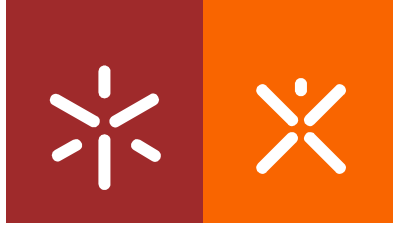


Universidade do Minho
Instituto de Educação

Vera Lúcia Carvalho Lima Ferreira

**O desenvolvimento de hábitos positivos
no processo de ensino-aprendizagem do
violino: exercícios de relaxamento**



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Vera Lúcia Carvalho Lima Ferreira

**O desenvolvimento de hábitos positivos
no processo de ensino-aprendizagem do
violino: exercícios de relaxamento**

Relatório de Estágio
Mestrado em Ensino de Música

Trabalho realizado sob a orientação do
Professor Doutor Ricardo Iván Barceló Abeijón

abril de 2017

Declaração

Nome: Vera Lúcia Carvalho Lima Ferreira

Endereço Eletrónico: veraclferreira@hotmail.com

Número do Bilhete de Identidade: 12929940

Título do Relatório: O Desenvolvimento de Hábitos Positivos no Processo Ensino-Aprendizagem do violino: exercícios de relaxamento.

Supervisor: Professor Doutor Ricardo Iván Barceló Abeijón

Ano de conclusão: 2017

Designação do Mestrado: Mestrado em Ensino de Música

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTES RELATÓRIOS APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura: _____

Agradecimentos

Em primeiro lugar e como principal razão para a realização deste projeto, agradeço aos meus alunos e aos alunos com quem estagiei, são vocês que valem esta procura por um melhor ensino.

À ArtEduca pela forma calorosa como me receberam e fizeram-me sentir durante o ano letivo parte integrante da sua casa.

À Professora Melanie que esteve sempre ao meu lado, deixando-me espaço para realizar a minha intervenção e dando um contributo fundamental no rumo que a mesma tomou. Obrigada pelas palavras de apoio, que foram muitas e sobretudo por me deixar fazer parte da sua classe.

Ao Professor Doutor Ricardo Barceló que desde a primeira reunião se mostrou presente e muito ajudou à concretização deste Relatório.

Ao Professor Bin Chao, que me mostrou na minha licenciatura que é possível percorrer este caminho.

Por fim, e não menos importante, ao meu marido Daniel por tantos anos de caminho juntos e por mais uma vez dar-me a mão nos momentos de maior desânimo; à Alice, que viveu na barriga este estágio e que sorri para mim sempre que eu tiro os olhos do computador.

Resumo

O desenvolvimento de hábitos positivos no processo de ensino-aprendizagem do violino: exercícios de relaxamento

O presente Relatório de Estágio, desenvolvido ao longo do ano letivo 2015/2016, no Conservatório de Música de V.N. de Famalicão – ArtEduca, teve como principal objetivo explicar a importância da realização de exercícios de relaxamento a fim de melhorar a aprendizagem do violino. Em concreto, este projeto tem o intuito de induzir nos alunos a consciência da importância do corpo e do seu correto uso na otimização da prática do instrumento. O objetivo da investigação era perceber se incentivar um melhor conhecimento da higiene postural e, o uso adequado da respiração, aliados a uma seleção de exercícios de relaxamento, podiam tornar-se hábitos positivos no estudo do violino, e, finalmente, verificar se essas práticas são benéficas efetivamente para o processo de ensino-aprendizagem.

A intervenção pedagógica, assente na metodologia de investigação/ação com carácter exploratório, foi avaliada a partir da observação participativa e não participativa, de questionários realizados aos alunos intervenientes e professores da classe, e através de gravações vídeo em dois momentos concretos, para identificar que hábitos estão presentes no estudo individual dos alunos.

Com base em literatura existente foram implementadas práticas e estratégias para o reconhecimento de posturas erradas na prática do instrumento e para realizar exercícios que promovam o relaxamento na prática do instrumento, visando melhorar a eficácia do ensino-aprendizagem do violino, procurando dados que possam orientar no futuro sobre este aspeto do ensino deste instrumento. Os exercícios realizados foram retirados de: *Playing (less) Hurt: An Injury Prevention Guide to Musicians* (2009) de Horvath, *Life Class* (1986) de Menuhin, e da minha experiência como aluna de ioga.

Palavras-Chave: postura, relaxamento, hábitos positivos, ensino-aprendizagem.

Abstract

The development of positive habits in the teaching-learning process of the violin: relaxation exercises

The present Internship Report, developed during the academic year 2015/2016, in the Conservatory of Music of V.N. de Famalicão - ArtEduca, had as main objective to explain the importance of relaxation exercises in order to improve the learning of the violin. Specifically, this project intends to induce in students the awareness of the importance of the body and its correct use in the optimization of the instrument practice. The aim of the research was to understand whether to encourage a better knowledge of postural hygiene and the proper use of breathing, along with a selection of relaxation exercises, could become positive habits in the study of the violin, and finally, to verify if these practices are actually beneficial to the teaching-learning process.

The Pedagogical intervention, based on exploratory research/action methodology, was evaluated with participant and non-participant observation, questionnaires to the intervening students and class teachers and through video recordings in two concrete moments to identify which habits are present in the student's individual study.

Based on existing literature, practices and strategies were implemented to recognize wrong postures in the practice of the instrument and to perform exercises that promote relaxation in the practice of the instrument, aiming to improve the teaching-learning efficacy of the violin, looking for data that can guide in future about this aspect of teaching this instrument.

The exercises were taken from *Playing (less) Hurt: An Injury Prevention Guide to Musicians*. (2009) from Horvath, *Life Class* (1986), from Menuhin, and from my experience as a yoga student.

Keywords: posture, relaxation, positive habits, teaching-learning.

Índice

Declaração	II
Agradecimentos	III
Resumo	V
Abstract	VII
Índice	IX
Índice de Imagens	XI
Lista de Abreviaturas. Siglas	XII
Introdução.....	1
Parte I – Enquadramento Teórico.....	3
Capítulo 1. Enquadramento Contextual e Motivação Inerentes à Investigação	5
1.1. O Ensino Artístico Especializado de Música no Sistema Educativo Português.....	5
1.2. Motivação para o Estudo.....	7
Capítulo 2 Violino: o ensino-aprendizagem com bem-estar	11
2.1. Questões ergonómicas do instrumento e principais problemas físicos	11
2.2. A consciência do Corpo na Aprendizagem do Violino	15
2.3. A respiração no violino.....	21
2.4. Práticas e terapias positivas na Aprendizagem do Violino.....	23
Parte II - Enquadramento Empírico	27
Capítulo III. - Caracterização do Contexto de Estágio	29
3.1. Projeto Educativo do Conservatório de Música de Vila Nova de Famalicão (ArteEduca)..	29
3.2. Caracterização dos Intervenientes.....	30
Capítulo IV - Metodologia de Intervenção.....	31
4.1. Investigação – ação como metodologia	31
4.2. Instrumentos de Recolha de Dados de Intervenção	32
4.2.1. Inquéritos por questionários	33
4.2.2. Grelhas de observação e Listas de Verificação.....	33
4.3. Fases da Intervenção.....	35
Capítulo V	37
5.1. Descrição das atividades e estratégias realizados na intervenção	37
5.2. Exercícios no chão com auxílio de um tapete.....	44
Capítulo VI – Análise e Discussão de Dados	47
6.1. Aluna A	47

6.2. Aluna B	49
6.3. Aluna C	50
6.4. Aluna D	52
6.5. Discussão dos Resultados	53
Considerações Finais	55
Referências Bibliográficas	57
Sitiografia	60
Anexos	61
Anexo I - Exemplos de Questionários	62
Pré - intervenção	62
Pós - intervenção	64
Anexo II – Pedido de Autorização	65
Anexo III – Exemplo de grelha de observação não participante	67
Anexo IV - Exemplo de Grelhas criteriosais	68
Anexo V – Exemplo de Lista de Verificação	71
Anexo VI – Exemplo de uma Planificação	72
Anexo digital VII - Vídeos	74

Índice de Imagens

Fig.1 -Modificação de Queixeira antes e depois. (www.violinistinbalance.nl)

Fig.2 - Imagem ilustrativa da *centre position*.

(www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=2&la=en)

Fig.3 - Imagem ilustrativa de movimentos de transferência de peso(www.artist-musikerhalsan.se)

Fig. 4 -Exercício de respiração (imagem particular)

Fig.5 -Exercício de Rotação do Pescoço (imagem particular)

Fig. 6 -Exercício de Alongamento de Costas (imagem particular)

Fig.7- Exercícios de continuação do anterior (imagem particular)

Fig.8 Exercício de Relaxamento de Ombros (imagem particular)

Fig.9 Exercício de aquecimento das articulações das mãos (imagem particular)

Fig.10 Exercício de aquecimento de pescoço, trapézio e ombros (imagem particular)

Fig.11 Exercício do “gato” (imagem particular)

Fig.12 Exercício de continuação do anterior.

Lista de Abreviaturas. Siglas

TA – Tradução da Autora

ArteEduca- Conservatório de Música de V.N. de Famalicão

Introdução

O presente Relatório de Estágio insere-se no âmbito do Estágio Profissional do Mestrado em Ensino da Música da Universidade do Minho, nos grupos M24 (violino) e M32 (Música de Câmara). O principal objetivo do relatório assenta na sistematização de estratégias que foram desenvolvidas ao longo do estágio realizado na ArtEduca com os alunos de violino do curso básico da Professora Melanie Fernandes, para o desenvolvimento de hábitos positivos no ensino-aprendizagem do violino, focados sobretudo nos exercícios de relaxamento.

No estudo do violino vários são os aspetos a ter em conta, tais como a técnica do arco, a técnica da mão esquerda, o posicionamento correto do instrumento, e a interpretação musical, entre outros. Nas últimas décadas tem-se tornado normal a preocupação dos professores de violino, com o correto uso do corpo na aprendizagem do violino, de facto, fazendo uma pesquisa mais aprofundada percebe-se que pedagogos de séculos passados já referiam nas suas obras a importância desta consciencialização, sendo os executantes de violino instrumentistas que sofrem lesões físicas associadas com maior frequência (Hoppenot, 2000).

Neste contexto realizou-se uma investigação que procurou explicar de que forma a realização de exercícios de relaxamento com e sem instrumento pode tornar-se um hábito de estudo para os alunos, para otimizar a prática do instrumento. Hoppenot (2000, p.17) “cada músico aborda o estudo do violino em função da sua personalidade, do seu passado e das suas aspirações”¹ e que existe uma “classe de violinistas impulsivos que se deixam levar pelo seu temperamento, tocam por tocar, sem respirar, que nunca colocam perguntas”² Hoppenot (2000, p.17). Portanto, poucas vezes, o conhecimento do corpo e a reaprendizagem da postura correta parecem estar nos objetivos principais do ensino, provavelmente porque de certa forma isto obriga deter todo o processo para refletir sobre esta questão.

Esta problemática é verdadeiramente pertinente, sendo o ensino-aprendizagem do violino um processo que assenta em movimentos corporais. Neste seguimento é fundamental a criação de hábitos positivos de reconhecimento de posturas corretas, de práticas diárias de exercícios que

¹ “Cada músico aborda el estudio del violín en función de su personalidad, de su pasado y sus aspiraciones.” (TA)

² “clase de violinistas impulsivos que se dejan llevar por su temperamento, tocan por tocar, sin respiro, que nunca se ponen preguntas.” (TA)

previnam a tensão disfuncional em detrimento da tensão funcional, fomentando deste modo uma prática de instrumento mais saudável.

O relatório de estágio encontra-se dividido em duas partes. Na primeira parte é apresentado o enquadramento teórico da temática em questão e na segunda parte é apresentada a intervenção pedagógica. A primeira parte apresenta um primeiro capítulo que contextualiza o sistema de ensino em que esta intervenção se realiza e as principais motivações para a realização do mesmo. No segundo capítulo são abordadas a questão da ergonomia do instrumento assim como dos problemas físicos associados aos violinistas, a importância da consciência corporal e da respiração durante a execução do violino e, finalmente, uma recensão de práticas, que considero benéficas adotar como hábitos positivos na bagagem de um violinista.

Na segunda parte, o terceiro capítulo apresenta a contextualização do estágio, apresentado a instituição e caracterização dos intervenientes. No quarto capítulo é explanado o tipo de investigação que foi realizado, instrumentos de recolha de dados e meios para comprovação de resultados, bem como as diferentes fases de intervenção. No quinto capítulo são descritas as atividades realizadas e o material didático utilizado, assim como o objetivo de cada exercício. No último capítulo são apresentados os resultados de cada aluno e por fim as considerações finais.

Parte I – Enquadramento Teórico

“(…) conceito de uma unidade global: o conhecimento perfeito do corpo e do seu equilíbrio, a importância do gesto e da canalização e administração da energia e das sensações perfeitamente integradas.” (Hoppenot, 2000, p.7)³

³ “ (...) concepto de una unidad global: el conocimiento perfecto del cuerpo y su equilibrio, la importancia del gesto adecuado la canalización y administración de la energía y las sensaciones perfectamente integradas. “(TA)

Capítulo 1. Enquadramento Contextual e Motivação Inerentes à Investigação

1.1. O Ensino Artístico Especializado de Música no Sistema Educativo Português

Segundo a Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei nº46/86, de 14 de outubro), o objetivo do ensino básico em Portugal é “assegurar uma formação geral comum a todos os portugueses que lhes permita a descoberta e o desenvolvimento dos seus interesses e aptidões, capacidade de raciocínio, memória e espírito crítico, criatividade, sentido moral e sensibilidade estética promovendo a realização individual em harmonia com os valores de solidariedade social” (Art.º 7). Não obstante esta constatação, o facto de coexistirem diferentes ramos de ensino e a falta de clareza legislativa, limita o acesso ao ensino da música a todo um sem número de alunos.

Em 1983 dá-se uma das principais reformas; com o decreto de lei nº 310/83 há a tentativa de que as escolas vocacionais sejam integradas no sistema de ensino e a regulamentação do ensino do teatro, da dança e da música. Nesse mesmo ano houve a tentativa de articular os conservatórios com outras escolas particulares que também se dedicavam ao ensino artístico, sendo assim uma tentativa de aproximar “o ensino vocacional da música do ensino genérico” (Vieira, 2009, p531) O ensino dos cursos superiores do conservatório é passado nesse ano para as Escolas Superiores de Música. Esta reforma foi uma tentativa de integrar ensino vocacional da música no sistema geral de ensino. No ano seguinte (1984) é criado o ensino articulado no sentido de definir as disciplinas e cargas horárias na formação específica e vocacional. Com esta medida há um aumento significativo do número de academias e escolas de música com paralelismo pedagógico, não obstante, é limitado ao segundo ciclo, sendo a articulação com o primeiro ciclo difícil ainda hoje de conseguir. A regulamentação do ensino supletivo acontece em 1985 e o ensino integrado é praticado somente no Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga e na Academia de Música de Santa Cecília em Lisboa. Em 1989 a legislação permite o ensino da música através das escolas profissionais da música.

Em 1990, surge o decreto de lei que regulamenta o ensino artístico ao nível genérico e vocacional ao nível pré-escolar, escolar e extraescolar, sendo considerado uma espécie de lei de bases do ensino artístico, sendo que neste decreto nº344/90 há a necessidade de deteção de “aptidões específicas” (Vieira,2009, p.532), sendo esta responsabilidade dada aos educadores de infância e professores do primeiro ciclo.

Por fim, em 2006, com a obrigatoriedade do Despacho nº12591/2006 as atividades de enriquecimento curricular passam a ser lecionadas por professores especializados, para um resultado mais produtivo e consistente. Contudo em 2012, é perceptível que embora o Ministério da Educação manifeste inúmeras vezes a preocupação com o ensino da música para todos, devendo esta abarcar um conjunto de experiências de aprendizagem, realça mais uma vez a Língua Portuguesa e Matemática como as áreas de excelência. Não obstante, atualmente o ensino articulado da música reúne em si o maior número de alunos, sendo que a maioria não tenciona seguir uma carreira profissional, mas antes ter a sua própria experiência musical através do conhecimento teórico e prático de um instrumento.

1.2. Motivação para o Estudo

“Professores de música devem esforçar-se no sentido de formar alunos que não só tocam afinado e com um bom som, mas que também se sintam confortáveis e felizes ao fazê-lo, e que usam movimentos bem coordenados, sem tensão excessiva, quando tocam...É da maior importância, desenvolver uma postura equilibrada... Bom equilíbrio é a chave para movimentos eficientes... Uma criança pequena pode ser ensinada a tocar com um belo som e sonoridade através de um bom equilíbrio do corpo, evitando as tensões estáticas nos seus movimentos...tentando incutir no aluno uma sensação de sinestesia, uma sensação de leveza, tanto com o arco como com o instrumento... naturalidade, naturalidade, naturalidade...” (Rolland, 1985: IV, in Leão, 2011, p.1)

Partindo das palavras citadas de Rolland (1985), facilmente podemos estabelecer como dogma que, a consciência corporal e a procura do relaxamento ao tocar um instrumento são hábitos fundamentais para o ensino do violino. Assim sendo, é expectável que todos os alunos de um ramo de ensino da música tão específico, considerem este princípio na sua prática diária. Contudo, não raras vezes, partindo da minha experiência enquanto aluna e docente, questionámo-nos sobre a forma como os alunos trabalham neste sentido de conseguirem uma prática sem dor, sem lesões e com uma maior liberdade de movimentos; esta procura, todavia, começa normalmente após a existência de uma lesão e não como prática preventiva. Frequentemente a repetição de movimentos sob tensão muscular dá origem a lesões graves, tal como menciona Horvath em “*Playing (less) hurt*”. No caso do violino, são associadas comumente lesões em tendões e nos braços, costas e pescoço.

Para Gerda Alexander “se um corpo está livre de falsas tensões e dos habituais movimentos errados, não há necessidade de acrescentar-lhe expressão. O próprio corpo expressa o que a pessoa é nesse momento” (Gainza, 1997 in Fonseca, 2011 p.43). Este conceito denominado de eutonia, orienta para um dispêndio mínimo de força numa determinada tarefa e torna-se útil para os músicos, ao lidarem com as próprias questões da ergonomia do seu instrumento, neste caso do violino.

Dominique Hoppenot é outro nome de incontornável relevância neste estudo; desenvolveu uma série de pensamentos acerca da importância do corpo, do equilíbrio e dos processos mentais envolvidos no ensino: medo, ansiedade, stress. “A originalidade de Dominique Hoppenot residia principalmente na sua conceção de unidade global: o conhecimento perfeito do corpo e o seu

equilíbrio; a importância do gesto adequado, da canalização e administração da energia e das sensações perfeitamente integradas [...] Para mim a sua realização mais importante foi conciliar a relação violino-violinista numa simbiose perfeita que desmentia, por fim, a expressão amarga do grande Georges Enesco quando se referia ao violino como «seu querido inimigo». (TA) (Sanabras, *in* Hoppenot, 2002, p.7).⁴

Na mesma linha de pensamento, Galamian refere que é na ligação da mente aos movimentos físicos que se encontra a resolução para muitas questões técnicas; o seu assistente Simon Fischer também menciona algumas destas questões e ele próprio incorpora no seu método de ensino exercícios que aprendeu quando estudou a técnica Alexander. Não obstante, foi Carl Flesch um dos primeiros pedagogos a relacionar o movimento corporal com a expressão musical. Uma posição tensa e estática não favorece a musicalidade bem como a resolução das dificuldades técnicas, fruto de posições tensionadas.

Menuhin foi também um pedagogo fundamental nesta questão do relaxamento do corpo usando alguns exercícios do Yoga e Tai Chi como complemento ao ensino do violino, sendo que alguns destes exercícios, como se pode confirmar nos vídeos "*Violin: Six lessons with Yehudim Menuhin*" são algo complexos sendo necessário um prévio conhecimento destas técnicas para os conseguir abordar. Contudo, outros exercícios usados nestas técnicas são de fácil aprendizagem e beneficiam o aluno ao nível corporal.

O controlo da respiração, como conceito de movimento e expressão, pode ser aplicado ao ensino do violino, tal como defendido por Alexander Lowen (1956, criador do conceito da Bioenergética), mediante exercícios utilizados no yoga também como técnica de relaxamento. Nas obras estudadas pelos alunos estes exercícios respiratórios podem ser usados como motor de expressão musical e ao mesmo tempo para propiciar de relaxamento do executante em passagens tecnicamente difíceis. Nesta mesma linha há exercícios desenvolvidos na técnica Alexander que permitem uma maior consciencialização do nosso corpo e dos movimentos que ele próprio necessita nas diferentes situações, tornando-se assim cada aluno mais consciente dos seus movimentos, desenvolvendo a sua próprio-perceção. Esta técnica pode não ser necessariamente usada para corrigir lesões, mas sim para as prevenir.

⁴ "[...] para mí, su logro más importante fue conciliar la relación violín-violinista en una simbiosis perfecta que desmentía, por fin, la expresión amarga del gran Georges Enesco cuando se refería al violín como su «querido enemigo»".

Alguns dos exercícios realizados na técnica Alexander têm semelhanças com o yoga, técnica que promove o bom uso da respiração, de posturas corretas, mediante exercícios que promovem o alongamento muscular e ao mesmo tempo o trabalho da mente e da concentração, aspectos importantes para a aprendizagem de um instrumento.

O problema presente nesta pesquisa assenta na constatação de que a prática do violino está frequentemente associada a lesões musculares, a estados de ansiedade e stresse, à conotação negativa acerca da necessidade de estudo constante. Este estudo continuado e o acumular de tensões musculares são razão de desconforto e dor, por vezes incapacitantes. Ao nível emocional, o não uso da respiração correta e da consciência corporal para controlar estados de ansiedade inerentes a passagens tecnicamente difíceis, desencadeia estados de constante stresse e ansiedade no processo de aprendizagem. Uma pesquisa sobre práticas positivas na aprendizagem do violino e a sua aplicação desde cedo pode evitar que o aluno desenvolva maus hábitos que o farão sentir-se frustrado, stressado, negativamente influenciado, o que poderá originar um abandono precoce da aprendizagem do violino.

Nesta mesma linha é fundamental perceber que o nosso corpo contém em si tensão; a tensão funcional é a tensão positiva para o nosso corpo que facilita a coordenação e auxilia em técnicas mais complicadas. Por sua vez a tensão disfuncional vai para além do autocontrolo, resultando em desgaste muscular desnecessário, estando associado a situações de ansiedade, incorretas posturas, entre outros. Tal como refere Duncan (1980), toda a música está assente em tensão e repouso, devendo o músico aprender quando e como relaxar ao longo da mesma, sendo mesmo alguns tipos de tensões benéficos para o crescimento da técnica do instrumento. No entanto, a linha tênue que separa um tipo de tensão do outro, é também assunto neste estudo. A tensão disfuncional é difícil de controlar e pode ser um entrave à aprendizagem do instrumento, daí ser fulcral a criação de estratégias, tais como os exercícios que serão descritos mais à frente para contornar esta questão.

Existem vários estudos desenvolvidos neste campo, como já foi mencionado anteriormente, que serão úteis para um aperfeiçoamento deste tema. O conhecimento da ergonomia do violino, dos problemas associados à colocação da queixeira, ao tamanho do violino são fundamentais para resolução de algumas tensões. O uso da respiração como relaxamento e condução frásica, tal como nos instrumentos de sopro e aplicação de exercícios respiratórios do yoga, foram já abordados, por exemplo, pelo violinista e pedagogo Menuhin.

Desta forma as questões da investigação assentarão em perceber de que forma exercícios de respiração utilizados no ioga, os exercícios de aquecimento muscular e de postura melhoram a prática do instrumento; será investigado e testado alguns exercícios desenvolvidos por alguns pedagogos já referidos. Pretende-se que esta pesquisa reúna uma série de hábitos positivos, de simples assimilação para alunos do ensino básico, que os auxilie a ter uma prática menos sujeita a stresse, tensões e dor e ser a aprendizagem do violino algo de positivo na sua vida.

Capítulo 2 Violino: o ensino-aprendizagem com bem-estar

2.1. Questões ergonômicas do instrumento e principais problemas físicos

“Os instrumentos atuais estão a ser especialmente desenhados e modificados para aliviar o desconforto nos instrumentistas. Algumas alterações radicais na aparência e configuração dos instrumentos estão a ocorrer, embora a sua aceitação seja lenta. Todos nos preocupamos que as alterações possam afetar o ato da performance. (Horvath,2000, p.179.)

O estudo ergonómico põe em prática um conjunto de conhecimentos sobre o ser humano e a atividade que realiza com o objetivo de melhorar competências para uma melhor realização das mesmas. Segundo Costa e Abrahão (2003) a ergonomia reúne conceitos teóricos e práticos para modificar o trabalho, nesta linha surge a dimensão física como objeto de estudo dando ênfase à relação entre saúde e condição em que o trabalho é realizado. Os conceitos de fadiga, uso de força, pressão, resistência, repetição de movimentos e posturas são analisados nesta dimensão física.

A estrutura do violino facilita as lesões, visto a tensão não ser aplicada no chão como, por exemplo, o violoncelo e o contrabaixo. (Costa, 2003 p.39). O próprio peso do instrumento associado à zona onde deve apoiar são muitas vezes entraves para o sucesso do aluno. Assim sendo, é fulcral a atenção do professor para a correção da postura e correto uso da técnica do instrumento para contrariar estas dificuldades desde o início. A obrigatoriedade de cumprir programa em conjunto com a falta de estratégias por parte do professor, seja por falta de conhecimento, ou pela pouca importância atribuída a esta problemática, não propiciam a devida atenção sobre a postura dos alunos. Hoppenot defende que para muitos dos violinistas o sofrimento é uma constante, denominando a aprendizagem como “escravatura”, sendo que este sofrimento se torna um entrave claro ao crescimento e desenvolvimento do aluno. Segundo a autora, este sofrimento é consequência muitas vezes de medos concretos: passagens técnicas, medo de falhar, do julgamento do professor e do maestro. Para Hoppenot, dores nas costas, braços ou pescoço, não devem ser naturalmente aceites. Partindo desta ideia, Hoppenot desenvolveu então um trabalho no sentido de procurar respostas a esta problemática. Tal como acontece com todo o ser humano quando estamos com algum receio ou bloqueio emocional o nosso corpo reage normalmente com dor, igualmente acontece com os alunos que tendem a

contrair ainda mais na presença do professor, público ou até família, com a expectativa de não decepcionar quem o ouve.

Os problemas musculares associados aos violinistas têm várias origens, sendo uma das principais a ergonomia do instrumento; o excesso de tensão empregado no ato de tocar, associado ao facto do violino não ter um apoio físico que não o corpo do instrumentista, bem como a assimetria dos membros superiores são problemas inerentes na execução deste instrumento (Alves, 2008, pág.28). Alguns autores teorizam sobre este aspeto ergonómico que provoca desconforto no instrumentista: “a sustentação do instrumento e do arco é constante durante o tocar, exigindo a elevação de ambos os braços e a sua manutenção em posturas que não são compensadas suficientemente durante as breves interrupções ocorridas nas etapas de ensaio (...)” (Costa e Abirão,2004 *in* Alves, 2008, p.23). William J. Dawson, professor em cirurgia ortopédica e presidente da associação médica de artes performativas, defende que a maioria das lesões e desconforto ocorrem ao tocar com muito esforço, repetidamente em posições que são ergonomicamente difíceis, tal como acontece no violino.

Um dos aspetos mais importantes para contornar estas questões é escolha acertada do tamanho do instrumento pois, se desajustado pode causar ainda mais desconforto aos alunos; não obstante a idade, é prioritário ter em atenção a altura e o comprimento dos membros superiores e pescoço. Em contextos economicamente mais desfavorecidos os encarregados de educação tentam, por vezes, convencer o professor a escolher um tamanho acima para minimizar o investimento, contudo esta situação deve ser evitada devendo o professor sensibilizar para esta questão. Atualmente a sensibilização para as questões ergonómicas do instrumento são muito debatidas, podendo o mesmo sofrer alterações à sua ergonomia para satisfazer as necessidades físicas do instrumentista. O pescoço, queixo e ombros são os primeiros apoios do instrumento. Para minimizar as dificuldades ergonómicas, a queixeira, usada comumente pelos violinistas, pode também ser alterada atualmente para melhor se ajustar ao instrumentista.

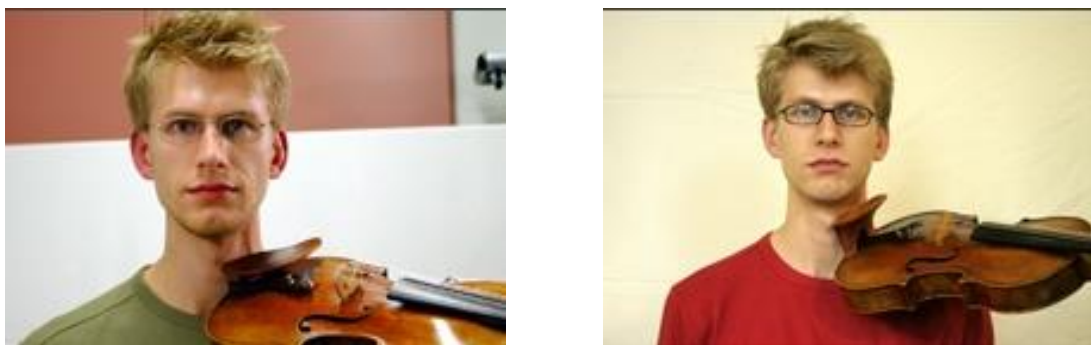


Fig.1 Modificação de Queixeira antes e depois. (www.violinistinbalance.nl)

A queixeira mais usada foi criada por Luis Spohr no século XIX, sendo atualmente alterada quando necessária para corrigir problemas que possam surgir na mão direita devido ao desconforto na mesma. O espaço entre o queixo e o ombro deve ser preenchido (Almofada – Violino - Queixeira) sem que haja um ajuste feito pelo ombro ou com a cabeça. A Almofada, embora considerada um acessório, pode minimizar o esforço ao tocar pois preenche o espaço entre o ombro e o Violino, tendo como função principal o alívio da tensão existente nos músculos do ombro esquerdo proporcionando a estabilidade do instrumento e equilíbrio do peso. Para Okner (1997 *in* Alves,2008, p.19) as mudanças na queixeira podem trazer mudanças na pressão e força aplicadas na almofada ou vice-versa. Por vezes o apoio de uma almofada ajustada ao tamanho do pescoço do músico é substituído por este com a aproximação do queixo ao ombro, causando tensão no pescoço e ombros. É fundamental que a almofada tenha então ergonomia adequada ao violinista, para que esteja, neste caso, aplicada tensão funcional.

Acerca do equilíbrio adequado entre os três componentes mencionados e do encaixe na fisionomia do executante. Horvath (2009) afirma que a eficiência deste sistema (Almofada – Violino – Queixeira) determinará a liberdade de movimentos na prática instrumental e só depois de conseguida esta ligação com o instrumento, o pescoço e a cabeça se encontrarão livres de tensão disfuncional nos movimentos necessários.

A propósito ainda das modificações realizadas no instrumento, Hovarth refere que o seu pai, o violoncelista húngaro, Paul Hurter, referiu que já em meados do século XX realizou alterações na ergonomia do seu instrumento para fazer face às suas dificuldades técnicas devido ao seu braço direito ser mais curto que o esquerdo. Assim sendo, a modificação e adaptação de instrumentos são, hoje em dia, processos comuns, relacionadas, normalmente, com questões de conforto ou limitações físicas muito específicas de alguns instrumentistas (Horvath, 2009:179).

The Maximilian (protótipo de um violino alterado), começou a ser desenvolvido em 2000 por David Lyoldy Rivinius, sendo que Rivinius é celebrenemente conhecido pelas modificações que fez a outros instrumentos de cordas. A escala alivia o esforço realizado pelos dedos da mão esquerda e a sua assimetria facilita grandemente o trabalho da mão esquerda, bem como a modificação do cavalete que proporciona uma resposta do instrumento mais rápida nas posições agudas. O seu aspeto radical, contrasta com a facilidade que proporciona aos instrumentistas; o seu peso é mais leve, devido aos tipos de materiais utilizados e à substituição do ébano por madeiras mais leves.

Assim sendo é de conhecimento geral, tal como refere Horvath, que tocar pode provocar lesões e que a carreira ao longo de uma vida, pode ser motivo para contrair lesões permanentes. Não obstante, pode tocar-se uma obra sem aquecimento ou cuidados do tipo, mas o nível de stress a que o corpo é exposto é contínuo, podendo originar inflamação de tendões e tecidos musculares. A técnica que cada violinista usa para solucionar as diferentes passagens e o estudo excessivo sem o devido repouso pode igualmente resultar em lesões.

“Ações repetidas especialmente quando combinadas com uma postura deficiente, força excessiva e stress, propicia a lesões por excesso de uso. (...) todas as profissões têm os seus riscos, mas as estatísticas não tomam em consideração a intensa e competitiva natureza da nossa maravilhosa profissão. Todos tentamos tocar mais forte e mais rápido e isso aumenta o risco” (Horvath,2000, p.27)⁵. Nesta mesma linha de pensamento Dawson (2002 *in* Alves, 2008, p.20) defende que muitas lesões são provocadas pela realização de vários movimentos repetitivos empregando demasiada força muscular. Quando os alunos estão no início da sua aprendizagem não querem parar para corrigir postura, tocam continuamente sem prestar atenção aos movimentos e posição. Com o tempo, vão assimilando movimentos deficientes, depois difíceis de contrariar, expondo-se a lesões, mais ou menos graves.

⁵ *“Repetitive action, especially when combined with poor posture, excessive force and stress, brings about overuse injuries. (...) Every occupation has its risks, but the statistic, of course, does not take in consideration the intense and competitive nature of our wonderful profession. We ´re all trying to play bigger and louder and faster.”*

2.2. A consciência do Corpo na Aprendizagem do Violino

“Atividade cria energia; movimento produz flexibilidade. Em contraste, a imobilidade, quando acompanhada pela flexão de certos músculos necessário para segurar o violino e o arco, produz tensão. Portanto devemos estar constantemente atentos para evitar a imobilidade e as suas conseqüências. Devemos manter certas articulações-chave, músculos e membros flexíveis e em movimento. “(Henri Temianka, *in* Rolland, 1974, p.31)⁶

A percepção de como o nosso corpo funciona e está organizado é fundamental para resolver estas questões que se colocam na aprendizagem do instrumento. As articulações que em conjunto com os músculos unem os ossos, permitem o movimento do corpo; os músculos por sua vez têm relação com a respiração através da dependência sistema circulatório. A posição em que as ancas, joelhos, pélvis e pés estão influencia diretamente a coluna, sendo esta o eixo central da nossa estrutura muscular. A capacidade de gerir as forças internas e externas que afetam o nosso corpo e o seu equilíbrio na prática do instrumento denominado como conceito de alinhamento é fundamental como demonstra a imagem.⁷. (Kempter, 2003, p.15)

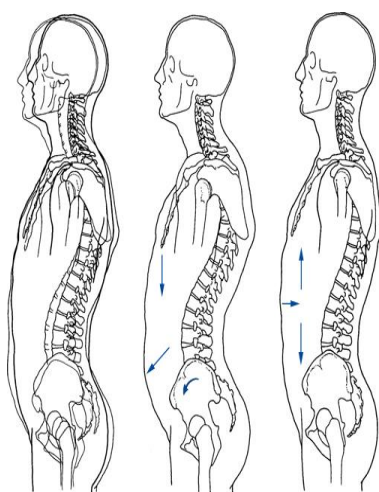


Fig.2. – Imagem ilustrativa da *centre position*.

(www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=2&la=en)

⁶ “Activity creates energy; motion produces flexibility. By contrast, immobility, when accompanied by the flexing of certain muscles required to hold the violin and bow, produces tension. Therefore, we must be on our guard constantly to forestall immobility and its consequences. We must keep certain key joints, muscles, and limbs flexible and moving.” (TA)

⁷ Artist & Musiker Hälsan, www.artist-musikerhalsan.se.

Como consequência dos problemas físicos que os músicos desenvolvem, vários estudos têm vindo a ser desenvolvidos, principalmente no presente século, pois a preocupação dos pedagogos em minimizar o desconforto ao tocar é grande; é fundamental esta atitude dos professores para que os alunos mudem os seus hábitos de estudo e encarem este trabalho como parte das suas rotinas. Forçar o relaxamento dos dedos, mãos e braços pode ser um erro, visto que a tensão faz parte do nosso corpo, sendo que num instrumento de cordas esta tensão, quando usada para transmitir energia para as cordas é benéfica (Ducan, 1980). Alguns autores (Andrade e Fonseca, 2000, Ray, 2002, Poderiva, 2004 *in* Mello, 2014) tratam o fortalecimento do corpo como meio para prevenir estes problemas relacionadas com a tensão disfuncional. Os problemas psicológicos, a sobrecarga muscular e situações que originam stresse físico são alguns dos principais motivos que desgastam o corpo. O medo e ansiedade inerentes a pisar um palco são a principal causa destes problemas psicológicos. A adaptação a um novo instrumento, o aumento do tempo de estudo e de atividades performativas podem originar então a tal saturação muscular e também no aumento do stresse físico. A má postura com ou sem instrumento e as lesões que daí resultam são das principais causas do stress físico presente nos músicos. “A manutenção de uma postura correta é essencial ao bem-estar do individuo, uma vez que possibilita um estado de maior equilíbrio músculo-esquelético, resultado em menor esforço e sobrecarga muscular com maior liberdade de movimentos” (Teixeira, 2011, *in* Vasconcelos, 2013, p.47). A temática do correto uso do corpo e dos seus limites, está presente em diversas ciências humanas, na área artística (dança, música, teatro) e no desporto (Hoppenot, 2000, 25 pp.), visto que o incorreto uso do corpo, em claro rigor, impossibilita a capacidade de aprendizagem de forma saudável e sem dor e prejudica a evolução. Assim, vários são os pedagogos do violino que falam e realizam estudos acerca deste aspeto.

A Universidade de Illinois, desenvolveu um projeto com instrumentos de cordas que contempla o correto uso do corpo e o seu movimento. Carl Flesch⁸ na sua obra “*Art of Violin Playing*” refere que o uso adequado do nosso corpo no ensino do instrumento melhora a técnica e expressividade. O pedagogo defende que enquanto se toca deve haver o equilíbrio entre a cabeça, e a parte superior e inferior do corpo. Nesta investigação foi também relacionado a consequência direta de uma má postura na respiração, chegando-se à conclusão que uma e outra estão diretamente relacionadas. Testes realizados em violinistas por dois professores (Ottó Senze e Mihály Nemessuri) revelaram resultados acerca da respiração: a inalação de ar é superior nas

⁸ Rolland, P. (1974). *The Teaching of Action on String Playing*. E.U.A: Boosey&Hawkes, p.30.

arcadas para cima e grande parte destas inalações têm lugar nas mudanças de arco à ponta ou ao talão.

Assim, segundo Kempter a capacidade de gestão do equilíbrio das forças internas e externas, dá origem ao conceito de alinhamento fundamental na prática instrumental. Neste contexto, o pé é fundamental, pois está em contacto com o solo, tornando-se, no entanto, rígido e motor de tensão quando está parado, sendo que por vezes, o peso do corpo é transferido erradamente para o calcanhar, quando devia estar no meio do pé, onde há mais elasticidade. Para Menuhin esta questão é fundamental na prática do violino: “O futuro do violinista assenta nos pés. Tem de aprender a abrir os dedos e a fortalecer a curvatura. A distribuição irregular do peso (...) e a rigidez dos membros inferiores não lhe permitem a necessária elasticidade” (Menuhin, 1986:15).

As próximas imagens ilustram a importância da transferência de peso de um pé para o outro.⁹

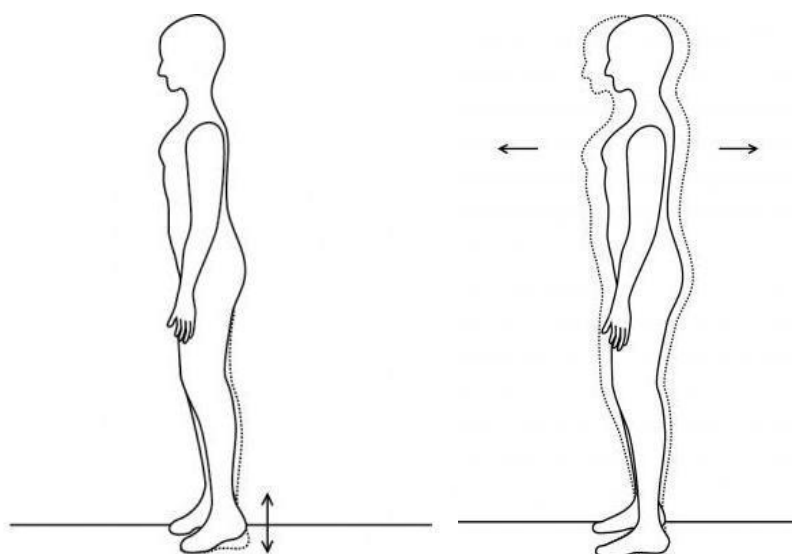


Fig.3 Imagem ilustrativa de movimentos de transferência de peso(www.artist-musikerhalsan.se)

Para Menuhin esta compreensão do corpo facilita a técnica do instrumento sendo algo que se aprende com a sensação de cada movimento e não com explicações teóricas; tocar violino é para este pedagogo um ato de consciência do seu corpo e do seu eu interno. Na formação dos

⁹ www.artist-musikerhalsan.se

alunos nem sempre este trabalho de consciência é contemplado e quando abordado é tido como algo estranho ou secundário ao seu estudo. “Cada parte, cada movimento, devem ser verificadas. A flexibilidade do ombro, a mobilidade do pescoço, o dedo, o cotovelo, o pulso, os pés, tudo calmo, relaxado, coordenado”. (Menuhin, 1986, p.13.).

Hoppenot refere por várias vezes a importância de encontrar o equilíbrio corporal e perceber que este, com a colocação do instrumento resulta numa única posição. A principal dificuldade do violinista está então em ligar o corpo com o violino, sendo que a colocação deste ocorre na região alta do corpo. No seguimento desta ideia, Hoppenot preconiza talvez, uma das expressões atualmente mais usadas pelos professores para explicar esta questão da postura aos alunos: “o violinista deve sentir o violino e o arco como uma extensão do seu próprio corpo” (Hoppenot, 2000, 37pp.). De certa forma, esta expressão vem evitar que haja uma separação entre o violino e o corpo e ajudar os alunos na postura de violinista. Hoppenot evidencia a importância da simetria de ambos os lados do corpo, sendo que na aprendizagem do instrumento a separação de ambos os lados é notória, contudo, ambos os lados devem sentir as mesmas sensações, não separando constantemente mão direita de braço esquerdo, mas sentindo uma unidade corporal.

Bailarinos ou desportistas, por exemplo, não se submetem a treinos intensos sem conhecimento do seu corpo e o necessário para o seu equilíbrio. Não obstante, é necessário haver um problema, uma dificuldade para que a essência do corpo na ação instrumental seja reconhecida. Para a autora, o professor deve ser o espelho do aluno e ajudá-lo a perceber os seus problemas ou bloqueios psicológicos, muitas vezes responsáveis pelos bloqueios físicos. Os professores devem ter conhecimentos de fisiologia e anatomia para auxiliar os alunos nos problemas que possam surgir, com estratégias concretas e fundamentadas; assim que detetem o problema, independentemente do grau do aluno, o professor deve atuar imediatamente de forma a que estes hábitos menos saudáveis não se agravem (Vasconcelos, 2013, p.46.) (Leão, 2011, p.30). Contudo, a formação dos professores é reduzida neste aspeto e daí nem sempre a intervenção dos professores ser ativa.

O violino é na opinião de Hoppenot, um instrumento onde o equilíbrio corporal se reflete de forma mais concreta por comparação com outros instrumentos, como piano ou violoncelo. Em claro rigor, pela falta de apoio que este tem no solo, qualquer tensão corporal vai imediatamente se refletir na execução devido à envolvimento do corpo com o arco e instrumento. A noção de posição correta ou incorreta é objetiva entre os violinistas, realçando sempre o lado estético, no entanto

Hoppenot refere que o “equilíbrio” já reúne em si outro carácter: “é o estado de um corpo em repouso, submetido a forças iguais e contrárias” (Littré, *in* Hoppenot, 2000, p. 28)¹⁰. A relação de cada dificuldade com o corpo, a percepção desta conjugação e da natureza das dificuldades encontradas concretizam-se num trabalho mais objetivo e isento de dispersão.

À semelhança de Menuhin, Hoppenot acredita que o equilíbrio está assente nos pés e mesmo sentados na posição correta vertical do corpo; os pés têm a função de impulsionar o corpo e não só de serem o simples apoio deste. A correta colocação dos pés fomenta o balanço natural do corpo e previne movimentos desnecessários que resultam unicamente em desgaste de energia desnecessária. As pernas têm uma função também fundamental enquanto elos de ligação entre os pés e o tronco; estando estas flexíveis e ligeiramente dobradas facilita por exemplo a abertura do tórax e dos ombros e inversamente, a sua rigidez acentua a divisão entre a parte superior e inferior do corpo. As vertebrae lombares estão também muitas vezes submetidas a posturas erradas e daí serem frequentes dores locais, sendo que é a zona do corpo que mais parece afetar os violinistas. Nos alunos, associa-se frequentemente a postura correta dos pés à diminuição de tensões, liberdade de movimentos consequente amplitude e qualidade do som.

Embora a consciência corporal seja fundamental na aprendizagem do violino ainda não há o hábito de professores e alunos procurarem um maior conhecimento desta área para desenvolver nas aulas estratégias que procurem minimizar o risco de dor. “Normalmente, nas escolas de música, não é dada ênfase ao conhecimento da demanda do trabalho das estruturas do corpo envolvidas no ato de tocar um instrumento musical e os possíveis prolemas físicos que poderão dificultar a atuação do músico instrumentista. (Moura *et al.*, 2000, p.103 a 107 *in* Alves, 2008, p.23.)

Os principais problemas de postura dos violinistas são: os joelhos demasiado flexíveis, a cabeça em tensão constante sobre a queixeira e sem mobilidade, os pés desalinados com as ancas e voltados para frente transferindo erradamente o peso para os calcanhares, ombros demasiado erguidos ou descaídos devido ao peso do instrumento, dedos da mão esquerda sob tensão estando muitas vezes esticados. Não obstante estas questões, não há nenhuma posição obrigatória na aprendizagem do violino no que respeita, por exemplo, à colocação do arco e do violino, mas os pedagogos vão partilhando de forma unânime a mesma opinião. “Pegue no arco. É essencial pegar-lhe com toda a leveza possível, assim como quem pega numa ave recém-

¹⁰ “*es el estado de un cuerpo en reposo, sometido a fuerzas iguales y contrarias*”. (TA).

nascida: exatamente com o mesmo grau de sensibilidade”. (Menuhin, 1986, p.95.). No que respeita à colocação do violino Galamian (1962, p.14), defende que o foco deve ser sempre o conforto dos dedos da mão esquerda, visto muitos alunos estarem constantemente com a mão em constante tensão devido à incorreta colocação do violino. Ao contrário do que o comum dos professores defende, que o violino deve ser seguro pela queixeira, Menuhin (1986, p.107) fala no simples apoio na clavícula, mantendo-se queixo na queixeira, mas sem pressão para não tensionar a cervical.

É relevante perceber que, pela repetição dos movimentos, são memorizados inconscientemente, tanto a ação correta como a incorreta que o violinista realize.

Em suma, sabendo que uma postura correta é fundamental, para aprender com qualidade um qualquer instrumento, em claro rigor, é importante referir que cada corpo com suas características próprias e que podem ser necessárias adaptações para um maior conforto: “Todos os violinistas tocam de forma distinta e adotam posturas diferentes pois cada corpo é diferente; Kreisler, Heifetz, Elman, Aeur, cada um tinha a sua técnica específica” (Menuhin, 1986, p.16).

2.3. A respiração no violino

O conceito de respiração tem inerente a si a ação muscular e movimento. “Respirar profundamente é sentir profundamente (Lowen, 1994, p.52, *in* Fonseca, 2011, p.78.). A respiração para outros autores é também motivo para relaxar e descontraír, dando e ativando o movimento do nosso corpo. A respiração é muitas vezes afetada pelas nossas emoções, sendo que estados emocionais e stresse potenciam uma respiração rápida e descontrolada, contudo, também a respiração, quando focada se tornar na própria terapia para estes estados de ansiedade. Partindo deste princípio, vários terapeutas usam a respiração para conseguirem, deste modo, controlar situações como fobia. A respiração, para outros autores, é também motivo para relaxar e descontraír, dando e ativando o movimento do nosso corpo.

Na área da psicologia, Reich, foi um dos primeiros a relacionar a respiração com a dificuldade de lidar com determinadas emoções, observando que vários indivíduos, retêm a inspiração quando têm bloqueios emocionais; a zona do peito é a que mais frequentemente está sujeita a tensão devido a uma respiração deficiente, em consequência da tentativa de retenção de sentimentos. (Branco, p.11).

Normalmente, a respiração não é totalmente aproveitada, porque apesar de inata, a respiração correta e eficiente necessita ser aprendida e assimilada. Quando sujeitos a situações de stresse, o nosso reflexo é contrair o abdómen e não deixar fluir a respiração e por sua vez, os movimentos do corpo e o próprio psicológico ficam afetados negativamente. (Fonseca, 2011, p.80). Os cantores e instrumentistas de sopro são os que mais cuidados tem com a respiração, mas isto porque lhes é indispensável para o sucesso técnico.

A respiração pode ser dividida em três tipos (Louzada, *in* Branco, p.4): clavicular ou costal, costo diafragmática ou mista, diafragmática ou abdominal. Na respiração clavicular dá-se uma elevação das costelas e o diafragma não é praticamente usado. Na respiração costo diafragmática, o diafragma contrai-se e em simultâneo há uma expansão das costelas. Na respiração diafragmática não há elevação das costelas, somente uma contração do diafragma e o abdómen toma uma posição arqueada com a inspiração. O diafragma é o principal músculo na inspiração, não obstante, nem sempre é usado corretamente na respiração quotidiana, sendo que, uma vez mais, são os instrumentistas de sopro e cantores que mais tem consciência disso.

Na aprendizagem do violino os exercícios de respiração e correto uso da respiração pode aliviar tensões musculares, facilitar a musicalidade e fraseamento e relaxar a ansiedade

acumulada, por exemplo, antes de um concerto. Menhuin, sugere que os exercícios podem e devem ser feitos logo pela manhã, sendo alguns executáveis ainda na cama, como aquecimento para a prática do instrumento. Estes exercícios realizados, antes da prática do instrumento, facilitam a concentração para o que vai acontecer a seguir. No caso de alunos mais agitados, estes exercícios podem ajudar à concentração na aula, foco no instrumento e no momento imediato.

O correto uso da respiração influencia a forma de tocar positiva ou negativamente (Hoppenot, 2000); a respiração interfere diretamente no relaxamento ao tocar, que se traduz num som amplo, tranquilo, mas simultaneamente enérgico. Quando a respiração é principalmente alta, não há tanta liberdade do arco e a parte musical é afetada. A respiração está também ligada com a postura correta; ombros e braços bastante elevados tendem a bloquear a respiração, pois o violinista fica impossibilitado de respirar profundamente.

A respiração não se limita somente à parte pulmonar, mas trabalha com a totalidade do tronco; o abdômen deve estar descontraído para que seja possível em cada inspiração o enchimento do ventre. “A inspiração consiste então em uma tensão ativa do diafragma, unida à distensão dos músculos abdominais e pélvicos enquanto a expiração produz-se mediante uma tensão ativa destes músculos abdominais empurrando para cima do diafragma nesse momento distendido.” (Hoppenot, 2000, p.133)¹¹.

O violinista, centra por norma a sua atenção na inspiração, no entanto, a expiração é igualmente importante e deve ser ainda mais cuidada, o que exige mais concentração. Respirar descoordenadamente prejudica diretamente os gestos de tocar. Um bom equilíbrio dos pés favorece igualmente a respiração correta, como já foi referido anteriormente pois alinha todo o corpo. (Hoppenot, 2000). Ao nível da musicalidade, a respiração é extremamente importante para perceber como dar intenção à música: “Respira o texto e saberá dizê-lo”¹² (Jouvet, *in* Hoppenot, p. 134.); se o violinista souber frasear uma linha musical, assim como um cantor e a seguir a tocar, o seu sentido criativo melhorará e toda a música será mais fluida.

¹¹ *“La inspiracion consiste entonces en una tensión activa del diafragma, unida a la distensión de los músculos abdominales y pelvianos mientras que la espiración se produce mediante una tensión activa de dichos músculos abdominales empujando hacia arriba el diafragma en esse momento distendido.” (TA).*

¹² *“Respira el texto, sabrás decirlo” (TA)*

2.4. Práticas e terapias positivas na Aprendizagem do Violino

“O aquecimento pode ser uma sequência bastante simples de respiração combinada com movimentos amplos com membros superiores, inferiores e pescoço, o que pode acontecer simultaneamente ao alongamento” (Ray e Marques, 2005, p. 1223).

O aquecimento muscular antes da atividade é uma prática presente em diversas áreas, não obstante, os músicos, nomeadamente, os violinistas, nem sempre o fazem. Os alongamentos e aquecimento são fundamentais para que a prática do instrumento seja saudável e para minimizar as lesões: “O alongamento é essencial. Não só porque mantém o comprimento e flexibilidade dos seus músculos e tendões e o movimento das articulações, mas também porque faz circular sangue rico em oxigénio”¹³ (Horvath, 2009, p.117). Os alongamentos são feitos depois de um período de tempo e estudo, mas também podem ser feitos no início, de forma lenta, relaxada e acompanhada de uma correta respiração; estes fazem parte do aquecimento individual que cada aluno devia fazer contemplando pescoço, ombros, costas, braços e mãos. O alongamento deve ser feito com cuidado, sem que chegue a provocar dor.

Menuhin (1986, p.122) sugere que, além deste aquecimento sem instrumento, se realize outro com instrumento, começando por trabalhar em *pianíssimo* e crescendo ao ritmo do aquecimento; a gestão do tempo de estudo com pequenos intervalos, a preparação gradual do repertório para um concerto sem grandes picos de esforço e o cuidado constante com a postura são fundamentais e práticas positivas na aprendizagem do instrumento. A procura da sensação de suavidade nas mãos, pulsos e dedos deve ser igualmente contemplada na prática do instrumento (Menuhin, 1986, p.122), sendo neste sentido, onde o professor mais deve intervir.

O corpo e a mente são trabalhados com a prática de ioga, bem como a correta respiração, postura e concentração (Olson, 2009, p.9); esta ideia é bem aceite pelos instrumentistas, no entanto a preocupação com a técnica sobrepõe-se a estas questões. A prática de ioga ou de alguns dos exercícios antes da prática do instrumento promove a flexibilidade, a concentração, o balanço corporal e reduz o stress e a tensão muscular. Os exercícios de respiração que o ioga promove, ajudam também na qualidade de som, fraseamento, relaxamento e foco. Os exercícios de postura denominados de *asanas* desenvolvem o relaxamento, o movimento corporal e a capacidade de foco. Com a prática de exercícios de ioga o músico beneficia de estar mais presente no momento

¹³ “*Stretching is Essential. It not only maintains the length and flexibility of your muscles and tendons and the movement of your joints, but it also circulates sangue rico em oxigénio(...)*” (TA)

da performance e conseguir que a sua mente não disperse com os fatores externos que possam surgir (Olson, 2009, p.9). Nesta prática é desenvolvida também a paciência connosco, para discernir o que temos e conseguimos realizar, o nosso objetivo e o nosso ritmo pessoal. Através da meditação, o ioga fomenta a capacidade de visualizar, por exemplo, o concerto; a ansiedade, o palco, a energia despendida, os nervos.

A técnica Alexander é também uma técnica de reeducação corporal e desenvolvimento da nossa autoconsciência; desenvolve o bem-estar, a tranquilidade, a correta respiração e postura. Esta técnica não assenta em exercícios, mas no pensamento e na forma como encaramos esta perspectiva e a alteramos no nosso quotidiano, bem como a forma de como a tensão muscular altera negativamente a realização de uma atividade. Esta técnica permite avaliar o que está a ser feito com demasiado esforço, a forma como estamos sentados, como nos movemos e se o equilíbrio está presente.

“Viver é uma ação e, nesta ação, nós facilmente permitimos que as nossas atividades fiquem sobrecarregadas com hábitos, convenções, e todos os tipos de interferências. E na ação de viver, andado na rua ou aprendendo a tocar piano, você deve ter em mente que o principal gasto energético é o do suporte do peso do corpo. Se o peso do corpo não vem sendo sustentado eficientemente, começa a haver um enorme desgaste de energia, e todo o processo de viver não será eficiente...” (Alexander, *in* Vieira, 2008, p.271). Na técnica Alexander predomina o como se faz determinado movimento e a relação entre cabeça, pescoço e tronco. O professor proporciona ao aluno através das mãos sensações enganosas e de seguida tenta criar novas sensações e hábitos em ações como andar, estar de pé, sentar, entre outros. A técnica defende o controlo primário que relaciona a cabeça, pescoço e costas, sendo esta relação influência para o resto do corpo; contudo, é necessário que haja inibição da ação antiga: “a inibição tem assim dois aspetos complementares: parar antes de agir, e executar a ação mantendo uma permanente ação mental para prevenir contrações desnecessárias ou excessivas.” (Soares, *in* Pinho, 2015, p.20.). Assim a forma como usamos o nosso corpo numa dada ação, neste caso a tocar, vai influenciar o equilíbrio ou desequilíbrio, tensão ou menos tensão numa ação. É fundamental percebermos que a tensão está em todo o lado e por vezes necessária (Alcantara, 2013, p.9); no violino a tensão está presente nas cordas e estas exercem bastante poder sobre o corpo e que em toda a música existe de forma inerente tensão rítmica, melódica e harmónica.

Simon Fisher defende que como hábito positivo o violinista deve visualizar como quer tocar o início, meio e fim de cada frase, denominando esta prática de ensaio mental. (Winspur, 2009,

p.19). O autor menciona igualmente a importância de visualizar as ações físicas que levam à concretização da ação. No entanto é fundamental clareza e precisão das imagens que se visualizam para eficácia desta sugestão, sendo que a mente vê com clareza os aspetos positivos e negativos da prática do instrumento, como por exemplo, se a mão estiver fechada a tocar determinada passagem, a tensão está inerente quer na prática, quer na visualização daí ser importante esta prática na aprendizagem do instrumento.

Em suma, é fulcral não parar de procurar enquanto docentes, soluções que otimizem a prática do instrumento e a tornem mais saudável e sem danos para o corpo do aluno.

Parte II - Enquadramento Empírico

Capítulo III. - Caracterização do Contexto de Estágio

3.1. Projeto Educativo do Conservatório de Música de Vila Nova de Famalicão (ArteEduca)

O estágio foi realizado na Academia de Música e Artes, Conservatório de Música de V.N. de Famalicão (ArtEduca) com autorização definitiva de funcionamento desde 2005 (Nº149/DREN). A criação deste estabelecimento de ensino foi uma contribuição para o alargamento do ensino da música em Portugal nas diferentes classes sociais, desenvolvendo culturalmente e socialmente toda a comunidade, bem como a permeação de competências ao nível da execução artística e capacidade crítica. Tem igualmente como propósito uma orientação profissional dos alunos que abrange com uma ampla formação humana e social e também formação específica.

A ArtEduca celebrou protocolos e parcerias com diferentes escolas e entidades de Vila Nova de Famalicão. Desde a sua formação realizou vários concertos, intercâmbios, produções, concursos, masterclasses. Tem atualmente cerca de 300 alunos e 21 premiados na sua existência.

A ArtEduca encontra-se assente nos seguintes órgãos de gestão: direção executiva, direção pedagógica, assessoria de direção e conselho pedagógico. A direção executiva e pedagógica está a cargo do Dr. Carlos Gomes. A escola tem um corpo docente devidamente formado e especializado para o ensino artístico, tendo ainda nos últimos anos recebido alunos em estágio do Mestrado em Ensino da Música da Universidade do Minho.

A escola oferece cursos de Iniciação, Básico e Secundário; oferece ainda temporadas de música para bebés (0-3 anos) e o curso infantil de música (3-5 anos). Por fim, além dos cursos mencionados, a escola oferece ainda a possibilidade de alunos estudarem em regime de curso livre.

Durante o estágio foi possível constatar que a a ArtEduca dispõe de um leque variado de atividades desde audições de instrumento, a audições de classe de conjunto, concertos de final de período envolvendo todos os alunos, proporcionando um desenvolvimento musical entre toda a comunidade educativa.

3.2. Caracterização dos Intervenientes

O presente Projeto de Intervenção desenvolveu-se na disciplina de Instrumento – Violino sendo que para a investigação foram selecionados quatro alunos: dois de I grau e dois de II grau. As aulas de intervenção foram realizadas com as alunas de I grau da Didáxis de Vale S. Cosme e IV Grau do Externato Delfim Ferreira. A aluna C (I grau) tinha iniciado os seus estudos de violino, há cerca de um ano, numa escola privada em Esmeriz, enquanto a aluna D (I grau), entrou diretamente para o I grau na ArtEduca, sem conhecimentos prévios, quer do instrumento, quer de Formação Musical.

Em relação ao IV grau, a aluna A, frequentou os quatro anos de iniciação nesta escola, enquanto a aluna B, iniciou os seus estudos musicais somente a partir do I grau. No entanto, o nível das duas alunas estava muito próximo ao fim de três anos de estudo em conjunto.

No que concerne à classe de conjunto, o grupo era uma turma de I grau, em que, à exceção de dois que vinham já da iniciação, todos os alunos tinham iniciado os seus estudos no I grau na escola. Apesar de não estar previsto a intervenção na classe de conjunto, com o decorrer do estágio e em reflexão com a professora cooperante, achou-se interessante em algumas aulas os alunos da classe de conjunto vivenciarem alguns exercícios de relaxamento, com intenção de ajudar ao foco na aula, visto ser um grupo com alguma dificuldade de concentração.

Capítulo IV - Metodologia de Intervenção

4.1. Investigação – ação como metodologia

A metodologia presente nesta intervenção, foi a investigação-ação que permite uma planificação, alteração ao longo da intervenção e reflexão; nesta metodologia está também inerente a observação participante por parte do investigador. A investigação-ação pretende ainda avaliar e intervir com técnicas com intenção de melhorar algo observado na observação não participante. A investigação-ação é “uma intervenção na prática profissional com a intenção de proporcionar uma melhoria” (Lomax, 1990, *in* Coutinho, 2013, p.363)

Como refere Coutinho (2013), a ambiguidade desta definição permite várias definições, aliados aos inúmeros contextos aos quais está aplicado. Pressupõe-se, no entanto, que haja uma mudança, uma ação e por fim uma reflexão crítica sobre a problemática a que o investigador se propôs investigar.

Em relação a esta investigação, após a observação não participante, foram trabalhados exercícios recolhidos de vários pedagogos e terapias que visavam a otimização da aprendizagem do instrumento. Os exercícios foram sobretudo relacionados com aquecimento muscular, relaxamento do corpo e correto uso de respiração com vista a alcançar este relaxamento e uma melhor postura. O estudo desenvolveu-se através de uma planificação, ação e por fim reflexão, procedendo-se a gravações, questionários a professores de instrumento e alunos.

Através da investigação-ação foram analisadas as próprias práticas pedagógicas de forma prática, recorrendo a técnicas de investigação.

4.2. Instrumentos de Recolha de Dados de Intervenção

No âmbito implementação do projeto procedeu-se primeiro à realização de um questionário de pré-intervenção aos professores (cf. Anexo I) sobre a importância que atribuem aos exercícios de aquecimento muscular, ao uso correto da respiração, postura e do seu corpo para o ensino do violino e se usam estratégias específicas referente ao tema em estudo nas suas aulas. Em relação aos alunos optou-se, contrariamente ao que estava inicialmente previsto (questionário), por realizar com cada grupo uma conversa informal em que foi explicado o que se iria fazer e se já tinham refletido acerca destas questões. Uma das alunas do primeiro grau, cuja mãe é praticante de ioga, referiu esse aspeto na conversa, no entanto, as restantes alunas afirmaram que não percebiam o porquê da utilidade destes exercícios, mostrando alguma estranheza e falta de perceção do que em concreto se iria propor. Após a intervenção, foi realizado um questionário final aos alunos que estiveram envolvidos no processo de intervenção. Este questionário intenta à comparação de resultados referentes à intervenção, à reflexão e avaliação dos alunos à minha intervenção e numa última questão à autoavaliação do aluno na sua forma apreciativa.

Os questionários são considerados por alguns autores mais concretos do que entrevistas (Cohen, Manion e Morrison, 2001,) podendo ser de carácter aberto, com possibilidade de ser dada uma opinião livre sobre determinado assunto, ou em oposto, de carácter fechado, quantitativo, com escolha múltipla ou com uma escala; os questionários realizados foram inseridos numa escala, não obstante foi inserido um item para comentários livres acerca do que vivenciaram.

Sobre o registo audiovisual dos exercícios realizados em aula, foi feito um pedido de autorização formal aos pais dos alunos (cf. Anexo II) e foram gravadas duas aulas: uma que demonstra alguns dos exercícios realizados e uma outra posterior que demonstra de que forma algumas das práticas foram aplicadas com o seu instrumento e programa específico (cf. Anexo VII). Em relação às gravações Cohen, Morrison e Manion (2001, p.313), defendem que estas permitem ao investigador observar de forma imparcial a intervenção, permitindo assim uma melhor análise. No que concerne às aulas, no sentido de recolher dados qualitativos sobre o impacto da intervenção, procedeu-se a um registo descritivo, ao preenchimento de grelhas de observação do participante (cf. Anexo III) e uma lista de verificação, cujos critérios, são sobretudo as estratégias implementadas e fundamentadas pelos autores da área da investigação e didática.

4.2.1. Inquéritos por questionários

“O questionário será sempre uma intrusão na vida do questionado, seja em termos do tempo usado para completar o questionário, o nível de ameaça ou sensibilidade da questão ou a possível, invasão da privacidade” (Corren, Manion e Morrison, 2011, p.245)¹⁴

O inquérito por questionário de Pré-intervenção foi construído com base no inquérito utilizado por Hallam et al. (2012). Foi organizado de forma a perceber que importância os professores da classe davam a esta problemática e o que realizavam nas suas aulas neste sentido.

As opções de resposta às questões foram elaboradas com base na escala de Likert com os parâmetros de nenhuma a muita.

O questionário de Pós-intervenção intenta perceber se os alunos atribuem importância a esta temática e o impacto da intervenção, nomeadamente com a questão do conhecimento e relaxamento do seu corpo para uma melhor aprendizagem; o questionário promove a autoavaliação do aluno e a avaliação apreciativa do aluno relativamente ao momento de intervenção.

4.2.2. Grelhas de observação e Listas de Verificação

O Estágio Profissional foi organizado em dois momentos: um primeiro momento em que o estagiário desenvolve a sua atividade como observador não participante e um segundo momento como observador participante. No período de observação não participante, procedeu-se à observação por meio de Grelhas de Observação Criteriais (Marques, 2015) no caso não participantes. As referidas grelhas são centradas nos seguintes tópicos: A – Estrutura e Organização da aula; B – No(s) aluno(s); C – No professor (cf. Anexo IV). A organização dos dados desta observação foi realizada por disciplina, sendo que a numeração foi realizada por contexto e por ordem cronológica. Estas grelhas, em conjunto com descrições narrativas semelhantes às usadas num diário, permitiu um registo das aulas isento. No período de observação participante recorreu-se à implementação das mesmas grelhas, no entanto, somente a grelha B – centrado no aluno(s). A análise das mesmas foi realizada de forma descritiva e reflexiva ao longo do relatório.

¹⁴ “The questionnaire will always be an intrusion into the life of the respondent, be it in terms of time taken to complete the questionnaire, the level of threat or sensitivity of the questions, or the possible invasion of privacy.” (TA)

Tendo em consideração a observação realizada no módulo de observação não participante, conclui-se que seria necessário verificar no decorrer das aulas, se os alunos melhoravam com as estratégias adotadas ou não. Desta forma, de forma natural e informal, foi-se procurando ao longo do estágio, junto dos alunos e da professora cooperante, elementos que fossem construtivos para melhorar estratégias; procedeu-se igualmente à elaboração de listas de verificação que foram usadas em algumas das aulas para verificar a evolução dos alunos (cf. Anexo V). As listas de verificação permitem fazer um ponto da situação e um acompanhamento regular do aluno (Reis, 2011 *in* Marques , 2015). Quando a direção da intervenção não for a esperada, anotando em discurso descritivo sugestões, opiniões dos alunos, não sendo nunca um processo fechado e estanque, mas em constante mutação, com vista ao aperfeiçoamento.

4.3. Fases da Intervenção

O Estágio Profissional desenvolveu-se durante cerca de oito meses; entre outubro de 2015 e janeiro de 2016. Foram observadas as aulas do contexto de instrumento (violino) e classe de conjunto, onde foi observado o comportamento e aprendizagem de cada aluno. A partir de janeiro ocorreu a intervenção a que me propus, (cf. Anexo VI) sendo por vezes necessário, por motivos das atividades programadas pela escola (provas, audições), suspender em algumas das aulas a intervenção real para ver somente o programa da disciplina, devido à urgência do cumprimento das obrigações letivas.

A problemática analisada, não é exclusiva destes alunos e desta instituição; tal como foi referido por vários autores anteriormente, estas questões são inerentes à aprendizagem do violino.

Ao observar as aulas analisei desde o início que as questões posturais, a falta de exercícios de relaxamento estavam também presentes nestes contextos, não obstante, a professora cooperante mostrou-se muito recetiva à minha abordagem e manifestou também ela a preocupação com estas questões no ensino dos seus alunos. No entanto, a obrigatoriedade do programa muitas vezes sobrepõe-se a estas questões.

Quando iniciei a intervenção, foi explicado por mim aos alunos o contexto da intervenção e o que se ia realizar ao longo das aulas. Ao longo da intervenção houve a necessidade de realizar alguns ajustes, nomeadamente nos exercícios. Foi necessário insistir um pouco mais e mesmo alterar alguns deles, sobretudo os realizados no chão, que nem sempre esteve em condições para efeito. Foram, em alguns casos, adaptados às cadeiras, por ser um objeto comum na sala de aula.

Capítulo V

5.1. Descrição das atividades e estratégias realizados na intervenção

Ao longo da intervenção foram postas em prática estratégias e atividades com vista a alcançar o proposto no projeto; as planificações foram pensadas com início, desenvolvimento e fim. Os exercícios de relaxamento foram feitos essencialmente no início da aula, contudo, no seu decorrer, foram também inseridos em algumas situações que o justificaram. Durante as aulas de intervenção tentou-se perturbar ao mínimo o programa da disciplina.

Os exercícios e estratégias foram retirados da prática de ioga, do manual do Horvath, Menuhin e Kempter. Os exercícios tinham sempre a mesma sequência: inicialmente sem instrumento, de seguida com recurso a tapete e cadeira e por fim alguns exercícios com instrumento, aplicados sobretudo às escalas ou programa do aluno.

Foram também realizadas gravações para observar a evolução dos alunos. De seguida são descritos os exercícios realizados com os alunos.

1 – Respiratório em três fases: diafragma, média e alta (o aluno deve colocar a mão na barriga para a sentir encher ao inspirar e esvaziar na expiração, fazendo o mesmo nas costelas, sentindo a afastamento na inspiração e o retorno na expiração). Ensinar a respirar corretamente e em três fases (baixa – diafragma, média, alta), usando o exemplo do balão.

a). Fazer respiração alternada: tapar narina direita e inspirar esquerda, tapar esquerda e expirar direita; cada inspiração deve ser feita em 4 tempos lentos e a expiração em 6 tempos.

Este exercício serve como relaxamento antes de uma aula, de um concerto ou do estudo individual, trazendo a consciência corporal para o “aqui e agora” e para a atividade a realizar.



Fig. 4 Exercício de respiração

2 - Rotação do pescoço, lenta, com acompanhamento do respiratório primeiro para direita, parar ao centro com queixo ao peito e inverter para lado esquerdo.

Este exercício pretende um aquecimento da zona do pescoço onde o violino é colocado, mas pode servir também como relaxamento depois do estudo, aula ou performance.



Fig.5 Exercício de Rotação do Pescoço

3 - Alongamento das costas: subir braços pela frente esticados com a inspiração, sustentar respiração com os braços esticados, ombros ligeiramente afastados das orelhas, soltar pelo lado com expiração (repetir três vezes). Na quarta vez, a descida será feita pela frente, com a cabeça entre os braços, lentamente, realizando alguma força abdominal para proteger a lombar. O objetivo é colocar as mãos debaixo ou ao lado dos pés (estes devem estar bem apoiados no chão). O aluno pode inicialmente fletir ligeiramente os joelhos e aos poucos ir esticando até chegar à posição, totalmente alongada, permanecendo três ciclos respiratórios na posição. Ao subir, trazer a cabeça entre os braços devendo esta subir em último. O exercício sempre feito lentamente para evitar tonturas e prevenir lesões.



Fig.6 Exercício de Alongamento das Costas



Fig.7 Continuação do exercício anterior

4 - Violino imaginário: colocar os braços na posição de tocar, sentindo o peso para baixo, soltar e voltar a colocar três vezes; o colega pode servir de apoio ao braço direito. Trabalhar de seguida o balançar do corpo: passar o peso para o pé direito quando a arcada vai para baixo e trocar para o esquerdo, erguendo ligeiramente o calcanhar do pé direito apoiando o peso nos dedos do pé, quando a arcada vai para cima.

Principal objetivo: favorecer o movimento e aliviar rigidez com a eliminação de tensões na lombar e ancas.

5 - Subir com inspiração ambos os braços e com expiração soltar cada braço para a respetiva posição do violino.

6 - Aplicar nas escalas e cordas soltas os dois exercícios anteriores de balanceamento do corpo, não esquecendo que na arcada para cima deve se realizar a inspiração e para baixo expiração.

7 - Trabalho da rotação de ombros e abertura da caixa torácica nas escalas (primeiro deixar o aluno tocar com os ombros para a frente e tensos, de seguida o professor corrige na rotação dos

ombros tentando relaxar a zona dorsal e promovendo uma forma de tocar mais ampla e livre). O aluno inspira e sobe os ombros em contração; expira, desce os ombros de forma rápida, promovendo relaxamento.



Fig.8 Exercício de relaxamento de ombros

8 – Aquecimento das articulações de cada mão: pegar numa folha ao centro e amassá-la até chegar à forma de uma bola encaixada na palma da mão; por fim contrair e relaxar, para sentir a noção de força e relaxamento.



Fig.9 Exercício de aquecimento da articulação das mãos

9 – Aquecimento pescoço, trapézio e ombros: **a)** colocar uma mão por cima da outra, pressionar as palmas da mão e esticar os braços acima da direção da cabeça com inspiração, relaxar com expiração.

b) com a mão esquerda agarrar o pulso direito e puxar por cima da cabeça para o lado esquerdo, mantendo esta no meio dos dois braços, fazer este alongamento com inspiração e na expiração voltar à posição normal, repetindo para o outro lado



Fig.10 Exercício de aquecimento pescoço, trapézio e ombros

10 - Relaxamento de ombros: inspirar e elevar ombros às orelhas contraindo-os, expirar e soltá-los; repetir três vezes. De seguida, rodar lentamente os ombros para trás e para a frente, usando um respiratório amplo, sereno e em três fases.

11 - Alongamento das costas: subir ambos os braços pela frente com inspiração, com expiração descer um por trás das costas enlaçando o outro por baixo; repetir este exercício para o outro lado.

12 - Numa cadeira sentados com as costas direitas e palmas das mãos bem apoiadas, à largura dos ombros, inspirar, rodar ombros para trás e cabeça olhar em direção ao teto, expirar queixo vai em direção ao peito, braços relaxam e fazem uma espécie de uma concha.

5.2. Exercícios no chão com auxílio de um tapete

13 – Alongamento do gato: posição de quatro em apoio, pontas dos dedos dos pés voltadas para o chão, palmas das mãos à largura dos ombros, ao inspirar sobe o cóccix, costas formam uma cova e cabeça olha em direção ao teto, expira, queixo ao peito, cóccix aponta para baixo, lombar ergue e sem ar suga barriga para dentro e para cima. Repetir quatro vezes esta sequência.



Fig. 10 Exercício do “gato”



Fig.12 Continuação do exercício anterior

14 - Deitados com barriga para cima, perna esquerda esticada, inspira, joelho direito ao peito e expira e relaxa, a cada inspiração unir ainda mais sem erguer cóccix do chão e costas bem apoiadas. Realizar o mesmo exercício com outra perna. Por fim levar os dois joelhos ao peito e relaxar na posição alongando a lombar.

15 - Abrir os braços à largura dos ombros, inspirar, levar joelhos ao peito, expirar realizar torção para o lado esquerdo; inspirar, vir ao centro e rodar para o lado contrário. Importante: não tirar ombros do chão. No fim de duas torções para cada lado agarrar joelhos e realizar rotação das pernas massajando lombar anca e cóccix.

Capítulo VI – Análise e Discussão de Dados

6.1. Aluna A

A aluna A mostrou-se desde logo muito interessada nos exercícios, embora reticente à utilidade dos mesmos, contudo, mostrou-se participativa e interessada desde o primeiro instante. O primeiro exercício que realizou foi o da respiração; nas primeiras aulas teve alguma dificuldade em conseguir perceber que para inspirar não necessitava subir os ombros e que esse gesto causava tensão, nomeadamente na zona do peito, além da energia despendida desnecessariamente. Contudo, mostrou-se persistente, acabando por assimilar o exercício corretamente. Teve alguma dificuldade em aplicar a respiração correta nas escalas, sobretudo na terceira oitava, pela dificuldade acrescida das posições altas. No final da intervenção houveram progressos, nomeadamente na rotação dos ombros mais para trás e nas posições agudas onde a aluna tinha a tendência de fechar a posição, o que se refletia no seu som menos aberto.

Na rotação do pescoço e alongamento de costas, a aluna ia querendo fazer com muita rapidez os exercícios, adotando por vezes posturas erradas; no exercício 3, em que o corpo deveria descer até ao solo, fazendo pressão abdominal para não lesionar as costas, a aluna revelou impaciência e novamente foi fazendo os exercícios de forma rápida, sem se preocupar com as consequências. Era pretendido que imitassem uma prancha de forma a estarem completamente esticadas e relaxadas, mas nem sempre foi conseguido.

Em contrapartida, no exercício do violino imaginário (exercício 4), no soltar dos braços para posição do violino, a aluna mostrou facilidade, conseguindo manter-se relaxada. No trabalho de balanço do peso do corpo entre um pé e outro, a aluna mostrou igualmente à vontade, no entanto, na fase inicial de aprendizagem do estudo, por exemplo, a consciência da distribuição do peso do corpo perdia-se consoante as arcadas. Nas posições agudas, aluna encolhia frequentemente os ombros, situação que a aluna foi corrigindo ao longo da intervenção por minha indicação, mas também, por sua própria iniciativa.

Nos exercícios de aquecimento da mão esquerda, nomeadamente no enlace dos braços atrás das costas, a aluna revelou bastante rapidez e flexibilidade, mostrando somente alguma dificuldade em coordená-los com a respiração correta.

No tapete, a aluna mostrou-se muito divertida e ao mesmo tempo surpreendida com os exercícios. Também no tapete, foi notório que, com o decorrer das aulas os exercícios de relaxamento foram contribuindo para ajudar na concentração. É importante referir, que a aluna demonstrou dificuldade no exercício de torção (exercício 10), tendo necessidade de erguer erradamente o ombro contrário para realizar a torção. A independência de membros estava pouco trabalhada. Era frequentemente visível, ação involuntária nos membros.

A sugestão final para esta aluna é o correto uso da respiração para descomplicar tensões. Em passagens mais difíceis, técnicas como: abrir o peito, rodar ombros para trás e respirar consoante as frases, não estavam ainda assimiladas, não eram executadas naturalmente, situação que se aceita, tratando-se de práticas difíceis de dominar, mesmo para músicos avançados. Em alguns momentos em que a aluna foi capaz de o fazer, o som saiu mais aberto e com mais projeção.

6.2. Aluna B

A aluna B mostrou-se desde logo reticente quanto à importância destes exercícios; o fato dela tocar desde a iniciação e querer seguir música profissionalmente, fazia com que, naquele momento da sua aprendizagem, estivesse interessada, sobretudo, em estudar o maior número de repertório possível. Embora não o tivesse dito, a aluna demonstrou, e foi claro, tanto para mim como para a professora cooperante, que estes exercícios não lhe suscitaram interesse e a intervenção na aluna não teve resultados visíveis.

Nos primeiros exercícios de reeducação respiratória a aluna teve bastante dificuldade, nomeadamente em perceber que para inspirar não era necessário subir os ombros e tensionar toda a parte superior do peito.

Nos exercícios de alongamento das costas, a aluna demonstrou dificuldade em relaxar a parte alta das costas, querendo, no entanto, realizar todos os exercícios com muita rapidez, nomeadamente, quando o corpo ergue no solo, como ilustra a imagem do exercício 3, a aluna erguia a cabeça no começo do exercício, quando apenas o deveria fazer no final, precavendo lesões na cervical.

Nos exercícios seguintes (violino imaginário, rotação dos ombros para promover abertura da caixa torácica) a principal dificuldade da aluna foi sempre em rodar os ombros para trás e não tocar com os ombros muito fechados e a parte respiratória bloqueada.

Os exercícios de aquecimento da mão esquerda foram úteis à aluna, sobretudo numa fase em que desenvolveu um edema no canal cárpico. Este processo fê-la compreender a necessidade da consciência corporal para otimização da aprendizagem do seu instrumento.

Nos exercícios no tapete, a aluna revelou mais facilidade e descontração; o fato destes exercícios terem sido realizados mais tardiamente ajudou no à vontade comigo e ajudou à sua realização. No exercício do “gato” a aluna estava completamente relaxada e realizou o alongamento pretendido.

Embora não referido como exercício, com esta aluna foi bastante trabalhada o exercício de tirar e pôr o polegar da mão esquerda, nomeadamente nas escalas e posições agudas, ou em cordas dobradas, visto a aluna tensionar de forma contínua e exagerada esta região. Além disso, durante a execução do programa, várias vezes com o meu toque sensibilizei para a abertura do peito e rotação dos ombros para trás, fomentando um som mais amplo e aberto.

6.3. Aluna C

A aluna C mostrou desde a primeira aula uma postura mais retraída em relação a mim e ao projeto; sendo uma aluna de personalidade mais tímida, isso refletiu-se também nas aulas. Para esta aluna já com anos de estudo de violino, estes exercícios básicos, por exemplo em cordas soltas, foram inicialmente, motivo claro de desmotivação. Não obstante, rapidamente percebeu que a iria fazer evoluir, apesar de ideia contrária inicial.

Em todos os exercícios, regra geral, a principal dificuldade desta aluna foi realizá-los com à vontade e sem medo de falhar. Com o evoluir da intervenção e das aulas dadas por mim, a aluna foi ficando mais motivada e claramente mais à vontade na minha presença crescendo uma relação de confiança comigo.

Nos exercícios de respiração, a principal dificuldade da aluna foi evitar erguer os ombros, mas que, no entanto, ultrapassou facilmente, vindo até a revelar bastante facilidade em realizar estes exercícios posteriormente.

Noa exercícios de rotação do pescoço e aquecimento da mão esquerda com a folha, a aluna mostrou-se muito relaxada e confortável. Nos exercícios de alongamento das costas levando os braços ao chão, a aluna mostrou muita rigidez nos movimentos, não percebendo que o objetivo do exercício era descansar o corpo na posição lá em baixo, para alongar as costas; ao descer fazia-o de forma rápida e descuidada em vez de descer, fazendo contraindo o abdómen para proteger a lombar.

No aquecimento realizado no exercício 9, a principal dificuldade revelada foi na coordenação, quando lhe foi pedido que pulso direito agarrasse o esquerdo ou vice-versa; outra dificuldade encontrada foi ao puxar o braço por cima da cabeça, onde teve tendência a fazê-lo pela frente da cabeça, rodando os ombros para a frente e promovendo tensões na cervical. No caso desta aluna, devido ao facto de ter braços curtos há tendência a esta situação acontecer, em vez de alongar e aquecer estar a prejudicar-se.

Nos exercícios do violino imaginário, inicialmente a aluna tendia, mesmo sem violino, a contrair ambos os braços, só pelo fato de os colocar na posição própria de tocar. Com o tempo e insistência percebeu que o objetivo, com ou sem instrumento é deixar cair os braços sobre o arco ou o violino, fazendo peso e não força. Nesta linha, no exercício de passar o peso do corpo de um lado para o outro, a aluna revelou dificuldade, nomeadamente quando lhe foi pedido que o executasse durante as escalas e em cordas soltas, mantendo constantemente uma posição rígida e estática.

Nos exercícios do tapete, a aluna não teve dificuldade, excetuando o exercício do gato em que no movimento de alongar as costas, contraía os ombros e braços e não o abdómen, como esperado.

Aplicados no programa, os exercícios que mais surtiram efeito foram o do violino imaginário, da rotação dos ombros para trás e a passagem do peso do corpo de um pé para o outro, notando-se com o passar das aulas um som mais livre. Contudo, foi pedido à aluna algumas vezes que tirasse o queixo da queixeira quando por exemplo surgisse uma corda solta, visto a aluna tensionar frequentemente a zona do maxilar.

6.4. Aluna D

A aluna foi a que mais demonstrou interesse e empenho desde o primeiro momento com a intervenção; a afinidade com o tema foi imediato por influência da mãe, também ela praticante de ioga.

Nos exercícios de respiração, a principal dificuldade, à semelhança das restantes alunas, foi a elevação dos ombros aquando da inspiração. A aluna mostrou muito interesse em corrigir esta questão e comentou ter trabalhado os exercícios com a mãe em casa.

No exercício do violino imaginário, a aluna, embora sem o instrumento, tensionava ambos os braços e teve bastante dificuldade em perceber a noção de “deixar cair” os braços; nesta mesma linha a passagem do peso de uma perna para outro foi inicialmente relaxado pela a aluna com muita rigidez de movimentos.

No alongamento das costas a aluna mostrou bastante facilidade a ir ao chão com os braços, no entanto, no alongamento de cada braço por cima da cabeça a aluna tinha dificuldade e defendia-se passando para a frente da cabeça o braço e contraindo também os ombros. No entanto com o exercício isolado de rotação dos ombros para trás esta tendência foi menor com o decorrer das aulas.

O exercício de aquecimento da mão esquerda mostrou-se particularmente útil pois a aluna tinha normalmente a mão tensa e pouco ágil. Nos exercícios do tapete a aluna revelou muita facilidade, no entanto, teve dificuldades, tal como nos exercícios de pé, na abertura da caixa torácica e em evitar os ombros rodados para a frente.

A aluna demonstrou no seu programa dificuldade em relaxar a mão direita e gastava energia desnecessária com a mão esquerda por erguer demasiado os dedos; estes aspetos foram sendo melhorados. O uso adequado da respiração foi também trabalhado com relativo sucesso, com cuidado, também na rotação dos ombros. O seu som foi melhorando substancialmente com estas correções.

6.5. Discussão dos Resultados

Ao longo da intervenção verifiquei melhorias em alguns aspetos trabalhados nos exercícios; a rotação dos ombros para abrir o peito e melhoria da respiração ao tocar, em conjunto com a distribuição do peso de uma para outra perna durante a execução do programa de cada aluno foi notória. À medida que o estágio decorreu estes dois aspetos foram ficando automáticos para as alunas.

A sensação do peso de cada braço sobre o violino, trabalhado sobretudo nos exercícios do violino imaginário, surtiu efeito sobretudo nas alunas de IV grau e particularmente em posições mais agudas, tornando o seu som mais consistente e dando-lhes também uma maior confiança na sua execução. Nas alunas de I grau notou-se evolução sobretudo nas passagens tecnicamente mais simples e nas escalas.

Os exercícios de respiração foram, sem dúvida, aqueles que foram mais difíceis de assimilar e que surtiram menos efeito, mesmo devendo estar presentes nos restantes exercícios e aplicados ao programa de cada aluno. A principal dificuldade foi aplicar o uso da correta respiração, por exemplo, a uma escala e pensar, não só como violinistas, mas como cantores, fraseando assim melhor cada frase, não obstante, o principal aspeto positivo a assinalar destes exercícios, foi o fato das alunas já não tenderam a erguer os ombros para inspirar.

Os exercícios no tapete ajudaram, sobretudo, à concentração e ao foco para a aula e para o espaço da aula. Já os alongamentos das costas ajudaram, também nos aspetos anteriores, mas mais ainda, no relaxamento e aquecimento muscular dos alunos.

Com a realização dos questionários aos alunos, foi-me permitido perceber de que forma as alunas vivenciaram a experiência pedagógica e se foi ou não enriquecedora. Nos questionários aos professores, e embora nem todos tivessem respondido, consegui perceber o grau de importância dada a esta problemática no processo de ensino-aprendizagem da classe. Foi consensual entre os professores a necessidade de valorizar ou implementar este tipo de práticas no ensino do violino.

Com as gravações vídeo dos alunos, pude verificar de que forma realizavam cada exercício no início comparativamente ao final da intervenção e, de um modo geral, a sua evolução.

As práticas propostas dependem da procura pessoal e sensorial do próprio corpo, no sentido de estar o mais relaxado possível no uso do instrumento. Ter conhecimento das potencialidades e limitações do corpo e mente de cada instrumentista está também na base deste sucesso.

Concluo que os alunos assimilaram a intervenção e perceberam o seu objetivo, no entanto, estas práticas demoram mais tempo a surtir efeito do que a duração do estágio permite.

Considerações Finais

Nunca como atualmente se tem escrito tanto sobre pedagogia do ensino do violino, particularmente sobre a necessidade de o tornar menos desconfortável; os professores estão, nos dias de hoje, mais predispostos a assumir um papel ativo e contributivo na otimização do ensino deste instrumento, tantas vezes agridoce. Séculos de história do instrumento demonstram que, não raras vezes, este instrumento de som doce e tão aplaudido deixou marcas desagradáveis nos seus instrumentistas. A preocupação com uma aprendizagem mais saudável e equilibrada vem, como já foi referido, desde os séculos anteriores, contudo ganha agora maior sentido, muito por força dos próprios alunos, menos dispostos às exigências do passado e que procuram conforto e prazer na sua aprendizagem.

No contexto do meu estágio, quero realçar o papel da escola que me recebeu. Senti-me em casa e parte integrante da mesma, quer por parte da direção, quer pelos colegas, funcionários e alunos. Obviamente, quando se vai para um estágio, pretende-se sempre aprender e trazer nova bagagem. Este estágio foi um avivar da minha carreira de docente, iniciada há já alguns anos. Quero destacar o papel da professora cooperante em todo este processo; nada passiva, foi parte integrante e construtiva, nunca se opondo e até me aconselhando em determinados momentos da intervenção.

O principal objetivo foi passar aos alunos alguns hábitos positivos, nomeadamente no campo dos exercícios de aquecimento e relaxamento do corpo. Quis demonstrar que, apesar do grande potencial, o corpo humano tem também limites, os quais que não devem ser postos em causa pela urgência de cumprir programa. Ainda que um tema arriscado e que requer anos de procura por esta escuta corporal e por criar um bem-estar aos alunos na prática do instrumento, penso que as noções básicas dos exercícios, a correção de alguns aspetos de postura e de como tudo isto é importante para uma prática mais feliz, foi conseguida. A consciência do relaxamento para tocar e conseguir vivenciar esse estado pode demorar anos a ser concretizado, portanto não foi minha intenção alcançar essa meta, mas sim iniciar o percurso, o gosto por essa procura e mostrar que tocar violino passa também e acima de tudo por uma relação instrumento/corpo e que esta tem de ser bem cuidada para não ser negativa.

Esta experiência, foi enriquecedora para mim, mas mostrou-me acima de tudo que esta temática tem de ser mais explorada na nossa formação enquanto professores de instrumento. Falta-nos maior conhecimento do corpo, das dificuldades ergonómicas que o instrumento

apresenta e de como se podem contornar. Esta problemática deve ser mais trabalhada, pois involuntária e inadvertidamente podemos estar a formar futuros músicos com tendência para desenvolver lesões e para sentir dor durante a execução. É difícil ser feliz a fazer música se se tiver uma dor física inerente. Foi importante para mim ter percorrido este caminho enquanto professora, para complementar as estratégias a aplicar no dia-a-dia com os meus alunos.

Referências Bibliográficas

- Alcantara, Pedro (2013). *The Integrate Musician, A Musicians 's Guide to The Alexander Technique*.E.U.A: Oxford University Press.
- Alves, C.V (2018). *Padrões Físicos Inadequados na performance musical de estudantes de violino*. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais.
- Brennan,R. (1992). *La Técnica Alexander, Posturas Naturales para la Salud*. Barcelona: Plural Ed.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2001). *Research Methods in Education* (5° ed.). Routledge.
- Costa, C. Abrahão J. (2003). *Quando tocar dói: um olhar ergonômico sobre o trabalho de violinistas de orquestra*. Brasília:Universidade de Brasília.
- Coutinho, Clara P. (2013). *Metodologia da Investigação em Ciências Humanas e Sociais: Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina
- Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M., & Vieira, S. (2009). *InvestigaçãoAcção: Metodologia Preferenciasl nas Práticas Educativas*. *Psicologia Educação e Cultura*, 355-380. Obtido em 06 de 03 de 2016, de https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10148/1/Investiga%C3%A7%C3%A3o_Ac%C3%A7%C3%A3o_Metodologias.PDF
- Dawson, William J. (2006). *Playing Without Pain: Strategies for the Developing Instrumentalist*. Sage Publications, Inc. *Music Educators Journal*, Vol.93, No 2(Nov.2006), pp.36-41 from <http://www.jstor.org/stable/3878469>.
- Duncan, Charles (1980). *The Art of Classical Guitar Playing*. E.U.A: Summy- Birchard Music.

- Estrela, A. (1994). *Teoria e Prática de Observação de Classes - Uma estratégia de Formação de Professores*. Porto: Porto editora.

- Fonseca, Renata Simões Borges (2011). *Bioenergética: um Caminho de Auxílio no Processo de Ensino-Aprendizagem do Violino*. Paraíba: Universidade Federal de Paraíba.

- Galamian, I. (1962). *Principles of Violin Playing and Teaching*. E.U.A.: Prentice-Hall.

- Hallam, S., Rinta, T., Varvarigou, M., Creech, A., Papageorgi, L., Gomes, T., & Lanipekun, J. (2012). *The development of practising strategies in young people*. *Psychology of Music*, 40 (5) pp. 652-680, 10.1177/0305735612443868.

- Hoppenot, Dominique (2000). *El Violín interior*. Espanha: Real Musical.

- Hübner, Paulo André (2014). *O Estudante de Música Ativo Na Sua Construção de Conhecimento: Contribuição da Técnica Alexander para o Estudo do Violino e da Viola*. Curitiba: Tese de Mestrado em Música, Biblioteca de Ciências Humanas da Educação.

- Horvath, J. (2009). *Playing (less) Hurt: An Injury Prevention Guide to Musicians*. E.U.A: Publicado pela autora.

- Kempter, S. (2003). *How Muscles Learn: Teaching the Violin with the Body in Mind*. E.U.A: Summy – Birchard Music.

- Leão, José Daniel Espírito Santos Pestana (2011). *Técnica de Recuperação para Alunos de Violino*. Aveiro: Universidade de Aveiro, tese de Mestrado em Ensino da Música.

- Machado, Maria de Ferraz Almeida e Peixoto (2014). *Alterações posturais em atividades de lazer/ocupacionais e sua relação com Disfunções Temporomandibulares*. Porto: tese de Mestrado em Medicina Dentária, Universidade Fernando Pessoa, pp.36 -43.

- Menhuin, Y. (1986). *Life Class* (Maria Georgina Segurado, Trad.). Lisboa: Gradiva Publicações.

- Mello, Filipe Marques e Sonia Ray. (2014). *O uso do corpo na preparação para a performance*. In: *Anais do X Simpósio de Cognição e Artes Musicais*

- Olson, Mia. (2009) *Musian 's Yoga*. USA: Berklee Press.

- Pederiva, Patrícia Martins Lima (2005). *O Corpo no Processo Ensino- Aprendizagem de Instrumentos Musicais: percepção de professores*. Brasília: Universidade Católica.

- Pinho, Ricardo (2015). *Relaxamento, correção postural e respiração na prática da Flauta Transversal: Aplicação de exercícios da Técnica Alexander*. Braga: Universidade do Minho.

- Ray, S. & Marques, X. A. (2005) – O Alongamento Muscular no Quotidiano do *Performer* Musical: Estudos, Conceitos e Aplicações, Artigo apresentado no 15º Congresso da A.N.P.P.O.M. (Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música).

- Rolland, P. (1974). *The Teaching of Action on String Playing*. E.U.A: Boosey&Hawkes.

- Soares, Pedro José Peres Couto (2013). *A Ingerência do Conhecimento Explícito no Conhecimento Tácito: A técnica Alexander e a prática e ensino da Flauta*. Aveiro: Universidade de Aveiro, Tese de Doutoramento.

- Sousa, Bruno Gomes (2014). *Prática Musical e Saúde*. Aveiro: Universidade de Aveiro, Tese de Mestrado em Ensino da Música.

- Suetholz, Robert John (2011). *A pedagogia do violoncelo e aspetos de técnica de reeducação corporal*. São Paulo: Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo.

- Vasconcelos, Heder Jordão (2013). *Acessórios e Ergonomia na Postura Violonística*. Aveiro: Universidade de Aveiro, tese de Mestrado em Música.

- Vieira, Mario (2008). *Técnica de Alexander e o violinista*. Artigo apresentado no II Simpósio Académico de Violão da EMBAP.

- Winspur, I & Parry, C (1998), *The Musician's Hand: A Clinical guide*. Londres: Martin Dunitz Ltd.

Sitiografia

- Branco H. *Estudo de Respiração em Técnica Vocal*. Pesquisado em <http://www.academia.edu> a 20 de fevereiro 2016.

- Engquist, K., Ardby, J., Bjerger-Sköld, R., Dahmén, K., Gott, R., Jungner, B. et al (2006) – *Musician Ergonomics*. Pesquisado em www.artist-musikerhalsan.se/en, a 2 de junho 2016.

Anexos¹⁵

¹⁵ Anexo VII em formato digital

Anexo I - Exemplos de Questionários

Pré - intervenção



Universidade do Minho
Instituto de Educação

O presente inquérito foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Ensino de Música da Universidade do Minho cujo tema de intervenção é *O desenvolvimento de hábitos positivos no processo ensino-aprendizagem do violino: exercícios de relaxamento corporal*. Este inquérito tem como objetivo verificar se estes exercícios/preocupações estão presentes no método de ensino dos professores da instituição O inquérito é anónimo e para utilização exclusiva na investigação em curso.

Atenção: seleccione a resposta que mais se adequa com um «X»

1. Qual a importância que atribui à correta postura na aprendizagem do violino

Nenhuma	Quase nenhuma	Alguma	Bastante	Muita

2. Qual a importância que atribui aos exercícios de relaxamento no decorrer das aulas de instrumento

Nenhuma	Quase nenhuma	Alguma	Bastante	Muita

3. Qual a necessidade do professor de instrumento ter um maior conhecimento de exercícios que promovam o relaxamento físico e mental na aprendizagem do instrumento?

Nenhuma	Quase nenhuma	Alguma	Bastante	Muita

4. Faz exercícios de relaxamento com os seus alunos?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

4.1 Se sim, quais? Assinale por ordem de importância atribuída, considerando que 1 corresponde à dimensão que considera mais importante e 4 a menos importante). Se responder os critérios «tudo» ou «nada, não gradue os restantes critérios).

Respiração	
Distribuição do peso pelo corpo	
Arco	
Mão esquerda	

Comentários:

5. Por norma, interessa-se que estes exercícios reduzam a ansiedade e stresse associados à prática do instrumento desde cedo?

Nunca	Quase nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre

Pós - intervenção



Universidade do Minho
Instituto de Educação

O presente inquérito foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Ensino de Música da Universidade do Minho cujo tema de intervenção é *O desenvolvimento de hábitos positivos no processo ensino- aprendizagem do violino: exercícios de relaxamento corporal*. Este inquérito tem como objetivo verificar se estes exercícios surtiram efeito nos alunos que os realizaram. O inquérito é anónimo e para utilização exclusiva na investigação em curso.

Questionário/balanco final da Intervenção

Atenção: seleccione a resposta que mais se adequa com um «X»

1. Qual a importância que atribui à correta postura na aprendizagem do violino

Nenhuma	Quase nenhuma	Alguma	Bastante	Muita

2. Qual a importância que atribui aos exercícios de relaxamento no decorrer das aulas de instrumento

Nenhuma	Quase nenhuma	Alguma	Bastante	Muita

3. Qual a necessidade enquanto aluno de ter um maior conhecimento de exercícios que promovam o relaxamento físico e mental na aprendizagem do instrumento?

Nenhuma	Quase nenhuma	Alguma	Bastante	Muita

4. Faz algum destes exercícios que aprendeu antes de tocar?

Sim

Não

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

5. Como classifica a utilidade dos conhecimentos que aprendeu para o seu futuro enquanto aluno de violino?

Nenhuma	Quase nenhuma	Alguma	Bastante	Muita

Comentários acerca do que aprendeu:

Anexo II – Pedido de Autorização



Assunto: Autorização para gravação aula de Instrumento

Eu, Vera Lúcia Carvalho Lima Ferreira, professora de Violino e aluna do Mestrado em Ensino da Música da Universidade do Minho, encontro-me a realizar estágio na ArteEduca, com a colaboração da Professora Cooperante, Mestre Melanie Fernandes, venho pelo presente solicitar a sua autorização para gravar em vídeo duas aulas do seu educando.

Este pedido surge no âmbito da realização do relatório de Estágio, que integra o Mestrado em Ensino de Música no qual frequento o 2º ano. Desde já me comprometo a divulgar o conteúdo das gravações somente durante a apresentação do trabalho.

Obrigada pela colaboração.

Com os melhores cumprimentos,

Vila Nova de Famalicão, 13 de janeiro de 2016

Pela docente

(Vera Ferreira)

Eu, _____, encarregado de educação do aluno _____ autorizo o meu educando a participar neste projeto de investigação, autorizando assim a gravação da sua imagem e som nas aulas de instrumento.

Data:

Aula observada: nº8	Data: 2ª, 10/11/2015	Local: ArtEduca, sala 2.2
Hora: 10h45		Duração: 90'
Alunos: C e D		I Grau (5ºano)
Prof. Observado: Melanie Fernandes		Observador: Vera Ferreira

Anexo III – Exemplo de grelha de observação não participante

Observação geral

Conteúdo: Exercícios de arco, exercícios mão esquerda, escala de Ré M e Sol M. Peças: “Rei Artur” e “Polly’s Dance”		
	Observação:	Comentário:
Parte Inicial	Exercícios só com o arco e depois com a mão esquerda.	De maneira geral as alunas já controlam bem o arco, podendo ainda relaxar mais a posição. A afinação dos exercícios da colocação dos quatro dedos na corda já está perfeita, sendo que a aluna C já os realiza com um novo padrão (meio tom do 1º para o 2º dedo).
Desenvolvimento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escala de Ré M 2. “Rei Artur” 3. Escala de Sol M 4. “Polly’s Polka” 	<p>A aluna D já distribui o arco de forma correta e percebe quando a sua postura não está correta, corrigindo de imediato.</p> <p>A aluna desenvolve hábitos positivos fazendo primeiro a música em pizzicato, de seguida cantando e só depois tocando. Enquanto a colega toca a aluna aproveita para decorar.</p> <p>A aluna C faz exercícios com o padrão do 1º e 2º dedos juntos e consegue já tocar a escala em duas oitavas, percebendo a diferença intervalar.</p> <p>A aluna toca primeiro em pizzicato e canta, não obstante quando toca com arco e como ainda não está segura da obra tem dificuldade em relaxar e tencionar ombros. A professora refere para a aluna “esvaziar o balão” para esta se sentir mais livre a tocar.</p>
Parte Final	1. As alunas tocam novamente as músicas pondo em prática o que abordaram.	

Anexo IV - Exemplo de Grelhas criteriosais

A. Estrutura e Organização da Aula	NC¹⁶	AC	BC	Obs.:
1. Organização de conteúdos			X	
2. Estrutura organizada em partes			X	
3. São estabelecidas ligações entre os conceitos/conteúdos			X	
4. Gestão de tempo de cada parte da aula		X		
5. A atividade promove o desenvolvimento de competências de aprendizagem		X		
6. O desempenho dos alunos é avaliado		X		

B. Papel do Aluno:	NC	AC	BC	Obs.:
1. Compreende as tarefas propostas, a nível da forma da sua realização		X		
2. Identifica problemas e necessidades		X		
3. Revela sentido de responsabilidade e autonomia			X	
4. Demonstra interesse e empenho na realização das tarefas			X	
5. Demonstra capacidade de iniciativa		X		
6. É ativo e participativo na sala de aula			X	
7. Tem um comportamento respeitoso			X	
9. Revela dificuldades de leitura		X		

¹⁶ NC (Nada Claro), AC (Algo claro), BC (Bem Claro)

10. Revela dificuldades rítmicas			X	
11. Revela problemas de Postura		X		Têm alguma dificuldade em relaxar e não contrair quando sente dificuldades.
12. Revela problemas técnicos		X		
13. Revela ter estudado em casa			X	
16. Revela conseguir autoavaliar-se no fim das aulas		X		

C. Papel do Professor:	NC	AC	BC	Obs.
1. Apresenta os conteúdos e organiza as tarefas de maneira adequada às competências de cada aluno			X	
2. Encoraja e estimula aluno envolvendo-o na procura de soluções			X	
3. Faz perguntas para desenvolver o raciocínio do aluno			X	
			X	
4. Fornece instruções de forma clara e concisa			X	
6. Fomenta a prática de exercícios que promovam o relaxamento muscular e mental			X	
7. Dá importância à correta postura			X	A professora insiste muito nas bases corretas de postura para os alunos não desenvolverem futuramente problemas físicos.
8. Movimenta-se pela sala de aula enquanto ensina		X		
9. Recorre à comunicação não-verbal (gestos, toque...)			X	

10. Altera tom de voz (dinâmica da aula)			X	
14. Fornece estratégias de estudo concretas para melhorar postura e promover uma forma de tocar livre de tensões		X		
15. Estimula o espírito de classe colocando os alunos a tocarem uns para os outros		X		

Anexo V – Exemplo de Lista de Verificação

Lista de Verificação Aluno A: aula 6				
	Suficiente	Bom	Excelente	OBS.
Respiração narinas		X		
Balançar do corpo			X	
Alongamento costas e rotação pescoço	X			A aluna quer realizar de forma muito rápida este exercício, podendo até prejudicar-se em vez de beneficiar do mesmo.
Utilização da distribuição do peso na peça			X	A aluna revela muita facilidade neste aspeto
Utilização da respiração ao longo da obra.	X			A aluna revela dificuldade em perceber como este aspeto pode ser útil. Perante a dificuldade, suspende a sua respiração, retomando-a só depois da mesma.
Problemas técnicos	X			
Resumo da aula (avaliação/espírito crítico)		X		

Anexo VI – Exemplo de uma Planificação

Plano da Aula de Instrumento Nº 5				
Alunas C e D				
Data: 2º, 15/02/2016		Hora: 10h45		Duração: 90'
Ano escolar: 5º ano, Didáxis, S. Cosme			Local: ArtEduca, sala 2.2	
Objetivo principal aula: trabalhar a respiração completa, exercícios de rotação do pescoço, alongamento das costas, distribuição do peso pelo corpo, aquecimento articulações da mão esquerda, rotação de ombros para uma ampliação da caixa torácica.				
Sumário: Aluna C Escala de Lá M e arpejo em duas oitavas. Sweet Dreams e Hustle Bustle (Fast Foward). Aluna D Escala de Ré M e arpejo. Hino da Alegria.				
Parte da Aula	Conteúdo	Objetivos Específico	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Min . 90'
Inicial	1 Apresentação dos exercícios da prática pedagógica.	Relaxar o corpo para o início da aula de instrumento, realçando a importância de o fazer, por exemplo, antes de uma audição ou do seu estudo diário. Aplicar nas escalas e estudo esses exercícios, em situações concretas.	1. Tapar narina direita, inspirar 4 tempos lentos pela esquerda, tapar esquerda e soltar em 6 tempos pela direita. Realizar quatro ciclos, com a mão no diafragma para perceber o “encher balão” com a inspiração e “esvaziar balão” com a expiração.	5'
	2. Aplicação às escalas.	Aplicar nas escalas os exercícios de distribuição do peso consoante as arcadas e correção da postura dos ombros em partes concretas das mesmas	2. Rotação do Pescoço, para cada um dos lados. 3. Alongamento das costas: subir braços com inspiração pela frente e soltar lateralmente com expiração. À 4ª repetição descer com cabeça entre os braços e ficar em baixo respirando normalmente; subir lentamente com cabeça entre os braços. 1. Aplicar inspiração (arco para cima), expiração (arco para baixo) na escala.	5' 5' 10'

<p style="text-align: center;">Fundamental (Desenvolvimento)</p>	<p>1. Peças: Hino da Alegria e Fast Foward</p> <p>2.1. Tocar tudo para verificar se aluno consegue aplicar.</p>	<p>Trabalhar a noção de peso do arco na corda nas peças e do frasear usando a nossa respiração.</p>	<p>1.A aluna primeiro canta para perceber a respiração. De seguida tenta aplicar essa forma mais livre e relaxada de tocar nas peças.</p> <p>2.Trabalho das partes com maior dificuldade incentivando sempre ao relaxamento. A aluna D trabalhou o Hino da Alegria por frases, sendo o trabalho mais focado nas passagens em que se enganava mais (segunda secção cc.13). No caso da aluna C e da peça Bustle, foram trabalhadas as secções dos arpejos com mudanças de corda em cordas soltas para trabalhar o deixar cair do braço e a antecipação da mudança do cotovelo de corda. (cc.1 a 16).</p>	<p>45'</p> <p>15'</p>
<p>Final e Avaliação</p>	<p>1. Resumo da aula por parte do aluno.</p>	<p>1. Verificar se o aluno sabe indicar os aspetos que devem ser melhorados na sua prática.</p>	<p>Questionar do que o aluno sente ao realizar estes exercícios.</p>	<p>10'</p>

Anexo digital VII - Vídeos