

Universidade do Minho
Instituto de Educação

Hugo Miguel Vieira Pinto Leite

**A prevenção de lesões músculo-esqueléticas
na aprendizagem do saxofone no ensino
especializado de música**

Hugo Miguel Vieira Pinto Leite **A prevenção de lesões músculo-esqueléticas na aprendizagem
do saxofone no ensino especializado de música**



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Hugo Miguel Vieira Pinto Leite

**A prevenção de lesões músculo-esqueléticas
na aprendizagem do saxofone no ensino
especializado de música**

Relatório de Estágio
Mestrado em Ensino de Música

Trabalho efetuado sob a orientação do
Doutor Ângelo Miguel Quaresma Gomes Martingo

outubro de 2018

Declaração

Nome: Hugo Miguel Vieira Pinto Leite

Endereço eletrónico: hugoleitesax@hotmail.com

Telefone: 963253551

Número de Bilhete de Identidade: 11806323

Título do relatório:

A prevenção de lesões músculo-esqueléticas na aprendizagem do saxofone no ensino especializado de música

Supervisor:

Doutor Ângelo Miguel Quaresma Gomes Martingo

Ano de conclusão: 2018

Designação do mestrado: Mestrado em Ensino de Música

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

Universidade do Minho, 30 de outubro de 2018

Assinatura: _____

Agradecimentos

Ao meu orientador, Doutor Ângelo Martingo;

Aos orientadores cooperantes, Professor Joaquim Pereira e Professor Filipe Fonseca, por todo o apoio, dedicação e ajuda...

À Academia de Música de Vilar do Paraíso;

Aos alunos que participaram nesta Intervenção pedagógica, muito obrigado...

À minha família por todo o apoio e disponibilidade;

À minha mulher, por tudo...

A prevenção de lesões músculo-esqueléticas na aprendizagem do saxofone no ensino especializado de música

Resumo

O presente Relatório, elaborado no âmbito do Estágio Profissional do Mestrado em Ensino de Música da Universidade do Minho, reflete o Projeto de Intervenção Pedagógico implementado durante o ano letivo 2017/2018 na Academia de Música de Vilar do Paraíso, nos Grupos de Recrutamento M18 (Saxofone) e M32 (Classe de Conjunto).

A Intervenção Pedagógica foi implementada em nove alunos de Saxofone (M18), em regime de Ensino Integrado, bem como, no âmbito da Classe de Conjunto, no Ensemble de Saxofones (M32).

Considerando a incidência e epidemiologia das lesões músculo-esqueléticas nos músicos, em geral, e nos saxofonistas, em particular, e da relacionada diminuição da capacidade performativa, o Projeto de Intervenção teve como objeto a promoção da saúde e do bem-estar dos alunos e dos músicos, contribuindo para a prevenção de problemas músculo-esqueléticos, através, designadamente, da implementação de exercícios de aquecimento, alongamento e relaxamento.

A avaliação da implementação do Projeto de Intervenção Pedagógico foi levada a cabo através da administração de um questionário, cujos resultados permitem concluir que os participantes interiorizaram a importância das lesões músculo-esqueléticas, alteraram os seus comportamentos implementando exercícios preventivos, e melhoraram o seu bem-estar e performance.

Palavras-chave

Projeto de Intervenção Pedagógica; lesões músculo-esqueléticas; prevenção; saxofone.

The prevention of musculoskeletal injuries in the learning of the saxophone in specialized music education

Abstract

The current Report, prepared in the context of the Professional Internship of the Master's Degree in Music Teaching at the University of Minho, reflects the Pedagogical Intervention Project implemented during the 2017/2018 academic year at the Vilar do Paraíso Music Academy in Recruitment Groups M18 (Saxophone) and M32 (Ensemble Class).

The Pedagogical Intervention was implemented in nine Saxophone students (M18), under Integrated Teaching regime, as well as, within the Class of Ensemble, in the Ensemble of Saxophones (M32).

Considering the incidence and epidemiology of musculoskeletal injuries in musicians, in general, and in saxophonists, in particular, and related decrease in performative ability, the Intervention Project had the objective of promoting the health and well-being of the students of musicians, contributing to the prevention of musculoskeletal problems, through, in particular, the implementation of warm-up, stretching and relaxation exercises.

The evaluation of the implementation of the Pedagogical Intervention Project was carried out through the administration of a questionnaire, whose results allow to conclude that the participants internalized the importance of musculoskeletal injuries, altered their behaviors by implementing preventive exercises, and improved their well-being and performance.

Keywords

Pedagogical Intervention Project; musculoskeletal injuries; prevention; saxophone.

Índice

Declaração.....	ii
Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstract	vii
Índice.....	ix
Índice de Figuras	x
Índice de Gráficos	xi
Lista de Abreviaturas	xii
Introdução	13
1. Enquadramento teórico	15
1.1. Surgimento e técnica do Saxofone	15
1.2. Lesões músculo-esqueléticas.....	17
1.2.1. Defenição de LM	17
1.2.2. Prevenção das LM	18
1.2.3. Exercícios para prevenção de LM	19
2. Enquadramento contextual de intervenção.....	27
2.1. A Academia de Música de Vilar do Paraíso (AMVP)	27
2.2. Estrutura escolar e das disciplinas de estágio.....	28
2.3. A turma e os alunos participantes.....	28
3. Enquadramento metodológico.....	31
4. Intervenção Pedagógica.....	32
4.1. Relatório das aulas individuais.....	32
4.1.1. Aluno A - 1º Grau	32
4.1.2. Aluno B - 1º Grau.....	37
4.1.3. Aluno C - 2º Grau.....	42
4.1.4. Aluno D - 4º Grau	48
4.1.5. Aluno E - 4º Grau.....	53
4.1.6. Aluno F - 5º Grau	57
4.1.7. Aluno G - 5º Grau	61
4.1.8. Aluno H - 5º Grau	65
4.1.9. Aluno I - 8º Grau	68
4.2. Classes de Conjunto	72
5. Avaliação do Projeto de Intervenção	74

Conclusão.....	81
Referências Bibliográficas	82
Anexos.....	85
Anexo 1 Manual de Exercícios	86
Anexo 2 Plano e sumário da aula.....	91
Anexo 3 Questionário	120

Índice de Figuras

Figura 1 Aquecimento muscular do pescoço.....	22
Figura 2 Aquecimento dos pulsos	23
Figura 3 Aquecimento do ombro.....	23
Figura 4 Aquecimento dos braços	23
Figura 5 Aquecimento das ancas	23
Figura 6 Alongamento do pescoço	24
Figura 7 Alongamento do ombro.....	24
Figura 8 Alongamento do ombro e braço.....	24
Figura 9 Alongamento do pulso	25
Figura 10 Alongamento da zona lombar	25

Índice de Gráficos

Gráfico 1 Idade dos respondentes.....	74
Gráfico 2 Grau de frequência dos respondentes.....	74
Gráfico 3 Horas de estudo dos respondentes.....	75
Gráfico 4 Dias de estudo dos respondentes.....	75
Gráfico 5 Tipo de correia usas pelos respondentes.	76
Gráfico 6 Duração dos intervalos efectuados durante o estudo pelos respondentes.....	76
Gráfico 7 Prática de aquecimento efectuado pelos respondentes.....	77
Gráfico 8 Sensação de dor ou desconforto provocado pelo estudo do saxofone.....	77
Gráfico 9 Partes do corpo com maior incidência de dor ou desconforto.....	78
Gráfico 10 Prática de exercício físico por parte dos inquiridos.....	78
Gráfico 11 Avaliação da Intervenção Pedagógica por parte dos inquiridos.....	79
Gráfico 12 Avaliação do trabalho do estagiário por parte dos inquiridos.....	79

Lista de abreviaturas

AMVP – Academia de Música de Vilar do Paraíso

LM – Lesões músculo-esqueléticas

LMERT – Lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho

LMELT – Lesões músculo-esqueléticas ligadas ao trabalho

PPM – Prevenção de problemas músculo-esqueléticos

PLM – Prevenção de lesões músculo-esqueléticas

Introdução

Inserido na Unidade Curricular de Estágio Profissional do segundo ano do Mestrado em Ensino de Música da Universidade do Minho, o presente Relatório, foi implementado na Academia de Música de Vilar de Paraíso no ano letivo 2017/2018, nos Grupos de Recrutamento M18 (Saxofone) e M32 (Classe de Conjunto). Teve como objetivo principal sensibilizar alunos e professores para a prevenção de problemas músculo-esqueléticos.

A motivação para o tema resulta da experiência do autor, bem como das dificuldades e queixas dos seus alunos e dos seus colegas de profissão. Muitas profissões, senão a maioria, estão associadas a algum grau de risco médico e a profissão musical não é exceção. Mas foi só na década de 1980 que a atenção no meio musical se voltou para a medicina. Isto porque, de acordo com McPherson (2002, p. 83):

“Do ponto de vista dos músicos, havia um certo grau de medo por trás de sua relutância em procurar orientação médica, medo de perder uma carreira e medo de cuidados médicos desinformados. A maioria dos músicos conhece alguém cuja carreira foi comprometida ou terminou devido a lesão”.

O desempenho de um instrumentista resulta de horas seguidas de prática deliberada para obter altos níveis de competências (Ericsson et al., 1993; Hallam, 1997). Essas horas seguidas de estudo comprometem a postura, originando lesões músculo-esqueléticas, e a performance (Lourenço, 2009, p. 501). A existência de problemas músculo-esqueléticos alerta-nos para a necessidade de o músico adquirir uma boa aptidão física (Williamon, 2004, p.163).

Como princípio geral, o músico deverá encontrar um bom ponto de equilíbrio para cabeça, pescoço, espinha, pélvis e pernas. Esses princípios emergem dos ensinamentos de Alexander (1869-1943) e os seus princípios sobre o alinhamento do corpo - a técnica de Alexander (McPherson, 2002, p. 246). Podemos também prevenir os problemas músculo-esqueléticos, com exercícios baseados no Método de Pilates, na Técnica de Alexander, e no Yoga dinâmico, que não é apenas meditativo, mas também um grande desafio físico. Foi na transmissão destes princípios de prevenção dos problemas músculo-esqueléticos que se centrou a Intervenção Pedagógica.

Este Relatório é organizado em seis capítulos. No primeiro capítulo é apresentado o enquadramento teórico, no qual se expõe a história e técnica do saxofone, bem como a problemática das lesões músculo-esqueléticas, no que se refere à sua definição, prevenção e exercícios de aquecimento, alongamento e relaxamento. No segundo capítulo faz-se o enquadramento contextual de intervenção, no qual se descreve a instituição de acolhimento, Academia de Música de Vilar do Paraíso (AMVP), bem como a turma e os alunos participantes. No terceiro capítulo, são abordados os objetivos, enquadramento metodológico, e estratégias utilizadas na intervenção. No quarto capítulo é relatada a Intervenção Pedagógica, com o relatório das aulas individuais e das classes de conjunto. No quinto capítulo é feita a análise e avaliação do Projeto de Intervenção. No sexto capítulo é exposta a conclusão do relatório de estágio, apresentadas as referências bibliográficas e anexos que ajudaram na elaboração deste relatório.

1. Enquadramento teórico

1.1. Surgimento e técnica do Saxofone

Antoine Joseph Sax nasceu a 06 de novembro de 1814, em Dinant, cidade do vale de Meuve (Bélgica). O seu pai, Charles Joseph Sax era um fabricante de instrumentos. Antoine, apelidado de “Adolphe”, estudou na Royal School of Singing em Bruxelas onde estudou flauta e clarinete. Aquando do estudo de clarinete, apercebeu-se de algumas imperfeições e dedicou-se à sua resolução. Em 1834 concluiu o aperfeiçoamento do clarinete baixo, ou “Clarone”. Adolphe Sax procurava construir um instrumento com as características da voz, próximo dos instrumentos de corda, mas com mais potência e intensidade. Segundo Lichtenwanger (in Collier’s Encyclopedia, 1989 p. 467), o saxofone surgiu no ano de 1840 pelas mãos de Adolphe Sax, quando Adolphe adaptou uma palheta de um clarinete ao bocal de um saxhorn. Surge assim o Saxofone baixo e a partir deste Adolphe Sax criou a conhecida família, que patenteou em 1846 em Paris. O saxofone possui uma palheta simples, que é extraída de uma cana especial, o que classifica o saxofone como um instrumento da família das madeiras. O saxofone apresenta um tubo em forma de cone, com 26 orifícios com aberturas controladas e 23 chaves que, por sua vez são vedadas por sapatilhas de couro.

De acordo com Ingham (2008), a família do saxofone é composta por sete instrumentos, sendo eles o saxofone sopranino, o soprano, o alto, o tenor, o barítono, o baixo e o contrabaixo, sendo os mais usados no repertório o soprano, o alto, o tenor e o barítono, que forma o comum quarteto de saxofones.

O saxofone alto é possivelmente o membro mais disseminado da família. O que o torna tão distintivo é o seu tom leve, mas de algum modo amplo. O seu estilo essencialmente vocal varia de um registo mais completo e mais rico até um som focado nos níveis médio e superior. O saxofone tenor possui uma rica qualidade – depois da delicadeza do alto, é capaz de produzir uma gama muito grande de tons e de cores. O saxofone soprano podemos dizer que tem uma qualidade sonora mais nasal, o que o torna único na família. É um instrumento muito sensível e, num instrumentista descuidado pode soar estridente, fora de contexto e geralmente bastante desagradável. O saxofone barítono está na tonalidade de Eb, uma oitava abaixo do alto, e tem um som rico, com um vibrato mais lento.

Em 1928, Marcel Mule forma o primeiro quarteto de saxofones, estabelecendo a formação mais convencional deste grupo, composta pelos saxofones soprano, alto, tenor e barítono. O quarteto nasce no seio da Banda da Guarda Republicana Francesa. O grupo teve estreia mundial no dia 2 de dezembro de 1928 em La Rochelle. Como foi o primeiro quarteto, não havia repertório escrito para esta formação o que obrigava o grupo a tocar transcrições, na sua maioria feitas por Georges Chauvet, o executante de saxofone barítono. Chauvet foi também o grande impulsionador na divulgação do grupo e na angariação de concertos. O quarteto rapidamente ganhou um lugar entre os melhores grupos de música de câmara da época e logo começaram a aparecer compositores interessados em escrever para esta formação.

Técnica do saxofone

A técnica do saxofone engloba vários procedimentos, desde a respiração, posição da língua e garganta, embocadura, vibrato, dinâmicas, articulação, à técnica de dedilhação e posição do saxofone.

A língua e a garganta têm um papel muito importante na técnica da dicção no saxofone. O ar tem de passar através da garganta e da língua para ser insuflado no instrumento. A garganta deve estar sempre aberta e relaxada, bem como a língua. Deve-se conjugar a posição de língua e garganta como se falássemos para dentro do instrumento dizendo vogais. A língua deve estar solta e relaxada para se ter uma boa flexibilidade e executar um “staccato” perfeito. Como refere Kyle Horch (in Ingham, 1998, pp. 78-79), a embocadura é outro aspeto bastante importante da técnica do saxofone. A embocadura consiste no controle dos lábios, dentes, maxilar inferior e superior, e músculos faciais.

A dedilhação não é menos importante que os aspetos técnicos já referidos. Para se obter uma boa técnica de dedos, é muito importante que os dedos, as mãos e os braços estejam relaxados, e com os dedos curvados como se estivesse a pegar numa bola de ténis. A posição curvada ajuda a manter os dedos flexíveis. Pode ser útil pensar que, ao tocar, se está a apertar as teclas em vez de as percutir (Ingham, 1998, pp. 83-84).

Também o movimento corporal desempenha um papel importante na performance musical. Todos os músicos usam o corpo para interagir com o seu instrumento musical enquanto tocam. O uso do corpo na performance musical, é também fundamental na transmissão de ideias expressivas abrangidas pela música (Parncutt & Macpherson, 2002, p. 237).

1.2. Lesões músculo-esqueléticas

1.2.1. Definição

Lima (2013, p. 17) define as lesões músculo-esqueléticas como patologias que podem afetar os músculos, tendões, ligamentos, articulações, nervos, ossos, discos vertebrais e cartilagem, e que as mesmas podem ser causadas ou agravadas pelas atividades físicas e que podem afetar várias partes do corpo, tais como o ombro, pescoço, braço, mão e coluna vertebral. Na Europa tem sido uma das patologias mais prevalentes no contexto das doenças profissionais (Serranheira 2007, p. 27).

LMERT ou LMELT, são designações muito utilizadas na definição de LM relacionadas com o trabalho. As mesmas podem resultar da acção de fatores de risco profissionais como a repetição de movimentos, a sobrecarga e a postura inadequada, que é muitas vezes adotada durante o trabalho. Estas lesões são geralmente localizadas nos membros superiores e na coluna vertebral, usualmente as mais frequentes nos músicos instrumentistas, mas que podem ser localizadas, nas pernas, joelhos ou tornozelos, dependendo da zona do corpo afetada, resultante da atividade desenvolvida pelo trabalhador (Direcção-Geral da Saúde 2008).

As LM podem ser caracterizadas por sintomas, tais como a dor localizada, e que se podem espalhar para outras zonas corporais. Estas podem ser sentidas na forma de dormência ou de formigueiro na área afetada, sensação de peso, cansaço ou desconforto localizado, sentimento de perda ou mesmo perda de força. Estes sintomas surgem na grande maioria dos casos, gradualmente, e agravam-se no final do dia de trabalho ou durante as extensas horas de produção, ou no caso dos músicos instrumentistas, de estudo ou performance musical (Direcção-Geral da Saúde 2008).

No caso dos músicos, os problemas músculo-esqueléticos interferem não só a nível fisiológico, como afetam também a sensibilidade motora e conseqüentemente a performance musical (Steinmetz, 2011, pp. 233-234). McPherson sublinha a importância da prevenção da origem dos problemas musculares dos músicos, e a necessidade da colaboração próxima entre medicina e educação musical (McPherson, 2002, p. 83). Segundo Frank, além das queixas no sistema motor, também podem ocorrer disfunções do sistema nervoso, da pele, da respiração, problemas psíquicos, da visão e audição, e afecções do complexo oro facial (Frank, 2007, p. 188).

Frank e Muhlen (2007) sugerem que a quantidade e qualidade dos trabalhos até hoje publicados na área da medicina do músico mostram o quanto este campo de pesquisa ainda está atrás de outros sectores da medicina do trabalho. Os mesmos autores referem ainda que a prevalência dos referidos problemas atinge cerca de 33% a 49% de alunos com idade inferior a 18 anos, estudantes da prática instrumental de música. Todos os jovens músicos têm de ser sensibilizados para os referidos problemas, e ter consciência de que a sua profissão, em geral, não traz melhorias, mas sim a continuidade e eventual acentuação de problemas já existentes (Frank & Muhlen, 2007, p. 192).

A reação do músico em situações de dor, leva muitas vezes a encobrir certos problemas. O conhecido lema “*no pain, no gain*” encobre o perigo da não-identificação de lesões mais graves. E a reconhecida atitude obsessivo-compulsiva do músico para atingir a perfeição, aqui, muitas vezes, não contribui para a identificação precoce e o tratamento profilático de lesões progressivamente mais graves (Frank & Muhlen, 2007, p. 191).

1.2.2. Prevenção das Lesões Músculo-esqueléticas

Brito *et al.* (in Moreira, 2015, p. 14) recordam que a prevenção de LM é fundamental, sendo para tal necessário modificar a maneira de tocar o instrumento como também reduzir carga estática, além da realização de campanhas de esclarecimento, ensinar técnicas de cinesioterapia e correção postural para promover a consciencialização do músico. Os programas de prevenção deparam-se muitas vezes com obstáculos, pois torna-se difícil motivar os músicos para a prevenção quando estes se sentem saudáveis (Carneiro, 2014, p. 22).

Watson (in Pereira, 2013, p. 3), afirma que médicos e profissionais da área da saúde, recomendam que se inclua na prática diária, aquecimento, pausas, alongamentos e relaxamento, que se constituem em procedimentos que auxiliam na minimização e prevenção dos problemas neuromusculares ocupacionais dos músicos. O mesmo autor menciona que o aquecimento é particularmente importante logo pela manhã, quando os músculos estão rígidos e tensos após horas de inatividade despendidas durante o sono.

Segundo Carneiro (2014, p. 22), ao efetuar exercícios de prevenção como aquecimento, alongamento e relaxamento, os músicos estão a colocar em prática a melhor

forma de evitarem lesões músculo-esqueléticas. O aquecimento deve ser realizado em primeiro lugar fora do instrumento, através de movimentos tranquilos e suaves por vários minutos. As articulações devem ser movidas lentamente, a fim de manter a sua flexibilidade e minimizar as possíveis lesões durante a execução (Dawson, 1998; Zander, 2002, in Pereira, 2013, p.3).

1.2.3. Exercícios para prevenção de LM

Além de práticas e métodos preventivos de LM, também é essencial que os músicos se preparem fisicamente para a sua atividade instrumental. Para isso, é importante a realização de exercícios de aquecimento e de alongamento (Sousa, 2014, p. 56). A prevenção passa pela adoção de posturas corporais corretas, pela realização de exercícios de aquecimento e alongamentos antes de iniciar a atividade, para preparar o corpo para o esforço que lhe vai ser exigido e pela realização de exercícios de alongamento no final da atividade para libertar a tensão e relaxar a musculatura, envolvida no esforço (Machado, et al. 2012).

Para o fisioterapeuta Vítor Soares, os músicos devem adotar sempre uma postura confortável de modo a evitar criar tensões desnecessárias no tronco e não devem ter períodos de estudo muito longas. O mesmo diz que se devem realizar manobras circundantes com os ombros, realizar a rotação da cabeça inspirando em posição anatómica e expirando o ar totalmente sempre que se rode para a esquerda e para a direita, e deve também fazer-se a rotação da cabeça para a esquerda e para a direita (Pereira, 2013, p. 41).

Moreira compara a atividade dos instrumentistas à dos desportistas, assumindo em ambas as atividades um importante papel na prevenção de lesões (Moreira, 2015, p. 16). Os exercícios de aquecimento podem reduzir o risco de dor muscular, e até mesmo reduzir a possibilidade de lesões. Estes exercícios são benéficos por aumentar a temperatura do músculo, o que melhora a eficiência do mecanismo muscular (Sousa, 2014, p. 57). De uma forma geral, Moreira (2015, p. 16) propõe exercícios breves, simples, que deverão ser realizados através de movimentos amplos, lentos e coordenados com a respiração. Moreira (2015, p. 16) refere também que o aquecimento deve ser realizado fora do instrumento, através de movimentos suaves e durante vários minutos.

Neste contexto, existem programas nos quais os seus exercícios se aplicam perfeitamente às exigências dos músicos instrumentistas, no que diz respeito ao

aquecimento, alongamento e relaxamento como prevenção das LM, são eles a Técnica de Alexander, o Método de Pilates e o Yoga.

Técnica de Alexander

A Técnica de Alexander é um método de reeducação cinestésica desenvolvida por Frederick Matthias Alexander, que nasceu na Tasmânia em 1869. Foi viver e trabalhar para Inglaterra e morreu em Londres em 1955. A sua carreira como ator ficou comprometida por ataques periódicos de perda de voz, particularmente quando estava sob stress. Ao descobrir que o descanso não curava o seu problema e que a classe médica era incapaz de ajudá-lo, ele voltou-se para os seus próprios recursos, examinando a sua maneira de usar o corpo observando-se em frente a um espelho, apercebendo-se que sempre que estava prestes a recitar, puxava a cabeça para trás e para baixo e apertava os músculos do pescoço. Alexander considerou que a chave para o controle eficiente do movimento corporal era a relação da cabeça com o pescoço e as costas, chamando-lhe “controle primário”, uma posição de vantagem mecânica (Williamon, 2004, p. 179).

Patrícia Furst Santiago da Universidade Federal de Minas Gerais na sua Pesquisa sobre “*O Impacto da Técnica de Alexander na atuação de músicos instrumentistas*”, diz que a solução para os problemas físicos que perturbam a vida do músico instrumentista requer, muitas vezes, habilidades que superam aquelas adquiridas por eles durante a prática instrumental, chegando à conclusão que a prática da Técnica de Alexander proporciona aos alunos uma melhor integração do seu organismo psicofísico durante o estudo e a performance em si (Santiago, 2008, p. 6).

Método de Pilates

O Método Pilates foi criado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates, como uma importante e cada vez mais difundida disciplina. Este nasceu em 1880 em Dusseldorf e a sua infância foi muito dura, devido a uma saúde delicada e a uma constituição física pouco robusta. Sofrendo de asma, raquitismo, febre reumática e das consequências psicológicas que o afastavam da atividade física, decidiu muito jovem empregar todos os seus esforços e energias para encontrar uma solução construtiva que o ajudasse a melhorar o seu físico pouco atlético. Aos 14 anos, tornou-se modelo de desenho anatómico e, pouco depois, um experiente ginasta, culturista, mergulhador e esquiador. Os resultados obtidos não eram devidos unicamente a um espírito empreendedor, decidido a experimentar

exercícios físicos eficazes, mas estavam inseridos numa demanda pessoal bem mais ampla. Esta apoiava-se no interesse pelas filosofias orientais e ocidentais, pelo yoga, por técnicas de respiração, e pelo exercício físico das mais díspares atividades desportivas.

Este Método, denominado pelo próprio como “Contrology”, visava alcançar um bem-estar que se entendesse, partindo do vigor físico, ao equilíbrio mental (Ceragioli, 2007, p. 7). O mesmo, também permite aumentar o alinhamento postural e a consciência corporal, no entanto é considerado um método de fortalecimento dos músculos, sendo este considerado um processo de prevenção de LM (Sousa, 2014, p. 26). Timothy Gallwey e Barry Green enumeram variadíssimos benefícios do Método de Pilates, tais como a flexibilidade e a extensão do movimento; a coordenação; a força e a resistência muscular; a postura estática e dinâmica; a qualidade de vida, proporcionando uma maior agilidade nas atividades quotidianas; a capacidade de adaptação e de percepção; a autoestima e a responsabilidade pelo próprio corpo. Os mesmos ainda referem que reforça o tronco do exterior ao interior; previne dores na coluna vertebral; fornece suporte para a prática de outras atividades desportivas; desenvolve o equilíbrio muscular; aumenta o controlo e a concentração mental; torna a respiração mais eficiente e favorece a ligação mente-corpo (Green, 1986, p. 15).

Yoga

Yoga é uma palavra sânscrita que significa a união do corpo, da mente e do espírito. O Yoga é uma exploração do potencial do corpo, trabalhando em harmonia com a mente, com o objetivo do autoconhecimento. Pode ser descrito como uma união espiritual com Deus ou a verdade eterna. Esta verdade é experimental e a prática do Yoga torna-se um processo de autodescoberta aconselhável a qualquer pessoa.

Tradicionalmente, existem cinco ramos de Yoga, que são: Karma Yoga – o caminho da Acção; Gyana Yoga – o caminho da sabedoria; Bhakti Yoga – o caminho da devoção; Hatha Yoga – o caminho físico; Raja Yoga – o caminho da meditação (Meaux, 2006, p. 7).

A prática do Yoga faculta a melhoria na flexibilidade, força, resistência física e aumento da consciência da respiração e movimento. A filosofia da utilização destas práticas, no geral, consiste num conjunto espiritual, intelectual e moral complexo de ensinamentos e princípios orientadores. Além de prevenir lesões, melhorar a capacidade física e bem-estar, relaxar os músculos do corpo e reduzir o stress, o objetivo do Yoga,

em última instância, é a transcendência do mundo material e dos limites da mente (Sousa, 2014, p. 30).

Os benefícios do Yoga são a prática consistente das posturas, aumentando a capacidade de observar o que está a acontecer no momento presente. Concentrando a atenção nos delicados movimentos, quer do corpo quer da mente, vai desenvolver a capacidade de se ver as coisas tal como elas são na realidade. A isto dá-se o nome de consciência, a partir da qual se consegue obter a felicidade, a liberdade e a paz. Quando sentimos medo o nosso batimento cardíaco aumenta, a respiração pára momentaneamente e alguns músculos ficam tensos; quando estamos nervosos, sentimos o estômago às voltas, a respiração acelera e as mãos suam. As posturas do Yoga dinâmico estão embebidas deste conhecimento. Com o tempo, vai descobrir que estará a praticar Yoga não só durante o movimento das posturas, mas também ao longo de todo o dia enquanto executa as suas atividades diárias (Meaux, 2006, p. 7).

Em seguida, apresento alguns exemplos de exercícios de aquecimento, alongamento e relaxamento que devem ser realizados para a prevenção das LM.

Exercícios de Aquecimento

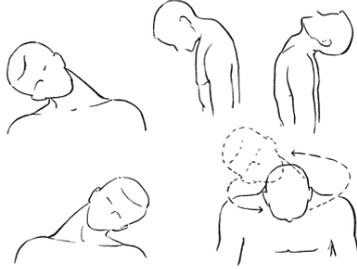
 <p>Figura 1</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Aquecimento dos músculos do pescoço: Com as costas direitas e ombros relaxados, comece por inclinar a cabeça para a direita, seguidamente para a esquerda, depois para trás e para a frente. Faça um movimento giratório com a cabeça, começando a rodar para a direita e depois para a esquerda (adaptado de Moreira, 2015, p. 17).
---	--



Figura 2

- Aquecimento dos pulsos:
Comece por rodar a mão para a direita e depois para a esquerda (adaptado de Sousa, 2014, p. 58).

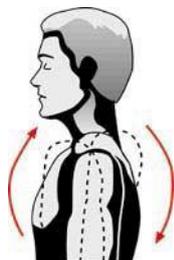


Figura 3

- Aquecimento dos ombros:
Comece por rodar os ombros para trás e depois para a frente (adaptado de Sousa, 2014, p. 58).



Figura 4

- Aquecimento dos Braços:
Com os braços esticados, comece a rodar os braços para a frente e em seguida para trás (adaptado de Moreira, 2015, p. 17).



Figura 5

- Aquecimento da anca:
Com o tronco direito, pernas afastadas à largura dos ombros e mãos apoiadas na cintura, comece por rodar a anca para a direita e em seguida para a esquerda (adaptado de Moreira, 2015, p. 17).

Exercícios de Alongamento



Figura 6

- Alongamento do pescoço:

Com o tronco direito, inclinar o pescoço para o lado esquerdo, e com a mão esquerda puxar a cabeça e deixar ficar por cerca de 5 segundos. Fazer o mesmo procedimento com a cabeça inclinada para o lado direito (adaptado de Sousa, 2014, p. 60).



Figura 7

- Alongamento do ombro:

Com o tronco direito e a mão esquerda atrás do ombro direito, segure o cotovelo puxando lentamente até sentir o ombro a alongar, e deixar ficar por cerca de 5 segundos. Fazer o mesmo procedimento com o ombro direito (adaptado de Sousa, 2014, p. 60).



Figura 8

- Alongamento do ombro e braço:

Com o tronco direito e a mão direita por trás da cabeça, segure o cotovelo e puxe lentamente até sentir o ombro e braço a alongar. Deixar ficar por cerca de 5 segundos. Fazer o mesmo procedimento com o ombro esquerdo. (Adaptado de Moreira, 2015, p.20).

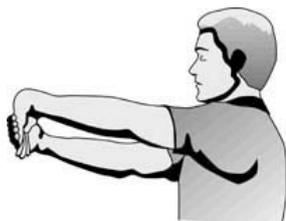


Figura 9

- Alongamento do pulso:

Com o tronco direito e o braço esticado, dobre o pulso para baixo com o auxílio da outra mão e deixe ficar por cerca de 5 segundos. Fazer o mesmo procedimento com o pulso para cima. Em seguida fazer o mesmo procedimento com o outro pulso (adaptado de Sousa, 2014, p. 60).



Figura 10

- Alongamento da zona lombar:

Sentado corretamente numa cadeira, deixar cair lentamente o tronco sobre as pernas e os braços ao longo das mesmas, permanecendo nesta posição cerca de 5 segundos. Este exercício permite o alongamento da zona lombar (adaptado de Sousa, 2014, p. 60).

Exercícios de Relaxamento

Para esta prática foram escolhidos exercícios com base no yoga. Os Hindus apelidam-no de *Suriya Namaskar*, *saudação ao sol*. A prática deste exercício ajuda no relaxamento da coluna vertebral e das articulações. Os mesmos consistem num encadeamento de doze posições de movimentos ininterruptos. A respiração é um fator fundamental na execução dos exercícios, pois é através desta que se ligam as posições.

Para executar esta sucessão de movimentos:

- 1 – Coloque-se de pé, mantendo os pés paralelos entre si e as costas direitas. Juntar as palmas das mãos à frente do peito. Inspirar e expirar calmamente cinco vezes.
- 2 – Na inspiração seguinte estique os braços para cima, inclinando as costas para trás.

- 3 – Enquanto expira incline o corpo para a frente com os braços esticados tocando com os dedos no chão.
- 4 – Enquanto inspira, colocar o pé direito para traz o mais que puder. A perna esquerda deve manter-se num ângulo reto e o joelho alinhado com o tornozelo.
- 5 – Sustendo a respiração, colocar as mãos no chão à largura dos ombros e ponha a perna direita ao lado da esquerda.
- 6 – Expire e desça o corpo até tocar com o peito no chão.
- 7 – Suster a respiração, esticar os braços e levantar o peito do chão.
- 8 – Inspirar e elevar a anca o mais elevado possível, mantendo os braços e pernas esticadas. Nesta posição inspirar e expirar cinco vezes pelo nariz.
- 9 – Enquanto inspira, leve o pé esquerdo para a frente e coloque-o entre as mãos.
- 10 – Ao expirar junte os pés esticando as pernas e tocando com as mãos no chão.
- 11 – Inspirar e elevar os braços para cima.
- 12 – Ao expirar deixe cair os braços lateralmente juntando as palmas das mãos à frente do peito (adaptado de Meaux, 2006, pp. 20-21).

Estes exercícios fazem parte do manual (Anexo 1), elaborado por mim e que foi utilizado na Intervenção Pedagógica, que teve como objetivo, apresentar aos alunos diversos exercícios para as boas práticas de prevenção de LM. O Manual foi facultado a todos os alunos participantes, servindo de apoio à execução dos exercícios quer na aula quer em casa.

O Manual contém imagens demonstrativas dos exercícios, bem como a descrição para a execução correta dos mesmos. Para além destes exercícios, existem outras práticas que auxiliam na prevenção das LM relacionadas com os músicos. Práticas estas com resultados bastante satisfatórios na saúde e bem-estar físico dos instrumentistas, uma vez que os músicos precisam de apresentar uma postura correta e relaxada na sua performance.

2. Enquadramento contextual de intervenção

2.1. A Academia de Música de Vilar do Paraíso (AMVP)

A AMVP¹ foi fundada por Hugo Berto Coelho em fevereiro de 1979. Durante muitos anos Hugo Coelho deu aulas em sua casa e em casa de alguns alunos, por haver uma grande procura das mesmas foi-lhe sugerido a criação de um espaço musical. Entre fevereiro de 1979 e agosto de 2009, a Academia teve sede na Rua Camilo Castelo Branco, n.º 20, em Vilar do Paraíso, numa casa pertencente ao Seminário da Boa Nova. Devido ao seu crescimento e à oferta no regime de ensino integrado, em setembro de 2009, a AMVP transitou para o novo edifício situado na Rua do Cruzeiro, 49, na mesma freguesia.

A AMVP assume-se como uma escola do ensino vocacional artístico em 1990, quando obtém autorização provisória de funcionamento e o respetivo paralelismo pedagógico, e em 2007 obtém autonomia pedagógica. Foi lecionado entre 1982 e 2013 o curso de ballet clássico, segundo os programas da Royal Academy of Dance – Londres. Em 2003 nasce o curso de teatro musical, criando um protocolo com a Mountview Academy of Theatre Arts, instituição de ensino superior de teatro musical.

O curso básico de música e dança foi criado em junho de 2009, através da portaria n.º 691/2009, podendo este ser ministrado no regime de ensino articulado (do 5º ao 12º ano de escolaridade), integrado (do 5º ao 9º ano de escolaridade), e supletivo (do 1º ao 12º ano de escolaridade).

A AMVP através de uma interação pedagógica ativa e criativa, possibilita e incentiva a participação em concertos, festivais e outras manifestações de índole cultural, quer a nível nacional quer internacional, destacam-se as participações no Coliseu do Porto, Teatro Rivoli, Grande Auditório do Europarque e CCB, bem como em festivais europeus na Suíça, Bélgica, Eslováquia, Alemanha, Espanha, França, Rússia, entre outros.

Da sua oferta educativa constam os cursos de música e dança, teatro musical, bem como o curso de jazz/música moderna desde 2015. São lecionados nesta instituição de ensino os seguintes instrumentos musicais: flauta transversal; flauta de bisel; oboé;

¹ Fonte: Website oficial da Academia de Música de Vilar do Paraíso, disponível em: www.amvp.pt

fagote; clarinete; saxofone; trompete; trompa; trombone; eufónio/tuba; percussão; harpa; acordeão; piano; violino; viola; violoncelo e contrabaixo.

2.2. Estrutura escolar e das disciplinas de estágio

O corpo docente da AMVP é constituído por 107 professores, dos quais 79 pertencem ao ensino artístico e 28 ao ensino regular.

Os alunos da AMVP são maioritariamente do concelho de Vila Nova de Gaia. Os alunos podem matricular-se a partir dos três anos de idade, não havendo um limite máximo de idade. Contudo, a faixa etária mais representativa situa-se entre os cinco e os dezoito anos de idade, isto é, alunos desde o início do 1º ciclo até ao fim do ensino secundário. A AMVP acolhia no ano da Intervenção oitocentos e dezasseis alunos distribuídos pelo ensino pré-escolar, pelo ensino básico e pelo ensino secundário. Existiam 19 turmas do ensino integrado correspondentes aos 2º e 3º ciclos. Cada turma de regime integrado era constituída por um máximo de vinte alunos, limite que tem por objetivo personalizar mais as práticas pedagógicas, potencializando o sucesso escolar.

A Intervenção Pedagógica foi realizada nas disciplinas de Saxofone e de Classe de Conjunto (Ensemble de Saxofones), lecionadas pelo professor Filipe Fonseca.

2.3. A turma e os alunos participantes

A classe de saxofones era composta por 19 alunos, dos quais, 2 alunos na iniciação, 4 alunos no 1º grau/5º ano, 2 alunos no 2º grau/6º ano, 2 alunos no 3º grau/7º ano, 3 alunos no 4º grau/8º ano, 3 alunos no 5º grau/9º ano, 1 aluno no 6º grau/10º ano, 1 aluno no 7º grau/11º ano e 1 aluno no 8º grau/12º ano. No Projeto de Intervenção participaram 9 alunos do ensino básico e secundário em regime de ensino integrado.

O Aluno A, do 1º grau/5ºano com 10 anos de idade e do sexo masculino, utiliza um saxofone alto da marca Yamaha e correia tipo suspensórios. O aluno apresenta boa sonoridade, boa técnica, mas com alguns problemas a nível de postura.

O Aluno B, do 1º grau/5ºano, com 10 anos de idade e do sexo masculino, utiliza um saxofone alto da marca Yamaha e correia tipo suspensórios. O aluno apresenta dificuldades na emissão de ar, alguns problemas técnicos, nomeadamente na mão direita,

e alguns problemas a nível de postura. O aluno não estuda muito, e nem sempre faz os trabalhos de casa.

O Aluno C, do 2º grau/6ºano, com 11 anos de idade e do sexo feminino, utiliza um saxofone alto da marca Yamaha e correia tipo fita, e apresenta boa sonoridade, alguns problemas técnicos na mão direita, e com alguns problemas a nível de postura, nomeadamente na cervical.

O Aluno D, do 4º grau/8º ano, com 13 anos de idade e do sexo masculino, utiliza um saxofone alto da marca Yamaha e correia tipo fita. O aluno que apresenta boa sonoridade, boa técnica de dedos, e com uma boa postura, prepara bem as aulas e faz sempre os trabalhos de casa.

O Aluno E, do 4º grau/8º ano, com 13 anos de idade e do sexo masculino, utiliza um saxofone alto da marca Yamaha e correia tipo fita, e apresenta dificuldades na emissão de ar, alguns problemas técnicos, nomeadamente nos dedos da mão direita, e com alguns problemas a nível de postura, no ombro direito.

O Aluno F do 5º grau/9º ano, com 15 anos de idade e do sexo masculino, utiliza um saxofone alto da marca Yamaha e correia tipo fita. O aluno desenvolveu uma boa sonoridade, embora tenha alguns problemas técnicos, nomeadamente na mão esquerda. O aluno tem uma boa postura e prepara bem as aulas.

O Aluno G, do 5º grau/9º ano, com 14 anos de idade e do sexo masculino, utiliza um saxofone alto da marca Yamaha e correia tipo fita. O aluno apresenta uma boa emissão de ar, boa sonoridade, alguns problemas técnicos, boa técnica de dedos, e com alguns problemas a nível de postura, nomeadamente nas costas. O aluno prepara bem as aulas.

O Aluno H, do 5º grau/9º ano, com 14 anos de idade e do sexo masculino, utiliza um saxofone alto da marca Yamaha e correia tipo fita. O aluno que apresenta uma boa sonoridade, boa técnica e com alguns problemas a nível de postura, nomeadamente nas costas, prepara muito bem as aulas e faz sempre os trabalhos de casa.

O Aluno I, do 8º grau/12º ano, com 17 anos de idade e do sexo masculino, utiliza um saxofone alto da marca Selmer e correia tipo fita, e apresenta uma excelente sonoridade, boa técnica, e uma boa postura. O aluno é muito responsável, prepara sempre muito bem as aulas e faz um estudo regular com muita qualidade.

O Ensemble de Saxofones da AMVP é uma classe de conjunto composta por alunos da classe de saxofone da Academia de Música de Vilar do Paraíso. O Ensemble surgiu em 2015, a partir de uma iniciativa do professor Filipe Fonseca. Desde então tem realizado algumas apresentações, tendo a mais relevante acontecido na Casa da Música –

Porto. O grupo tem um objetivo principal de cariz pedagógico, nomeadamente o despertar dos seus alunos para as boas práticas da interpretação musical em grupo, para além do fomento do espírito saudável de grupo baseado na entreaajuda e partilha. Deve-se salientar o interesse e o empenho dos seus componentes, que aparentam sentir o momento da aula como prazeroso. O perfil geral dos alunos destaca-se pela presença de discentes motivados por pertencerem a esta classe de conjunto e por poderem tocar música juntos. O trabalho varia em relação ao plano realizado nas aulas individuais, não se abordando tantos aspetos técnicos do instrumento, mas sim maioritariamente aspetos performativos, mais ligados à partilha musical conjunta, como sonoridade, respiração, afinação, e atividades de grupo.

A turma de Classe de Conjunto (Ensemble de Saxofones) é constituída por sete alunos: 3 alunos de 4º grau/8º ano, 2 alunos do 5º grau/9º ano; 1 aluno de 7º grau/11º ano e 1 aluno no 8º grau/12º ano; e pelo professor Filipe Fonseca.

3. Enquadramento metodológico

Objetivos

Com a Intervenção Pedagógica implementada procurou-se aplicar estratégias que, através de uma grande sensibilização para a prevenção de problemas músculo-esqueléticos, promovessem uma maior consciencialização dos referidos problemas, e uma prevenção eficaz por parte dos alunos. Tendo em conta esses objetivos, procedeu-se para o planeamento da Intervenção Pedagógica.

Estratégias de intervenção

Na primeira aula, foi explicado aos alunos o tema do projeto de intervenção e de que forma o iria implementar. De seguida, os alunos tiveram uma explicação teórica sobre lesões músculo-esqueléticas e sobre algumas estratégias de prevenção das mesmas. Posteriormente, foram sensibilizados alunos e professores para a realização de exercícios de prevenção de lesões músculo-esqueléticas, tais como o aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento na rotina diária de estudo. Para além dos exercícios referidos, foram experimentados diferentes aparelhos ergonómicos para auxiliar a uma melhor postura na execução instrumental. No decorrer de cada aula pretendeu-se uma participação ativa não só por parte dos alunos, mas também dos professores, não só na realização dos exercícios anteriormente referidos, como também na interpelação ao estagiário de modo a esclarecer possíveis dúvidas relativas ao tema em questão.

4. Intervenção pedagógica

A Intervenção Pedagógica, foi realizada nas 10 aulas lecionadas. Como já referido, a primeira aula foi essencialmente teórica, sendo utilizada para explicar os procedimentos da intervenção pedagógica aos alunos participantes, bem como facultar aos alunos um manual de exercícios elaborado por mim (Anexo 1). As 9 aulas seguintes foram práticas, com a duração de 45 minutos. No início da aula era realizado um aquecimento de todas as partes do corpo utilizadas na prática instrumental. Seguidamente, o aluno tinha a aula prática de saxofone seguindo o plano de aula, sendo que sempre que fosse necessário, indicava-se correções tanto a nível da performance, como na postura corporal. No final da aula eram sempre realizados exercícios de alongamento muscular e de relaxamento.

4.1. Relatório das aulas individuais

4.1.1. Aluno A - 1º Grau

Aula Nº 1, 09/03/2018

A aula foi iniciada com uma explicação da intervenção pedagógica e entregue o manual de exercícios, que serviu de apoio aos exercícios executados pelo aluno. Seguidamente foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Sol Maior com o respetivo arpejo de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno não apresentou qualquer tipo de dificuldade. Foi necessário corrigir a postura corporal do aluno, uma vez que estava a elevar o ombro esquerdo. O aluno apresentou o estudo previamente estudado com alguns problemas técnicos na mão esquerda uma vez que estava a levantar demasiado os dedos, resolvidos de imediato com exercícios mecânicos. A peça foi executada pela primeira vez na aula, com muitos erros rítmicos. Foi pedido ao aluno uma leitura rítmica da peça, apenas com o nome das notas, e posteriormente executando no instrumento muito lentamente para perceber bem o ritmo. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Fá Maior com arpejo, estudo Nº 24 de Guy Lacour e a peça com a ajuda

do metrónomo. Foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios de aquecimento (antes) e alongamento e relaxamento (depois) de estudar saxofone.

Aula N° 2, 16/03/2018

A aula foi iniciada com alguns exercícios de aquecimento muscular. Foi executada a escala de Fá Maior com o respetivo arpejo de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno apresentou dificuldade em executar a nota Si bemol, uma vez que estava a colocar o indicador esquerdo ligeiramente acima do necessário. Foi relembrada a necessidade de corrigir a postura corporal do aluno, nomeadamente a elevação do ombro esquerdo. O aluno apresentou o estudo previamente estudado sem dificuldades, apenas algumas correções na posição da língua na execução do stacatto. A peça foi executada com melhoramentos significativos relativamente à parte rítmica, sendo o aluno aplaudido pelo professor, uma vez que o trabalho pedido foi realizado com sucesso com a ajuda do metrónomo. Foram marcadas as respirações necessárias na partitura do aluno, uma vez que o aluno estava com dificuldades em saber onde poderia respirar sem cortar a linha melódica, e sem perder o sentido de frase. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Dó Maior com arpejo, estudo N° 25 de Guy Lacour e a peça, agora com relevo principal das respirações.

Aula N° 3, 13/04/2018

A aula foi iniciada com alguns exercícios de aquecimento muscular. Foi executada a escala de Dó Maior com o respetivo arpejo de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno não apresentou dificuldade. O aluno apresentou o estudo previamente estudado sem dificuldades, e foi elogiado pelo professor uma vez que fez um estudo semanal com muita qualidade. A peça foi executada com melhoramentos, mas as respirações ainda não estão totalmente percebidas. A postura corporal do aluno ainda não é a melhor, e foi mencionado pelo professor a necessidade de resolver esse problema, uma vez que tem sido várias vezes abordado na aula. As dinâmicas foram explicadas ao aluno, e exemplificadas pelo professor. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Lá menor na forma

harmónica com arpejo, estudo nº 26 de Guy Lacour e a peça, dando importância esta semana à execução das dinâmicas. O estudo com metrônomo e os exercícios de aquecimento, alongamento e relaxamento foram lembrados ao aluno, para este não se esquecer de os fazer.

Aula Nº 4, 20/04/2018

No início da aula foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular. Foi executada a escala de lá menor na forma harmónica com o respetivo arpejo menor de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno não apresentou qualquer tipo de dificuldade. O aluno apresentou o estudo previamente estudado com alguns problemas técnicos e rítmicos. O estudo não foi bem preparado, e foi perdido algum tempo com questões básicas de ritmo (colcheias e semínimas). A peça foi executada com alguns erros, derivados à falta de estudo durante a semana. Foi corrigida a postura do aluno mais uma vez. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Ré menor com arpejo, estudo Nº 26 de Guy Lacour, uma vez que o estudo apresentava muitos problemas rítmicos e técnicos. Estudar a peça com a ajuda do metrônomo, e ter especial atenção para as dinâmicas. Foi lembrado ao aluno a necessidade de fazer sempre exercícios de aquecimento (antes) alongamento e relaxamento (depois) de estudar saxofone.

Aula Nº 5, 04/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Ré menor com o respetivo arpejo menor de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno não apresentou dificuldade. O aluno apresentou o estudo Nº 26 de Guy Lacour muito bem executado e foi felicitado pelo professor. A peça foi executada pela primeira vez com acompanhamento de piano, e foi feito trabalho de afinação e de junção com o piano. Foi corrigida a postura corporal do aluno, com especial incidência no ombro esquerdo. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Sol Maior com arpejo, estudo nº 27 de Guy Lacour e a nova peça, *Mélodie en Miniature* de Armando Ghidoni, que foi executada pelo professor, para uma melhor compreensão da mesma.

Aula N° 6, 11/05/2018

A aula foi iniciada com a execução de alguns exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Sol Maior com o respetivo arpejo de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno não apresentou qualquer tipo de dificuldade. O aluno apresentou o estudo previamente estudado com alguns problemas técnicos na mão esquerda uma vez que estava a levantar demasiado os dedos, que foi de imediato corrigido pelo aluno, depois do reparo por parte do professor. A peça foi executada pela primeira vez na aula, com alguns erros rítmicos. Foi pedido ao aluno uma leitura rítmica e posteriormente melódica da peça, e só depois executada com o instrumento. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Mi menor com arpejo, estudo N° 28 de Guy Lacour e a peça com a utilização do metrónomo.

Aula N° 7, 18/05/2018

A aula foi iniciada com a execução de exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Mi menor com o respetivo arpejo menor de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno apresentou dificuldades na execução da nota Ré suspenso, uma vez que estava a colocar o dedo mequinhado da mão esquerda muito abaixo do desejado, e demasiado tenso. Foi explicada a posição correta do dedo e foi feito um exercício específico para relaxar o dedo mequinhado direito. O aluno apresentou o estudo previamente estudado com alguns problemas técnicos na mão esquerda. O aluno continua a levantar demasiado os dedos. Foram executados alguns exercícios mecânicos para não elevar demasiado os dedos. A peça foi executada sem problemas, tendo sido referenciado apenas a melhoria na execução das dinâmicas. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Ré Maior com arpejo, estudo N° 29 de Guy Lacour e a peça.

Aula N° 8, 25/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Ré Maior com o respetivo arpejo de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual

o aluno não apresentou dificuldade. O aluno apresentou o estudo Nº 29 de Guy Lacour muito bem executado e foi felicitado pelo professor. A peça foi executada pela primeira vez com acompanhamento de piano, e foi feito trabalho de afinação e de junção com o piano. O aluno teve alguma dificuldade em tocar com o acompanhamento do piano. O professor tocou com o piano para exemplificar, e foi percebido rapidamente o problema, e o aluno executou a peça com uma noção rítmica e melódica já bem delineada. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, já por iniciativa do aluno, e a fazer todos os exercícios propostos sem a ajuda do professor. Foi marcado o trabalho para casa: Escala de Si menor com arpejo, estudo nº 30 e 31 de Guy Lacour e a peça.

Aula Nº 9, 01/06/2018

A aula foi iniciada com a execução de exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Si menor com o respetivo arpejo menor de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno apresentou dificuldades na execução da nota lá suspenso, ao qual foi explicada a melhor posição para a execução da mesma. O aluno apresentou o estudo Nº 30 de uma forma exemplar, com um sentido de frase muito bem consolidado, com as dinâmicas quase perfeitas e as respirações no sítio correto. O aluno apresenta uma postura corporal mais relaxada e correta, revelando que os exercícios executados estão a sortir efeito. O estudo Nº 31, apresentou alguns problemas rítmicos e algumas notas trocadas, nomeadamente o Ré suspenso, uma vez que o aluno executou quase sempre a nota Ré natural. A peça foi executada sem problemas, tendo sido referenciado apenas a melhoria na execução das dinâmicas. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Si bemol Maior com arpejo, estudo Nº 32 de Guy Lacour e a peça.

Aula Nº 10, 08/06/2018

A aula começou com uma pequena explicação ao aluno, que esta seria a última aula desta intervenção pedagógica. Seguidamente foram cumpridos exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Si bemol Maior com o respetivo arpejo de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno não apresentou qualquer

tipo de dificuldade. O aluno apresentou o estudo N° 32 de Guy Lacour muito bem executado e foi felicitado pelo professor. A peça foi executada com acompanhamento de piano, foi feito trabalho de afinação, mas mais uma vez o aluno foi congratulado pelo professor pelo bom desempenho. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento. O aluno foi incentivado a fazer sempre os exercícios aprendidos ao longo destas dez sessões e explanada a importância da execução das mesmas na prevenção de problemas músculo-esqueléticos. Foi preenchido um questionário *online* pelo aluno, a fim de apurar os resultados obtidos e propostos para esta intervenção pedagógica.

4.1.2. Aluno B - 1º Grau

Aula N° 1, 09/03/2018

A aula foi iniciada com uma explicação da intervenção pedagógica e entregue o manual de exercícios, que serviu de apoio aos exercícios executados pelo aluno. Seguidamente foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Fá Maior com o respetivo arpejo de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno apresentou dificuldades na execução da escala com a articulação em stacatto. Foram explicados e exemplificados alguns exercícios para melhorar o stacatto. Foi necessário corrigir a postura corporal do aluno, uma vez que estava a elevar o ombro esquerdo, bem como a posição da correia, uma vez que se encontrava demasiado baixa. O aluno apresentou o estudo previamente estudado com alguns problemas técnicos, nomeadamente nos dedos da mão esquerda, uma vez que estava a levantar demasiado os dedos, resolvidos de imediato com exercícios mecânicos. A peça foi executada pela primeira vez, à qual o aluno apresentou muitas dificuldades na execução da mesma, e muitos erros rítmicos. Foi pedido ao aluno uma leitura rítmica da peça, apenas com o nome das notas, e posteriormente executando no instrumento muito lentamente para perceber bem o ritmo. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Ré menor com arpejo menor de memória, estudo N° 10 de Guy Lacour e a peça com a ajuda do metrônomo. Foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios de aquecimento (antes), alongamento e

relaxamento (depois) de estudar saxofone, bem como a sua importância na prevenção de problemas músculo-esqueléticos.

Aula Nº 2, 16/03/2018

A aula foi iniciada com alguns exercícios de aquecimento muscular. Foi executada a escala de Ré menor na forma harmónica com o respetivo arpejo menor de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno apresentou dificuldades na execução da escala com a articulação em stacatto. Foram explicados e exemplificados alguns exercícios para melhorar o stacatto. Foi necessário corrigir a posição da correia, uma vez que se encontrava demasiado baixa. O aluno apresentou o estudo previamente estudado com alguns problemas técnicos, nomeadamente nos dedos da mão esquerda, uma vez que estava a elevar demasiado os dedos, resolvidos com exercícios mecânicos. A peça foi executada com pequenos erros na execução da mesma, nomeadamente na questão das respirações. Foram marcadas todas as respirações com um lápis na partitura. Seguidamente o aluno executou a peça com melhorias significativas. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Sol Maior com arpejo de memória, estudo Nº 11 de Guy Lacour e a peça. Foi lembrado ao aluno que executasse sempre exercícios de aquecimento (antes), alongamento e relaxamento (depois) de estudar saxofone, bem como a sua importância na prevenção de problemas músculo-esqueléticos.

Aula Nº 3, 13/04/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento corporal. Foi executada a escala de Sol Maior com o respetivo arpejo de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno não apresentou dificuldades, sendo elogiado pelo professor. A peça foi executada com melhoramentos, mas as respirações ainda não estão totalmente percebidas. A postura corporal do aluno não é a melhor, e foi corrigida pelo professor. Foi questionado ao professor a melhor forma de executar as dinâmicas, à qual foi dada uma explicação ao aluno e exemplificadas pelo professor, para que o aluno não exercesse muita pressão no lábio inferior da boca e soprar de forma continuada. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para

casa: Escala de Mi menor na forma harmónica com arpejo, estudo nº 12 de Guy Lacour e a peça, dando importância esta semana à execução das dinâmicas. O estudo com metrónomo e os exercícios de aquecimento e alongamento foram lembrados ao aluno, para que este não se esqueça de os fazer.

Aula Nº 4, 20/04/2018

No início da aula foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular. Foi executada a escala de Mi menor na forma harmónica com o respetivo arpejo menor de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno não apresentou qualquer tipo de dificuldade. O aluno apresentou o estudo previamente estudado com alguns problemas técnicos e rítmicos. Foi perdido algum tempo com questões básicas de ritmo (colcheias e semínimas). A peça foi executada com alguns erros técnicos, mas as respirações estão completamente percebidas, faltando ainda melhorar as dinâmicas. Foi corrigida a postura do aluno mais uma vez, por estar com o ombro ligeiramente levantado. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Dó Maior com arpejo, estudo Nº 13 de Guy Lacour e a peça *Suite Romantique* de Robert Planel. Foi lembrado ao aluno a necessidade de fazer sempre exercícios de aquecimento, alongamento e relaxamento em casa.

Aula Nº 5, 04/05/2018

No início da aula foram executados alguns exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Dó Maior com o respetivo arpejo de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno apresentou dificuldades na execução da nota Dó utilizando o dedo mindinho direito, uma vez que o aluno tem o dedo ainda um pouco pequeno. Foi apresentado o estudo previamente estudado com alguns problemas rítmicos. Foi exemplificado ao aluno a forma correta de executar a figura rítmica “tercina”, uma vez que foi a dificuldade de maior relevância apresentada pelo aluno. A peça foi executada com alguns erros rítmicos, uma vez que foi a primeira vez que o aluno a apresentou na aula. Foi corrigida a postura do aluno mais uma vez. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Lá menor na forma harmónica com arpejo, estudo Nº 14 de Guy Lacour e a peça com especial atenção para as ligaduras. Foi lembrado ao aluno a necessidade de

fazer sempre exercícios de aquecimento, alongamento e relaxamento no estudo do saxofone.

Aula Nº 6, 11/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Lá menor com o respetivo arpejo menor de memória, com a articulação de legato e staccato, ao qual o aluno não apresentou dificuldade. O aluno apresentou o estudo Nº 14 de Guy Lacour muito bem executado e foi felicitado pelo professor. A peça foi executada pela primeira vez com acompanhamento de piano, e foi feito trabalho de afinação e de junção com o piano. Foi corrigida a postura corporal do aluno, com especial incidência no ombro esquerdo. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Ré Maior com arpejo, estudo nº 15 de Guy Lacour e a peça com a utilização do metrónomo para ajudar a manter estável a pulsação.

Aula Nº 7, 18/05/2018

A aula foi iniciada com a execução de exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Ré Maior com o respetivo arpejo de memória, com a articulação de legato e staccato, ao qual o aluno apresentou dificuldades na execução da nota Dó sustenido, uma vez que estava a colocar o dedo mindinho da mão esquerda muito abaixo do desejado, e demasiado tenso. Foi explicada a posição correta do dedo e foi feito um exercício específico para relaxar o dedo mindinho esquerdo. O aluno apresentou o estudo previamente estudado com alguns problemas técnicos na mão esquerda. O aluno continua a levantar demasiado os dedos. Foram executados alguns exercícios mecânicos para não elevar demasiado os dedos. Ainda no estudo, foi exemplificada pelo professor a articulação de “Tenutto”, e efetuados alguns exercícios para o melhoramento desta articulação. A peça foi executada sem problemas, tendo sido referenciado apenas a melhoria na execução das dinâmicas. O aluno foi elogiado pelo seu desempenho. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Si menor na forma harmónica com arpejo, estudo Nº 16 de Guy Lacour e a peça. Foi referido ao aluno que deve executar sempre os exercícios de

aquecimento, e de alongamento aprendidos na aula, aquando do estudo de saxofone em casa.

Aula Nº 8, 25/05/2018

A aula foi iniciada com alguns exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Si menor na forma harmónica com o respetivo arpejo menor de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno apresentou dificuldade em executar a escala com a articulação de Stacatto. Foi exemplificado pelo professor a forma correta de colocar a língua na palheta para uma melhor definição da articulação. Foi lembrada a necessidade de corrigir a postura corporal do aluno, nomeadamente a elevação do ombro esquerdo. O aluno apresentou o estudo previamente estudado sem dificuldades, apenas algumas correções na posição da língua na execução do stacatto. A peça foi executada com melhoramentos significativos relativamente à parte rítmica, sendo o aluno gabado pelo professor, uma vez que o trabalho pedido foi realizado com sucesso com a ajuda do metrónomo. Foram marcadas as respirações necessárias na partitura do aluno, uma vez que o aluno estava com dificuldades em saber onde poderia respirar sem cortar a linha melódica, e sem perder o sentido de frase. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Si bemol Maior com arpejo, estudo Nº 17 de Guy Lacour e a peça, agora com relevo essencial nas respirações.

Aula Nº 9, 01/06/2018

A aula foi iniciada com alguns exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Si bemol Maior de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno apresentou dificuldades na execução da nota Si bemol, uma vez que o aluno estava a colocar o dedo mindinho da mão esquerda um pouco acima do necessário. Foi exemplificado pelo professor a forma correta de colocar o dedo. O aluno apresentou o estudo previamente estudado sem dificuldades ao qual foi gabado pelo professor. A peça foi executada sem erros e com um sentido de frase já bastante elaborado. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Sol menor na forma harmónica com arpejo menor, estudo Nº 18 de Guy

Lacour e a peça. Mais uma vez foi recordado o aluno da importância dos exercícios de aquecimento e relaxamento na performance musical.

Aula Nº 10, 08/06/2018

A aula começou com uma pequena explicação ao aluno, que esta seria a última aula desta intervenção pedagógica. Seguidamente foram cumpridos exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Sol menor com o respetivo arpejo menor de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno apresentou dificuldades na execução da nota Mi bemol, e o professor exemplificou a posição correta para esta nota. O aluno apresentou o estudo Nº 18 de Guy Lacour muito bem executado e foi felicitado pelo professor. A peça foi executada com acompanhamento de piano, foi feito trabalho de afinação, mas mais uma vez o aluno foi congratulado pelo professor pelo bom desempenho. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento. O aluno foi incentivado a fazer sempre os exercícios aprendidos ao longo destas dez sessões e explanada a importância da execução das mesmas na prevenção de problemas músculo-esqueléticos. Foi preenchido um questionário *online* pelo aluno, a fim de apurar os resultados obtidos e propostos para esta intervenção pedagógica.

4.1.3. Aluno C - 2º Grau

Aula Nº 1, 08/03/2018

A aula foi iniciada com uma explicação da intervenção pedagógica e entregue o manual de exercícios, que serviu de apoio aos exercícios executados pelo aluno. Seguidamente foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Ré Maior com o arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno não apresentou dificuldades na execução da mesma. Foi necessário corrigir a postura corporal do aluno, uma vez que estava com uma inclinação acentuada para o lado direito, bem como a posição da correia, uma vez que se encontrava um pouco baixa. O aluno apresentou o estudo previamente estudado com alguns problemas rítmicos. Foi sugerido ao aluno, a execução do mesmo, mas

cantando apenas o ritmo, e seguidamente com o saxofone. A peça foi executada, com um ritmo muito baixo. Foi explicado a importância do uso do metrônomo na realização dos trabalhos de casa. Posteriormente foi executada a peça com a utilização do metrônomo, e o aluno conseguiu superar os seus problemas e dificuldades. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Si menor com arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática de memória. Estudo Nº 23 de Guy Lacour e a peça com a ajuda do metrônomo. Foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios de aquecimento (antes), alongamento e relaxamento (depois) de estudar saxofone, bem como a sua importância na prevenção de problemas músculo-esqueléticos.

Aula Nº 2, 15/03/2018

A aula foi iniciada com alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Si menor com o arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno não apresentou dificuldades na execução da mesma. Foi mais uma vez necessário corrigir a postura corporal do aluno, uma vez que continua com uma inclinação acentuada para o lado direito e o ombro esquerdo ligeiramente elevado, bem como a posição da correia, uma vez que o aluno usa a mesma um pouco baixa. O aluno apresentou o estudo previamente estudado com alguns problemas rítmicos. Foi sugerido ao aluno, a execução do mesmo, mas executando apenas o ritmo, e seguidamente com o saxofone. A peça continua com um ritmo bastante lento. Foi explicado a importância do uso do metrônomo na realização dos trabalhos de casa. Seguidamente foi executada a peça, e o aluno conseguiu superar os seus problemas e dificuldades. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Sib Maior com arpejo Maior e de 7ª Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática de memória. Estudo Nº 24 de Guy Lacour e a peça com a ajuda do metrônomo. Foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios de aquecimento (antes), alongamento e relaxamento (depois) de estudar saxofone, bem como a sua importância na prevenção de problemas músculo-esqueléticos.

Aula N° 3, 22/03/2018

A aula foi iniciada com alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Sib Maior com o arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno apresentou dificuldades na execução da mesma. Foram superadas as dificuldades com exercícios mecânicos, uma vez que o aluno apresentava dificuldades técnicas na mão esquerda. A postura corporal do aluno, está melhor, uma vez que o mesmo tem tido o cuidado de corrigir a postura. O ombro esquerdo ainda não está totalmente relaxado, e ainda existe alguma tensão e elevação no mesmo. Foram executados alguns exercícios de relaxamento a fim de corrigir a postura do aluno. O estudo foi apresentado previamente estudado, mas com alguns problemas rítmicos, ao qual foi sugerido uma leitura rítmica com a ajuda do metrônomo, e seguidamente com o saxofone. A peça foi executada, com um ritmo bastante mais rápido, mas ainda existem erros de leitura, que foram corrigidos de imediato. A importância do uso do metrônomo na realização dos trabalhos de casa foi de novo referida. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Sol menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática de memória. Estudo N° 25 de Guy Lacour e a peça. Foi lembrado ao aluno a importância de prática de exercícios de aquecimento (antes), alongamento e relaxamento (depois) de estudar saxofone.

Aula N° 4, 12/04/2018

A aula foi iniciada com alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Sol menor com o arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons de memória, com a articulação de legato e stacatto, e escala cromática, ao qual o aluno não apresentou dificuldades na execução da mesma. A postura corporal do aluno foi corrigida, uma vez que o ombro esquerdo apresenta ainda uma pequena elevação. Foi sugerido que o aluno estude em frente a um espelho para melhor percepção e resolução do problema. Foram executados alguns exercícios de alongamento e relaxamento a fim de melhorar a postura do aluno. O estudo foi apresentado de uma forma bastante correta, e foi parabenizado o seu trabalho de casa. A peça foi executada de uma forma mais relaxada e sem erros rítmicos ou

melódicos. Nesta etapa foi sugerida a importância da respiração na execução das frases melódicas, e apresentados alguns exercícios para uma melhor capacidade respiratória. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Lá Maior com arpejo Maior e de 7ª Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Estudo Nº 26 de Guy Lacour e a peça. Foi lembrado ao aluno a importância de prática de exercícios de aquecimento (antes), alongamento e relaxamento (depois) de estudar saxofone.

Aula Nº 5, 19/04/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Lá Maior com o arpejo Maior e de 7ª Dominante com inversões de 3 e 4 sons, com a articulação de legato e stacatto, e escala cromática, ao qual o aluno não apresentou dificuldades. A postura corporal do aluno já está correta e o aluno foi parabenizado pelo seu trabalho. O estudo foi apresentado sem problemas e com boa dinâmica. Relativamente à peça, esta foi trabalhada com acompanhamento de piano, sendo elaborado essencialmente trabalho de afinação e de junção com o piano. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Fá# menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Estudo Nº 27 de Guy Lacour e a peça. Foi lembrado ao aluno a importância da prática dos exercícios propostos no manual de exercícios.

Aula Nº 6, 03/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Fá# menor com o arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons, com a articulação de legato e stacatto, e escala cromática, ao qual o aluno não apresentou dificuldades. A postura corporal do aluno já está correta e o aluno foi parabenizado pelo seu trabalho uma vez que tem estudado bem as escalas em casa. O estudo foi apresentado sem problemas de maior, apenas de salientar a correção de algumas respirações e articulações. Relativamente à peça, foi feito apenas trabalho de leitura. No final da aula foram

executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Mi Maior com arpejo Maior e de 7ª Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Estudo Nº 28 de Guy Lacour e a peça. Foi lembrado ao aluno a importância da prática dos exercícios propostos no manual de exercícios em casa.

Aula Nº 7, 10/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Mi Maior com o arpejo Maior e de 7ª Dominante com inversões de 3 e 4 sons, com a articulação de legato e stacatto, e escala cromática, ao qual o aluno não apresentou dificuldades. O estudo foi apresentado com alguns problemas. A mão esquerda estava muito subida, com alguma tensão muscular, e o aluno não conseguia executar as notas Láb e Sib. Foi efetuado um exercício de relaxamento dos dedos da mão esquerda e alguns exercícios mecânicos para resolver o problema existente, o que foi bem-sucedido. Relativamente à peça, foi trabalhada a parte rítmica em primeiro lugar e de seguida juntar o ritmo à melodia. No final da aula, como em todas as outras, foram executados exercícios de alongamento e relaxamento com maior incidência na mão esquerda, e marcado o trabalho para casa: Escala de Dó# menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Estudo Nº 29 de Guy Lacour e a peça. Foi lembrado ao aluno a importância da prática dos exercícios propostos no manual de exercícios.

Aula Nº 8, 17/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Dó# menor com o arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons, com a articulação de legato e stacatto, e escala cromática, ao qual o aluno não apresentou dificuldades. O estudo foi apresentado com muitos problemas técnicos que foram referenciados pelo professor, e que teriam de ser revistos em casa. Relativamente à peça, foi trabalhada com o acompanhamento de piano, trabalhando-se essencialmente a afinação. No final da aula, como em todas as outras, foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Láb Maior com arpejo Maior e de 7ª Dominante

com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Rever o estudo N° 29 de Guy Lacour para melhorar a parte técnica, e a peça. Foi lembrado ao aluno a importância da prática dos exercícios propostos no manual de exercícios.

Aula N° 9, 24/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Lá maior com o arpejo maior e de 7ª Dominante com inversões de 3 e 4 sons, com a articulação de legato e staccato, e escala cromática, ao qual o aluno apresentou dificuldades nas inversões, que prontamente foram resolvidos com a ajuda do professor a exemplificar tocando para o aluno. O estudo foi apresentado com todos os problemas referenciados na aula anterior resolvidos sendo prontamente elogiado o trabalho efetuado. Relativamente à peça, já apresentou melhoramentos significativos na afinação e ritmicamente muito bem trabalhada, faltando ainda pequenas melhorias relativamente às dinâmicas e articulações. No final da aula, como em todas as outras, foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Fá menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Estudo N° 30 de Guy Lacour, e a peça. Foi lembrado ao aluno a importância da prática dos exercícios propostos no manual de exercícios.

Aula N° 10, 07/06/2018

A aula começou com uma pequena explicação ao aluno, que esta seria a última aula desta intervenção pedagógica. Seguidamente foram cumpridos exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Fá menor com o arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons, com a articulação de legato e staccato, e escala cromática, ao qual o aluno não apresentou dificuldades. O estudo foi apresentado com boas dinâmicas e com linhas melódicas muito bem definidas, é de salientar que a parte rítmica apresentou algumas falhas, uma vez que o estudo tem como unidade de tempo a colcheia, o que causou alguma confusão ao aluno, mas que foi rapidamente resolvido com uma breve explicação por parte do professor. Relativamente à peça, já apresentou melhoramentos significativos relativamente às dinâmicas e articulações estando assim

preparada para a audição. No final da aula, como em todas as outras, foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Si Maior com arpejo Maior e de 7ª Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Estudo Nº 31 de Guy Lacour, e a peça. O aluno foi incentivado a fazer sempre os exercícios aprendidos ao longo destas dez sessões e explanada a importância da execução das mesmas na prevenção de problemas músculo-esqueléticos. Foi preenchido um questionário *online* pelo aluno, a fim de apurar os resultados obtidos e propostos para esta intervenção pedagógica.

4.1.4. Aluno D - 4º Grau

Aula Nº 1, 07/03/2018

A aula foi iniciada com uma explicação da intervenção pedagógica e entregue o manual de exercícios, que serviu de apoio aos exercícios executados pelo aluno. Seguidamente foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Lá Maior com o arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Todos os exercícios foram executados de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno não apresentou dificuldades na execução da mesma. Foi necessário corrigir a posição da correia, uma vez que se encontrava um pouco baixa. O aluno apresentou o estudo previamente estudado com alguns problemas técnicos. Foi feito um trabalho técnico de exercícios mecânicos, sobre pequenos excertos do estudo para resolução dos mesmos. A peça foi executada com alguns erros rítmicos. O professor executou o primeiro andamento, dando alguns exemplos, tais como respirações mais profundas e frases mais longas. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Fá# menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática de memória. Estudo nº 17 de H. Klosé e a peça com a utilização do metrônomo. Foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios de aquecimento (antes), alongamento e relaxamento (depois) de estudar saxofone, bem como a sua importância na prevenção de problemas músculo-esqueléticos.

Aula N° 2, 14/03/2018

A aula foi iniciada com alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Fá# menor com o arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Todos os exercícios foram executados de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno não apresentou dificuldades na execução da mesma. Foi necessário corrigir a posição da correia mais uma vez por se encontrar novamente um pouco baixa. O aluno apresentou o estudo previamente estudado sem problemas, sendo referido apenas uma respiração mais baixa, utilizando mais o músculo diafragma, para uma melhor gestão da capacidade de ar. Foram igualmente executados alguns exercícios para uma melhor qualidade respiratória. A peça foi executada com melhorias significativas na parte rítmica, faltando melhorar as linhas melódicas. O professor executou as frases mais longas pedindo ao aluno que se concentrasse na respiração, e nos locais onde não se deve respirar para não cortar a frase melódica. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Si Maior com arpejo Maior e de 7ª Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática de memória. Estudo nº 18 de H. Klosé e a peça com principal preocupação na respiração e frases melódicas. Foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios de aquecimento (antes), alongamento e relaxamento (depois) de estudar saxofone, bem como a sua importância na prevenção de problemas músculo-esqueléticos.

Aula N° 3, 11/04/2018

A aula iniciou com exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Si Maior com o arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Todos os exercícios foram executados de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno não apresentou dificuldades. O aluno apresentou o estudo previamente estudado sem problemas. Durante o mesmo, o aluno foi corrigido pelo professor relativamente à sua postura corporal. A correia estava corretamente colocada e ajustada, mas o aluno estava a exercer uma pressão significativa no ombro esquerdo, elevando-o um pouco, ficando com a coluna inclinada para o lado direito. A peça foi executada com melhorias significativas relativamente à aula anterior, e foi elogiado pelo professor. No final da aula

foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Sol# menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Estudo nº 19 de H. Klosé e a peça. Foi lembrado ao aluno a importância da prática dos exercícios propostos no manual de exercícios corporais.

Aula Nº 4, 18/04/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Sol# menor com o arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática com a articulação de legato e staccato, ao qual o aluno não apresentou dificuldades. Foi apresentado o estudo previamente bem estudado e sem problemas. No decorrer da aula o aluno apresentou queixas nas costas, nomeadamente na parte esquerda. Foi informado de que estava a elevar demasiado o ombro esquerdo. Foram elaborados alguns exercícios de alongamento e corrigida a postura do aluno. A peça foi executada sem problemas, e o aluno foi mais uma vez elogiado pelo professor. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, com maior incidência no braço e ombro esquerdo do aluno. Foi marcado o trabalho para casa: Escala de LáB Maior com arpejo Maior e de 7ª Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Estudo nº 20 de H. Klosé e a nova peça, *Cantiléne et Danse* de Denis Joly. Foi lembrado ao aluno a importância da prática dos exercícios propostos no manual de exercícios corporais pois o aluno apresentou queixas relativas ao ombro esquerdo.

Aula Nº 5, 02/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. O aluno referiu que fez os exercícios propostos no manual, e que os mesmos o ajudaram a minimizar o desconforto que sentia nas costas e ombro esquerdo. Foi executada a escala de LáB Maior com o arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática com a articulação de legato e staccato, ao qual o aluno não apresentou dificuldades. O aluno foi elogiado pelo professor, pois apresenta sempre as escalas com grande qualidade e sem problemas. Foi apresentado o estudo previamente bem estudado e sem problemas. A peça foi executada com alguns

erros rítmicos e com notas trocadas. Foi efetuado trabalho essencialmente de leitura. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento. Foi marcado o trabalho para casa: Escala de Fá menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Estudo nº 21 de H. Klosé e a peça. Foi lembrado ao aluno a importância da prática dos exercícios propostos no manual de exercícios corporais.

Aula Nº 6, 09/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. O aluno apresenta melhorias significativas relativamente à sua postura corporal. Foi executada a escala de Fá menor com o arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática com a articulação de legato e staccato. Foi apresentado o estudo previamente bem estudado e sem problemas. A peça foi executada ainda com alguns erros rítmicos, que foram de imediato resolvidos com alguns exercícios mecânicos numa velocidade bastante lenta. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento. Foi marcado o trabalho para casa: Escala de Fá# Maior com arpejo Maior e de 7ª Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Estudo nº 22 de H. Klosé e a peça. Foi lembrado ao aluno importância da prática dos exercícios propostos no manual de exercícios corporais.

Aula Nº 7, 16/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Fá# Maior com o arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática com a articulação de legato e staccato. Foi apresentado o estudo previamente bem estudado, com pequenos erros na articulação, que foram explicados ao aluno e de imediato compreendidos e executados corretamente. A peça foi executada sem problemas e foi feito um primeiro ensaio com piano. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento. Foi marcado o trabalho para casa: Escala de Ré# menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Estudo nº

23 de H. Klosé e a peça. Foi lembrado ao aluno a importância da prática dos exercícios propostos no manual de exercícios corporais.

Aula Nº 8, 23/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Ré# menor com o arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática com a articulação de legato e stacatto ao qual o aluno apresentou dúvidas nas inversões do arpejo de 7ª Diminuta. Foi feita uma explicação prática por parte do professor, e o aluno ficou a perceber o que estava a fazer errado, dissipando-se todas as dúvidas. Foi apresentado o estudo previamente bem estudado. A peça foi executada sem problemas e foi elogiado o aluno. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento. Foi marcado o trabalho para casa: Escala de Mi menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Estudo nº 24 de H. Klosé e a peça. Foi lembrado ao aluno a importância da prática dos exercícios propostos no manual de exercícios corporais.

Aula Nº 9, 30/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Mi menor com o arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática com a articulação de legato e stacatto ao qual o aluno não apresentou dificuldades. Foi apresentado o estudo previamente bem estudado. A peça foi executada com o acompanhamento de piano, e foi feito algum trabalho de afinação. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento. Foi marcado o trabalho para casa: Escala de Mi Maior com arpejo Maior e de 7ª Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Estudo nº 25 de H. Klosé e a peça. Foi lembrado ao aluno importância da prática dos exercícios propostos no manual de exercícios corporais.

Aula N° 10, 10/06/2018

A aula começou com uma pequena explicação ao aluno, que esta seria a última aula desta intervenção pedagógica. Seguidamente foram cumpridos exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Mi Maior com o arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática com a articulação de legato e stacatto ao qual o aluno não apresentou dificuldades. Foi apresentado o estudo previamente bem trabalhado. O aluno apresenta agora uma postura corporal exemplar, e já não tem apresenta dores nas costas ou no ombro, o que podemos referir de que os exercícios corporais ajudaram o aluno tanto a nível do seu estudo, quer a nível da performance. A peça foi executada com o acompanhamento de piano, e foi mencionado ao aluno de que está preparado para a audição. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento. Foi marcado o trabalho para casa: Escala de Dó# menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Esta semana trabalhar essencialmente a peça para a audição. O aluno foi incentivado a fazer sempre os exercícios aprendidos ao longo destas dez sessões e explanada a importância da execução das mesmas na prevenção de problemas músculo-esqueléticos. Foi preenchido um questionário *online* pelo aluno, a fim de apurar os resultados obtidos e propostos para esta intervenção pedagógica.

4.1.5. Aluno E - 4º Grau

Aula N° 1, 09/03/2018

A aula foi iniciada com uma explicação da intervenção pedagógica e entregue o manual de exercícios, que serviu de apoio aos exercícios executados pelo aluno. Seguidamente foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Mib Maior com o arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Todos os exercícios foram executados de memória, com a articulação de legato e stacatto, ao qual o aluno apresentou algumas dificuldades na execução da mesma, nomeadamente na posição da mão esquerda, que se encontrava ligeiramente abaixo da posição correta. Foi necessário corrigir a posição da correia, uma vez que se encontrava um pouco baixa. O

aluno apresentou o estudo previamente estudado com alguns problemas técnicos. Foi feito um trabalho técnico de exercícios mecânicos, sobre pequenos excertos do estudo para resolução dos mesmos. A peça foi executada com bastante qualidade, apenas alguns reparos por parte do professor tais como posições mais confortáveis de execução de algumas notas, nomeadamente o Lá sustenido e o Fá sustenido. O professor executou a peça, dando alguns exemplos das referidas posições, mas felicitando o aluno pelo bom desempenho na execução da peça. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Dó menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática de memória. Estudo nº 38 de Guy Lacour e a peça com principal relevância para as novas posições, o Lá e o Fá sustenido. Foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios de aquecimento (antes), alongamento e relaxamento (depois) de estudar saxofone, bem como a sua importância na prevenção de problemas músculo-esqueléticos.

Aula Nº 2, 16/03/2018

Foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente no início da aula. Foi executada a escala de Dó menor com o arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Foi necessário corrigir mais uma vez a posição da correia, uma vez que se encontrava um pouco baixa. O aluno apresentou o estudo previamente estudado sem problemas. A peça foi executada com bastante qualidade, de salientar que o aluno corrigiu a posição da mão esquerda e melhorou na execução das notas que apresentavam alguns problemas na aula anterior. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Ré Maior com arpejo Maior e de 7ª Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Estudo nº 39 de Guy Lacour e a peça. Foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios propostos no manual de exercícios corporais.

Aula Nº 3, 13/04/2018

Foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente no início da aula. Foi executada a escala de Ré Maior

com o arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. O aluno já apresentou a correia ajustada e as costas direitas. O aluno apresentou o estudo previamente estudado sem problemas. A peça foi executada com o acompanhamento do piano, foi feito trabalho de junção com o piano. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Si menor com arpejo menor e de 7ª Dominante com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Estudo nº 40 de Guy Lacour e a peça. Foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios propostos no manual de exercícios corporais.

Aula Nº 4, 20/04/2018

Foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente no início da aula. Foi executada a escala de Si menor o estudo e a peça sem dificuldades apresentadas. O aluno possui agora uma boa postura corporal e não apresenta queixas ou desconforto. Foi marcado o trabalho para casa: Escala de Mi menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons e escala cromática. Estudo nº 41 de Guy Lacour e a peça nova *Andante et Allegro* de André Chailleux.

Aula Nº 5, 04/05/2018

Foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular. Foi executada a escala de Mi menor o estudo e a peça sem dificuldades apresentadas. O aluno foi elogiado pelo professor. Foi marcado o trabalho para casa: Escala de Lá Maior, estudo nº 42 de Guy Lacour e a peça. Foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios propostos no manual de exercícios corporais.

Aula Nº 6, 11/05/2018

Foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular. Foi executada a escala de Lá Maior, o estudo, que estava bem elaborado faltando melhorar as dinâmicas, e a peça que apresentou com algumas dificuldades rítmicas no segundo andamento. Foi

marcado o trabalho para casa: Escala de Fá# menor, estudo nº 43 de Guy Lacour e a peça. Foram executados exercícios de alongamento e de relaxamento e foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios propostos no manual de exercícios corporais.

Aula Nº 7, 18/05/2018

Foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular. Foi executada a escala de Fá# menor, o estudo sem problemas e a peça que apresentou melhorias significativas na parte rítmica do segundo andamento. Foi marcado o trabalho para casa: Escala de Lá# Maior, estudo nº 44 de Guy Lacour e a peça. Foram executados exercícios de alongamento e de relaxamento e foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios propostos no manual de exercícios corporais.

Aula Nº 8, 25/05/2018

Foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular. Foi executada a escala de Lá# Maior o estudo e a peça sem apresentação de dificuldades. O aluno foi elogiado pelo professor pelo seu desempenho na aula. Foi marcado o trabalho para casa: Escala de Fá menor, estudo nº 45 de Guy Lacour e a peça. Foram executados exercícios de alongamento e de relaxamento e foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios propostos no manual de exercícios corporais.

Aula Nº 9, 01/06/2018

Foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular. Foi executada a escala de Fá menor o estudo, com alguns problemas técnicos e a peça, que foi trabalhada com acompanhamento de piano. Foi marcado o trabalho para casa: Escala de Si Maior, estudo nº 46 de Guy Lacour e a peça. Foram executados exercícios de alongamento e de relaxamento e foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios propostos no manual de exercícios corporais.

Aula Nº 10, 08/06/2018

A aula começou com uma pequena explicação ao aluno, que esta seria a última aula desta intervenção pedagógica. Foram executados exercícios de aquecimento muscular. Foi executada a escala de Si Maior o estudo e a peça, que foi trabalhada com acompanhamento de piano para preparar a audição. Foi marcado o trabalho para casa: Escala de Sol# menor, estudo nº 47 de Guy Lacour e a peça. O aluno foi incentivado a fazer sempre os exercícios aprendidos ao longo destas dez sessões e explanada a importância da execução das mesmas na prevenção de problemas músculo-esqueléticos. Foi preenchido um questionário *online* pelo aluno, a fim de apurar os resultados obtidos e propostos para esta intervenção pedagógica.

4.1.6. Aluno F - 5º Grau

Aula Nº 1, 07/03/2018

A aula foi iniciada com uma explicação da intervenção pedagógica e entregue o manual de exercícios (anexo 1), que serviu de apoio aos exercícios executados pelo aluno. Seguidamente foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Lá bemol Maior com o arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons, intervalos de 3ª, 4ª e 5ª, e escala cromática. Todos os exercícios foram executados de memória, com variadas articulações, ao qual o aluno não apresentou qualquer dificuldade de execução. Foi necessário corrigir a posição da correia, uma vez que se encontrava um pouco baixa. O aluno apresentou o estudo previamente estudado com alguns problemas técnicos. Foi feito um trabalho técnico de exercícios mecânicos, sobre pequenos excertos do estudo para resolução dos mesmos. A peça foi executada com bastante qualidade, com alguns erros na condução de frase e na execução das dinâmicas. O professor executou a peça, dando alguns exemplos das referidas frases e respirações, mas felicitando o aluno pelo bom desempenho na execução da peça. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Fá menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons, intervalos de 3ª, 4ª e 5ª, e escala cromática de memória. Estudo nº 5 de Henry Klosé e a peça com principal

relevância na condução de frase e mais atenção na execução das dinâmicas. Foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios de aquecimento (antes), alongamento e relaxamento (depois) de estudar saxofone, bem como a sua importância na prevenção de problemas músculo-esqueléticos.

Aula Nº 2, 14/03/2018

Foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular. Foi executada a escala de Fá menor. O aluno apresentou o estudo previamente estudado sem apresentar dificuldades. A peça foi executada com bastante qualidade. O aluno apresentou algumas dificuldades a nível da postura corporal, que foram prontamente corrigidas pelo professor. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Lá Maior, estudo nº 6 de Henry Klosé e a peça. Foi pedido ao aluno que executasse em casa os exercícios propostos.

Aula Nº 3, 11/04/2018

Foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular. Foi executada a escala de Lá Maior muito bem preparada. O aluno apresentou o estudo previamente estudado sem apresentar dificuldades. A peça foi trabalhada com acompanhamento de piano, e foi realizado essencialmente trabalho de afinação com o piano. O aluno apresentou uma melhor postura corporal. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Fá# menor, estudo nº 7 de Henry Klosé e a peça.

Aula Nº 4, 18/04/2018

Foram executados exercícios de aquecimento muscular. Foi executada a escala de Fá# menor muito bem preparada, é de salientar que o aluno prepara bem as escalas. O aluno apresentou o estudo previamente estudado sem apresentar grandes dificuldades, de salientar as dinâmicas, foram trabalhadas isoladamente, e posteriormente juntando às várias linhas melódicas. A peça foi apresentada com bastantes erros rítmicos no quarto

andamento, este que ainda não tinha sido apresentado. Foi feita uma leitura muito lenta para melhor percepção do ritmo. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Láb Maior, estudo nº 8 de Henry Klosé e o quarto andamento da peça. Foi pedido ao aluno que executasse em casa os exercícios propostos.

Aula Nº 5, 02/05/2018

Foram executados os exercícios habituais de aquecimento muscular. Foi executada a escala de Láb Maior com problemas nas inversões da 7ª Dominante, que foram prontamente explicadas e exemplificadas pelo professor. O aluno apresentou o estudo previamente estudado sem apresentar grandes dificuldades. O quarto andamento da peça foi apresentado com excelente qualidade de som e técnica e o professor felicitou o aluno pelo seu trabalho. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Fá menor, estudo nº 9 de Henry Klosé e a nova peça, *Prélude et Saltarelle* de Robert Planel.

Aula Nº 6, 09/05/2018

Foram executados os exercícios habituais de aquecimento muscular. Foi apresentada a escala de Fá menor. O aluno apresentou o estudo previamente estudado sem apresentar grandes dificuldades. Foi corrigida a postura e posição da correia do aluno, pois estava a apresentar dores nas costas. Foram executados exercícios de alongamento e corrigida a postura e posição da correia. A peça foi executada com um andamento bastante lento, pois apresenta um elevado grau de dificuldade técnica. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Si Maior, estudo nº 10 de Henry Klosé e a peça. Foi pedido ao aluno que executasse em casa os exercícios propostos, pois apresentou algumas dores e desconforto nas costas.

Aula N° 7, 16/05/2018

Foram realizados exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Si Maior. O aluno apresentou o estudo previamente estudado sem apresentar dificuldades. O aluno apresenta agora uma postura corporal irrepreensível. A peça foi executada com melhorias significativas, mas o aluno ainda apresenta dificuldades na execução de algumas células rítmicas e foi necessário fazer um trabalho essencialmente técnico em toda a peça. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Sol# menor, estudo n° 11 de Henry Klosé e a peça.

Aula N° 8, 23/05/2018

Foram cumpridos exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Sol# menor. O aluno apresentou o estudo bastante bem preparado e foi congratulado pelo professor. A peça foi trabalhada com acompanhamento de piano e o aluno teve algumas dificuldades na junção com piano. O professor exemplificou ao aluno a forma correta tendo o aluno executado a mesma de seguida sem dificuldades. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Réb Maior, estudo n° 12 de Henry Klosé e a peça.

Aula N° 9, 30/05/2018

Foram cumpridos exercícios de aquecimento. O aluno apresentou melhorias significativas relativamente ao desconforto e dores apresentadas nas últimas aulas. Foi executada a escala de Réb Maior à qual o aluno não apresentou dificuldades. O estudo foi apresentado tecnicamente perfeito, mas o aluno não apresentou dinâmicas nem fez as respirações indicadas. Foi executado de novo o estudo, mas com maior importância nas respirações e dinâmicas. A peça foi trabalhada com piano e o aluno mostrou melhorias significativas na junção com piano. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Sib menor, estudo n° 13 de Henry Klosé e a peça. Foi pedido ao aluno que executasse em casa os exercícios propostos, pois os mesmos estão a ajudar o aluno a sentir-se mais confortável e sem dores.

Aula N° 10, 10/06/2018

Foram cumpridos exercícios de aquecimento e foi referido ao aluno de que esta seria a última aula da intervenção pedagógica. Foi executada a escala de Sib menor à qual o aluno não apresentou dificuldades. O estudo foi apresentado com boa velocidade e articulação. A peça foi trabalhada com piano de modo a preparar a audição. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Sib menor, estudo n° 13 de Henry Klosé e a peça. O aluno foi incentivado a fazer sempre os exercícios aprendidos ao longo destas dez sessões e explanada a importância da execução das mesmas na prevenção de problemas músculo-esqueléticos. Foi preenchido um questionário *online* pelo aluno, a fim de apurar os resultados obtidos e propostos para esta intervenção pedagógica.

4.1.7. Aluno G - 5º Grau

Aula N° 1, 07/03/2018

A aula foi iniciada com uma explicação da intervenção pedagógica e da entrega do manual de exercícios corporais (Anexo 1). Seguidamente foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Lá Maior com o arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons, intervalos de 3ª, 4ª e 5ª, e escala cromática. Todos os exercícios foram executados de memória, com variadas articulações, ao qual o aluno apresentou bastantes dificuldades de execução dos intervalos de 3ª, 4ª e 5ª. Foi exemplificado pelo professor a forma correta dos exercícios e posteriormente foram executados os mesmos em simultâneo com o aluno. Foi apresentado o estudo previamente estudado com alguns problemas técnicos. Foi feito um trabalho técnico de exercícios mecânicos, sobre pequenos excertos do estudo para resolução dos mesmos. A peça foi executada com alguns erros técnicos, de notas e na execução das dinâmicas. O professor tocou a peça lentamente para o aluno perceber os erros que tinha cometido. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Fá# menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons, intervalos de 3ª, 4ª e 5ª, e escala cromática de memória. Estudo n° 8 de Berbiguier, uma

vez que o aluno teve muitas dificuldades na execução do mesmo, e a peça. Foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios de aquecimento (antes), alongamento e relaxamento (depois) de estudar saxofone, bem como a sua importância na prevenção de problemas músculo-esqueléticos.

Aula Nº 2, 14/03/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Fá# menor à qual o aluno apresentou algumas dificuldades técnicas. Foi exemplificado pelo professor a forma correta à qual foi percebida pelo aluno. Foi apresentado o estudo previamente estudado com os problemas técnicos resolvidos. A peça foi executada com algumas melhorias, mas continua com dificuldades na execução das dinâmicas. Foram exemplificados alguns exercícios para ajudar o aluno na execução das dinâmicas. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Si Maior, estudo nº 9 de Berbiguier, e a peça.

Aula Nº 3, 11/04/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Si Maior à qual o aluno não apresentou dificuldades. Foi corrigida a postura do aluno, pois estava bastante inclinado para a frente, e com a correia bastante baixa. Foi referido ao aluno que a correia deve estar sempre bem ajustada, pois só assim se consegue ter uma boa postura e as costas direitas. Foi exemplificado pelo professor a forma correta à qual foi percebida pelo aluno. Foi apresentado o estudo previamente estudado. A peça foi executada com algumas melhorias, mas continua com dificuldades na execução das dinâmicas. Foram exemplificados alguns exercícios para ajudar o aluno na execução das dinâmicas. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Sol# menor, estudo nº 10 de Berbiguier, e a peça.

Aula N° 4 18/04/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento. O aluno teve dificuldades em executar os exercícios, pois apresentou queixas no braço direito. O braço estava bastante tenso e foram executados exercícios de alongamento e de relaxamento. O aluno sentiu-se melhor, com o braço mais relaxado e foi executada de seguida a escala de Sol# menor à qual o aluno não apresentou dificuldades. O estudo foi apresentado bem preparado, mas com algumas dificuldades na mão direita. A peça foi executada com algumas melhorias na execução das dinâmicas. Foram exemplificados alguns exercícios para ajudar o aluno na execução das dinâmicas. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, com maior incidência no braço e mão direita, e sugerido que este executasse todos os dias os exercícios propostos. Foi marcado o trabalho para casa: Escala de Sib Maior, estudo n° 11 de Berbiguier, e a nova peça, *Six Pièces musicales D'étude* de Raymond Montbrun.

Aula N° 5, 02/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento. O aluno fez os exercícios propostos todos os dias e apresentou-se sem dores e tensão no braço direito. A escala de Sib Maior foi apresentada sem estudo prévio e foi sugerido que a executasse muito lentamente. O estudo foi apresentado com boa preparação. Na peça foi feito trabalho essencialmente de leitura. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Sol menor, estudo n° 12 de Berbiguier, e a peça. O aluno foi aconselhado a realizar sempre os exercícios propostos.

Aula N° 6, 16/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento. A escala de Sib Maior foi apresentada previamente bem estudada. O estudo foi bem preparado, embora com alguns problemas de stacatto, que foram prontamente resolvidos. Na peça foi feito trabalho rítmico e de leitura, trabalhando isoladamente cada secção. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Réb Maior, estudo n° 13 de Berbiguier, e a peça.

Aula N° 7, 23/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento. A escala de Réb Maior foi apresentada previamente estudada. O estudo foi bem preparado, embora apresentasse bastante rigidez na mão direita, e foram prontamente executados exercícios de relaxamento. A peça foi apresentada com significativas melhorias, relativamente à articulação. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Sib menor, estudo n° 14 de Berbiguier, e a peça.

Aula N° 8, 30/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Sib menor. O estudo foi apresentado, mas sem qualquer dinâmica, e respirações fora do local recomendado. Foi executado trabalho de resolução dos problemas apresentados. A peça foi trabalhada com acompanhamento de piano. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Fá# Maior, estudo n° 15 de Berbiguier, e a peça.

Aula N° 9, 06/06/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento, e informado o aluno de que esta seria a última aula da Intervenção Pedagógica. Foi executada a escala de Fá# maior sem problemas. O estudo foi previamente estudado e executado de uma forma exemplar. A peça foi trabalhada com acompanhamento de piano e elaborada uma preparação para a audição. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Ré# menor, estudo n° 16 de Berbiguier, e a peça.

O aluno foi incentivado a fazer sempre os exercícios aprendidos ao longo destas nove sessões e explanada a importância da execução das mesmas na prevenção de problemas músculo-esqueléticos. Foi preenchido um questionário *online* pelo aluno, a fim de apurar os resultados obtidos e propostos para esta intervenção pedagógica.

4.1.8. Aluno H - 5º Grau

Aula Nº 1, 09/03/2018

A aula foi iniciada com uma explicação da intervenção pedagógica e da entrega do manual de exercícios corporais (Anexo 1). Seguidamente foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Mi Maior com o arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons, intervalos de 3ª, 4ª e 5ª, e escala cromática. Todos os exercícios foram executados de memória, com variadas articulações, ao qual o aluno não apresentou qualquer dificuldade de execução. Foi corrigida a posição corporal do aluno, uma vez que este tinha o ombro esquerdo ligeiramente elevado, e o braço esquerdo com demasiada tensão. O aluno apresentou o estudo previamente estudado com alguns problemas técnicos, que foram rapidamente corrigidos com a ajuda do professor. A peça foi executada com bastante qualidade, com alguns erros na condução de frase. O professor executou a peça, dando alguns exemplos das referidas frases e respirações, e congratulando o aluno pelo bom desempenho na execução da mesma. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Dó# menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons, intervalos de 3ª, 4ª e 5ª, e escala cromática de memória. Estudo nº 8 de Henry Klosé e a peça com principal relevância na condução de frase. Foi pedido ao aluno que executasse sempre exercícios de aquecimento (antes), alongamento e relaxamento (depois) de estudar saxofone, bem como a sua importância na prevenção de problemas músculo-esqueléticos.

Aula Nº 2, 16/03/2018

Foram executados exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Dó# menor. Foi corrigida a postura do aluno novamente, uma vez que a posição do ombro esquerdo do aluno ainda se encontra elevado e o braço com alguma tensão muscular. O estudo foi executado com bastante qualidade. A peça foi apresentada com boa qualidade, apenas com reparos relativos à dinâmica. No final da aula foram executados exercícios

de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de LáB Maior, estudo nº 9 de H. Klosé e a peça.

Aula Nº 3, 13/04/2018

Foram efetuados exercícios de aquecimento e em seguida executada a escala de LáB Maior. O estudo foi executado com bastante qualidade. A peça foi apresentada com elevada qualidade, e com melhorias significativas relativamente à dinâmica. No final da aula foram cumpridos exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Fá menor, estudo nº 10 de H. Klosé e a peça.

Aula Nº 4, 20/04/2018

Foram cumpridos exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Fá menor, e o estudo foi executado com bastante qualidade. A peça foi apresentada com boas nuances tímbricas e elevada qualidade na execução das dinâmicas. No final da aula foram cumpridos exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Si Maior, estudo nº 11 de H. Klosé e a peça.

Aula Nº 5, 04/05/2018

Foram efetuados exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Si Maior e o estudo foi apresentado com bastante qualidade. A peça foi trabalhada com acompanhamento de piano com relevância para o trabalho de afinação. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Sol# menor, estudo nº 12 de H. Klosé e a peça nova, *Fantasie* de Jules Demersseman.

Aula N° 6, 11/05/2018

Foram cumpridos exercícios de aquecimento. Foi executada a escala de Sol# menor e o estudo foi apresentado sem grandes reparos. A peça foi apresentada com muitas dúvidas, que foram exemplificadas e esclarecidas pelo professor. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Réb Maior, estudo n° 13 de H. Klosé e a peça.

Aula N° 7, 18/05/2018

Foram efetuados exercícios de aquecimento e executada a escala de Réb Maior. O estudo foi apresentado com muitas dúvidas e erros rítmicos, e o aluno foi aconselhado a rever o estudo em casa. A peça foi apresentada com alguns erros técnicos, e foi efetuado um trabalho específico de leitura rítmica. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Sib menor, estudo n° 13 de H. Klosé para rever em casa e a peça.

Aula N° 8, 25/05/2018

Foram efetuados exercícios de aquecimento e foi executada a escala de Sib menor sem problemas de maior relevância. O estudo foi apresentado sem erros e com grande qualidade relativamente à aula anterior. A peça foi trabalhada com acompanhamento de piano. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Ré Maior, estudo n° 14 de H. Klosé e a peça.

Aula N° 9, 01/06/2018

Foram efetuados exercícios de aquecimento, e executada a escala de Ré Maior. O estudo foi apresentado com boa qualidade. A peça foi trabalhada com principal incidência nas frases melódicas. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Si menor, estudo n° 15 de H. Klosé e a peça.

Aula N° 10, 08/06/2018

Foram cumpridos exercícios de aquecimento e informado o aluno de que esta seria a última aula desta intervenção pedagógica. Foi executada a escala de Si menor e o estudo foi apresentado com boa qualidade, apenas com reparos relativos às respirações. A peça foi trabalhada com o piano, a fim de preparar o aluno para a audição. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Escala de Solb Maior, estudo nº 16 de H. Klosé e a peça. O aluno foi incentivado a fazer sempre os exercícios aprendidos ao longo destas dez sessões e explanada a importância da execução das mesmas na prevenção de problemas músculo-esqueléticos. Foi preenchido um questionário *online* pelo aluno, a fim de apurar os resultados obtidos e propostos para esta intervenção pedagógica.

4.1.9. Aluno I - 8º Grau

Aula N° 1, 09/03/2018

A aula foi iniciada com uma explicação da intervenção pedagógica e da entrega do manual de exercícios corporais (Anexo 1). Seguidamente foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente. Foi executada a escala de Si Maior com o arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons, intervalos de 3ª, 4ª, 5ª, 6ª, 7ª e 8ª, e escala cromática. Todos os exercícios foram executados de memória, com variadas articulações, ao qual o aluno não apresentou qualquer dificuldade de execução. O aluno apresentou o estudo com algumas dificuldades ao nível da compreensão do mesmo. Foi estimulado o seu pensamento criativo, para que este processo o levasse a descobrir o espectro modal que caracteriza o estudo. Seguidamente parte do trabalho neste estudo foi baseado na consciencialização da visão tonal alternativa da parte do professor ao aluno, pois para a realização de algo que possua um sentido, há que o compreender antes de mais. O aluno conseguiu assimilar as ideias chave do estudo, transversais a todo o método, tendo conseguido até reproduzir alguns excertos do estudo com outra clareza, e assim maior facilidade de expressão objetiva do mesmo. Quanto à peça, foram trabalhados o 1º e 2º andamentos, tendo o trabalho incidido mais no fornecimento de estratégias de estudo que melhor servissem a

aquisição sólida da matéria apresentada. Sendo a peça de um nível de dificuldade técnico bastante elevado, o aluno foi incentivado a compreender a importância do estudo rigoroso da mesma, com vista à otimização da sua performance na peça. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Estudo nº 5 de *Études Caprices* de Eugène Bozza e a peça. Foi pedido ao aluno que praticasse sempre exercícios de aquecimento (antes), alongamento e relaxamento (depois) de estudar saxofone, bem como a sua importância na prevenção de problemas músculo-esqueléticos.

Aula Nº 2, 16/03/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento. O aluno apresentou o estudo com algumas dificuldades ao nível da compreensão do mesmo. Foram trabalhados o 1º e 2º andamentos da peça com especial relevância para a articulação, uma vez que esta exige um trabalho específico para superar as dificuldades apresentadas. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Estudo nº 6 de *Études Caprices* de Eugène Bozza e a peça.

Aula Nº 3, 13/04/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento. O aluno apresentou bastantes dores no ombro e braço esquerdo, e que tem estudado algumas horas seguidas sem fazer intervalos. Foi aconselhado a fazer sempre intervalos e exercícios de aquecimento e alongamento aquando do estudo do instrumento. O aluno apresentou o estudo com algumas dificuldades técnicas. Foram trabalhados o 1º andamento da peça, essencialmente a cadência e a passagem para o 2º andamento. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, com especial relevância no braço esquerdo, pois o aluno apresentou algumas dores, e marcado o trabalho para casa: Estudo nº 6 de *Études Caprices* de Eugène Bozza para melhorar ritmicamente e aumentar a velocidade, e a peça. O aluno foi aconselhado a fazer todos os dias os exercícios propostos, a fim de tentar minimizar o desconforto muscular apresentado.

Aula N° 4, 20/04/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento. O aluno apresentou melhorias relativamente às dores, mas ainda apresenta algum desconforto relativamente ao ombro esquerdo. O aluno apresentou o estudo com uma técnica bem apurada, e uma velocidade bastante aceitável. Foi trabalhada a peça com acompanhamento de piano. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, com especial relevância no ombro esquerdo, e marcado o trabalho para casa: Estudo n° 7 de *Études Caprices* de Eugène Bozza, e a peça *Elégie* de Gabriel Fauré.

Aula N° 5, 04/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento. O aluno apresentou melhorias significativas, e não apresenta dores ou desconforto relativamente ao ombro esquerdo. De salientar que o aluno executou todos os dias exercícios de aquecimento, alongamento e alongamento propostos. O estudo foi exibido com alguns problemas técnicos. Foi trabalhada a peça com o afinador, uma vez que esta é executada no saxofone barítono e o mesmo apresenta muitos problemas de afinação. No final da aula foram cumpridos exercícios de alongamento e relaxamento, com especial relevância no ombro esquerdo, e marcado o trabalho para casa: Estudo n° 8 de *Études Caprices* de Eugène Bozza, e a peça *Elégie* de Gabriel Fauré.

Aula N° 6, 11/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento. O aluno apresentou o estudo sem dificuldades. A peça apresentou melhorias significativas na afinação, mas carece ainda de mais trabalho com o afinador. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, com especial relevância no ombro esquerdo, e marcado o trabalho para casa: Estudo n° 9 de *Études Caprices* de Eugène Bozza, e a peça *Elégie* de Gabriel Fauré.

Aula N° 7, 25/05/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento. O aluno apresentou o estudo sem dificuldades. A peça foi trabalhada com acompanhamento de piano e efetuado alguns acertos relativos à afinação. No final da aula foram cumpridos exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: Estudo n° 10 de *Études Caprices* de Eugène Bozza, e a peça *Sonatine* de Claude Pascal.

Aula N° 8, 01/06/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento e foi referido que os exercícios corporais estavam a minimizar as dores e desconforto explanados nas aulas anteriores. O aluno apresentou o estudo com alguns problemas de articulação e stacatto e foi feito trabalho de melhoria de articulação. A peça foi trabalhada com acompanhamento de piano, e trabalhado essencialmente o fraseado. No final da aula foram cumpridos exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: as peças *Sonatine* de Claude Pascal, *Concertino da Câmara* de Jaques Ibert e *Elégie* de Gabriel Fauré.

Aula N° 9, 08/06/2018

A aula foi iniciada com exercícios de aquecimento e informado o aluno de que esta seria a última aula desta Intervenção Pedagógica. O aluno apresentou a peça *Concertino da Câmara* de Jaques Ibert, *Elégie* de Gabriel Fauré, e em seguida a *Sonatine* de Claude Pascal. As peças foram trabalhadas com acompanhamento de piano, a fim de preparar o Concurso interno da AMVP. No final da aula foram executados exercícios de alongamento e relaxamento, e marcado o trabalho para casa: as peças *Sonatine* de Claude Pascal, *Concertino da Câmara* de Jaques Ibert e *Elégie* de Gabriel Fauré. O aluno foi incentivado a fazer sempre os exercícios aprendidos ao longo destas nove sessões e explanada a importância da execução das mesmas na prevenção de problemas músculo-esqueléticos, pois foram expostos alguns problemas musculares por parte do aluno, e os mesmos foram minimizados com a ajuda dos exercícios propostos. Foi preenchido um

questionário *online* pelo aluno, a fim de apurar os resultados obtidos e propostos para esta intervenção pedagógica.

4.2. Classes de Conjunto

Nesta disciplina de Classes de Conjunto, em que decorreu a prática da Intervenção Pedagógica, foram lecionadas por mim 10 aulas, à quinta-feira das 16 horas e 25 minutos às 18 horas. Na primeira aula teve lugar uma explicação da Intervenção Pedagógica. Foi entregue aos alunos um pequeno manual, (Anexo 1), contendo alguns exercícios de aquecimento, alongamento e de relaxamento. Seguidamente, foram executados alguns exercícios de aquecimento muscular com a duração de cinco minutos aproximadamente, prática esta que foi efetuada no início de cada aula lecionada. A matéria trabalhada ao longo da Intervenção Pedagógica, foi a peça, *Sinfonietta*, de T. Verhulst. Durante as várias semanas de aula, foram trabalhados os vários andamentos da peça, sendo que nas primeiras foram essencialmente de leitura. As seguintes aulas foram já de um trabalho mais focado no trabalho de grupo, visando essencialmente a afinação e linhas melódicas, bem como as respirações e o contacto visual aquando das entradas e linhas melódicas partilhadas pelos vários intervenientes ao mesmo tempo. O trabalho de casa foi primordialmente a leitura rítmica e melódica, e finalmente a memorização dos vários andamentos da peça. A postura dos alunos foi também um aspeto de grande relevância, face à postura inadequada de alguns alunos, nomeadamente os que tocavam instrumentos de maior porte, saxofone tenor e saxofone barítono. Alunos estes que ao longo das aulas foram tomando cuidados e nas últimas aulas já assumiam uma postura correta na prática do instrumento. As últimas duas aulas, serviram como uma espécie de ensaio geral para a apresentação desta obra na audição final de período que se realizou nas instalações da AMVP. Após os exercícios de aquecimento muscular, a transmissão dos conteúdos, objetivos e critérios de avaliação da mesma, passou-se de seguida à afinação dos instrumentos, dando sequência à mesma com o início dos trabalhos práticos na peça. Começando pelo terceiro andamento da obra, o professor procurou aferir em que ponto estava o trabalho de casa solicitado aos alunos (memorização do andamento), tendo, para além deste ponto, trabalhado também no sentido de solidificar o mesmo ao nível da qualidade e clareza interpretativa. Foquei bastante a atenção dos discentes nos aspetos formais da peça, e, em como esse aspeto poderia contribuir para uma maior segurança ao

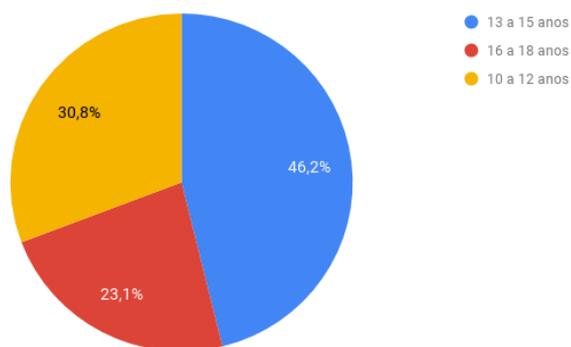
nível da memorização em si, bem como do conhecimento estrutural da mesma e do seu posterior reflexo ao nível da qualidade de execução por parte destes. Penso que a aprendizagem foi adquirida pelos alunos, tendo seguidamente colocado a atenção na confirmação dos aspetos trabalhados nas semanas anteriores no 1º e 2º andamentos da mesma. Penso que o resultado final foi atingido de forma plenamente positiva, tendo por isso parabenizado os alunos pela sua performance não apenas naquela aula, mas também ao longo das últimas aulas. Por último foi realizada a autoavaliação do trabalho realizado em aula, em conjunto por todos os intervenientes, tendo o professor titular, o professor Filipe Fonseca, de seguida, marcado o trabalho para as férias. Por último foi pedido aos alunos o preenchimento de um questionário *online* (Anexo 3), para uma melhor perceção e avaliação da Intervenção Pedagógica.

5. Avaliação do Projeto de Intervenção

De modo a avaliar a Intervenção Pedagógica, foi administrado aos participantes no final do projeto um questionário *online* (Anexo 3) através da plataforma *Google Forms*. Os dados diretos recolhidos foram analisados através do *software Excel*. O questionário tinha como objetivo apurar o nível de conhecimento sobre os problemas músculo-esqueléticos, determinar se a Intervenção consciencializou os participantes para a importância da aquisição de práticas preventivas ou amenizadoras do problema tratado.

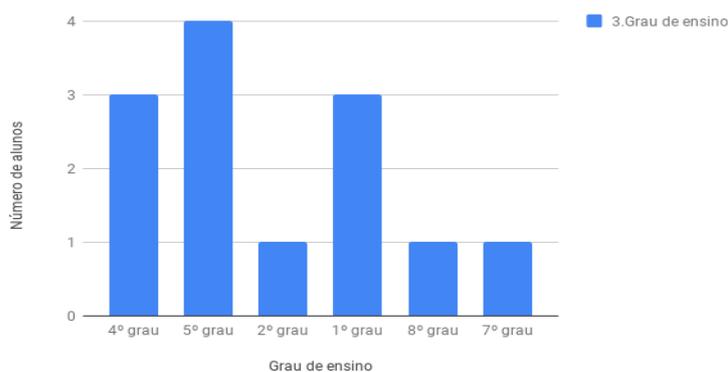
Dos 13 respondentes, inquiridos e participantes nesta Intervenção Pedagógica, apenas um aluno é do sexo feminino. Os respondentes tinham predominantemente uma idade entre os 13 e os 15 anos (46,2%), seguindo-se o intervalo de idades dos 10 aos 12 (30,8%), e finalmente, a idade entre 16 e 18 anos (23,1%) (cf. Gráfico 1).

Gráfico 1: Idade dos respondentes



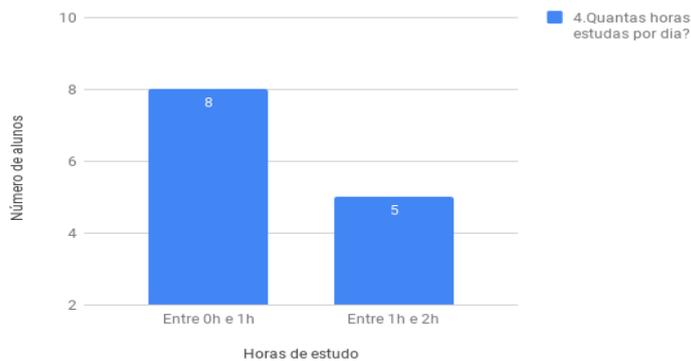
Inquiridos sobre o grau que frequentavam, constatou-se 1 aluno do 2º bem como do 7º e do 8º grau, 3 alunos do 1º e do 3º grau, e 4 alunos do 4º grau (cf. Gráfico 2).

Gráfico 2: Grau de frequência dos respondentes



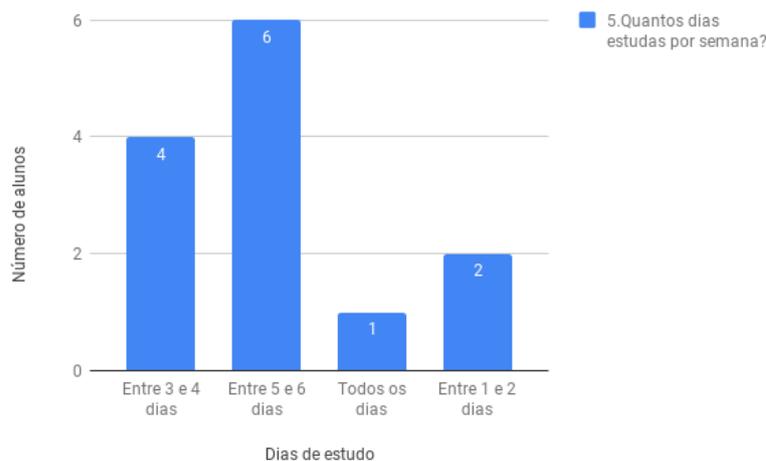
Inquiridos sobre as horas de estudo, averiguou-se que 5 alunos estudam entre uma e duas horas por dia, e que 8 alunos estudam entre zero e uma hora por dia (cf. Gráfico 3).

Gráfico 3: Horas de estudo dos respondentes



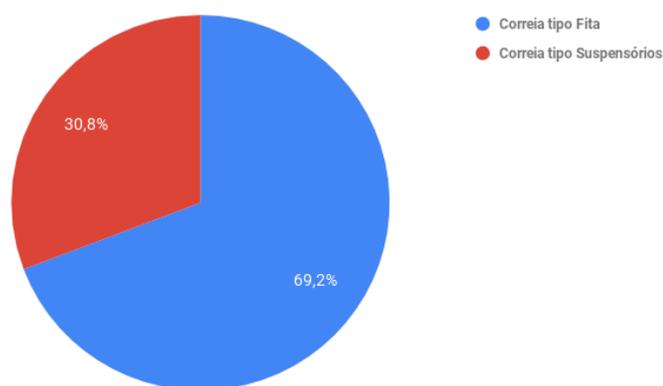
Inquiridos sobre os dias que estudam por semana, constatou-se que 1 aluno estuda saxofone todos os dias, 2 alunos estudam entre 1 e 2 dias por semana, 4 alunos entre 3 e 4 dias por semana, e 6 alunos entre 5 e 6 dias por semana. O comportamento geral dos alunos é muito positivo, pois está bem explícito que a maioria dos alunos estuda entre 5 e 6 dias por semana (cf. Gráfico 4).

Gráfico 4: Dias de estudo dos respondentes



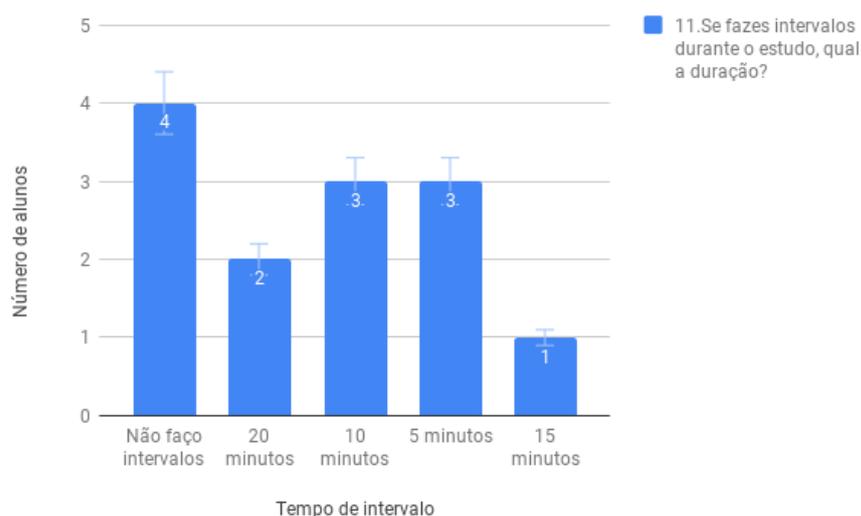
Inquiridos sobre o tipo de correia que usam, averiguou-se que 69,2% dos respondentes utiliza correia tipo fita e 30,8% utiliza correia tipo suspensórios (cf. Gráfico 5).

Gráfico 5: Tipo de correia usada pelos respondentes



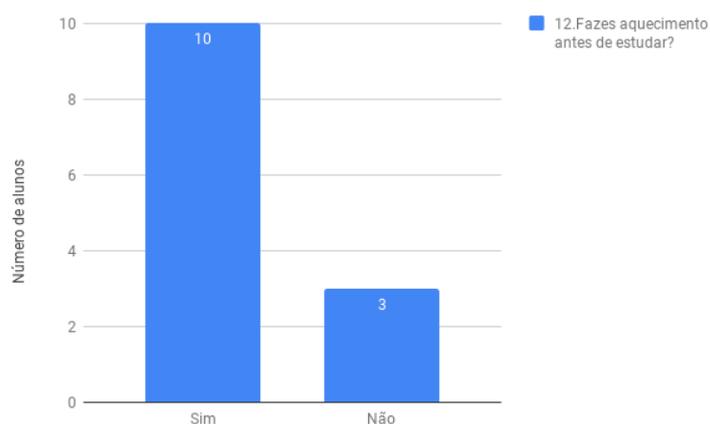
Inquiridos sobre se efetuam intervalos durante o tempo de estudo, constatou-se que 9 respondentes fazem intervalos durante o estudo e que 4 respondentes não fazem intervalos durante o estudo. Quanto à duração do intervalo efetuado durante o mesmo, averiguou-se que dos 9 inquiridos que responderam afirmativamente, 3 fazem intervalos de 5 minutos, 3 fazem intervalos de 10 minutos, 1 faz intervalos de 15 minutos e 2 fazem intervalos de 2 minutos durante o estudo do saxofone (cf. Gráfico 6).

Gráfico 6: Duração dos intervalos efetuados durante o estudo pelos respondentes



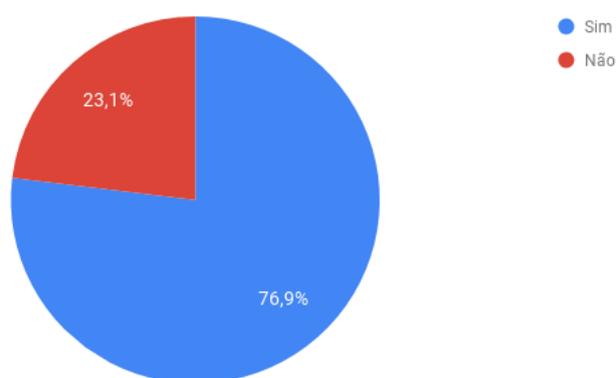
Relativamente à prática de exercícios de aquecimento antes de estudar, 10 inquiridos responderam positivamente e 3 inquiridos responderam negativamente (cf. Gráfico 7).

Gráfico 7: Prática de aquecimento efetuado pelos respondentes



Inquiridos sobre a sensação de dor ou desconforto provocado pelo estudo do saxofone, constatou-se que 76,9% dos respondentes sentem dor ou desconforto provocado pelo estudo do saxofone e que 23,1% não (cf. Gráfico 8).

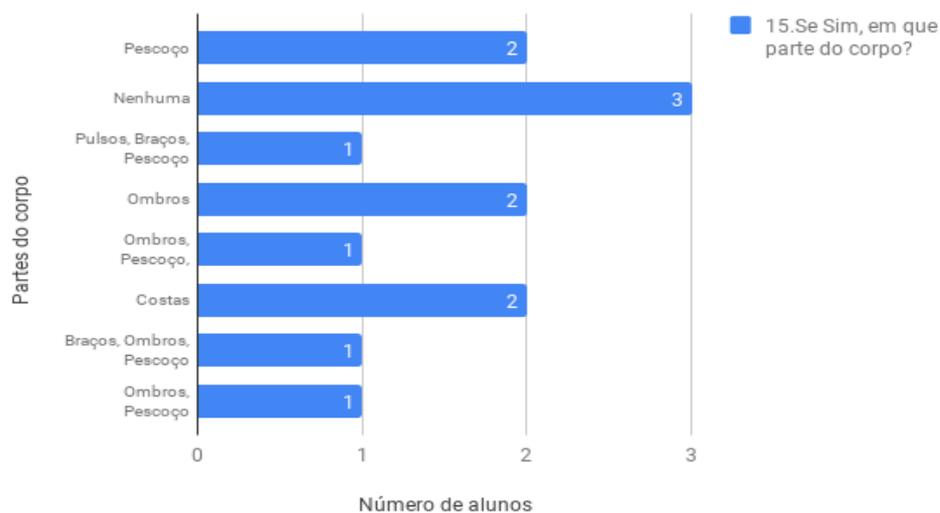
Gráfico 8: Sensação de dor ou desconforto provocado pelo estudo do saxofone



Sobre as partes do corpo com maior incidência de dor ou desconforto sentidas pelos alunos, os respondentes tinham predominância de dor ou desconforto na parte do pescoço com queixas em 6 alunos, seguindo-se a parte dos ombros com queixas em 5 alunos, a

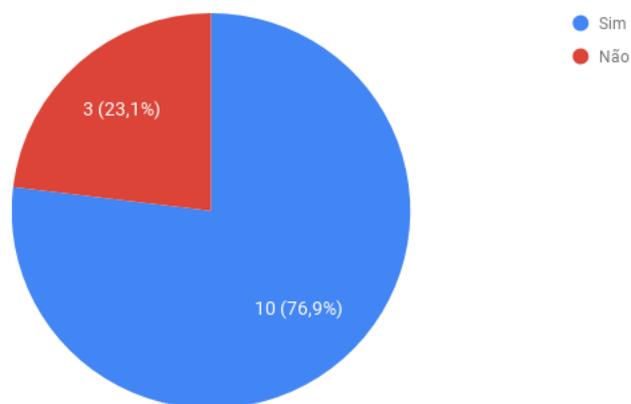
parte das costas com queixas em 3 alunos, nos braços com queixas em 2 alunos e por último nos pulsos com queixas em 1 aluno (cf. Gráfico 9).

Gráfico 9: Partes do corpo com maior incidência de dor ou desconforto por parte dos inquiridos



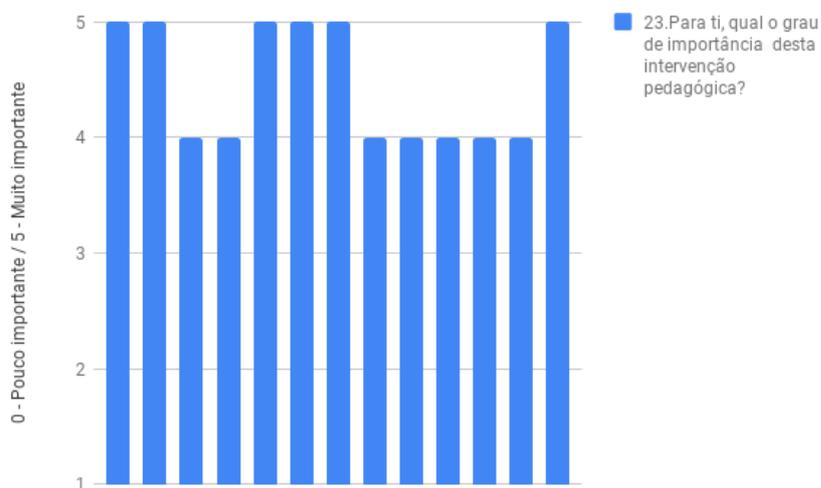
A prática do exercício físico, é um fator importante na saúde e bem-estar dos alunos, que inquiridos sobre esta prática, responderam positivamente 10 alunos (76,9%), e negativamente 3 alunos (23,1%) (cf. Gráfico 10).

Gráfico 10: Prática de exercício físico por parte dos inquiridos



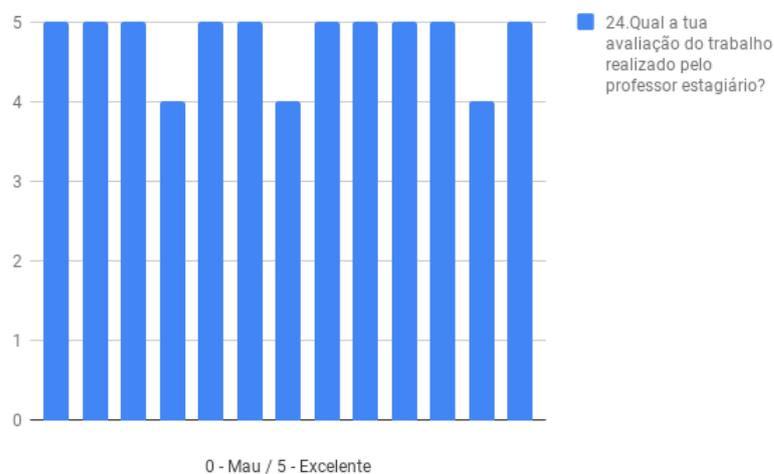
Inquiridos sobre a avaliação desta Intervenção Pedagógica, ficou explanado que a grande maioria avaliou esta Intervenção como muito importante (cf. Gráfico 11).

Gráfico 11: Avaliação da Intervenção Pedagógica por parte dos inquiridos



Relativamente à avaliação do professor estagiário, podemos aferir que o trabalho realizado, à exceção de 3 respondentes que avaliaram o trabalho do estagiário com nível 4, foi excelente (cf. Gráfico 12).

Gráfico 12: Avaliação do trabalho do estagiário por parte dos inquiridos



Assim podemos concluir deste questionário, que dos 13 respondentes, a maioria estuda saxofone mais do que 4 dias por semana, utiliza correia tipo fita no seu estudo

diário, faz exercícios de aquecimento antes de estudar e intervalos durante o estudo. É preocupante que 76,9% dos inquiridos sintam dor ou desconforto provocado pelas longas horas de estudo do instrumento, com maior incidência na zona do pescoço e ombros. Ficou também explanado que esta Intervenção Pedagógica foi muito importante para os alunos na PLM.

Conclusão

As longas horas de estudo do instrumento, nomeadamente o saxofone, podem sujeitar o corpo a posturas e tensões inapropriadas que poderão ter como consequência, mal-estar, desconforto e possíveis lesões músculo-esqueléticas. De forma a prevenir problemas músculo-esqueléticos, e melhorar o bem-estar do instrumentista, todos os saxofonistas deverão ter alguns cuidados com a postura corporal na prática instrumental, e realizar exercícios de aquecimento, alongamento e relaxamento, sobretudo nas zonas mais afetadas pela prática do saxofone, nomeadamente pescoço, costas, ombros, braços, pulsos e dedos.

Constatando-se a falta de conhecimento de LM por parte de professores e alunos bem como da quase inexistência de sensibilização para a problemática, o que se reflete num elevado número de saxofonistas com dores, desconforto e nos casos mais graves lesões músculo-esqueléticas, procurou-se com a Intervenção Pedagógica relatada elucidar e sensibilizar os alunos para os problemas músculo-esqueléticos, e implementar boas práticas na prevenção destes.

Da literatura existente foi possível reunir no Manual fornecido aos alunos um conjunto de exercícios corporais de aquecimento, alongamento e relaxamento, prevenção essa utilizada na performance e estudo diário dos alunos implicados nesta intervenção. Estes exercícios podem ser complementados com a prática de exercício físico ou de técnicas que ajudem ao fortalecimento dos músculos e tendões, bem como a prática da Técnica de Alexander, Método Pilates e Yoga, que ajudam a ter uma melhor postura corporal e, por conseguinte, um melhoramento na estrutura óssea.

A partir do Inquérito administrado aos participantes, foi possível aferir que a grande maioria dos inquiridos faz aquecimento muscular antes de estudar saxofone, faz intervalos durante o estudo, tem conhecimento das LM, acha pertinente a PLM, avaliou a Intervenção Pedagógica como muito importante, bem como o excelente trabalho realizado pelo estagiário. Desse modo, verificou-se que foram atingidos os objetivos propostos.

Referências Bibliográficas

Barros, Patrícia (2012). *A investigação-ação como estratégia de supervisão/ formação e inovação educativa: um estudo de contextos de mudança e de produção de saberes*. Tese de doutoramento, Universidade do Minho, Braga, Portugal.

Benavente, A., Costa F., & Machado, F. (1990). *Práticas de mudança e de investigação - conhecimento e intervenção na escola primária*. Revista crítica de ciências sociais, Nº 29.

Carneiro, João (2014). *Lesões músculo-esqueléticas em guitarristas: didática da prevenção*. Dissertação de mestrado, Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal.

Ceragioli, Luigi (2007). *O Método Pilates*. Porto: Arte Plural Edições.

Ericsson, K. Anders; Krampe, Ralf; Tesch-Romer, Clemens. *The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance*. Psychological Review, v. 100 n.3, p.363-406, 1993.

Esteves, Cristina (2013). *Lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho, uma análise estatística*. Dissertação de mestrado, Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Frank, Annemarie; Mühlen, Carlos Alberto Von. (2007). *Queixas musculoesqueléticas em músicos: prevalência e fatores de risco*. Rev Bras Reumatol, v.47, n.3, p.188-196, mai/jun, 2007

Green, Barry; Gallwey, W. Timothy. (1986). *The inner game of music*. Doubleday.

Ingham, Richard. (2008). *The Cambridge companion to the saxophone*. Cambridge University Press.

Lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho. Guia de Orientação para a Prevenção. Direcção-Geral da Saúde. 2008. PORTUGAL. Ministério da Saúde.

Lima, Tânia. (2013). *Uma metodologia de identificação de fatores de risco orientada para a prevenção das lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho. Estudo de caso de funcionários administrativos no sector público sob uma perspetiva de género*. Tese de doutoramento, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal.

Lourenço, Sofia, et al. (2009). *Do pianists play with their teeth?*. Published by the AEC.

Lourenço, Sofia, et al. (2011). *The assessment of trapezius muscle symptoms of piano players by the use of infrared thermography*. Published by the AEC.

Machado, M. M. P., Petronilho, F., Almendra, M., & Gago, E. (2012). Prevenção de lesões musculoesqueléticas relacionadas com a performance instrumental. Universidade do Minho, Braga, Portugal. Disponível em <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/21665/1/Preven%C3%A7%C3%A3o%20de%20les%C3%B5es%20musculosquel%C3%A9ticas%20associadas%20%C3%A0%20pr%C3%A1tica%20instrumental.pdf> Consultado em 5 julho de 2018.

Martins, Maria (2013). *Investigação-acção participativa em saúde: revisão integrativa da literatura em língua portuguesa*. Dissertação de mestrado. Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Meaux, Kia (2006). *Ioga dinâmico*. Porto, Civilização editores.

Mestre, Luís (2010). *A investigação-acção e a mudança no movimento da escola moderna*. Dissertação de mestrado. Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.

Moreira, Juliana (2015). *A prevenção de lesões por esforço repetitivo (ler) nas aulas de saxofone*. Tese de mestrado, Universidade do Minho, Braga, Portugal.

Parncutt, Richard & McPherson, Gary E. (2002). *The science & psychology of music performance*. London, Oxford University Press.

Pereira, Andreia (2013). *A importância do aquecimento físico e instrumental para os oboístas*. Dissertação de mestrado, Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal.

Quelhas, Ana (2015). *Prevalência das lesões músculo-esqueléticas nos músicos de duas bandas do norte do país*. Tese de licenciatura, Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal.

Serranheira, Florentino (2007). *Lesões músculo-esqueléticas ligadas ao trabalho: que métodos de avaliação do risco?* Tese de Doutoramento, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal.

Steinmetz, Anke et al. (2011). *Sensorimotor alterations in violinists/violists with neck pain*. Published by the AEC.

Santiago, Patrícia Furst. *O impacto da Técnica Alexander na atuação de músicos instrumentistas*. In: Congresso Anual da Abem, XV, 2008, João Pessoa. Anais...João Pessoa: ABEM, 2008 b, p. 1-9

Sousa, Bruno (2014). *Prática musical e saúde*. Dissertação de mestrado, Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal.

Williamon, Aaron. (2004). *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance*. Oxford University Press.

Anexos

Anexo 1: Manual de exercícios



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Hugo Miguel Vieira Pinto Leite, Pg32554

**A prevenção de lesões músculo-esqueléticas na
aprendizagem do saxofone no ensino especializado de
música**

Manual de Exercícios

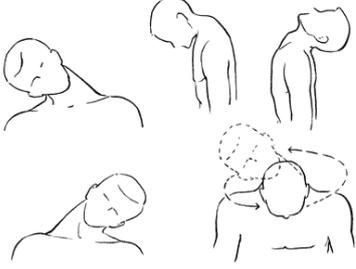
Mestrado em Ensino de Música

Trabalho efetuado sobre a orientação do professor

Doutor Ângelo Martingo

Janeiro de 2018

Exercícios de Aquecimento

	<ul style="list-style-type: none">▪ Aquecimento dos músculos do pescoço: Com as costas direitas e ombros relaxados, comece por inclinar a cabeça para a direita, seguidamente para a esquerda, depois para trás e para a frente. Faça um movimento giratório com a cabeça, começando a rodar para a direita e depois para a esquerda.
	<ul style="list-style-type: none">▪ Aquecimento dos pulsos: Comece por rodar a mão para a direita e depois para a esquerda.
	<ul style="list-style-type: none">▪ Aquecimento dos ombros: Comece por rodar os ombros para trás e depois para a frente.
	<ul style="list-style-type: none">▪ Aquecimento dos Braços: Com os braços esticados, comece a rodar os braços para a frente e em seguida para trás.



- **Aquecimento da anca:**

Com o tronco direito, pernas afastadas à largura dos ombros e mãos apoiadas na cintura, comece por rodar a anca para a direita e em seguida para a esquerda.

Exercícios de Alongamento



- **Alongamento do pescoço:**

Com o tronco direito, inclinar o pescoço para o lado esquerdo, e com a mão esquerda puxar a cabeça e deixar ficar por cerca de 5 segundos. Fazer o mesmo procedimento com a cabeça inclinada para o lado direito.



- **Alongamento do ombro:**

Com o tronco direito e a mão esquerda atrás do ombro direito, segure o cotovelo puxando lentamente até sentir o ombro a alongar, e deixar ficar por cerca de 5 segundos. Fazer o mesmo procedimento com o ombro direito.



- **Alongamento do ombro e braço:**

Com o tronco direito e a mão direita por trás da cabeça, segure o cotovelo e puxe lentamente até sentir o ombro e braço a alongar. Deixar ficar por cerca de 5 segundos. Fazer o mesmo procedimento com o ombro esquerdo.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alongamento do pulso: <p>Com o tronco direito e o braço esticado, dobre o pulso para baixo com o auxílio da outra mão e deixe ficar por cerca de 5 segundos. Fazer o mesmo procedimento com o pulso para cima. Em seguida fazer o mesmo procedimento com o outro pulso.</p>
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alongamento da zona lombar: <p>Sentado corretamente numa cadeira, deixar cair lentamente o tronco sobre as pernas e os braços ao longo das mesmas, permanecendo nesta posição cerca de 5 segundos. Este exercício permite o alongamento da zona lombar.</p>
---	---

Exercícios de Relaxamento

Sobre os exercícios de relaxamento podemos dizer que os Hindus utilizam o Suriya Namaskar, a saudação ao sol. Com este exercício ajuda a relaxar a coluna vertebral e as articulações. Estes exercícios consistem na sucessão de doze posições.

Para executar esta sucessão de movimentos, deve:

1 – Coloque-se de pé, mantendo os pés paralelos entre si e as costas direitas. Juntar as palmas das mãos á frente do peito. Expirar e expirar calmamente cinco vezes.

2 – Na inspiração seguinte estique os braços para cima, inclinando as costas para traz.

3 – Enquanto expira incline o corpo para a frente com os braços esticados tocando com os dedos no chão.

4 – Enquanto inspira, colocar o pé direito para traz o mais que puder. A perna esquerda deve manter-se num ângulo recto e o joelho alinhado com o tornozelo.

5 – Sustendo a respiração, colocar as mãos no chão à largura dos ombros e ponha a perna direita ao lado da esquerda.

6 – Expire e desça o corpo até tocar com o peito no chão.

7 – Suster a respiração, esticar os braços e levantar o peito do chão.

8 – Inspirar e elevar a anca o mais elevado possível, mantendo os braços e pernas esticadas. Nesta posição inspirar e expirar cinco vezes pelo nariz.

9 – Enquanto inspira, leve o pé esquerdo para a frente e coloque-o entre as mãos.

10 – Ao expirar junte os pés esticando as pernas e tocando com as mãos no chão.

11 – Inspirar e elevar os braços para cima.

12 – Ao expirar deixe cair os braços lateralmente juntando as palmas das mãos á frente do peito. (Adaptado de Meaux, 2006, pp. 20 e 21).

Anexo 2: Plano e sumário da aula

Aluno A - 1º Grau

Nº de Aula	Data	Objetivos	Sumário
1	09/03/2018	<ul style="list-style-type: none">Melhorar a postura corporal;Adquirir a técnica de execução;Sentido de pulsação e de ritmo;Processo de respiração;Emissão do som e coluna de ar;Adquirir noções teóricas sobre o instrumento.	<ul style="list-style-type: none">Exercícios de aquecimento corporal.Escala de Sol Maior com arpejo.Estudo Nº 23 de Guy Lacour.<i>Olga Valse</i> de Pierre Max Dubois.Exercícios de relaxamento e de alongamento.
2	16/03/2018	<ul style="list-style-type: none">Melhorar a postura corporal;Adquirir a técnica de execução;Sentido de pulsação e de ritmo;Processo de respiração;Emissão do som e coluna de ar;Adquirir noções teóricas sobre o instrumento.	<ul style="list-style-type: none">Exercícios de aquecimento corporal.Escala de Fá Maior com arpejo.Estudo Nº 24 de Guy Lacour.<i>Olga Valse</i> de Pierre Max Dubois.Exercícios de relaxamento e de alongamento.
3	13/04/2018	<ul style="list-style-type: none">Melhorar a postura corporal;Adquirir a técnica de execução;Sentido de pulsação e de ritmo;Processo de respiração;Emissão do som e coluna de ar;Adquirir noções teóricas sobre o instrumento.	<ul style="list-style-type: none">Exercícios de aquecimento corporal.Escala de Dó Maior com arpejo.Estudo Nº 25 de Guy Lacour.<i>Olga Valse</i> de Pierre Max Dubois.Exercícios de relaxamento e de alongamento.
4	20/04/2018	<ul style="list-style-type: none">Melhorar a postura corporal;Adquirir a técnica de execução;Sentido de pulsação e de ritmo;Processo de respiração;Emissão do som e coluna de ar;Adquirir noções teóricas sobre o instrumento.	<ul style="list-style-type: none">Exercícios de aquecimento corporal.Escala de Lá menor na forma harmónica com arpejo.Estudo Nº 26 de Guy Lacour.<i>Olga Valse</i> de Pierre Max Dubois.Exercícios de relaxamento e de alongamento.

5	04/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Ré menor na forma harmónica com arpejo. ▪ Estudo Nº 26 de Guy Lacour. ▪ <i>Olga Valse</i> de Pierre Max Dubois. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
6	11/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Sol Maior com arpejo. ▪ Estudo Nº 27 de Guy Lacour. ▪ <i>Mélodie en Miniature</i> de Armando Ghidoni. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
7	18/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Mi menor harmónica com arpejo. ▪ Estudo Nº 28 de Guy Lacour. ▪ <i>Mélodie en Miniature</i> de Armando Ghidoni. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
8	25/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Ré Maior com arpejo. ▪ Estudo Nº 29 de Guy Lacour. ▪ <i>Mélodie en Miniature</i> de Armando Ghidoni. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
9	01/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Si menor harmónica com arpejo.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estudo N° 30 e 31 de Guy Lacour. ▪ <i>Mélodie en Miniature</i> de Armando Ghidoni. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
10	08/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Si bemol Maior com arpejo. ▪ Estudo N° 32 de Guy Lacour. ▪ <i>Mélodie en Miniature</i> de Armando Ghidoni. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

Aluno B - 1º Grau

N° de Aula	Data	Objetivos	Sumário
1	09/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Fá Maior com arpejo. ▪ Estudo N° 9 de Guy Lacour. ▪ <i>Quatre Melopédies</i> de Stan Laferrière. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
2	16/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Ré menor na forma harmónica com arpejo. ▪ Estudo N° 10 de Guy Lacour. ▪ <i>Quatre Melopédies</i> de Stan Laferrière. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

3	13/04/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Sol Maior com arpejo. ▪ Estudo Nº 11 de Guy Lacour. ▪ <i>Quatre Melopédies</i> de Stan Laferrière. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
4	20/04/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Mi menor na forma harmónica com arpejo. ▪ Estudo Nº 12 de Guy Lacour. ▪ <i>Quatre Melopédies</i> de Stan Laferrière. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento
5	04/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Dó Maior com arpejo. ▪ Estudo Nº 13 de Guy Lacour. ▪ <i>Suite Romantique</i> de Robert Planel. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
6	11/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Lá menor na forma harmónica com arpejo. ▪ Estudo Nº 14 de Guy Lacour. ▪ <i>Suite Romantique</i> de Robert Planel. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
7	18/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Ré Maior com arpejo. ▪ Estudo Nº 15 de Guy Lacour. ▪ <i>Suite Romantique</i> de Robert Planel.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
8	25/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Si menor na forma harmónica com arpejo. ▪ Estudo Nº 16 de Guy Lacour. ▪ <i>Suite Romantique</i> de Robert Planel. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
9	01/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Si bemol Maior com arpejo. ▪ Estudo Nº 17 de Guy Lacour. ▪ <i>Suite Romantique</i> de Robert Planel. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
10	08/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Sol menor na forma harmónica com arpejo. ▪ Estudo Nº 18 de Guy Lacour. ▪ <i>Suite Romantique</i> de Robert Planel. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

Aluno C - 2º Grau

Nº de Aula	Data	Objetivos	Sumário
1	08/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Escala de Ré Maior com arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 22 de Guy Lacour. ▪ <i>Mélodie en Miniature</i> de Armando Ghidoni. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
2	14/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Si menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 23 de Guy Lacour. ▪ <i>Mélodie en Miniature</i> de Armando Ghidoni. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
3	22/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Sib Maior com arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 24 de Guy Lacour. ▪ <i>Mélodie en Miniature</i> de Armando Ghidoni. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
4	12/04/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Sol menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 25 de Guy Lacour. ▪ <i>Mélodie en Miniature</i> de Armando Ghidoni. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
5	19/04/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Lá Maior com arpejo Maior e de 7ª Dominante com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 26 de Guy Lacour. ▪ <i>Mélodie en Miniature</i> de Armando Ghidoni. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
6	03/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Fá# menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 27 de Guy Lacour. ▪ <i>Suite Romantique</i> de Robert Planel. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
7	10/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Mi Maior com arpejo Maior e de 7ª Dominante com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 28 de Guy Lacour. ▪ <i>Suite Romantique</i> de Robert Planel.

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
8	17/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Dó# menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 29 de Guy Lacour. ▪ <i>Suite Romantique</i> de Robert Planel. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
9	24/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Láb Maior com arpejo Maior e de 7ª Dominante com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 29 de Guy Lacour. ▪ <i>Suite Romantique</i> de Robert Planel. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
10	07/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Adquirir noções teóricas sobre o instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Fá menor com arpejo menor e de 7ª Diminuta com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 30 de Guy Lacour. ▪ <i>Suite Romantique</i> de Robert Planel. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

Aluno D - 4º Grau

Nº de Aula	Data	Objetivos	Sumário
1	07/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Lá Maior com arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 16 de Henry Klosé. ▪ <i>Suite</i> de Paul Bonneau. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
2	14/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Fá# menor com arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 17 de Henry Klosé. ▪ <i>Suite</i> de Paul Bonneau. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
3	11/04/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Si Maior com arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 18 de Henry Klosé. ▪ <i>Suite</i> de Paul Bonneau.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
4	18/04/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Sol# menor com arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 19 de Henry Klosé. ▪ <i>Suite</i> de Paul Bonneau. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
5	02/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Láb Maior com arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 20 de Henry Klosé. ▪ <i>Cantiléne et Danse</i> de Denis Joly. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
6	09/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Fá menor com arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 21 de Henry Klosé. ▪ <i>Cantiléne et Danse</i> de Denis Joly.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
7	16/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Fá# Maior com arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 22 de Henry Klosé. ▪ <i>Cantiléne et Danse</i> de Denis Joly. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
8	23/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Ré# menor com arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 23 de Henry Klosé. ▪ <i>Cantiléne et Danse</i> de Denis Joly. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
9	30/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Mi menor com arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 24 de Henry Klosé. ▪ <i>Cantiléne et Danse</i> de Denis Joly.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
10	10/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Mi Maior com arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 25 de Henry Klosé. ▪ <i>Cantilène et Danse</i> de Denis Joly. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

Aluno E - 4º Grau

Nº de Aula	Data	Objetivos	Sumário
1	09/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Mi bemol Maior com arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 37 de Guy Lacour. ▪ <i>Asturias</i> de Henry Busser. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

2	16/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Dó menor com arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 38 de Guy Lacour. ▪ <i>Asturias</i> de Henry Busser. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
3	13/04/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Ré Maior com arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 39 de Guy Lacour. ▪ <i>Asturias</i> de Henry Busser. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
4	20/04/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Si menor com arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 40 de Guy Lacour. ▪ <i>Asturias</i> de Henry Busser. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

5	04/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Mi menor com arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 41 de Guy Lacour. ▪ <i>Andante et Allegro</i> de André Chailleux. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
6	11/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Lá Maior com arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 42 de Guy Lacour. ▪ <i>Andante et Allegro</i> de André Chailleux. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
7	18/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Fá# menor com arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 43 de Guy Lacour. ▪ <i>Andante et Allegro</i> de André Chailleux. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

8	25/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Láb Maior com arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 44 de Guy Lacour. ▪ <i>Andante et Allegro</i> de André Chailleux.
9	01/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Fá menor com arpejo menor e de 7ª da Diminuta com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 45 de Guy Lacour. ▪ <i>Andante et Allegro</i> de André Chailleux. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
10	08/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Si Maior com arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 46 de Guy Lacour. ▪ <i>Andante et Allegro</i> de André Chailleux. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

Aluno F - 5º Grau

Nº de Aula	Data	Objetivos	Sumário
1	07/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Láb Maior com arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons. Intervalos de 3ª, 4ª e 5ª. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 4 de Henry Klosé. ▪ <i>Suite</i> de Paul Bonneau. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
2	14/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Fá menor com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 5 de Henry Klosé. ▪ <i>Suite</i> de Paul Bonneau. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
3	11/04/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Lá Maior com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 6 de Henry Klosé. ▪ <i>Suite</i> de Paul Bonneau. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	
4	18/04/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Fá# menor com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 7 de Henry Klosé. ▪ <i>Suite</i> de Paul Bonneau. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
5	02/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Láb Maior com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 8 de Henry Klosé. ▪ <i>Suite</i> de Paul Bonneau. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
6	09/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Fá menor com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 9 de Henry Klosé. ▪ <i>Prélude et Saltarelle</i> de Robert Planel. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	
7	16/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Si Maior com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 10 de Henry Klosé. ▪ <i>Prélude et Saltarelle</i> de Robert Planel. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
8	23/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Sol# menor com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 11 de Henry Klosé. ▪ <i>Prélude et Saltarelle</i> de Robert Planel. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
9	30/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Réb Maior com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 12 de Henry Klosé. ▪ <i>Prélude et Saltarelle</i> de Robert Planel. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	
10	10/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Sib menor com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo N° 13 de Henry Klosé. ▪ <i>Prélude et Saltarelle</i> de Robert Planel. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

Aluno G - 5º Grau

Nº de Aula	Data	Objetivos	Sumário
1	07/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Lá Maior com arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons. Intervalos de 3ª, 4ª e 5ª. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo N° 8 de Berbiguier. ▪ <i>Cantilène et Danse</i> de Denis Joly. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

2	14/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Fá# menor com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 8 de Berbiguier. ▪ <i>Cantilène et Danse</i> de Denis Joly. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
3	11/04/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Si Maior com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 9 de Berbiguier. ▪ <i>Cantilène et Danse</i> de Denis Joly. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
4	18/04/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Sol# menor com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 10 de Berbiguier. ▪ <i>Cantilène et Danse</i> de Denis Joly. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

5	02/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Sib Maior com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 11 de Berbiguier. ▪ <i>Six Pièces musicales D'étude</i> de Raymond Montbrun. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
6	16/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Sol menor com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 12 de Berbiguier. ▪ <i>Six Pièces musicales D'étude</i> de Raymond Montbrun.
7	23/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Réb Maior com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 13 de Berbiguier. ▪ <i>Six Pièces musicales D'étude</i> de Raymond Montbrun. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

8	30/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Sib menor com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 14 de Berbiguier. ▪ <i>Six Pièces musicales D'étude</i> de Raymond Montbrun. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
9	06/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Fá# Maior com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 15 de Berbiguier. ▪ <i>Six Pièces musicales D'étude</i> de Raymond Montbrun. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

Aluno H - 5º Grau

Nº de Aula	Data	Objetivos	Sumário
1	09/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Mi Maior com arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons. Intervalos de 3ª, 4ª e 5ª. ▪ Escala cromática.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estudo Nº 7 de Berbiguier. ▪ <i>Fantasie Impromptu</i> de André Jolivet. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
2	16/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Dó# menor com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 8 de Berbiguier. ▪ <i>Fantasie Impromptu</i> de André Jolivet.
3	13/04/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Láb Maior com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 9 de Berbiguier. ▪ <i>Fantasie Impromptu</i> de André Jolivet. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
4	20/04/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Fá menor com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 10 de Berbiguier. ▪ <i>Fantasie Impromptu</i> de André Jolivet.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
5	04/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Si Maior com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 11 de Berbiguier. ▪ <i>Fantasie Impromptu</i> de André Jolivet. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
6	11/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Sol# menor com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 12 de Berbiguier. ▪ <i>Fantasie</i> de Jules Demersseman. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
7	18/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Réb Maior com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 13 de Berbiguier. ▪ <i>Fantasie</i> de Jules Demersseman.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
8	25/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Sib menor com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 13 de Berbiguier. ▪ <i>Fantasie</i> de Jules Demersseman. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
9	01/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Ré Maior com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 14 de Berbiguier. ▪ <i>Fantasie</i> de Jules Demersseman. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
10	08/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Si menor com arpejo. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 15 de Berbiguier. ▪ <i>Fantasie</i> de Jules Demersseman.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
--	--	---

Aluno I - 8º Grau

Nº de Aula	Data	Objetivos	Sumário
1	09/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Escala de Si Maior com arpejo Maior e de 7ª da Dominante com inversões de 3 e 4 sons. Intervalos de 3ª, 4ª, 5ª, 6ª, 7ª e 8ª. ▪ Escala cromática. ▪ Estudo Nº 4 de <i>Études Caprices</i> de Eugène Bozza. ▪ <i>Concertino da Câmara</i> de Jaques Ibert. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
2	16/03/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Estudo Nº 5 de <i>Études Caprices</i> de Eugène Bozza. ▪ <i>Concertino da Câmara</i> de Jaques Ibert. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

		<p>dinâmica, articulações e acentuações.</p>	
3	13/04/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Estudo N° 6 de <i>Études Caprices</i> de Eugène Bozza. ▪ <i>Concertino da Câmara</i> de Jaques Ibert. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
4	20/04/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Estudo N° 6 de <i>Études Caprices</i> de Eugène Bozza. ▪ <i>Concertino da Câmara</i> de Jaques Ibert. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
5	04/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Estudo N° 7 de <i>Études Caprices</i> de Eugène Bozza. ▪ <i>Elégie</i> de Gabriel Fauré. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	
6	11/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Estudo N° 8 de <i>Études Caprices</i> de Eugène Bozza. ▪ <i>Elégie</i> de Gabriel Fauré. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
7	25/05/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Estudo N° 9 de <i>Études Caprices</i> de Eugène Bozza. ▪ <i>Elégie</i> de Gabriel Fauré. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.
8	01/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ Estudo N° 10 de <i>Études Caprices</i> de Eugène Bozza. ▪ <i>Sonatine</i> de Claude Pascal. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	
9	08/06/2018	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melhorar a postura corporal; ▪ Adquirir a técnica de execução; ▪ Sentido de pulsação e de ritmo; ▪ Processo de respiração; ▪ Emissão do som e coluna de ar; ▪ Aquisição de hábitos corretos e eficazes de estudo; ▪ Domínio dos conceitos musicais: agógica, ritmos diversos, dinâmica, articulações e acentuações. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercícios de aquecimento corporal. ▪ <i>Concertino da Câmara</i> de Jaques Ibert. ▪ <i>Sonatine</i> de Claude Pascal. ▪ <i>Elégie</i> de Gabriel Fauré. ▪ Exercícios de relaxamento e de alongamento.

Anexo 3: Questionário

Questionário - Prevenção de Problemas Musculoesqueléticos

Este questionário insere-se no âmbito da realização do Estágio Profissional, do Curso de Mestrado em Ensino da Música da Universidade do Minho. Tem como objetivo apurar o nível de conhecimento prévio sobre os problemas musculoesqueléticos dos alunos que foram alvo da Intervenção sobre o mesmo assunto. Serve também para perceber se a mesma Intervenção consciencializou os participantes para a importância da aquisição de práticas preventivas ou amenizadoras do problema tratado. Todos os questionários são confidenciais. Para que os dados apurados sejam o mais fidedignos possível, é muito importante que respondas com a máxima verdade.

*Obrigatório

1. Género *

- Feminino
- Masculino

2. Idade *

- 10 a 12 anos
- 13 a 15 anos
- 16 a 18 anos

3.Grau de ensino

- 1º grau
- 2º grau
- 3º grau
- 4º grau
- 5º grau
- 6º grau
- 7º grau
- 8º grau

4.Quantas horas estudas por dia?

- Entre 0h e 1h
- Entre 1h e 2h
- Entre 2h e 3h
- 3h ou mais

5.Quantos dias estudas por semana? *

- Entre 1 e 2 dias
- Entre 3 e 4 dias
- Entre 5 e 6 dias
- Todos os dias

6.Quanto tempo estudas sentado? *

- Todo o tempo
- Algum tempo
- Nenhum tempo

7.Quanto tempo estudas em pé? *

- Todo o tempo
- Algum tempo
- Nenhum tempo

8.Que tipo de correia usas para tocar saxofone? *

- Correia tipo Fita
- Correia tipo Suspensórios

9.Que tipo de saxofone usas no teu estudo? *

- Saxofone Soprano
- Saxofone Alto
- Saxofone Tenor

10.Fazes intervalos durante o estudo? *

- Sim
- Não

11.Se fazes intervalos durante o estudo, qual a duração? *

- 5 minutos
- 10 minutos
- 15 minutos
- 20 minutos
- 30 minutos ou mais
- Não faço intervalos

12.Fazes aquecimento antes de estudar? *

Sim

Não

13.Fazes alongamentos depois de estudar? *

Sim

Não

14.Sentes alguma dor ou desconforto provocado pelo estudo do Saxofone? *

Sim

Não

15.Se Sim, em que parte do corpo? *

Dedos

Mãos

Pulsos

Braços

Ombros

Pescoço

Costas

Nenhuma

16.Praticas alguma actividade física? *

Sim

Não

17. Se Sim, diz qual. *

- Natação
- Futebol
- Basquetebol
- Tênis
- Hoquéi
- Andebol
- Voleibol
- Outra:

18. Já ouviste falar de problemas Musculoesqueléticos? *

- Sim
- Não

19. Consegues definir o que são problemas Musculoesqueléticos? *

0 pontos

A sua resposta

20. Achas importante a prática de exercícios de aquecimento, alongamento e relaxamento na prática instrumental? *

- Sim
- Não

21. Porquê?

A sua resposta

22. Qual o grau de dificuldade dos exercícios propostos pelo professor estagiário? *

	0	1	2	3	4	5	
Muito difíceis	<input type="radio"/>	Muito fáceis					

23. Para ti, qual o grau de importância desta intervenção pedagógica? *

	0	1	2	3	4	5	
Nada importante	<input type="radio"/>	Muito importante					

24. Qual a tua avaliação do trabalho realizado pelo professor estagiário? *

	0	1	2	3	4	5	
Mau	<input type="radio"/>	Excelente					

Opção 1

SUBMETER

Nunca envie palavras-passe através dos Formulários do Google.