



**Universidade de Évora - Escola de Artes**

**Mestrado em Ensino de Música**

Relatório de Estágio

**Exercício físico e o seu impacto na aprendizagem da flauta transversal**

**Sarah Thiêça Ribeiro de Santana**

Orientador(es) | Monika Streitová

Évora 2022

---

---

---

---



**Universidade de Évora - Escola de Artes**

**Mestrado em Ensino de Música**

Relatório de Estágio

**Exercício físico e o seu impacto na aprendizagem da flauta transversal**

Sarah Thiêça Ribeiro de Santana

Orientador(es) | Monika Streitová

Évora 2022

---

---

---

---



O relatório de estágio foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor da Escola de Artes:

Presidente | Olga Magalhães (Universidade de Évora)

Vogais | Gonçalo Pescada (Universidade de Évora) (Arguente)  
Monika Streitová (Universidade de Évora) (Orientador)

## ***Agradecimentos***

*A Deus, por me elevar todos os dias, e à família, por estar sempre presente e disponível quando mais precisei. À minha orientadora, Professora Doutora Monika Streitová, por estes cinco anos de desenvolvimento, tanto na vida académica como na vida pessoal.*

*À minha professora, Marina Camponês, e à professora Lídia Valente, pelo apoio, compreensão e por me terem acolhido da melhor forma nas suas classes.*

*À Rita Nunes, por ser quem é por me ter ajudado a chegar até aqui, pois é uma peça essencial na minha vida.*

*À Universidade de Évora e a todos os professores, amigos e colegas com quem tive o privilégio de estudar, que foram fundamentais para o meu desenvolvimento académico e pessoal.*

## **Exercício físico e o seu impacto na aprendizagem da flauta transversal.**

**Resumo:** O presente documento divide-se em duas secções. A primeira corresponde ao relatório de estágio, realizado na Escola de Música Nossa Senhora do Cabo (EMNSC), no âmbito da disciplina prática de ensino supervisionada, inserida no Mestrado em Ensino de Música, da Universidade de Évora. Teve a orientação da Professora Doutora Monika Streitová, da orientadora cooperante Marina Camponês e da professora Lídia Valente. A segunda secção deste documento refere-se à investigação dos benefícios resultantes da prática desportiva de que alguns alunos do estágio tiraram proveito, na perspetiva da aprendizagem da música. Foram exemplificados exercícios que o aluno pode replicar para retirar vantagens a partir da aprendizagem da flauta transversal.

**Palavras-chave:** Flauta transversal; Ensino de música; Exercício físico; Benefícios; Aprendizagem.

## **Physical exercise and its impact on transverse flute learning.**

**Abstract:** This document is divided into two sections. The first deals with the report made of an internship at the Nossa Senhora do Cabo Music School (EMNSC), within the scope of the Supervised Teaching Practice subject of the Master's Degree in Music Teaching, at the University of Évora. The supervisors were Professor Monika Streitová, assistant advisor Professor Marina Camponês and Professor Lídia Valente. The second section of this document approaches the investigation on how some internship students end up benefitting from the practice of sports. Practice examples were provided of what students can do to benefit from learning how to play the transverse flute.

**Keywords:** Transverse flute; Music teaching; Physical exercise; Benefits; Learning.

## **Abreviaturas e Acrónimos**

<b>DGS</b>	Direção Geral de Saúde;
<b>EMNSC</b>	Escola de Música Nossa Senhora do Cabo;
<b>PESEVM</b>	Prática de Ensino Supervisionada no Ensino Vocacional de Música;
<b>UE</b>	Universidade de Évora.

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> - Material didático do aluno A .....	11
<b>Tabela 2</b> - Material didático do aluno B .....	12
<b>Tabela 3</b> - Material didático do aluno C .....	13
<b>Tabela 4</b> – Material didático do aluno D .....	14
<b>Tabela 5</b> - Material didático do aluno E.....	15
<b>Tabela 6</b> - Material didático do aluno F.....	17
<b>Tabela 7</b> - Material didático do aluno G .....	18
<b>Tabela 8</b> - Plano de aula dos alunos principiantes, aplicado pelas professoras .....	19
<b>Tabela 9</b> - Plano de aula dos alunos intermédios e avançados, aplicado pelas professoras .....	19
<b>Tabela 10</b> - Benefícios do exercício físico para os alunos de flauta transversal .....	46



## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> - Embocadura correta da flauta. ....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
<b>Figura 2</b> - Exercício ABslide.....	41
<b>Figura 3</b> - Exercício Curl-up. ....	41
<b>Figura 4</b> - Exercício FitBall.....	42
<b>Figura 5</b> - Respiração diafragmática.....	43

## Índice

1. Introdução.....	1
Secção I – Prática de Ensino Supervisionada.....	3
2. Caracterização da Escola.....	4
2.1 História da instituição .....	4
2.2 Oferta Educativa.....	4
2.3 Comunidade educativa.....	6
2.4 Órgãos de gestão da EMNSC .....	6
2.5 Recursos Físicos - Instalações e equipamentos.....	7
3. Classe de flauta transversal na EMNSC.....	7
3.1 Orientadora cooperante – Marina Camponês.....	7
3.1.1 A classe da orientadora cooperante Marina Camponês .....	8
3.2 A professora Lídia Valente.....	8
3.2.1 A classe da professora Lídia Valente .....	9
4. Funcionamento das aulas em situação pandémica de Covid-19.....	9
5. Caracterização dos alunos .....	9
5.1 Aluno A – Nível de Iniciação.....	10
5.2 Aluno B – Nível de Iniciação .....	11
5.3 Aluno C – Ensino básico .....	12
5.4 Aluno D – Ensino básico.....	13
5.5 Aluno E – Ensino básico.....	15
5.6 Aluno F – Ensino Secundário.....	16
5.7 Aluno G – Secundário.....	17
6. Práticas Educativas .....	18
6.1 Metodologias utilizadas pelaprofessora.....	18
6.2 Atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo .....	20

6.3	Aulas lecionadas.....	20
6.3.1	Aluno A – Nível de Iniciação .....	21
6.3.2	Aluno B – Nível de Iniciação .....	22
6.3.3	Aluno C – 3º Ciclo .....	23
6.3.4	Aluno D – 3º Ciclo .....	24
6.3.5	Aluno (E) – 3º Ciclo .....	25
6.3.6	Aluno F – Ensino Secundário .....	25
6.3.7	Aluno G – Ensino Secundário .....	26
7.	Análise Crítica da Atividade Docente .....	27
8.	Conclusão .....	28
	SECÇÃO II - INVESTIGAÇÃO .....	29
1.	Introdução.....	30
2.	Estado da Arte.....	30
3.	Objetivos .....	32
4.	Metodologia .....	33
4.1	Desenho de estudo .....	33
5.	Exercício físico e o seu impacto na aprendizagem de flauta transversal .....	34
5.1	Instrumentos de Investigação e levantamento de dificuldades observadas.....	34
5.2	Perspetivas acerca dos benefícios do exercício físico – docente e aluno .....	35
5.3	Temáticas abordadas.....	35
5.4	Nível de Iniciação .....	36
5.4.1	Problemas gerais decorrentes da aprendizagem de música no nível de iniciação	36
5.4.2	Escolha e justificação da temática embocadura .....	36
5.4.3	Descrição dos exercícios recomendados.....	36
5.4.4	Interpretação dos resultados.....	38
5.5	Ensino básico.....	39

5.5.1	Problemas gerais decorrentes da aprendizagem de música no ensino básico	39
5.5.2	Escolha e justificação da temática.....	40
5.5.3	Descrição dos exercícios recomendados.....	40
5.5.4	Interpretação dos resultados.....	42
5.6	Ensino secundário .....	44
5.6.1	Problemas gerais decorrentes da aprendizagem de música no ensino secundário.....	44
5.6.2	Explicação e justificação da temática.....	45
5.6.3	Descrição dos exercícios recomendados.....	45
5.6.4	5.6.4 Interpretação dos exercícios utilizados .....	46
6.	Análise de entrevistas .....	48
7.	Discussão.....	52
7.1	Limitações e contributos do estudo.....	53
8.	Conclusão.....	54
	Referências bibliográficas.....	56
	Anexo A - Planos de aulas lecionadas pela mestranda.....	60
	Anexo B – Entrevista e respostas das fisioterapeutas e da Dra. Sweetmore 05/08/2022 ....	67
	Anexo C – Tabela de analogias ao desporto .....	74
	Anexo D - Entrevista ao Professor Daniel Santana – 25/06/2021 .....	75

## **1. Introdução**

No âmbito do Mestrado em Ensino de Música frequentado na Universidade de Évora (UE), foi elaborado o presente relatório de estágio para a obtenção do grau de Mestre (habilitação legal necessária para a docência, em Portugal). O mesmo está dividido em duas secções: o relatório de estágio da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada aplicada ao Ensino Vocacional de Música (PESEVM) e a investigação sobre os benefícios da atividade física na aprendizagem musical. Este foi realizado na Escola de Música Nossa Senhora do Cabo (EMNSC), na classe das professoras Marina Camponês e Lídia Valente.

A orientadora cooperante Marina Camponês desempenhou a função de orientadora cooperante. Por sugestão da direção do curso, a mestranda completou o horário com os alunos de graus em falta, ao assistir e lecionar aulas da professora Lídia Valente, sob supervisão da orientadora cooperante. Desta forma, atingiu as horas necessárias para a finalização da PES no ano letivo 2021/2022. A orientação interna foi realizada pela Professora Doutora Monika Streitová.

Consta deste relatório a descrição da EMNSC e do seu meio envolvente, bem como a caracterização da orientadora cooperante, Marina Camponês, e da professora Lídia Valente, com as suas respetivas classes de flauta transversal. Porém, o foco foi a caracterização dos alunos, o relato das ferramentas e estratégias pedagógicas utilizadas ao longo do ano letivo e a descrição das aulas lecionadas pela mestranda.

Este estágio curricular teve a duração de um ano letivo completo, tendo iniciado a 4 de outubro de 2021 e terminado a 1 de julho de 2022. No decurso dos dois semestres, assistiu-se a 298 horas letivas, tendo a mestranda tido a oportunidade de assistir às aulas das professoras Marina Camponês e Lídia Valente. Lecionou aulas sob observação da orientadora cooperante e da professora, assistiu a ensaios com o pianista acompanhador e observou várias audições. Nestas atividades relatadas, a mestranda interagiu com alunos dos três níveis de ensino – iniciação, básico e secundário.

Na segunda secção, encontram-se descritos os benefícios que alguns alunos estagiários obtiveram da prática desportiva, na perspetiva da aprendizagem da música. Após vários meses de observação dos alunos que praticam algum exercício físico, fora do horário escolar, foram identificadas algumas problemáticas que poderiam ser resolvidas com a prática regular de exercício físico. Apresentou-se um inquérito (por entrevista às fisioterapeutas da

equipa da Dra. Sweetmore e à mesma), para compreender quais os possíveis impactos do exercício físico na aprendizagem da flauta transversal.

## **Secção I – Prática de Ensino Supervisionada**

## **2. Caracterização da Escola**

### **2.1 História da instituição**

No âmbito da disciplina Prática de Ensino Supervisionada aplicada ao Ensino Vocacional de Música (PESEVM), a mestranda realizou o estágio curricular na Escola de Música Nossa Senhora do Cabo (EMNSC), em Linda-a-Velha - Oeiras, no ano letivo 2021/2022.

Foi em outubro de 1977 que um grupo de Encarregados de Educação, apoiados pelo Cardeal Manuel Martins, decidiu fundar a Escola de Música da Paróquia de Nossa Senhora do Cabo. No mesmo ano, este inaugurou a nova escola, que contava com sessenta e cinco alunos inscritos, seis professores e membros da direção. Por ter sido criada para estar ao serviço da paróquia, tinha o intuito de divulgar a música religiosa e de pôr a arte ao serviço da evangelização. A autorização definitiva para lecionar é conseguida em novembro de 1982 e mantém-se até aos dias de hoje no ensino especializado da música, nos níveis de Iniciação, Básico e Secundário. Em 1992, com o apoio da União Europeia e da Câmara Municipal de Oeiras, através do Programa de Desenvolvimento Educativo em Portugal, foi possível a construção do edifício destinado à escola de música e bailado, que está em funcionamento desde 1994.

A missão da escola consiste em formar os seus alunos com base em valores espirituais, intelectuais, emocionais e físicos. O objetivo principal é o de trazer a arte para a vida; neste sentido, estimula os alunos para as artes, através da formação profissional e dos princípios de cidadania. Do pensamento crítico à excelência, a EMNSC refere a integridade, a exigência, a disciplina e o respeito como os principais valores a transmitir. Assim, o lema que acompanha diariamente a escola é: “A arte ao serviço do Homem”.

### **2.2 Oferta Educativa**

Correspondendo ao triénio 2019/2022, a EMNSC assentou o seu projeto educativo na interdisciplinaridade, autonomia e transformação, focando-se nas realidades percecionadas e na constante mudança que caracteriza a atualidade. A instituição comprometeu-se com o ensino da música e com a prática musical, a nível solístico e de conjunto - música de câmara, música orquestral e música coral - propondo a formação profissional de músicos, compositores e musicólogos (Escola de Música Nossa Senhora do Cabo [EMNSC], 2019).



Em conformidade, os alunos tiveram acesso às ferramentas educativas necessárias ao acesso ao Ensino Superior, nas várias vertentes possíveis: Formação Musical; Instrumento; Ensino de Instrumento; Composição; Educação Musical para a Infância; Psicologia da Música; Ciências Musicais – Históricas e Etnomusicológicas; Música na Comunidade; Produção e Programação Artística; Construção de Instrumentos Musicais e Musicoterapia (EMNSC, 2019).

Ao recorrer ao ensino individual e a grupos de pequena dimensão, foi possível monitorizar a qualidade da aprendizagem e uma rápida intervenção nas dificuldades pedagógicas surgidas, sempre com o objetivo da inclusão. Para que isto fosse possível, a EMNSC baseou-se nos três pilares orientadores da ação educativa: interdisciplinaridade, autonomia e transformação (EMNSC, 2019).

A instituição segue um modelo educativo fundamentado no desenvolvimento dos hábitos de estudo e de trabalho, com base no rigor, no empenho e na concentração. Desta forma, os alunos terão o apoio necessário para o desenvolvimento da motricidade, da sensibilidade, da disciplina e do trabalho contínuo exigidos no estudo da música (EMNSC, 2019).

A EMNSC oferece um leque variado de cursos de música e dança, tais como: Jardim da Música, crianças entre os 3 e os 4 anos; Pré Iniciação, crianças em fase de iniciação no estudo de um instrumento; Iniciação, crianças entre os 6 e 10 anos; Ateliê Musical, crianças do 1º e 2º anos do 1º ciclo (que ainda não tenham escolhido um instrumento); Curso Oficial de Música, 2º e 3º ciclos e ensino secundário (regime articulado ou supletivo); Espaço Arte, que abrange qualquer faixa etária; Música Sacra com cooperação da Escola Diocesana de Música Sacra (Curso de Música Sacra, Jornadas Corais de Música Sacra e Curso de Órgão); Dança Clássica e Dança Contemporânea.

Nas disciplinas de conjunto, são englobadas as seguintes: Coro Infantil, Mini Orquestra, Mini Guitarras, Vozes de Palmo e Meio, Coro Elementar, Orquestra Da Capo, Ensemble de Sopros, Coro Juvenil, Coro de Câmara, Coro Feminino, Orquestra Maior, Ensemble de Guitarras, Grupo de Percussão, Quarteto de Saxofones, Ateliê de Música Contemporânea, Ateliê de Ópera e Oficina de Música Antiga.

### **2.3 Comunidade educativa**

A Escola de Música Nossa Senhora do Cabo localiza-se na Freguesia de Linda-a-Velha, que, por sua vez, pertence à União de Freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada/Dafundo, situada no interior do Concelho de Oeiras. Apesar do meio socioeconómico da vila ser considerado médio alto, estima-se que a maioria dos alunos que ingressam nesta instituição pertencem ao nível médio baixo, demonstrando algum desequilíbrio económico nas várias regiões pertencentes ao concelho (EMNSC, 2019).

A instituição teve o privilégio de poder aceder a várias infraestruturas localizadas nas proximidades da vila, sendo elas: Auditório Municipal Lourdes Norberto; Auditório Municipal Eunice Muñoz; Auditório Municipal Ruy de Carvalho; Fundação Marquês de Pombal – Palácio dos Aciprestes; Fábrica da Pólvora de Barcarena e Teatro Municipal Amélia Rey Colaço.

Ao existir uma parceria com o Concelho de Lisboa, têm à disposição as seguintes infraestruturas: Aula Magna e Palácio Foz; Teatro Camões; Centro Cultural de Belém; Teatro Tivoli BBVA.

A EMNSC colabora com várias associações: Coro Paroquial da Cruz Quebrada e Grupo Coral Sol Nascente. (EMNSC, 2019); Projeto Ala; Liga dos Amigos de Linda-a-Velha; Associação Coral de Linda-a-Velha; Nova Atena – Associação para a inclusão e o bem-estar da pessoa sénior pela cultura e arte, Linda-a-Velha; ACSA – Associação Cultural Sénior de Algés; Bandas Filarmónicas; Coral Cristo Rei.

### **2.4 Órgãos de gestão da EMNSC**

No ano letivo de 2017/2018, a instituição adotou uma direção pedagógica colegial, de modo a corresponder aos projetos existentes e ao aumento da quantidade de alunos inscritos. Assim, a direção pedagógica passou a ser composta por: Conselho Artístico; Conselho Científico; Coordenador de escolas protocoladas; Outros Coordenadores e Conselho Pedagógico.

Com base nos cargos mencionados, forma-se a Organização Administrativa, sendo esta constituída pelos seguintes órgãos: Direção; Conselho Consultivo; Conselho Fiscal; Direção

Administrativa e Financeira; Direção Pedagógica; Serviços Administrativos; Conselhos vários e Coordenações várias (EMNSC, 2019).

## **2.5 Recursos Físicos - Instalações e equipamentos**

O edifício da EMNSC, inaugurado em 1993, é constituído por cinco pisos (dois subterrâneos e três superiores), que se dividem por: 26 salas de aulas; Sala de instrumentos; Poço; Salão Nobre; Dois auditórios; Mediateca/Biblioteca; Dois estúdios de dança; Portaria; Reprografia; Gabinete do Diretor Pedagógico; Associação de Estudantes; Gabinete do Diretor Financeiro; Gabinete de Atendimento; Bar; Secretaria; Sala de professores; Duas salas de arquivos e Refeitório.

No ano letivo de 2017/2018, foi aberto o Polo de Paço de Arcos, dirigido ao ensino dos 1º e 2º ciclos, com cinco salas de aulas. Porém, a comunidade escolar mostrou satisfação relativamente à qualidade das instalações da escola, embora, de forma consensual, se sentisse a falta de um auditório de grandes dimensões, que possa receber eventos com mais alunos e um público mais numeroso. Não havendo essa possibilidade, são utilizadas outras instalações da Paróquia a que a escola está agregada, para concertos e aulas de orquestra de sopros e cordas.

## **3. Classe de flauta transversal na EMNSC**

### **3.1 Orientadora cooperante – Marina Camponês**

O estágio curricular foi realizado na classe da orientadora cooperante Marina Camponês, que iniciou os estudos musicais na Sociedade Filarmónica Santa Margarida do Arrabal, aos 12 anos de idade. Mais tarde foi admitida no Orfeão de Leiria, na classe de João Pedro Fonseca. Trabalhou em contexto de masterclasses com: Vasco Gouveia, Sandra Pina, Averell Williams, Olavo Barros, Nuno Inácio, Sophie Périer, Trevor Wye, Claudio Arimany, William Bennett, Jacques Zoon, Robert Wynn, Vicens Prats, entre outros.

Concluiu o bacharelato na Escola Superior de Música de Lisboa, no ano de 2007, frequentando a Classe de Flauta de Anthony Pringsheim e as Classes de Música de Câmara de Olga Prats e Nuno Inácio. Em 2009, finalizou a licenciatura na Academia Nacional

Superior de Orquestra, na Classe de Flauta de Nuno Inácio, tendo como nota de exame final 19 valores. Obteve o grau de Mestre em Ensino da Música na Academia Nacional Superior de Orquestra, em parceria com a Universidade Lusíada, tendo como nota de exame final de Flauta Transversal 19 valores. Frequentou, em 2015/2016, a pós-graduação em flauta transversal da Escola Superior de Música da Catalunha, na classe do professor Vicens Prats. Colaborou regularmente com a Orquestra de Câmara Portuguesa, a Sinfonietta de Lisboa, a Camerata Amicis, a Orquestra Metropolitana de Lisboa e a Orquestra Gulbenkian.

### **3.1.1 A classe da orientadora cooperante Marina Camponês**

No ano letivo 2021/2022, a classe foi constituída por 7 alunos. As faixas etárias dividiram-se da seguinte forma:

Nível de iniciação: 2 alunos; Ensino Básico: 1 aluno; Ensino Secundário: 1 aluno; Curso livre: 3 alunos.

As aulas de flauta do nível de iniciação tinham a duração de 30 minutos, as aulas do ensino básico duravam 45 minutos e as do ensino secundário duravam 1 hora e 30 minutos.

### **3.2 A professora Lídia Valente**

O estágio curricular relatado foi realizado também na classe da professora Lídia Serejo Valente, que obteve a sua licenciatura pela Escola Superior de Música de Lisboa, em 1999, na classe do Professor Nuno Ivo Cruz. Posteriormente, estudou em Amesterdão com os professores Rien de Reede e Thies Roorda, sendo também bolseira da Yamaha Music Foundation of Europe. Teve ainda a oportunidade de trabalhar com grandes flautistas, como Trevor Wye, William Bennett, Sophie Cherrier, Aurèle Nicolet, Andras Adorjan, Karlheinz Zohler, entre outros.

Teve várias participações enquanto solista, nacional e internacionalmente. Apresenta-se regularmente em formações de música de câmara, principalmente com o guitarrista Júlio Guerreiro e com a pianista Tatiana Balyuk.

### **3.2.1 A classe da professora Lúcia Valente**

No ano letivo 2021/2022, a classe foi constituída por 20 alunos. As faixas etárias dividiram-se da seguinte forma:

Nível de Iniciação: 5 alunos; Ensino Básico: 14 alunos; Ensino Secundário: 1 aluno.

As aulas de flauta da iniciação tinham a duração de 30 minutos, as aulas do ensino básico duravam 45 minutos (com 30 minutos opcionais de técnica, com a participação de 3 alunos) e o ensino secundário durava 1 hora e 30 minutos.

## **4. Funcionamento das aulas em situação pandémica de Covid-19**

O estágio curricular relatado foi realizado presencialmente, com o plano de contingência a ser respeitado. Devido à situação pandémica derivada da doença infecciosa Covid-19, a escola tomou algumas medidas de prevenção e segurança (para alunos, docentes e estagiários). Consequentemente, apenas permitiam a presença de um único estagiário por aula. Para a mestranda, tal não foi relevante, pois era a única estagiária na classe de flauta.

Durante o ano letivo, verificaram-se alguns casos de isolamento profilático, a maioria registada na classe da professora Lúcia Valente. Isto prejudicou a aprendizagem de alguns alunos, visto que tiveram sintomas e não puderam comparecer em regime *online*; outros não se deram bem com o regime *online*, pois faltavam às aulas por esquecimento.

## **5. Caracterização dos alunos**

Na Escola de Música Nossa Senhora do Cabo, a classe de flauta transversal é dirigida por três professores: Lúcia Valente, José Rui Fernandes e Marina Camponês. Todavia, a mestranda teve a oportunidade de assistir a aulas de quase todos os alunos que constituem as classes das professoras Marina Camponês e Lúcia Valente. Contudo, serão apresentados apenas sete alunos, identificados com as letras do alfabeto de A a G, de modo a preservar a segurança e privacidade dos mesmos.

A maioria dos alunos foi escolhida por praticar algum tipo de exercício físico fora do horário escolar (apenas o aluno G não praticava exercício físico). Contudo, não havia mais alunos

de secundário, o que tornou obrigatória a observação. O objetivo seria perceber, na componente de investigação, quais as vantagens que os alunos retiram da relação entre exercício físico e aprendizagem de flauta. De seguida, estão descritos os alunos por nível:

### **5.1 Aluno A – Nível de Iniciação**

O aluno A encontrava-se no 3º ano de escolaridade e iniciou os seus estudos musicais no ano letivo 2021/2022, no 1º ano do grau de Iniciação. As suas aulas realizavam-se às quintas-feiras, às 16h15, e tinham duração de 30 minutos. A mestranda teve oportunidade de assistir a todas as aulas deste aluno; sendo assim, neste relatório, serão abordados os dois semestres do ano letivo 2021/2022.

Tinha uma personalidade tímida, porém, aquando da prática musical, concentrava-se facilmente. Apresentava facilidade de assimilação dos conteúdos que lhe eram transmitidos, mostrando-se empenhado em aprendê-los rapidamente. Devido à sua baixa estatura, utilizava uma flauta com cabeça curva. Era um aluno com boa postura, embora deixasse frequentemente a flauta um pouco instável, por não manter uma posição fixa nos lábios, durante a execução. Tinha uma emissão sonora de qualidade nos graves; contudo, no registo médio, apresentava dificuldades, pois utilizava pouco o apoio diafragmático, o que diminuía a velocidade do ar (fazendo com que a nota caísse para o grave). Por fim, a saída do ar pelos lábios não era bem conseguida, por se registar maior abertura dos lábios do que é suposto.

O aluno praticava exercício físico na escola (disciplina de educação física), 2 vezes por semana, durante 50 minutos, o que era acrescido de uma atividade extracurricular: natação, 3 vezes, durante 45 minutos.

O discente apresentou uma evolução normal, dentro do padrão dos restantes alunos da classe, durante o ano letivo. Aprendeu as bases de emissão sonora e da articulação, o registo grave e parte do registo médio (tudo no primeiro semestre). No segundo semestre, a professora preocupou-se mais em corrigir a posição das mãos, dos dedos e a abertura dos lábios (que influenciava a emissão sonora e a articulação), situação que se prolongou até ao final do ano letivo. Houve ainda um foco na inserção de escalas para melhorar a digitação. O material didático abordado ao longo das aulas consta da seguinte tabela:

**Tabela 1** - Material didático do aluno A

<b>Aluno A - Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
<b>1º Semestre</b>	<b>2º Semestre</b>
M. Pollock, Abracadabra Flute.	M. Pollock, Abracadabra Flute, Estudo da escala em Fá Maior.

## **5.2 Aluno B – Nível de Iniciação**

O aluno B encontrava-se no 4º ano de escolaridade, no 1º ano do grau de Iniciação, e começou os seus estudos de flauta no início do ano letivo 2021/2022. As aulas realizavam-se às quintas-feiras, às 17h15, com duração de 30 minutos.

O aluno mostrou-se muito interessado e aplicado, apresentando uma rápida evolução face ao que a professora lhe propunha. Pelo que a mestrandia pode observar, tratava-se de um aluno bastante inteligente e interessado em aprender, embora muito falador, o que prejudicava, às vezes, o início das aulas ou então o decurso das mesmas. Como consequência, a professora era frequentemente obrigada a interromper o seu discurso, de modo a que o aluno se concentrasse na aula que estava a decorrer.

Inicialmente, utilizava uma flauta de cabeça curva, substituída por uma de cabeça reta no mês de janeiro, quando a professora decidiu ser o momento ideal para a transição. Apesar de ter registado sempre boa emissão sonora e uma postura correta, com a mudança da cabeça, foi possível verificar que o seu som melhorou, por a cabeça da flauta ter ficado mais estável nos lábios.

Quanto às dificuldades do discente, destacava-se uma embocadura instável, devida ao maxilar demasiado móvel (como se estivesse a mastigar), o que prejudicava a articulação. Apresentava também os lábios um pouco mais abertos do que é suposto, o que produzia um som com mais ar na sua emissão. No segundo semestre, verificou-se que o maxilar estava mais estável, talvez devido à transição da cabeça e a professora focou-se mais nas mãos e dedos do aluno, através de escalas.

O aluno pratica exercício físico na escola (disciplina de educação física), 3 vezes por semana, durante 1 hora, a que acrescem duas atividades extracurriculares: natação, 1 vez, durante 1 hora, e karaté, também 1 hora.

No primeiro semestre, a aprendizagem centrou-se na direção da coluna de ar, na emissão sonora, na posição do maxilar e na articulação. No segundo semestre, o trabalho continuou a incidir sobre a posição do maxilar, a articulação e a correção da posição das mãos (sobretudo a direita).

A nível didático, o aluno foi aprendendo notas, escalas, exercícios de articulação e pequenas peças, que estão descritas na seguinte tabela:

**Tabela 2 - Material didático do aluno B**

<b>Aluno B - Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
<b>1º Semestre</b>	<b>2º Semestre</b>
M. Pollock, Abracadabra Flute; J. Era, Jazz Christmas.	M. Pollock, Abracadabra Flute; A. Sarrien-Perrier, La 1ère méthode du tout petit flute.

### **5.3 Aluno C – Ensino básico**

O aluno C encontrava-se no 7º ano de escolaridade (em regime articulado) do 3º grau do ensino básico. Tendo feito a iniciação, principiou os seus estudos de flauta transversal no ano 2015/2016. As aulas realizavam-se às 11h15, na quarta-feira, com duração de 45 minutos, sendo que as aulas opcionais (aulas técnicas) eram na sexta-feira, às 16h15, durante 30 minutos.

O aluno demonstrou facilidade de concentração e de estudo autónomo, o que exponenciou a sua evolução. À medida que surgia alguma questão, mostrava-se interessado em resolver em contexto de aula, pedindo orientação à professora.

Durante a prática, tinha uma postura excelente: costas direitas, flauta perpendicular, sem tensões desnecessárias, o que beneficiava a sua emissão sonora e a sua afinação. No registo agudo, por ter os lábios tensos, não produzia um som limpo (ou seja, era mais arejado). Relativamente à posição das mãos, apesar de colocar a esquerda corretamente, colocava o polegar da mão direita demasiado à frente, prejudicando a posição dos restantes dedos. Por ainda usar tampas nas chaves e se encontrar em fase transicional para sua remoção, às vezes, demonstrava dificuldade nas notas mais graves. Estas situações foram sendo corrigidas ao longo do ano, quer pela professora, quer pela aluna estagiária, nas aulas lecionadas.



O aluno pratica exercício físico na escola (disciplina de educação física), 3 vezes por semana, durante 50 minutos, a que acresce uma atividade extracurricular: padel, 2 vezes, durante 1 hora.

No primeiro semestre, o foco de aprendizagem do aluno foi o de aperfeiçoar a posição da mão direita. Este trabalho foi contínuo até ao final do ano letivo; no entanto, no segundo semestre, a professora incidiu sobre a melhoria do som no registo agudo, ao insistir numa maior abertura da boca (por dentro), para se obter um som mais redondo. O aluno aprendeu novas notas, escalas, exercícios de técnica e articulação (nas peças que constam da tabela abaixo).

**Tabela 3 - Material didático do aluno C**

<b>Aluno C - Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
<b>1º Semestre</b>	<b>2º Semestre</b>
F. Vester, 125 Easy Classical Studies for Flute; W. A. Mozart, Dança Alemã; S. Joplin, Entertainer.	F. Vester, 125 Easy Classical Studies for Flute; S. Joplin, Entertainer; A. Gretry, Concerto for Flute; G. Bononcini, Divertimento N° 1.

#### **5.4 Aluno D – Ensino básico**

O aluno D encontrava-se no 7º ano de escolaridade (em regime articulado), do 3º grau do ensino básico. Realizou iniciação em fagote, mas decidiu mudar para flauta no 1º grau, em 2019. As aulas realizavam-se às quartas-feiras, pelas 17h00, com duração de 45 minutos.

O aluno demonstrou alguma dificuldade de concentração e de estudo autónomo, o que dificultou a sua evolução. Surgia sempre cansado nas aulas, o que dificultava o próprio decurso da aula, pois a professora era obrigada a pausas constantes, para ele se sentar e descansar. Era um aluno com muito potencial; porém, como o estudo não era frequente, não conseguia evoluir. A professora tentou sempre motivar o aluno com novas peças a seu gosto, mas o esforço para aprendê-las não foi diferente.

Inicialmente, utilizava um instrumento alugado, existente na escola, mas a professora julgou que seria melhor comprar uma flauta nova, para conseguir obter um melhor som e para tentar

incentivar o aluno para o estudo. Ainda assim, era pouco cuidadoso com o seu instrumento e havia a necessidade constante de o chamar à atenção para esse aspeto.

Durante a prática, tinha uma postura correta, mas a emissão de som não era a melhor devido à insuficiência de espaço na cavidade bucal para tocar, o que prejudica também a afinação. Na aprendizagem do registo agudo, estes problemas agravaram-se, já que o bom som no registo agudo requer muito espaço dentro da boca e velocidade do ar (não podendo haver tensões). Relativamente à posição das mãos, apresentava uma boa colocação das mãos, embora, a nível técnico, não se desenvolvesse, por não estudar os exercícios de escala, por exemplo.

O aluno pratica exercício físico na escola, na disciplina de educação física, 2 vezes por semana, durante 1 hora, a que acresce uma atividade extracurricular: basquetebol, 3 vezes, durante 1 hora e 30 minutos.

Primeiramente, a professora focou-se na correção postural, na posição das mãos e no ritmo. Já no semestre seguinte, procurou ir de encontro ao gosto do aluno, ao nível da peça, para ver se o motivava a estudar (embora sem sucesso). Escolheu estudos um pouco mais exigentes, mas não teve reação do aluno, pelo que os mesmos eram pouco estudados. Ainda na parte final deste ano letivo, a professora procurou trabalhar a emissão sonora no registo agudo, de forma a diminuir a dificuldade patenteada pelo aluno ao fazer suporte com o diafragma e ao abrir espaço dentro da boca. O aluno foi aprendendo as notas, as escalas, os exercícios de respiração e de articulação e as pequenas peças que constam da tabela abaixo, sempre com o auxílio do metrónomo.

**Tabela 4 – Material didático do Aluno D**

<b>Aluno D - Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
<b>1º Semestre</b>	<b>2º Semestre</b>
D. Cullen, 13 Ways of Getting There; F. Vester, 125 Easy Classical Studies for Flute; J. Williams, A Lista de Schindler.	D. Cullen, 13 Ways of Getting There; F. Vester, 125 Easy Classical Studies for Flute; J. Williams, Harry Potter music.

### 5.5 Aluno E – Ensino básico

O aluno E encontrava-se no 7º ano de escolaridade, em regime articulado, do 3º grau do ensino básico. Principiou os seus estudos de flauta transversal no nível de iniciação no ano de 2017. As aulas realizavam-se às 16h45 de sexta-feira, com duração de 45 minutos.

O aluno demonstrou facilidade de concentração e de estudo autónomo, o que fez com que a sua evolução fosse rápida. Tinha uma personalidade tímida e pouco faladora, ainda que fosse muito concentrado, o que o ajudava a assimilar os conteúdos da aula.

Durante a prática, tinha uma boa postura: costas direitas, flauta perpendicular e sem tensões desnecessárias, o que beneficiava a sua emissão sonora e a sua afinação. No registo agudo, por ter os lábios tensos, não produzia um som limpo (ou seja, era mais arejado). Relativamente à posição das mãos, tinha uma postura correta com ambas as mãos, apesar de levantar um pouco os dedos (para além do que era necessário). Havia bastante falta de musicalidade no aluno; por isso, as peças e estudos selecionados para ele foram bastante expressivos, para o aluno se confrontar e refletir sobre a melhor forma de desenvolver esta capacidade. A musicalidade foi a problemática mais trabalhada ao longo do ano, quer pela professora, quer pela aluna estagiária, nas aulas lecionadas.

O aluno pratica exercício físico na escola, durante a aula de educação física (3 vezes por semana, durante 50 minutos) e tem uma atividade extracurricular: krav maga 2 vezes por semana, durante 1 hora.

Tanto no primeiro como no segundo semestre, o foco de aprendizagem do aluno foi a melhoria da musicalidade, até ao final do ano letivo. Todavia, no segundo semestre, o som também foi trabalhado, através de exercícios com o diafragma, apontando para que se tornasse mais redondo. Durante o ano, aprendeu novas notas no registo agudo, escalas, exercícios de técnica e de articulação, nas peças que constam da tabela abaixo.

**Tabela 5** - Material didático do aluno E

<b>Aluno E - Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
<b>1º Semestre</b>	<b>2º Semestre</b>
F. Vester, 125 Easy Classical Studies for Flute.	F. Vester, 125 Easy Classical Studies for Flute; G. Fauré, Sicilienne; M. Moyse, 24 Petites Etudes Mélodiques.

## **5.6 Aluno F – Ensino Secundário**

O aluno F encontrava-se no 10º ano de escolaridade (em regime articulado), do 6º grau do ensino secundário. Não tendo frequentado a iniciação, principiou os seus estudos de flauta transversal no ano de 2016/2017. As aulas realizavam-se às 10h15 de quinta-feira, com duração de 1 hora e 30 minutos.

O aluno demonstrava facilidade de concentração e de estudo autónomo, o que permitiu que a sua evolução fosse constante. Tinha uma personalidade observadora, incidindo a sua atenção na aula e em tocar o melhor possível; por isso, quando interrompia, fazia perguntas pertinentes para a sua aprendizagem.

Durante a prática, exibia uma boa postura: costas direitas, flauta perpendicular e sem tensões desnecessárias, o que beneficiava a sua emissão sonora e a sua afinação. No registo agudo, por ser frequente ter os lábios tensos e não ter muito apoio com o diafragma, produzia um pouco de ar no som. Relativamente à posição das mãos, tinha uma postura correta com ambas as mãos; contudo, os dedos eram por vezes lentos em passagens rápidas. Por ter pouca musicalidade, a professora procurou peças mais expressivas, para ajudar o aluno a desenvolver esta capacidade. Para almejar um som mais redondo e bem apoiado pelo diafragma, a professora e a aluna estagiária abordaram também, nas aulas lecionadas, exercícios com o diafragma.

O aluno pratica exercício físico na escola durante a aula de educação física (3 vezes por semana, durante 50 minutos) e tem mais duas atividades extracurriculares: surf, 1 vez por semana, durante 2 horas, e natação, 1 vez na semana, durante 1 hora. É importante realçar que, devido a problemas na coluna, era forçoso que fizesse desporto para não agravar os mesmos.

No primeiro semestre, a professora incidiu sobre a musicalidade e, no segundo semestre, sobre o som, pois aspirava alcançar características mais redondas e cheias. Durante o ano, aprendeu novos ornamentos e exercícios de técnica, articulação e som nas peças e livros que constam da tabela abaixo.

**Tabela 6** - Material didático do aluno F

<b>Aluno F - Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
<b>1º Semestre</b>	<b>2º Semestre</b>
T. Wye, Practice Book for the Flute; M. Moyse, Enseignement Complet de la Flute; Taffanel et Gaubert, 17 Grands exercices journaliers de mécanisme pour flûte; P. Bernold, La technique d'embouchure C. Reinecke, Ballade, Op.288; C.P. Stamitz, Flute Concerto in G major, Op. 29.	T. Wye, Practice Book for the Flute; M. Moyse, Enseignement Complet de la Flute; C. Reinecke, Ballade, Op.288; R. Muczynski, 3 Préludes, Op. 18 J.S. Bach, Sonata em E menor; P. Bernold, La technique d'embouchure.

### **5.7 Aluno G – Secundário**

O aluno G encontrava-se no 11º ano de escolaridade (em regime articulado), do 7º grau do ensino secundário. Não tendo frequentado a iniciação, principiou os seus estudos de flauta transversal no ano de 2016/2017. As aulas realizavam-se às 15h30 de quarta-feira, com duração de 1 hora e 30 minutos.

O aluno tinha uma personalidade tímida, mas determinada. Por isso, demonstrava concentração e interesse nas aulas de flauta, o que as tornavam mais produtivas.

Durante a prática, tinha tendência a iniciar com uma boa postura, mas, ao longo da aula, tinha de lhe ser constantemente dito que se endireitasse (pois começava a fechar os ombros, principalmente quando tocava no registo agudo). Ao contrair mais o corpo, o som resultava mais fechado, com menos harmónicos e mais pesado. Relativamente à posição das mãos, tinha uma postura correta na mão esquerda, mas a mão direita tinha tendência a ficar torta. Por produzir pouco som, a professora procurou exercícios e peças mais expressivas, para ajudar o aluno a desenvolver a intensidade e densidade do dito som.

O aluno pratica exercício físico na escola durante a aula de educação física, 2 vezes por semana, durante 50 minutos.

No primeiro semestre, a professora incidiu sobre a técnica para a mão direita e, no segundo semestre, sobre o som, pois aspirava alcançar características de som mais redondo e cheio. Durante o ano, aprendeu novos ornamentos e exercícios de técnica, articulação e som nas peças e livros que constam da tabela abaixo.

**Tabela 7** - Material didático do aluno G

<b>Aluno G - Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
<b>1º Semestre</b>	<b>2º Semestre</b>
E. Kohler, 12 Estudos Op. 33 (nº 1); T. Wye, Practice Book for the Flute; M. Moyse, Enseignement Complet de la Flûte; A. Caplet, Petite Valse; W. Popp, Concerto para flauta, 1º and., Op. 438.	E. Kohler, 12 Estudos Op. 33, nº 1; L. Drouet, 25 Estudos; T. Wye, Practice Book for the Flute; W. Popp, Concerto para flauta, 2º and., op. 438.

## **6. Práticas Educativas**

### **6.1 Metodologias utilizadas pela orientadora cooperante**

No decorrer da sua carreira enquanto professora de flauta transversal, a orientadora cooperante Marina Camponês teve a oportunidade de explorar diversas estratégias de ensino, a fim de descobrir qual a melhor forma de transmitir os seus conhecimentos com eficácia.

Habitualmente, no início da aprendizagem, surgem dificuldades como: má leitura rítmica ou das notas, desinformação sobre os períodos das obras, hábitos de estudo, entre outros. Estas problemáticas podem afetar o bom funcionamento das aulas de instrumento. Por esse motivo, a orientadora cooperante procurou sempre esclarecer os seus alunos. Promoveu a utilização da agenda de estudo, elaborada pela própria, para melhorar a consistência no estudo e aliviar estas problemáticas iniciais.

Para manter os alunos mais avançados motivados, incentivou-os a assistir aos seus concertos de orquestra e de música de câmara. Utilizou a agenda também para relembrar o que deve ser estudado em casa e que se ouça música de cultura geral em flauta (que se encontra por *QR code* nas páginas).

Deve ser salientada a boa relação que a professora mantinha com os seus alunos. Este ambiente de confiança conferia maior produtividade à aula e aumentava-se o interesse do aluno em aprender a tocar melhor. Os planos de aula que a orientadora cooperante seguia estão representados nas seguintes tabelas:

**Tabela 8** - Plano de aula dos alunos principiantes, aplicado pelas professoras assistentes

<b>Conteúdos</b>	<b>Trabalho a Realizar</b>	<b>Duração Aproximada</b>
Aquecimento/ Sonoridade/ Articulação	Exercícios de notas longas, por cromatismo, com repetição de cada nota. Todas as notas aprendidas até ao momento.	5 minutos
Técnica	Realização de exercícios de escalas e arpejos.	10 minutos
Repertório	Peças Ensaios com o pianista acompanhador, quando possível.	15 minutos

**Tabela 9** - Plano de aula dos alunos intermédios e avançados, aplicado pelas professoras assistentes

<b>Conteúdos</b>	<b>Trabalho a Realizar</b>	<b>Duração Aproximada</b>
Aquecimento/ Sonoridade	Exercícios de notas longas, em escala cromática e em oitavas (descendente e ascendente), todos os registos aprendidos até ao momento. Exercícios de respiração e de som, escolhidos pela professora no momento da aula.	10 minutos
Técnica	Realização de escalas, arpejos e exercícios de articulação. Realização de exercícios com técnicas contemporâneas.	15 minutos
Repertório	Abordagem aos estudos e peças selecionados para os alunos. Ensaios com o pianista acompanhador, quando possível	20 minutos

Os recursos utilizados pela orientadora cooperante eram: um espelho (posicionado à frente da estante), para que os alunos vissem a sua postura; um metrónomo, para estimular os alunos a utilizá-lo com frequência, no estudo diário; gravações áudio, para o acompanhamento das peças dos alunos ou para dar a conhecer interpretações de outros flautistas; divisória móvel de plástico transparente, acessório que permitia dividir o espaço entre a professora e o aluno, quando não era possível o uso da máscara (recomendado pela DGS).

Como forma de auxiliar o estudo dos alunos, principalmente no nível de Iniciação, a orientadora cooperante utilizava a agenda de estudo, em que era explicado aquilo que o aluno deveria estudar em casa, as datas de audições ou outras informações importantes.

## **6.2 Atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo**

Apesar de a situação pandémica ter normalizado, as atividades previstas pela classe foram adaptadas de acordo com as diretrizes da DGS em vigor naquele momento. Por esse motivo, todas as audições que as professoras agendaram dispunham de público presencial, com a utilização de máscara facial.

Ambas as professoras fizeram sempre duas audições por semestre. A 1ª audição, no dia 10 de outubro, e a 2ª, no dia 7 de dezembro, por parte da orientadora cooperante Marina Camponês. A professora Lúdia realizou as suas no dia 11 de novembro e no dia 13 dezembro. Antes da interrupção letiva de 20 de dezembro a 7 de janeiro, ambas as professoras marcaram audições de Natal. A audição da orientadora cooperante Marina foi no dia 16 de dezembro e contou com a participação de quase todos os alunos; na audição da professora Lúdia, a 13 de dezembro, a maioria dos seus alunos esteve presente. Nas duas audições, as professoras incentivaram a adoção da música de câmara, com a formação de pequenos grupos de alunos para tocarem peças tradicionais de Natal.

Na 9ª edição dos dias da flauta no conservatório, os professores de flauta conceberam a ideia de convidar a professora Ana Maria Ribeiro. A *masterclass* foi realizada entre os dias 17 e 19 de fevereiro de 2022.

No 2º semestre, a professora Lúdia teve três audições, pois tinha a classe maior: no dia 24 de fevereiro, decorreu a sua 1ª audição; a 2ª audição foi a 6 de abril e a 3ª foi no dia 9 de junho. A orientadora cooperante Marina Camponês teve duas audições: dia 31 de março e dia 26 de maio. Todas as audições foram realizadas no Auditório Puccini.

## **6.3 Aulas lecionadas**

Mesmo sendo um ano com a pandemia ainda a decorrer, facilmente foi possível combinar com a professora sessões letivas durante o ano letivo. A preparação das aulas com antecedência tornou as aulas mais produtivas, pois estavam já pensadas e organizadas de forma personalizada.



Para garantir o bem-estar dos alunos, antes de cada aula lecionada pela mestranda, a professora explicava o contexto daquela aula e questionava-os acerca da sua concordância com o cenário proposto.

Nas aulas lecionadas, a mestranda procurou dar continuidade ao trabalho realizado pela professora, elaborando uma planificação de aula para cada aluno, que foi aprovada pela docente antes da leção das mesmas (ver Anexo A).

### **6.3.1 Aluno A – Nível de Iniciação**

Inicialmente, o aluno A mostrou alguma timidez, o que já era previsto, pois é um traço da personalidade muito seu. No entanto, esta timidez não foi um percalço e o aluno conseguiu acompanhar o que era proposto pela mestranda. As aulas eram bastantes produtivas, pois o aluno era aplicado no estudo, o que permitiu um avanço nas pequenas peças musicais propostas para a aula.

Independentemente do plano de aula a realizar, a parte inicial da aula decorria sempre nos mesmos moldes. Enquanto o aluno se preparava, a mestranda iniciava uma breve conversa, tentando entender como ele se sentia, como tinha sido a sua semana e se tinha alguma questão que pudesse ser respondida no decorrer da aula.

A mestranda, por vezes, tinha de procurar supervisionar o instrumento, para verificar se estava bem montado. Como se tratava de um instrumento alugado na escola, era habitual lembrar a aluna que devia procurar preservá-lo, para evitar frequente manutenção (o que agravaria os custos inerentes).

Depois de estar concentrado e posicionado em frente ao espelho, era pedido ao aluno que realizasse o aquecimento com notas longas, descendentes e ascendentes, respirando de forma relaxada entre cada uma delas. O principal objetivo era o de que ele percebesse a importância do momento do aquecimento, antes de tocar.

No seguimento da aula, por norma, realizava-se a escala e o arpejo, com a tonalidade correspondente à pequena peça que fosse realizar, ou uma escala estudada pelo aluno. Desta forma, o aluno conseguiria maior estabilidade técnica, maior independência de dedos e mais rápida memorização das tonalidades.

Tendo em conta que o aluno iria interpretar o repertório em audição e que necessitaria do pianista acompanhador, a mestranda procurava tocar em dueto sempre que possível, de forma que o aluno não estranhasse auditivamente a parte do piano. Para corrigir a falha na embocadura do aluno, a mestranda forneceu uma palhinha, para este perceber que os lábios não podem estar totalmente relaxados, ou seja, para que disponham de tensão suficiente para canalizar o ar. Respondeu muito bem e conseguiu melhorar a embocadura, no momento.

A avaliação geral das aulas do aluno A foi bastante positiva, revelando-se uma criança atenta e disponível a aprender conteúdos novos. A sua evolução foi bastante rápida, revelando possuir capacidades para continuar o bom trabalho até então realizado e para atingir excelentes resultados.

### **6.3.2 Aluno B – Nível de Iniciação**

Como já foi referido anteriormente, o aluno B é bastante inteligente e demonstra sempre bastante interesse nas aulas de flauta. À semelhança do aluno A, este progrediu rapidamente, mas, neste caso, devido à facilidade evidenciada para a flauta e não somente pelo estudo efetuado.

Após perceber se o aluno se encontrava bem ou se tinha alguma questão em que a mestranda o pudesse ajudar, estavam reunidas as condições para iniciar o aquecimento. Como já referido, o aluno trocou a cabeça curva da flauta pela cabeça reta, no fim do 1º semestre, e, por esse motivo, um bom aquecimento é ótimo para ajudá-lo a perceber que se torna imperioso ouvir o som que está a executar.

No momento do aquecimento, não apresentava dificuldades. Contudo, acelerava. Isto demonstrava que o aluno era impaciente e que queria avançar para as peças. Consequentemente, verificou-se que o mesmo não percebia que tinha de ouvir corretamente o que estava a fazer. Realizava a escala cromática em notas longas, descendente, ascendente e, por fim, oitavas. A nível da embocadura, relaxava demasiado o maxilar inferior, o que tornava a articulação pouco clara. Por isso, logo no momento do aquecimento, a mestranda tentava corrigir esta questão, incitando o aluno a soprar para uma palhinha e a permanecer com a mesma embocadura, sempre que se encontrasse a tocar o instrumento. O aluno respondia bem, mas carecia de mais trabalho fora do contexto de aula, à frente do espelho e com a palhinha, para que o cérebro fixasse a informação com eficácia.

A professora incidiu mais na variedade de escalas e peças com o aluno, de modo a avançar na progressão da leitura e no som, visto que o aluno demonstrava facilidade para a flauta. A escala foi executada em toda a extensão pela primeira vez, para o aluno se habituar a tocar todas as notas, pois costuma ser nesta fase que a professora começa a solicitar o exercício completo.

A mestranda tocou em dueto com o aluno e acelerou o andamento da peça, para este perceber que a articulação tem de ser mais leve, o que também obrigava o maxilar a estar seguro. Isto deve ser executado em frente ao espelho, para o aluno poder perceber se estava ou não a mexer o maxilar. Depois deste exercício, a próxima peça foi bem mais clara na articulação; ou seja, o aluno conseguiu perceber e corrigir sempre que voltava a relaxar o maxilar.

As aulas com o aluno B constituíram uma boa experiência, porque revelou evolução e concentração, ao pôr em prática o que lhe era sugerido. Se o aluno conseguir uma maior disciplina no estudo autónomo, pode vir a ser um excelente aluno, tendo em conta o talento natural para o instrumento.

### **6.3.3 Aluno C – 3º Ciclo**

O aluno C destacou-se pela inteligência e disciplina que revelou; contudo, este não era muito exigente consigo próprio, pelo que havia necessidade de puxar por ele. Desde o início do ano letivo, mostrou abertura para com a aluna estagiária.

Rapidamente, o aluno estava pronto para o início da aula, após o aquecimento de notas longas. Tinha, de modo geral, uma boa postura; todavia, o som era a questão sobre a qual passámos a incidir. O aluno tinha tendência para fechar o espaço da cavidade bucal logo a meio do registo médio, o que fazia com que o seu som ficasse mais fechado (ou seja, com menos harmónicos). Seguidamente, no registo agudo, verificou-se um som mais agressivo. Para tentar resolver esta problemática, durante o aquecimento, recorreu-se a uma nota com *flutterzunge*<sup>1</sup> e, seguidamente, repetimos a mesma nota lisa, para que o aluno adquirisse consciência do espaço que tinha de ter na boca e da quantidade de ar que devia soprar.

Como trabalho técnico, executou as escalas e arpejos estudados durante a semana. Tinha dificuldades nas escalas - principalmente, na cromática (ou seja, era preciso mais estudo para

---

<sup>1</sup> Técnica contemporânea – soprar, e em simultâneo mover a língua para cima e para baixo dentro da cavidade bucal.

regularizá-las). Iniciava a escala e arpejo com as notas articuladas e, por fim, repetia tudo novamente, mas em notas ligadas ou com outra articulação que lhe fosse sugerida. Para o estudo, foi aconselhada a utilização do metrónomo, pois estava muito irregular. Sendo a peça relativamente nova, estivemos a trabalhar com o metrónomo a uma velocidade lenta, para o aluno se ambientar aos ritmos e notas.

Por ser um aluno disciplinado, apenas foi necessário trabalhar a motivação, já que este tinha de ser estimulado para dar o seu melhor (caso contrário ficava pelo suficiente).

#### **6.3.4 Aluno D – 3º Ciclo**

Como já foi referido anteriormente, o aluno D tinha dificuldades de concentração. Na opinião da mestrande, o aluno tinha um horário demasiado exigente. Além disso, deslocava-se durante 40 minutos a pé até ao local da aula de flauta, o que fazia com que não tivesse muita energia e que se verificasse uma grande perda de concentração para a aula prática. Para agravar a situação, não se dedicava aos estudos, o que impedia a evolução na flauta transversal.

O aluno teve vários problemas em comparecer às aulas no final do 1º semestre, por não se adaptar ao modo *online* das aulas. Esta questão foi abordada com ele no início do 2º semestre, tendo ele compreendido que não podia continuar no mesmo registo. No 2º semestre, melhorou a atitude, mas não a dedicação aos estudos, pois algumas aulas denotavam algum trabalho, mas outras não.

A aula iniciava-se pelo aquecimento, com notas longas descendentes e ascendentes, com respirações relaxadas entre elas. De seguida, era realizado um trabalho mais técnico, com exercícios de escala que envolviam o diafragma, para o aluno ganhar mais consciência do mesmo. Por último, trabalhava-se o repertório, dando seguimento ao trabalho das aulas anteriores com a professora. Como o aluno tinha dificuldades de leitura, era exigido um exercício por fases: leitura rítmica, notas e, depois, o solfejo. Com essa estratégia, conseguiu-se que o aluno tocasse a peça do início ao fim, para estimular a noção de um todo subjacente à mesma.

Este aluno mostrou-se sempre muito comunicativo com a mestrande e recetivo a todas as sugestões. Apesar de revelar pouca dedicação ao estudo semanal, se for estimulado e se lhe diminuirmos a carga horária, poderá adquirir hábitos de estudo mais consistentes.

### **6.3.5 Aluno (E) – 3º Ciclo**

O aluno E destacou-se pela disciplina de estudo que revelou durante o ano letivo. Desde o início do ano, mostrou ser um aluno interessado em aprender o instrumento e em estudá-lo. Isto fez com que o seu processo de evolução fosse bastante constante. Por já estar habituado à presença de estagiários, criou uma boa relação com a mestranda.

Quando estavam reunidas as condições para iniciar a aula, iniciava-se o aquecimento. Este foi ligeiramente diferente, visto que o aluno tinha alguma dificuldade em manter espaço dentro da boca, para o som ser mais cheio e rico em harmónicos. A primeira nota seria longa e com *flutterzunge*; já a seguinte, novamente lisa, seria sem a técnica contemporânea. O objetivo era o de ajudar o aluno a adquirir consciência do espaço que tem de manter quando está a tocar flauta e a relaxar o maxilar.

De seguida, continuámos com um trabalho técnico, ao realizar escalas e arpejos, estudados durante a semana. Iniciava a escala e arpejo com as notas articuladas e, por fim, repetia tudo novamente, mas em notas ligadas ou com outra articulação que lhe fosse sugerida.

Como tinha de ensaiar com piano, a mestranda procurou trabalhar a musicalidade das obras, a direção das frases e esclarecer algumas dúvidas rítmicas ainda subsistentes, sempre com o auxílio do metrónomo. Ainda ouvimos a peça do início ao fim, para o aluno perceber melhor o carácter da mesma e absorver bem as dinâmicas presentes.

A disciplina que demonstrava no estudo do instrumento ajudou imenso a sua evolução e a tornar-se um melhor flautista durante o ano letivo.

### **6.3.6 Aluno F – Ensino Secundário**

A concentração e a capacidade de aprendizagem e autonomia do aluno F captaram rapidamente a atenção da aluna estagiária. A comunicação foi natural e fácil de estabelecer, o que foi surpreendente, tendo conhecimento da carga horária do aluno. Quando estas aulas foram sugeridas, demonstrou total disponibilidade para ajudar no que fosse preciso.

O aluno iniciava a aula com o aquecimento em notas longas e, uma vez que diminuía a cavidade bucal enquanto soprava, sugeriu-se que pensasse na sílaba “Tô,” para o aluno criar mais espaço e o som ser mais rico em harmónicos. Aos poucos, o aluno foi mostrando mais consciência do espaço necessário para tocar e o som ficou melhor.

De seguida, abordou-se a parte técnica com vocalizes (exercício com arpejos, onde o objetivo é executar a frase com o melhor som e bem ligada), para praticar a abertura da cavidade bucal e escalas com diferentes articulações (de forma a aquecer bem os dedos). A orientadora cooperante sugeriu que se trabalhasse a obra de Reinecke (*Ballade*), já que o aluno a iria tocar em audição. Assim, a mestranda sugeriu em aula que tocasse uma vez, para identificar as passagens de maior dificuldade.

O principal desafio da aluna era não só relaxar a garganta e abrir a boca, mas, também, em passagens a piano com notas longas, perder-se na contagem dos tempos. Sugeriu-se que a aluna fizesse *flutterzunge* na passagem de stacatto duplo, altura em que fechava mais o espaço da cavidade bucal e, efetivamente, obteve-se um melhor som quando voltou a tocar normalmente. Depois, aconselhou-se que a aluna ouvisse bem a parte de piano e que, se fosse preciso, a escrevesse, para que, caso se perdesse na contagem, a soubesse de cor (ou que apontasse a sequência de piano na partitura). Foi também sugerido o estudo com metrónomo na parte rápida, pois estava um pouco irregular e o metrónomo iria ajudar a resolver este problema.

O aluno proporcionou um excelente ambiente de aula, com longos momentos de concentração, o que conferiu uma dinâmica produtiva durante a aula. Deve-se sublinhar o empenho constante do aluno em aula, conseguindo evoluir de semana para semana. Este recebia conselhos e tinha o discernimento suficiente para aplicá-los nos contextos mais adequados à sua evolução.

### **6.3.7 Aluno G – Ensino Secundário**

O interesse e atenção do aluno G em aula foi, primeiramente, o que sobressaiu à aluna estagiária. O aluno já estava bastante habituado aos alunos estagiários e criou uma boa relação com a mestranda. Quando estas aulas foram sugeridas, mostrou interesse em aprender com a mestranda.

O aluno iniciava sempre a aula com o aquecimento em notas longas. Contudo, a sua cavidade bucal estava muito fechada, o que prejudicava o seu som. Sugeriu-se que fizesse *flutterzunge* na primeira nota e que a segunda nota, novamente lisa, fosse executada sem a técnica. Aos poucos, o aluno foi mostrando mais consciência do espaço intrabucal necessário para tocar e o som melhorou substancialmente.

Na parte técnica, foi pedido que o aluno mantivesse a cavidade bucal aberta e que pensasse na sílaba “Tô”, dado que, como tinha de pensar nas notas das escalas, a qualidade do som diminuía. Por isso, a mestranda pediu que tudo fosse feito lentamente, para o aluno prestar atenção não só ao som, mas também à regularidade dos dedos. No repertório, a mestranda fez com que o aluno atacasse a partir do diafragma - para maior apoio nas frases, no *flatterzung* e nas dinâmicas em forte – com o fim de tomar consciência do espaço bucal necessário para tocar e de perceber que tem mais projeção sonora do que pensa ter. Foi sugerido, também, o estudo com metrónomo, para que algumas irregularidades rítmicas fossem eliminadas.

O aluno G demonstrou muito interesse em aprender e em compreender tudo o que lhe era sugerido; contudo, ao estudar com mais disciplina e metodologia, poderá evoluir de forma mais constante.

## **7. Análise Crítica da Atividade Docente**

A EMNSC fez todos os possíveis para receber os alunos estagiários da melhor forma e de acordo com os protocolos de segurança impostos pela DGS. Assim, foram proporcionadas todas as condições necessárias à realização do estágio. Ambas as professoras permitiram que esta experiência fosse bastante gratificante e enriquecedora, ao depositarem a sua confiança na aluna estagiária da Escola de Artes da Universidade de Évora, partilhando experiências e gosto pelo ensino. Esta partilha não só permitiu o crescimento da mestranda a nível profissional, mas também a nível pessoal, pois foram transmitidos bons valores que ajudarão a lidar com crianças e jovens, diariamente.

Durante o ano letivo, a mestranda aprendeu vários métodos e estratégias pedagógicos, que serão utilizados com os seus alunos, num futuro exercício profissional. No entanto, o maior ensinamento que pôde retirar deste estágio foi a forma como lidar com as diferenças de cada um dos alunos - de modo que o ensino da música fosse o mais igualitário possível e que todos percebessem que a música é uma linguagem e não apenas um conjunto de notas numa partitura.

Uma das principais preocupações foi dar continuidade ao trabalho da orientadora cooperante, respeitando a sua metodologia e os seus ideais. Em algumas estratégias partilhadas com a orientadora cooperante, a mestranda aprendeu que nem todas as estratégias

funcionam com todos os alunos e que tem que adaptá-las de acordo com a idade e o caráter em questão.

No 1º semestre, com a fase de adaptação à classe derivada da presença de uma nova aluna estagiária, foi essencial a boa vontade da professora em partilhar toda a informação necessária para o acompanhamento do trabalho realizado. Tanto no 1º semestre como no 2º semestre, foram seguidas as normas impostas pelas entidades responsáveis pela saúde pública, tendo-se registado apenas alguns casos de isolamento profilático nas classes.

De uma forma geral, ambas as professoras expressaram grande admiração pelas estratégias utilizadas pela outra para captar os alunos, uma vez que procuravam sempre formas de inovar o processo de aprendizagem. Exercícios simples e eficazes para cada situação específica foram alvo do interesse da mestranda, que os registou e adaptou para utilizações futuras.

## **8. Conclusão**

Durante a PESEVM, a pandemia COVID-19 estava mais controlada, visto haver menos casos, em consequência da respetiva vacinação. Tanto os funcionários como os professores envolvidos no decorrer do estágio, tentaram tanto quanto possível normalizar as aulas já em regime presencial. O objetivo era proporcionar aos alunos um bom ambiente escolar, de modo que fosse mais um ano letivo de sucesso. Ao mesmo tempo, a mestranda demonstrou interesse em interiorizar tudo o que ambas as professoras partilhavam.

Pelo facto de as professoras serem experientes, tanto enquanto flautistas profissionais, como enquanto docentes do ensino vocacional da música, foi uma experiência muito enriquecedora receber os seus testemunhos. Para além da partilha das ferramentas pedagógicas que utilizam para obter os resultados que pretendem. Um dos maiores ensinamentos que a mestranda retira deste estágio curricular é a forma inteligente com que, através da experiência, cada professora (recorrendo ao seu respetivo método) consegue veicular os seus ensinamentos, de forma prática e clara. O objetivo é não só ensinar música, mas também transmitir bons valores, de forma a educar jovens responsáveis e profissionais.

A mestranda teve a oportunidade de crescer e evoluir, quer a nível pessoal, quer a nível profissional. Estará sempre grata por toda a partilha de conhecimentos com a orientadora cooperante Marina Camponês e com a professora Lídia Valente, com os alunos e com a instituição Escola de Música Nossa Senhora do Cabo.



## **SECÇÃO II - INVESTIGAÇÃO**

## **1. Introdução**

Com o passar dos anos, enquanto aluna de flauta transversal, a mestranda obteve vários benefícios a partir da prática do exercício físico. Na Prova de Aptidão Profissional, foi abordado o impacto do exercício físico na aprendizagem de flauta transversal e houve oportunidade de aprofundar o mesmo na Tese de Mestrado em Ensino de Música.

Depois da sua experiência, enquanto aluna estagiária, percebeu que a maior parte dos alunos praticava algum desporto fora do horário escolar. Todavia, não têm a consciência de como o exercício físico pode facilitar a sua aprendizagem no instrumento. Desta forma, observou-se que seria possível trabalhar o corpo em prol da aprendizagem da flauta.

Foram aprofundadas algumas problemáticas que sobressaíram durante o estágio, nomeadamente: a embocadura no nível de iniciação, o apoio diafragmático no ensino básico e a ansiedade no ensino secundário.

Como forma de complementar o texto, existiu a preocupação de recorrer a áreas distintas da música, a que geralmente se recorre para prevenir ou curar lesões e patologias, à fisioterapia e à recuperação física. O principal objetivo da parceria com estas áreas foi entender o impacto dos exercícios no corpo humano e os benefícios que estes implicam a longo prazo. Deste modo, foram realizadas entrevistas à quiropata Maria Leonor Sweetmore, doutorada em Fisioterapia, e à sua equipa de fisioterapeutas: Ana Cabrita, Sara Rodrigues, Fabiana Palmela, Mariana Silva.

De modo geral, a investigação pretendeu envolver uma abordagem criativa, ao relacionar a prática de atividade física com a aprendizagem de flauta, para uma aprendizagem eficiente.

## **2. Estado da Arte**

O tema cruzou informação com artigos de vários investigadores, cientistas e professores. De entre várias teses de mestrado e doutoramento, artigos científicos e livros, foram selecionados alguns de maior relevo para a investigação:

Debost (2002) expôs a sua teoria sobre o que intitula de “Mecânica da Respiração”, que está relacionada com a cinesiologia - ou seja, a ciência que estuda o movimento do corpo humano e animal (Silva, 2015). No seu livro *The Simple Flute*, o professor e flautista francês Michel

Debost compilou uma introdução útil e criativa para a aprendizagem da flauta transversal. Foi organizada por ordem alfabética de conselhos e percepções sobre tópicos essenciais: respiração, articulação, embocadura, fraseado musical, entre outros. Na opinião da mestrandia, proporciona soluções concisas e de bom senso para flautistas de todos os níveis. Este livro foi um guia de referência ideal sobre o desempenho em flauta.

Pearson (2006) compôs um livro onde esclareceu toda a consciência corporal que um professor de flauta precisa de ter. *Body Mapping for Flutists* abrangeu todas as partes do corpo, numa tentativa de explicar certos fenómenos típicos em flautistas. Abordou os aspetos causadores de tensão nos músculos, as perspetivas de abordagem de certos temas como o diafragma, a postura, todo o sistema de respiração, entre outros. Analisado ao pormenor o corpo humano, elaborou notas acerca da forma de o abordar, proporcionando aos professores um guia de consciência corporal. Na opinião da mestrandia, o livro tem uma apresentação notável, a nível científico, do sistema muscular; porém, pode ser demasiado científico para alunos do nível básico ou secundário compreenderem.

Silva e Costa (2011) discorreram sobre o tema “Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes”. O artigo revelou que a prática regular de atividade física constitui um elemento essencial à promoção da saúde e à prevenção de doenças. Nesse sentido, a atividade física praticada regularmente, pelo menos desde a adolescência, proporciona benefícios físicos e psicológicos considerados preditores da condição de saúde para a vida adulta. Na opinião da mestrandia, o estudo analisou de forma distinta as informações disponíveis sobre a importância da prática de atividade física para a saúde de crianças e adolescente. Porém, não contempla a relação com a prática musical.

Leite (2012) referiu que, durante o estudo do saxofone, eram exigidas ao praticante longas horas de estudo, o que defende estar relacionado com graves problemas músculo-esqueléticos. Os membros mais afetados pelos problemas músculo-esqueléticos são as mãos e os pulsos, pois frequentemente foram alvos de tendinites e de problemas do túnel cárpico. Estes problemas foram habitualmente provocados pela tensão exigida ao corpo, devido a uma posição incorreta durante o estudo. Todas estas problemáticas afetam, a longo prazo, a longevidade da carreira do instrumentista (e a sua saúde). Na opinião da mestrandia, este é uma obra objetiva, ao referenciar as consequências de um estudo desorganizado e ao evidenciar as lesões recorrentes do instrumentista de sopro. Todavia, poderia ter aprofundado a forma como a prática regular de exercício pode ajudar na prevenção das mesmas.

Pinho (2015) escreveu um artigo intitulado “Relaxamento, correção postural e respiração na prática da flauta transversal: aplicação de exercícios de Técnica de Alexander”. O objeto de estudo foi o facto de os alunos adquirirem uma postura correta e relaxada na prática da flauta transversal. No início, os alunos em questão sentiram dores e tensão nos ombros, pescoço, costas e braços. Depois de aplicada a técnica de Frederick Matthias Alexander, os resultados foram positivos, pois os alunos referiram não sentir dores, sugerindo a necessidade da inclusão desta técnica no ensino instrumental. Na opinião da mestranda, o artigo é fundamental, principalmente para os alunos do ensino básico ou secundário, pois, ao praticarem muitas horas, é frequente adotarem uma postura confortável, que pode ou não ser a mais correta.

Gonçalves et al. (2019) elaborou uma tese intitulada “Conhecimento dos adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental”. Esta pesquisa teve como objetivo investigar o conhecimento dos adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico no campo da saúde mental. Verificou-se que indivíduos mais ativos possuíam maior conhecimento acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental, em relação aos indivíduos sedentários. Na opinião da mestranda, a tese tem uma estrutura clara, que evidencia a consciência que os adolescentes têm dos benefícios da prática desportiva.

Apesar de alguns dos estudos supramencionados abordarem a forma como alguns exercícios específicos podem beneficiar a prática musical, nenhum interliga diretamente uma prática desportiva, já praticada pelo aluno, com a aprendizagem da música. Ao cruzar as informações disponíveis de ambas as áreas (musical e desportiva), relatando a problemática que sobressaiu durante o estágio, a presente investigação pretendeu: consciencializar os alunos dos benefícios que podem retirar da prática desportiva, transmitindo uma abordagem diferente aos docentes.

### **3. Objetivos**

Este trabalho de investigação visou contemplar a forma como o aluno poderia beneficiar da prática de exercício físico na aprendizagem de flauta transversal, abordando os três níveis oficiais de estudo: iniciação, básico e secundário. Foram aprofundados exemplos observados durante o estágio e fez-se o cruzamento/comparação de informação. Os objetivos específicos foram:

- Descobrir a relação entre o exercício físico e as imagens mentais e se esta resulta numa ferramenta pedagógica para a aprendizagem da flauta transversal;
- Avaliar se a prática de exercício físico regular resultou num tipo de respiração mais consciente, por parte do aluno;
- Identificar quais os exercícios em específico que, com a sua frequência, poderiam providenciar um suporte diafragmático mais consciente para o aluno;
- Compreender os benefícios da prática desportiva para o combate à ansiedade do aluno.
- Perceber se o desporto aeróbico pode prevenir o agravamento de doenças mentais.

## **4. Metodologia**

### **4.1 Desenho de estudo**

Esta investigação recaiu principalmente sobre o método observacional, dado que, durante o estágio, a mestranda teve uma posição passiva, tendo apenas interferido nas aulas lecionadas. Foi o método que melhor se adequou ao contexto de estágio. Este foi realizado durante o ano letivo de 2021/2022, na Escola de Música Nossa Senhora do Cabo, com alguns alunos da classe das professoras Marina Camponês e Lídia Valente. Durante a prática instrumental, foi possível identificar caracterizações físicas e mentais dos alunos.

Outro método utilizado para a realização da investigação foi a pesquisa documental, visto que foi cruzada informação sobre os benefícios da atividade física e a resolução de problemas na aprendizagem de flauta transversal. Foram também feitos inquéritos aos alunos para perceber se estes fazem desporto regular e se têm a consciência dos benefícios daí resultantes para a aprendizagem da flauta transversal.

Para complemento do texto, foram feitos inquéritos por entrevista de natureza qualitativa; os alvos foram a Dra. Maria Leonor Sweetmore, a sua equipa de fisioterapeutas (Ana Cabrita, Sara Rodrigues, Fabiana Palmela, Mariana Silva) e o técnico de preparação física Daniel Santana. O parâmetro de validação intrínseco à entrevista de carácter qualitativo é a validade teórica. Esta confirma-se pela forma como é composta a construção interferencial entre os

factos-alvo de observação e os conceitos ou modelos teóricos a eles ligados (Kirk & Miller, 1986).

Desta forma, analisou-se, ao longo do ano letivo, a forma como a prática de exercício físico pode atuar diretamente sobre a aprendizagem de flauta transversal.

## **5. Exercício físico e o seu impacto na aprendizagem de flauta transversal**

### **5.1 Instrumentos de Investigação e levantamento de dificuldades observadas**

Desde o início da investigação que se procurou descortinar de que forma o estudo iria ser organizado. Foi claro que havia diferenças entre os alunos que praticavam exercício e os que não praticavam; contudo, para que fosse um estudo verificado, teria que abranger mais alunos. A data de entrega do presente estudo não permitiu que se realizassem estágios entre outras escolas, ao mesmo tempo, de maneira a obter mais respostas do inquérito, pois os alunos não responderam a tempo.

Consequentemente, foram conduzidas entrevistas de fórum fisioterapêutico, como complemento. A Dra. Maria Leonor Sweetmore, doutorada em Quiroprática nos Estados Unidos, em 2000, juntamente com quatro fisioterapeutas da sua equipa (Mariana Silva, Ana Cabrita, Fabiana Palmela e Sara Rodrigues) contribuíram ativamente para a pesquisa.

Procedeu-se a uma divisão por níveis, por uma questão de organização: nível iniciação - alunos A e B; ensino básico - alunos C, D e E; ensino secundário - alunos F e G. Os alunos de iniciação da orientadora cooperante Marina Camponês eram apenas dois, enquadrando-se nos parâmetros necessários do estágio, e foram observados durante o ano letivo. Os alunos do ensino básico foram todos da professora Lídia Valente, pois a orientadora cooperante Marina Camponês tinha apenas uma aluna, sendo obrigatória a existência de dois alunos por nível. No ensino secundário, a mestranda foi a todas as aulas da única aluna de secundário da professora Lídia Valente e da única aluna da orientadora cooperante Marina Camponês.

Quase todos praticavam um desporto fora do horário escolar, menos a aluna G da professora Lídia Valente, pertencente ao ensino secundário. O objetivo foi observar alunos que praticassem exercício fora do horário escolar, para poder perceber quais os benefícios daí resultantes para a aprendizagem de flauta transversal.

## **5.2 Perspetivas acerca dos benefícios do exercício físico – docente e aluno**

Abordado este tema junto das docentes Marina Camponês e Lídia Valentès, estas revelaram que utilizavam imagens mentais alusivas à prática desportiva que iam de encontro ao desporto praticado pelo aluno. Ao utilizarem esta abordagem, o aluno tem como referência o desporto já praticado, pelo que compreende mais rapidamente o exercício e, por sua vez, alcança o resultado pretendido pela professora. A professora Lídia também reconheceu que os seus alunos mais ativos fisicamente têm melhor capacidade para gerir o ar e mais resistência física. Ao evitarem um cansaço rápido, durante as aulas, conseguem manter a qualidade de som por mais tempo.

Os alunos expressaram pouca ou nenhuma opinião acerca do tema, pois não tiveram consciência do grau de influência ou benefício que a prática desportiva pode produzir/acarretar no âmbito da sua prática musical. Outros nunca tinham pensado sobre o assunto, mas, depois de serem confrontados com essa questão, conseguiram vislumbrar a relação estabelecida com a aprendizagem da flauta transversal. Apontaram o aquecimento, as repetições durante o estudo, os alongamentos como fatores correlacionados com a aprendizagem de flauta transversal.

## **5.3 Temáticas abordadas**

A estrutura da investigação recaiu sobre três temáticas principais: embocadura, apoio diafragmático e ansiedade. O motivo é o facto de estas serem as problemáticas que sobressaíram durante o estágio e de se registarem em todos os alunos dos respetivos níveis.

Sendo assim, considero ter sido de maior interesse relacionar os resultados obtidos por observação dos alunos no estágio com a componente de investigação, a fim de poder daí advir um relatório mais simbiótico entre as secções.

Os benefícios da prática desportiva na aprendizagem na música podem ser vários; contudo, no presente estudo, houve a necessidade de uma abordagem objetiva, em consequência dos curtos prazos de entrega e da necessidade de mais tempo de estágio para recolha de dados.

## **5.4 Nível de Iniciação**

### **5.4.1 Problemas gerais decorrentes da aprendizagem de música no nível de iniciação**

Sampaio (2010) defende que a idade e a altura mínimas para se iniciar a aprendizagem de flauta transversal são as seguintes: entre os oito e os dez anos e 130 cm de altura. Refere que, para as crianças, sobretudo as mais pequenas, a flauta transversal é um instrumento demasiado grande, pesado e de difícil equilíbrio - logo, o tempo de adaptação ao instrumento pode ser maior.

Menciona os quatro principais aspetos técnicos trabalhados na fase de iniciação: segurar o instrumento, a emissão do som (a embocadura e o sopro), os ataques com golpes de língua e a dedilhação (mecanismo) (EMNSC, Programa de flauta, 2020/2021). No entanto, os alunos observados durante o estágio utilizavam flauta com cabeça curva, o que resolvia este problema.

Por sua vez, a postura assimétrica (com deslocamento dos braços à direita do eixo central do corpo) causa geralmente desconforto corporal, que pode provocar torções e/ou tensões musculares prejudiciais. Estas torções podem prejudicar a embocadura do aluno, caso não seja corrigida pelo professor.

### **5.4.2 Escolha e justificação da temática embocadura**

Vale (2017) informa que um bom desenvolvimento da embocadura é fundamental para a formação do flautista, sendo uma das principais bases para a sua performance. Esta atua como mediadora entre a coluna de ar do flautista e o instrumento. Durante o estágio, ambos os alunos tiveram dificuldade em manter uma embocadura fixa; ou seja, apresentavam uma embocadura demasiado relaxada, o que não ajudava em termos de direcionamento/foco do ar para dentro do instrumento. A mestrandia decidiu abordar este tópico no estudo, visto ser comum aos dois alunos do nível de iniciação.

### **5.4.3 Descrição dos exercícios recomendados**

Os alunos observados registavam um ligeiro desfasamento de nível, entre si, mas que não interferia com os exercícios. O aluno (A) era mais tímido e custava-lhe manter uma embocadura fixa (ou seja, relaxava demasiado os lábios). O aluno (B) exibia uma



personalidade extrovertida, mas também não conseguia manter a embocadura, por estar demasiado relaxada.

A técnica de respiração do flautista depende do controlo da abertura dos lábios, bem como do consumo de ar. Frases longas, por exemplo, não são possíveis com um orifício demasiado largo, além de isso colaborar para uma grande diferença de volume e de qualidade sonora (Araújo, 2000).

A orientadora cooperante Marina Camponês recriou um simples exercício de sopro num pequeno pedaço de papel contra a parede, que permitiu aos alunos uma melhoria a nível da embocadura, pois estabilizavam-na e não relaxavam demasiado, como sucedia anteriormente. De modo a melhorar o direcionamento do ar, a professora recomendou que imaginassem “o sopro a passar através do papel e a entrar pela parede” (exemplificado no seguinte

*link:*

[https://drive.google.com/file/d/1B8NXGnQC\\_NFYI3V2dCqGan9shWpcq9Pj/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1B8NXGnQC_NFYI3V2dCqGan9shWpcq9Pj/view?usp=sharing)).

A principal função da embocadura na flauta transversal é a de dirigir o fluxo de ar para o interior do instrumento, controlando o seu tamanho e forma. Porém, a produção do som na flauta não é somente afetada pela embocadura, mas também pela sua relação com a respiração. A embocadura é a última zona por onde o ar passa antes de entrar na flauta e a primeira zona antes de entrar nos pulmões (Araújo, 2000).

Ambos os alunos de iniciação observados eram praticantes do mesmo exercício físico fora de contexto escolar: a natação. A orientadora cooperante Marina Camponês, ao saber deste facto, criou imagens mentais alusivas ao desporto que eles praticavam. Foi possível observar em estágio que as utilizações de imagens mentais alusivas à respiração tiveram impacto sobre a embocadura dos alunos, visto que a respiração está interligada com a embocadura. Algumas imagens mentais alusivas ao desporto foram utilizadas por ambas as professoras do estágio, o que permitiu solucionar rapidamente problemas que podem ser complexos, embora tenham sido captados ou identificados quase instantaneamente após os alunos repetirem o exercício.

Damásio (2010) referiu que “as imagens de tipo não-verbal são as que nos ajudam a expor mentalmente os conceitos que correspondem a palavras” (p.98). Assim, segue-se que “as imagens mentais tendem a apresentar uma inter-relação lógica, especialmente quando correspondem a acontecimentos no mundo exterior ou no corpo...” (p.99). Ou seja, quando

existe uma relação com imagens mentais que fazem parte do cotidiano infantil, estas facilitam a aprendizagem, por serem familiares às referidas crianças.

A tabela 10 (Anexo C) exibe alguns exemplos de imagens mentais utilizadas para melhorar a respiração, a gestão, a qualidade sonora, a postura, a concentração e a metodologia no estudo. Contudo, neste contexto da embocadura, foram utilizadas imagens mentais alusivas à inspiração do ar e à gestão do ar, ambas relacionadas com a natação: “Inspira como inspiras, antes de começar a nadar.”; “Utiliza a respiração controlada que é usada na natação para controlar o fluxo de ar que entra e sai dos pulmões.”

Por sua vez, os alunos, ao realizarem uma respiração com mais volume de ar, conseguiram manter os lábios mais firmes (embocadura firme), possibilitando um sopro constante e direcionado. As imagens mentais alusivas ao desporto utilizadas como complemento ao exercício elaborado fizeram com que o aluno usasse a sua imaginação e relacionasse o desporto praticado com a aprendizagem musical. Por fim, a introdução desta metodologia pode ajudar a aperfeiçoar a respiração, melhorando a embocadura.

**Figura 1** – Embocadura correta da flauta.



**Fonte:** Malotín (1998).

#### **5.4.4 Interpretação dos resultados**

Na opinião da mestrande, a prática de exercício físico pode auxiliar na aprendizagem dos alunos iniciantes em flauta transversal: a nível social, académico e psicológico. Fá-lo trazendo benefícios práticos para a iniciação em flauta transversal (Silva, 2011). Sendo as imagens mentais uma ótima ferramenta para a interligação da aprendizagem de música com o desporto que praticam regularmente.

Lazzoli et al. (1998) ressalva que a atividade física é qualquer movimento resultante da contração muscular esquelética que aumente o gasto energético a níveis acima do repouso

(e não necessariamente a prática desportiva). Porém, a prática de natação regular por parte dos alunos de iniciação pode contribuir para a sua aprendizagem na flauta.

Com o objetivo de obter melhores resultados, a Dra. Sweetmore recomenda 3 sessões de 45 minutos cada. No entanto, refere que isso depende de qual seja o objetivo da prática: “Se for mais o ganho de mobilidade, o treino deverá ser feito diariamente, se for mais a hipertrofia, cerca de três vezes semana é o suficiente, em sessões com variações entre 30, 45 e 60 minutos” (Sweetmore, entrevistada em 2022).“(…) É importante reforçar que a prática de apenas 1 vez semanal de 45 minutos (um dos exemplos práticos da clínica) obtém igualmente resultados e melhorias, embora a longo prazo” (Mariana Silva, entrevistada em 2022).

Por fim, o docente fica responsável por utilizar o desporto familiar do aluno e relacioná-la com a aprendizagem do instrumento, com o intuito de atingir o objetivo de forma rápida e simplificada. A inculcação de bons hábitos durante a infância costuma ter continuidade na fase adolescente e adulta (Silva, 2011).

## **5.5 Ensino básico**

### **5.5.1 Problemas gerais decorrentes da aprendizagem de música no ensino básico**

Na adolescência, existem fatores intrínsecos de desenvolvimento fisiológico e psicológico, que ocorrem em simultâneo com a autodescoberta enquanto músico de flauta transversal. Este fenómeno é observável na faixa etária de 12 a 18 anos, segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente ([ECA], 1990), podendo, em casos excepcionais, prolongar-se até os 21 anos de idade.

No ensino básico, os principais aspetos a aprofundar pelos professores de flauta transversal é o problema da leitura à primeira vista, o *vibrato*, o apoio diafragmático, a entoação de notas e a audição musical (EMNSC, Programa de flauta, 2020/2021).

Contudo, os alunos do ensino básico observados durante o estágio registaram o mesmo problema: não conseguiam manter o apoio diafragmático. O suporte diafragmático é dos principais problemas no ensino básico, pois tem de ser trabalhado durante o estudo, para possibilitar uma consciencialização rápida e permanente do aluno. O seu bom funcionamento influencia aspetos importantes na prática de flauta transversal, como: gestão do ar, respiração, afinação e preenchimento sonoro.

### **5.5.2 Escolha e justificação da temática**

O uso do suporte diafragmático é abordado de forma mais consciente no ensino básico, pois contribui para estabilizar aspetos como: a afinação e a mudança de registos, dinâmicas e som, que são muito importantes para o desenvolvimento da aprendizagem. Este tema constitui uma das grandes problemáticas do ensino básico. Durante o estágio, os alunos observados tiveram dificuldade em manter um apoio diafragmático constante. Algumas vezes, estavam conscientes dos mesmos, mas outras vezes davam importância a outros detalhes da partitura e falhavam com o apoio diafragmático, que deve ser constante. A mestranda decidiu abordar este tópico para o estudo, visto ser uma problemática comum a todos os alunos do ensino básico.

### **5.5.3 Descrição dos exercícios recomendados**

Com o propósito de perceber se efetivamente os alunos conseguiam ter uma consciência mais imediata do suporte diafragmático através de exercício físico, foi realizada uma experiência<sup>2</sup>. Foram escolhidos três alunos do ensino básico, da classe da professora Lídia Valente, praticantes de exercício físico fora do contexto escolar: padel, basquetebol e *krav maga*. Esta experiência repetiu-se 3 vezes nestes alunos.

No início da aula de flauta, estes deveriam tocar uma escala cromática de aquecimento, fazer os 3 exercícios para a zona abdominal, de 2 séries e de 12 repetições cada, e depois tocar novamente a escala cromática. No fim, saber-se-ia se sentiam o suporte diafragmático mais presente, ao tocar pela segunda vez a escala.

Santana (entrevistado em 2021) refere que, para o fortalecimento da zona abdominal, são necessários exercícios anti extensão, seja em pé ou em decúbito ventral e dorsal. Os exercícios abdominais descritos abaixo são exemplos de exercícios que o aluno pode realizar, com o objetivo de ganhar mais consciência da zona abdominal, através da tonificação e não hipertrofia muscular (Ribeiro, 2005).

---

<sup>2</sup> A experiência foi realizada na aula prática de flauta transversal, com a supervisão da professora Lídia Valente.

## Exercício 1

*ABslide*, Exercício realizado com joelhos fixos no solo e mãos apoiadas num aparelho deslizante (também no solo), que efetua um percurso de vaivém da zona imediatamente próxima aos joelhos, até cerca de 1 m de distância. Durante a realização do movimento, decorre a extensão do joelho e da anca e a flexão dos ombros (3 séries de 12 repetições).

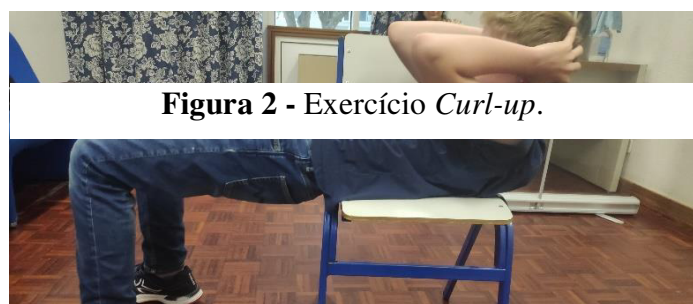
**Figura 1** - *Exercício ABslide*.



**Fonte:** Imagem captada no decorrer do estágio<sup>3</sup>.

## Exercício 2

*Curl-up*, Exercício realizado em decúbito dorsal, com ligeira flexão dos membros inferiores, sendo que esse processo envolve um enrolamento dos ombros (flexão da coluna) no momento da ascensão frontal do tronco. Primeiramente, eleva-se a cabeça, seguindo-se o



**Figura 2** - *Exercício Curl-up*.

**Fonte:** Imagem captada no decorrer do estágio<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> Exercício adaptado em contexto de sala de aula. Objeto deslizante utilizado: pano de microfibra.

<sup>4</sup> Exercício adaptado em contexto de sala de aula. Objeto de apoio utilizado: cadeira.

enrolamento dos ombros. Na descida, é fundamental tocar com as omoplatas no chão, seguindo-se nova cadência (3 séries de 12 repetições).

### **Exercício 3**

**FitBall**, Exercício com a coluna lombar e parte da dorsal apoiadas numa bola utilizada para reabilitação, com 91 cm de diâmetro, estando os pés fixos no solo e as mãos entrelaçadas atrás da nuca, efetuando um movimento de enrolamento da coluna (*Curl-Up*) e voltando à mesma posição (3 séries de 12 repetições).

**Figura 3** - Exercício *FitBall*



**Fonte:** Imagem captada no decorrer do estágio<sup>4</sup>.

Depois da realização dos exercícios, os alunos tocaram novamente a escala cromática, com o objetivo de perceber se conseguiriam obter uma consciência mais imediata do apoio diafragmático. Como resultado, o som de todos os alunos estava mais presente e mais direcionado, pois o fluxo de ar estava agora conscientemente mais apoiado pelo suporte diafragmático - ou seja, não havia quebras no som. A exceção é o caso das notas mais graves da flauta, que exigem um estudo constante para perceber a direção, apoio e abertura labial necessária.

#### **5.5.4 Interpretação dos resultados**

Na opinião da mestranda, apesar de a atividade física praticada pelos alunos não afetar diretamente o exercício proposto, estes, por praticarem desporto regularmente, compreenderam facilmente o mesmo. Existem três formas de respiração conhecidas e ensinadas: respiração clavicular ou torácica superior, respiração intercostal e respiração

---

<sup>4</sup> Exercício adaptado em contexto de sala de aula. Objeto de apoio utilizado: colchão de espuma.

abdominal. A utilização das três respirações ao mesmo tempo remete para uma respiração completa (Barbosa, 2016).

A respiração abdominal foi o foco dos exercícios propostos. Esta é a principal respiração dos instrumentistas de sopro, segundo Barbosa (2016), pois são os músculos abdominais que controlam a respiração. Estes músculos abdominais descontraem, obrigando o ar a descer para a parte inferior dos pulmões, podendo assim controlar melhor a saída do ar, usando o suporte que estes músculos exercitam (Barbosa, 2016). Existe uma relação inversa entre a quantidade de ar nos pulmões e a força muscular abdominal para soltá-lo; ou seja, quando os pulmões contêm menos ar, existe um maior esforço físico (abdominal) ao tocarmos um

**Figura 4 - Respiração diafragmática.**

instrumento de sopro. Devemos então relaxar a garganta e inspirar em bocejo, para acumular rapidamente uma boa quantidade de ar nos pulmões (Benade & Gans, 1968).



**Fonte:** Leahy (2018).

No artigo *The Dynamics of Breathing* (Kelly, 1998), o professor David Cugell descreve um estudo sobre a relação entre uso do diafragma e o suporte do mesmo, realizado em Inglaterra com alguns cantores. Durante o canto, foi observado o movimento do diafragma, utilizando um equipamento específico para tal. Primeiramente, os artistas eram orientados no sentido de cantarem usando o suporte diafragmático; de seguida, os mesmos cantores repetiam o teste sem este suporte. O resultado deste teste foi o esperado, exatamente igual, pois o suporte não vem da tensão do diafragma, mas sim do movimento de ar – que acontece pela atuação dos músculos abdominais e peitorais. Consequentemente, a prática de exercício físico abdominal serve para uma consciencialização da zona abdominal e não para um enrijecimento da mesma durante a prática de flauta transversal.

Enfim, Santana (entrevistado em 2021) refere que a frequência dos exercícios mencionados deverá ser igual à aplicada para outra zona qualquer - segundo a *American College of Sports Medicine* (ACSM), duas vezes por semana. Todavia, os exercícios não foram realizados com amostras suficientes para validação dos mesmos. Por falta de compatibilidade horária, não foi possível realizar a experiência com todos os alunos da classe ou mesmo fora do estágio. Apenas os 3 alunos que fizeram parte das observações da mestranda tiveram resultados positivos nos exercícios.

Por fim, na opinião da mestranda, o exercício físico pode ser um excelente auxiliar para perceber temas complexos como o suporte diafragmático. Porém, estes exercícios teriam de ser replicados em outros alunos para se obter mais dados sobre os mesmos. Os exercícios propostos são fáceis de realizar, em contexto de aula, e, realizados frequentemente, podem induzir a consciência do suporte diafragmático. O docente ficaria responsável por adaptar esta experiência às condições da sala de aula e a cada aluno.

Guerra et al. (2003) e Twisk (2001) recomendam que uma prática regular, pelo menos desde a adolescência, proporciona benefícios físicos e psicológicos considerados preditores da condição de saúde para a vida adulta (Guerra et al., 2003; Twisk, 2001). Referem também ser importante atender a certas condições básicas de saúde (como uma nutrição adequada) para que a atividade física seja implementada. Quando o objetivo é a competição ou atividades de alta intensidade, deve ser realizada uma avaliação médica completa: avaliação clínica da composição corporal, testes de potência aeróbica e anaeróbica, eletrocardiograma, entre outros (Lazzoli et al., 1998).

## **5.6 Ensino secundário**

### **5.6.1 Problemas gerais decorrentes da aprendizagem de música no ensino secundário**

No período entre os 12 e os 18 anos (ECA, 1990), enquadram-se também os alunos do ensino secundário. Estes estavam mental e fisicamente mais desenvolvidos, encontrando-se, por sua vez, em outro patamar de aprendizagem.

No ensino secundário, os principais problemas abordados pelo docente das aulas de flauta transversal são: musicalidade, fraseado, articulação, técnica e interpretação histórica (EMNSC, Programa de flauta, 2020/2021). Todavia, durante o estágio, esteve presente a problemática do controlo de ansiedade perante o público - audições.



A ansiedade não é uma temática abordada no programa da disciplina. Porém, os docentes promovem audições para os alunos perderem os medos e se habituarem a tocar em público. Contudo, durante o estágio, a mestranda observou que este era um ponto em comum nos alunos de secundário.

### **5.6.2 Explicação e justificação da temática**

A ansiedade, o medo e a insegurança são as principais emoções sentidas pelos jovens na adolescência (Gonçalves et al., 2019). Estes estão sobrecarregados pelo *stress* do quotidiano e pela pressão dos pais para obterem boas notas e poderem ingressar na universidade ou iniciar no mercado de trabalho. Todos estes impulsos podem levar a certos desequilíbrios mentais, como a ansiedade, durante a adolescência ou vida adulta (Araújo, 2007).

De uma forma geral, é atualmente reconhecida a panóplia de benefícios que a prática de exercício físico acarreta não só a nível fisiológico, mas também para o estado mental. Porém, durante o estágio, ao observar as aulas dos alunos do ensino secundário, foi interessante perceber se a prática desportiva poderia auxiliar na gestão dos níveis de *stress*, mormente, em momentos de apresentação em público.

### **5.6.3 Descrição dos exercícios recomendados**

Os alunos observados possuíam personalidades similares: determinados e estudiosos, tornavam-se contudo ansiosos perante o público. Além disso, um dos alunos praticava surf e natação fora do horário escolar, completando as recomendações semanais de 3 vezes. O outro aluno, contudo, não o fazia.

As publicações mais recentes foram promissoras no sentido de defenderem a utilização de exercícios físicos aeróbios, de forma regular, como auxiliar das terapêuticas tradicionais de tratamento dos transtornos de ansiedade (Gonçalves et al., 2019). Entende-se como exercício aeróbico, por exemplo: futebol, ténis, atletismo, voleibol ou basquetebol. Verificou-se que os exercícios aeróbios, de intensidade alta a média, podem ser os mais apropriados. No entanto, é necessário acautelar a prescrição de exercícios para indivíduos com ansiedade patológica (Marcondes, 2019).

Cruz (1996) e Biddle (1995) destacam o estudo efetuado por Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz e Salazar, 1991, em que foram analisados 104 estudos. Estes demonstraram que apenas as formas aeróbicas de exercício estariam associadas a reduções de ansiedade.

A frequência da atividade física de 3 vezes (mínimo) por semana, durante 30 minutos (mínimo) (Dra. Sweetmore, entrevistada em 2022), pode diminuir os níveis de *stress* e, conseqüentemente, não deixar o aluno evoluir para um estado de ansiedade (Cruz et al., 1996). Um adolescente ativo pode dispor de uma boa saúde mental e que pode estar a salvo de doenças mentais (Cruz et al., 1996).

Apenas um aluno do secundário observado durante o estágio cumpria os requisitos propostos no parágrafo anterior. Todavia, em comparação, a mestrandanda contemplou, no aluno ativo, as características de um aluno que pratica exercício físico regular, referidas na tabela seguinte pelas fisioterapeutas entrevistadas: Ana Cabrita, Sara Rodrigues, Fabiana Palmela, Mariana Silva. O aluno praticava surf, natação com um total de 3 horas semanais.

**Tabela 10** - Benefícios do exercício físico para os alunos de flauta transversal

<b>Prática da atividade física mínima: 3 vezes na semana</b>	
Melhor respiração	<b>Características Físicas</b>
Boa gestão do ar	
Postura mais vertical	
Reforço muscular (Prevenção de lesões)	
Aumento da resistência	
Melhor controlo da motricidade fina	
Libertação de <i>stress</i> e ansiedade	<b>Características Mentais</b>
Disciplina	

**Fonte:** Elaborado segundo as respostas das fisioterapeutas entrevistadas e da Dra. Sweetmore<sup>5</sup>.

Apesar de as características mencionadas terem uma validação do fórum científico fisioterapêutico, seria necessária uma experiência mais profunda, em que seriam comparados alunos ativos e não ativos, para obtenção de mais dados verificados.

#### **5.6.4 Interpretação dos exercícios utilizados**

Tendo em conta a impossibilidade de o exercício aeróbico ser testado em estágio, devido às condições de sala de aula, considera-se, ainda assim, pertinente recomendá-lo através de pesquisa compilatória.

<sup>5</sup> Entrevistas em Anexo B.

Gonçalves et al. (2019) refere que o exercício físico comporta benefícios para a função cerebral, sendo capaz de melhorar a aprendizagem e a memória. Proporciona bem-estar e melhora a saúde mental, reduzindo os níveis de *stress*, fazendo com que não se desenvolvam doenças graves, como a ansiedade, a depressão ou mesmo a demência. Ser ativo (mesmo de forma modesta) é melhor do que não ser ativo ou ser sedentário (Malm et al., 2019).

Gonçalves e Cruz (1997) observaram que a prática de exercício físico ajudou na promoção de estados de humor positivos e, por sua vez, na diminuição de estados negativos. Não encontraram, no entanto, efeitos diretos na redução dos níveis de ansiedade.

Baseado nas posições do Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos (NIMH) e em sucessivas revisões da literatura, a Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto destaca os seguintes potenciais benefícios psicológicos da atividade física vigorosa e regular:

“1.1. O exercício pode estar associado à redução no estado de ansiedade;

1.1.1 O exercício pode estar associado à redução do nível de depressão ligeira ou moderada;

1.1.2 O exercício prolongado surge, habitualmente, associado a reduções do estado neurótico e da ansiedade;

1.1.3 O exercício pode ser um contributo positivo para o tratamento profissional da depressão grave;

1.1.4 O exercício pode estar associado à redução de vários índices de *stress*;

1.1.5 O exercício pode ter vários efeitos emocionais benéficos, em todas as idades e em ambos os sexos” (ISSP, 1992, p. 201).

Em palco, o nível de *stress* tendeu a subir, devido ao nervosismo, ao aumento do batimento cardíaco, aos suores frios e aos tremores. Por praticar exercício físico, pode ser menos provável o aluno ficar em estado de ansiedade (Alves, 2005).

Na opinião da mestranda, o exercício físico pode fazer com que os alunos tenham não só mais resistência a nível físico, mas também a nível mental, podendo conseguir gerir melhor as emoções e focar-se durante a performance. A mestranda observou que os alunos com melhor controlo dos níveis de *stress* durante as audições do estágio conseguiram produzir

um melhor som, um maior âmbito de musicalidade e uma melhor interpretação da obra (para além de parecer terem mais prazer em tocar).

Sendo assim, é da opinião da mestranda que incentivar, desde cedo, o aluno de flauta transversal à prática desportiva pode ser uma poderosa ferramenta contra a ansiedade, no processo de aprendizagem da flauta transversal. Ao conjugar o anteriormente exposto com a exposição contínua dos alunos ao público (que ocorreu durante o estágio), estes criaram um hábito, mediante o qual tentavam controlar os níveis de *stress* (neste caso, por exposição direta ao problema).

## **6. Análise de entrevistas**

Para a realização dos inquéritos por entrevista, foram escolhidas as seguintes perguntas:

- A prática de exercício físico regular seria benéfica para a aprendizagem da flauta transversal? De que forma?
- Nomeie dois ou três tipos de exercício físico que considere mais completos, em termos de reforço muscular, postura, controlo e gestão da respiração. Justifique.
- Ao longo da sua carreira, ajudou a tratar ou prevenir lesões em músicos? Quais os tipos de lesões mais comuns e será que aconselha a prática regular de exercício para a prevenção das mesmas?
- Ao ser Doutorada em Quiroprática, pensa que a postura pode ser corrigida com a prática regular de exercício físico? Como e com qual exercício, em particular, por exemplo?
- Para se obter algum resultado a partir da prática de exercício físico, qual a regularidade e o tempo semanal que deve ser dedicado?
- Pilates foi o exercício físico que escolheu para aprofundar os conhecimentos e fazer o curso. Justifique a sua escolha.
- Para concluir, apesar de muitas pessoas saberem que a prática de exercício físico regular faz bem a vários níveis (para o músico, neste caso), diga o que pensa sobre o facto de elas ignorarem essa questão para se lembrarem dela mais tarde, apenas quando já têm alguma lesão?

A estes inquiridos por entrevista foi dada resposta, por escrito, pelas próprias fisioterapeutas e respetiva Dra. Sweetmore (Anexo B). Apesar da ausência de experiências com mais amostras para verificação das afirmações das fisioterapeutas, estas serviram como complemento ao texto.

No início da entrevista, são colocadas questões com o objetivo de compreender se efetivamente a prática de exercício físico regular é benéfica para a aprendizagem de flauta transversal. De um modo geral, todas as fisioterapeutas e a quiroprata afirmam que o desporto comporta inúmeros benefícios para a aprendizagem da flauta transversal: “Considero que sim, porque, por um lado, a prática de exercício físico regular cria competências físicas que poderão ser importantes na aprendizagem da flauta transversal, nomeadamente: resistência, força, etc. e, por outro, melhora a consciência corporal do indivíduo, podendo ajudar a prevenir lesões.” (Sara Rodrigues, respondeu no dia 5, em 2022). Para além disso, “Sim, a prática de exercício regular é benéfica sob vários aspetos, principalmente, sendo um instrumento de sopro, a condição física iria aumentar a capacidade respiratória e também ajuda a conseguir manter uma melhor postura durante a interpretação do instrumento, devido a uma maior resistência muscular, sem entrar em fadiga e sem entrar em posturas compensatórias.” (a Dra. Sweetmore respondeu no dia 5, em 2022).

Em seguida, foi dada resposta à questão de saber quais os exercícios apropriados para melhorar o sistema muscular, a postura, o controlo e a gestão da respiração. Na maior parte das respostas, sobressaiu a natação, o pilates e alguns exercícios específicos para o desenvolvimento respiratório. O “Trabalho de mobilidade da coluna torácica e grelha costal associado à respiração é importante para estes músicos. Alguns exemplos (<https://www.youtube.com/watch?v=0OgCdUpVI7Y>) de exercícios respiratórios ([https://www.youtube.com/watch?v=7wAg-\\_bdkkI](https://www.youtube.com/watch?v=7wAg-_bdkkI)) com material específico proporcionam maior perceção e desenvolvimento de volumes ou fluxos respiratórios. Exercícios para fortalecer o complexo do ombro: 8 exercícios de estabilidade para os ombros - Região escapular.” (Ana Cabrita respondeu no dia 5, em 2022). Torna-se ainda “necessário salientar que a prática de exercício físico adequado engloba várias áreas a explorar, que se complementam em um todo. O exercício físico planeado e estruturado terá como objetivo a melhoria das estruturas musculares, da flexibilidade, do equilíbrio e do controlo postural e respiratório. Desta forma, uma prática que tenha em consideração estes fatores será certamente uma mais-valia. Temos como exemplo o Pilates.” (Fabiana Palmela respondeu no dia 5, em 2022).

De forma a perceber se o exercício físico poderia prevenir lesões aos flautistas, foi colocada essa questão as fisioterapeutas. Responderam de forma positiva, mas recomendaram acompanhamento profissional: “Sim, os tipos de lesões mais comuns em músicos são as tendinites de ombros, cotovelos e punhos, por excesso do uso dos tendões. São também frequentes as cervicalgias e nevralgias, muitas vezes associadas a má postura, à falta de reforço muscular ou ao excesso de tensão. Nestes casos, após tratamento de desinflamação, aconselho a prática de exercício adequado, com o intuito de prevenir a recidiva das mesmas.” (Sara Rodrigues, respondido no dia 5, em 2022). Alertaram para o seguinte: “...as lesões poderão variar, consoante o tipo de instrumento a ser tocado, no entanto todo o tronco superior será alvo de maior stress, com enfoque nos membros superiores e predomínio de tendinopatias, por manutenção de posturas ou movimentos repetidos. Aconselho a 100% a prática de exercício físico regular, desde que devidamente acompanhado por um profissional da área e, de preferência, com um treino individualizado.” (Mariana Silva, respondido dia 5, 2022).

Por conseguinte, foi abordada a postura - mais especificamente, a forma como esta pode ser corrigida com a prática de exercício físico. Esta pergunta foi dirigida à Dra. Sweetmore, que respondeu afirmativamente, mas que seriam necessárias sessões de quiropraxia: “Em termos de quiroprática, o exercício pode ajudar com a correção de postura, mas não será só o exercício que vai lá chegar. Os ajustes quiropráticos serão necessários para desbloquear as limitações de mobilidade já adquiridas nas articulações, que só com exercício não será suficiente. Também para fazer o equilíbrio do corpo e o estímulo neurológico necessário para o melhor desempenho do corpo.” (Dra. Sweetmore, respondido no dia 5, em 2022).

Para ter presente qual a regularidade e o tempo semanal necessários para a prática desportiva, foi colocada essa questão em entrevista. Em média, responderam 3 vezes semanais entre 30 e 60 minutos: “Tudo dependerá do objetivo da prática. Se for ganho de mobilidade, deverá ser mais diário, se for hipertrofia, cerca de 3x/ semana, sendo que a duração das sessões poderá variar entre 30, 45 e 60 minutos. Contudo, é importante reforçar que a prática de apenas 1 vez/semana de 45 minutos (um dos exemplos práticos cá da clínica) obtém igualmente resultados e melhorias, a longo prazo.” (Mariana Silva respondeu no dia 5, em 2022). Num outro sentido, “Segundo a OMS 2020, os indivíduos entre os 18 e 64 anos deveriam, pelo menos, cumprir 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbia de intensidade moderada ou, pelo menos, 75 - 150 minutos por semana de intensidade vigorosa, ou combinação equivalente de ambas as intensidades ao longo da semana. Pelo *menos* 2

vezes por semana, atividades de fortalecimento muscular, de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares. Para benefícios de saúde adicionais, aumentar o volume semanal.

Esta é uma informação para pessoas sem especificidades. O músico com o devido acompanhamento deverá integrar as necessidades específicas da sua atividade no programa acima mencionado.” (Fabiana Palmela, respondido no dia 5, em 2022).

Por sua vez, foi importante perceber o motivo de a clínica ter escolhido Pilates, neste caso clínico, para a recuperação ou prevenção de lesões. As respostas basearam-se no facto de o Pilates ser um desporto completo e eficiente: “Sim, o Pilates clínico é uma das bases do meu trabalho. Trabalhando sobretudo a recuperação de lesões, o Pilates clínico surge como técnica para quebrar o ciclo de lesões e dar mais ferramentas ao utilizador para funcionar melhor no dia-a-dia, com maior qualidade de movimentos, evitando a lesão.” (Ana Cabrita, respondido no dia 5, em 2022). Também foi referido que “Escolhi Pilates porque considero ser um tipo de exercício muito completo, que permite trabalhar várias vertentes, tanto força como flexibilidade, equilíbrio, postura, etc. e permite ser adaptado a qualquer pessoa. Deste modo, considereei que seria um bom complemento para o meu curso.” (Sara Rodrigues, respondido no dia 5, em 2022).

Por fim, foi relevante perceber a razão de os músicos tenderem a ignorar os benefícios da prática desportiva para o desenvolvimento da aprendizagem - neste caso, a flauta. As fisioterapeutas responderam que, por um lado, as pessoas estão geralmente muito desinformadas sobre a temática: “A população em geral não está intrinsecamente educada para a prevenção de lesões e os seus benefícios. Tendo em consideração, também, a falta de consciência do inevitável declínio da capacidade do corpo, com o passar dos anos. Declínio que, com a devida prevenção, pode ser vivido com menos défices... Em suma, há a necessidade de educar os estudantes musicais (e não só) da importância do que aqui foi referido, com o intuito de reduzir as negligências em termos de exercício.” (Fabiana Palmela, respondido no dia 5, em 2022). Numa outra perspetiva, “Parece que, como qualquer outra área de trabalho, também este facto é verificado em músicos, sendo um fator transversal ao ser humano. Gradualmente, ao longo da história da reabilitação e do treino, a componente educacional tem vindo a melhorar estes resultados, criando atividade física mais regular e diminuindo lesões, tanto em número como em gravidade.” (Dra. Sweetmore, respondido no dia 5, em 2022).

Em suma, as entrevistas foram um ótimo complemento ao texto, com as fisioterapeutas a poderem responder a questões pertinentes, e ao desenvolvimento da componente de investigação. Na opinião da mestranda, cada fisioterapeuta deu uma resposta personalizada, que desembocou no mesmo resultado. Isto torna ainda mais credíveis as opiniões delas, visto que estão sustentadas umas nas outras.

## **7. Discussão**

As associações entre a prática desportiva e a música são fidedignas, pois os músicos são como atletas de alta competição. Todos os dias querem ser melhores, passam muitas horas a estudar ou a “treinar,” para serem mais eficientes, e procuram sempre no seu melhor para as “competições” ou concertos. Contudo, não foram encontrados estudos a interligar a atividade física com a aprendizagem de flauta transversal, referindo os seus benefícios diretos para o estudo do instrumento. O estudo foi realizado através do cruzamento de informação, de inquéritos por entrevista e de experiências realizadas no estágio, sob observação da orientadora cooperante.

Depois da observação realizada durante o estágio curricular, a mestranda concluiu que os docentes tentam relacionar o desporto dos alunos nas suas aulas, mas, por vezes, o aluno não consegue perceber a amplitude dos benefícios que a sua prática desportiva acarreta para a música. O presente estudo focou-se em demonstrar problemas específicos experienciados em estágio e que, por sua vez, tiveram o auxílio da prática desportiva para a respetiva resolução.

As tabelas mostraram exemplos de imagens mentais utilizadas pelos docentes no estágio e pelos professores, que passaram pela mestranda, pois o objetivo era fazer com que a aluna percebesse o exercício de flauta através de uma linguagem familiar. Como recomendação, os professores podem ser criativos e utilizar imagens mentais ou exercícios que, no enquadramento de aula, façam sentido e que, efetivamente, ajudem o aluno a ser melhor músico.

No início da sua aprendizagem, é normal os alunos não saberem realizar a respiração diafragmática, já que não a usam quotidianamente na sua amplitude. Os exercícios relativos à consciencialização do apoio diafragmático levaram os alunos a compreender melhor o que deveriam sentir quando estão a tocar. Estes aperfeiçoaram o som durante a prática



instrumental e transpuseram esta experiência para o estudo. O exercício aeróbico foi recomendado, por poder ajudar na evolução de todo o sistema respiratório e contribuir para a saúde mental, distanciando-se de doenças mentais (como a ansiedade).

As respostas das fisioterapeutas focaram-se em complementar questões do fórum científico fisioterapêutico, com base em experiências com músicos que recorrem à clínica para resolver os seus problemas e com base na formação de Pilates clínico. É uma mais-valia perceber as opiniões destas especialistas, de forma a complementar a pesquisa.

Durante o estágio, foi possível interagir com os alunos e perceber que, apesar de serem bastante ativos durante a semana, têm de ser elucidados nas aulas, a fim de perceberem a forma de tirar partido dos benefícios da atividade física no sentido da aprendizagem da música. Os alunos dedicaram-se aos exercícios e ficaram estimulados para a prática, em virtude de a aula decorrer segundo uma dinâmica diferente daquela a que estão habituados. Por exemplo, o aluno com mais dificuldades de concentração e motivação na aula foi um dos alunos mais concentrados na realização dos exercícios propostos.

De modo conclusivo, percebeu-se que o exercício físico pode ser uma ótima ferramenta pedagógica para os professores, estando os alunos familiarizados com o mesmo e podendo relacionar-se com todas as faixas etárias. Ao interligar o mundo desportivo e a aprendizagem da flauta, tanto o docente como o discente podem usufruir de uma aula dinâmica, fluida e criativa.

### **7.1 Limitações e contributos do estudo**

A observação das aulas foi mais produtiva durante o 2 semestre, pois o 1 semestre apenas serviu para observação durante os meses de outubro e novembro. Porém, foi o suficiente para retirar as primeiras impressões e encetar a caracterização dos alunos.

Os exercícios do apoio diafragmático tiveram lugar apenas no fim do ano letivo, durante as aulas lecionadas, não sendo possível executar mais vezes, pois os alunos não tinham muita margem de manobra durante as aulas. Não foi possível obter amostras suficientes, tanto para os exercícios propostos para a consciencialização do diafragma, como sobre as características de um aluno ativo, devido à falta de tempo para observar todas as amostras necessárias a validação.

Os inquéritos feitos aos alunos não produziram respostas suficientes para a validação; contudo, as entrevistas feitas à equipa de fisioterapeutas da clínica da Dra. Sweetmore, juntamente com o texto científico, foram essenciais para complementar o texto.

O facto de não existirem muitos estudos diretos sobre o impacto dos benefícios da atividade física na aprendizagem do aluno foi um obstáculo para a investigação; todavia, mediante o cruzamento de informação da área do desporto com a da aprendizagem da flauta, foi possível escrever o texto.

Apesar dos obstáculos à realização desta investigação, foi importante o rumo que a mesma seguiu, uma vez que o estudo dos benefícios da atividade física na aprendizagem de flauta transversal é sobejamente subvalorizado.

## **8. Conclusão**

No ensino artístico especializado da música, os alunos estão submetidos a um desafio, que é a aprendizagem da música. Ao dedicar diariamente muitas horas para a prática do instrumento, existe uma grande tensão mental e física agregada. Isto torna importante perceber os benefícios da prática desportiva para a aprendizagem da flauta transversal, pois a falta de conhecimento pode ter consequências a curto ou a longo prazo. Cabe ao docente alertar o aluno para a importância da saúde física/mental e inculcar bons hábitos logo na iniciação, no sentido de uma prática instrumental saudável e preventiva, em relação a lesões ou doenças mentais.

Esta investigação teve o objetivo de informar alunos de qualquer faixa etária e professores. Demonstrou, na prática, alguns benefícios do exercício físico aplicados durante o estágio, nomeadamente: na embocadura, no apoio diafragmático e na ansiedade. Consequentemente, a mestrandia teve uma abordagem científica de linguagem acessível, cujo principal objetivo foi poder partilhar os resultados desta pesquisa com alunos (desde o nível da iniciação até ao ensino secundário).

As imagens mentais alusivas ao desporto criadas pelas professoras no estágio conseguiram resolver grande parte de um dos grandes problemas na iniciação: a embocadura. Estas foram usadas com o propósito de familiarizar os termos da aprendizagem da flauta com os do desporto praticado pelo aluno.

A aplicação dos exercícios para a consciencialização do apoio diafragmático teve bons resultados. Contudo, havia a necessidade de uma aplicação mais ampla, para comprovação. Isto não foi possível, devido ao curto tempo disponível para a entrega do relatório de estágio. Como solução, foram realizadas entrevistas à equipa de fisioterapeutas da Dra. Sweetmore e foi levada a cabo pesquisa de fórum científico. Concluiu-se que o exercício físico pode ser um excelente auxiliar para perceber temas complexos, como o suporte diafragmático.

Na recomendação do exercício aeróbico, por exemplo, os alunos podem libertar o *stress* do quotidiano e conseguir controlar os níveis de ansiedade com maior facilidade. Desta forma, em momentos de mais tensão (como audições para o público), será menos provável ficarem ansiosos.

Conclui-se que os benefícios da prática regular de exercício físico abordados nesta investigação, observados durante o relatório de estágio, apresentam-se úteis na eficácia da comunicação pedagógica entre o docente e aluno. Todavia, foi visível que o docente tem de abordar a temática para consciencializar o aprendiz de flauta, pois, apesar de os benefícios serem palpáveis, se o aluno não estiver a par dos benefícios, pode não conseguir usufruir de todo o seu potencial.

## Referências bibliográficas

- Alves, J. (2005). *Exercício e saúde: Adesão e efeitos psicológicos*. Psychologica.
- Araújo, S. (2000). *Aspetos físicos da emissão sonora. A embocadura e a respiração na qualidade do som*. Universidade de Campinas.
- Araújo, S. R. C., Mello, M. T., & Leite, J. R. (2007). Transtornos de Ansiedade e Exercício Físico. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 29(2), 164-171. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462006005000027>
- Barbosa, T. S. C. (2017). *Técnicas de respiração na aprendizagem do clarinete no nível básico do ensino especializado da música* [Relatório de Estágio, Universidade do Minho]. Repositório Oficial da Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/1822/45236>
- Biddle, S., & Goudas, M. (1995). Achievement and Intrinsic Motivation of Children in Physical Education and Sport. *Revista Crítica de Desporto e Educação Física*, 1, 23-25.
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O., & Cury, F. (2005). Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: the influence of parents' role modelling behaviours and perceptions of their child's competence. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 381-397. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.03.003>
- Campos, C. G., Muniz, L. A., Belo, V. S., Romano, M. C. C., & Lima, M. d. C. (2019). Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 2951-2958. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018248.17982017>
- Cruz, J., Machado, P., & Mota, M. (1996). Efeitos e benefícios psicológicos do exercício e da actividade física. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 91-116). Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Damásio, A. (2010). *O Livro da Consciência*. Círculo de Leitores.
- Debost, M. (2002). *The Simple Flute*. Oxford Universty Press.
- Escola Música Nossa Senhora do Cabo. (s.d.a). *História da Instituição*. <https://www.emnsc.net/hist-ria>

Escola Música Nossa Senhora do Cabo. (s.d.b). *Projeto Educativo*. [https://0ae21194-4b8a-4590-b626-c985aabf683a.filesusr.com/ugd/10033a\\_14d728e4e13a42ed8433077d74787b4c.pdf](https://0ae21194-4b8a-4590-b626-c985aabf683a.filesusr.com/ugd/10033a_14d728e4e13a42ed8433077d74787b4c.pdf)

Escola Música Nossa Senhora do Cabo. (2017). *Escola de Música Nossa Senhora do Cabo. Missão. Visão. Valores. Lema*. [https://0ae21194-4b8a-4590-b626-c985aabf683a.filesusr.com/ugd/7f8802\\_16b26f63aa724d1\\_aaf63573540adf315.pdf](https://0ae21194-4b8a-4590-b626-c985aabf683a.filesusr.com/ugd/7f8802_16b26f63aa724d1_aaf63573540adf315.pdf)

Gonçalves, M., & Cruz, J. (1997). Efeitos e benefícios psicológicos do exercício e da actividade física: um estudo na ginástica aeróbica. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 575-584.

Guerra, S., Oliveira, J., Ribeiro, J. C., Teixeira-Pinto, A., Duarte, J. A., & Mota, J. (2003). Relação entre a atividade física regular e a agregação de fatores de risco biológicos das doenças cardiovasculares em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 3, 9-15. <https://doi.org/10.1590/S1519-38292003000100003>

International Society of Sport Psychology. (1992). *Physical Activity and Psychological Benefits: A Position Statement*. The Sport Psychologist.

Kelly, K., Jacobs, A., & Cugell, D. (1998). The dynamics of breathing. *The Instrumentalist*, 53(5), 71-84.

Kirk, J., Miller, M. L., & Miller, M. L. (1986). *Reliability and validity in qualitative research*. Sage.

Lazzoli, J. K., Nóbrega, A. C. L., Carvalho, T. d., Oliveira, M. A. B., Teixeira, J. A. C., Leitão, M. B., Leite, N., Meyer, F., Drummond, F. A., & Pessoa, M. S. d. V. (1998). Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 4, 107-109. <https://doi.org/10.1590/S1517-86921998000400002>

Leite, H. M. V. P. (2012). *Estudo termográfico de instrumentistas de sopro: contributo para a prevenção de problemas músculo-esqueléticos no saxofone* [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico do Porto, Escola Superior de Música e das Artes do Espetáculo]. Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. [https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/9654/1/DM\\_HugoLeite\\_2012.pdf](https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/9654/1/DM_HugoLeite_2012.pdf)

- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports-Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports (Basel)*, 7(5). <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Malotín, F. (1998). *A Flute Guide – Philosophy in Practice: A Flute Teaching Methodology – The Approach of a Czech Professor*. Informatorium Ltd.
- Pearson, L. (2006). *Body Mapping for Flutists: What Every Flute Teacher Needs to Know about the Body*. (4<sup>a</sup> ed.). GIA Publications.
- Pinho, R. M. T. (2015). *Relaxamento, correção postural e respiração na prática da flauta transversal: aplicação de exercícios de Técnica de Alexander* [Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho]. Repositório Oficial da Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/1822/41266>
- Ribeiro, E. M. F. T. (2005). *Comparação da eficácia de dois testes de abdominais através da análise eletromiográfica*. Universidade de Coimbra.
- Silva, P., & Jr, Á. (2017). Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicologia Argumento*, 29. <https://doi.org/10.7213/rpa.v29i64.19915>
- Twisk, J. W. (2001). Physical activity guidelines for children and adolescents: a critical review. *Sports Med*, 31(8), 617-627. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131080-00006>

## **Recursos e materiais didáticos utilizados durante o estágio**

- Aebersold, Jamey (2012). Jazz Christmas. Jamey Aebersold.
- Bach J. S. (2015). Sonata em E menor. Edition Peters.
- Bernold P. (1990). La technique d'embouchure. Billaudo
- Bononcini G. (2007). Divertimento N°1. Alliance.
- Caplet A. (2020). Petite Valse. Tombooks.
- Cullen D. (2000). 13 Ways of Getting There. Schott.
- Drouet L. (2010). 25 Estudos. Broekmans & Van Poppel.
- Fauré G., (1989). Sicilienne. Chester Music
- Gretry A. E. (2015). Concerto for Flute. France Edition.
- Harry Potter music (2012). Alfred USA.
- Joplin S. (2015). The Entertainer. Schirmer. United States.
- Kohler E. (1979). 12 Estudos, n 1, op. 33. Ricordi.
- Moyse M., (1934). Enseignement Complet de la Flûte. Alphonse Leduc.
- Moyse M. (2005). 24 Petites Etudes Mélodiques. Alphonse Leduc.
- Moyse M. (2015). Enseignement Complet de la Flûte. Alphonse Leduc.
- Mozart W. A. (1994). 3 German Dances. Naxos.
- Muczynski R. (2007). 3 Préludes, op. 18. G. Schirmer.
- Perrier, Sarrien A. (2012). La 1ère méthode du tout petit flûte. Robert Martin.
- Pollock M., Sebba J., (2003). Abracadabra flute. Collins Music.
- Popp W., (2015). Concerto para flauta, 2º and., op. 438. Ricordi.
- Reinecke C., (2015). Ballade, Op. 288. Public Domain.
- Stamitz C.P. (2012). Flute Concerto in G major, Op. 29. Alfred Music.
- Taffanel e Gaubert (2012). 17 Grands exercices journaliers de mécanisme pour flûte. Alphonse Leduc.
- Vester F., (2005). 125 Easy Classical Studies for Flute. Universal Edition.
- Williams J., (2019) A Lista de Schindler – Tema. Tombooks Production.
- Wye T., (2014). Practice Book for the Flute. Hal Leonard Europe Limited.
- Agenda de estudo feita pela orientadora cooperante Marina Camponês.

## **Anexo A - Planos de aulas lecionadas pela mestrandia**

### **Plano de aula no âmbito da PESEVM II**

**Orientadora cooperante: Marina**

**Camponês;**

**Aluno A / Ano: 3º Iniciação;**

Data: 11/11/2021 - Duração: 30 minutos.

**Observações:** Este plano foi elaborado de acordo com o trabalho contínuo que o aluno tem realizado em aula, com a orientadora cooperante Marina Camponês.

<b>Conteúdo</b>	<b>Método</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Duração</b>
Aquecimento e Escala.	Notas longas em cromatismo - todas as notas que o aluno conhece. Escala estudada.	Preparar o aluno para tocar a peça, através do aquecimento dos músculos e dedos. Introduzir novas escalas.	15 Minutos
Peças: Pollock e Sebba (2003).	Tocar as peças estudadas. Adicionar metrónomo caso necessário e pedir para se posicionar em frente do espelho. Soprar para um pedaço de papel.	Tocar com regularidade. Fazer com que o aluno observe o maxilar e a postura, enquanto toca, e corrigir se necessário. Aumentar o fluxo de ar no instrumento.	15 Minutos



## Plano de aula no âmbito da PESEVM II

**Orientadora cooperante: Marina**

**Camponês; Aluno: B / Ano: 4º Iniciação;**

Data: 11/11/2021 - Duração: 30 minutos.

**Observações:** Este plano foi elaborado de acordo com o trabalho contínuo que o aluno tem realizado em aula, com a orientadora cooperante Marina Camponês.

Conteúdo	Método	Objetivo	Duração
Aquecimento e Escala.	Notas longas em cromatismo - Inserindo todas as notas que o aluno sabe. Escala estudada.	Preparar o aluno para tocar a peça, através do aquecimento dos músculos e dedos. Introduzir novas escalas.	15 Minutos
Peças: Pollock e Sebba (2003).	Tocar as peças estudadas. Adicionar metrónomo caso necessário e pedir para se posicionar em frente do espelho. Soprar para dentro de uma palhinha.	Tocar com regularidade. Fazer com que o aluno observe o maxilar, enquanto toca, e corrija-lo. Fazer com que o aluno perceba a necessária abertura nos lábios e a forma como deve estar o maxilar.	15 Minutos

**Plano de aula no âmbito da PESEVM II**

**Professora: Lídia Valente;**

**Aluno: C / Ano: 7º - 3º Ciclo;**

Data: 16/03/2022 - Duração: 45 minutos.

**Observações:** Este plano foi elaborado de acordo com o trabalho contínuo que o aluno tem realizado em aula, com a professora Lídia Valente.

Conteúdo	Método	Objetivo	Duração
Aquecimento e Escala.	Notas longas em cromatismo - Todos os registos. Escala estudada com diferentes articulações.	Preparar o aluno para tocar a peça, através do aquecimento dos músculos e dedos. Introduzir e consolidar novas escalas.	15 Minutos
Estudos: Vester (2005). Peça: Joplin (2005).	Tocar o estudo do início ao fim. Adicionar metrónomo caso necessário. Passagens com <i>flutterzunge</i> na escala em crescendo. Realizar a peça num tempo confortável. Fazer primeiro com <i>flutterzunge</i> e, a seguir, sem <i>flutterzunge</i> .	Perceber as passagens de maior dificuldade. Tocar com mais regularidade. Adicionar técnicas contemporâneas para resolver problemas com o som, nomeadamente, o fechamento da cavidade da boca.	30 Minutos

## Plano de aula no âmbito da PESEVM II

**Professora: Lídia Valente;**

**Aluno: D / Ano: 7º - 3º Ciclo;**

Data: 16/03/2022 - Duração: 45 minutos.

**Observações:** Este plano foi elaborado de acordo com o trabalho contínuo que o aluno tem realizado em aula, com a professora Lídia Valente.

Conteúdo	Método	Objetivo	Duração
Aquecimento e Escala.	Notas longas em cromatismo - Todos os registos. Escala estudada deve ser articulada e ligada.	Preparar o aluno para tocar a peça, através do aquecimento dos músculos e dedos. Introduzir novas escalas.	15 Minutos
Peças: Harry Potter music (2012) e Williams (2019).	Adicionar metrónomo, caso seja necessário. Solfejar com o aluno.	Tocar com regularidade. Fazer com que o aluno compreenda as notas, para depois tocá-las corretamente na flauta.	30 Minutos



## Plano de aula no âmbito da PESEVM II

**Professora: Lúcia Valente;**

**Aluno: E / Ano: 7º - 3º Ciclo;**

Data: 18/03/2022 - Duração: 45 minutos.

**Observações:** Este plano foi elaborado de acordo com o trabalho contínuo que o aluno tem realizado em aula, com a professora Lúcia Valente.

Conteúdo	Método	Objetivo	Duração
Aquecimento e Escala.	Notas longas em cromatismo - Inserindo todas as notas que o aluno sabe. Escala estudada com diferentes articulações.	Preparar o aluno para tocar a peça, através do aquecimento dos músculos e dedos. Introduzir e consolidar novas escalas.	15 Minutos
Peça: Fauré (1989).	Ouvir a peça com o aluno. Realizar passagens de intervalos mais afastados, primeiro com <i>flutterzunge</i> e a seguir sem <i>flutterzunge</i> .	Fazer com que o aluno perceba o caráter da peça. Adicionar técnicas contemporâneas para resolver problemas com o som, nomeadamente, o fechamento da cavidade da boca, o legato e os ruídos.	30 Minutos



## Plano de aula no âmbito da PESEVM II

**Professora assistente: Marina Camponês;**

**Aluno: F / Ano: 10º - Secundário;**

Data: 13/04/2022 - Duração: 1 hora e 30 minutos.

**Observações:** Este plano foi elaborado de acordo com o trabalho contínuo que o aluno tem realizado em aula, com a orientadora cooperante Marina Camponês.

Conteúdo	Método	Objetivo	Duração
Aquecimento/Escala /Exercícios com vocalizes.	Notas longas em cromatismo - Todos os registos. Escala estudada com diferentes articulações e respetivos arpejos. Executar o exercício com uma frase contínua e direcionada.	Preparar o aluno para tocar a peça, através do aquecimento dos músculos e dedos. Consolidação e prática de escalas. Colocação do som para interiorizar o carácter da peça.	30 Minutos
Peças: Moyse (1934) e Reinecke (2015).	Partes técnicas com o metrónomo, caso seja necessário. Audição do início da peça. Nas passagens com tendência para o fecho da garganta, fazer <i>flutterzunge</i> ; Fazer <i>staccato</i> duplo só com K primeiro e depois T-K.	Praticar a regularidade/técnica, para o aluno iniciar a peça respeitando o “espírito” da mesma. Abrir a cavidade da boca para produzir um som mais limpo. Ter um <i>staccato</i> duplo mais limpo e regular.	1 hora



## Plano de aula no âmbito da PESEVM II

**Professora auxiliar: Lúcia Valente;**

**Aluno: G / Ano: 11º - Secundário;**

Data: 16/03/2022 - Duração: 1 hora e 30 minutos.

**Observações:** Este plano foi elaborado de acordo com o trabalho contínuo que o aluno tem realizado em aula, com a professora Lúcia Valente.

Conteúdo	Método	Objetivo	Duração
Aquecimento/ Escala/ Arpejos	Notas longas em cromatismo - Todos os registos. Escala da peça articulada e ligada e respetivos arpejos.	Preparar o aluno para tocar a peça, através do aquecimento dos músculos e dedos. Consolidar as escalas.	30 Minutos
Peças: Wye (2014) e Popp (2015).	Tocar os exercícios com metrónomo.  Tocar com metrónomo as passagens irregulares e aplicar o <i>flutterzunge</i> quando o som está fechado.	Tocar com regularidade os exercícios, principalmente, os da mão direita. Regularizar e abrir o som (abrir cavidade da boca) nas passagens problemáticas.	1 hora

## **Anexo B – Entrevista e respostas das fisioterapeutas e da Dra. Sweetmore 05/08/2022**

- 1- A prática de exercício físico regular seria benéfica para a aprendizagem da flauta transversal? De que forma?
- 2- Nomeie dois ou três tipos de exercício físico que considere mais completos, em termos de: reforço muscular, postura, controlo e gestão da respiração. Justifique.
- 3- Ao longo da sua carreira, ajudou a tratar ou prevenir lesões em músicos? Quais os tipos de lesões mais comuns e será que aconselha uma regular prática de exercício para prevenir as mesmas?
- 4- Ao ser Doutorada em Quiroprática, pensa que a postura pode ser corrigida com a prática regular de exercício físico? Como e com qual exercício, em particular, por exemplo?
- 5- Para se obter algum resultado a partir da prática de exercício físico, qual a regularidade que deve observar-se e qual o tempo semanal que deve ser dedicado a essa atividade?
- 6- Pilates foi o exercício físico que escolheu para aprofundar os seus conhecimentos e para tirar o curso. Justifique a sua escolha?
- 7- Para concluir, diga o que pensa sobre o facto de - apesar de muitas pessoas saberem que a prática de exercício físico regular é benéfica a vários níveis (para o músico neste caso) - acabam, ainda assim, por ignorar este facto, para só dele se lembrarem quando já têm alguma lesão.

### **Fisioterapeuta 1: Sara Rodrigues**

- 1- Concordo, porque, por um lado, a prática de exercício físico regular cria competências físicas que poderão ser importantes na aprendizagem da flauta transversal (resistência, força, etc.) e, por outro, melhora a consciência corporal do indivíduo, podendo ajudar a prevenir lesões.
- 2- Pilates, yoga e natação.
- 3- Sim, os tipos de lesões mais comuns em músicos são as tendinites nos ombros, nos cotovelos e nos punhos, por abuso dos tendões. São também frequentes as cervicalgias e

neuralgias, muitas vezes associadas a má postura, à falta de reforço muscular ou ao excesso de tensão. Nestes casos, após tratamento de desinflamação, aconselho a prática de exercício adequado, com o intuito de prever a recidiva das mesmas.

- 4- Não se aplica.
- 5- Na minha opinião, isso varia de pessoa para pessoa, dependendo das suas necessidades e objetivos. No entanto, penso que é importante manter um estilo de vida ativo, pelo que recomendo exercício diário de baixa intensidade (caminhadas, por exemplo) e 2/3x por semana de média/alta intensidade. Por outro lado, para uma pessoa sedentária, a prática de exercício 1x por semana já vai produzir algum tipo de resultado. Por isso, tudo depende do paciente.
- 6- Escolhi pilates porque considero ser um tipo de exercício muito completo, que permite trabalhar várias vertentes (força, flexibilidade, equilíbrio, postura, etc.) e permite ser adaptado a qualquer pessoa. Deste modo, considere que seria um bom complemento para o meu curso.
- 7- Penso que, por um lado, as pessoas estão pouco sensibilizadas no que diz respeito aos benefícios reais e comprovados da prática de exercício físico regular e às consequências resultantes da ausência dessa prática. Por outro lado, acaba por ser uma questão cultural, relacionada com o comodismo e o sedentarismo. Atua-se pouco na prevenção e muito mais no alívio dos sintomas já existentes.

### **Fisioterapeuta 2: Mariana Silva**

1. Sim, através da consciencialização e controlo da respiração e da postura, com a ativação dos músculos estabilizadores e o aumento da capacidade pulmonar e da resistência física - ambos fundamentais para a atividade de interpretação em flauta transversal.
2. Yoga (em virtude da aprendizagem da respiração diafragmática e da consciência corporal, em simultâneo com os ganhos de força e flexibilidade); Pilates clínico (através da consciencialização da respiração e da postura, com a ativação dos estabilizadores) e CORE (através de exercícios globais, para ganhos de força e mobilidade).
3. Não. As lesões poderão variar consoante o tipo de instrumento a ser tocado; no entanto, todo o tronco superior será foco de maior *stress*, com incidência nos membros superiores e



predomínio de tendinopatias, por manutenção de posturas ou movimentos repetidos. Aconselho a 100% a prática de exercício físico regular, desde que devidamente acompanhado por um profissional da área (e, de preferência, com um treino individualizado).

4. Não se aplica.
5. Tudo dependerá do objetivo da prática: se ele for sobretudo o ganho de mobilidade, deverá ser mais diário; se ele for sobretudo a hipertrofia, então, cerca de 3x/semana, sendo que a duração das sessões poderá variar entre 30, 45 e 60 minutos. Contudo, é importante reforçar que a prática de apenas 1x/semana de 45 minutos (um dos exemplos práticos cá da clínica) obtém igualmente resultados e melhorias a longo prazo.
6. Não, o Pilates clínico foi algo impulsionado pela clínica, uma vez que era um dos serviços prestados; no entanto, permitiu desenvolver uma visão diferente e mais completa, no âmbito do exercício terapêutico.
7. No caso dos músicos ou em qualquer tipo de outra prática profissional ou desportiva, sempre fui defensora da promoção da saúde (mesmo antes da prevenção), sendo que, nessa vertente, o exercício físico e/ou terapêutico constitui umas das melhores ferramentas para se atingir esse objetivo. No entanto, verifica-se que muitas pessoas recorrem a essa prática somente quando já têm lesões, dores ou limitações (o caminho ainda é longo até se mudar essa mentalidade).

### **Fisioterapeuta 3: Ana Cabrita**

1. Em 2020, a OMS afirma (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>) que "A atividade física regular (AFR) é um fator-chave de proteção, para a prevenção e o controlo das doenças não transmissíveis (DNTs), como sejam as doenças cardiovasculares, os diabetes tipo 2 e vários tipos de cancro. Beneficia também a saúde mental, incluindo a prevenção do declínio cognitivo e os sintomas de depressão e ansiedade, e pode contribuir para a manutenção de um peso saudável e do bem-estar geral." O benefício da AFR em qualquer aprendizagem parece claro, com benefícios para a saúde cardiovascular, metabólica, neuro-psicológica, e contribuindo para o bem-estar geral e para um peso saudável.

2. O trabalho de mobilidade da coluna torácica e da grelha costal associado a respiração resulta importante para estes músicos. Alguns exemplos de exercícios respiratórios: <https://www.youtube.com/watch?v=0OgCdUpVI7Y> e [https://www.youtube.com/watch?v=7wAg-\\_bdkkI](https://www.youtube.com/watch?v=7wAg-_bdkkI), com material específico, fornecem maior percepção e desenvolvimento de volumes ou fluxos respiratórios. Exercícios para fortalecer o complexo do ombro: 8 exercícios de estabilidade para os ombros - Região escapular.
3. Sim, ocasionalmente surgem músicos (também de instrumentos de sopro) com queixas do complexo do ombro e/ou coluna torácica. Frequentemente, em períodos de preparação de partituras ou períodos mais intensos de treino, surgem queixas mantidas no complexo do ombro ou dorso. Os exercícios acima referidos ajudam e são trabalhados posteriormente da abordagem clínica da fase aguda da dor.
4. Sim, deve ser desenvolvido pelo fisioterapeuta o seguinte: a prática de exercício físico regular focado na *correção postural* e no *fortalecimento e estabilização* direcionados aos *movimentos da técnica instrumental individual*. Na minha prática profissional, uso técnicas de Pilates clínico e de treino funcional.
5. Cerca de 2 horas de treino direcionado/acompanhado e mais 2 horas de treino instrumental, com as adaptações/correções focadas.
6. Sim, o Pilates clínico constitui uma das bases do meu trabalho. Trabalhando sobretudo a recuperação de lesões, o Pilates clínico surge como uma técnica para quebrar o ciclo de lesões e proporcionar mais ferramentas ao utilizador para poder funcionar melhor no dia-a-dia, com maior qualidade de movimento e evitando a lesão.
7. Parece que, como qualquer outra área de trabalho, também esta circunstância se verifica em músicos, sendo um fator transversal ao ser humano. Gradualmente, ao longo da história da reabilitação e treino, a componente educacional tem contribuído para uma melhoria destes resultados, mediante atividade física mais regular e pelo desagramento das lesões, tanto em número como em gravidade.

**Fisioterapeuta 4:** Fabiana Palmela

1. A exigente atividade de aprendizagem de um instrumento musical, bem como os ensaios e as performances que ela implica, requerem um grande esforço por parte do sistema

musculosquelético do músico (toda a musculatura envolvida na estabilidade e no movimento necessário à atividade).

A falta de reconhecimento das necessidades do próprio corpo e a falta de cuidados com ele tornam propício o aparecimento de questões musculares que, a médio-longo prazo, se vão refletir na saúde, podendo até mesmo limitá-lo na sua performance.

O exercício físico vai proporcionar ao indivíduo o trabalho adequado aplicado aos elementos corporais envolvidos na atividade. Isso induz uma maior consciencialização corporal, uma estabilização adequada e uma fluidez de movimentos, aumentando a eficiência corporal e proporcionando, assim, ao músico maior liberdade de expressão da sua musicalidade.

2. É necessário salientar que a prática de exercício físico adequado engloba várias áreas a explorar, que se complementam em um todo. O exercício físico planeado e estruturado terá como objetivo a melhoria das estruturas musculares, da flexibilidade, do equilíbrio e do controlo postural e respiratório. Desta forma, uma prática que tenha em consideração estes fatores será certamente uma mais-valia. Temos como exemplo o Pilates.

De forma segmentada, podem ser abordados exercícios respiratórios desde a explicação/educação à execução e prática. Posteriormente, adicionar a respiração adequada a exercícios de estabilização e fortalecimento (quer isométricos, como prancha; quer concêntricos, como elevação de braços).

3. Ocasionalmente, surgem músicos com lesões crónicas a nível postural ou lesões agudas, como inflamação dos tendões.
4. Como os instrumentos são tocados de forma assimétrica, dá-se um desequilíbrio musculosquelético que conduz a alterações posturais. A médio-longo prazo, elas são mais ou menos graves, consoante o historial do indivíduo e as suas características pessoais. Como fisioterapeuta, indico o exercício como abordagem terapêutica, pois vai proporcionar meios para desenvolver uma postura mais eficiente. Não descartando a possibilidade, após avaliação, da necessidade de outro tipo de intervenção complementar. Como exemplo: a manipulação articular, conseguida pelo quiroprático.
5. Segundo a OMS 2020, para indivíduos entre os 18 e 64 anos, deveriam, “pelo menos, ser efetuados 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbia de intensidade moderada ou, pelo menos, 75 - 150 minutos por semana de intensidade vigorosa, ou uma

combinação equivalente de ambas as intensidades, ao longo da semana. Pelo menos 2 vezes por semana, atividades de fortalecimento muscular (de intensidade moderada ou superior), que envolvam os principais grupos musculares. Para benefícios de saúde adicionais, aumentar o volume semanal”.

Esta é uma informação para pessoas sem especificidades a nível de estado de saúde. O músico, com o devido acompanhamento, deverá integrar as necessidades específicas da sua atividade no programa acima mencionado. Não se aplica.

6. A população em geral não está intrinsecamente educada para a prevenção de lesões e para os benefícios que lhe estão inerentes. Tendo em consideração, também, a falta de consciência do inevitável declínio da capacidade do corpo, com o passar dos anos. Esse declínio, com as devidas tomadas de precaução, pode ser vivido com menos défices.

Qualquer atividade que o Ser Humano executa é uma extensão das suas capacidades. Falando especificamente da arte musical, mas tendo em consideração que isto se adequa a qualquer atividade, é necessário que haja uma preparação, uma educação para o próprio corpo, para que este se adapte às exigências do instrumento em questão.

Aprender a tocar um instrumento, tal como aprender a usar o próprio corpo, são elementos-chave que se completam entre si. Desta forma, conseguem manter íntegra a carreira musical, tanto quanto possível. O exercício adequado é um meio de obtenção desses benefícios.

Em suma, há a necessidade de educar os estudantes musicais (e não só) acerca da importância do que aqui foi referido, com o intuito de reduzir o grau de negligência com que se encara o exercício.

### **Dra. Sweetmore**

1. Sim, a prática de exercício regular é benéfica sob vários aspetos. Se se trata de um instrumento de sopro, a condição física irá aumentar a capacidade respiratória e também contribuir para conseguir manter uma melhor postura durante o tempo passado na prática musical, conferindo uma maior resistência muscular, sem entrar em fadiga e sem adotar posturas compensatórias.

2. Na minha opinião, seria o Pilates, porque reforça os músculos posturais profundos e aprende-se a controlar a respiração, com o movimento, e aprende-se a respirar. Em segundo lugar, seria a natação, por implicar um movimento muscular muito completo e por também treinar a caixa torácica.
3. Até agora, a prevenção terá sido pouca, pois normalmente só me procuram já com lesões. Têm sido várias patologias, mas sempre baseadas em tendinites de um lado ou outro, devido aos diversos instrumentos. Sim, o exercício pode ajudar, se o músculo estiver mais bem treinado, não havendo tendência para a inflamação tão rápida do tendão.
4. Em termos de quiroprática, o exercício pode ajudar na correção da postura, mas não será só o exercício a conseguir isso. Os ajustes quiropráticos serão necessários para desbloquear as limitações de mobilidade já adquiridas nas articulações, que o mero exercício não conseguirá resolver, por si só. Também para se conseguir atingir o equilíbrio do corpo e o estímulo neurológico necessário para um melhor empenho do corpo.
5. Para melhores resultados, aconselho 3x por semana, 45 minutos cada.
6. Esta pergunta é para as fisioterapeutas, eu não tenho formação de Pilates.
7. Uma pergunta difícil. Infelizmente isto acontece não só com músicos, mas com a população em geral... e não só com o exercício, mas também com muitas outras coisas na vida. Creio que a melhor resposta é o ditado: “Só se lembram de Santa Bárbara quando troveja” e a nossa população prefere ter de tratar as coisas do que as prevenir.

## Anexo C – Tabela de analogias ao desporto

**Tabela 10.** Analogias ao desporto.

Analogia 1 – Objetivo: Inspiração do ar	“Respira como se respira antes de se começar a nadar.”
Analogia 2 – Objetivo: Gestão do ar	“Utiliza a mesma respiração controlada que é usada na natação, para controlar o fluxo de ar que entra e sai.”
Analogia 3 – Objetivo: Apoio diafragmático	“Quando estás dentro de água (natação), sentes uma certa pressão contra o corpo, em específico, na parte pulmonar e abdominal, pois é onde o ar se encontra. Tenta focar a tua atenção nessa área, para teres uma melhor consciência da mesma.”
Analogia 4 – Objetivo: Postura	“Para fazeres o exercício de prancha na aula de educação física, tens que estar com a cabeça alinhada com o corpo, por isso, põe-te também alinhada para tocares a flauta.”
Analogia 5 – Objetivo: Concentração	“Antes de começares uma prova/competição, o teu nível de concentração sobe... por isso, antes de começares a tocar, tenta concentrar-te da mesma forma.”
Analogia 6 – Objetivo: Aquecimento	“O aquecimento utilizado antes da prática de exercício físico serve para preparar o corpo e evitar lesões. Na flauta, acontece o mesmo... por isso, são essenciais os exercícios para aquecimento do corpo, os exercícios técnicos e os exercícios de respiração, seja nas aulas ou em casa.”

## **Anexo D - Entrevista ao Professor Daniel Santana – 25/06/2021**

- 1. Crê que a atividade física frequente ajuda ao desenvolvimento de uma resistência a nível respiratório? Porquê?**

**Resposta:** Sim, desde que a atividade física envolva um ritmo de intensidade mínimo, para subir os níveis de batimentos cardíacos, e que a sua frequência seja de, pelo menos, três vezes por semana, durante, pelo menos, 20 a 30 minutos.

- 2. Quais são os exercícios que propõe para o fortalecimento da zona abdominal e qual a sua frequência?**

**Resposta:** Exercícios anti extensão, seja em pé ou em decúbito ventral/dorsal. A frequência deverá ser igual à utilizada para outra qualquer zona do corpo: segundo a *American College of Sports Medicine (ACSM)*, duas vezes por semana.

- 3. É possível fortalecer o diafragma?**

**Resposta:** O entrevistado não elaborou esta questão.

- 4. De que forma a prática de atividade física ajuda a obter/manter uma postura correta?**

**Resposta:** Através da maior perceção corporal e da aplicação de posturas adotadas/aprendidas no treino.

- 5. O fortalecimento muscular ajuda a prevenir lesões musculoesqueléticas. Comente esta afirmação.**

**Resposta:** Com tecidos mais fortes e mais adaptados ao *stress* do treino (com maior resistência ou maior velocidade), o músculo tem mais capacidade de produzir, armazenar e transmitir força/energia ao tecido conjuntivo.