

---

**Universidade de Évora - Escola de Artes**

Mestrado em Ensino de Música

Relatório de Estágio

**O impacto da postura e respiração para a qualidade da embocadura do flautista**

Beatriz Sobreira Valente

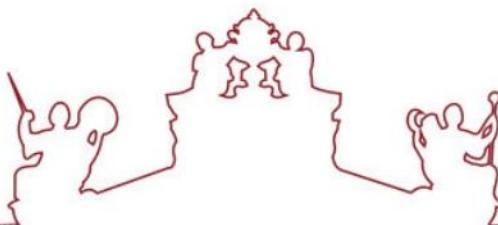
Orientador(es) | Monika Streitová

Évora 2022

---

---

---



**Universidade de Évora - Escola de Artes**

Mestrado em Ensino de Música

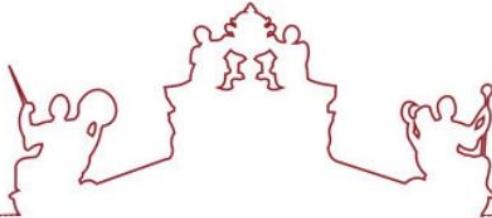
Relatório de Estágio

**O impacto da postura e respiração para a qualidade da embocadura do flautista**

Beatriz Sobreira Valente

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 | Mário Marques (Universidade de Évora)

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

Évora 2022

## Agradecimentos

À minha família, por serem o meu porto seguro e por acreditarem tanto em mim. Um amor que nunca terá fim.

À minha orientadora Professora Doutora Monika Streitová, por estes cinco anos de partilha e crescimento, e por me transmitir o seu amor pela arte de ensinar. Sem ela, nada disto se concretizaria.

À Michelle Oliveira, por toda a paciência e dedicação, e por ter embarcado nesta aventura comigo tão prontamente.

Ao Rúben Rocha, por ser um dos responsáveis pela saúde que hoje tenho e por se ter prontificado a ajudar-me neste projeto.

À minha professora cooperante Lídia Serejo, pelo apoio, compreensão e confiança, e por me ter acolhido da melhor forma na sua classe.

Ao Arnaud, por ter surgido na minha vida para lhe dar luz, amor e carinho, e por me apoiar incondicionalmente no meu crescimento.

À Ana Lucas, por toda a ajuda e paciência. Um exemplo de amizade e dedicação, que nunca serei capaz de agradecer o suficiente.

À Bia e à Maria por terem sido companheiras nesta aventura e por me mostrarem que a nossa amizade é inquebrável.

À Carolina, pela amizade ao longo destes anos todos. Passe o tempo que passar, será sempre igual.

À minha Kathy e ao Daniel, por serem sempre os melhores a distrair-me dos obstáculos da vida, e por nunca me terem largado a mão. Amigos como eles são raros!

Ao Instituto Jovens Músicos, por ter sido uma segunda casa enquanto aluna e por voltar a sê-lo agora enquanto professora.

A todas as pessoas que se cruzaram no meu caminho e que contribuíram para o meu crescimento.

À Universidade de Évora e a todos os professores com quem tive o privilégio de estudar, que foram fundamentais para o meu percurso académico.

## **O impacto da postura e respiração para a qualidade da embocadura do flautista.**

---

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 do Mestrado em Ensino de Música, na Universidade de Évora, com a orientação da Professora Doutora Monika Streitová e da orientadora cooperante Professora Lídia Serejo. A segunda secção deste documento refere-se ao estudo do impacto da postura e da respiração para a qualidade da embocadura do flautista. São avaliados alguns exercícios que podem ser aplicados à rotina diária de estudo, de modo a prevenir lesões e a tornar a prática mais saudável.

Palavras-chave: flauta transversal; ensino de música; postura; respiração; embocadura.

## **The impact of posture and breathing for the quality of the embouchure of the flutist.**

---

Abstract: The present document is divided in two sections. The first is related to the internship report, held at the Nossa Senhora do Cabo Music School (EMNSC), within the scope of the Supervised Teaching Practice discipline of the Master in Music Teaching, at Évora University, under the guidance of PhD Professor Monika Streitová and the cooperating advisor Professor Lídia Serejo. The second section of this document is related to the study of the impact of posture and breathing on the quality of the flutist's embouchure. Some exercises that can be applied to the daily study are evaluated, in order to prevent injuries and to make practice healthier.

Keywords: transversal flute; music teaching; posture; breathing; embouchure.

## **Abreviaturas e Acrónimos**

**DGS** – Direção Geral de Saúde

**EMNSC** – Escola de Música Nossa Senhora do Cabo

**PESEVM** – Prática de Ensino Supervisionada no Ensino Vocacional de Música

**UE** – Universidade de Évora

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Material didático da aluna A.....	12
<b>Tabela 2.</b> Material didático da aluna B .....	14
<b>Tabela 3.</b> Material didático do aluno C .....	15
<b>Tabela 4.</b> Material didático da aluna D.....	17
<b>Tabela 5.</b> Material didático do aluno E.....	19
<b>Tabela 6.</b> Material didático da aluna F .....	21
<b>Tabela 7.</b> Plano de aula dos alunos iniciantes, aplicado pela professora cooperante ....	23
<b>Tabela 8.</b> Plano de aula dos alunos intermédios e avançados, aplicado pela professora cooperante.....	24
<b>Tabela 9.</b> Dificuldades observadas no grupo I.....	51
<b>Tabela 10.</b> Dificuldades observadas no grupo II. ....	52
<b>Tabela 11.</b> Dificuldades observadas no grupo III.....	53

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> Os seis pontos de equilíbrio do corpo humano.....	42
<b>Figura 2.</b> Diafragma e músculos envolventes (visão frontal).....	43
<b>Figura 3.</b> Músculos da face.....	44
<b>Figura 4.</b> Posição normal da boca (à esquerda); Embocadura central correta (centro); Embocadura preservada após remover a flauta (à direita). .....	46
<b>Figura 5.</b> Posição normal dos maxilares e garganta .....	47
<b>Figura 6.</b> Posição com a garganta aberta.....	47
<b>Figura 7.</b> Posição normal da boca.....	48
<b>Figura 8.</b> Embocadura no lado direito dos lábios.....	48
<b>Figura 9.</b> Código QR de acesso ao vídeo. ....	55
<b>Figura 10.</b> Código QR de acesso ao vídeo. ....	56
<b>Figura 11.</b> Código QR de acesso ao vídeo. ....	57
<b>Figura 12.</b> Código QR de acesso ao vídeo. ....	57

# **Índice**

Introdução .....	1
Secção I – Prática de Ensino Supervisionada.....	2
1. Caracterização da Escola .....	3
1.1. História da instituição .....	3
1.2. Projeto Educativo.....	4
1.3. Meio Envolvente.....	5
1.4. Estrutura Pedagógica da EMNSC .....	7
1.5. Instalações.....	8
2. Classe de flauta transversal na EMNSC .....	9
2.1. A professora cooperante .....	9
2.2. A classe da professora Lídia Serejo .....	9
3. Funcionamento das aulas em situação pandémica por Covid-19 .....	10
3.1. Caracterização dos alunos.....	10
3.1.1. Aluna A – Iniciação.....	11
3.1.2. Aluna B – Iniciação.....	12
3.1.3. Aluno C – 2º Ciclo .....	14
3.1.4. Aluna D – 2º Ciclo .....	16
3.1.5. Aluno E – 3º Ciclo .....	17
3.1.6. Aluna F – Ensino Secundário.....	19
4. Práticas Educativas .....	22
4.1. Metodologias utilizadas pela professora cooperante .....	22
4.2. Atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo.....	25
5. Aulas lecionadas .....	28
5.1. Aluna A – Iniciação .....	28
5.2. Aluna B – Iniciação .....	29
5.3. Aluno C – 2º Ciclo .....	31

5.4. Aluna D – 2º Ciclo .....	32
5.5. Aluno E – 3º Ciclo .....	33
5.6. Aluna F – Ensino Secundário .....	34
6. Análise Crítica da Atividade Docente .....	36
7. Conclusão .....	38
<b>Secção II – Investigação .....</b>	<b>39</b>
8. Introdução .....	40
9. Estado da Arte .....	41
10. Objetivos.....	49
11. Metodologia.....	49
11.1. Desenho de estudo .....	49
11.2. Procedimentos.....	50
12. Instrumentos de Investigação .....	50
12.1. Levantamento das dificuldades observadas .....	50
12.2. Descrição dos exercícios elaborados .....	53
12.2.1. Preparação para os exercícios – Respiração e relaxamento .....	55
12.2.2. Exercício 1 – Aquecimento dos ombros .....	55
12.2.3. Exercício 2 – Passo a passo para a postura do flautista .....	56
12.2.4. Exercício 3 – Consolidação dos exercícios anteriores e emissão sonora....	57
12.3 Entrevistas.....	58
12.3.1. Entrevista à Fisioterapeuta Michelle Oliveira .....	58
12.3.2. Entrevista ao Doutor Rúben Rocha.....	61
13. Discussão .....	66
13.1. Limitações e contributos do estudo .....	70
14. Conclusão .....	71
15. Referências Bibliográficas.....	73
Anexos .....	1

## **Introdução**

No âmbito do Mestrado em Ensino de Música, frequentado na Universidade de Évora (UE), apresenta-se este relatório e investigação para a obtenção do grau de mestre, habilitação legal necessária para a docência em Portugal (UE, 2021).

Está dividido em duas secções, sendo a primeira sobre o relatório de estágio da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada no Ensino Vocacional de Música (PESEVM), realizado na Escola de Música Nossa Senhora do Cabo (EMNSC), na classe da professora Lídia Valente com funções de professora cooperante e com a orientação da professora doutora Monika Streitová.

Consta neste relatório a descrição da EMNSC e o seu meio envolvente, assim como a caracterização da professora cooperante e da sua classe de flauta transversal. Todavia, o maior foco é a caracterização dos alunos, o relato das ferramentas e estratégias pedagógicas utilizadas ao longo do ano letivo e a descrição das aulas lecionadas pela mestrandona.

Este estágio curricular teve a duração de um ano letivo completo, tendo iniciado a 9 de novembro de 2020 e terminado a 8 de julho de 2021. Entre os dois semestres foram assistidas 329h15, onde a mestrandona teve a oportunidade de assistir às aulas dadas pela professora Lídia Serejo, lecionar aulas sob observação da professora cooperante e da professora orientadora, assistir a ensaios com o pianista acompanhador e preparar audições e recitais. Nestas atividades relatadas, contou com alunos dos três níveis de ensino – iniciação, ensino básico e ensino secundário.

Na segunda secção encontra-se descrita a investigação com foco na análise da postura, respiração e embocadura dos flautistas. Após vários meses de observação de alunos de flauta transversal e alguma pesquisa bibliográfica, foi criada uma sequência de exercícios com o propósito de serem aplicados aos alunos. Devido a alguns imprevistos a investigação tomou outro rumo, tendo sido crucial a colaboração da fisioterapeuta Michelle Oliveira e do Doutor Rúben Rocha. Nesta colaboração foram realizadas duas entrevistas com foco na análise detalhada dos exercícios propostos e a validação dos mesmos.

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

## **1. Caracterização da Escola**

### **1.1. História da instituição**

No âmbito da disciplina Prática de Ensino Supervisionada no Ensino Vocacional de Música, realizei o estágio curricular na Escola de Música Nossa Senhora do Cabo em Linda-a-Velha, no município de Oeiras.

Foi em outubro de 1977 que um grupo de Encarregados de Educação, apoiados pelo Padre Manuel Martins, decidiram fundar a Escola de Música da Paróquia de Nossa Senhora do Cabo. Em novembro do mesmo ano, dava-se início a esta nova escola que contava com sessenta e cinco alunos, seis professores e os membros da Direção. Por ter sido criada para estar ao serviço da paróquia, tinha o intuito de divulgar a música, inserir a arte na educação e ter a arte ao serviço da evangelização.

A Autorização Definitiva de Lecionaçāo foi conseguida em novembro de 1982 e mantém-se até aos dias de hoje no ensino especializado da Música, nos níveis de Ensino Básico e Secundário. Em 1992, com o apoio da União Europeia e a Câmara Municipal de Oeiras, através do Prodep<sup>1</sup>, foi possível a construção do edifício destinado à escola de música e bailado, que está em funcionamento desde 1994.

A missão da escola passa por qualificar os seus alunos com uma formação sólida nos aspectos humanísticos, científicos, históricos, éticos, ecológicos, estéticos e musicais. Pretendem estimular os discentes para as artes e principalmente dar-lhes ferramentas para a formação musical e para a cidadania. A instituição rege-se pela convicção de que o estudo da música traz largos benefícios para o desenvolvimento do raciocínio lógico, para o aumento das capacidades auditivas e para o processamento e compreensão do som pelo cérebro.

Tendo em conta as raízes cristãs da instituição, procuram estabelecer valores como a integridade, exigência, disciplina e respeito. Assim, o lema que acompanha diariamente a escola é *ars hominis servitum*<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Programa de Desenvolvimento Educativo em Portugal

<sup>2</sup> Tradução livre - “A arte ao serviço do Homem”

## **1.2. Projeto Educativo**

Correspondente ao triénio 2019/2022, a EMNSC assenta o seu projeto educativo com base na interdisciplinaridade, autonomia e transformação, com foco nas realidades complexas e em constante mudança que caracterizam a atualidade. A instituição compromete-se a apostar no ensino da música e na prática musical, a nível solístico e de conjunto (música de câmara, música orquestral e música coral). Propõe ainda, a formação profissionalizante de músicos, compositores e musicólogos (EMNSC, 2019). Desta forma, são fornecidas as ferramentas educativas necessárias que permitem o acesso ao Ensino Superior nas várias vertentes possíveis, sendo elas:

- Instrumento;
- Ensino de Instrumento;
- Formação Musical;
- Composição;
- Ciências Musicais – Históricas e Etnomusicológicas;
- Psicologia da Música;
- Música na Comunidade;
- Educação Musical para a Infância;
- Produção e Programação Artística;
- Construção de Instrumentos Musicais;
- Musicoterapia.

Recorrendo ao ensino individualizado (disciplina de instrumento) e grupos de pequenas dimensões (música de conjunto e disciplinas teóricas), é possível a vigilância da qualidade de aprendizagem e a rápida intervenção em dificuldades pedagógicas e formativas que possam surgir, sempre com o objetivo da inclusão. Para que isto seja possível, a EMNSC baseia-se em três pilares orientadores da ação educativa: interdisciplinaridade, autonomia e transformação (EMNSC, 2019).

A instituição segue um modelo educativo assente no desenvolvimento de hábitos de estudo e de trabalho, com base no rigor, empenho e concentração. Desta forma, os alunos terão o apoio necessário para o desenvolvimento da motricidade, sensibilidade, disciplina e trabalho contínuo que é exigido no estudo de música.

Relativamente à oferta educativa, 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 do 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 (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;
- Disciplinas de Conjunto (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).

### **1.3. Meio Envolvente**

A Escola de Música Nossa Senhora do Cabo, situa-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 tem o privilégio de ter acesso a várias infraestruturas localizadas nas proximidades da vila, sendo elas:

- Auditório Municipal Ruy de Carvalho;
- Auditório Municipal Eunice Muñoz;
- Fundação Marquês de Pombal – Palácio dos Aciprestes;
- Auditório Municipal Lourdes Norberto;
- Fábrica da Pólvora de Barcarena;
- Teatro Municipal Amélia Rey Colaço.

Existindo uma parceria com o Concelho de Lisboa, estão disponíveis ainda as seguintes infraestruturas:

- Centro Cultural de Belém;
- Teatro Tivoli BBVA;
- Teatro Camões;
- Aula Magna;
- Palácio Foz.

A EMNSC colabora com várias associações, tais como:

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

#### **1.4. Estrutura Pedagógica da EMNSC**

Ao longo dos últimos anos, a direção pedagógica da EMNSC tem tentado garantir o melhor funcionamento possível da escola. No ano letivo de 2017/2018, a instituição adotou uma direção pedagógica colegial, de modo a corresponder aos projetos existentes e ao aumento de alunos inscritos. Assim, a direção pedagógica passou a ser composta por:

- Conselho Científico;
- Conselho Artístico;
- Coordenador de escolas protocoladas;
- Outros Coordenadores;
- Conselho Pedagógico.

Com base nos cargos acima 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;
- Coordenações várias (EMNSC, 2019).

## **1.5. Instalações**

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;
- Dois auditórios;
- Salão Nobre;
- Dois estúdios de dança;
- Mediateca/Biblioteca;
- Sala de professores;
- Associação de Estudantes;
- Reprografia;
- Portaria;
- Secretaria;
- Gabinete do Diretor Pedagógico;
- Gabinete do Diretor Financeiro;
- Gabinete de Atendimento;
- Bar;
- Refeitório para uso dos funcionários;
- Duas salas de arquivos;
- Sala de instrumentos;
- Poço.

No ano letivo de 2017/2018 abriu o Polo de Paço de Arcos, destinado ao 1º e 2º ciclos, onde existem cinco salas de aulas.

Embora a comunidade escolar mostre satisfação com as qualidades das instalações da escola, é consensual a falta de um auditório de grandes dimensões, que possa receber eventos com mais alunos e um público mais numeroso. Não existindo essa possibilidade, são utilizadas outras instalações da Paróquia a que a escola está agregada, para o efeito.

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

Na Escola de Música Nossa Senhora do Cabo, a classe de flauta transversal é dirigida por três professores: professora Lídia Serejo Valente, professora Marina Camponês e professor José Rui Fernandes.

### **2.1. A professora cooperante**

O estágio curricular relatado, foi realizado na classe da professora cooperante 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 bolsa 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 como solista nacionalmente e internacionalmente. Apresenta-se regularmente em formações de música de câmara, principalmente com o guitarrista Júlio Guerreiro e com a pianista Tatiana Balyuk.

### **2.2. A classe da professora Lídia Serejo**

No ano letivo 2020/2021 a classe era inicialmente constituída por 23 alunos, passando a 22 alunos devido à desistência de um aluno durante o 2º período. As faixas etárias dividem-se da seguinte forma:

- Iniciação: quatro alunos;
- Ensino Básico: 15 alunos (sendo uma aluna do curso livre);
- Ensino Secundário: três alunos.

As aulas da iniciação tinham a duração de 30 minutos e as aulas do ensino básico e secundário tinham a duração de 45 minutos. Existia a possibilidade de haver aulas técnicas facultativas com duração de 30 minutos. Essas aulas eram frequentadas por três alunos – dois alunos do ensino básico e uma aluna do ensino secundário.

### **3. Funcionamento das aulas em situação pandémica por Covid-19**

O estágio curricular aqui relatado teve início a 09 de novembro de 2020, em regime presencial, mas passou por alguns períodos de ensino *on-line*. Devido à doença infeciosa Covid-19, a escola tomou algumas medidas de prevenção e segurança, para os alunos, docentes e estagiários. Assim, apenas permitiam a presença de um único estagiário por aula. Com a boa vontade da professora cooperante, foi possível dividir o horário letivo, fazendo cerca de metade em regime presencial e o restante em regime *on-line*. Deste modo, os três alunos estagiários que a professora recebeu, puderam garantir a sua participação nas aulas.

Durante o ano letivo, verificaram-se alguns casos de isolamento profilático na classe. Nestes períodos, a professora autorizou a assistência das aulas em regime *on-line*, tendo assim, a oportunidade de continuar a acompanhar o trabalho realizado.

#### **3.1. Caracterização dos alunos**

Apesar de ter tido a oportunidade de assistir às aulas dos 22 alunos que constituem a classe, a mestrandona relata apenas, parte das aulas em que esteve presencialmente. Assim serão apresentados seis alunos, identificados com as letras do alfabeto de “A” a “F”, de modo a manter a segurança e privacidade dos mesmos. A distribuição dos alunos descritos é a seguinte:

- Aluna A – Iniciação;
- Aluna B – Iniciação;
- Aluno C – 2º Ciclo;
- Aluna D – 2º Ciclo;
- Aluno E – 3º Ciclo;
- Aluna F – Ensino Secundário.

### **3.1.1. Aluna A – Iniciação**

A aluna A encontrava-se no 2º ano de escolaridade e iniciou os seus estudos musicais no ano letivo 2020/2021, no grau de Iniciação. As suas aulas realizavam-se às terças-feiras pelas 17h00, e tinham a duração de 30 minutos.

Devido à distribuição de horário para os estagiários da classe, a mestrandona só teve oportunidade de assistir às aulas desta aluna, a partir do segundo semestre. Assim, neste relatório, serão abordados apenas o segundo e terceiro períodos.

A aluna mostrou ter um enorme gosto pelo instrumento, apresentando sempre muito entusiasmo e dedicação nas aulas. Era muito enérgica e distraída, mas quando era chamada à atenção, conseguia focar-se e cumprir com o que lhe era proposto. Apresentava bastantes facilidades na assimilação dos conteúdos que lhe eram transmitidos, mostrando-se empenhada em aprendê-los rapidamente.

O seu contexto familiar proporcionava-lhe excelentes condições para o seu crescimento. Embora a preocupação e apoio dos seus pais tenha sido constante ao longo do ano, nos períodos de ensino à distância procuraram sempre auxiliar as aulas. Desta forma, conseguiu ter acesso a todos os dispositivos necessários à realização das aulas e ainda, ao apoio que precisava no estudo semanal.

Devido à sua baixa estatura, utilizava uma flauta com cabeça curva e sem pata de Dó<sup>3</sup>. Era uma aluna com boa postura corporal e muita estabilidade durante a execução, no entanto, avançava a posição da mão até que a ponta dos dedos ficasse fora das chaves. Tinha uma boa emissão sonora em todos os registos que foi aprendendo, adaptando facilmente a direção da coluna de ar.

Embora a mestrandona não tenha tido oportunidade de assistir às aulas do primeiro período desta aluna, foi-lhe transmitido pela professora cooperante, que a discente teve uma evolução normal dentro do padrão dos restantes alunos da classe. Aprendeu as bases de emissão sonora e articulação, o registo grave e parte do registo médio. No segundo período, a professora teve uma maior preocupação em corrigir a posição das mãos e dedos, situação que se estendeu até ao final do ano letivo. Houve ainda, um foco maior nas leituras rítmicas e na utilização do metrónomo. No último período, aproveitando a

---

<sup>3</sup> Flauta sem pata de Dó: flauta sem pata/pé , que alcança apenas o Ré do registo grave.

facilidade técnica da aluna, a professora procurou abordar mais exercícios de escalas e arpejos. O material didático abordado ao longo das aulas, consta na seguinte tabela:

**Tabela 1.** Material didático da aluna A.

<b>Aluna A Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
<b>2º período</b>	<b>3º período</b>
<i>Abracadabra Flute – M. Pollock;</i>  Pequenas peças escritas pela professora.	<i>Abracadabra Flute – M. Pollock;</i>  <i>Hight Street Trot, de Flute Debut - J. Rae;</i>  Pequenas peças escritas pela professora.

### **3.1.2. Aluna B – Iniciação**

A aluna B encontrava-se no 3º ano de escolaridade, correspondente ao grau de Iniciação e começou os seus estudos de flauta no início do ano letivo 2020/2021. As aulas realizavam-se às terças-feiras pelas 15h45, com duração de 30 minutos.

A aluna mostrou-se muito interessada e aplicada, apresentando uma rápida evolução, perante o que a professora lhe propunha. Pelo que a mestrandra observou, trata-se de uma aluna bastante educada, com bons princípios e valores, respeito por todos e uma maturidade muito elevada para a sua idade. Talvez por já mostrar alguma autonomia, a presença dos seus encarregados de educação não foi muito notória ao longo do ano. No entanto, sempre se mostraram disponíveis e preocupados em participar nas atividades escolares da aluna e em questionar o seu desenvolvimento junto da professora responsável.

Inicialmente utilizava uma flauta com cabeça curva, alterando-a para a cabeça reta no final do mês de abril, quando a professora decidiu que era o momento ideal para a transição. Apesar de ter tido sempre boa emissão sonora e uma postura correta, com a

mudança da cabeça, foi possível verificar que o seu som melhorou consideravelmente. A sua postura manteve-se correta, adaptando-se em geral, à nova dimensão do instrumento.

Quanto às dificuldades da discente, destacavam-se uma embocadura muito aberta, que dificultava o foco do sopro e a capacidade respiratória, que ainda era reduzida. Devido a este último aspeto, a aluna mexia demasiado o tronco a cada respiração. No último período letivo, verificou-se que adotou o hábito de mexer demasiado o corpo quando fazia articulações, quase como se realizasse um aceno com a cabeça e tronco a cada nota que articulava. Tanto a professora como a mestrandona trabalharam com a aluna para inverter este vício, de forma a corrigir a sua postura.

No primeiro período, a aprendizagem debruçou-se na direção da coluna de ar, na emissão sonora e na correção da posição das mãos e dedos. No segundo período a professora insistiu no trabalho de articulação e respiração, mantendo sempre o trabalho realizado no primeiro período. No terceiro período, o trabalho incidiu na correção da posição da mão direita, uma vez que após a troca de cabeças da flauta a aluna sentiu mais dificuldades nesta mão. O trabalho de leitura rítmica e melódica foi contínuo ao longo de todo o ano letivo.

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

**Tabela 2.** Material didático da aluna B

<b>Material didático desenvolvido durante o ano letivo – Aluna B</b>		
<b>1º período</b>	<b>2º período</b>	<b>3º período</b>
<i>Abracadabra Flute</i> – M. Pollock; <i>Let's Play Flute</i> – A. Oosthuizen; Pequenas peças escritas pela professora.	<i>Abracadabra Flute</i> – M. Pollock;	<i>Abracadabra Flute</i> – M. Pollock; <i>Streets of Laredo</i> – J. Rae. <i>Andante</i> – W. A. Mozart. Pequenas peças escritas pela professora.

### **3.1.3. Aluno C – 2º Ciclo**

O aluno C encontrava-se no 5º ano de escolaridade, no regime articulado e não realizou o grau de Iniciação, iniciando assim os seus estudos de flauta transversal nesse ano letivo. As aulas realizavam-se às segundas-feiras pelas 13h45, com duração de 45 minutos.

O aluno demonstrou algumas dificuldades de concentração e de estudo, o que dificultou a sua evolução. No entanto, mostrou ser respeitoso e educado perante todas as indicações que lhe eram dadas. Aceitando as dificuldades que iam surgindo, mostrava-se empenhado em resolvê-las no contexto de aula, pedindo orientações à professora.

A mestrandona não teve oportunidade de conhecer o seu contexto familiar. No entanto, era notório o apoio do seu irmão mais velho, que não só acompanhava o percurso escolar do aluno como se encarregava de fornecer todos os materiais necessários ao longo do ano.

Inicialmente, utilizava um instrumento emprestado, antigo e já com bastantes problemas mecânicos. No início do 2º período adquiriu uma flauta nova, que foi um estímulo para a sua evolução. 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 incorreta, baixando os braços, tronco e cabeça, que o prejudicava quer na emissão sonora, quer na afinação. Na aprendizagem do registo agudo, a sua emissão sonora piorou, uma vez que o aluno não conseguia acompanhar as alterações da direção da coluna de ar. Relativamente à posição das mãos, apesar de colocar a esquerda corretamente, tinha tendência para dobrar os dedos, quando estes estavam levantados. Quanto à mão direita, colocava o polegar demasiado à frente, prejudicando a posição dos restantes dedos. Estas situações foram sendo corrigidas ao longo do ano, quer pela professora, quer pela aluna estagiária.

No primeiro período, o foco de aprendizagem do aluno foi a emissão sonora, a articulação e a correção postural. Este trabalho foi contínuo até ao final do ano letivo, no entanto, no segundo período a professora incutiu o estudo com metrônomo. No último período, com o estudo de pequenas peças de maior dificuldade, a professora procurou expandir a leitura do aluno, bem como o estudo de articulações e ligaduras com maior exigência. Ainda na parte final deste ano letivo, a professora procurou trabalhar a emissão sonora no registo médio, de forma a diminuir a dificuldade que o aluno tinha em adaptar a direção da coluna de ar. O aluno foi aprendendo as notas, escalas, exercícios de respiração e articulação e as pequenas peças que constam na tabela abaixo.

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

<b>Material didático desenvolvido durante o ano letivo – Aluno C</b>		
<b>1º período</b>	<b>2º período</b>	<b>3º período</b>
<i>Abracadabra Flute</i> – M. Pollock;	<i>Abracadabra Flute</i> – M. Pollock;	<i>Abracadabra Flute</i> – M. Pollock;
<i>Learn as you play flute</i> – P. Wastall.	<i>Learn as you play flute</i> – P. Wastall.	<i>Learn as you play flute</i> – P. Wastall.

### **3.1.4. Aluna D – 2º Ciclo**

A aluna D encontrava-se no 6º ano de escolaridade, no regime articulado. As suas aulas aconteciam às terças-feiras, pelas 16h15, com a duração de 45 minutos.

Era uma aluna muito calma, educada e atenciosa, que demonstrava ter muito respeito por todos. Era curiosa e receptiva a novas ideias ou desafios, principalmente quando queria evoluir e aprender mais. A sua relação com a professora baseava-se em confiança e carinho, e por ser uma aluna tão sensível, via nela um grande apoio para os obstáculos do dia-a-dia.

A nível familiar, é a mais nova de três irmãs e era notória a proteção que sente no seu seio familiar. A sua encarregada de educação foi bastante presente ao longo do ano letivo e estimulava-a a realizar atividades extra em casa, como gravações de áudio e vídeos, que editava e guardava nas recordações da família.

Apesar de ter alguns problemas de concentração, era consciente das dificuldades que tinha e por isso procurava sempre novas formas de conseguir resolvê-las. Segundo o relato da professora cooperante em relação aos anos anteriores, a aluna teve sempre muitas dificuldades na leitura rítmica. Tem sido um problema que juntas têm tentado ultrapassar, notando-se bastantes melhorias no último ano. Por esse motivo, ao longo das aulas, a professora pedia que realizasse a leitura rítmica de tudo o que tocasse. Fazia, ainda, questões sobre o ritmo, e recorria sempre ao metrónomo de modo que a discente conseguisse interiorizar o tempo e a subdivisão do mesmo.

A nível postural, inclinava o tronco demasiado para trás, perdendo a estabilidade ao tocar. Este problema prejudicava-a na posição dos braços e mãos, mas quando era corrigida conseguia adaptar-se.

Tinha uma capacidade respiratória reduzida e não soprava o ar suficiente para as mudanças de registos. Por estes motivos, tinha pouca ressonância e foco no som.

Para além do trabalho rítmico que já foi mencionado antes, durante o primeiro período deu-se especial atenção à correção postural. Como o dedo mindinho da mão direita prejudicava as passagens técnicas no registo grave, a professora implementou exercícios para ganhar agilidade. No segundo período existiu um foco maior na evolução técnica através de estudos, onde era sempre inserido o metrónomo de modo a continuar o trabalho rítmico. No último período, deu-se mais ênfase a questões interpretativas, com

as pequenas peças do método *Abracadabra* de M. Pollock, e com a realização de vários ensaios com piano.

A nível didático, a aluna aprendeu notas do registo sobreagudo, escalas, exercícios de respiração, estudos e pequenas peças descritas na seguinte tabela:

**Tabela 4.** Material didático da aluna D

<b>Material didático desenvolvido durante o ano letivo – Aluna D</b>		
1º período	2º período	3º período
<i>Abracadabra Flute – M. Pollock;</i> <i>125 Easy Classical Studies for Flute –</i> editado por F. Vester.	<i>Abracadabra Flute – M. Pollock;</i> <i>125 Easy Classical Studies for Flute –</i> editado por F. Vester.	<i>Abracadabra Flute – M. Pollock;</i> <i>125 Easy Classical Studies for Flute –</i> editado por F. Vester.
Canções tradicionais de Natal.	<i>Amazing Grace –</i> tradicional norte-americana.	

### 3.1.5. Aluno E – 3º Ciclo

O aluno E encontrava-se no 7º ano de escolaridade e as suas aulas realizavam-se às segundas-feiras, pelas 16h, com a duração de 45 minutos. Ainda realizava uma aula técnica opcional às sextas-feiras, com a duração de 30 minutos.

Segundo relatos da professora cooperante, o aluno tem o diagnóstico de Síndrome de Asperger<sup>4</sup>, com sintomas ligeiros. A mestrandona não teve oportunidade de confirmar este diagnóstico com a Encarregada de Educação do aluno, no entanto pôde verificar que esta era bastante presente na vida escolar do educando.

<sup>4</sup> Síndrome de Asperger: Perturbação neurocomportamental de origem genética, que altera a interação social, a comunicação e o comportamento. Enquadra-se nas perturbações do espetro do autismo (“Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger”, s.d.)

O diálogo entre a família e a professora responsável era constante, de modo a dar ao aluno as condições ideais para a sua evolução.

O aluno era muito inteligente e perspicaz, mas com reduzida capacidade de concentração. Esta última característica dificultava o funcionamento das aulas, uma vez que a abordagem a qualquer conteúdo tinha de ser muito ponderada. Qualquer explicação dada ao aluno, podia ser entendida de forma exagerada, principalmente em questões de pulsação e ritmo.

Por outro lado, tinha imensa facilidade a nível de leitura e técnica e, por esse motivo, preparava o repertório bastante rápido, dando espaço à professora para trabalhar questões interpretativas.

A nível postural, adotava uma posição incorreta, principalmente no decorrer da aula, quando demonstrava algum cansaço. Curvava o tronco e baixava os braços, ficando com o ombro direito inclinado para a frente. Como consequência, a embocadura tornava-se torta e prejudicava a emissão sonora. Relativamente à posição das mãos, colocava o polegar direito demasiado à frente, mas para corrigir esta questão utilizava o *thumbport*<sup>5</sup>.

Durante o primeiro período, a professora insistiu na correção postural, na posição das mãos do aluno e no estudo com metrônomo, de modo a contrariar a irregularidade de andamentos. No segundo período, continuou com todo o trabalho feito até então e direcionou o estudo para o fraseado e interpretação. No último período, continuou com o trabalho interpretativo, nomeadamente interpretação barroca. A nível técnico, insistiu no estudo de escalas em todas as tonalidades maiores e menores.

Durante o ano letivo, o aluno aprendeu notas do registo sobreagudo, escalas, arpejos, técnicas contemporâneas, estudos e peças que constam na seguinte tabela:

---

<sup>5</sup> *Thumbport* – Acessório de encaixe na flauta transversal, que auxilia o equilíbrio do instrumento e permite a correção da posição do polegar direito (“Flute World” s.d.).

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

<b>Material didático desenvolvido durante o ano letivo – Aluno E</b>		
<b>1º período</b>	<b>2º período</b>	<b>3º período</b>
<i>125 Easy Classical Studies for Flute</i> – editado por F. Vester.	<i>125 Easy Classical Studies for Flute</i> – editado por F. Vester.	<i>125 Easy Classical Studies for Flute</i> – editado por F. Vester.
<i>Practice Book for the Flute</i> – T. Wye.	<i>Practice Book for the Flute</i> – T. Wye.	<i>Practice Book for the Flute</i> – T. Wye.
<i>Quatre Divertissements</i> – J. Damase.	<i>Quatre Divertissements</i> – J. Damase.	<i>Sonata em Fá Maior</i> – B. Marcello.
	<i>Sonata em Fá Maior</i> – B. Marcello.	

### **3.1.6. Aluna F – Ensino Secundário**

A aluna F frequentava o 10º ano de escolaridade no regime supletivo. Por opção da aluna, para além da aula individual de 45 minutos, que se realizava às sextas-feiras, tinha uma aula técnica de 30 minutos, às segundas-feiras pelas 16h45. A mestrandona apenas assistia às aulas técnicas, no entanto, quando o horário era compatível, disponibilizava-se para assistir à aula de instrumento. Quando a professora o entendia, o horário da aula técnica era aproveitado para aula de repertório.

Tratava-se de uma aluna que sempre estudou com a professora cooperante e demonstrava muito respeito e admiração pelo seu trabalho. Era muito interessada, atenta e responsável e encarava todos os desafios com grande entusiasmo.

Paralelamente ao curso supletivo, estava na área de Ciências e Tecnologias no ensino secundário, ficando com o seu horário bastante preenchido. Por este motivo, é de salientar a sua dedicação à EMNSC e a sua disponibilidade em participar nos diferentes projetos extracurriculares que a escola desenvolve.

Era uma discente muito metódica e organizada no seu estudo diário, e mostrava uma evolução semanal bastante consistente. Tinha facilidade em assimilar os novos conceitos que iam surgindo e conseguia aplicá-los de forma autónoma.

A nível postural, curvava um pouco o tronco e baixava a cabeça quando sentia cansaço. Também era visível alguma tensão, principalmente nas mãos e garganta. Este último aspetto verificava-se principalmente durante o aquecimento, mas atenuava no decorrer da aula. Ainda assim, conseguia corrigir-se, quando era alertada para estes problemas.

Como a maioria das aulas assistidas foram técnicas, o trabalho foi gradual ao longo do ano letivo. Inicialmente focou-se no trabalho técnico da mão direita e independência de dedos. No segundo período, estudou exercícios com base em escalas maiores e menores e no último período adicionou exercícios de técnicas contemporâneas e de vibrato. Os estudos, exercícios e reportório trabalhados em aula foram os seguintes:

**Tabela 6.** Material didático da aluna F

<b>Material didático desenvolvido durante o ano letivo – Aluna F</b>		
<b>1º período</b>	<b>2º período</b>	<b>3º período</b>
<i>Practice Book for the Flute – T. Wye;</i> <i>Enseignement Complet de la Flute – M. Moyse.</i>	<i>Practice Book for the Flute – T. Wye;</i> <i>125 Easy Classical Studies for Flute – editado por F. Vester;</i> <i>Entr'acte da ópera Carmen – G. Bizet;</i> <i>Minuet and Dance of the Blessed Spirits, da ópera Orfeo ed Euridice – C. Gluck.</i>	<i>Practice Book for the Flute – T. Wye;</i> <i>18 Pequenos Paprichos, op.41 – J. Andersen;</i> <i>Minuet and Dance of the Blessed Spirits, da ópera Orfeo ed Euridice – C. Gluck;</i> <i>Soir dans les Montaignes - E. Bozza.</i>

## **4. Práticas Educativas**

### **4.1. Metodologias utilizadas pela professora cooperante**

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

Nos primeiros anos de aprendizagem, surgem várias dificuldades que podem afetar o funcionamento das aulas de instrumento. Por esse motivo, a professora sempre mostrou preocupação em esclarecer os seus alunos, mesmo em conteúdos de outras disciplinas, como Formação Musical ou História da Música.

Nos alunos mais avançados, procurou formas de os manter motivados, desafiando-os a atingirem os seus objetivos. Tentava auxiliar o estudo autónomo, através de gravações de vídeo, principalmente nos períodos em que as aulas decorreram em regime *on-line*. Nestas ocasiões, em que os alunos não tinham a possibilidade de trabalhar as suas obras com o pianista acompanhador, a professora facultava gravações do acompanhamento, de forma que pudessem ter essa experiência.

Deve ser salientada a excelente relação que a professora criou com os encarregados de educação, mantendo sempre contacto. Existia uma preocupação constante, quer dos encarregados de educação com o decorrer das aulas, quer da professora com alguma questão pessoal dos alunos, que interferisse com a disciplina. Desta forma, a professora conseguia adaptar-se a qualquer situação que pudesse ter perturbado algum aluno, e até mesmo compreender certas dificuldades que pudessem surgir.

Os planos de aula que a professora cooperante seguia estão representados nas seguintes tabelas:

**Tabela 7.** Plano de aula dos alunos iniciantes, aplicado pela professora cooperante

<b>Conteúdos</b>	<b>Trabalho a Realizar</b>	<b>Duração Aproximada</b>
Aquecimento/ Sonoridade/ Articulação	Exercícios de notas longas, com todas as notas aprendidas até ao momento. Posteriormente, realização do mesmo exercício, articulando três vezes cada nota.	5 minutos
Técnica	Aprender ou consolidar novos conteúdos. Realização de escalas e arpejos.	5 minutos
Repertório	Peças e/ou pequenas melodias escritas pela professora. Ensaios com o pianista acompanhador, quando possível.	20 minutos

**Tabela 8.** Plano de aula dos alunos intermédios e avançados, aplicado pela professora cooperante

Conteúdos	Trabalho a Realizar	Duração Aproximada
Aquecimento/ Sonoridade	Exercícios de notas longas, em escala cromática, descendente e ascendente, em 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.	5 minutos
Repertório	Abordagem aos estudos e peças selecionados para os alunos.  Ensaios com o pianista acompanhador, quando possível.	30 minutos

Como recursos ao bom funcionamento das aulas, a professora utilizava:

- Um espelho – posicionado atrás da estante, para que os alunos vissem a sua postura;
- O metrónomo – para estimular os alunos a utilizá-lo com frequência no estudo diário;

- Gravações áudio – para o acompanhamento das peças dos alunos, quando não existia disponibilidade de realizar ensaios com o pianista acompanhador e para dar a conhecer interpretações de outros flautistas;
- Divisória móvel de plástico transparente – acessório que permitia dividir o espaço entre a professora e os alunos de forma segura, uma vez que nas aulas de instrumento de sopros, não era possível o uso da máscara como recomendado pela DGS.

Como forma de auxiliar o estudo dos alunos, principalmente no nível de Iniciação, a professora realizava gravações no decorrer da aula, que encaminhava para os Encarregados de Educação. Desta forma, a família era integrada no estudo diário dos educandos, da forma mais correta possível com as orientações da docente. Salienta-se que os Encarregados de Educação autorizaram estas gravações e mostraram bastante interesse nesta possibilidade de colaborar no ensino dos seus educandos.

Durante o período de ensino *on-line*, a EMNSC determinou que as aulas seriam realizadas através da plataforma *Microsoft Teams*<sup>6</sup>. Esta plataforma era utilizada com um endereço eletrónico institucional, que era destinado apenas a alunos, professores e estagiários. Pela mesma via, eram partilhados vídeos, documentos e qualquer material que fosse necessário ao funcionamento das aulas.

Esta plataforma era ainda utilizada para a realização de audições *on-line*. Os alunos gravavam o seu momento de audição e a professora transmitia os vídeos em direto numa reunião agendada com a participação de toda a classe.

## 4.2. Atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo

Devido ao agravamento da situação pandémica, a maioria das atividades previstas pela classe foram adaptadas de acordo com as diretrizes da DGS em vigor naquele momento. Por esse motivo, todas as audições que a professora cooperante agendou para o primeiro período, foram adiadas na esperança de ser possível realizá-las presencialmente.

---

<sup>6</sup> Microsoft Teams: é uma plataforma para computadores e smartphones, onde é possível realizar chamadas de áudio e/ou vídeo, enviar mensagens, armazenar documentos, formar equipas numerosas, agendar eventos, entre outros.

A interrupção letiva de 22 de janeiro a 5 de fevereiro de 2021, decretada pelo Conselho de Ministros e a continuação das aulas em regime *online* após esta interrupção, impossibilitou a marcação de uma audição no final do mês de janeiro. Assim, a docente optou por adiar a audição de classe e realizá-la na época festiva do Carnaval. Os alunos gravaram o seu repertório e após a edição e junção dos vídeos, a professora transmitiu a Audição de Carnaval via *Microsoft Teams*. A audição contou com a participação de 22 alunos. A participação da mestrandona esta audição foi a seguinte:

- 13 de fevereiro de 2021, das 17h00 às 19h00 – Preparação do programa e notas de programa da Audição de Carnaval;
- 16 de fevereiro de 2021, entre as 18h15 e as 19h45 – Audição de Carnaval via *Microsoft Teams*.

A classe de sopros e percussão, agendou uma audição presencial, com a participação de um aluno por cada professor, de cada instrumento. Não sendo possível a presença da professora cooperante neste momento, a mestrandona disponibilizou-se a acompanhar e auxiliar a aluna participante na audição.

- 24 de maio de 2021, entre as 18h30 e as 19h30 – Audição da Classe de Sopros e Percussão, no Auditório Puccini.

Tendo a classe de flautas, duas alunas finalistas do ensino secundário, foram agendados os Recitais de Finalistas do ensino articulado. Em diálogo constante com as alunas e professora, as duas estagiárias da Universidade de Évora mostraram interesse em participar ativamente na organização deste momento de avaliação. Para além da referida organização, a mestrandona disponibilizou os meios necessários à transmissão direta dos recitais para os familiares das alunas, uma vez que não era permitido público presente. Assim, a colaboração decorreu da seguinte forma:

- 29 de junho de 2021, entre as 10h00 e as 12h30 – Preparação do programa e notas de programa para os recitais das alunas finalistas;
- 29 de junho de 2021, das 18h00 às 19h00 – Ensaio com o pianista acompanhador, como forma de preparação para os recitais;
- 30 de junho de 2021 entre as 12h00 e as 13h00 – Recitais das alunas finalistas, no Auditório Puccini.

A audição de final de ano letivo contou com a presença de 17 alunos. Para além de auxiliar a organização da audição, a aluna estagiária disponibilizou os meios necessários à gravação da mesma, visto que apenas era autorizada a presença de alunos da classe.

Assim, a mestrande teve a seguinte participação:

- 03 de julho de 2021, das 18h00 às 19h00 – preparação do programa para a Audição de final de ano letivo;
- 05 de julho de 2021, entre as 13h45 e as 19h00 – preparação do Salão Nobre, ensaio geral e Audição da Classe de Flauta Transversal.

Na impossibilidade de uma das alunas estar presente na audição referida acima, a professora Marina Camponês, também professora nesta instituição, fez o convite para que participasse na audição da sua classe, a realizar na mesma semana. Assim, a mestrande acompanhou a professora cooperante e a aluna na audição que se realizou no dia 06 de julho de 2021, pelas 17h30 no Salão Nobre.

Por segurança, a Direção da EMNSC decidiu que todos os eventos realizados no final do ano letivo não teriam público presente. Assim, como referido, os recitais das alunas finalistas e as duas audições das classes das professoras Lídia Serejo e Marina Camponês foram abrangidos por esta regra. Todos estes momentos foram transmitidos em direto, via *Microsoft Teams ou Zoom*<sup>7</sup> para os familiares e encarregados de educação dos alunos. As gravações realizadas nestes momentos, foram autorizadas e encaminhadas para os encarregados de educação.

---

<sup>7</sup> Zoom: programa para computador ou smartphone, para a realização de reuniões em videoconferência.

## **5. Aulas lecionadas**

Devido a todos os contratempos deste ano atípico, nem sempre foi possível realizar as aulas da forma prevista inicialmente. Com a impossibilidade de garantir a presença de todos de semana para semana, o agendamento e preparação das aulas tornava-se um desafio. Desta forma, a marcação das mesmas era acordada com a professora cooperante, com pouco tempo de antecedência.

Para garantir o bem-estar dos alunos, antes de cada aula lecionada pela mestrandona, a professora explicava o contexto daquela aula e questionava-os se estavam de acordo com a situação.

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

### **5.1. Aluna A – Iniciação**

Inicialmente a aluna A mostrou algum desconforto com a mestrandona, ficando reticente quando era tentada alguma aproximação. No entanto, esta foi uma fase que passou rapidamente e a aluna passou a agir de forma descontraída. Houve a oportunidade de dar algumas aulas à aluna em semanas consecutivas, o que permitiu ter um trabalho mais contínuo.

Independentemente do plano de aula a realizar, a parte inicial da aula acontecia sempre nos mesmos moldes. Enquanto a aluna se preparava, a mestrandona iniciava uma breve conversa, onde tentava entender como se sentia, como tinha sido a sua semana e se tinha alguma questão que pudesse ser respondida no decorrer da aula.

Recordando que a aluna é um pouco enérgica e distraída, havia sempre a preocupação de supervisionar o cuidado que tinha com o seu instrumento, para garantir o seu bom funcionamento. Como se tratava de um instrumento de baixa qualidade, iam surgindo alguns problemas que se tentavam resolver no momento, de forma a prolongar o uso da flauta.

Depois de estar concentrada e posicionada em frente ao espelho, era pedido à aluna que realizasse alguns exercícios de correção postural. De forma geral, a sua postura

era correta, no entanto, com estes exercícios, a pouca tendência que existia de se inclinar para a frente e baixar os braços era contrariada. Posteriormente, eram inseridos alguns exercícios de respiração, sem a flauta, de modo a preparar o aquecimento que se seguia.

A aluna realizava o aquecimento com notas longas, descendentes e ascendentes, respirando de forma relaxada entre cada uma delas. Por último, repetia todas as notas, articulando três vezes cada uma. A mestrandona procurava realizar estes exercícios em simultâneo com a aluna, para contrariar o hábito de os fazer demasiado rápido. O principal intuito, era que percebesse a importância do momento do aquecimento no decorrer da aula.

No seguimento da aula, por norma realizava-se a escala e arpejo com a tonalidade correspondente à pequena peça que fosse realizar em seguida. Sempre que se executava uma peça diferente, este processo repetia-se. Desta forma, a aluna ganhou mais estabilidade técnica, independência de dedos e rápida memorização das tonalidades.

Tendo em conta que a aluna iria interpretar o repertório em audição e necessitaria do pianista acompanhador, a mestrandona procurava tocar em dueto, de forma que esta não estranhasse auditivamente as várias vozes. Para auxiliar a estabilidade do andamento, recorria ao uso do metrônomo de forma paciente, tentando ajudar a simplificar as dificuldades que a aluna fosse apresentando.

O balanço geral das aulas da aluna A foi bastante positivo, sendo uma criança de comunicação fácil, muito atenta e disponível a aprender conteúdos novos. A sua evolução foi bastante rápida, mostrando ter capacidades para continuar o bom trabalhado e atingir excelentes resultados no futuro.

## **5.2. Aluna B – Iniciação**

Como já foi referido anteriormente, a aluna B mostrou sempre muito respeito por todos. Concordando prontamente para colaborar com a aluna estagiária em todas as aulas, mostrou ainda muito entusiasmo e interesse. À semelhança da aluna A, houve a oportunidade de lecionar aulas bastante próximas o que permitiu consolidar melhor todo o trabalho realizado.

Após perceber se a aluna se encontrava bem ou se tinha alguma questão em que a mestrandona pudesse ajudar, estavam reunidas as condições para iniciar os exercícios de

postura em frente ao espelho. Como já referido, a aluna trocou a cabeça curva da flauta pela cabeça reta no terceiro período e por esse motivo, estes exercícios tornaram-se importantes para que a sua postura se adaptasse sem a prejudicar. Com a aplicação contínua destes exercícios, foi notória a correção do tronco da aluna, uma vez que ela se inclinava ligeiramente para trás, na tentativa de alcançar o porta-lábio da nova cabeça.

No momento do aquecimento, não apresentava dificuldades e como entendia a importância deste momento, dedicava-lhe o tempo e a calma necessários. Realizava notas longas, descendentes e ascendentes e por fim, a repetição de articulação em cada nota. A nível da embocadura, abria demasiado o orifício entre os lábios, tornando o som ventoso e pouco claro. Por isso, logo no momento do aquecimento, a mestrandona tentava corrigir esta questão, alertando para se observar no espelho, para que conseguisse entender a posição dos seus lábios.

Nesta fase, a professora tinha vindo a trabalhar padrões rítmicos com a aluna, de modo a prepará-la para o repertório que se seguia. Respeitando essa linha de trabalho, a mestrandona percebeu que o maior desafio era executar os padrões corretamente, ao mesmo tempo que respeitava as marcações das respirações. Por este motivo, foi mais vantajoso dividir o trabalho em duas partes: inicialmente realizou exercícios de respiração e por fim, os exercícios rítmicos. Desta forma, pôde focar-se no estudo isolado das células rítmicas e em paralelo expandir a sua capacidade respiratória. No momento em que voltou ao exercício inicial, as dificuldades já estavam ultrapassadas.

A última parte das aulas era dedicada ao trabalho de repertório, onde foi despendido o tempo necessário para a aluna aplicar o que aprendeu nos exercícios rítmicos e de respiração que se antecederam.

As aulas com a Aluna B foram uma experiência muito positiva, porque não só mostrou uma boa evolução, como recebeu com muito respeito e entusiasmo todas as sugestões que lhe foram dadas. A sua dedicação ao estudo e o esforço que apresentou para atingir os seus objetivos, serão boas ferramentas para um futuro de sucesso.

### **5.3. Aluno C – 2º Ciclo**

Como já foi referido anteriormente, o aluno C tinha algumas dificuldades de concentração. Na opinião da mestrandona, no início do ano letivo, este facto não foi tão notório, porque sobressaía o grande entusiasmo em aprender aquilo que era novidade para ele. Contudo, no decorrer do ano letivo, foi mostrando menos estudo e dedicação na realização das atividades propostas. Embora a aluna estagiária só tenha tido oportunidade de dar aula a este aluno no primeiro semestre, teve liberdade para participar ativamente nas suas aulas e auxiliar a professora cooperante em tudo o que fosse necessário.

Na altura em que a mestrandona trabalhou com este aluno, as aulas estavam a ser realizadas via *Microsoft Teams*. Embora toda a classe se tenha tentado adaptar da melhor forma a esta nova realidade, sentiram-se algumas dificuldades, principalmente nos alunos iniciantes, dificultando a sua evolução. Neste formato, existia uma maior preocupação com a disposição dos materiais do aluno, uma vez que se tentava que a câmara captasse pelo menos o tronco completo do aluno.

A aula iniciava-se pelo aquecimento, com notas longas descendentes e ascendentes, com respirações relaxadas entre elas. Repetiam-se novamente, articulando cada nota três vezes, à semelhança do que acontecia nas aulas presenciais.

Na segunda parte da aula realizava-se trabalho técnico, com exercícios de alternância de notas, de modo a aumentar a coordenação motora entre as duas mãos. Como ainda não tinha aprendido uma oitava completa, pedia-se que realizasse as escalas até ao grau da dominante. Desta forma, começava a entender a importância do estudo das escalas e introduzia as tonalidades das peças que se seguiam.

Por último trabalhava-se o repertório, dando seguimento ao trabalho das aulas anteriores com a professora cooperante. Como neste momento o aluno trabalhava uma pequena peça que já conhecia auditivamente, foi simples entender o ritmo e respeitar o andamento que era pedido.

Este aluno mostrou-se sempre muito comunicativo e receptivo a qualquer novidade que surgisse. Por este motivo, encarou o trabalho com a mestrandona com muito entusiasmo. Apesar de mostrar pouca dedicação ao estudo semanal, se for muito estimulado e motivado, poderá ganhar hábitos de estudo mais consistentes, que o ajudarão no futuro em qualquer área.

#### **5.4. Aluna D – 2º Ciclo**

A aluna D destacou-se pela alegria que revelou, por ter a possibilidade de usufruir novas experiências na classe. Desde o início do ano letivo que mostrou simpatizar bastante com os alunos estagiários e mostrou-se especialmente simpática nas visitas da professora orientadora nos momentos de avaliação da Prática de Ensino Supervisionada.

Por ser tão afetiva com todos, os problemas do dia-a-dia afetavam bastante o normal funcionamento das aulas. Por esse motivo, a mestrandona procurava dar-lhe alguma atenção quando chegava à sala, para que no decorrer da aula, já não tivesse preocupações que a perturbassem.

Quando estavam reunidas as condições para iniciar a aula, realizava exercícios posturais em frente ao espelho. Esta aluna apresentava dificuldades em manter o tronco direito, inclinando-se para trás, chegando a perder o equilíbrio. Por esse motivo, a mestrandona alongava-se na realização destes exercícios para encontrar estratégias que a ajudassem a corrigir esta questão. Com apoio mútuo e utilizando algumas referências externas à aula, foi possível encontrar uma postura mais correta e confortável para a aluna.

Também era dada especial atenção ao aquecimento. Apelava-se a respirações mais corretas e a um maior relaxamento nestes exercícios, para que o som se tornasse mais estável e focado.

Como trabalho técnico, realizava as escalas e arpejos, correspondentes às tonalidades dos estudos ou peças que tocava. Sendo bastante metódica, realizava estes exercícios sempre com a mesma sequência. Iniciava a escala e arpejo com as notas articuladas e por fim, repetia tudo novamente, mas em ligado ou com outra articulação que lhe fosse sugerida.

Como iria interpretar as suas peças com o acompanhamento de piano, a mestrandona procurou trabalhar a fluidez das obras, corrigir as entradas das frases e esclarecer algumas dúvidas rítmicas que ainda existiam, sempre com o auxílio do metrónomo.

O gosto que demonstrava pelo instrumento, tornava mais simples o desafio de procurar estratégias que a pudessem ajudar a evoluir. A sua prontidão para receber novas ideias de como realizar os seus exercícios, era contagiatante, tornando-se um trabalho de equipa entre a aluna, a estagiária e a professora cooperante.

## **5.5. Aluno E – 3º Ciclo**

Inicialmente, o aluno E evitou criar qualquer ligação com a aluna estagiária. Como já tinha sido informada sobre o diagnóstico do aluno, tentou dar o tempo e espaço necessários para que se sentisse confortável com a presença de uma pessoa nova na sala de aula. Com o decorrer do ano letivo e principalmente na fase das aulas em regime *on-line*, o aluno foi mostrando alguma abertura e tornou mais fácil a relação entre ambos.

Foi precisamente em regime *on-line* que a mestrandona teve oportunidade de trabalhar com ele. Apesar das dificuldades de conexão à internet nas aulas deste aluno, foi possível garantir a realização do trabalho proposto.

Quando se verificava que estavam reunidas as condições necessárias à aula, iniciava-se o aquecimento. O aluno apressava demasiado este momento e mostrava-se um pouco tenso. Por isso, procurava corrigi-lo para que se mantivesse relaxado e calmo, de forma a ter o melhor som possível.

Como estes contactos com o aluno surgiram em contexto de aula técnica, a preocupação era manter o trabalho já realizado pela professora e dar-lhe continuidade. Assim, realizava escalas em várias tonalidades e articulações, com a velocidade bastante controlada, uma vez que o aluno tinha tendência para acelerar descontroladamente.

Nesta fase, o estudo técnico que estava a ser trabalhado passava por várias tonalidades e a mestrandona decidiu abordá-lo por secções. Após identificada cada modelação com o aluno, trabalhava-se por secções isoladas. Desta forma conseguiu resolver as passagens em que tinha maior dificuldade.

Em regime *on-line*, o uso de metrónomo era dificultado, uma vez que o microfone nem sempre captava os batimentos da pulsação. Ainda se realizaram algumas tentativas de utilização do metrónomo, mas em conversa e acordo com a professora cooperante, optou-se por sugerir que o estudo autónomo continuasse a ser sempre com a utilização dele, mas na aula não se utilizaria. O aluno cumpriu este trabalho, sendo notória a tentativa de estabilizar o andamento.

Apesar do receio da mestrandona, a comunicação foi conseguida na perfeição e o aluno conseguiu atingir os objetivos propostos durante as aulas. Mesmo com o seu

carácter mais fechado e tímido, esforçou-se para entender o que lhe foi sugerido, mostrando respeito no trabalho que estava a ser realizado. A sua evolução foi bastante positiva e mostrou-se capaz de trabalhar conteúdos avançados para o grau em que se encontrava.

## 5.6. Aluna F – Ensino Secundário

A responsabilidade e atenção da aluna F captou rapidamente a atenção da aluna estagiária. A comunicação foi rápida e fácil de se estabelecer e o respeito foi mútuo, principalmente tendo conhecimento da vida escolar bastante ocupada da aluna. Quando estas aulas foram sugeridas, mostrou muito interesse e entusiasmo com tudo o que poderia vir a aprender.

À semelhança do aluno anterior, estas aulas realizaram-se em regime *on-line*. A ligação à internet e os meios que a aluna utilizava dificultaram o normal funcionamento das aulas. A captação de som era de baixa qualidade e não era possível entender os exercícios que realizava. Assim, em concordância com a professora cooperante, decidiu-se que durante as aulas, trabalhavam-se questões técnicas e rítmicas. O trabalho de som foi avaliado pelas gravações semanais que enviava, sendo comentado pela professora na aula seguinte.

A aluna iniciava a aula com o aquecimento em notas longas e uma vez que apresentava alguma tensão na garganta quando respirava, sugeriu-se que se mantivesse relaxada e que tentasse eliminar esta tensão. Aos poucos, a aluna foi mostrando mais consciência do seu corpo e a tensão reduziu consideravelmente.

Como era aula de reportório e na mesma semana já teria realizado uma aula técnica, a professora cooperante sugeriu que passasse diretamente para a nova peça em estudo. Assim, a mestrande sugeriu que fizesse uma primeira leitura para identificar de imediato as passagens de maior dificuldade.

O principal desafio surgiu nas passagens de fusas, em que tinha tendência a acelerar. Desconstruindo e isolando esses excertos, a discente conseguiu entender a subdivisão dos tempos e encaixar as passagens corretamente. Ainda conseguiu identificar algumas dificuldades na realização das apogiaturas, e por isso resolveu retirá-las de todas as passagens para que não viciasse possíveis erros. Depois de as abordar nos diferentes

contextos da obra, a aluna entendeu-as e conseguiu acrescentá-las como era pedido na partitura. Foi sugerido o estudo com metrônomo, uma vez que nos andamentos lentos era um desafio manter a pulsação constante.

A aluna F proporcionava um excelente ambiente de aula, conseguindo ter longos momentos de concentração. A comunicação foi fácil e rápida de estabelecer e todas as sugestões foram recebidas com grande respeito.

Deve-se sublinhar o empenho constante da aluna, que apresentava bastante evolução todas as semanas, recebia os conselhos que lhe eram dados e sabia aplicá-los nos contextos corretos que a auxiliassem à sua evolução.

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

A EMNSC fez todos os possíveis para receber os alunos estagiários da melhor forma, respeitando a presença de todos e proporcionando o necessário para a realização dos estágios. A professora cooperante Lídia Serejo, permitiu que esta experiência fosse muito gratificante e enriquecedora e depositou a sua confiança nas alunas estagiárias da Escola de Artes da Universidade de Évora, partilhando todos os seus conhecimentos e experiências. Esta partilha não só nos permitiu crescer enquanto profissionais, mas também enquanto pessoas com bons valores, que lidarão com crianças e jovens diariamente. Os alunos e encarregados de educação também tiveram um papel muito importante nesta fase, uma vez que mostraram sempre a sua boa vontade de trabalhar em parceria tornando este ano letivo o mais pacífico e tranquilo possível.

Durante o ano letivo, a mestrande aprendeu várias metodologias e estratégias que ajudarão os alunos a evoluir constantemente. No entanto, o maior ensinamento que pôde tirar deste período, foi como lidar com as diferenças de cada um, de forma que todos se sentissem incluídos e acarinhados por igual.

Uma das principais preocupações foi dar continuidade ao trabalho da professora cooperante, respeitando os seus métodos e ideais. Nos conteúdos em que existiam diferenças, a aluna estagiária partilhava-as com a professora, de modo a entender se uma abordagem diferente poderia, ou não, enriquecer os alunos.

Devido a toda a logística necessária no começo do estágio, só foi possível assistir a cerca de seis semanas de aulas do primeiro período. Contudo com a fase de adaptação da classe à presença de novos estagiários, foi importantíssima a boa vontade da professora, em partilhar toda a informação necessária para o acompanhamento do trabalho feito até então.

O segundo período iniciou-se dentro da normalidade, mas rapidamente sofreu algumas alterações. Com a chegada de uma nova vaga de Covid-19, a comunidade escolar foi obrigada a suspender as atividades letivas por 15 dias úteis e seguir a partir daí em regime *on-line*. Algumas atividades presenciais que estavam agendadas, foram suspensas sem data prevista de reagendamento. Com esta situação, sentiu-se alguma desmotivação na classe, mas os alunos rapidamente ganharam ânimo para tornar este período o mais proveitoso possível.

O último período trouxe alguma normalidade de volta e foi possível retomar as aulas presenciais. Os alunos estagiários tiveram permissão para assistir a algumas aulas em regime *on-line*, para além das aulas presenciais, e desta forma foi possível acompanhar todo o trabalho realizado.

Nos últimos meses do ano letivo, verificaram-se alguns períodos de isolamento profilático na classe. Nestes momentos, com a permissão da direção da EMNSC, retomaram-se as aulas em regime *on-line*. Como a professora entendeu que os alunos mais novos precisavam de acompanhamento presencial, a mestrandona prontificou-se a ajudar. Assim, nessas aulas, deslocava-se à escola, recebia os alunos e auxiliava no que fosse necessário, enquanto a professora trabalhava com eles via *Microsoft Teams*. Esta situação permitiu criar uma maior relação de confiança entre a mestrandona e a classe, uma vez que foi um suporte importante na continuidade da evolução dos alunos.

De uma forma geral existiu uma grande admiração pelas estratégias utilizadas pela professora para captar os alunos, uma vez que procurava sempre novas formas de os cativar. A simplicidade dos exercícios que criava despertou um interesse especial na mestrandona, que com a devida autorização da professora, os registou e adaptou para utilização própria.

## **7. Conclusão**

Durante a PESEVM, o impacto sentido devido à pandemia pelo Covid-19 foi um grande entrave ao normal funcionamento do ano letivo. No entanto, o esforço feito pela EMNSC, pela professora cooperante, pela classe e pelos alunos estagiários foi de louvar devido ao esforço e entreajuda que existiu para realizar as atividades com a maior proximidade à normalidade possível. Foi uma preocupação constante proporcionar aos alunos um bom ambiente escolar de modo que fosse um ano letivo de sucesso, ao mesmo tempo que a mestrande se mostrou curiosa em aprender tudo o que a professora cooperante partilhava.

Uma vez que a professora Lídia Serejo conta com vários anos de experiência enquanto flautista profissional e docente do ensino vocacional de música, foi uma experiência muito enriquecedora receber os seus testemunhos. Para além da partilha das ferramentas pedagógicas que utiliza para obter os resultados que pretende, um dos maiores ensinamentos que a mestrande retira deste estágio curricular é a forma subtil como a professora consegue lidar com os alunos. Assim, adapta-se a si e ao seu método, às diferenças de cada um com um único objetivo: ser ativa na educação e evolução de cada aluno, de forma a auxiliá-los a serem adultos responsáveis e profissionais no futuro.

A mestrande teve a oportunidade de crescer e evoluir, quer a nível pessoal, quer a nível escolar e profissional. Estará sempre grata por toda a partilha de conhecimentos que existiu e pela forma calorosa com que foi recebida pela professora Lídia Serejo, pelos alunos, e pela instituição Escola de Música Nossa Senhora do Cabo.

## **Secção II – Investigação**

## **8. Introdução**

Com o passar dos anos, enquanto aluna de flauta transversal, a mestrandona entendeu que devemos estar especialmente atentos à postura e posição que adotamos durante a prática do instrumento. Para além das lesões que podem surgir de recuperação lenta e dolorosa, uma má postura afeta a capacidade respiratória e causa tensão muscular, que por sua vez resulta numa embocadura tensa e inflexível. Depois da sua primeira experiência enquanto docente, percebeu que estes são os conteúdos mais difíceis de explicar verbalmente e que mesmo que os alunos os entendam, acabam por revelar um certo descuido com o passar do tempo. Assim, surgiu o interesse de criar uma ferramenta pedagógica que pudesse ser aplicada desde a Iniciação, de forma que os alunos tivessem a consciência da importância da postura e da relação que esta tem com todas as partes do corpo.

Esta investigação consiste assim, no estudo da postura e da respiração e o impacto que estas terão na embocadura do flautista. Para o efeito, estes temas não serão estudados individualmente, mas sim em conjunto, acreditando que será mais proveitoso entender a forma como se relacionam entre si e quais as consequências desta relação.

Depois de observados alguns hábitos de postura dos alunos acompanhados durante o estágio, foram analisados e serviram de base para a organização de uma sequência de exercícios, com o intuito de tornar a prática mais saudável e relaxada.

Como forma de validação destes exercícios, existiu a preocupação de recorrer a áreas distintas da música, que são geralmente procuradas para prevenir ou curar lesões e patologias. São elas a Fisioterapia e a Atividade Física. O principal objetivo da parceria com estas áreas, é entender o impacto dos exercícios no corpo humano e os benefícios que trarão a longo prazo. Depois de demonstrar os exercícios e explicar o seu contexto, foram realizadas duas entrevistas: a primeira, à terapeuta Michelle Oliveira licenciada em Fisioterapia e a segunda ao Doutor Rúben Rocha, doutorado em Atividade Física e Saúde.

## 9. Estado da Arte

No processo de ensino-aprendizagem é importante que o docente tenha a capacidade de explicar os vários movimentos que o corpo humano realiza até à produção do som final. Para que isto aconteça de forma fundamentada, é necessário aprofundar o estudo do instrumento, cruzando informação com outras áreas de relevo, como a Saúde.

Para esta investigação, realizou-se uma pesquisa bibliográfica, a fim de ficar a par da informação já existente sobre o tema. Entre várias teses de mestrado e doutoramento, artigos científicos e livros, foram selecionados aqueles que revelaram maior importância para o estudo, sendo eles:

1. *Body Mapping for Flutists – What Every Flute Teacher Needs to Know about the Body* (2006), de Lea Pearson – GIA Publications, Inc.;
2. *Head and Shoulder Functional Changes in Flutists* (2013), um artigo de Ziliane Teixeira, Filipa Lã e Anabela Silva para a revista Medical Problems of Performing Artists (MPPA);
3. *Proper Flute Playing* (1988), de Trevor Wye – Novello;
4. *La Technique d'Embouchure* (1990), de Philippe Bernold – La Stravaganza;
5. *A Flute Guide – Philosophy in Practice: A Flute Teaching Methodology – The Approach of a Czech Professor* (1998), de František Malotín – traduzido para língua inglesa por Petr Šetek em 2019.

O livro *Body Mapping for Flutists* de Lea Pearson foca-se no estudo do corpo humano direcionado para a prática de flauta transversal. Não só aborda questões de saúde relacionadas com a *performance*, como também partilha sugestões de como cuidar do corpo de forma a tirar melhor rendimento dele. O principal objetivo de Pearson é encontrar ferramentas pedagógicas que auxiliem os flautistas a agirem de forma preventiva, quanto às lesões que advêm da prática instrumental. Neste livro procurou fundamentação anatómica, simplificando os termos técnicos para que a sua compreensão seja acessível a todos.

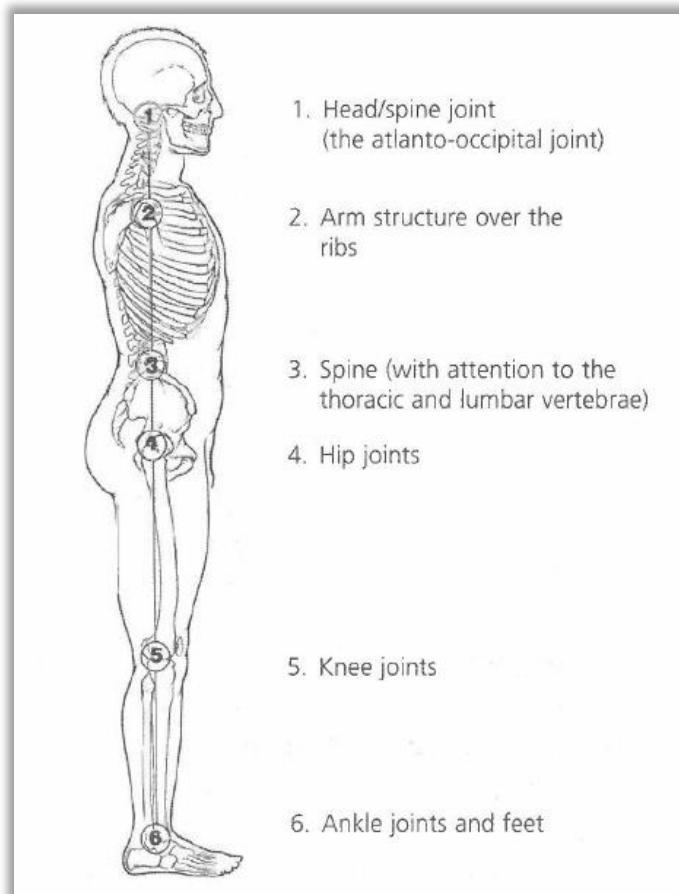
Pearson (2006), explica que posição e postura corporal são geralmente relacionadas com o que se visualiza exteriormente num indivíduo. No entanto, para os

instrumentistas não se trata apenas de aspectos visuais, mas também da consciência de como as diferentes posturas e posições são sentidas interiormente.

If students keep wanting to find the “right” place or position, help them discover that the most reliable way to find balance is with the internal kinesthetic sense. Remind them that making music requires balance and movement, not a fixed position. (Pearson, 2006, p. 33).

No mesmo livro, podemos perceber que o conceito de equilíbrio deve estar presente em cada momento da prática instrumental. Segundo a autora, equilíbrio é a relação entre todas as partes do corpo e o chão onde assentam os pés, de forma fluída e eficaz. Um flautista que não tenha a capacidade de estar em equilíbrio criará tensão no tronco, nos braços, nas pernas e nos músculos envolvidos durante a respiração. Percebemos também que existem seis pontos de equilíbrio no corpo humano.

**Figura 1.** Os seis pontos de equilíbrio do corpo humano.



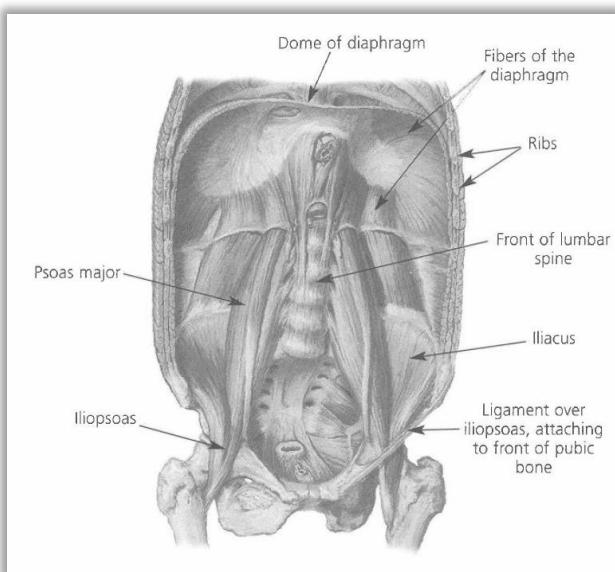
**Nota.** Pearson, 2006, p. 20.

Todos estes pontos funcionam em conjunto para obter a estabilidade necessária durante a prática, todavia a articulação da cabeça e coluna, a que se dá o nome de atlanto-occipital é a mais importante. “Flexibility at this joint and in the neck is essential for embouchure work, pitch control, and tone color<sup>8</sup>”. (Pearson, 2006, p. 20).

Sobre o processo de respiração, a autora explica que o diafragma deve fazer cerca de 75% do trabalho muscular, enquanto os restantes 25% do trabalho estão distribuídos pelos músculos intercostais e pelos músculos do tronco e pescoço. O diafragma não tem terminações nervosas e por isso é impossível senti-lo. Contudo, devido aos músculos e órgãos que o rodeiam, é possível ter sensibilidade ao seu movimento (Pearson, 2006).

Dando ênfase à importância da flexibilidade e do equilíbrio corporal, a autora refere que a expansão do diafragma pode ser afetada pela nossa postura. Isto, porque as fibras musculares do diafragma estão conectadas com os músculos pélvicos e com o músculo psoas maior<sup>9</sup>, que por sua vez se conectam com o osso fémur. Desta forma, se os membros inferiores não estiverem em equilíbrio, o funcionamento do diafragma será limitado.

**Figura 2.** Diafragma e músculos envolventes (visão frontal)



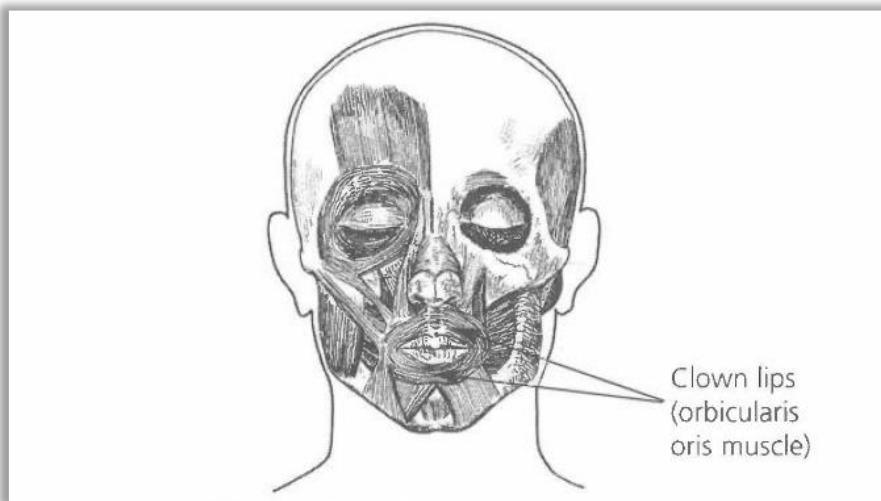
**Nota.** Pearson, 2006, p. 73.

<sup>8</sup> Tradução direta: A flexibilidade nesta articulação e no pescoço é essencial para o trabalho de embocadura, controlo de afinação e timbre.

<sup>9</sup> Psoas maior: Músculo constituído por algumas fibras musculares do diafragma, que termina no osso da perna (Pearson, 2006).

Referindo-se à embocadura, Pearson (2006) explica que os lábios não são somente o tecido que vemos no exterior da boca, mas também o músculo que a rodeia. O uso desta musculatura é que permitirá encontrar a flexibilidade necessária à embocadura.

**Figura 3.** Músculos da face.



**Nota.** Pearson, 2006, p. 65.

Sendo mais específico, o artigo *Head and Shoulder Functional Changes in Flutists* (Teixeira, Lã e Silva, 2013), baseia-se no estudo da postura da cabeça, da simetria da força muscular dos ombros e do desenvolvimento postural em flautistas de vários níveis e um pequeno grupo de cantores. São referidas as mudanças positivas que a prática instrumental pode trazer ao músico, nomeadamente a melhoria de várias funções cerebrais, mas também as lesões músculo-esqueléticas que podem advir da prática intensiva. Segundo as autoras, estas lesões podem estar associadas às características do instrumento, hábitos de estudo, género, idade, personalidade, genética, estilo de vida e condições socioeconómicas.

Entre os instrumentistas de sopro, os flautistas são aqueles que têm a postura mais assimétrica, resultando numa maior percentagem de lesões físicas. Para contrariar esta tendência, é urgente incluir no ensino disciplinas que forneçam ferramentas para o auxílio ao desenvolvimento postural, que acontece naturalmente durante a formação de um músico (Teixeira, Lã e Silva, 2013).

As autoras concluíram que a maioria dos músicos participantes nesta investigação reportaram dores no pescoço durante a prática, no entanto os flautistas referiram mais dores, comparativamente aos cantores. Relativamente aos ombros, constataram que flautistas e cantores em desenvolvimento, entre os 18 e 22 anos, tiveram menos dores do que os flautistas profissionais, com idades compreendidas entre os 23 e 55 anos. Concluíram ainda que em geral, os cantores têm menos dores nos ombros que os flautistas profissionais, que por sua vez sentem dores mais intensas no ombro direito do que no ombro esquerdo. Quanto à cabeça, referem que os flautistas têm uma postura mais correta comparativamente aos restantes participantes.

*Proper Flute Playing* (1988), surge como complemento teórico a outros livros do mesmo autor. Contém informação simples e clara que permite entender os vários aspectos que estão relacionados com a prática de flauta transversal. Trevor Wye explica que não existe uma posição fixa que todos os flautistas possam adotar. Porém, existem alguns princípios que devem ser adaptados a cada um, de modo a melhorar a postura.

Wye (1988), utiliza a expressão *head-body-flute relationship*<sup>10</sup> para se referir à posição da cabeça e do corpo relativamente ao movimento da flauta, até chegar à boca do flautista. Explica ainda, que se esta relação não estiver correta, surgirão problemas graves que tendem a intensificar, tais como vibrato descontrolado, tensão na garganta, dores nas costas e pescoço e fraca qualidade sonora. De forma a evitar maus hábitos, deve-se corrigir uma postura incorreta no momento em que é detetada (Wye, 1988).

Relativamente à embocadura, existem várias formas possíveis de a realizar. Não havendo uma mais correta, considera-se adequada aquela que resultar na melhor qualidade sonora para o flautista. O relaxamento é a melhor ferramenta para encontrar uma embocadura flexível e controlada, capaz de criar diferentes sonoridades e de se adaptar aos vários registos (Wye, 1988).

O livro *La Technique d'Embouchure* (1990) de Philippe Bernold, é um livro de exercícios que foi concebido para integrar a rotina de estudo dos flautistas. A par com os exercícios o autor faz uma breve contextualização teórica, de modo a tirar maior aproveitamento dos mesmos.

---

<sup>10</sup> Tradução livre – Relação entre a cabeça, corpo e flauta.

Segundo o autor, algumas das dificuldades recorrentes na embocadura podem ser consequência de uma respiração inadequada. Para uma respiração correta, no momento da inspiração o ar deve ser canalizado para o fundo dos pulmões. Desta forma, não só teremos a quantidade suficiente de ar armazenado como também permitimos que o diafragma cumpra eficazmente a sua função ao dar-nos a pressão de ar necessária para a prática.

František Malotín, no seu livro *A Flute Guide – Philosophy in Practice: A Flute Teaching Methodology – The Approach of a Czech Professor* (1998), explica que para além dos lábios, existem outras partes da face que são utilizadas, mas não visíveis exteriormente. São elas os músculos faciais em redor dos lábios, os maxilares e respetivos músculos, a língua e o palato. Todas estas partes do corpo estão conectadas aos restantes órgãos e músculos que um flautista utiliza para a prática, e para além de interagirem entre si, são influenciadas pelos vários movimentos do corpo. Desta forma é importante alcançar o estado de equilíbrio, de modo a obter os resultados pretendidos (Malotín, 1998).

Para uma prática saudável e satisfatória da flauta transversal, o autor refere o conceito de naturalidade, não só relativamente à embocadura, mas também de todos os movimentos envolvidos. É importante incutir este conceito aos alunos desde o nível da iniciação e priorizá-lo em relação à força e à tensão corporal (Malotín, 1998). Para a criação da embocadura devemos tentar preservar a aparência da face, sem demasiadas alterações, sendo o estado natural e relaxado o mais apropriado para a realizar (Malotín, 1998). De seguida, podemos ver alguns registos fotográficos captados pelo próprio autor.

**Figura 4.** Posição normal da boca (à esquerda); Embocadura central correta (centro); Embocadura preservada após remover a flauta (à direita).



**Nota.** Malotín, 1998, p. 8.

Se este estado de naturalidade e relaxamento não for conseguido, os músculos necessários à prática serão forçados e criará tensão. Por sua vez, esta tensão resultará em extremo cansaço que será prejudicial para o instrumentista (Malotín, 1998).

Segundo Malotín (1998), o movimento de bocejo é benéfico não só para o relaxamento dos músculos da embocadura, mas também de todo o corpo. Quando o bocejo acontece surge a sensação de relaxamento e a necessidade de alongar o corpo. Relativamente à boca e aos músculos necessários à embocadura, a garganta abre e relaxa, a língua recua e cria mais espaço no palato, o espaço entre os dentes inferiores e superiores aumenta, os cantos da boca baixam suavemente e as narinas alargam. Podemos observar estas alterações nas figuras seguintes:

**Figura 5.** Posição normal dos maxilares e garganta



**Figura 6.** Posição com a garganta aberta.



**Nota.** Malotín, 1998, p. 9.

**Nota.** Malotín, 1998, p. 9.

Com este movimento que é tão natural, é possível ter a sensação de como todos os músculos devem funcionar para manter a base da embocadura. No entanto, deve-se reforçar que a embocadura é um aspeto individual de cada flautista e que estes movimentos ajudarão a que seja o mais natural possível, não havendo uma forma totalmente correta que se deverá adotar (Malotín, 1998). Todos os flautistas controlam os seus músculos faciais e lábios de forma diferente, assim como o lado direito da face não

é dominado da mesma forma que o lado esquerdo. Assim, entende-se que não existe uma única embocadura correta, dependendo de pessoa para pessoa.

O formato dos lábios também influencia a criação da embocadura, assim como o ponto mais sensível do lábio, onde se formará o orifício para a saída da coluna de ar. Este ponto de sensibilidade deverá ser respeitado e mantido, caso contrário o flautista irá contra a naturalidade pretendida, criando tensão. As figuras seguintes mostram um exemplo de um orifício criado no lado direito dos lábios:

**Figura 7.** Posição normal da boca.



**Figura 8.** Embocadura no lado direito dos lábios.



**Nota.** Malotín, 1998, p. 11.

**Nota.** Malotín, 1998, p. 11.

## **10. Objetivos**

O objetivo geral desta investigação é o estudo da postura e respiração, e consequente impacto na qualidade da embocadura do flautista. Com este projeto pretende-se abordar estes conteúdos de forma clara, para que no futuro, alunos de diferentes faixas etárias, possam compreender e pôr em prática tudo o que é aqui referido. Quanto aos objetivos específicos, sublinham-se os seguintes:

- Conhecer detalhadamente o corpo humano e entender quais as funções das diferentes partes que o constituem;
- Estudar a postura corporal e perceber como será a postura mais saudável para um flautista;
- Estudar o sistema respiratório e entender o processo da respiração durante a prática da flauta transversal;
- Perceber o impacto da postura e da respiração, na embocadura;
- Sugerir uma sequência de exercícios adequada a todas as faixas etárias,
- Ter uma avaliação fundamentada dos exercícios, pelas especialidades da Fisioterapia e da Atividade Física.

## **11. Metodologia**

### **11.1. Desenho de estudo**

Este estudo recai sobre o método de observação sistemática, que foi realizado durante o ano letivo de 2020/2021 na Escola de Música Nossa Senhora do Cabo, com os alunos acompanhados durante o estágio curricular.

Nesta observação foi possível realizar um levantamento das dificuldades posturais dos alunos e as possíveis consequências das mesmas. Desta forma, foi analisada ao longo do ano a evolução postural dos alunos e quais as ferramentas pedagógicas que produziram melhores resultados.

## **11.2. Procedimentos**

O presente estudo recorreu à utilização de três instrumentos de investigação. Inicialmente foi realizado um levantamento das dificuldades observadas nos alunos, com o intuito de definir quais os exercícios a aplicar para atingir os objetivos desejados. Posteriormente, a mestrandona elaborou uma sequência de exercícios a serem aplicados no começo de todas as aulas e estudo individual. Por fim, foram realizadas duas entrevistas de carácter qualitativo, com o objetivo de perceber se os exercícios são uma boa ferramenta pedagógica a adotar.

## **12. Instrumentos de Investigação**

### **12.1. Levantamento das dificuldades observadas**

Esta observação foi realizada durante as aulas assistidas no estágio curricular. Inicialmente esta análise foi individual, de modo a entender os problemas específicos de cada aluno, mas a mestrandona rapidamente percebeu que seria mais benéfico descrever esta observação por grupos. Esta divisão deve-se ao facto de se constatar que as dificuldades se repetiam como um padrão, consoante a estatura dos alunos. Assim, o primeiro grupo corresponde aos alunos de Iniciação, o segundo grupo corresponde aos alunos do Ensino Básico e o último grupo é constituído pelos alunos do Ensino Secundário. A distribuição de alunos pelos três grupos é a seguinte:

- Grupo I – Iniciação: quatro alunos;
- Grupo II – Ensino Básico: 15 alunos;
- Grupo III – Ensino Secundário: três alunos.

As dificuldades encontradas nos alunos do grupo I são as seguintes:

**Tabela 9.** Dificuldades observadas no grupo I.

<b>Dificuldades observadas no grupo I</b>
Agitação no início da aula;
Cansaço ao fim de alguns minutos de aula;
Dificuldades na realização da respiração;
Movimentação exagerada do corpo durante a prática;
Corpo numa posição frontal relativamente à estante ou espelho.

Geralmente, os alunos do nível de Iniciação chegavam à sala muito agitados e apresentavam dificuldades de concentração ao longo da aula. Como não chegavam a acalmar-se, ao fim de alguns minutos que aumentava até ao final da mesma. Embora tivessem uma capacidade respiratória reduzida, ainda não entendiam o conceito de respiração diafragmática. Como consequência, realizavam respirações muito curtas e repetitivas. Este aspeto também levava a que realizassem movimentos exagerados e desnecessários, na tentativa de conseguirem respirações mais longas. Outra situação em que se verificavam movimentos corporais exagerados era quando realizavam articulações. De forma geral, os alunos posicionavam-se de frente para o espelho ou para a estante, prejudicando a postura corporal. As dificuldades encontradas nos alunos do grupo II são as seguintes:

**Tabela 10.** Dificuldades observadas no grupo II.

<b>Dificuldades observadas no grupo II</b>
Agitação no início da aula, que acabava por prejudicar a concentração pretendida;
Dificuldades na realização da respiração;
Corpo numa posição frontal relativamente à estante ou espelho;
Pés mal posicionados relativamente à largura dos ombros;
Postura do tronco incorreta;
Posição dos braços incorreta, afetando principalmente o ombro direito;
Dedos demasiado levantados, principalmente os da mão direita;
Embocadura tensa.

Em geral, os alunos do grupo II apresentaram alguma agitação no início das aulas, mas mostraram-se capazes de a controlar no momento em que era necessária concentração. Apesar de entenderem o conceito de respiração diafragmática tinham alguma dificuldade em realizá-la que, na opinião da mestrande, se deve ao facto de não a exercitarem o suficiente. Relativamente à postura, tinham o hábito de se posicionarem de frente para o espelho ou estante, o que resultava numa posição incorreta dos braços e ombros. Esta posição também era afetada quando curvavam o tronco para a frente, baixando o peito. Para compensarem a falta de pressão de ar, principalmente na aprendizagem do registo agudo, criavam demasiada tensão na embocadura que dificilmente conseguiam contrariar.

Quanto ao grupo III, as dificuldades observadas constam na seguinte tabela:

**Tabela 11.** Dificuldades observadas no grupo III.

<b>Dificuldades observadas no grupo III</b>
Pouco aproveitamento da capacidade respiratória;
Postura do tronco um pouco curvada, afetando por vezes o ombro direito;
Movimento dos dedos demasiado amplo, principalmente da mão direita;
Embocadura tensa.

Os alunos do grupo III apresentam mais maturidade durante as aulas e uma maior preocupação em executar corretamente o que lhes é pedido. As principais dificuldades observadas verificaram-se nos momentos de grande concentração, em que estavam mais conectados à partitura. Embora neste grupo a tensão na embocadura não tenha sido tão evidente, ainda se verificou no registo sobreagudo.

## **12.2. Descrição dos exercícios elaborados**

Depois de analisadas as dificuldades encontradas na classe, a mestrandona percebeu que os alunos quando ingressavam na Iniciação, conseguiam entender as indicações dadas para a postura, respiração e embocadura. À medida que cresciam, as preocupações pela aprendizagem aumentavam, e mostravam algum esquecimento por estes conceitos, que já davam como dominados. Todavia, na aproximação ao nível do Ensino Secundário tornavam-se mais responsáveis e maduros, mostrando uma maior preocupação em conciliar os conceitos básicos da aprendizagem da flauta transversal com os novos conceitos consequentes da evolução. Por estes motivos, a mestrandona entendeu que seria mais proveitoso criar uma sequência, que fosse uma compilação de exercícios já conhecidos pela maioria. Desta forma, seriam facilmente entendidos pelos alunos e existia a garantia de que conseguiam aplicá-los de forma autónoma no seu estudo diário.

Durante a observação realizada, foi perceptível que a embocadura dos alunos piorava significativamente quando a postura não estava correta. Quando a professora os corrigia para que voltassem a uma postura mais saudável, a embocadura tornava-se mais natural e estável, sendo notória a melhoria da qualidade sonora. Assim, a mestrandona concluiu que seria benéfico para os alunos, avançar com a correção da postura, complementando com exercícios de respiração, com o intuito de melhorar a posição da boca e promover uma embocadura relaxada e natural.

A escolha dos exercícios que formariam a sequência, teve por base a partilha de experiências que a mestrandona pôde ter com vários pedagogos de flauta transversal, ao longo da sua vida escolar, e os próprios conteúdos que a professora cooperante partilhava. Depois de selecionar os exercícios a aplicar, houve a preocupação de criar uma progressão pedagógica com os mesmos. Sabendo que poderia haver a possibilidade de não serem compreendidos da mesma forma por todos os alunos, a mestrandona procurou fasear os movimentos de forma que fosse possível regredir na sequência. Assim, os alunos podem voltar atrás nos exercícios as vezes necessárias, até serem interiorizados corretamente e se tornarem intuitivos.

Estes exercícios não devem exceder cinco minutos e devem ser realizados antes do aquecimento. É importante que o aluno permaneça em frente a um espelho durante toda a sequência, de forma a observar todos os movimentos que faça. Sugere-se que se realizem uma vez por dia antes de iniciar o aquecimento, de forma a preparar o corpo para a prática.

Espera-se que ao incluírem estes exercícios na rotina diária de estudo, a compreensão destes conceitos fique consolidada mais rapidamente e que as dificuldades observadas durante o crescimento dos alunos sejam reduzidas.

Todos os exercícios aqui referidos são complementados com vídeos da autoria da mestrandona, que podem ser acedidos através dos códigos QR que constam nas descrições.

### **12.2.1. Preparação para os exercícios – Respiração e relaxamento**

No momento da preparação, o aluno deve posicionar-se de pé em frente ao espelho, com o peso do corpo igualmente distribuído pelos dois pés e com os braços caídos junto ao corpo. Quando sentir que está calmo e com o corpo equilibrado, deve realizar pelo menos três respirações longas. À semelhança da respiração realizada durante a prática de flauta transversal deve inspirar pela boca, prender o ar por alguns segundos e expirar pela boca durante o máximo tempo possível. O principal foco é auxiliar o aluno a eliminar a possível tensão corporal e a relaxar os músculos da embocadura. Por outro lado, permite também que se abstraia de fatores externos à aula e que trabalhe a expansão da capacidade respiratória. O exercício de preparação pode ser visualizado no ficheiro seguinte:

**Figura 9.** Código QR de acesso ao vídeo.



### **12.2.2. Exercício 1 – Aquecimento dos ombros**

Com os pés alinhados com a largura dos ombros e o peso corporal distribuído de igual forma, o aluno deve rodar lentamente os braços para trás durante aproximadamente 30 segundos. Desta forma, realiza o aquecimento dos ombros e prepara a postura que deverá realizar em seguida. Caso o aluno tenha necessidade, pode repetir o exercício até que sinta que os seus ombros estão suficientemente aquecidos. O vídeo do exercício está disponível na seguinte ligação:

**Figura 10.** Código QR de acesso ao vídeo.



### 12.2.3. Exercício 2 – Passo a passo para a postura do flautista

No segundo exercício, o aluno já deverá ter a flauta consigo, depois de garantir que está corretamente alinhada. De seguida, pede-se que rode a posição dos pés ligeiramente para a direita, ficando a um ângulo de 45º aproximadamente, em relação à sua posição inicial. O corpo deve acompanhar esta alteração, ficando com o peso igualmente distribuído pelos dois pés. Quando a posição do aluno estiver como pretendido, o professor deve sugerir que segure na flauta esticando os braços para a frente, como se se tratasse de uma flauta de bisel. Quando esta posição for conseguida deve rodar a cabeça ligeiramente para a esquerda, num ângulo de 45º graus aproximadamente, relativamente à posição inicial da mesma. Por fim, deve subir os braços lentamente até o porta-lábio<sup>11</sup> alcançar a altura da boca do aluno. Deve manter esta posição por alguns segundos enquanto se observa ao espelho e assimila a postura correta que alcançou. Este exercício deve ser repetido pelo menos três vezes, com especial atenção da parte do docente, uma vez que é o momento mais importante de toda a sequência de exercícios. O vídeo deste exercício pode ser consultado na seguinte ligação:

---

<sup>11</sup> Porta-lábio: suporte do queixo e lábio inferior na flauta transversal.

**Figura 11.** Código QR de acesso ao vídeo.



#### **12.2.4. Exercício 3 – Consolidação dos exercícios anteriores e emissão sonora**

O último exercício tem a função de consolidar todos os movimentos realizados até este ponto. O aluno deve manter o nível de relaxamento que encontrou no início dos exercícios e realizar uma respiração calma e longa, onde garanta que está a aproveitar a totalidade da sua capacidade respiratória. Por fim, toca uma nota longa à sua escolha e continua com a realização do seu aquecimento diário. Neste momento, o aluno deverá sentir-se calmo e relaxado, de forma a conseguir manter durante a prática a postura que conseguiu. A gravação do exercício encontra-se no seguinte ficheiro:

**Figura 12.** Código QR de acesso ao vídeo.



## **12.3 Entrevistas**

### **12.3.1. Entrevista à Fisioterapeuta Michelle Oliveira**

De forma a avaliar a pertinência dos exercícios descritos na pedagogia da flauta transversal, houve a necessidade de perceber qual o impacto que os mesmos têm no corpo humano. A Fisioterapia é muitas vezes procurada no momento em que se precisa de uma recuperação para algum problema músculo-esquelético que surja. Assim, a mestrandona recorreu a esta terapia em busca de orientações de como cuidar do corpo de forma preventiva, antes da necessidade de tratamento.

Esta entrevista de carácter qualitativo e de resposta aberta, foi realizada no mês de outubro de 2021, à terapeuta Michelle Oliveira, especialista em Fisioterapia e em Terapia Manual segundo o conceito osteopático. Conta ainda com várias formações complementares, entre elas pilates clínico, yoga terapêutico e terapias miofasciais .

Antes da realização das questões foram facultados vídeos dos exercícios, de modo que a entrevistada pudesse estudá-los e analisá-los detalhadamente.

Sobre a pertinência da preparação para os exercícios – respiração e relaxamento, a fisioterapeuta afirmou que o exercício preparatório a nível respiratório é importante para trabalhar a capacidade respiratória, melhorar a expansibilidade diafragmática e costal e melhorar o controlo respiratório que é fundamental para a prática de flauta transversal. Relativamente aos exercícios, colocaram-se duas questões específicas com o intuito de perceber detalhadamente que partes do nosso corpo ativamos para a realização dos mesmos.

## **Exercício 1 – Aquecimento dos ombros**

Questão 1: Quais os principais músculos envolvidos no movimento?

“Neste exercício ativamos o bíceps e o tríceps braquial, coifa dos rotadores (subescapular, supraespinhoso, infraespinhoso e pequeno redondo), deltóide, trapézio, grande e pequeno peitoral, romboide e grande dorsal”.

Questão 2: Quais os benefícios da realização do exercício?

“No primeiro exercício estamos a ativar toda a musculatura estabilizadora do ombro, combinando todos os movimentos de flexão/extensão, abdução/adução e rotação interna/externa. O ombro é uma articulação complexa constituída por várias articulações, por isso é importante fazer um aquecimento e preparação global para que esteja suficientemente preparado para a prática do instrumento musical (em que mantemos os membros superiores na mesma posição durante algum tempo)”.

## **Exercício 2 – Passo a passo para a postura do flautista**

Questão 1: Quais os principais músculos envolvidos no movimento?

“No exercício dois, ativamos o esternocleidomastóideo direito, escalenos e esplénios esquerdos (rotação cervical esquerda)”.

Questão 2: Quais os benefícios da realização do exercício?

“Neste exercício estamos a preparar a musculatura do pescoço para a postura prolongada que é necessária ter na prática da flauta transversal, com a rotação da cabeça. Esta preparação é indispensável para evitar lesões e tensões musculares na zona do pescoço, que possam advir da prática prolongada.”

### **Exercício 3 – Consolidação dos exercícios anteriores e emissão sonora**

Questão 1: Quais os principais músculos envolvidos no movimento?

“O terceiro exercício mantém os movimentos do exercício anterior e adicionamos a ativação dos músculos importantes da respiração, como o diafragma e músculos acessórios (serrátil anterior, grande e pequeno peitoral, trapézio e grande dorsal)”.

Questão 2: Quais os benefícios da realização do exercício?

“No terceiro exercício os benefícios são os mesmos do exercício anterior, no entanto acrescentando a respiração longa melhora-se a expansibilidade diafragmática e costal e o controlo respiratório, tal como na preparação realizada antes dos exercícios”.

Às questões 3, 4, 5 e 6 a terapeuta resolveu responder de forma global sobre todos os exercícios, devido à semelhança das respostas que iria dar, focando-se no bem-estar do praticante.

Questão 3: Os exercícios apresentados são indicados para o normal funcionamento corporal?

“Sim, todos os exercícios são funcionais e semelhantes a movimentos que executamos no nosso dia-a-dia. São assim importantes para melhorar a *performance* musical e evitar alguns problemas que possam advir da prática instrumental”.

Questão 4: A longo prazo, trarão alguma consequência negativa para o aluno?

“Na minha opinião não há desvantagens nem consequências negativas da aplicação dos exercícios. Podem ser executados sem trazer malefícios para o aluno”.

Questão 5: São indicados para todas as fases de crescimento de um aluno?

“Sim, os exercícios não são exclusivos para nenhuma idade, fase de crescimento ou nível instrumental, sendo adequados a todos”.

**Questão 6:** Depois de avaliar todos os exercícios, acrescentaria algum a esta sequência?

“Não, os exercícios apresentados são suficientes para dar início ao aquecimento exigido para a prática de flauta transversal e são adequados para os objetivos específicos de cada um”.

### **12.3.2. Entrevista ao Doutor Rúben Rocha**

O exercício físico é uma das ferramentas mais importantes para ter um estilo de vida saudável, que por sua vez, influencia a prática instrumental. Na área do desporto, também existe uma abordagem preventiva quanto a lesões ou complicações que possam advir de uma prática errada. Por estes motivos, surgiu o interesse de realizar uma entrevista ao Doutor Rúben Rocha, licenciado em Condição Física, com mestrado na área de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, e doutorado em Atividade Física e Saúde.

Esta entrevista é de carácter qualitativo, de resposta aberta e foi realizada no mês de dezembro de 2021. Durante a entrevista foram visualizados os vídeos dos exercícios e demonstrados pela própria mestrandona. Depois de demonstrada a preparação para os exercícios – respiração e relaxamento, Rúben referiu:

“Para além da expansão torácica que acontece neste exercício, também é muito importante para controlar a ansiedade e o stress, normalizando a frequência cardíaca. Acaba por ser um exercício de relaxamento muito útil para situações de aulas, audições ou concertos, onde o flautista possa sentir algum anseio. No entanto, deve-se ter cuidado para não exagerar no tempo da realização, uma vez que se trata de um exercício que promove o relaxamento e poderá trazer relaxamento muscular em excesso, prejudicando a prontidão dos músculos para a prática que se segue. Sugiro que a este exercício se acrescente a colocação das mãos do lado da caixa torácica, de forma que se sinta a expandir durante a inspiração. Imaginando que os pulmões criam a forma de um triângulo, a base é onde podemos armazenar mais quantidade de ar e é aí que nos devemos concentrar na expansão torácica. Este exercício também é realizado em Pilates”.

## **Exercício 1 – Aquecimento dos ombros**

Questão 1: Quais os principais músculos envolvidos no movimento?

“Este movimento envolve principalmente o trapézio e o deltoide”.

Questão 2: Quais os benefícios da realização do exercício?

“Este exercício aquece principalmente a musculatura do ombro e o trapézio, necessários para a prática de flauta transversal. Também permite o aumento da mobilidade do ombro, para contrariar o exercício isométrico que acontece durante a prática. Este exercício também será útil para perceber se o aluno terá algum distúrbio muscular ou dor. Nestes casos ele encurtará o movimento do braço ou fará mal o exercício e o professor conseguirá detetar facilmente estes problemas”.

Questão 3: O exercício apresentado é indicado para o normal funcionamento corporal?

“Este exercício é perfeitamente ajustado ao normal funcionamento do corpo e com a preocupação de realizar o movimento para trás promove-se a abertura do tronco e a contração das costas”.

Questão 4: A longo prazo, trará alguma consequência negativa para o aluno?

“Não trarão consequências negativas. Terão maior mobilidade do ombro e evitam-se encurtamentos musculares que poderão resultar em inflamações e tendinopatias”.

Questão 5: É indicado para todas as fases de crescimento de um aluno?

“Sim. Não há nenhuma contraindicação da realização deste exercício para as fases de crescimento de um aluno”.

## **Exercício 2 – Passo a passo para a postura do flautista**

Questão 1: Quais os principais músculos envolvidos no movimento?

“Neste exercício utilizam-se todos os músculos já referidos anteriormente, neste caso para a elevação da flauta e para a manutenção da postura. Trabalham-se também os oblíquos na torção do tronco e convém que exista mobilidade neste aspeto, porque caso o aluno tenha o tronco muito preso acaba por ser um entrave e não uma facilidade à realização do exercício”.

Questão 2: Quais os benefícios da realização do exercício?

“Este exercício foca-se no movimento correto para a postura e divide-se por fases, e até eu que não conhecia o movimento e a postura dos flautistas, consegui perceber rapidamente qual é a postura mais adequada para tocar flauta. Está bem mecanizado e de fácil percepção, principalmente quando o objetivo é ser aplicado a crianças e jovens. Penso que assim eles vão aprender melhor e conseguir corrigir a postura. Na eventualidade de não conseguirem de imediato, é fácil voltar a repetir todos os passos do exercício até conseguirem a postura correta”.

Questão 3: O exercício apresentado é indicado para o normal funcionamento corporal?

“Sim, não há qualquer problema. Sabemos que a postura da flauta não é uma postura normal, mas não é pela realização deste exercício que haverá alguma possibilidade de lesão”.

Questão 4: A longo prazo, trará alguma consequência negativa para o aluno?

“Pela realização do exercício não. Mas poderão ser utilizados alguns exercícios de reforço do core (exercícios de abdominais estabilizadores) para facilitar a postura prolongada. Até sugiro que se trabalhe o movimento de torção do tronco para o lado contrário como forma de compensar o corpo”.

Questão 5: É indicado para todas as fases de crescimento de um aluno?

“Sim, não há qualquer problema”.

### **Exercício 3 – Consolidação dos exercícios anteriores e emissão sonora**

Questão 1: Quais os principais músculos envolvidos no movimento?

“Trabalha exatamente os mesmos músculos que os exercícios anteriores”.

Questão 2: Quais os benefícios da realização do exercício?

“Estes exercícios acabam por ser uma progressão pedagógica muito boa. Neste exercício também vais trabalhar bastante a parte respiratória, juntando o exercício inicial da respiração com a postura”.

Questão 3: O exercício apresentado é indicado para o normal funcionamento corporal?

“Sim, à semelhança dos restantes”.

Questão 4: A longo prazo, trará alguma consequência negativa para o aluno?

“Também não trará consequências negativas para o aluno”.

Questão 5: É indicado para todas as fases de crescimento de um aluno?

“Sim, não há nenhuma contraindicação”.

Questão 6: Depois de avaliar todos os exercícios, acrescentaria algum a esta sequência?

“Não, são o suficiente para um bom aquecimento antes da prática”.

Outras observações:

“É mesmo importante que o aluno esteja constantemente a olhar para o espelho para que se veja a ele próprio. Também acho importante que tu, enquanto professora, realizes os exercícios primeiro para que o aluno possa ver claramente o que é pretendido. A forma como apresentamos os exercícios e a perspetiva com que o aluno os vê também é importante. Será mais fácil para ele, se te puder ver a realizar o exercício de lado ou de frente para ti.

Os exercícios estão bem encadeados, estão fáceis de perceber e os alunos conseguirão perceber que esta sequência tem um encadeamento lógico até chegar à postura pretendida.

Eventualmente, quando se faz a mobilização dos braços, no primeiro exercício, também podes acrescentar a mobilização dos ombros, exercitando também a mobilização dos trapézios e omoplatas. Aqui deves ter uma atenção especial para não criarem tensão nos ombros. Tenta garantir que estão o mais relaxados possível”.

No término da entrevista foi colocada uma questão extra: Qual a influência destes exercícios nos músculos da embocadura?

“Em termos negativos não perceciono qualquer influência. Em termos positivos estes músculos são treinados no exercício de respiração e depois no último exercício com a nota longa. Acaba por ser vantajoso porque vai melhorar a performance do movimento da embocadura e permitir que não criem tensão ou façam força excessiva. Estou a lembrar-me de uma forma que os alunos possam visualizar a força excessiva que fazem com a boca na flauta. Tenta encontrar um material que seja maleável e onde eles possam encostar os lábios à semelhança da flauta. Qualquer força que eles fizessem em demasia ficaria marcada na superfície e eles tinham oportunidade de ver posteriormente. Podemos estar a falar de algo comestível, por exemplo uma banana que será delicada o suficiente para ficar marcada. Se eles fizerem muita força, ficará uma marca e se não fizerem, fica intacta. Assim, simulando o movimento com a flauta vão entender se estão a aplicar muita ou pouca pressão com os lábios”.

## **13. Discussão**

Durante uma aula com duração limitada, o professor pode sentir dificuldades em despendar o tempo suficiente em todos os aspectos que gostaria de abordar com os alunos. Assim, é comum dispensar a preparação física em prol de um aquecimento mais rico a nível sonoro e técnico. Com este estudo, a mestrandona procurou incluir a preparação física para a prática instrumental de forma simples e rápida, de modo a não se sentir grande impacto no tempo dedicado ao aquecimento.

Depois da observação realizada durante o estágio curricular, a mestrandona concluiu que seria mais benéfico criar uma compilação de exercícios de fácil compreensão ou que os alunos já conhecessem ou de outros contextos. Assim, o tempo dedicado à explicação e compreensão dos mesmos seria diminuído, aproveitando-o para a sua realização e observação dos resultados pelos próprios alunos.

### **Preparação para os exercícios – Respiração e relaxamento**

O momento de respiração inicial que serve de preparação aos exercícios, foi pensado para acalmar os alunos que chegam demasiado agitados à aula. Desta forma, têm a oportunidade de ter alguns segundos de relaxamento mesmo antes de terem contacto com o seu instrumento, aproveitando ainda para trabalhar a expansão da capacidade respiratória, que é muitas vezes esquecida pelos alunos.

A primeira entrevistada focou-se na importância do trabalho para o aumento da capacidade respiratória e do controlo respiratório, que é fundamental para a prática da flauta transversal. Por outro lado, o segundo entrevistado focou-se um pouco mais na questão de relaxamento e controlo da ansiedade, que também é um dos principais objetivos deste exercício. É uma mais valia perceber que estas duas opiniões de especialistas de áreas diferentes, vão de encontro ao objetivo principal deste exercício.

Do ponto de vista da mestrandona enquanto flautista, este é um dos exercícios mais importantes de toda a sequência. No começo da aprendizagem, os alunos não estão familiarizados com a respiração diafragmática que se deve realizar e é um trabalho demorado até que consigam entender como a realizar de forma correta. Durante o estágio

curricular foi possível reparar que dedicam pouco tempo ao treino da respiração e como sentem dificuldades, acabam por se descuidar e perder o interesse por este aspeto. Na descrição do exercício dá-se maior importância à questão do relaxamento de forma propositada, para que o treino da capacidade respiratória fique um pouco disfarçado no exercício e para que não percam a motivação para a realização do mesmo.

### **Exercício 1 – Aquecimento dos ombros**

Inicialmente, para o primeiro exercício idealizou-se rodar os braços para a frente e para trás, como forma de aquecimento aos ombros. No entanto, após a realização do mesmo pela própria mestrande, foi verificado que a rotação dos braços para a frente poderia incutir uma postura mais curvada, que deve ser evitada pelos flautistas. Por este motivo, foi adicionada somente a rotação para trás, que proporciona uma postura direita da coluna, assim como a abertura necessária para o peito e os ombros.

Relativamente aos músculos envolvidos neste movimento, podemos reparar que a terapeuta Michelle fez uma análise bastante detalhada dos músculos, enquanto o professor Rúben os referiu de forma mais generalizada, frisando apenas os principais músculos responsáveis pelo movimento. Todos os músculos referidos estão sublinhados nas figuras que constam no Anexo C.

Na questão sobre os benefícios deste exercício, pôde-se entender a importância de um bom aquecimento dos ombros, não só para os preparar para a isometria a que estão sujeitos durante toda a prática, mas também para entender se os movimentos que o aluno realiza demonstram alguma atrofia ou dificuldade. Tendo em conta a sugestão dada pelo Doutor Rúben, nas futuras aplicações desta sequência a mestrande irá incluir a mobilização apenas dos ombros, rodando-os para trás.

Este exercício revelou-se bastante benéfico, uma vez que promove a correção postural, que também será útil para o dia-a-dia dos alunos. Como referido pelos dois entrevistados, este exercício não trará qualquer consequência negativa para quem o praticar e é indicado para todas as fases de crescimento de um aluno.

## **Exercício 2 – Passo a passo para a postura do flautista**

Por vezes, o momento de explicar a posição da flauta relativamente ao corpo é compreendida com alguma dificuldade pelos alunos. Assim, existiu a preocupação de procurar uma estratégia que fosse de fácil compreensão de modo a crescerem com esses movimentos bem consolidados e sem problemas associados. Foi neste momento que surgiu o segundo exercício sugerido pela professora cooperante Lídia Serejo, que foi adaptado com o devido consentimento da mesma. Neste momento, a utilização do espelho é crucial, uma vez que tendo a possibilidade de observar a postura que o corpo adotou, é mais fácil de a voltar a repetir.

Este exercício é constituído por movimentos simples e faseados, que encaminham o aluno até à posição correta. Por outro lado, do ponto de vista da mestrande, é muito importante que o aluno entenda que a postura que tinha anteriormente era menos saudável. Com esta consciência ele saberá avaliar-se e conseguirá reparar na sua própria evolução.

Os músculos ativados neste movimento constam nas figuras do Anexo C, mas é mencionado por Rúben que todos os músculos utilizados no exercício anterior se mantêm neste momento. Refere ainda a importância da mobilidade do tronco, que para além de tornar o movimento mais leve, permite uma postura mais flexível.

Quanto aos benefícios deste exercício, Michelle foca-se na preparação da musculatura do pescoço como forma preventiva de lesões. Por outro lado, Rubén refere a importância de fasear o movimento para que a compreensão seja acessível a todas as idades. Ambos os entrevistados concordam que este exercício é indicado para o normal funcionamento corporal, sendo aconselhado para todas fases de crescimento de um aluno e assim, não apresentam qualquer problema para o praticante a longo prazo.

É importante frisar a sugestão dada pelo Doutor Rúben para trabalhar os músculos abdominais estabilizadores, uma vez que apela ao exercício físico para o reforço muscular. Este reforço tornará os músculos mais fortes e resistentes, para suportar a posição isométrica que acontece durante longas horas de estudo.

### **Exercício 3 – Consolidação dos exercícios anteriores e emissão sonora**

O último exercício serve de ponte entre os aspectos abordados anteriormente e o aquecimento habitual de flauta transversal. É importante que o aluno tenha a preocupação de manter a postura que alcançou durante a realização dos exercícios ou que seja capaz de a voltar a adaptar sempre que for necessário.

A nível muscular trabalha-se exatamente os mesmos músculos que os exercícios anteriores e acrescenta os músculos utilizados durante a respiração, como na preparação para os exercícios – respiração e relaxamento. Este será o maior benefício deste exercício, uma vez que prepara o aluno para tocar logo de seguida.

À semelhança dos restantes exercícios, é indicado para o normal funcionamento corporal e para as fases de crescimento do aluno e não apresenta nenhuma contraindicação.

De modo geral, percebeu-se que os exercícios são suficientes para o aquecimento corporal e preparação para a prática de flauta transversal, sendo uma ferramenta pedagógica útil e de fácil compreensão para alunos de todas as faixas etárias.

A postura adotada pelo flautista e principalmente a forma como posiciona a cabeça, poderá afetar o normal funcionamento dos músculos faciais. A tensão muscular também poderá afetar a embocadura, já que na ausência de relaxamento os movimentos dos músculos ficam limitados, dificultando a realização da embocadura de forma benéfica para o aluno. Assim, conclui-se que estes exercícios permitem que o aluno inicie o seu estudo diário de forma relaxada, fornecendo-lhe as ferramentas necessárias para eliminar toda a tensão que poderá afetar a qualidade da sua embocadura.

### **13.1. Limitações e contributos do estudo**

Inicialmente, a aplicação dos exercícios descritos neste estudo estava prevista para o último período letivo, aos alunos com quem a mestrande trabalhou no estágio curricular. Todavia, com vários episódios de aulas em regime *online*, não foi possível a aplicação dos exercícios de forma continua o tempo suficiente para obter resultados consideráveis para esta investigação. Ainda assim, a aluna estagiária incluiu-os nos seus planos de aulas lecionadas e verificou que os resultados surgiram de forma imediata, embora não estejam descritos por falta do consentimento dos encarregados de educação, quando solicitados pela mestrande.

Por estes motivos, foi vontade da aluna procurar outra estratégia que pudesse dar a validação necessária aos exercícios propostos. Assim, surgiu a colaboração com a terapeuta Michelle Oliveira e com o Doutor Rúben Rocha, que analisaram os exercícios detalhadamente e partilharam as suas visões profissionais, que embora específicas de cada área, mostraram ser muito semelhantes.

Apesar dos obstáculos à realização deste projeto foi importante o rumo que o mesmo tomou, uma vez que o estudo aprofundado do corpo humano e o impacto que a prática de flauta transversal tem nele, é muitas vezes subvalorizado pelos flautistas e só é reconhecido quando já existem lesões irremediáveis para os praticantes.

## **14. Conclusão**

É de conhecimento geral que no ensino artístico especializado da música, o tempo diário dedicado ao estudo ocupa grande parte da carga horária de um aluno. Aliado a este facto, está a pressão que muitas vezes existe em alcançar os objetivos num determinado período de tempo. Como resultado surge o esquecimento da preparação física e a falta de cuidado com a saúde, sem equacionar as consequências que surgirão a curto e longo prazo. Cabe ao docente alertar o aluno para a importância da saúde física e incutir os bons hábitos de aquecimento para uma prática saudável e preventiva, em relação a lesões ou maus hábitos posturais.

Este estudo surge, nesse sentido, como ferramenta pedagógica que pode ser aplicado a um aluno de qualquer faixa etária, com a garantia de que será compreendido e facilmente aplicado autonomamente. Um dos principais objetivos é, também, poder partilhar os resultados deste estudo, com alunos desde a idade pré-escolar até ao ensino secundário.

A aplicação dos exercícios descritos ficou aquém do esperado, uma vez que havia a necessidade de aplicá-los presencialmente de forma contínua. Isto não foi possível, devido aos sucessivos isolamentos profiláticos verificados na classe e pelas constantes alterações das medidas preventivas contra a Covid-19, indicadas pela DGS. Por outro lado, a recolha de dados também seria comprometida, uma vez que a mestrandra só obteve o consentimento de participação de um dos encarregados de educação, não sendo o suficiente para a amostra. Como solução, surgiram as entrevistas realizadas à fisioterapeuta Michelle Oliveira e ao Doutor Rúben Rocha, em que se concluiu que os exercícios sugeridos são benéficos para quem os praticar e que funcionarão de forma preventiva para eventuais problemas de saúde.

A fisioterapeuta Michelle partilhou uma visão mais detalhada e anatómica dos exercícios, que foi importante para a compreensão da relação que existe entre todos os músculos do corpo humano. A partilha de conhecimentos constante que existiu ao longo deste processo com a entrevistada, foi crucial para o entendimento desta temática e para a pesquisa e organização dos conteúdos técnicos da área.

Por outro lado, o Doutor Rúben Rocha partilhou a sua visão direcionada para a docência, que foi fundamental para que a mestrandra recolhesse as ferramentas

necessárias, para fazer uma primeira avaliação da condição de saúde de um aluno. As várias sugestões que foram dadas ao longo da sua entrevista, foram importantes para encontrar alternativas a possíveis dificuldades que possam surgir durante a aplicação dos exercícios.

Conclui-se que o relaxamento é a condição ideal para o bom funcionamento corporal e que anulando a tensão muscular, a embocadura não será afetada quer pela postura, quer pela respiração.

## 15. Referências Bibliográficas

- Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger. (s.d.). *O que é a Síndrome de Asperger?* <https://www.apsa.org.pt/pt/sindrome-de-asperger/o-que-e2>
- Bernold, P. (1990). *La Technique d'Embouchure*. La Stravaganza.
- EMNSC – Escola de 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\\_16b26f63aa724d1aaf63573540adf315.pdf](https://0ae21194-4b8a-4590-b626-c985aabf683a.filesusr.com/ugd/7f8802_16b26f63aa724d1aaf63573540adf315.pdf)
- EMNSC – Escola de Música Nossa Senhora do Cabo. (s.d) *História da Instituição.* <https://www.emnsc.net/hist-ria>
- EMNSC – Escola de Música Nossa Senhora do Cabo. (s.d) *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)
- Flute World. (s.d.) *Thumbport.* <https://www.fluteworld.com/product/thumbport/>
- Malotín, F. (1998) *A Flute Guide – Philosophy in Practice: A Flute Teaching Methodology – The Approach of a Czech Professor.* Informatorium Ltd.
- Paulsen, F., & Waschke, J. (2018) *Sobotta – Atlas of Anatomy: General Anatomy and Musculoskeletal System* (16<sup>a</sup> ed.). Elsevier GmbH.
- Pearson, L. (2006). *Body Mapping for Flutists – What Every Flute Teacher Needs to Know about the Body* (4<sup>a</sup> ed.). GIA Publications, Inc.
- Teixeira, Z., Lá, F. & Silva, A. (2013) Head and Shoulder Functional Changes in Flutists. *Medical Problems of Performing Artists.* 28(3), 145-151. <https://doi.org/10.21091/mppa.2013.3029>
- Tortora, G., & Derrickson, B. (2017) *Corpo Humano: Fundamentos de Anatomia e Fisiologia* (10<sup>a</sup> ed.). John Wiley & Sons, Inc.

UE – Universidade de Évora. (2021). *Edital.*

<https://www.uevora.pt/estudar/cursos/mestrados?curso=2199>

Wye, T. (1988) *Proper Flute Playing*. Novello

# Anexos

# **Anexo A – Planos de aulas lecionadas**



## Plano de aula no âmbito da PESEVM II

**Professora Cooperante:** Professora Lídia Serejo

**Ano:** 3º - Iniciação

**Mestranda:** Beatriz Sobreira Valente

**Data:** 15/06/2021

**Aluna:** A

**Duração:** 30 minutos

**Observações:** Este plano de aula foi elaborado de acordo com o trabalho continuo que a aluna tem realizado com a Professora Lídia.

Conteúdo	Atividade	Estratégia	Objetivo
Exercícios de Postura	Exercícios elaborados no âmbito do projeto de investigação.	A aluna deve executar os exercícios calmamente.	Obter uma postura correta, que influencie a respiração e a embocadura, de modo a preparar-se para a aula.
Aquecimento	Notas longas e articulação	A aluna deve executar notas longas, respirando entre cada uma. Posteriormente deve repeti-las, articulando 3 vezes cada nota.	Preparar o som, a respiração e a articulação, de forma a ser capaz de aplicar estes conceitos no decorrer da aula, da melhor forma possível.
Peça	Old MacDonald – Abracadabra.	Trabalhar as passagens de maior dificuldade para a aluna, a nível rítmico e de respirações. Focar no trabalho de som e articulação.	Executar a peça corretamente, de forma mais fluida possível.



## Plano de aula no âmbito da PESEVM II

**Professora Cooperante:** Professora Lidia Serejo

**Ano:** 3º - Iniciação

**Mestranda:** Beatriz Sobreira Valente

**Data:** 22/06/2021

**Aluna:** A

**Duração:** 30 minutos

**Observações:** Este plano de aula foi elaborado de acordo com o trabalho continuo que a aluna tem realizado com a Professora Lídia.

Conteúdo	Atividade	Estratégia	Objetivo
Exercícios de Postura	Exercícios elaborados no âmbito do projeto de investigação.	A aluna deve executar os exercícios calmamente.	Obter uma postura correta, que influencie a respiração e a embocadura, de modo a preparar-se para a aula.
Aquecimento	Notas longas e articulação	A aluna deve executar notas longas, respirando entre cada uma. Posteriormente deve repeti-las, articulando 3 vezes cada nota.	Preparar o som, a respiração e a articulação, de forma a ser capaz de aplicar estes conceitos no decorrer da aula, da melhor forma possível.
Peça	Old MacDonald – Abracadabra.	Trabalhar as passagens de maior dificuldade para a aluna, a nível rítmico e de respirações.	Executar a peça corretamente, de forma mais fluída possível.
Escala	Escala de Fá Maior e respetivo arpejo	A aluna deve executar a escala e o arpejo, articulados.	Preparar a tonalidade, respiração e articulação, para a peça que se segue.
Peça	“O menino pastor” – Tradicional Finlandesa.	Trabalhar as passagens de maior dificuldade para a aluna.	Executar a peça corretamente, de forma mais fluída possível.
Escalas	Escala de Sol Maior e respetivo arpejo	Aprendizagem da escala Sol Maior e seu respetivo arpejo, após explicação da nota: Sol médio.	Assimilação da nova escala, de forma que a aluna consiga executá-la autonomamente, e de cor.



## Plano de aula no âmbito da PESEVM II

**Professora Cooperante:** Professora Lídia Serejo

**Ano:** 3º - Iniciação

**Mestranda:** Beatriz Sobreira Valente

**Data:** 15/06/2021

**Aluna:** B

**Duração:** 30 minutos

**Observações:** Este plano de aula foi elaborado de acordo com o trabalho continuo que a aluna tem realizado com a Professora Lídia.

<b>Conteúdo</b>	<b>Atividade</b>	<b>Estratégia</b>	<b>Objetivo</b>
Exercícios de Postura	Exercícios elaborados no âmbito do projeto de investigação.	A aluna deve executar os exercícios calmamente.	Obter uma postura correta, que influencie a respiração e a embocadura, de modo a preparar-se para a aula.
Aquecimento	Notas longas e articulação	A aluna deve executar notas longas, respirando entre cada uma. Posteriormente deve repeti-las, articulando 3 vezes cada nota.	Preparar o som, a respiração e a articulação, de forma a ser capaz de aplicar estes conceitos no decorrer da aula, da melhor forma possível.
Peça	Andante – Mozart.	Trabalhar as passagens de maior dificuldade para a aluna, a nível rítmico.	Executar a peça corretamente, de forma mais fluída possível. Corrigir as respirações, de modo a não prejudicar o ritmo e andamento.



## Plano de aula no âmbito da PESEVM II

**Professora Cooperante:** Professora Lidia Serejo

**Ano:** 3º - Iniciação

**Mestranda:** Beatriz Sobreira Valente

**Data:** 22/06/2021

**Aluna:** B

**Duração:** 30 minutos

**Observações:** Este plano de aula foi elaborado de acordo com o trabalho continuo que a aluna tem realizado com a Professora Lídia.

Conteúdo	Atividade	Estratégia	Objetivo
Exercícios de Postura	Exercícios elaborados no âmbito do projeto de investigação.	A aluna deve executar os exercícios calmamente.	Obter uma postura correta, que influencie a respiração e a embocadura, de modo a preparar-se para a aula.
Aquecimento	Notas longas e articulação	A aluna deve executar notas longas, respirando entre cada uma. Posteriormente deve repeti-las, articulando 3 vezes cada nota.	Preparar o som, a respiração e a articulação, de forma a ser capaz de aplicar estes conceitos no decorrer da aula, da melhor forma possível.
Peça	Andante – Mozart.	Trabalhar as passagens de maior dificuldade para a aluna, a nível rítmico.	Executar a peça corretamente, de forma mais fluida possível.
Peças	“Pequena Polka” e “Frère Jacques” – tradicional.	Primeira leitura das peças, após a aprendizagem do Mi médio.	Conhecer as peças e identificar as dificuldades a trabalhar após a aula.



## Plano de aula avaliada no âmbito da PESEVM I

**Orientadora:** Professora Doutora Monika Streitová

**Ano:** 5º - 1º grau

**Professora Cooperante:** Professora Lídia Serejo

**Data:** 17/02/2021

**Mestranda:** Beatriz Sobreira Valente

**Duração:** 45 minutos

**Aluno:** C

**Observações:** O aluno é bastante dinâmico e interessado. À medida que vai mostrando cansaço, no decorrer da aula, baixa um pouco a cabeça. Demonstra facilidades na emissão sonora e na realização da articulação.

Este plano de aula foi elaborado de acordo com o trabalho contínuo que o aluno tem realizado com a Professora Lídia.

Conteúdo	Atividade	Estratégia	Objetivo
Aquecimento	Notas longas e articulação	O aluno deve executar as notas que aprendeu até à data, de forma longa, e antecedidas pela melhor respiração possível. Por fim, deve voltar a realizar as mesmas notas, mas articulando, cada uma, três vezes.	Com as notas longas, o aluno deverá conseguir preparar o seu som e a respiração, para aplicar posteriormente nos restantes exercícios da aula. Nas notas articuladas o aluno conseguirá preparar o movimento da língua, de forma a tornar a articulação o mais clara possível.
Notas	Trabalhar a nota Ré	O aluno deve realizar a transição de dedos da nota Dó para a nota Ré.	Minimizar a dificuldade do aluno na transição destas notas, de modo que não se ouçam ruidos entre elas, nem dedos descoordenados.
Escala	Exercício com base na escala de Fá Maior	O aluno deverá tocar a escala até ao 5º grau, de forma ascendente e descendente.	Com este exercício o aluno prepara a tonalidade da pequena peça que se segue, mesmo não tendo aprendido todas as notas que formam a escala completa.
Peça	Twinkle, twinkle little star Abracadabra	- Esclarecer qualquer dúvida que o aluno possa ter sobre a peça. Ouvir o trabalhado que o aluno realizou, de forma autónoma, durante a semana. Auxiliar o aluno para a correção dos erros que possa apresentar.	Trabalhar a peça de modo que o aluno consiga executá-la o melhor possível, a nível de notas, ritmo e andamento.



## Plano de aula no âmbito da PES II

**Professora Cooperante:** Professora Lídia Serejo

**Ano:** 6º - 2º grau

**Mestranda:** Beatriz Sobreira Valente

**Data:** 22/06/2021

**Aluna:** D

**Duração:** 45 minutos

**Observações:** Este plano de aula foi elaborado de acordo com o trabalho continuo que a aluna tem realizado com a Professora Lidia.

Conteúdo	Atividade	Estratégia	Objetivo
Exercícios de Postura	Exercícios elaborados no âmbito do projeto de investigação.	A aluna deve executar os exercícios calmamente.	Obter uma postura correta, que influencie a respiração e a embocadura, de modo a preparar-se para a aula.
Aquecimento	Notas longas	A aluna deve executar notas longas, ligadas duas as duas, respirando entre cada par.	Preparar o som e a respiração, de forma a ser capaz de aplicar estes conceitos no decorrer da aula, da melhor forma possível.
Escala	Escala de Ré Maior e respetivo arpejo	Executar a escala e o arpejo, articulados e ligados.	Preparar a tonalidade da peça a executar posteriormente. Trabalhar respiração e articulação.
Peça	Swing low, sweet chariot – Abracadabra.	Trabalhar as passagens de maior dificuldade para a aluna, a nível rítmico e interpretativo.	Executar a peça corretamente, de forma mais fluida possível.
Escala	Escala de Dó Maior e respetivo arpejo	Executar a escala e o arpejo, articulados e ligados.	Preparar a tonalidade da peça a executar posteriormente. Trabalhar respiração e articulação.
Peça	Londonderry air – Abracadabra.	Trabalhar as passagens de maior dificuldade para a aluna, a nível de respirações e entradas.	Executar a peça corretamente, de forma mais fluida possível.
Escala	Escala Sib Maior e respetivo arpejo	Executar a escala e o arpejo, articulados e ligados.	Preparar a tonalidade do estudo a executar posteriormente.
Estudos	Estudos 19 e 20 (se restar tempo)	Trabalhar as dificuldades da aluna, principalmente a nível técnico.	Executar os estudos corretamente, de forma a mostrar a evolução técnica da aluna.

## Plano de aula no âmbito da PES II

**Professora Cooperante:** Professora Lídia Serejo

**Ano:** 6º - 2º grau

**Mestranda:** Beatriz Sobreira Valente

**Data:** 06/07/2021

**Aluna:** D

**Duração:** 45 minutos

**Observações:** Este plano de aula foi elaborado de acordo com o trabalho continuo que a aluna tem realizado com a Professora Lídia.

Conteúdo	Atividade	Estratégia	Objetivo
Exercícios de Postura	Exercícios elaborados no âmbito do projeto de investigação.	A aluna deve executar os exercícios calmamente.	Obter uma postura correta, que influencie a respiração e a embocadura, de modo a preparar-se para a aula.
Aquecimento	Notas longas	A aluna deve executar notas longas, ligadas duas as duas, respirando entre cada par.	Preparar o som e a respiração, de forma a ser capaz de aplicar estes conceitos no decorrer da aula, da melhor forma possível.
Escala	Escala de Dó Maior e respetivo arpejo	Executar a escala e o arpejo, articulados e ligados.	Preparar a tonalidade do estudo a executar posteriormente. Trabalhar respiração e articulação.
Estudos	Estudo 20 – 125 Easy Classical Studies for Flute: Frans Vester.	Trabalhar as dificuldades da aluna, a nível rítmico e de leitura.	Executar os estudos corretamente, de forma a mostrar a evolução técnica da aluna.
Nota nova	Aprendizagem do Fá sobreagudo	Exemplificar a digitação da nota nova e procurar simplificar a memorização da mesma.	Auxiliar a aluna na memorização da digitação da aluna e a realização correta da mesma.
Escala	Escala de Fá Maior e respetivo arpejo	Executar a escala e o arpejo, articulados e ligados, adicionando a oitava sobreaguda da flauta.	Preparar a tonalidade da peça a ler em seguida, e executar a nota aprendida anteriormente.
Peça	Theme from the New World Symphony – Abracadabra.	Auxiliar a aluna na primeira leitura da peça, e resolver as dificuldades de leitura rítmica que possam surgir.	Preparar a peça para o estudo autónomo no período de férias letivas.



## Plano de aula avaliada no âmbito da PES I

Orientadora: Professora Doutora Monika Streitová

Ano: 7º - 3º grau

Professora Cooperante: Professora Lídia Serejo

Data: 19/02/2021

Mestranda: Beatriz Sobreira Valente

Duração: 30 minutos

Aluno: E

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

Conteúdo	Atividade	Estratégia	Objetivo
Aquecimento	Notas longas	O aluno deve realizar notas longas, em escala cromática, tentando ter sempre a melhor respiração possível.	O aluno deve conseguir preparar o seu som e respiração, para aplicar nos exercícios seguintes. Deve estar o mais relaxado possível para contrariar a tensão que apresenta normalmente.
Escala e arpejo	Escala de Mi Maior Arpejo de Mi Maior Escala de Dó# menor. Arpejo de Dó# menor.	O aluno deve executar as escalas e arpejos, ligados e depois articulados.	Com este exercício, o aluno prepara as tonalidades do estudo seguinte, uma vez que existem modelações entre as duas tonalidades.
Estudo	Estudo nº87 – 125 Easy classical Studies for Flute, F. Vester.	Ouvir atentamente o trabalho conseguido pelo aluno no seu estudo. Corrigir passagens de maior dificuldade, sugerindo exercícios que auxiliem a evolução. Trabalhar o estudo lentamente, de modo que as dificuldades sejam simplificadas, e o andamento fique constante.	Ajudar o aluno a diminuir as suas dificuldades rítmicas. Diminuir a ansiedade do aluno, para que o andamento do estudo fique adequado, para a compreensão de todas as frases.



## Plano de aula avaliada no âmbito da PES I

**Orientadora:** Professora Doutora Monika Streitová

**Ano:** 10º - 6º grau

**Professora Cooperante:** Professora Lídia Serejo

**Data:** 19/02/2021

**Mestranda:** Beatriz Sobreira Valente

**Duração:** 45 minutos

**Aluno:** F

**Observações:** Este plano de aula foi elaborado de acordo com o trabalho contínuo que a aluna tem realizado com a Professora Lídia.

Conteúdo	Atividade	Estratégia	Objetivo
Aquecimento	Notas longas	A aluna deve realizar notas longas, em escala cromática, tentando ter sempre a melhor respiração possível.	A aluna deve conseguir preparar o seu som e respiração, para aplicar nos exercícios seguintes.
Peça	Minuet and Dance of the Blessed Spirits - Gluck	A aluna deve realizar a primeira leitura da peça, para correção das primeiras dificuldades ou dúvidas.	Diminuir as dúvidas rítmicas e interpretativas, de modo a evitar vícios errados que prejudicariam a evolução da aluna na interpretação da obra.

## **Anexo B – Guião da entrevista**

## **Guião da entrevista realizada à Fisioterapeuta Michelle Oliveira e ao Doutor Rúben Rocha**

**Questão 1:** Quais os principais músculos envolvidos no movimento?

**Questão 2:** Quais os benefícios da realização do exercício?

**Questão 3:** O exercício apresentado é indicado para o normal funcionamento corporal?

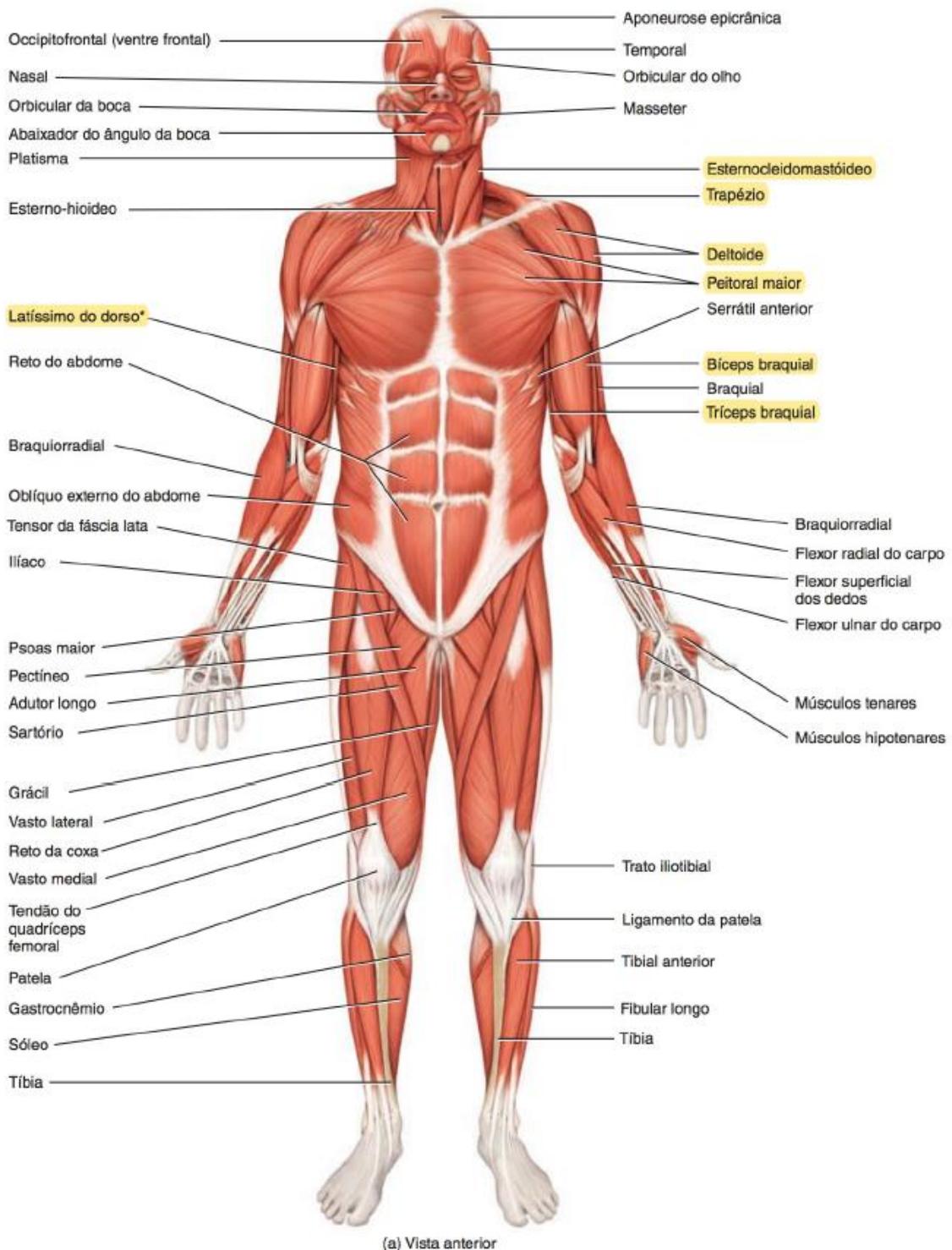
**Questão 4:** A longo prazo, trará alguma consequência negativa para o aluno?

**Questão 5:** É indicado para todas as fases de crescimento de um aluno?

**Questão 6:** Depois de avaliar todos os exercícios, acrescentaria algum a esta sequência?

## **Anexo C – Figuras de anatomia e fisiologia do corpo humano**

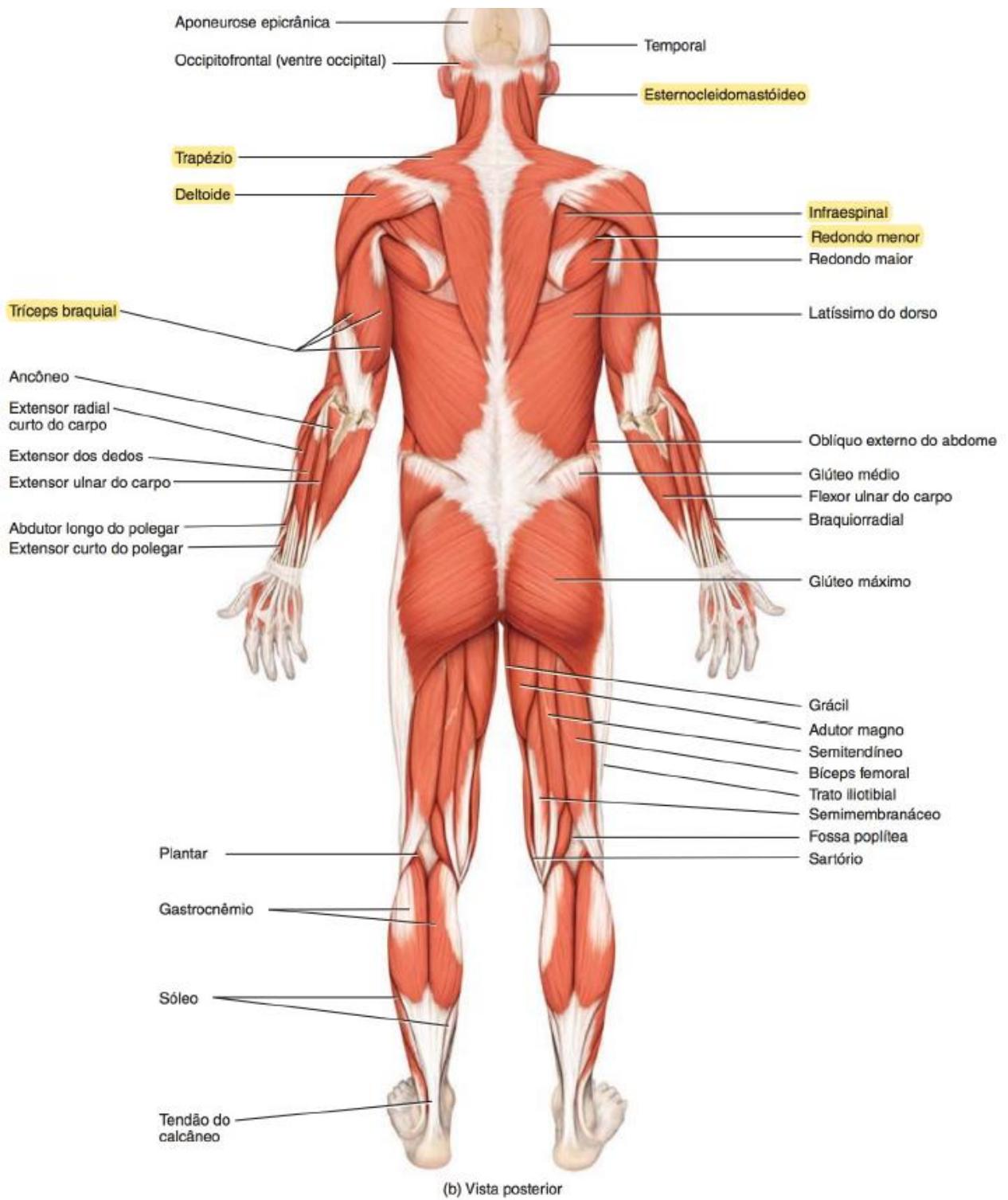
## Anexo 1. Principais músculos esqueléticos superficiais (vista anterior)<sup>12</sup>.



**Nota:** Tortora, Derrickson, 2017, p. 203.

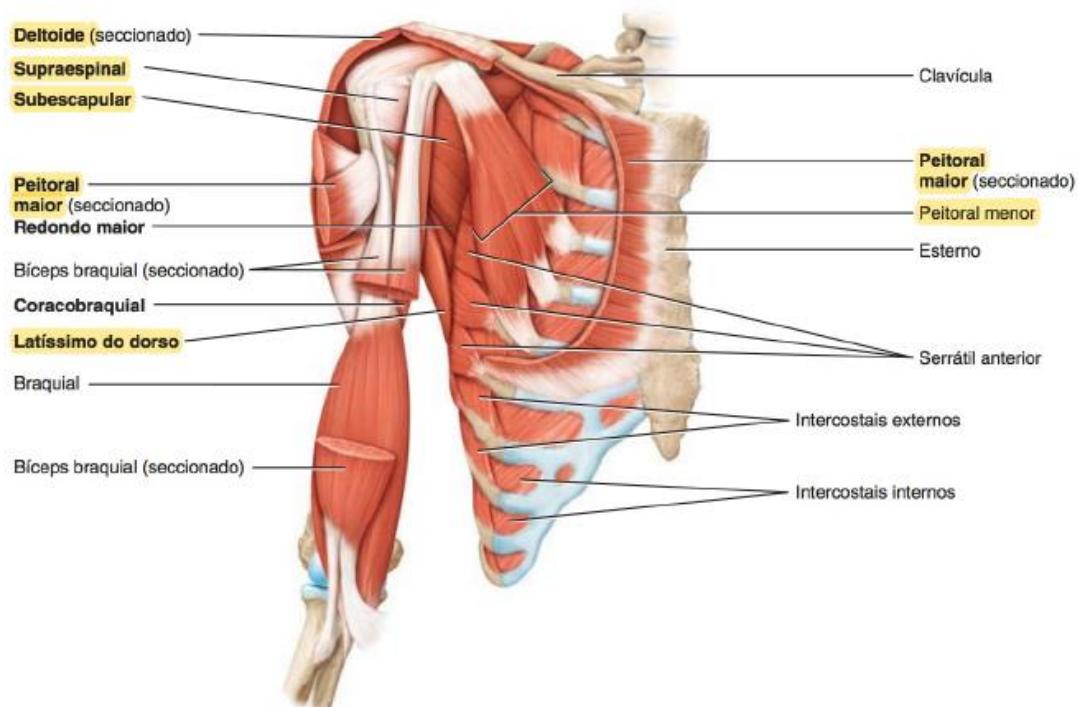
<sup>12</sup> Ao músculo latíssimo do dorso dá-se também o nome de músculo grande dorsal.

**Anexo 2.** Principais músculos esqueléticos superficiais (vista posterior).

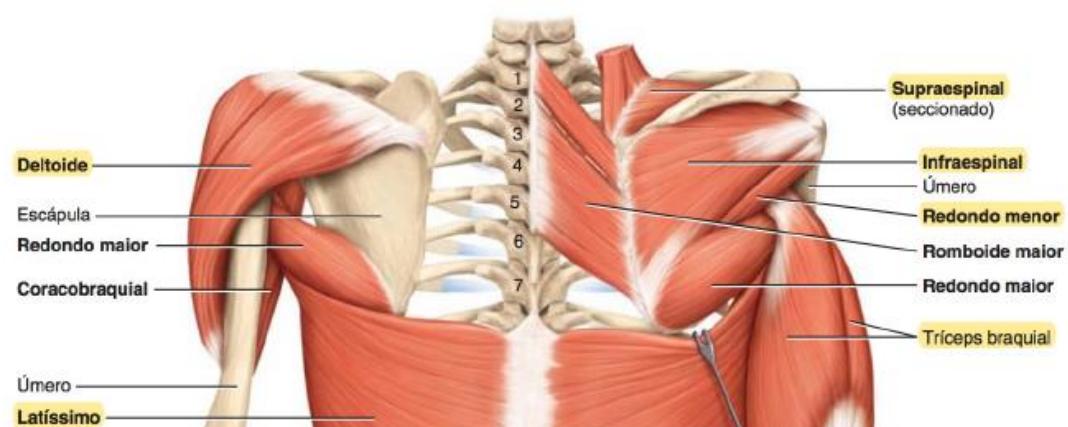


*Nota:* Tortora, Derrickson, 2017, p. 204.

**Anexo 3.** Músculos de tórax e do ombro (vistas anterior e posterior).

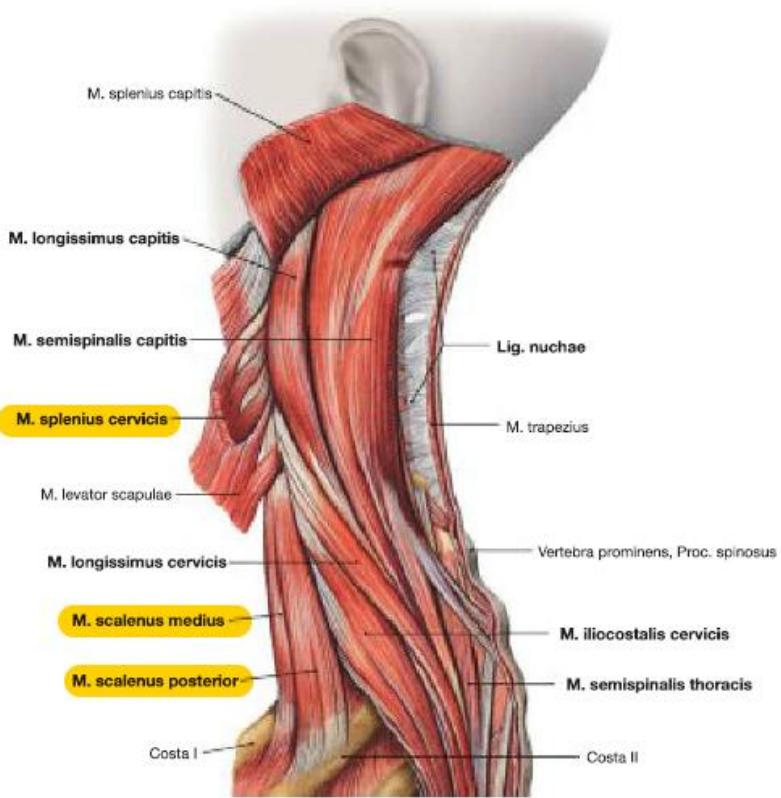


(a) Vista profunda anterior (o músculo peitoral maior intacto é mostrado na Fig. 8.16a)



*Nota:* Tortora, Derrickson, 2017, p. 216.

#### Anexo 4. Músculos das costas e do pescoço.



**Nota.** Paulsen, Waschke, 2018, p.101.