

# **Relatório de Estágio**

Utilização de Prática Mental no estudo de harpa por alunos da  
Academia de música de Almada

**Ana Ester Grácio dos Santos**  
Mestrado em Ensino de Música

setembro de 2024

Orientador: Professora Erica Versace

# **Relatório de Estágio**

Utilização de Prática Mental no estudo de harpa por  
alunos da Academia de música de Almada

**Ana Ester Grácio dos Santos**

Relatório Final do Estágio do Ensino Especializado, apresentado à Escola Superior de Música de Lisboa, do Instituto Politécnico de Lisboa, para cumprimento dos requisitos à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música, conforme Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio.

setembro de 2024

Orientador: Professora Erica Versace

## Índice Geral

Lista de Figuras .....	iv
Índice de Tabelas .....	vi
Lista de Termos e Abreviaturas.....	vii
Agradecimentos.....	viii
Resumo I.....	ix
Abstract I .....	x
Resumo II .....	xi
Abstract II.....	xii
PARTE I – Prática Pedagógica.....	1
1. Âmbito e Objetivos.....	2
1.1 Competências a Desenvolver.....	3
1.2 Expetativas Iniciais em Relação ao Estágio.....	3
1.3 Análise SWOT .....	4
2. Caracterização das Escolas.....	5
2.1 Historial e Contextualização .....	5
2.1.1 AMA.....	5
2.2 Enquadramento e Caracterização.....	6
2.2.1 AMA.....	6
2.2.2 Conservatório Artallis .....	7
2.3 Organização e Gestão da Escola .....	8
2.3.1 AMA.....	8
2.3.2 Conservatório Artallis .....	9
2.4 Oferta Educativa .....	9
2.4.1 AMA.....	9
2.4.2 Conservatório Artallis .....	10
2.5 Ligação à Comunidade .....	11
2.5.1 AMA.....	11
2.5.2 Conservatório Artallis .....	13
2.6 Protocolos e Parcerias .....	15
2.6.1 AMA.....	15
2.6.2 Conservatório Artallis .....	16
2.7 Ambiente Educativo .....	16

2.7.1 AMA.....	16
2.7.2 Conservatório Artallis .....	16
2.8 Resultados .....	17
2.8.1 AMA.....	17
2.8.2 Conservatório Artallis .....	17
2.9 Plano de Atividades .....	18
2.9.1 AMA.....	18
2.9.2 Conservatório Artallis .....	18
2.10 Reflexão .....	19
3. Práticas Educativas Desenvolvidas / Estágio .....	20
3.1 Caracterização da classe .....	20
3.1.1 AMA.....	20
3.1.2 Conservatório Artallis .....	21
3.2 Caracterização dos Alunos Seleccionados.....	22
3.2.1 Aluno A – Iniciação 3 .....	22
3.2.2 Aluno B – 3º Grau .....	24
3.2.3 Aluno C – 6º Grau .....	26
3.3 Descrição das Aulas Lecionadas.....	28
3.3.1 Aluno A.....	29
3.3.2 Aluno B .....	31
3.3.3 Aluno C .....	33
3.4 Atividades Extracurriculares.....	35
4. Reflexão Final .....	36
4.1. Nível de Consecução dos Objetivos .....	36
4.2. Facilidades/Dificuldades Sentidas .....	36
PARTE II – Projeto de Investigação .....	39
Prática mental como ferramenta de estudo na classe de harpa da Academia de Música de Almada .....	40
5. Descrição, Motivações e Objetivos do Projeto de Investigação.....	40
6. Estado da Arte e Revisão da Literatura .....	41
6.1 Definição e Caracterização .....	41
6.2 Prática Mental Associada ao Desporto .....	42
6.3 Prática Mental na Música.....	43
6.4 Prática Mental no Contexto da Ansiedade na Performance.....	44
6.5 Visualização, Imagética e Ensaio Mental .....	45

6.6 Indicações Gerais para Aplicar no Estudo Instrumental.....	46
7. Justificação do Projeto, Perguntas de Investigação e Expectativas.....	48
8. Metodologia de Investigação.....	49
9. Desenvolvimento e Apresentação de Dados .....	50
9.1 As Entrevistas Iniciais (Pré-Intervenção) .....	50
9.2 Aplicação de Técnicas de Prática Mental nas Aulas e Estudo Instrumental (Intervenção).....	51
9.2.1 Aluno A .....	53
9.2.2 Aluno B .....	54
9.2.3 Aluno C .....	55
9.2.4 Aluno D .....	56
9.3 Entrevistas Informais (Pós-Intervenção).....	56
9.4 Questionário (Pós-Intervenção) .....	57
10. Análise e Discussão dos Resultados.....	58
10.1 Entrevistas Iniciais .....	58
10.2 Aplicação da Prática Mental nas Aulas e Estudo Individual dos Alunos .....	59
10.3 Entrevistas Livres Finais.....	61
10.4 Questionário.....	63
11. Reflexão Final .....	70
12. Conclusões.....	71
Referências Bibliográficas.....	73
Anexo 1 – Autorização de gravações .....	77
Anexo 2 – Programa de Harpa da AMA .....	78
Anexo 3 – Programa de Harpa do Conservatório Artallis.....	79
Anexo 4 – Guião para Entrevistas Semi-estruturadas .....	111
Anexo 5 - Entrevista Inicial (Pré-Intervenção) - Aluno A (1º grau) .....	112
Anexo 6 - Entrevista Inicial (Pré-Intervenção) - Aluno B (1º grau).....	114
Anexo 7 - Entrevista Inicial (Pré-Intervenção) - Aluno C (2º grau).....	117
Anexo 8 - Entrevista Inicial (Pré-Intervenção) - Aluno D (3º grau) .....	119
Anexo 9 - Questionário .....	121

## Lista de Figuras

Figura 1 - Organograma da AMA .....	8
Figura 2 - Cartaz Promocional dos Concertos nos Meses de novembro, dezembro e janeiro .....	12
Figura 3 - Cartaz Promocional do Festival de Música Terras de Santiago 2024 .....	13
Figura 4 - Cartaz Promocional do Festival A'Brass-Art .....	14
Figura 5 - Cartaz Promocional dos Concertos de abril de 2024.....	15
Figura 6 - Passagem Técnica Trabalhada pelo Aluno A .....	53
Figura 7 - Peça Trabalhada pelo Aluno B .....	54

## Lista de Gráficos

Gráfico 1 - Resultados à 1ª pergunta: “Indique o instrumento que leciona” .....	63
Gráfico 2 - Resposta à 2ª pergunta: “Indique, por favor, a sua idade” .....	64
Gráfico 3 - Resposta à 3ª pergunta: “Indique, por favor, o seu sexo” .....	64
Gráfico 4 - Resposta à 4ª questão: “Está familiarizado com o conceito de prática mental?” .....	65
Gráfico 5 – Respostas à 5ª questão: “Atualmente, é <i>performer</i> no instrumento que leciona?” .....	66
Gráfico 6 - Resposta à 6ª questão: “Caso tenha respondido positivamente à última questão, já utilizou ou utiliza exercícios de prática mental no seu estudo instrumental?” .....	67
Gráfico 7 - Respostas à 7ª questão: “Os alunos que leciona na AMA inserem-se em que nível/níveis de aprendizagem instrumental?” .....	68
Gráfico 8 - Respostas à 8ª questão: “Já aplicou técnicas de prática mental nas suas aulas de instrumento na AMA?” .....	68

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Análise SWOT da Estagiária.....	4
Tabela 2 - Classe de Harpa da AMA.....	20
Tabela 3 - Classe de Harpa do Conservatório Artallis .....	21
Tabela 4 - Principais Objetivos para o Aluno A.....	23
Tabela 5 - Principais Objetivos para o Aluno B.....	24
Tabela 6 - Principais Objetivos para o Aluno C.....	26
Tabela 7 - Repertório Trabalhado no 1º Semestre pelo Aluno A.....	29
Tabela 8 - Repertório Trabalhado no 2º Semestre pelo Aluno A.....	30
Tabela 9 - Repertório Trabalhado no 1º Semestre pelo Aluno C.....	33
Tabela 10 - Repertório Trabalhado no 2º Semestre pelo Aluno C.....	34
Tabela 11 - Definições de Prática Mental .....	41
Tabela 12 - Benefícios da Prática Mental.....	47

## **Lista de Termos e Abreviaturas**

AMA – Academia de Música de Almada

CMA – Camara Municipal de Almada

ESML – Escola Superior de Música de Lisboa

## **Agradecimentos**

Às professoras Carolina Coimbra (1º semestre) e Erica Versace (2º semestre), pela orientação na elaboração do relatório e compreensão de todas as condicionantes que por vezes impediram um trabalho mais regular, assim como pelas suas partilhas de experiência enquanto docentes.

Aos professores cooperantes Isaac Fernandes e Nuno Santos pela colaboração no estágio em exercício.

Aos alunos que integraram esta investigação e respetivos encarregados de educação por possibilitarem as entrevistas e, conseqüentemente, viabilizarem a investigação.

Aos docentes da AMA pela sua participação e disponibilidade em responder ao inquérito.

Aos colegas de mestrado, pela interajuda e motivação durante todo o curso.

À minha família e ao Rafael, pelo amor e apoio incondicional.

## **Resumo I**

O presente relatório procura descrever o estágio em atividade realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do Ensino Especializado, orientado pelas professoras Carolina Coimbra e Erica Versace, para conclusão do Mestrado em Ensino da Música da Escola Superior de Música de Lisboa (ESML) – Instituto Politécnico de Lisboa. O estágio descrito ocorreu no ano letivo 2023/2024, na Academia de Música de Almada (AMA) sob orientação do professor Nuno Santos e no Conservatório Artallis, em Loures, sob a orientação do professor Isaac Fernandes.

Na primeira parte deste relatório, irei descrever os objetivos, expectativas e características do estágio realizado através de um enquadramento da prática pedagógica desenvolvida, localização da Academia e do Conservatório, o ambiente educativo, entre outros. Irei também descrever as classes de harpa e os três alunos com quem trabalhei no âmbito deste estágio, assim como um relato das aulas dadas e a sua evolução ao longo do período de estágio. Finalmente, irei concluir a primeira parte com uma reflexão final, que, por ser um estágio em exercício, se concretizou em 90 aulas lecionadas.

## **Abstract I**

This internship report seeks to describe the internship in activity carried out within the scope of the Specialized Teaching Internship Curricular Unit, guided by professors Carolina Coimbra and Erica Versace, for the conclusion of the Master's Degree in Music Teaching at the Lisbon School of Music (ESML) - Polytechnic Institute. The internship described took place in the academic year 2023/2024, at the Almada Music Academy (AMA) under the guidance of Professor Nuno Santos and at the Artallis Conservatory in Loures, under the guidance of Professor Isaac Fernandes.

In the first part of this report, I'll describe the aims, expectations and characteristics of the internship through a framework of the teaching practice developed, the location of the Academy and the Conservatoire, the educational environment, among others. I will also describe the harp classes and the three students I worked with as part of this internship, as well as an account of the lessons given and their evolution throughout the internship period. Finally, I will conclude the first part with a final reflection on the internship, which, being an active internship, took the form of 90 lessons taught.

## Resumo II

O estudo descrito na segunda parte, investigou a utilização de técnicas de prática mental por alunos de harpa da Academia de Música de Almada (AMA). Tinha como objetivos explorar a aplicação de técnicas de prática mental em alunos de harpa do 1º ao 5º grau e contribuir para a discussão sobre a inclusão dessas técnicas no ensino de harpa para estudantes do ensino básico. A revisão de literatura define a prática mental, aborda a sua aplicação na música e potenciais benefícios.

Foram feitas entrevistas semiestruturadas no início do ano letivo com quatro alunos, de modo a recolher informação sobre o conhecimento dos alunos relativamente à matéria (pré-intervenção). Seguidamente, durante o ano letivo, foram feitas sessões de prática mental na maioria das aulas, adaptando vários exercícios reunidos da revisão de literatura aos alunos e às suas necessidades (intervenção). No final do ano letivo foram feitas entrevistas livres aos alunos de modo a receber o seu feedback e foi também feito um questionário destinado aos professores da AMA com o intuito de recolher informação quanto à utilização de prática mental na Academia.

Os resultados revelaram diferentes níveis de conhecimento e aplicação das técnicas de prática mental na Academia e dentro da própria classe de harpa. Concluiu-se que a prática mental é uma ferramenta viável para o estudo da harpa, mesmo tendo os alunos idades entre os 10 e 14 anos. Concluiu-se, igualmente, que, na AMA, a grande maioria das classes não utilizam prática mental nas suas aulas de instrumento.

Foram feitas sugestões para pesquisas futuras com base nas questões levantadas durante o estudo, visando aprofundar a compreensão dos benefícios e estratégias específicas da prática mental na aprendizagem musical.

Palavras-Chave: Prática mental, Harpa, Visualização, Academia de Música de Almada, Ensino de harpa, Conhecimento de técnicas, Ensino Básico, Aprendizagem musical

## **Abstract II**

The study described in the second part investigated the use of mental practice techniques by harp students at the Academia de Música de Almada (AMA). Its aims were to explore the application of mental practice techniques in harp students from grades 1 to 5 and to contribute to the discussion on the inclusion of these techniques in harp teaching for elementary school students. The literature review defines mental practice, addresses its application in music and potential benefits.

Semi-structured interviews were carried out at the beginning of the school year with four students in order to gather information about their knowledge of the subject (pre-intervention). Then, during the school year, mental practice sessions were held in most classes, adapting various exercises gathered from the literature review to the students and their needs (intervention). At the end of the school year, free interviews were carried out with the students in order to get their feedback and a questionnaire was also sent to the AMA teachers in order to gather information on the use of mental practice in the Academy.

The results revealed different levels of knowledge and application of mental practice techniques in the Academy and within the harp class itself. It was concluded that mental practice is a viable tool for studying the harp, even if the students are aged between 10 and 14. It was also concluded that, at AMA, the vast majority of classes do not use mental practice in their instrument lessons.

Suggestions were made for future research based on the issues raised during the study, with the aim of deepening the understanding of the benefits and specific strategies of mental practice in musical learning.

**Keywords:** Mental practice, Harp, Visualization, Almada Music Academy, Harp instruction, Knowledge of techniques, Basic education, Musical learning



## **PARTE I – Prática Pedagógica**

## **1. Âmbito e Objetivos**

O presente relatório de estágio procura descrever o estágio em exercício realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do Ensino Especializado, para conclusão do Mestrado em Ensino da Música da Escola Superior de Música de Lisboa (ESML) – Instituto politécnico. O estágio descrito ocorreu no ano letivo 2023/2024, na Academia de Música de Almada e no Conservatório Artallis, em Loures.

Inicialmente é apresentada uma descrição das escolas e ambientes envolventes, culminando numa observação sobre a sua possível influência no desempenho dos alunos.

Segue-se uma caracterização dos três alunos que integraram este estágio, estando eles em níveis diferentes: o aluno A em iniciação 3, o aluno B no 3º grau do ensino articulado e o aluno C no 6º grau do ensino articulado. Seguidamente, faço uma reflexão crítica do trabalho realizado ao longo do estágio.

No âmbito do estágio, foram elaborados noventa planos de aula (trinta por aluno) e três planos anuais (um por aluno). Foram também gravadas três aulas por aluno, uma gravação por trimestre. Estas gravações foram feitas com a devida autorização dos encarregados de educação<sup>1</sup>.

Tendo feito a parte de investigação no ano letivo 2022/2023, com alunos da AMA, tinha também como objetivo integrar algumas técnicas de prática mental nas aulas lecionadas no ano letivo 2023/2024. Consequentemente, isto incluiu também o estágio em atividade, aplicando, deste modo, alguns exercícios de prática mental nas aulas do estágio.

Por fim, tinha também como objetivo implementar os conhecimentos adquiridos nas demais disciplinas do primeiro ano de frequência do Mestrado em Ensino de Música da ESML, realizando uma pedagogia musical baseada no conhecimento científico.

---

<sup>1</sup> Veja-se o Anexo 1

## **1.1 Competências a Desenvolver**

O presente estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Música em modalidade de atividade tem duas vertentes. Em primeiro lugar, numa perspetiva pedagógica: desenvolver as diferentes abordagens técnicas, otimizar o tempo de aula e diversificar a metodologia de ensino com os conhecimentos adquiridos no primeiro ano de frequência do Mestrado em Ensino da Música da ESML. Neste aspeto, o Estágio em atividade é uma oportunidade de aprendizagem em campo, onde o professor aplica na prática o conhecimento aprendido previamente em teoria. Em segundo lugar, é uma oportunidade de aplicar e desenvolver técnicas de prática mental com os alunos, usufruindo dos seus benefícios. Esta segunda vertente está relacionada com a parte de investigação, presente na Parte II deste relatório. Tendo estudado sobre o tema da Prática Mental, os seus benefícios, técnicas a aplicar, entre outros, tinha em vista desenvolver competências no ensino da prática mental aplicada ao estudo e performance de harpa.

## **1.2 Expetativas Iniciais em Relação ao Estágio**

A grande expectativa inicial relativamente à fase de Estágio era a implementação das técnicas de prática mental, sobre as quais tinha aprendido em literatura com autores como, por exemplo, D. Coffman. Tinha também a expectativa de aplicar alguns exercícios recomendados pela harpista S. Matos, na sua dissertação “A imagética como estratégia no ensino da harpa” (2017), no entanto, sendo que para além desta dissertação encontrei muito pouca literatura de prática mental aplicada ao estudo e performance de harpa, queria também utilizar técnicas aplicadas na performance de outros instrumentos e até no desporto.

Outras expetativas incluíam a otimização do tempo de aula e uma melhor planificação das aulas, assim como do trabalho a realizar na totalidade do ano letivo. Estava também expectante relativamente ao *feedback* das aulas gravadas, pois poderia ser interessante e construtivo ter a opinião de um professor exterior.

### 1.3 Análise SWOT

SWOT é um acrônimo originado de 4 palavras da língua inglesa (com a correspondente tradução): Strengths (Forças), Weaknesses (Fraquezas), Opportunities (Oportunidades) e Threats (Ameaças).

Albert Hupmhrey (1926-2005), consultor americano, é conhecido por ser o criador da análise SWOT, uma ferramenta utilizada desde o início dos anos 70 por pessoas, empresas ou qualquer outro tipo de entidades que pretendam desenvolver um projeto e avaliar os diferentes fatores que o influenciam durante o processo de planejamento.

As palavras "forças" e "fraquezas" são consideradas afetas a fatores internos, que permitem uma análise a nível introspetivo, e, por outro lado, "oportunidades" e "ameaças" a fatores externos, como o ambiente envolvente.

A tabela1, a seguir apresentada, expõe uma autoanálise através do esquema SWOT.

**Tabela 1 - Análise SWOT da Estagiária**

<i>Strenghts</i> (Forças)	<i>Weaknesses</i> (Fraquezas)
<ul style="list-style-type: none"><li>- Muitos anos de experiência profissional a lecionar harpa</li><li>- Muitos anos de experiência em performance de harpa</li><li>- Gosto pelo ensino</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Exigência por vezes desadequada ao aluno</li><li>- Dificuldade em comunicar e interagir com os alunos mais novos de forma cativante e eficaz</li></ul>
<i>Opportunities</i> (Oportunidades)	<i>Threats</i> (Ameaças)
<ul style="list-style-type: none"><li>- Implementar novas técnicas de ensino</li><li>- Planear cada aula com maior detalhe e intensão</li><li>- Receber feedback sobre a minha pedagogia e interação com os alunos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Falta de estudo do aluno</li><li>- Falta de apoio por parte do encarregado de educação</li><li>- Carga horária elevada</li><li>-Cansaço acumulado</li></ul>

Fonte: Tabela elaborada pela autora

## **2. Caracterização das Escolas**

De modo a ter alunos em níveis contrastantes, optei por fazer o estágio em duas escolas onde leciono.: dois alunos (iniciação 3 e 3º grau) na Academia de Música de Almada e um aluno (6º grau) no Conservatório Artallis.

### **2.1 Historial e Contextualização**

#### **2.1.1 AMA**

De acordo com o website da escola, a Academia de Música de Almada (AMA) é um estabelecimento particular do ensino especializado da música, que tem como entidade titular a Sociedade por quotas Almamúsica Produções Musicais, Lda.

A diretora da AMA, S. Batoca (2024), explicou em conversa que a Academia surgiu após o encerramento do Conservatório Regional de Almada e da Escola Profissional de Música e Artes de Almada (EPMAA). Mais informou que o encerramento da EPMAA gerou uma carência no que diz respeito ao ensino especializado da música nos concelhos da margem sul da Área Metropolitana de Lisboa, criando problemas ao prosseguimento de estudos por parte dos alunos e à extinção dos postos de trabalho dos funcionários docentes e não docentes. A Almamúsica propôs à Camara Municipal de Almada (CMA) que as instalações da Sociedade Recreativa Musical Trafariense (SRMT), com as devidas alterações, seriam um local propício à instalação de uma escola de ensino da música e esta disponibilizou o seu apoio, considerando ser um projeto de interesse cultural para o concelho.

Segundo o website da Academia, 28 de fevereiro de 2003 foi apresentada à Direção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo (DRELVT), uma candidatura para a obtenção da autorização de funcionamento para a AMA e foi concedida autorização definitiva de funcionamento a 19 de outubro de 2005. Desde o ano letivo 2008/2009, tem celebrado contratos de patrocínio anuais com o Ministério da Educação, o que lhe permitiu uma redução significativa das mensalidades, bem como o acesso de outros alunos ao regime Articulado, alargando vastamente o leque de alunos e a dimensão da escola. Segundo o site da CMA, a AMA tem também, desde janeiro de 2014, acesso ao

Solar dos Zagallos, local previamente ocupado pela EPMAA, que foi recuperado pela CMA.

A AMA celebrou o seu 20º aniversário com 20 concertos apresentados por vários palcos do concelho.

### **2.1.2 Conservatório Artallis**

De acordo com website da escola, a história do Conservatório Artallis começou em 1982, quando, a 5 de junho, foi criada a Associação Recreativa e Musical 1º de Maio, com atividades destinadas aos jovens da freguesia. Surgiu, em 1983, a Banda de Música do Catujal com alguns dos elementos formados com aulas de música na Associação. Atingindo um elevado número de músicos e performances, sentiu-se a necessidade de expandir o ensino da música na área. Através da reestruturação da Associação Nacional Educativa Artística e Cultural (ANEAC), foi possível a criação do Conservatório D' Artes de Loures<sup>2</sup> em 2008 que, atualmente, se intitula Conservatório Artallis.

## **2.2 Enquadramento e Caracterização**

### **2.2.1 AMA**

Segundo o website da escola, a AMA é uma escola de ensino especializado da Música da rede do Ensino Particular e Cooperativo, sob a tutela do Ministério da Educação, Autorização Definitiva de Funcionamento N° 05.0113/DREL a 19 de outubro de 2005, por Despacho da Sr. Diretor Regional Adjunto. Dotada de autonomia pedagógica, ministra os Cursos Básico de Música e Secundário de Instrumento e Canto, para além de Cursos de Iniciação Musical e Regime Livre. Acolhe anualmente cerca de 330 alunos, com idades compreendidas entre os 6 meses e os 70 anos de idade, distribuídos pelos diversos cursos e regimes, abrangidos na sua maioria pelo apoio financeiro por parte do Ministério da Educação, através de Contrato de Patrocínio, que essencialmente se traduz na comparticipação total ou parcial dos custos de formação.

---

<sup>2</sup> Ribeiro, D. (2024)

As instalações são constituídas por duas salas de turma, um estúdio de acústica e ATC, sete salas de instrumento, um escritório da Direção e outro escritório para a secretaria. Tem também três instalações sanitárias: masculina, feminina e indiferenciada. Por fim, tem também um Auditório e uma sala para convívio. Parte das aulas de turma são dadas nas instalações das escolas com protocolo do ensino articulado, o que tem possibilitado a gestão do espaço limitado.

### **2.2.2 Conservatório Artallis**

O Conservatório Artallis situa-se na freguesia de Unhos, concelho de Loures, num terreno cedido pela Camara Municipal de Loures. Esta é uma área suburbana que, segundo o Relatório da Rede Social de Loures de 2010, é uma freguesia “[...] dividida por duas aldeias – Unhos e Catujal. Ambas têm realidades físicas e institucionais bem distintas, sendo que Unhos é considerado um dormitório e o Catujal é caracterizado por inúmeros bairros de génese ilegal, com grande incidência de imigrantes [...]” (Projeto Educativo Conservatório Artallis 2021/2022 – 2023/2024). Segundo o Projeto Educativo do Conservatório, esta é uma zona onde estão alojadas famílias maioritariamente de classe média-baixa e classe baixa, sendo que os alunos do Conservatório são em grande parte provenientes de famílias que passam por dificuldades económicas e sociais, muitos deles abrangidos pela Ação Social Escolar. Segundo a Diretora da escola, o Conservatório apresenta uma missão: levar a música a todos, independentemente da sua situação financeira.

Relativamente às instalações, a escola tem nove edifícios, constituídos por contentores pré-fabricados. Tem uma receção e secretaria, um gabinete de serviços administrativos, uma sala de professores, um bar e sala de convívio, 8 casas de banho simples (masculinas e femininas), duas casas de banho com chuveiro, uma casa de banho para deficientes, dez salas de instrumento, seis salas de classe de conjunto e disciplinas teóricas, um estúdio, uma sala para a direção e reuniões, quatro arrecadações e uma sala polivalente (utilizada como auditório). Distingue-se também por ter duas carrinhas de nove lugares e um carro de cinco lugares, destinados ao transporte de alunos da escola para o Conservatório.

## 2.3 Organização e Gestão da Escola

### 2.3.1 AMA

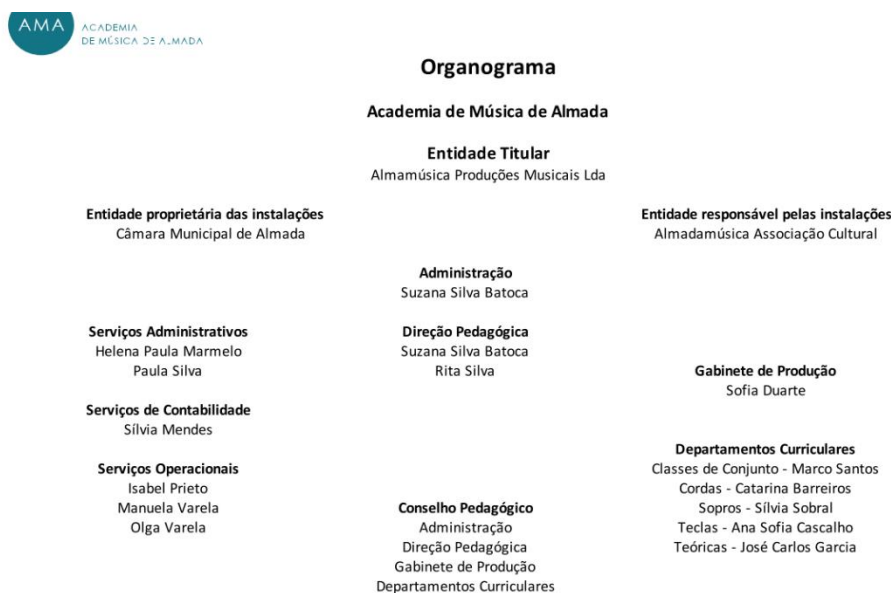
A organização da AMA é estruturada conforme o organograma apresentado abaixo.

Como referido anteriormente, a entidade titular é a Almamúsica Produções Lda., sendo que as instalações são propriedade da CMA. A administração da escola está ao encargo da professora Suzana Batoca que lidera também a direção pedagógica juntamente com a professora Rita Silva.

A professora Sofia Duarte é responsável pelo gabinete de produção, essencial para o bom funcionamento das múltiplas apresentações da escola: concertos, eventos, masterclasses, workshops, etc.

Atualmente o corpo docente é composto por 39 professores e é coordenado pelo representante do respetivo departamento curricular.

**Figura 1 - Organograma da AMA**



Fonte: Academia de Música de Almada. (2024, 2 de setembro). *A Escola*. [Web log post]. Retirado de: <https://academiamusica.pt/pt/a-academia>

Conta também com um departamento de serviços operacionais, serviços de contabilidade e serviços administrativos, que tratam de toda a burocracia essencial ao bom funcionamento da escola, fazendo também uma ponte entre os vários departamentos. Por fim, o conselho pedagógico integra a administração, direção pedagógica, gabinete de produção e departamentos curriculares

### **2.3.2 Conservatório Artallis**

O Conservatório possui uma diretora (pedagógica, artística e administrativa), Elisabete Fernandes, sendo auxiliada pelos quatro conselhos existentes: conselho pedagógico, conselho administrativo, conselho artístico e conselho de escola (este último, sendo meramente consultivo).

De acordo com a diretora, a entidade titular do conservatório é a ANEAC, que é uma associação pública sem fins lucrativos. É composta por: assembleia geral, conselho fiscal e direção. Segundo a diretora, o Conservatório Artallis conta com cerca de quarenta docentes e cerca de 10 não docentes (condutores, serviços administrativos, auxiliares, psicólogas e serviços do bar).

## **2.4 Oferta Educativa**

### **2.4.1 AMA**

Os Cursos ministrados na AMA são os de Regime Livre (todas as idades), Iniciação Musical (1º ciclo), Curso Básico Articulado ou Curso Básico Supletivo (2º e 3º ciclos) e o Curso Secundário, também em ambos os regimes. Tem também cursos de música para adultos (cursos de Formação Musical e uma Oficina de Música Tradicional Portuguesa) e cursos para crianças. Os cursos para crianças destinam-se a crianças até aos 6 anos de idade: Música para bebés (dos 0 aos 3 anos) e Iniciação à Música (dos 3 aos 6 anos).

Os alunos podem optar por um dos seguintes instrumentos que a escola oferece:

- Departamento de cordas dedilhadas: harpa, guitarra clássica e guitarra portuguesa

- Departamento de cordas friccionadas: violino, viola de arco, violoncelo e contrabaixo
- Departamento de sopros, Percussão e Canto: flauta transversal, flauta de bisel, oboé, clarinete, fagote, saxofone, trompa, trompete, tuba/eufónio, percussão e canto/técnica vocal
- Departamento de teclas: acompanhamento e improvisação, piano e cravo

#### **2.4.2 Conservatório Artallis**

O Conservatório tem oferta educativa nas áreas de música, dança, teatro e teatro musical.

Relativamente aos cursos de música, são ministrados cursos reconhecidos, sob a tutela do Ministério da Educação e cursos livres. Os cursos livres têm a especificidade de serem certificados por entidades internacionais de renome, como a *Associated Board of the Royal Schools of Music*.

Os cursos ministrados na área da música são os de Pré-Iniciação (0-5 anos), Iniciação Musical (1º ciclo), Curso Básico Articulado ou Curso Básico Supletivo (2º e 3º ciclos), Curso Secundário Articulado ou Curso Secundário Supletivo e Cursos Livres (todas as idades).

Os cursos oferecem a especialidade nos seguintes instrumentos:

- Harpa
- Guitarra
- Violino
- Viola d'arco
- Violoncelo
- Contrabaixo
- Piano
- Percussão
- Flauta Transversal
- Clarinete
- Oboé

- Fagote
- Saxofone
- Trompa
- Trompete
- Trombone
- Eufónio
- Tuba

Ao contrário do que acontece na AMA, os alunos do Conservatório Artallis não escolhem o instrumento exato que querem estudar, mas escolhem cinco instrumentos com ordem de preferência. Posteriormente, são colocados numa das classes de instrumento dentro das cinco preferidas, tendo em conta as vagas existentes.

Os cursos são complementados com as disciplinas de formação musical e classe de conjunto (orquestra ou coro). Em adição, o conservatório oferece a possibilidade de integrar atividade extracurriculares como grupos de música de câmara e aulas de apoio às disciplinas teóricas. É também facultado o acesso à sala das psicólogas, que está aberta dois dias por semana a qualquer aluno que sinta necessidade de apoio psicológico, sem necessidade de marcação prévia.

É de mencionar que, tanto os cursos de dança como os de teatro e teatro musical são igualmente reconhecidos internacionalmente. Segundo o site da Câmara Municipal de Loures, os cursos livres de dança são certificados pela *Royal Ballet* e os cursos nas áreas de teatro e teatro musical são certificados pela *Trinity Guildhall*.

## **2.5 Ligação à Comunidade**

### **2.5.1 AMA**

Alguns dos seus ex-alunos encontram-se neste momento a prosseguir os seus estudos nas Escolas Superiores de Música do país, enquanto que outros que ainda frequentam o curso já foram premiados em diversos concursos nacionais, por isso é seguro afirmar que a AMA tem dado um bom contributo na dinamização do ensino e prática musicais, não

apenas no que diz respeito à margem sul da área metropolitana de Lisboa, mas a todo o país. Tem ficado também conotada pela criação de público e ouvintes, devido à regularidade das suas apresentações públicas bem como à diversidade das mesmas.

A Academia tem vindo a dinamizar alguns projetos nos últimos anos, dos quais se destacam os Estágios de Música de Câmara e Orquestra, o Concurso Internacional de Música Terras de Santiago (CIMTS) para canto, clarinete e guitarra clássica, masterclasses e, mais recentemente, o Festival de Música Terras de Santiago (FMSTI). Este tipo de projetos garante visibilidade e credibilidade à AMA, tanto a nível local como nacional. Para além disto, oferece concertos didáticos de demonstração de instrumentos nas escolas de ensino básica do concelho; audições de classe e concertos na AMA abertos ao público; dias abertos, para experimentação dos instrumentos e concertos de alunos e professores em diversos auditórios do concelho.

**Figura 2 - Cartaz Promocional dos Concertos nos  
Meses de novembro, dezembro e janeiro**



Fonte: Academia de Música de Almada. (2024, 1 de fevereiro). *Eventos*. [Web log post]. Retirado de: <https://academiamusica.pt/pt/grupos/eventos>

**Figura 3 - Cartaz Promocional do Festival de Música Terras de Santiago 2024**



Fonte: Academia de Música de Almada. (2024, 1 de fevereiro). *Eventos*. [Web log post]. Retirado de: <https://academiamusica.pt/pt/grupos/eventos>

### 2.5.2 Conservatório Artallis

Como referi anteriormente, o Conservatório tem uma ligação à comunidade da área muito envolvente. Desde o envolvimento em projetos sociais locais à realização de festivais internacionais.

No âmbito da ação social, o Conservatório tem o projeto BrincArte, em parceria com o agrupamento de escolas de Catujal-Unhos, onde desenvolve atividades de animação para os alunos. Com o objetivo de incluir todas as faixas etárias, desenvolveu o projeto *Bebéthoven*, para bebés e o *Música pela vida* para idosos. Desenvolve também o projeto *MusicArte*, destinado a crianças com necessidades especiais.

O conservatório organiza todos os anos quatro festivais internacionais: o Festival Per’Curtir (Festival Internacional de Percussão), o Festival A’Brass-Art (Festival Internacional de Metais), o MWoodArt (Festival Internacional de Madeiras) e o Festival All’String, havendo masterclasses direcionadas aos respetivos instrumentos e vários concertos, oferecendo aos alunos a oportunidade de contactar com outros professores e enriquecer o seu currículo.

São organizadas audições de classe nas instalações do conservatório no final de cada semestre, assim como frequentes concertos noutros locais do concelho e do país.

Mais recentemente organizou o projeto *Sons de Uma Revolução* em colaboração com a Fundação Calouste Gulbenkian, sendo um projeto enquadrado pelas comemorações do cinquentenário do 25 de abril. Segundo o site da Fundação Calouste Gulbenkian, *Sons de uma Revolução* “(...) é um projeto participativo, partilhado entre o Artallis – Conservatório d’Artes de Loures, a Gulbenkian Musica e o Centro de Arte Moderna. Resulta de uma encomenda dirigida ao artista visual e sonoro greco-britânico Mikhail Karikis, para refletir sobre a noção de revolução. Acompanhado pelas propostas de três compositores portugueses, Sara Ross, Teresa Gentil e Francisco Joaquim, Karikis questionou os cerca de 50 jovens participantes no projeto, sobre as revoluções de que hoje precisamos como sociedade, apontando um foco especial às alterações climáticas”<sup>3</sup>.

**Figura 4 - Cartaz Promocional  
do Festival A’Brass-Art**



Fonte: A'Brass-Art Festival Internacional de Metais. (2024, 22 de Março). [Web log post]. Retirado de:

<https://www.facebook.com/photo?fbid=1142886010434152&set=a.766696178053139>

---

<sup>3</sup> Gulbenkia, F. C. (2024). *Sons de Uma Revolução, Ficha Técnica*. Recuperado do Website da Fundação a 15 de Setembro de 2024, <https://gulbenkian.pt/agenda/sons-de-uma-revolucao>

**Figura 5 - Cartaz Promocional dos  
Concertos de abril de 2024**



Fonte: A'Brass-Art Festival Internacional de Metais. (2024, 22 de março). [Web log post]. Retirado de: <https://www.facebook.com/ConservatorioArtallis/photos/>

## 2.6 Protocolos e Parcerias

### 2.6.1 AMA

Para o regime articulado, a AMA tem protocolos com as seguintes escolas: Agrupamento de Escolas D. António da Costa, Agrupamento Vertical de Escolas Elias Garcia, Agrupamento de Escolas Anselmo de Andrade, Agrupamento Vertical de Escolas Comandante Conceição de Silva, Agrupamento de Escolas O Rouxinol, Agrupamento de Escolas Dr. António Augusto Louro, Agrupamento de Escolas de Vale de Milhaços, Agrupamento de Escolas de Vale Rosal, Agrupamento de Escolas da Costa de Caparica, Agrupamento de Escolas Paulo da Gama, Escola Secundária Daniel Sampaio, Escola Secundária do Monte de Caparica, Escola Secundária Manuel Cargaleiro.

## **2.6.2 Conservatório Artallis**

O Conservatório Artallis possui protocolos a nível do ensino artístico com os diversos agrupamentos de escolas do concelho de Loures e com todas as IPSS. Possui também protocolos com a Escola Superior de Música de Lisboa, com a Escola das Artes da Universidade Católica e com o Instituto Piaget.

O Conservatório destaca-se também por ter protocolos com várias instituições e organizações da comunidade local, como a Câmara Municipal de Loures, Juntas de Freguesia do Concelho de Loures, Abreu Advogados, Vieira de Almeida Advogados e Portugal Inovação Social. Adicionalmente, mantém também regular contacto com as seguintes associações: Associação de Estudantes do Conservatório Artallis, Associação de Pais e Encarregados de Educação do Conservatório Artallis, Associação de Pais de Loures, Associação de Pais de São João da Talha; Associação de Pais do Catujal e Associação de Pais da Bobadela.

## **2.7 Ambiente Educativo**

### **2.7.1 AMA**

O ambiente educativo na Academia parece-me, em geral, positivo e tranquilo. Na minha opinião, os alunos da academia têm uma experiência de ensino saudável e construtiva. Os professores e funcionários entretêm-se, facilitando o dia a dia na escola. Apresenta, no entanto, algumas dificuldades, como o número reduzido de alunos no ensino secundário e limitações financeiras relacionadas com o contexto socioeconómico em que se insere.

### **2.7.2 Conservatório Artallis**

O Conservatório destaca-se pelo seu ambiente acolhedor e familiar. Apesar do número elevado de alunos, os professores e pessoal não docente mantêm uma relação próxima e de confiança com os alunos. Esta é uma característica que observo ser “chave” na missão da instituição, pois muitos dos alunos sofrem dificuldades em casa. Para além disso, é

estimulada a relação de confiança entre alunos, não só através das diversas atividades desenvolvidas, mas também através do programa de mentoria, em que alunos mais velhos são mentores/conselheiros de alunos mais novos.

Observei, tanto na minha classe como noutras, que alguns alunos faltavam recorrentemente às aulas. Em muitos dos casos, devido à falta de supervisão dos encarregados de educação, coisa que, por exemplo, na AMA não observei de todo. Existem também problemas provenientes das instalações. Sendo que as aulas são lecionadas em contentores, o isolamento acústico é praticamente inexistente, o que dificulta muito a concentração e rendimento das aulas.

## **2.8 Resultados**

### **2.8.1 AMA**

Apesar de ser uma escola relativamente recente (20 anos de história) a AMA apresenta já provas do seu valor, importância e impacto pelo número de alunos inscritos e o volume de atividades realizadas não só nas instalações da Academia, mas também em outros locais do concelho. Apesar do reduzido número de alunos que seguem o ensino secundário na Academia, é de destacar que alguns desses alunos prosseguiram inclusive estudos superiores em música e carreiras musicais.

### **2.8.2 Conservatório Artallis**

Com apenas 16 anos de história, o Conservatório demonstra já resultados bastante positivos através dos vários alunos que prosseguiram estudos no ensino superior e carreiras profissionais musicais, assim como a elevada adesão da comunidade às atividades realizadas. O *feedback* dos Encarregados de Educação é, em geral, muito positivo. Pelo que testemunhei ao longo dos anos que lecionei no conservatório, a escola tem um grande impacto no comportamento, na aprendizagem, na educação e na motivação dos alunos.

## **2.9 Plano de Atividades**

### **2.9.1 AMA**

A AMA apresenta como meta, não só a qualidade do ensino da música, mas também capacitar os alunos com consciência crítica e cooperação artística, reforçando capacidades criativas e performativas, assim como promover a sua motivação e empenho. Segundo o site da AMA, o Plano Anual de Atividades (PAA) é um documento relevante por ser um instrumento do exercício de autonomia e nele se refletir a realidade da Escola no seu dia-a-dia, bem como do seu contexto envolvente. Rege-se conforme o artigo 9º do Decreto-Lei 137/2012, sendo um “documento de planeamento, que define, em função do projeto educativo, os objetivos, as formas de organização e programação das atividades e que procede à identificação dos recursos necessários à sua execução”<sup>4</sup>. É de referir que o projeto educativo 2022-25 foi, por sua vez, elaborado nos termos do Decreto-Lei 115 A/98, artigo 3º. É “o documento que consagra a orientação educativa da escola, elaborado e aprovado pelos seus órgãos de administração e gestão para um horizonte de três anos, no qual se explicitam os princípios, os valores, as metas e as estratégias segundo as quais a escola se propõe a cumprir a sua função educativa”.

O plano de atividades da AMA tem como foco estabelecer as principais metas a atingir pelos vários departamentos curriculares, bem como o prosseguimento dos respetivos projetos/atividades pedagógicos e artísticos a desenvolver, visando cumprir os objetivos já referidos. Este documento prevê as várias atividades a desenvolver durante o ano letivo, como o concurso interno, as masterclasses e os vinte concertos em comemoração ao vigésimo aniversário da Academia.

### **2.9.2 Conservatório Artallis**

O PAA do Conservatório rege-se igualmente pelo artigo 9º do Decreto-Lei 137/2012, e é o documento onde constam as atividades a desenvolver durante o ano letivo. Estas atividades passam pelo concurso interno, os festivais internacionais, estágios de

---

<sup>4</sup> Artigo 9.º, do Decreto-Lei n.º 137/2012, de 2 de julho

orquestra, audições de classe e diversos concertos, assim como os projetos sociais anteriormente referidos.

Todas as atividades mencionadas foram previamente aprovadas pelo Conselho Pedagógico e, mediante a sua deliberação, podem ser reajustadas conforme necessário.

## **2.10 Reflexão**

Ambas as instituições têm objetivos nobres e valorosos, mesmo funcionando de maneiras muito distintas e observei que ambas as escolas integram papéis fundamentais no meio em que inserem.

Senti que o propósito de servir a comunidade através da educação musical é a base que liga estas duas escolas, aparentemente tão diferentes. Tanto a AMA como o Conservatório Artallis têm exibido, desde a sua criação, resultados de um trabalho de excelência através das variadas atividades mencionadas anteriormente, assim como pelo feedback de encarregados de educação, alunos e membros da comunidade envolvente.

### 3. Práticas Educativas Desenvolvidas / Estágio

#### 3.1 Caracterização da classe

O estágio foi realizado na modalidade de atividade, e, como referido anteriormente, optei por escolher dois alunos da AMA e um aluno do Conservatório Artallis, com o propósito de trabalhar com níveis contrastantes.

##### 3.1.1 AMA

Atualmente, a classe é lecionada por mim, tendo um total de 5 alunos:

**Tabela 2 - Classe de Harpa da AMA**

Iniciação 3	1
1º grau	2
2º grau	1
3º grau	1

Fonte: Elaborado pela autora

A escola possui uma harpa de pedais CAMAC, de 47 cordas. O facto de não ter também uma harpa celta, instrumento mais pequeno, dificulta, no entanto, a aprendizagem de alunos mais novos (como acontece com o aluno de iniciação). Assim, o aluno de iniciação toca na harpa CAMAC, que não é o instrumento ideal para a sua altura. A classe aguarda a aprovação do orçamento para uma harpa celta SALVI (36 cordas), que irá facilitar o ensino a alunos da iniciação.

As aulas são lecionadas em blocos de 45 minutos, semanalmente, sendo aulas individuais, com exceção dos alunos de iniciação, que têm aulas em grupo de dois (também de 45

minutos). No caso do meu aluno de iniciação, por ser o único na classe, teve aulas individuais com a duração de 30min, segundo os procedimentos indicados pela direção.

De acordo com a Sra. Diretora Suzana Batoca, a AMA adotou a organização do calendário escolar em semestres a partir do ano letivo de 2021/2022. Deste modo, a classe tem duas audições de classe anuais e uma prova semestral no final do ano letivo (os alunos do 2º e 5º graus têm uma prova global).

A classe de harpa fez-se representar em diversas atividades do ano letivo 2023/24, tais como o concerto de Natal, concerto de Páscoa, concerto 25 de Abril, concerto para Famílias, entre outros.

### **3.1.2 Conservatório Artallis**

A classe de harpa do Conservatório Artallis é, de momento, a maior do país. Com um total de 29 alunos, a classe é lecionada por mim e pela professora Priscila Nogueira.

A classe é constituída por:

**Tabela 3 - Classe de Harpa do Conservatório Artallis**

1º Grau	2
2º Grau	12
3º Grau	10
4º Grau	3
5º Grau	1
6º Grau	1

Fonte: Elaborado pela autora

O número elevado de alunos no 3º grau é explicado pelo alargamento de vagas para a classe de harpa, consoante a disponibilidade da professora em funções em 2020/2021. No

ano seguinte, entrei em funções, juntamente com a professora Priscila, dividindo a carga horária pelas duas.

O conservatório possui várias harpas: 1 harpa de pedais SALVI (47 cordas), 1 harpa de pedais mais pequena com sistema simples (38 cordas), 1 harpa celta CAMAC (36 cordas) e 2 harpas celtas de 22 cordas. É de referir que a harpa de pedais SALVI foi finalmente adquirida este ano letivo, após vários anos de pedidos e envio de orçamentos.

A organização do calendário faz-se por semestres, sendo que existem duas audições de classe e duas provas de instrumento anuais.

As audições de classe são feitas normalmente com a classe de harpa das duas professoras, com o objetivo de permitir uma maior interação entre alunos deste instrumento.

O tempo de aula difere em função do nível do aluno, sendo que é de 45 minutos do 1º ao 5º grau e 90 minutos para os alunos do 6º ao 8º grau (semanalmente).

A classe de harpa fez-se representar em várias das atividades do Conservatório, nomeadamente nos concertos de orquestra.

## **3.2 Caracterização dos Alunos Seleccionados**

De modo a respeitar a proteção de dados pessoais dos alunos, os mesmos serão referidos como Aluno A (iniciação 3), Aluno B (3º grau) e Aluno c (6º grau).

### **3.2.1 Aluno A – Iniciação 3**

#### **3.2.1.1 Objetivos para o Aluno A**

Foi elaborada a planificação anual do aluno, pouco tempo após iniciar o período de estágio. Este plano continha os objetivos para o aluno e as competências que deveria desenvolver. Alguns dos objetivos a destacar são:

**Tabela 4 - Principais Objetivos para o Aluno A**

Competências Auditivas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Afinar o instrumento</li><li>• Reconhecimento de notas trocadas</li><li>• Compreensão da altura do som (grave e agudo)</li></ul>
Competências Motoras	<ul style="list-style-type: none"><li>• Postura corporal e das mãos correta</li><li>• Desenvolver a coordenação motora</li><li>• Execução de notas com os dedos 1, 2 e 3 (sem utilização de pedais)</li></ul>
Competências Expressivas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolver o sentido criativo e musical</li></ul>
Competências de Leitura	<ul style="list-style-type: none"><li>• Continuar a aprendizagem das notas na clave sol e clave de fá, dentro das duas oitavas centrais do instrumento</li><li>• Reconhecimento das figuras rítmicas mínima, semínima e colcheia</li></ul>

Fonte: Elaborado pela autora e professor cooperante

Os objetivos foram estabelecidos de acordo com os objetivos gerais para a iniciação de harpa na Academia, tendo também em consideração as minhas expectativas realistas relativamente às capacidades do aluno, sendo que já o conhecia.

### 3.2.1.2 Caracterização do Aluno A

A aluno tem 8 anos de idade e frequenta o 3º ano de escolaridade. O aluno ingressou na classe de harpa da AMA com 6 anos de idade, para a iniciação 1. A escolha do instrumento foi feita pelo próprio aluno, demonstrando ao longo das aulas bastante entusiasmo e fascínio pela sua sonoridade e estética.

O aluno é muito extrovertido, sendo que, por vezes, tem dificuldades em manter a concentração, o que dificulta a realização das tarefas. O aluno vem de uma família com algumas dificuldades e instabilidade (o pai viaja muito). Pedi à mãe que, na impossibilidade de alugar ou comprar uma harpa, levasse o Aluno A à Academia uma vez por semana, para estudar. Infelizmente, a mãe não demonstra disponibilidade para o fazer, pelo que o único avanço que o Aluno faz no instrumento é durante as aulas. Por vezes, a mãe pedia para assistir à aula. Quando era apenas a mãe, deixava-a assistir, no entanto, quando levava os outros filhos não o permitia, pois observei em aulas passadas que era muito distrativo para o aluno.

### 3.2.2 Aluno B – 3º Grau

#### 3.2.2.1 Objetivos para o Aluno B

Foi igualmente redigido um plano anual para o Aluno B, contendo os principais objetivos a atingir durante o Estágio. Destacam-se as seguintes competências a desenvolver:

**Tabela 5 - Principais Objetivos para o Aluno B**

Competências Auditivas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificação dos diferentes intervalos e graus harmónicos básicos</li><li>• Afinar a harpa com precisão</li></ul>
------------------------	--

Competências Motoras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Correção da postura corporal de forma autónomo</li> <li>• Execução de várias escalas e arpejos até 3 alterações</li> </ul>
Competências Expressivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretar os diferentes caracteres presentes do repertório</li> </ul>
Competências de Leitura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a leitura harmónica</li> <li>• Conhecer a literatura básica do instrumento</li> </ul>

Fonte: Elaborado pela autora e professor cooperante

### 3.2.2.2 Caracterização do Aluno B

O aluno B tem 13 anos de idade, encontra-se a estudar na AMA, no 3º grau em regime articulado, e frequenta o 7º ano de escolaridade. O aluno é, em termos de personalidade, um pouco tímido e reservado. É um aluno que tem algumas dificuldades técnicas e pouca presença em *performance*, mas com uma boa leitura para o nível em que se encontra. No entanto, demonstra vontade de ultrapassar as suas dificuldades, através do estudo assíduo em preparação para as aulas. É um aluno que, em audições ou provas, afirmando estar muito nervoso, se comporta de forma calma e muito reservada.

Relativamente ao acompanhamento em casa, observo que os encarregados de educação apoiam o estudo do aluno, tendo o cuidado levar o aluno à Academia para efeitos de estudo do instrumento. É, também, com alguma frequência que me pedem *feedback* relativamente ao progresso do aluno.

Graças à facilidade na leitura, o aluno frequentemente avança nas obras e estudos com facilidade. No entanto, desleixa-se na precisão técnica, articulação e clareza de som.

### 3.2.3 Aluno C – 6º Grau

#### 3.2.3.1 Objetivos para o Aluno C

Finalmente, foi realizado também um plano anual para o aluno C, com as competências a desenvolver e objetivos a cumprir. Estes objetivos foram adaptados ao nível em que a aluna se encontrava no início do ano letivo.

**Tabela 6 - Principais Objetivos para o Aluno C**

Competências Auditivas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ser capaz de analisar os diferentes tipos de som e timbre na harpa</li><li>• Possuir uma intenção clara de fraseado e direção de frase</li><li>• Reconhecimento auditivo do estilo do repertório</li></ul>
Competências Motoras	<ul style="list-style-type: none"><li>• Possuir uma correta postura corporal</li><li>• Desenvolver a coordenação motora (mãos + pés)</li><li>• Execução de escalas e arpejos de 4 oitavas em todas as tonalidades</li></ul>
Competências Expressivas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compreender e interpretar diferentes tipos de carácter em diferentes tipos de repertório</li><li>• Desenvolvimento do leque de cores do timbre e da amplitude de dinâmica</li></ul>

Competências de Leitura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a leitura à primeira vista</li> <li>• Possuir uma leitura harmónica mais rápida</li> <li>• Conhecer a literatura e repertório essencial do instrumento</li> </ul>
-------------------------	--

Fonte: Elaborado pela autora e professor cooperante

Estes objetivos foram adaptados ao nível em que a aluna se encontrava no início do ano letivo, mas baseados nos objetivos gerais do Curso Secundário em harpa do Conservatório. Os objetivos foram atingidos de forma parcial, tendo em conta que a aluna, apesar de apresentar boa evolução, iniciou o ano letivo com um nível técnico um pouco a baixo da média para o grau em que se encontra.

### **3.2.3.2 Caracterização do Aluno C**

O aluno C tem 15 anos de idade e frequenta o 6º grau no Conservatório Artallis. Iniciou os seus estudos no 1º grau no Conservatório, tendo tido várias professoras durante o seu percurso. A aluna tem uma personalidade extremamente extrovertida e iniciou o ano letivo com imenso entusiasmo, nomeadamente por finalmente tocar numa harpa de concerto.

Apesar de criativa e musical, a aluna tinha dificuldades técnicas, algumas acentuadas. Sendo minha aluna desde o ano letivo 2022/2023, tínhamos já iniciado o trabalho nas questões técnicas, no entanto, por não termos harpa de concerto, não tínhamos a ferramenta essencial para o desenvolvimento de uma técnica correta: o instrumento apropriado. A questão de não haver harpa de concerto nos anos anteriores condicionou muito o desenvolvimento dos alunos (em geral, do 3º/4º grau para cima). Posto isto, apesar de tentar equilibrar o conteúdo lecionado e manter a aluna motivada, uma grande parte das aulas foi focada em aspetos técnicos e qualidade de timbre.

A meio do ano letivo o aluno começou a apresentar sinais de desmotivação e cansaço. Optei então por motivar a aluna através do reforço positivo e a “premiá-la” através da escolha de repertório, assim como algumas brincadeiras durante o aquecimento e trabalho técnico.

Em geral, creio que a sua evolução durante o ano letivo foi notória, tendo feito um progresso significativo nas suas capacidades de interpretação, técnicas e na sua presença artística em performance. Acredito que a aluna tem potencial para, no futuro, prosseguir os estudos no ensino superior desde que mantenha o empenho e uma boa formação no seu percurso de ensino secundário.

É importante mencionar que esta foi a primeira aluna no Conservatório Artallis a prosseguir os estudos secundários no instrumento de harpa. O facto de a aluna prosseguir para o 6º grau foi um componente vital para a aquisição da nova harpa de pedais (SALVI, com 47 cordas), por uma questão de necessidade. Era um fator crucial haver uma harpa de concerto na escola, para que a aluna pudesse prosseguir os estudos com um instrumento que lhe permita desenvolver as características exigidas neste nível.

### **3.3 Descrição das Aulas Lecionadas**

Em geral, as aulas seguiam a seguinte estrutura: diálogo inicial, aquecimento (escalas, arpejos ou exercícios do método), parte técnica (estudos) e parte lírica (peças). Nas aulas do aluno C, acrescentei também ocasionalmente uma pequena leitura à primeira vista.

O diálogo inicial tinha o propósito de saber como tinha corrido a semana aos alunos e como tinha corrido o seu estudo: em que aspetos tinha o aluno sentido facilidades ou dificuldades. Em cada aula, era dado *feedback* do progresso do aluno.

Quando se aproximavam audições ou provas, era feito um plano do repertório a apresentar, assim como pelo menos uma simulação da mesma.

Depois de audições ou provas, pedia uma reflexão aos alunos sobre a sua apresentação: o que achavam que poderiam ter feito melhor e com o que estavam satisfeitos. Depois da reflexão dos alunos, era então dado o meu *feedback* sobre a sua *performance*.

O repertório escolhido para os alunos enquadra-se no programa das escolas<sup>5</sup> onde os alunos se inserem, sendo que as duas escolas possuem programas distintos.

Apesar do ano letivo ter iniciado a 15 de setembro, o período de estágio contabilizou a partir do mês do outubro, devido a atrasos administrativos para a autorização do estágio em atividade.

### 3.3.1 Aluno A

Devido à sua estatura baixa, o aluno deveria tocar numa harpa celta. Tendo em conta, que a AMA não possui uma harpa celta, o aluno toca na harpa de pedais, com o banco no nível mais elevado, acrescentando ainda uma almofada, para ficar com uma postura correta (ou o mais próximo possível).

O aluno iniciou o ano letivo a rever a escala de Dó Maior e Lá menor na oitava central com as dedilhações 2 + 1 (2º dedo + 1º dedo) e 3 + 1 (3º dedo + 1º dedo).

A partir do programa da AMA, foram selecionadas as seguintes obras para o 1º Semestre:

**Tabela 7 - Repertório Trabalhado no 1º Semestre pelo Aluno A**

Método	Peças e Estudos
Método para harpa de M. Gatineau (iniciação)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Marelles</i> nº4 de B. Andrès</li><li>• Estudo nº3 de Grossi</li></ul>

Fonte: Elaborado pela autora

---

<sup>5</sup> Vejam-se os Anexos 2 e 3

A seleção da peça foi feita com base no programa da AMA, mas também nas necessidades específicas do aluno e no seu gosto pessoal, com o objetivo de aumentar o incentivo. Deste modo, toquei 3 obras diferentes para o aluno, sendo que ele optou pela peça Marelles nº4 de B. Andrès. Esta era uma peça que o aluno considerava divertida, mas que, simultaneamente, permitia trabalhar questões técnicas que precisava de desenvolver. Mais tarde introduzimos também o Estudo nº3 de Grossi, para aprofundar outras questões técnicas. Em paralelo à aprendizagem da peça e do estudo eram feitos alguns exercícios do Método para harpa de M. Gtaineau (nível de iniciação), uma vez que o aluno se encontra numa fase de desenvolvimento de técnicas base. Por outro lado, apesar de ter mantido, em geral, uma grande motivação em relação às aulas, tinha alguns problemas em manter a concentração nas tarefas pedidas. Assim optei por fazer, ocasionalmente, brincadeiras didáticas com algumas das passagens técnicas e com a leitura, com o principal objetivo de recapturar a sua atenção após momentos de maior desconcentração. Estas brincadeira incluíam jogos de imitação/repetição, identificação de notas, colorir as notas dó e fá (com as cores correspondentes às cordas da harpa) e variações rítmicas.

Sendo que nos anos de iniciação não são feitas provas, o aluno iria apresentar a peça e o estudo apenas na audição. Foi feita a simulação de audição em algumas aulas anteriores, que correu muito bem. Apesar de se encontrar bem preparado, no momento da audição teve algumas falhas, talvez por nervosismo, e ficou muito descontente com a sua prestação, o que se traduziu em alguma desmotivação nas aulas seguintes, até às férias escolares.

No regresso às aulas, para o segundo semestre, o aluno voltou à sua característica personalidade extrovertida e motivada. O repertório trabalho durante o 2º semestre foi o seguinte:

**Tabela 8 - Repertório Trabalhado no 2º Semestre pelo Aluno A**

Método	Peça e Estudo
Método para harpa de M. Gtaineau (iniciação)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petite Berceuse de A. Hasselmans</li> <li>• Pequeno Estudo de H. Renié</li> </ul>

Fonte: Elaborado pela autora

Embora tenha apelado aos encarregados de educação várias vezes para levarem o aluno à Academia para estudar harpa ou para alugarem/comprarem uma harpa pequena para o aluno estudar, nunca o fizeram. Embora houvesse essa falta de estudo particular, o aluno demonstrou uma evolução consistente mesmo trabalhando apenas nas aulas.

O aluno manteve, ao longo do ano, os problemas de falta de concentração, no entanto, creio que com os jogos e atividades interativas, consegui com que o aluno voltasse mais rapidamente ao foco da aula.

Na minha opinião, o Método para harpa de M. Gatineau contribuiu muito para o desenvolvimento da base técnica do aluno, nomeadamente escalas e arpejos. Durante o segundo semestre o aluno aprendeu também a escala e arpejo de Ré Maior e Si menor, sendo que os pedais eram colocados por mim antes do aluno começar. O aluno terminou o ano a conseguir tocar as escalas e arpejos de Dó Maior e Ré Maior (e respetivas relativas menores) com as dedilhações 2+1, 3+1, 3+2 e 3+2+1 no âmbito da oitava central.

No final do ano letivo o aluno participou novamente na audição da classe, com uma participação muito positiva.

### **3.3.2 Aluno B**

Nas primeiras aulas, foi feita uma revisão das escalas e arpejos dados até ao momento, aproveitando para fazer também o aquecimento no início das aulas.

O repertório estipulado para o 1º semestre incluía o *Menuet* em sol menor de J. Rousseau e o Estudo nº1 de Pozzoli (média dificuldade). Estas duas obras permitiam um equilíbrio de exigência ao aluno, sendo que o estudo era mais desafiante pela técnica, coordenação motora com pedais e saltos intervalares, enquanto que a peça não continha novos desafios técnicos, exigindo, sim, uma interpretação musical mais cuidada com especial atenção ao fraseamento e dinâmicas. Foi feito também um trabalho de correção de postura (corporal e de mãos) que se estendeu ao longo de todo o ano.

Apesar do aluno ter uma boa leitura, o que permitia um bom avanço na primeira abordagem das obras, o desenvolvimento técnico não acompanhava o avanço nas partituras. Ia assiduamente uma vez por semana estudar harpa à Academia, mas que, no

entanto, por vezes não estudava o que lhe pedia. Por várias vezes o trabalho de casa do aluno incidia sobre exercícios de ritmo e melhoria de som e, apesar disso, apenas continuava a leitura da peça ou revia a leitura anteriormente feita. Isto levou a que estagnasse a nível técnico e houvesse algum atraso na preparação do repertório para a audição de classe em termos de qualidade de som, interpretação artística e memorização.

Foram feitos alguns exercícios de prática mental, com solfejo e visualização como auxílio à preparação da audição. Apesar de, no geral, considerar que o aluno se encontrava seguro para a audição no final do semestre e de ter tido uma boa performance, ficou, na minha opinião, aquém do seu potencial em termos musicais. Considero que, muito possivelmente, a sua personalidade tímida e reservada teve influência na sua *performance* em palco. Embora o aluno tenha tocado as obras sem enganos ou erros significativos, teve muita dificuldade em executar o leque de dinâmicas, de Posto isto, optei por reforçar o trabalho musical e de expressão no 2º semestre.

Comecei por aumentar o diálogo inicial nas aulas, tentando que o aluno partilhasse mais sobre a sua experiência de estudo semanal e questionei mais frequentemente sobre a sua opinião relativa a diversos momentos de trabalho na aula e interpretação musical.

O repertório trabalhado no 2º semestre foi o Estudo nº14 de Grossi e a peça “Carrossel” de M. Popescu. Nas aulas de harpa optei também por auxiliar com o repertório de orquestra, disciplina a que o aluno considerava ter dificuldades. Pelo que observei, as dificuldades no repertório de orquestra não eram em tocar o que estava na partitura, mas sim, tocar em conjunto com a orquestra. Sendo a harpa um instrumento solista, que toca uma parte diferente dos outros instrumento, o aluno perdia-se constantemente e confundia-se com as entradas dadas pela maestrina.

Na tentativa de melhorar o foco de estudo do aluno, foram gravados alguns vídeos em que eu mostrava os exercícios técnicos para o aluno repetir no trabalho de casa. Este método revelou ajudar a que o aluno fosse mais assertivo no seu estudo. Apesar de escrever sempre o trabalho de casa no caderno do aluno, o método do vídeo resultou muito melhor. Foi feito também um trabalho mais incisivo na memorização da peça, uma vez que o aluno demonstrou algumas dificuldades de memorização no semestre anterior. Finalmente, durante a preparação para a audição final de classe, incluí novamente alguns exercícios de prática mental e visualização, no sentido de preparar mentalmente o aluno.

Finamente, transitou para o 4º grau do ensino articulado, tendo feito uma boa prova.

### 3.3.3 Aluno C

O aluno C iniciou o ano letivo muito motivada e empenhada. Foi em setembro que teve o seu primeiro contacto com uma harpa de concerto, tendo de reajustar a sua técnica a este instrumento. É importante referir que a harpa de concerto tem muito mais tensão nas cordas do que as harpas mais pequenas, a que a aluna estava habituada, sendo que para tocar nesta harpa a aluna precisava de bastante mais força nos dedos.

O repertório trabalhado no 1º Semestre foi o seguinte:

**Tabela 9 - Repertório Trabalhado no 1º Semestre pelo Aluno C**

Método	Peça e Estudo
Método para Harpa de M. P. Jamet	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estudo nº15 de Pozzoli</li><li>• Ária de A. Fragoso</li></ul>

Fonte: Elaborado pela autora

De início as aulas desta aluna incidiram-se mais na componente técnica, pois a aluna teve de readaptar a sua técnica ao novo instrumento. Algumas aulas depois iniciamos a leitura do estudo e peça. Nesta fase a componente técnica foi adaptada e direcionada para trabalhar os desafios técnicos presentes na Ária de A. Fragoso. O maior desafio foi a coordenação mãos + pedais. A aluna não estava habituada a trabalhar com pedais pois a única harpa de pedais em que tinha tocado era com um sistema de pedais simples e em que muitos dos pedais estavam partidos. Outras dificuldades que exibía incluíam: articulação e projeção de som.

A evolução foi, de início boa e estável, sendo que a aluna mantinha um estudo regular e focado. Senti, no entanto, com o passar do tempo, alguma frustração por parte da aluna,

ao aperceber-se das suas limitações técnicas no instrumento. Fez uma audição e prova final de semestre satisfatória, mas, a meu ver, a baixo do nível em que deveria estar um aluno de 6º grau. Em geral, tanto durante a audição como na prova, a aluna demonstrou estar muito nervosa, apresentando um discurso perturbado antes de tocar.

No 2º Semestre, o repertório trabalhado foi:

**Tabela 10 - Repertório Trabalhado no 2º Semestre pelo Aluno C**

Método	Peça e Estudo
Método para Harpa de M. P. Jamet	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estudo nº22 de Bochsa</li><li>• Ária de A. Fragoso</li></ul>

Fonte: Elaborado pela autora

O 2º semestre foi marcado por uma diminuição de estudo por parte da aluna, o que afetou a sua evolução. A aluna afirmava estar sobrecarregada com trabalhos da escola e problemas familiares, o que dificultava deslocar-se ao conservatório para estudar (uma vez que em casa apenas tinha uma harpa celta). Esta fase durou cerca de dois meses e a partir de abril, a aluna voltou a estudar regularmente e a cumprir os trabalhos para casa. O facto da aluna ir tocar com a orquestra da escola foi um fator importante para a motivação do aluno C. Vendo o seu interesse na classe de orquestra, aproveitei para trabalhar um pouco do repertório de orquestra durante as aulas iniciais do semestre, o que resultou numa maior motivação também para as aulas de harpa.

Estando a aluna de volta ao seu comportamento motivado e empenhado, era, para mim, crucial aumentar o conforto da aluna em *performance*, pelo que ao longo do resto do ano pedi a vários alunos e professores para irem à sala e ouvirem o aluno C a tocar a peça/estudo ou excertos dos mesmos. Esta atividade regular de *performance* em várias aulas, deixou a aluna mais descansada em relação à audição e prova pois, não só alguns dos seus amigos já a tinham ouvido, tinha também tocado já para alguns professores e potenciais júri da prova que iria ter.

Uma característica que considerei importante a desenvolver na aluna era o sentido de autocrítica em tempo real e independência. Tentei, no decorrer do ano letivo, incentivar ao desenvolvimento destes valores. Um dos métodos que se revelou eficaz foi incentivar a aluna a gravar as passagens que estava a trabalhar durante o seu estudo e analisar o que poderia melhorar nas mesmas. Segundo o *feedback* da aluna, observava várias coisas nas gravações de que não se apercebia quando estava a tocar. Ficou também decidido que ia fazer exercícios de prática mental quando não tivesse disponibilidade para se deslocar ao conservatório para estudar. Estes exercícios foram incluídos e demonstrados em algumas aulas de modo a que conseguisse realizá-los de forma autónoma.

Por fim, a aluna terminou o ano letivo com bom aproveitamento, tendo tido, em geral, uma boa evolução.

### **3.4 Atividades Extracurriculares**

Ao longo do ano os alunos participaram em algumas atividades extracurriculares.

O aluno A apenas participou nas audições de classe, enquanto que os alunos B e C tiveram uma participação mais ativa.

O aluno B participou nas audições de classe e em dois concertos com a orquestra de cordas da AMA, um deles em comemoração dos vinte anos de existência da escola.

O aluno C participou nas audições de classe, nos concertos com a orquestra sinfónica do Conservatório Artallis, na masterclass de harpa com a professora Ana Aroso, enquadrada no festival de cordas AllString' e participou ainda no Estágio de Verão.

É importante realçar a relevância destas atividades no desenvolvimento dos alunos, que não só enriquecem a sua aprendizagem, mas também ajudam à sua integração no contexto da classe e da escola.

## **4. Reflexão Final**

### **4.1. Nível de Consecução dos Objetivos**

Tendo completado este ano letivo, senti-me muito grata pela oportunidade de poder realizar o meu estágio na modalidade de atividade. Acredito que, sem esta opção, não teria conseguido completar a fase de Estágio, pois não conseguiria realizar um Estágio em observação devido a encargos de trabalho e consecutiva indisponibilidade.

Em geral, creio ter alcançado os objetivos, aplicando o conhecimento adquirido no 1º ano do Mestrado em Ensino da Música.

Esta experiência foi extremamente positiva para mim enquanto professora. Todos os procedimentos inerentes ao Estágio (planeamento, análise, reflexão, etc), fizeram de mim uma professora mais consciente, mais ponderada e, em geral, mais preparada.

### **4.2. Facilidades/Dificuldades Sentidas**

Durante este ano letivo identifiquei alguns pontos que considero serem facilidades que tenho no ensino da música. Tendo em conta a minha própria experiência, consegui, na minha opinião, atribuir exercícios adequados para que os alunos ultrapassassem determinadas limitações técnicas. Considero, também, ter tido uma boa noção temporal, conseguindo, na maioria das aulas, equilibrar o tempo disponível com as atividades a realizar. Considero ter tido também a sensibilidade para, em vez de dar apenas informações e ordens, fazer os alunos compreender por si mesmos as diversas questões faladas, adaptando-me aos diversos tipos de aprendizagem. Segundo Cardoso (2007, p.6), colocar os alunos em situações onde terão de fazer as suas próprias escolhas (...) levará os alunos a entender que partilham a responsabilidade pela aprendizagem, aquisição e desenvolvimento de competências. Por fim, tive especial gosto e motivação com alunos mais avançados, trabalhando obras mais complexas e mais desafiantes.

É importante referir que a disponibilidade para comunicação da professora orientadora e professores cooperantes foram cruciais para a agilização deste período.

Tal como tinha supramencionado na análise SWOT, tenho algumas dificuldades em comunicar de forma eficaz e cativante com os alunos mais novos e senti isso com os alunos mais novos do Estágio. Este ano letivo penso que essa dificuldade se manifestou mais com o aluno de iniciação. Apesar de ser um programa muito menos exigente e restrito, sinto que, por vezes, exige demasiado, provocando desânimo e desmotivação que em nada contribuem para o aproveitamento do aluno. A análise SWOT ajudou-me, no entanto, a estar mais consciente das minhas fraquezas enquanto docente, e consequentemente, procurei adaptar em tempo real a minha comunicação com o aluno, procurando mante-lo sempre motivado.

### **4.3. Formação Contínua e Desenvolvimento Profissional**

O feedback recebido pelos professores cooperantes e professor orientador revelou-se muito útil e construtivo. Creio que igualmente importante foi, como já tinha referido, a reflexão e autocrítica durante o processo, que se traduziu numa readaptação constante e em tempo real, em cada aula e com cada aluno.

Esta experiência, para além de consolidar conhecimentos anteriores, contribuiu para o meu desenvolvimento profissional, não podendo deixar de referir o valoroso impacto que o Mestrado em Ensino da Música teve e tem na minha atividade enquanto docente.

Retiro deste Estágio uma enorme aprendizagem ficando com o desejo de continuar a investir na minha formação e a obter mais ferramentas para o ensino da música.



## **PARTE II – Projeto de Investigação**

## **Prática mental como ferramenta de estudo na classe de harpa da Academia de Música de Almada**

### **5. Descrição, Motivações e Objetivos do Projeto de Investigação**

A prática mental é uma ferramenta utilizada por muitos harpistas e outros músicos profissionais. Com este estudo procurei ampliar a evolução dos alunos de harpa da AMA durante o ano letivo, através da inclusão de exercícios de prática mental nas suas aulas e no seu estudo em geral. Isto foi aplicado apenas aos alunos do ensino básico (1º ao 5º grau). Foi feita uma análise da perspetiva dos alunos no antes e depois do ano letivo, relativamente aos seus conhecimentos e práticas de estudo mental. Com o objetivo de comparar, neste aspeto, a classe de harpa da AMA às outras classes, procurei também saber se os outros docentes da Academia incluíam táticas de prática mental nas suas aulas, obtendo um panorama geral da escola nesta temática.

Sendo harpista profissional, encontrei muitas vezes o obstáculo de não ter um instrumento disponível, mas necessitar de estudar. A solução para otimizar o meu tempo e o meu estudo passou pela inclusão de estratégias de prática mental. Questionava-me, no entanto, se não teria beneficiado da inclusão destas estratégias mais cedo.

Acredito que a aprendizagem paralela da prática física e mental é uma mais valia não só para profissionais, mas também para os alunos mais novos, que estejam a estudar num conservatório a nível básico ou secundário.

Ao iniciar a minha pesquisa, verifiquei que a grande maioria da literatura sobre prática mental é focada no desporto. De acordo com Herrera & Vargas (2019, p.82), a associação da prática mental à alta performance no desporto existe há várias décadas. Connolly & Williamon (2004, p.221), acrescentam que a prática mental, não só é associada ao desporto de alta performance, como também é sistematicamente utilizada por atletas juvenis. Apesar da literatura existente sobre a prática mental incidir mais sobre a sua aplicabilidade no desporto, há cada vez mais informação sobre os seus benefícios no estudo musical.

## 6. Estado da Arte e Revisão da Literatura

A pesquisa sobre o tema começou no âmbito da disciplina de Metodologia de Investigação do presente Mestrado. Sendo um tema que já me interessava, ingressar na leitura de alguma da vasta literatura existente fez crescer ainda o meu gosto e curiosidade relativamente à prática mental.

### 6.1 Definição e Caracterização

O conceito de prática mental tem sido debatido entre os investigadores pois pode assumir diferentes definições. De acordo com os vários autores, destaco as seguintes:

**Tabela 11 - Definições de Prática Mental**

Autor	Caracterização
Driskell (1994, p. 481)	Definiu a prática mental como sendo “o ensaio cognitivo de uma tarefa na ausência de esforço físico ou movimentos evidentes”
Coffman (1990, p. 187)	Considera que é “o ensaio dissimulado ou imaginário de uma habilidade sem recorrer a movimento muscular ou som”
Magill (2000, p. 285)	É definida como a recapitulação cognitiva de uma habilidade física na ausência de movimentos físicos explícitos
Connolly & Williamon (2004, p.224)	É “(...) o ensaio cognitivo ou imaginário de uma competência física sem o recurso de movimento muscular”

Fonte: Elaborado pela autora

O conceito é utilizado sob diferentes nomes, sendo referido também como prática imaginária (Corbin, 1967), ensaio dissimulado (Coffman, 1990) ou ensaio cognitivo (McPherson, 1997 e Connolly & Williamon (2004), entre outros.

Connolly & Williamon (2004, p.224) acrescentam que a ideia básica é que os sentidos – predominantemente auditivos, visuais e cinestésicos para o músico – devem ser utilizados para recriar uma experiência que seja semelhante a um determinado feito físico.

Por fim, existem outros autores que consideram a prática mental como algo mais abrangente. McHugh-Grifa (2011), por exemplo, incluiu exercícios com vocalizações e/ou movimentações num estudo com alunos de violoncelo, enquanto estes imaginavam a performance.

Para além das áreas da música e desporto, a prática mental tem também sido investigada e aplicada noutras áreas. Uma das áreas que me surpreendeu e gostaria de destacar é a medicina. Neste caso, as técnicas de prática mental foram aplicadas, por exemplo, na reabilitação de pacientes com doença de Parkinson (Heremans et al., 2011; Monteiro et al., 2018; Randhawa et al., 2010), em cirurgia (Arora et al., 2011), reabilitação após ataques cardíacos (Braun et al., 2006) e na reabilitação ortopédica (Schott et al., 2013).

## **6.2 Prática Mental Associada ao Desporto**

São diversos os estudos que reconhecem a prática mental como uma mais valia quando aplicada à prática de desporto. De acordo com Grouios (1992), pesquisa sobre Prática Mental aplicada ao desporto existe desde meados do séc.XIX. Segundo Clarey (2014) a prática mental tem sido parte do treino de atletas olímpicos desde os anos 60. O autor acrescenta que atletas como o tenista Billie Jean King, o mergulhador olímpico Greg Louganis, o jogador de golfe Tiger Woods, ou Larry Bird, jogador de basquete, incluíam exercícios de prática mental no seu treino regular. Isto porque, segundo o autor, a prática mental ativa as mesmas regiões cerebrais do que a prática física e pode até levar às mesmas mudanças na estrutura neural e na conectividade sináptica. São vários os estudos e livros publicados nas diferentes modalidades que englobam estratégias da prática mental e destacam os diferentes benefícios: Behncke (2004) e Suinn (1997) resumiram a

prática mental no desporto; Blakeslee & Goff (2007) na modalidade de equitação: Gould et al. (1999) no ténis, Post, Muncie & Simpson (2012) na natação, entre outros.

Feltz e Landers (1983) afirmaram que a prática mental de competências motoras tem sido proeminente na psicologia do desporto desde 1960.

A prática mental tem recebido atenção substancial como estratégia para melhorar o desempenho motor (Kopiez, 1990). De acordo com Kopiez, a pesquisa na área da psicologia do desporto, mostra que a prática mental melhora o desempenho motor real, embora não na mesma medida que a prática física. O autor refere que tanto no desporto quanto na performance musical, foi evidenciado que combinações apropriadas de prática Mental e prática Física produzem resultados semelhantes à prática física extensa sozinha.

### **6.3 Prática Mental na Música**

De acordo com Coffman (1990), Rubin-Rabson foi considerado o primeiro músico a investigar a prática mental, estudando a sua eficácia na performance musical. Rubin-Rabson investigou sobre a memória motora e lógica, acrescentando que esta envolve ações físicas e sensações musculares. Referenciou também que poderia ocorrer de muitas formas como, por exemplo, a visualização da imagem da partitura.

Em 1985, Ross, paralelamente com o trabalho que realizava sobre o desporto, dirigiu também uma investigação sobre a prática mental musical, de forma semelhante à investigação na área desportiva, e pode ser considerado como o primeiro a relacionar área do desporto com a música. Porém, Mielke e Comeau (2017) apresentam uma ideia diferente sobre a primeira divulgação da prática mental, considerando que este termo foi divulgado na área da música pelo violinista Fritz Kreisler e os pianistas Vladimir Horowitz e Walter Gieseking. Segundo os autores, estes aplicavam regularmente a prática mental no seu estudo.

Os estudos efetuados com a utilização de instrumentos musicais foram realizados, na sua maioria, com piano (Coffman, 1990; Highben & Palmer, 2004; Lim & Lippman, 1991;). Nos instrumentos de cordas encontrei apenas dois estudos: um estudo com violoncelo (McHugh-Grifa, 2011) e um estudo com guitarra (Theiler & Lippman, 1995). Nos instrumentos de sopro encontrei os estudos de Miksza (2005) e Ross (1985) com

trombone e, por fim, o estudo de Allen (2007) com o clarinete. Relativamente a literatura portuguesa, destaco o livro *Altamente* de Santos (2015), sendo um livro exclusivamente sobre prática mental, aplicada maioritariamente na pedagógica. Encontrei também algumas dissertações: Cunha (2021), que aplicou técnicas de prática mental no estudo de violino; Gato (2018), que apresentou técnicas e exercícios de desenvolvimento mental e performativo no trombone; Silva (2019), que analisou estratégias de estudo mental no ensino de piano; Almeida (2021), na performance de alunos de clarinete; Oliveira (2019), na performance de guitarra e Matos (2017), que aplicou exercícios de imagética no ensino de harpa.

A dissertação de Matos (2017) foi a única investigação que encontrei a aplicar a prática mental na harpa. Sendo a única referência com aplicação à harpa nesta matéria, difere, no entanto, da minha investigação em vários aspetos. Matos aplica a imagética com exercícios comuns a todos os alunos, tendo o objetivo de quantificar os resultados obtidos pela sua utilização. Na minha investigação, por outro lado, utilizei diversas técnicas e exercícios com propósitos distintos, personalizados a cada aluno. Difere também no foco base, sendo que a minha investigação incidiu especificamente nos alunos da AMA, pretendendo observar a qualificação e perspetiva dos alunos de harpa relativamente à prática mental. Em adição, revela o ponto de situação relativo ao uso de prática mental no estudo instrumental das demais classes da escola.

Relativamente à música de conjunto, foi investigada a eficácia da prática mental em músicos de uma banda filarmónica com instrumentistas de sopros e percussão do ensino secundário (Galyen, 2006), utilizando exercícios de prática mental.

#### **6.4 Prática Mental no Contexto da Ansiedade na *Performance***

De acordo com Guerreiro (2014), a ansiedade ocorre em situações que se apresentam mais desafiadoras ou ameaçadoras. O autor explica que, quando intensa, persistente ou inapropriada, a ansiedade pode afetar de forma negativa o dia-a-dia das pessoas e ter consequências graves a nível pessoal e social, devido à incapacidade física e/ou emocional que instiga.

Na música, a ansiedade no momento da performance é um fator comum em muitos dos intérpretes. Tensão, nervosismo, preocupação, dificuldade de concentração e pensamentos obsessivos são apenas alguns dos sintomas, a nível mental, de ansiedade mais comuns em instrumentistas. Segundo Quist (2015), as apresentações regulares em público ajudam o *performer* a preparar a mente e o corpo para qualquer situação onde possa demonstrar maior ansiedade, como um concurso ou uma audição. Acrescenta que a prática de treino mental diário tende a diminuir a ansiedade na performance, de modo a controlar as emoções e incluir o público como parte fundamental da sua performance, de modo a desfrutar do momento e a aumentar a produtividade.

### **6.5 Visualização, Imagética e Ensaio Mental**

A prática mental tem sido referida ao longo dos tempos também por outras designações: visualização, imagética, ensaio mental, desenvolvimento cognitivo, entre outros. Por vezes os investigadores utilizam mais um termo do que outro, baseado em ligeiras diferenças de significado, contrariamente, por outro lado, alguns autores utilizam os diferentes nomes com a intenção de referir o mesmo. Por fim, a visualização, imagética e ensaio mental podem ser também consideradas técnicas abordadas na prática mental. De acordo com Vealey & Greenleaf (2001), o termo visualização implica que as imagens são de natureza visual (ou seja, "vendo" a fazer alguma coisa). O autor indica que, no entanto, a visualização mental pode envolver todos os sentidos, ou seja, vendo, sentindo, cheirando, ouvindo e saboreando. Tem por objetivo criar uma imagem mental positiva do que queremos fazer com o propósito de corrigir, ou melhorar a execução e a preparação mental para a performance. A visualização e imagética são então termos mais direcionados à projeção mental de performance total ou parcial (peças, passagens técnicas, escalas, etc) e ensaio mental ou desenvolvimento cognitivo referenciam maioritariamente o trabalho com um carácter mais técnico. Deste modo, o ensaio mental é mais utilizado quando se aplica à correção ou desenvolvimento de técnicas inerentes à execução, que estão ainda por dominar.

## 6.6 Indicações Gerais para Aplicar no Estudo Instrumental

O artigo “A Comparative Investigation of Mental Practice Strategies Used by Collegiate-Level Cello Students” de McHugh-Grifa (2011, p.66) referencia uma seleção de condições e dicas para sessões de prática mental eficaz. Esta seleção reúne dicas por vários autores:

- É necessário primeiro haver experiência da prática física, para a prática mental ser eficaz (Brooks, 1995; Grouios, 1992);
- As sessões de prática mental são mais eficazes se efetuadas em intervalos de 5 minutos ou menos, devido à diminuição da concentração em períodos mais longos durations (Brooks, 1995; Grouios, 1992);
- Durante a prática mental, o praticante deve-se esforçar para formar uma imagem cinestésica do movimento desejado (ou seja, sentir-se a executar o movimento) (Grouios, 1992);

Connolly e Williamon (2004) também sugerem algumas dicas para implementar a prática mental no estudo instrumental:

- Praticar regularmente, preferencialmente de manhã, enquanto os níveis de concentração são mais altos;
- Planear sessões de estudo curtas e regulares, tendo em conta a exigência presente;
- Iniciar o estudo com exercícios de relaxamento;
- Ensaiar mentalmente capacidades ou qualidades que estão a ser (ou irão ser) trabalhadas no estudo, próximo ou acima do atual nível de performance;
- Manter a imagética positiva: direcionar o estudo para o que se quer focar;
- Utilizar todos os sentidos, de forma a recriar mentalmente, de forma consistente, o que seria a situação real a executar;
- Identificar como é feita a visualização. Se a modalidade mais usada e preferida é uma visualização externa ou interna;

## 6.7 Benefícios Associados

Dentro dos benefícios gerais que diversos autores relataram nos seus estudos, sublinho os seguintes:

**Tabela 12 - Benefícios da Prática Mental**

Feltz & Landers (1983)	A prática mental ajuda o indivíduo a preparar-se psicologicamente para a performance
Grouios (1992)	A prática mental ativa respostas musculares de baixo nível nos músculos usados para executar o movimento, o que leva a um melhor desempenho por facilitação neural
Bernardi et al. (2013)	A combinação do estudo mental com o estudo físico pode otimizar o tempo de estudo, a estabelecer uma compreensão mais profunda das peças estudadas e a prevenir estudos físicos exagerados, evitando assim possíveis lesões ou patologias físicas
Clark e Williamon (2011)	Um conjunto diversificado de exercícios como o relaxamento físico e mental, imagética, treino de foco e concentração e a definição de objetivos são relevantes na qualidade da execução
Ross (1985); Rubi-Rabson (1937, 1941) e Coffman (1990)	O uso combinado da prática física e prática mental em alternância pode ser mais efetivo do que a prática física exclusiva
Pohl (2015)	A utilização da prática mental permite o músico tornar-se mais eficiente, adquirir mais segurança técnica, intensificar a expressão musical e ter mais controle na <i>performance</i>

Fonte: Elaborado pela autora

## **7. Justificação do Projeto, Perguntas de Investigação e Expectativas**

A pesquisa realizada sobre o estado da arte deu origem ao presente estudo, revelando a sua importância e o seu valor. Esta tornou possível observar como este tema tem impacto no processo da aprendizagem e performance musical assim como, conseqüentemente, é pertinente estudá-lo e aplicá-lo em alunos de harpa.

Será que os alunos de harpa da AMA conhecem e aplicam exercícios de prática mental? Os alunos de harpa da AMA sentiriam um aproveitamento melhor se incorporassem técnicas de prática mental no seu estudo? As outras classes de instrumento da AMA utilizam prática mental? Estas foram as questões que procurei responder durante a presente investigação.

Ainda que, na altura em que iniciei a investigação, através das primeiras entrevistas, não tinha incluído ainda nenhuma técnica de prática mental nas aulas, tinha a expectativa de que pelo menos uma das alunas da classe utilizava regularmente técnicas de prática mental. Esta aluna não tinha instrumento em casa, mas apresentava sempre o trabalho de casa preparado ou parcialmente preparado. Muitas vezes tinha os nomes das notas e ritmo memorizado, por vezes tinha a própria dedilhação memorizada. Tinha também a expectativa de receber um feedback positivo dos alunos na segunda entrevista, após aplicarem técnicas de prática mental durante o ano letivo. Relativamente às outras classes de instrumento na AMA, dos professores com quem tinha mais proximidade sabia que não aplicavam técnicas de prática mental, no entanto não tinha noção como seria relativamente ao panorama geral das demais classes.

## **8. Metodologia de Investigação**

Os métodos que utilizei foram influenciados pela bibliografia que analisei. Nos artigos analisados, a maioria usava uma metodologia de natureza quantitativa, procurando medir os resultados e possíveis benefícios da utilização de técnicas de prática mental. Por exemplo a autora McHugh-Grifa (2011), utilizou no seu estudo uma metodologia quantitativa, em que media a eficácia de diferentes exercícios de prática mental, assim como Feltz & Landers (1983), no seu estudo sobre o efeito da prática mental na aquisição de competências motoras.

A presente pesquisa utiliza uma abordagem mista onde se procuram respostas de natureza qualitativa e quantitativa. Na fase inicial, recorri ao estudo de caso, optando por fazer entrevistas semiestruturadas para analisar com mais flexibilidade cada um dos 4 alunos do ensino básico de harpa, de forma a poder explorar melhor a relação que estes alunos tinham com a prática mental no início do ano letivo. Após as entrevistas iniciais, recorri à investigação/ação, aplicando técnicas de prática mental nas aulas destes alunos ao longo do ano letivo. No final do ano letivo, os alunos foram novamente entrevistados, desta vez informalmente, com o intuito de entender a sua perspetiva relativamente a diferenças/resultados sentidos. Por fim, realizei um questionário direcionado aos demais docentes de instrumento na AMA, com o intuito de compreender se estes incluíam técnicas de prática mental nas suas aulas de instrumento e, caso o fizessem, de que maneira as implementavam.

## **9. Desenvolvimento e Apresentação de Dados**

Os participantes neste estudo foram 4 alunos de harpa: dois alunos de 1º grau, um aluno de 2º grau e um aluno de 3º grau. Os alunos tinham 10, 11 e 12 anos de idade e frequentavam o curso básico de Música com o instrumento harpa. Apesar da classe ter cinco alunos, apenas quatro fizeram parte do estudo. Optei por não incluir o aluno que era da iniciação, pois queria concentrar o estudo sobre alunos do curso básico (portanto os alunos que frequentavam o 1º ao 5º grau). Além disso, tal como referido na revisão de literatura, segundo Grouios (1992), para haver uma prática mental eficaz, é necessário haver antes a prática física. Considerei que o aluno de iniciação tinha uma experiência de prática física com a harpa insuficiente para o estudo em questão e não faria sentido incluí-lo no mesmo.

A presente investigação foi realizada em três fases: pré-intervenção, intervenção e pós-intervenção. Na pré-intervenção foram feitas entrevistas semiestruturadas aos quatro alunos de harpa. De seguida, na intervenção, ocorreu a aplicação da prática mental nas aulas dos alunos. Por fim, na fase pós-intervenção, foram feitas entrevistas livres aos quatro alunos, seguidas de um questionário direcionado ao demais corpo docente da escola.

### **9.1 As Entrevistas Iniciais (Pré-Intervenção)**

Como referido anteriormente, de forma a obter uma visão do conhecimento e utilização de prática mental por parte dos alunos, fiz uma entrevista semiestruturada a cada um destes quatro alunos no início do ano letivo. As entrevistas foram feitas na sala de harpa da AMA. Considerei ser o local mais apropriado, pois os alunos estão familiarizados com a sala e poderíamos recorrer à harpa da escola, caso fosse necessário.

As entrevistas foram transcritas na íntegra e os dados retirados foram analisados no capítulo de Análise e discussão de resultados.

Foram feitas gravações áudio, das quais fiz a transcrição, encontrando-se em anexo<sup>6</sup>. A ideia inicial era fazer também apontamentos das reações físicas dos alunos, no entanto,

---

<sup>6</sup> Vejam-se os anexos 5 a 8

durante a primeira entrevista realizada (entrevista com o aluno A), verifiquei que o fato de estar a tirar notas estava a deixar a aluna nervosa, pelo que optei por não o fazer em mais nenhuma entrevista, à exceção dos apontamentos das técnicas realizadas pelos alunos à questão nº11 das entrevistas. Desenvolvi um guião com 12 questões, com vista a auxiliar-me na orientação das entrevistas<sup>7</sup>.

Na análise das entrevistas presentes no subtítulo *Análise e Discussão dos Resultados*, foram utilizadas apenas as informações que considerei relevantes para o estudo, sendo que as ideias repetidas estão apresentadas apenas uma vez, com exceção à questão 11.

As entrevistas começaram com questões simples, com o propósito de deixar os alunos mais confortáveis e descontraídos. As primeiras 4 questões referiam-se à relação do aluno com o instrumento, que, embora não sejam relevantes para a investigação, foram, na minha opinião, cruciais para estabelecer a relação de confiança entrevistador/entrevistado e deixar os alunos confiantes e predispostos a participar ativamente.

Na penúltima questão da entrevista foi entregue um excerto musical para que os alunos demonstrassem como o estudariam sem instrumento, sendo que era entregue um excerto limpo, sem anotações, a cada participante.

Com estas entrevistas, foi possível compreender melhor o conhecimento que os alunos tinham relativamente ao conceito e aplicação da prática mental. Deste modo, consegui estabelecer melhor o que seria um bom ponto de partida para cada aluno na execução da próxima fase: a aplicação da prática mental nas aulas e no estudo individual.

## **9.2 Aplicação de Técnicas de Prática Mental nas Aulas e Estudo Instrumental (Intervenção)**

Após as entrevistas, incluí técnicas de prática mental nas aulas destes alunos, indicando também que o fizessem no seu estudo individual de harpa.

Depois das entrevistas iniciais e antes de implementar a prática mental nas aulas, houve um diálogo com os alunos onde expus o conceito de prática mental e a abordagem teórica e prática dos seus princípios. As técnicas que utilizei com os alunos incluíram

---

<sup>7</sup> Veja-se o anexo 4

visualização/imagética e ensaio mental em paralelo, por vezes em simultâneo, com os exercícios físicos. Um exemplo de execução mista (física e mental) foi um exercício em que o aluno tinha de colocar os pedais com a precisão e *timing* certos em simultâneo com a visualização das mãos/dedilhação da passagem técnica correspondente. Estes exercícios foram utilizados regularmente nas aulas entre o mês de outubro e o mês de maio, embora, por uma questão de gestão, não tenha sido possível incluir estes exercícios em todas as aulas. Foram, no entanto, aplicados em pelo menos duas aulas por mês, durante o período supramencionado.

De acordo com as recomendações de Connolly & Williamon (2004), a aplicação da prática mental foi feita, na sua maioria, da seguinte forma: relaxamento, aquecimento mental e prática mental. Optei por fazer sessões de dez/quinze minutos por aula, sendo que os autores indicaram uma maior eficácia em sessões curtas.

Procurei compreender as reações dos alunos aos exercícios realizados durante as aulas e se estes exercícios eram entendidos e realizados com facilidade. Foi realizada uma abordagem teórica e descritiva dos exercícios, sendo que por vezes eu própria exemplificava ou fazia a sessão de prática mental juntamente com o aluno, com o intuito de o deixar mais confortável.

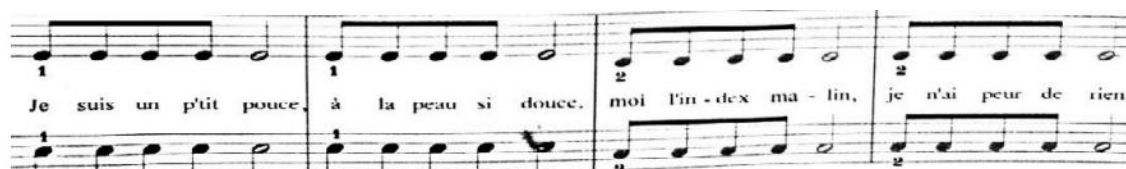
Os exercícios utilizados, embora adaptados por mim, foram baseados em exercícios retirados do livro *Altamente* de Santos (2015), *Mental skills training*, capítulo do livro *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance* de Connolly&Williamon (2004) e da dissertação *Abordagens ao estudo do instrumento musical: tempo de estudo, métodos e mindsets* de Cruz (2017).

Apesar de, durante o período de aulas em que foi aplicada a prática mental, ter utilizado variadíssimos exercícios, tendo estes, por si próprios, variações, deixo a descrição de quatro sessões diferentes (uma por aluno) a título de exemplo. As sessões descritas foram selecionadas com vista a mostrar a variedade dos exercícios realizados ao longo do ano, mostrando diferentes técnicas, propósitos distintos e com diferentes contextos. A sessão era sempre iniciada com um exercício de relaxamento, como recomendado pela literatura (Connolly & Williamon, 2004).

### 9.2.1 Aluno A

Esta sessão teve como objetivo principal trabalhar a execução de uma passagem técnica da peça *Trou de Mémoire* de M. Gatienu. Na parte inicial da sessão, foi feito o relaxamento pré-prática mental. À semelhança de um exercício retirado do livro *Altamente* de Santos (2015), este relaxamento foi feito através de um exercício respiratório. Consistiu em coordenar uma contagem decrescente de 10 para 0, controlando a respiração de forma calma. De seguida, foram realizados exercícios de visualização aplicados a uma passagem técnica para a mão direita presente na peça que a aluna estava a trabalhar (Figura 6).

**Figura 6 - Passagem Técnica Trabalhada pelo Aluno A**



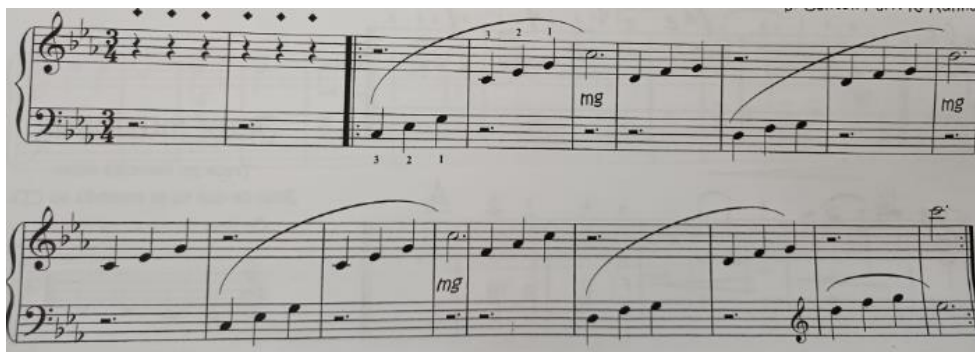
Fonte: Gatienu, M. (1996). *Methode de Harpe*. Paris. Editions Henry Lemoine, 10

Este excerto musical foi selecionado para a sessão de prática mental, porque a aluna apresentava dificuldades em manter a pulsação e precisão rítmica na repetição das notas. Foi então feito um exercício de visualização com o auxílio de metrônomo, em que o aluno se imaginava a tocar esta passagem com o ritmo preciso e pulsação conforme o metrônomo. Primeiramente, o metrônomo indicava a subdivisão em colcheias e, depois, em semínimas, num tempo ligeiramente mais lento do que o tempo ideal de execução. Referi que tivesse em conta na sua visualização os vários aspetos que encontra na execução física: postura, cores das cordas, posição dos dedos, *timing* da reposição da dedilhação, tensão das cordas, etc. Após o aluno visualizar a passagem algumas vezes desta forma, pedi que o fizesse novamente, mas, desta vez, que idealizasse, adicionalmente, a obtenção do som e articulação pretendidos.

### 9.2.2 Aluno B

Esta sessão teve como objetivo principal a melhoria de posição das mãos e posição corporal em geral. Sendo este um aluno que acumula bastante tensão nas mãos e ombros, iniciei a sessão com um exercício de relaxamento corporal focado nessas partes. Este exercício foi retirado de *Mental Skills Practice* (capítulo do livro *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance*) de Connolly & Williamon, sendo que se focava nas diferentes intensidades das sensações musculares. Por ser a primeira vez que o aluno realizava um exercício deste género, optei por fazê-lo eu própria também, em conjunto com ele, enquanto narrava as indicações. Neste exercício o aluno tinha de pensar, primeiramente, numa gradação de tensão (de 1 a 5 em que 1 – punho fechado, mas mãos e dedos relaxados e 5 – punho com tensão máxima). Seguidamente, foi pedido para o aluno concentrar a atenção nas sensações musculares, mas executando diferentes níveis de intensidade (por exemplo: 4, 1, 2, 3). Após o exercício de relaxamento, foi feito um exercício de visualização aplicado à peça. A peça a ser trabalhada era a *Tumbalalaika* de S. Canton, que focava os arpejos de 3 dedos, continuados entre as duas mãos.

**Figura 7 - Peça Trabalhada pelo Aluno B**



Fonte: Canton, S. (2004). *Harpologie*. The Netherlands. Buma Stemra. 30

Sendo que o aluno tinha dificuldade em manter os dedos e ombros relaxados, especialmente durante as transições/saltos das mãos, o exercício focou-se nesse aspeto específico. Deste modo, foi realizado um exercício de visualização em que o aluno imaginou a execução da peça, observando-se a si próprio a tocar com a postura ideal. Durante o exercício, fiz a narração dos pontos a ter em atenção na postura: dedos/mãos

relaxados, cotovelos no ângulo correto, imaginar o movimento/salto das mãos, executando uma performance calma e controlada.

### 9.2.3 Aluno C

Este aluno apresentava muitos problemas de concentração, dispersando facilmente durante as atividades no decorrer da aula. Assim, esta sessão teve como objetivo desenvolver e melhorar a concentração da aluna.

Primeiramente, no exercício de relaxamento, foi pedido ao aluno que se concentrasse na respiração, nos sons exteriores à sala e no relaxamento das várias partes do corpo. Este foi uma variação de um exercício presente no livro *Altamente* de Santos (2015) e teve o objetivo de atingir um estado mental concentrado. O propósito principal foi desenvolver a parte mental: trabalhar o sentido visual, auditivo e cinestésico onde a aluna refletiu e expressou verbalmente imaginações visuais, auditivas e cinestésicas

De seguida, foi apresentado um exercício para o controlo da atenção. Este exercício foi escolhido de entre os vários exercícios presentes no capítulo *Mental skills training* (livro *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance* de Connolly e Williamon). Requeria dois intervenientes, pelo que o realizei em conjunto com o aluno. Foi executado consoante as indicações dos autores:

1. Duas pessoas, frente a frente, observam-se atentamente
2. Uma delas fecha os olhos e a outra muda uma pequena coisa
3. A pessoa abre os olhos e tem de descobrir o que foi alterado

O exercício foi feito duas vezes, de modo a que o aluno pudesse fazer os dois papéis: mudar uma pequena coisa e adivinhar o que o outro mudou.

No exercício de relaxamento foi pedido ao aluno para concentrar-se na respiração, nos sons exteriores à sala e no relaxamento das várias partes do corpo. Este exercício teve o objetivo de atingir um estado mental concentrado e por consequente uma prática mental eficaz. No exercício de aquecimento mental, o propósito principal foi desenvolver a parte mental trabalhando o sentido visual, auditivo e cinestésico onde o aluno refletiu e expressou verbalmente imaginações visuais, auditivas e cinestésicas

#### **9.2.4 Aluno D**

Na presente sessão, o aluno encontrava-se em preparação para a audição de classe. O objetivo da sessão focou-se, então, nos aspetos em que o aluno se sentia mais inseguro: o medo de errar e ter falhas de memória (a *performance* seria feita de memória, o que lhe trazia alguma ansiedade) e erros na colocação de pedais (fazendo ruídos ou resultando em notas erradas). Esta sessão em particular distingue-se por articular prática mental e prática física em simultâneo.

Iniciei a aula com um exercício de relaxamento com contagem decrescente de 10 até 1. Este exercício consistia na coordenação da contagem decrescente, com a inspiração e expiração. O objetivo deste exercício era promover um estado mental concentrado e calmo, propício à prática mental.

Seguidamente, iniciou-se o trabalho de algumas passagens de pedais, em que o aluno visualizava mentalmente, ora a partitura, ora as suas mãos, e colocava fisicamente os pedais nos tempos corretos, com precisão. Esta tarefa foi feita com o auxílio do metrónomo.

Por fim, apresentei ao aluno um exercício que podia utilizar durante a sua *performance* na audição (e em atuações futuras), que consistia em “refocar” a mente. Este exercício foi retirado do livro *Altamente*, de Santos (2015). Pode ser utilizado em momentos em que o aluno se desconcentra, surgindo, conseqüentemente, falhas que, por sua vez, podem resultar em nervosismo acrescido e ansiedade. O exercício consistiu em escolher uma palavra que fosse memorizada e que fosse pensada quando estes momentos de desconcentração surgissem. Quando o aluno se desconcentrasse tinha, então, de invocar esta palavra, voltando ao foco.

#### **9.3 Entrevistas Informais (Pós-Intervenção)**

Estas entrevistas foram conduzidas na primeira semana de junho, com o objetivo de obter o *feedback* dos alunos relativamente ao que retiraram da aplicação de prática mental nas aulas. Foram feitas informalmente, uma vez que nas primeiras entrevistas,

semiestruturadas, encontrei algum ceticismo e nervosismo que queria evitar nesta fase. As entrevistas informais foram feitas na mesma individualmente e na sala de harpa da AMA mas permitiram-me ter uma conversa em que os alunos se sentiam mais livres e mais à vontade. Os alunos elaboraram sobre a sua experiência com a prática mental nas aulas em termos de eficácia, expectativas, conforto, adequação dos exercícios, facilidade e dificuldades sentidas, possível aplicação futura e exercícios preferidos. Sendo uma entrevista livre, os alunos partilharam ideias e detalhes das suas experiências por sua própria iniciativa que, de outra forma, provavelmente não teriam partilhado (ou por não lhes ser perguntado ou por não se sentirem confortáveis).

#### **9.4 Questionário (Pós-Intervenção)**

Com o objetivo de recolher dados relativamente à aplicação de prática mental nas demais classes instrumentais da AMA, foi elaborado um pequeno questionário direcionado aos professores de instrumento da instituição.

Os participantes foram contactados através do grupo de professores da AMA na rede social WhatsApp, sendo que, adicionalmente, pedi também em pessoa a alguns dos professores. Participaram um total de dezassete professores, sendo que o total do corpo docente para classe instrumental perfaz 24 professores. Para efeitos do presente inquérito, a disciplina de canto foi considerada como instrumento.

Este inquérito foi realizado através da plataforma *Google Forms*. Consiste em 11 perguntas de resposta fechada e objetiva, e uma pergunta de resposta aberta, de caráter subjetivo. A primeira questão pretende classificar a classe instrumental representada, seguindo-se de duas perguntas de informação pessoal, para efeitos de estatística. Por fim, as restantes questões focam-se na recolha de dados relativamente à experiência do participante com a prática mental. As respostas são apresentadas na análise e discussão de resultados que se segue.

## **10. Análise e Discussão dos Resultados**

### **10.1 Entrevistas Iniciais**

As entrevistas no início do ano letivo sugerem que dois dos alunos estavam familiarizados com o termo prática mental e sabem como aplicar algumas técnicas, sendo estes os alunos A e D.

Apenas um dos alunos tinha a possibilidade de estudar em casa, por ter instrumento próprio. Relativamente à questão que coloquei aos participantes se concordavam com a questão “É possível estudar para a disciplina de harpa sem instrumento?”, três alunos responderam sim enquanto que um aluno respondeu não. No entanto, esse aluno referiu em questões seguintes algumas técnicas de estudo que não incluíam instrumento.

Na questão 9, “como é que estudarias para a aula se não tivesses acesso a uma harpa?” as respostas variaram entre ouvir gravações da professora, ler a pauta, cantar com os nomes das notas, ler as indicações a melhorar escritas pela professora e fazer marcações a cor na pauta.

A questão 11 foi definitivamente a que teve respostas e demonstrações mais divergentes, mas também mais interessantes. O aluno A (1º grau), começou por colocar traços na partitura indicando a pulsação e, de seguida, solfejou as notas. O aluno B (1º grau), leu as notas em voz alta e circulou a lápis vermelho as notas Dó (as cordas da nota dó na harpa são vermelhas), afirmando que a iria ajudar a memorizar, e simulou tocar com a dedilhação escrita, movimentando os dedos indicados no tempo/ritmo correto. O aluno C (2º grau) solfejou a partitura duas vezes e escreveu o esquema de pedais na partitura. Por fim, o Aluno D (3º grau), fez primeiro o solfejo do excerto uma vez, marcando o compasso 4/4 com a mão direita, escreveu o esquema de pedais no canto superior esquerdo da pauta, o aluno escreveu dinâmicas e depois uma simulação bastante pormenorizada de estar a tocar o excerto, posicionando a sua cadeira de forma a ter o espaço que necessitaria com a harpa, iniciando a simulação com as mãos nas cordas e pés em posição alta dos pedais, simulando a articulação a “tocar” com os dois dedos indicados na dedilhação do excerto.

Em geral, os alunos ficaram nervosos com o contexto de uma entrevista semiformal, apesar de tentar deixá-los à vontade. A tendência presente na revisão de literatura que

fiz sobre este tema, aponta para um estudo altamente incisivo em músicos profissionais. Porque não trabalhar prática mental com as crianças, também? Não beneficiariam disso?

Considero que o método de pintar a nota dó com a cor vermelha foi interessante e positiva, sendo que, depois, eu mesma adotei essa estratégia para alguns alunos durante o ano letivo, pintando as notas dó de vermelho e fá de azul, correspondendo às cores das cordas da harpa.

## **10.2 Aplicação da Prática Mental nas Aulas e Estudo Individual dos Alunos**

Após iniciar a fase de ação e começar o trabalho de prática mental com os alunos, rapidamente entendi que nem todos se sentiam à vontade com algumas das técnicas que utilizei, nomeadamente a visualização.

O aluno A mostrou entusiasmo com as sessões da prática mental, sendo que, nas poucas aulas em que não houve sessão, a aluna ficava triste de não a termos feito. As sessões foram benéficas para o aluno, havendo uma melhoria na assertividade do trabalho/estudo. No final do ano letivo a aluna já conseguia visualizar as passagens a trabalhar e, quando as tocava fisicamente, estava já mais confiante, corrigindo alguns dos aspetos trabalhados.

A questão do projetar uma autoimagem revelou-se particularmente desafiante para o aluno B. Inicialmente, para este aluno, imaginar que estava a tocar era especialmente desconfortável, sendo que fiz a maioria das sessões de prática mental em conjunto com ela, exemplificando tudo, para que se sentisse mais confortável. Com o passar das sessões, no entanto, foi exibindo mais à vontade com os exercícios. Como referi anteriormente, este aluno destacava-se por tocar com muita tensão, especialmente nas mãos e ombros, sendo também, em geral, um pouco nervoso e ansioso. Revelou, através da primeira entrevista, que no início do ano letivo não praticava técnicas de prática mental no seu estudo regular. Foi, para mim, bastante interessante observar a evolução deste aluno ao longo do ano letivo com a prática mental. Começou as sessões com nervosismo e apreensão, mas com o tempo ficou mais relaxado e acredito que beneficiou dos mesmos. Reparei particularmente na melhoria da posição das mão e postura, sendo que no decorrer do ano letivo o aluno ia tocando gradualmente com menos tensão. Foram também feitos exercícios para melhorar a sua *performance* em público, pois demonstrou ansiedade

relativamente às audições de classe. Outro aspeto que achei interessante, foi que, pelo fato de realizar quase todos os exercícios com ele, na tentativa de o deixar mais à vontade, fui “ganhando” a sua confiança. Ou seja, através da partilha desta experiência, o aluno foi demonstrando mais à vontade comigo, no geral. Isto pode ser fruto apenas do tempo decorrido e não propriamente das atividades, mas acredito que estas atividades “diferentes” tiveram um papel relevante. O próprio aluno comentou na entrevista final que gostou do fato de eu fazer os exercícios com ele, pois tinha algum medo inicialmente.

Relativamente ao aluno C, não demonstrou grande entusiasmo pelas sessões de prática mental inicialmente. Por isso, passadas algumas aulas, optei por incluir ocasionalmente um jogo nestas sessões, de modo a captar mais a sua atenção. Com o decorrer das aulas, mais uma vez, o aluno desenvolveu algum gosto pelas sessões de prática mental. Foi feita alguma incisão no nível de concertação e foco, uma vez que este dispersava com alguma facilidade das tarefas. Observei que os exercícios de relaxamento faziam uma grande diferença no comportamento deste aluno, pois ficava mais calmo e focado.

Finalmente, o aluno D, tinha, na maioria das vezes, à vontade nas sessões de prática mental. Nestas sessões fizemos exercícios para melhorar certas passagens técnicas e para melhorar a sua prestação em atuações. Sendo um aluno que ficava nervoso nas audições de classe e nos concertos de orquestra, incidimos também sessões nesse aspeto. Apesar do aluno se encontrar bem preparado para ambas as audições, ficava muito nervoso. Observei que o aluno, apesar de estar um pouco nervoso, estava mais calmo e sereno na última audição. Antes desta audição fizemos juntos exercícios de respiração como nas sessões de prática mental.

Observei que os alunos, apesar da idade que têm, possuem abertura para a experimentação com prática mental e podem beneficiar da mesma. Para além disso, na minha opinião, estas sessões também melhoraram a minha relação com os alunos, construindo uma maior confiança.

### **10.3 Entrevistas Livres Finais**

Estas entrevistas permitiram-me ter um feedback geral dos alunos. Embora realizada na sala de aula, foi em contexto muito mais descontraído do que as primeiras entrevistas. Isto fez com que os alunos estivessem mais relaxados e livres de se expressar.

Comecei por questionar o aluno A sobre o que tinha achado das sessões de prática mental, ao que respondeu que tinha gostado muito. Acrescentou que gostaria até de continuar com as sessões de prática mental no ano letivo seguinte. Conversámos sobre os benefícios e melhorias que o aluno teve, incluindo a assertividade no trabalho técnico e a postura no instrumento. Segundo o aluno, gostou muito da visualização, mas preferia, por exemplo, usar o tempo dos exercícios de relaxamento para poder ter mais tempo na visualização.

O aluno B expôs que tinha tido algum medo na fase inicial porque não sabia se ia conseguir fazer os exercícios. Revelou-se também agradecido e contente por eu ter feito as atividades de prática mental em conjunto com ele, pois, segundo o mesmo, não teria conseguido fazer bem sozinho. Quando lhe perguntei do que tinha gostado mais, respondeu que tinha gostado mais do início das sessões, o relaxamento. Por outro lado, tinha dificuldades em fazer os exercícios de visualização. Ainda assim, admitiu que o ajudou a melhorar a técnica, tocando com menos tensão. Surpreendentemente, o aluno referiu também que, por vezes, imaginou as minhas mãos em vez das suas próprias. Disse que ao imaginar as mãos da professora conseguia projetar a posição que idealizava nas sessões. Respondi-lhe que, talvez, o que fez foi visualizar as suas próprias mãos, espelhando as minhas. De qualquer maneira, cumpriu o propósito do exercício de visualização e foram observados alguns resultados na diminuição de tensão das mãos e ombros.

Relativamente ao aluno C, referiu que não gostou muito de fazer os exercícios de prática mental, embora reconheça que a sua utilidade. Quando questionei o que gostou mais, respondeu que foram os jogos (jogos com exercícios de prática mental retirados da literatura supramencionada). Questionei também o aluno relativamente aos exercícios de relaxamento, ao que respondeu que também tinha gostado, embora gostasse mais dos jogos. Referiu que sentia algumas melhorias de concentração e que poderíamos continuar os exercícios no ano letivo.

O aluno D referiu ter gostado das sessões da prática mental e que sentiu um efeito positivo. Quando questionado, disse que os exercícios para lidar com o nervosismo foram importantes e afirmou sentir-se melhor na última audição, referindo que os exercícios de respiração e de “refocar” a atenção, o ajudaram a manter-se concentrado e motivado quando se enganou durante a atuação.

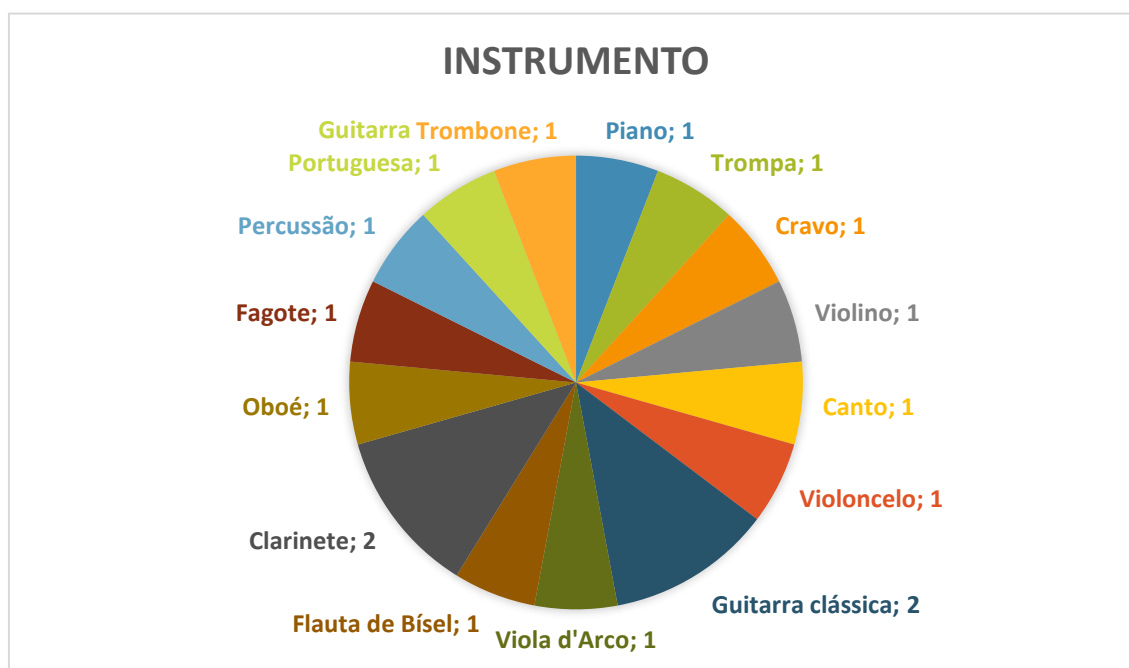
Em geral, a informação obtida através destas entrevistas foi de encontro ao que observei no ponto 10.2, embora nem tudo o que observei tenha sido confirmado pelo diálogo com os alunos.

## 10.4 Questionário

Nesta fase final (pós-intervenção), foi feito também o presente questionário dirigido aos professores de classe instrumental da AMA.

Nas primeiras questões foram pedidos o instrumento que lecionavam, assim como algumas informações pessoais: idade e sexo. É de referir que, relativamente à 2ª questão, as idades +60 não se encontram representadas e apenas um dos professores que respondeu ao questionário tem entre 50-59 anos de idade. As figuras 1 a 8 foram elaboradas pela autora consoante os resultados do Questionário<sup>8</sup>.

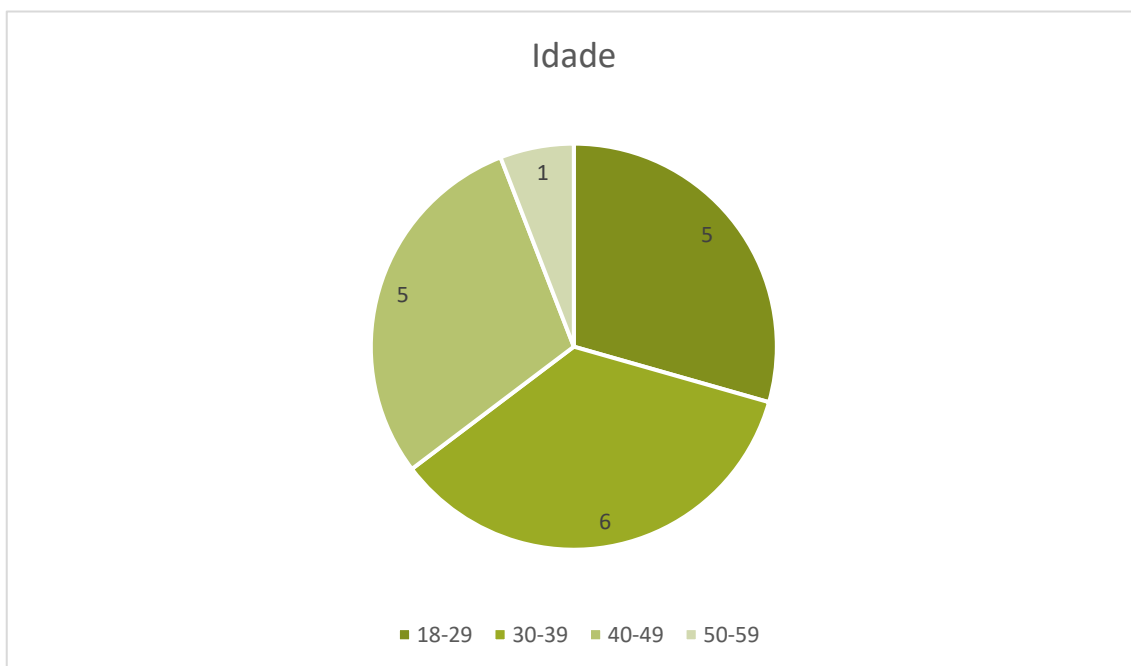
**Gráfico 1 - Resultados à 1ª pergunta: “Indique o instrumento que leciona”**



Fonte: Elaborado pela autora de acordo com os resultados do Questionário

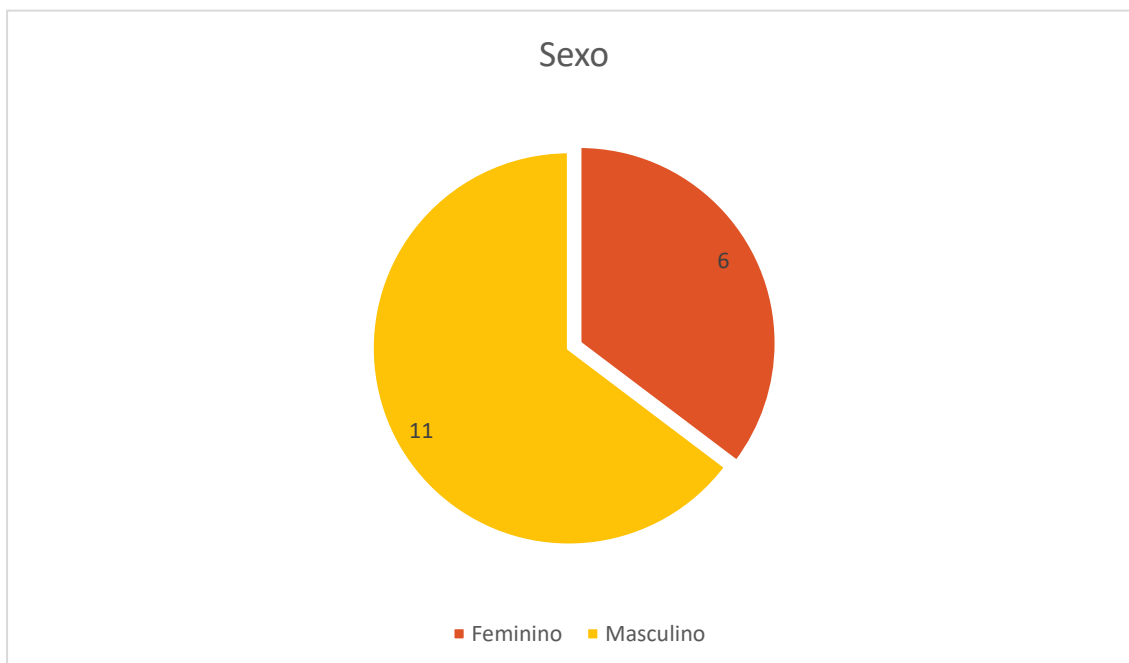
<sup>8</sup> Veja-se o Anexo 7

**Gráfico 2 - Resposta à 2ª pergunta: “Indique, por favor, a sua idade”**



Fonte: Elaborado pela autora de acordo com os resultados do Questionário

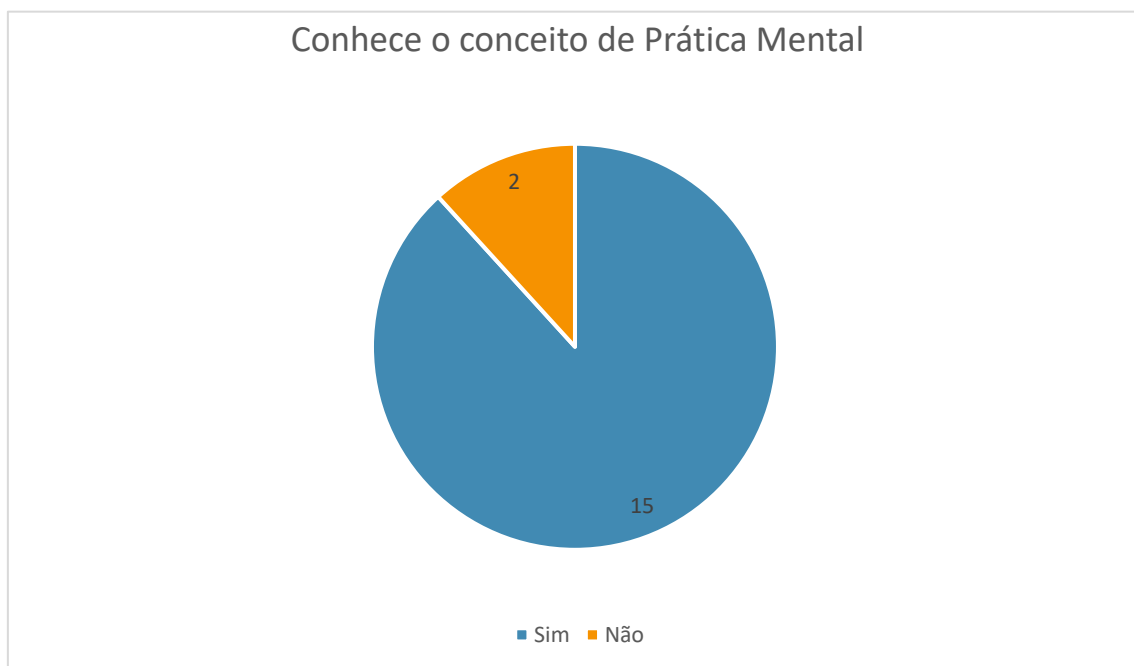
**Gráfico 3 - Resposta à 3ª pergunta: “Indique, por favor, o seu sexo”**



Fonte: Elaborado pela autora de acordo com os resultados do Questionário

De seguida os professores foram questionados relativamente ao seu conhecimento e experiência com prática mental. A questão “Atualmente, é performer no instrumento que leciona?” tencionava revelar se professores que tocam regularmente recorrem mais à utilização e ensino de técnicas de prática mental.

**Gráfico 4 - Resposta à 4ª questão: “Está familiarizado com o conceito de prática mental?”**



Fonte: Elaborado pela autora de acordo com os resultados do Questionário

**Gráfico 5 – Respostas à 5ª questão: “Atualmente, é *performer* no instrumento que leciona?”**



Fonte: Elaborado pela autora de acordo com os resultados do Questionário

Dos 16 professores que responderam positivamente à 5ª questão, 9 responderam que já tinham utilizado, ou utilizam presencialmente, técnicas de prática mental no seu estudo instrumental.

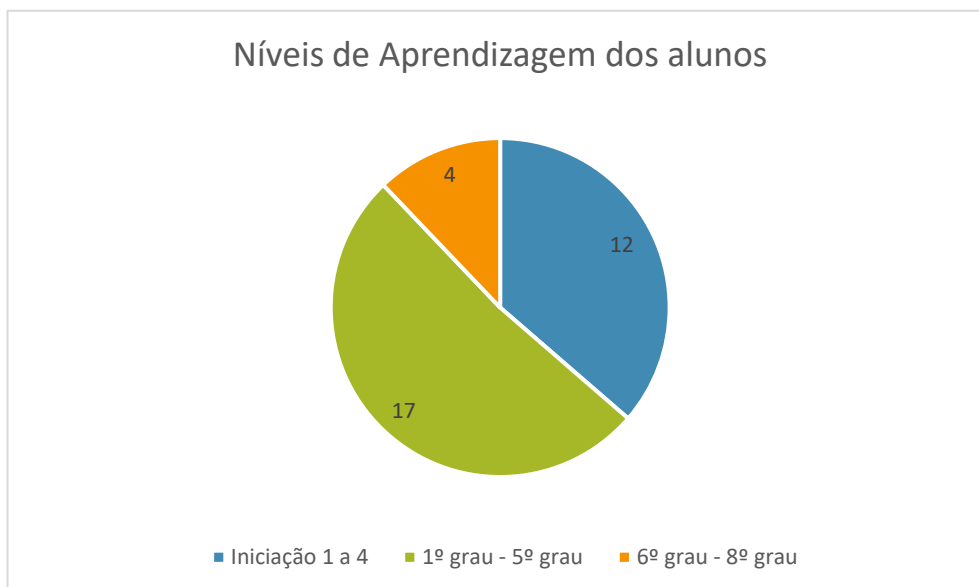
Sendo a questão “Os alunos que leciona na AMA inserem-se em que nível/níveis de aprendizagem instrumental?” indicava para marcar todas as opções que se aplicassem, foi recolhida a informação que todos os professores que responderam ao presente questionário têm alunos do ensino básico, 12 têm alunos de iniciação na classe e apenas 4 têm alunos a partir do 6º grau.

**Gráfico 6 - Resposta à 6ª questão: “Caso tenha respondido positivamente à última questão, já utilizou ou utiliza exercícios de prática mental no seu estudo instrumental?”**



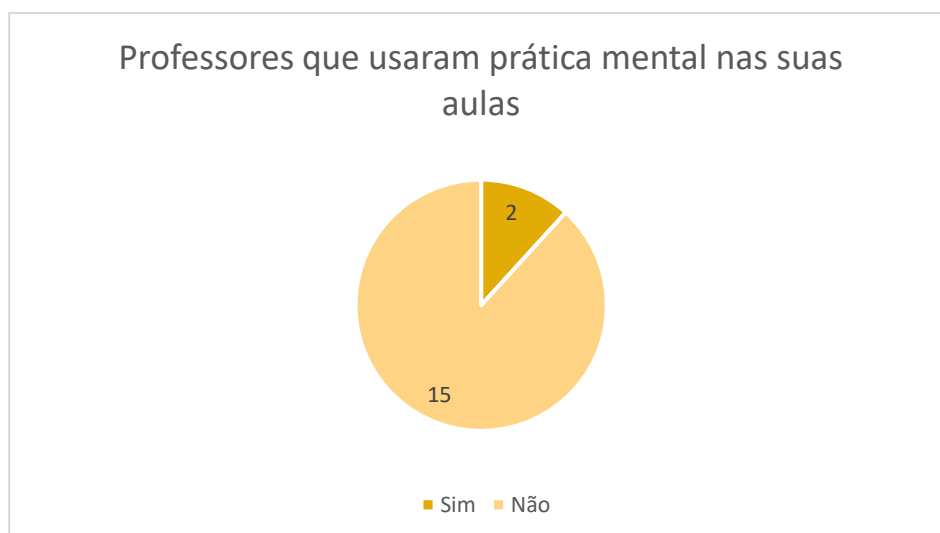
Fonte: Elaborado pela autora de acordo com os resultados do Questionário

**Gráfico 7 - Respostas à 7ª questão: “Os alunos que leciona na AMA inserem-se em que nível/níveis de aprendizagem instrumental?”**



Fonte: Elaborado pela autora de acordo com os resultados do Questionário

**Gráfico 8 - Respostas à 8ª questão: “Já aplicou técnicas de prática mental nas suas aulas de instrumento na AMA?”**



Fonte: Elaborado pela autora de acordo com os resultados do Questionário

Os professores que responderam negativamente à 8ª questão, responderam à questão seguinte, sendo que todos os 15 professores abrangidos responderam igualmente que não tinham utilizado prática mental em aulas privadas ou noutra instituição.

À questão “Porque razão entendeu utilizar ou não a prática mental como ferramenta de aprendizagem nas aulas instrumentais?”, foram dadas várias respostas de resposta curta. Dos professores que não utilizam prática mental nas suas aulas, na sua grande maioria, responderam que os alunos eram demasiado novos ou imaturos para utilizarem prática mental. As outras respostas incluíram razões como a fraca leitura dos alunos e tempo limitado de aula. Por outro lado, dos 2 professores que responderam positivamente, referiram que os alunos beneficiavam da prática mental a nível de memória das partituras e que melhorava o seu autocontrole tanto a tocar (audições, provas, etc) como a estudar.

Por fim, a última questão incidia sobre a vontade dos professores obterem mais informação sobre a prática mental e como utilizá-la no ensino instrumental, sendo que todos os participantes responderam positivamente.

## **11. Reflexão Final**

Reconheço que existe a possibilidade de os resultados das entrevistas terem sido influenciados pelo facto do entrevistador (eu) conhecer e ser conhecido dos participantes. Num próximo estudo gostaria de o poder fazer por meio de um entrevistador terceiro. Seria interessante analisar se as respostas com um entrevistador completamente imparcial, que não conhecesse os alunos e os alunos, por sua vez, não o conhecessem, seriam idênticos. Revendo agora todo o processo das entrevistas iniciais, creio que poderia ter sido interessante ter feito também uma gravação de imagem dos alunos. Isto porque poderia depois analisar também expressões faciais, direções do olhar, etc. Para além disso, creio que teria uma visão mais detalhada das demonstrações de simulação e visualização dos alunos B e D na questão 11 da entrevista e, consequencialmente, uma análise mais consistente. Por outro lado, se os alunos já estavam bastante nervosos e inibidos, a gravação de imagens poderia agravar ainda mais essa situação, limitando as respostas fornecidas. Por esse motivo, as entrevistas realizadas pós-intervenção foram conduzidas de forma livre.

Relativamente ao questionário, 17 professores afirmaram utilizar técnicas de prática mental nas suas aulas instrumentais na AMA. No entanto, muitos mencionaram aplicá-las apenas no seu estudo pessoal e expressaram interesse em obter mais informação sobre a prática mental e a sua aplicabilidade no ensino instrumental. Isto reforça e motiva a minha vontade de aprofundar a pesquisa e literatura nesta área.

## 12. Conclusões

Será que os alunos de harpa da AMA conhecem e aplicam exercícios de prática mental? Esta questão foi respondida na fase inicial da investigação (pré-intervenção), através das entrevistas iniciais. Do que foi observado, o aluno D, em particular, distinguiu-se ao conseguir apresentar algum conhecimento do termo prática mental e como utilizá-la. Relativamente aos outros alunos, o aluno B tinha uma noção de exercícios muito básicos e os outros alunos, para além de não conhecerem o termo, não indicaram nenhuma técnica de prática mental, ainda que inconscientemente.

Relativamente à segunda pergunta de investigação: Os alunos de harpa da AMA sentiriam um aproveitamento melhor se incorporassem técnicas de prática mental no seu estudo? Para esta questão, tanto o que observei como pelo feedback dos alunos nas entrevistas finais, a resposta é positiva. Foram observadas melhorias a nível de passagens técnicas específicas, a nível de performance e a nível de aproveitamento/concentração geral na aula.

Finalmente, a questão final era se as outras classes de instrumento da AMA utilizam prática mental. A esta questão, segundo as respostas dos professores participantes ao questionário, a resposta é: na sua grande maioria, não. No entanto, muitos utilizam-nas no seu próprio estudo instrumental e indicaram querer obter mais informação sobre a prática mental e a sua aplicabilidade no ensino instrumental. Isto pode, de certa maneira, confirmar o que a literatura existente indica, no sentido em que existe muito mais literatura para instrumentistas em níveis profissionais, do que para alunos e, em particular, alunos do ensino básico.

Posso concluir que, embora os resultados desta pesquisa sejam promissores, é importante reconhecer as limitações do estudo. A amostra foi relativamente pequena e focada no contexto específico da AMA, o que limita a possibilidade de generalizar os resultados e formular hipóteses ou conclusões de aplicabilidade geral. Estudos futuros poderão expandir esta pesquisa para diferentes conservatórios de música com diferentes contextos sociais e culturais, bem como incluir uma maior diversidade de classes instrumentais.

Considero que esta dissertação contribui para a compreensão do papel da prática mental na educação instrumental dos alunos de ensino básico. Fortalecer a prática física com o

auxílio da prática mental não só melhora o desempenho dos alunos como enriquece a experiência educacional como um todo.

## Referências Bibliográficas

- Academia de Música de Almada. (2024, 1 de fevereiro). *Eventos*. [Web log post]. Retirado de: <https://academiamusica.pt/pt/grupos/eventos>
- Academia de Música de Almada. (2024, 2 de setembro). *A Escola*. [Web log post]. Retirado de: <https://academiamusica.pt/pt/a-academia>
- Academia de Música de Almada. (2024, 3 de setembro). *A Escola*. [Web log post]. Retirado de: <https://academiamusica.pt/pt/departamentos>
- Antonietti, A., and Colombo, B. (1996). The spontaneous occurrences of mental visualization in thinking. *Imagin. Cogn. Pers.* 16, 415–428
- Arora, K.M. Moudgalya, K. Venkata, V. Chakraborty, R. Rokade, R. Rakhi (19-21 December 2011). *A low cost, scalable, virtual control laboratory* [Conference Session]. 9<sup>th</sup> IEEE International Conference on Control and Automation (ICCA), Santiago, Chile
- Bernardi, N. F., Schories, A., Jabusch, H.-C., Colombo, B., and Altenmüller, E. (2013). *Mental practice in music memorization: an ecological-empirical study*. *Music Percept.* 30, 275–290
- Braun, V. and Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101
- Canton, S. (2004). *Harpologie*. The Netherlands, Buma Stemra, 30
- Coffman, D. D. (1990). *Effects of mental practice, physical practice, and knowledge of results in piano performance*. *J. Res. Music Educ.* 38, 187–196
- Connolly, C. & Williamon, A. (2004). *Mental skills training*. In A. Williamon (Eds.), *Musical Excellence, strategies and techniques to enhance performance*. New York, NY: Oxford University Press, 221-246
- Corbin, C. (1967). *The effects of covert rehearsal on the development of a complex motor skill*. *The Journal of General Psychology*, 76, 143–150. <https://doi.org/10.1080/00221309.1967.9710383>
- Cruz, N. M. P. R. (2017). *Abordagens ao estudo do instrumento musical: tempo de estudo, métodos e mindsets* [Master Thesis]. Escola Superior de Música de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.14/25642>

- Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). *Does mental practice enhance performance?* *Journal of Applied Psychology*, 79 (4), 481–492
- Feltz, D. L., & Landers, D. M. (1983). *The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis.* *Journal of Sport Psychology*, 5(1), 25–57
- Finke, R. A. (1989). *Principles of mental imagery.* Cambridge, MA, US: The MIT Press
- Fonseca, F. S., Siqueira, M. B., Bruzi, A. T., Fialho, J. V., Ugrinowitsch, H., & Benda, R. N. (2008). *Demonstração e Prática Mental na Aquisição de Habilidades Motoras.* *Rev Motricidade*, 4 (2), 61-67
- Fundação Calouste Gulbenkian. (2024, 15 de setembro). *Sons de Uma Revolução, Ficha Técnica.* Recuperado de: <https://gulbenkian.pt/agenda/sons-de-uma-revolucao>
- Gallwey, W. (1975). *The inner game of tennis.* Jonathan Cape. Londres
- Gatineau, M. (1996). *Method de Harpe.* Paris, Editions Henry Lemoine, 10
- Gould, D., Damarjian, N., & Medbery, R. (1999). *An Examination of Mental Skills Training in Junior Tennis Coaches.* *Sport Psychologist*, 13, 127-142
- Gordon, E. (1989). *Manual for the Advanced Measures of Music Audiation.* Chicago. G. I. A. Publications
- Green, B., & Gallwey, W. T. (1986). *The inner game of music (1st ed).* Garden City, N.Y: Anchor Press/Doubleday
- Grouios, G. (1992). *Mental practice: A review.* *Journal of Sport Behavior*, 75 (1), 42-59
- Heremans, E., Feys, P., Nieuwboer, A., Vercruyse, S., Vandenberghe, W., Sharma, N., & Helsen, W.F. (2011). *Motor imagery ability in patients with early and midstage Parkinson's disease.* *Neurorehabilitation and Neural Repair*, 25 (2), 168–177
- Highben, Z. & Palmer, C. (2004). *Effects of auditory and motor mental practice in memorized piano performance.* *B. Coun. Res. Music Ed.*
- Hubbard, T. L. (2010). *Auditory imagery: Empirical Findings.* *Psychol. Bull.* 36, 302–329. <https://doi.org/10.1037/a0018436>

- Lehman, A. C., & Ericsson, K. A. (1997). *Research on expert performance and deliberate practice: Implications for the education of amateur musicians and music students*. *Psychomusicology*
- Lim, S., & Lippman, L. G. (1991). *Mental practice and memorization of piano music*. *Journal of General Psychology*, 118(1), 21–30.  
<https://doi.org/10.1080/00221309.1991.9711130>
- Magill, R. A. (2000). *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. Edgard Blucher, São Paulo, Brazil, 5, 285
- Matos, S. (2017). *A imagética como estratégia no ensino da harpa* [Master Thesis]. Escola Superior de Música de Lisboa
- McHugh-Grifa, A. (2011). *A Comparative Investigation of Mental Practice Strategies Used by Collegiate-Level Cello Students*, Ohio Music Education Association, 8, 65-79.
- McPherson, G. E. (1997). *Cognitive strategies in skill acquisition in musical performance*. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 133, 64-71
- Monteiro, D., Silva, L., Sá, P., Oliveira, A., Coriolano, M., & Lins, O. (2018). *Prática mental após fisioterapia mantém mobilidade funcional de pessoas com doença de parkinson*. *Fisioterapia e Pesquisa*, 25(1), 65– 73.  
<https://doi.org/10.1590/1809-2950/17192425012018>
- Montero Herrera, B., & Carazo Vargas, P. (2019). *Benefits of Mental Practice in Sport Practice*. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 135, 82-99
- Palmer, C., & Meyer, R. (2000). *Conceptual and motor learning in music performance*. *Psychological Science*, 11, 63- 68
- Post, P., Muncie, S., & Simpson, D. (2012). *The Effects of Imagery Training on Swimming Performance: An Applied Investigation*. *Journal of Applied Sport Psychology* 24 (3), 323-337
- Randhawa, B., Harris, S., & Boyd, L. (2010). *The kinesthetic and visual imagery questionnaire is a reliable tool for individuals with parkinson disease*. *Journal of Neurologic Physical Therapy*, 34 (3), 161–167.  
<https://doi.org/10.1097/NPT.0b013e3181e1aa71>

- Repp, B.H. 2002. The embodiment of musical structure: *effects of musical context on sensorimotor synchronization with complex timing patterns*. In *Common Mechanisms in Perception and Action: Attention and Performance XIX*. W. Prinz & B. Hommel, Eds. Oxford University Press. Oxford, UK, 245–265
- Santos, M. (2016). *Altamente* (2.a ed.). Edicare Editora
- Schott, N., Frenkel, M., Korbus, H., & Francis, K. (2013). *Mental practice in orthopedic rehabilitation: where, what, and how? A case report*. *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité*, 82, 93–103
- Talbot-Honeck, C., & Orlick, T. (1998). *The essence of excellence: mental skills of top classical musicians*. *Journal of Excellence*, 1, 61-75
- Zatorre, R.J., Chen, J.L. & V.B. Penhune. (2007). *When the brain plays music: Auditory-motor interactions in music perception and production*. *Nat. Rev. Neurosci.* 8: 547–558. DOI:[10.1038/nrn2152](https://doi.org/10.1038/nrn2152)

## **Anexo 1 – Autorização de gravações**

### **Autorização**

Venho por este meio solicitar a V.Ex.a, enquanto Encarregado/a de Educação, autorização para a gravação das aulas de harpa do/a seu/sua educando/a, para efeitos da realização do Relatório de Estágio, no âmbito do Mestrado em Ensino de Música da Escola Superior de Música de Lisboa, frequentado por Ana Ester Santos.

As gravações efetuadas destinam-se meramente a fins académicos e não serão publicadas ou difundidas.

---

Eu, \_\_\_\_\_, Encarregado/a de Educação do/a aluno/a, \_\_\_\_\_, autorizo a gravação das aulas de harpa do/a meu/minha educando/a, de acordo com as indicações acima referidas.

O/A Encarregado/a de Educação,

---

## Anexo 2 – Programa de Harpa da AMA



### PROGRAMA MÍNIMO E PROGRAMAS DE TESTE DE HARPA

	<b>Programa mínimo do Ano Letivo</b>	<b>TESTE Intercalar</b>	<b>TESTE 1º SEMESTRE</b>	<b>TESTE Intercalar</b>	<b>TESTE 2º SEMESTRE</b>	<b>EXAME/ PROVA GLOBAL</b>
1º	2 Exercícios ou Estudos 2 Peças	1 Exercício ou Estudo 1 Peça	1 Exercício/Estudo 2 peça	1 Exercício ou Estudo 1 Peça	2 Exercícios ou Estudos 2 Peças	
2º	1 Exercício de escala e arpejo 2 Estudos 2 Peças (1 das quais portuguesa)	1 Estudo 1 Peça	2 Estudos ou 2 peças	1 Exercício de escala e arpejo 1 Estudo 1 Peça	1 Exercício de escala e arpejo 3 Estudos ou peças	1 Exercício de escala e arpejo 3 Estudos ou peças
3º	1 Exercício de escala e arpejo 2 Estudos 2 Peças	1 Estudo 1 Peça	2 Estudos ou 2 peças	1 Exercício de escala e arpejo 1 Estudo 1 Peça	1 Exercício de escala e arpejo 3 Estudos e/ou peças	
4º	1 Exercício de escala e arpejo 2 Estudos 2 Peças 1 andamento de Sonatina	1 Estudo 1 Peça	2 Estudos ou 2 peças	1 Exercício de escala e arpejo 1 Estudo 1 Peça	1 Exercício de escala e arpejo 2 Estudos ou peças 1 andamento de Sonatina	
5º	Exercício de escala e arpejo 2 Estudos 2 Peças (1 das quais contemporânea) 1 Obra do séc. XVII/XVIII	Exercício de escala e arpejo 1 Estudo 1 Peça	Exercício de escala e arpejo 1 Estudo 1 Peça 1 andamento da Obra	Exercício de escala e arpejo 1 Estudo 2 Peças (1 das quais contemporânea) 1 Obra do séc. XVII/XVIII	2 Estudos 2 Peças (1 das quais contemporânea) 1 Obra do séc. XVII/XVIII	2 Estudos 2 Peças 1 Obra do séc. XVII/XVIII
6º	2 Estudos 3 Peças de estilos/épocas contrastantes	1 Estudo 1 Peça	2 Estudos e 1 peça ou 1 Estudo e 1 peça	1 Estudo 2 Peças	2 Estudos 3 Peças de estilos/épocas contrastantes	
7º	2 Estudos 3 Peças de estilos/épocas contrastantes 1 andamento de concerto	1 Estudo 1 Peça	2 Estudos e 1 Peça ou 1 Estudo e 2 Peças 1 andamento de concerto	1 Estudo 2 Peças	2 Estudos 3 Peças de estilos/épocas contrastantes 1 andamento de concerto	
8º	1 Estudo 2 Peças de estilos/épocas contrastantes 1 Concerto para Harpa	1 Estudo 1 Peça	1 Estudo 1 Peça 1 andamento de concerto	1 Estudo 2 Peças 2 andamentos de concerto	2 Estudos 2 Peças de estilos/épocas diferentes 1 Concerto para Harpa	1 Estudo 2 Peças de estilos/épocas diferentes 1 Concerto para Harpa

## Anexo 3 – Programa de Harpa do Conservatório Artallis



**Artallis**  
Conservatório 

**Programa de Harpa**

**2023 / 2024**

**Subdepartamento Curricular:**

Instrumentos de Corda e Percussão

**1.º e 2.º Ano****Objetivos Gerais**

- Estimular as capacidades do aluno e melhorar a sua formação e o desenvolvimento equilibrado de todas as suas potencialidades.
- Fomentar a sua integração no seio da classe de Harpa, tendo como objetivo o desenvolvimento da sua relação com os colegas.
- Fornecer ferramentas necessárias ao desenvolvimento de bons hábitos de estudo fomentando o gosto por uma constante evolução e atualização de conhecimentos.
- Participação em audições.
- Contacto com exterior através de concursos, master classes, recitais, etc.

**Objetivos Específicos**

- Desenvolvimento do sentido ritmo e musicalidade.
- Desenvolvimento da posição correta de ambas as mãos, evitando posturas erradas e tensões/contrações musculares.
- Desenvolvimento progressivo da iniciação à notação musical.
- Desenvolvimento progressivo na aquisição dos procedimentos básicos da técnica da harpa.
- Aquisição gradual de uma técnica que confira segurança e clareza sonora.
- Desenvolvimento da sua memória musical.
- Praticar leitura à primeira vista.
- Desenvolvimento gradual da prática instrumental com a interpretação de peças elementares;
- Interpretação de pequenas peças elementares.
- Ter conhecimento e executar as dinâmicas.
- Escalas de uma oitava.

**Conteúdo**

O aluno deve, no final do ano letivo, ter trabalhado um mínimo de 5 Estudos e 4 Peças.

### Métodos

Compositor	Nome da Obra	Editores
Grossi	Metodo per arpa	Ricordi

### Peças

Compositor	Nome da Obra	Editores
Sabine Chefson	Mon Premier Cahier de Harpe	Harposphère

**Nota:** Os materiais que constam no programa podem ser substituídos por outros de nível igual ou superior desde que aprovados pelo Conselho Pedagógico.

### 3.º e 4.º Ano

#### Objetivos Gerais

- Estimular as capacidades do aluno e melhorar a sua formação e o desenvolvimento equilibrado de todas as suas potencialidades.
- Fomentar a sua integração no seio da classe de Harpa, tendo como objetivo o desenvolvimento da sua relação com os colegas.
- Fornecer ferramentas necessárias ao desenvolvimento de bons hábitos de estudo fomentando o gosto por uma constante evolução e atualização de conhecimentos
- Participação em audições
- Contacto com exterior através de concursos, master classes, recitais, etc.
- O aluno, no final deste ciclo, deve ter adquirido as competências necessárias que lhe permitam o acesso ao segundo ciclo.

#### Objetivos Específicos

- Desenvolvimento do sentido ritmo e musicalidade.
- Desenvolvimento da posição correta de ambas as mãos, evitando posturas erradas e tensões/contrações musculares.
- Desenvolvimento progressivo da iniciação à notação musical.
- Desenvolvimento progressivo na aquisição dos procedimentos básicos da técnica da harpa.
- Aquisição gradual de uma técnica que confira segurança e clareza sonora
- Desenvolvimento da sua memória musical
- Praticar leitura à primeira vista.
- Desenvolvimento gradual da prática instrumental com a interpretação de peças elementares.
- Interpretação de pequenas peças elementares.
- Ter conhecimento e executar as dinâmicas.
- Escalas de uma oitava.

### Conteúdo

O aluno deve, no final do ano letivo, ter trabalhado um mínimo de 5 Estudos e 4 Peças.

### Métodos

Compositor	Nome da Obra	Editora
Maria Grossi	Metodo per arpa	Ricordi

### Peças

Compositor	Nome da Obra	Editora
Sabine Chefson	Mon Premier Cahier de Harpe	Harposphère

**Nota:** Os materiais que constam no programa podem ser substituídos por outros de nível igual ou superior desde que aprovados pelo Conselho Pedagógico.



## 1.º Grau

### Objetivos Gerais

- Estimular as capacidades do aluno e melhorar a sua formação e o desenvolvimento equilibrado de todas as suas potencialidades.
- Fomentar a sua integração no seio da classe de Harpa, tendo como objetivo o desenvolvimento da sua relação com os colegas.
- Fornecer ferramentas necessárias ao desenvolvimento de bons hábitos de estudo fomentando o gosto por uma constante evolução e atualização de conhecimentos.
- Participação em audições.
- Contacto com exterior através de concursos, master classes, recitais, etc.

### Objetivos Específicos

- Desenvolver a aquisição de uma postura corporal e instrumental correta, numa perspetiva de evitar tensões e contrações musculares.
- Saber colocar corretamente ambas as mãos sobre a harpa.
- Ser capaz de coordenar ambas as mãos.
- Dominar com segurança os procedimentos elementares da técnica harpística: notas simultâneas, harpejos e acordes de três sons (secos e harpejados), sons *glissés* e sons *étouffés*.
- Compreender e dominar progressivamente o ritmo e a métrica musical.
- Ser capaz de desenvolver gradualmente a velocidade e a regularidade da pulsação, integrando o uso do metrónomo no estudo diário.
- Desenvolver progressivamente a leitura musical no instrumento.
- Adquirir progressivamente a capacidade de concentração e autonomia para o estudo individual.
- Ser capaz de memorizar as obras do seu repertório.

### Conteúdo

O aluno deve, no final do ano letivo, ter trabalhado um mínimo de 6 Estudos e 4 Peças.

Escalas/Arpejos – Escalas Maiores até 2 alterações, com uma oitava, e com respetivos arpejos no estado fundamental.

### Métodos

Compositor	Nome da Obra	Editora
Grossi/Pozzoli	Metodo per Arpa (65 Piccoli Studi)	Ricordi
Rosa Clavo-Manzo	Tratado Analitico	
Fausto Dias	Técnica 1	
Henriette Renié	Método	
Maria Grossi	Método	
Gabriela Bosio	L' orologio "lo suono L' Arpa"	
Sabine Chefson	Douce Colombe de "Mon premier cahier de harpe"	
Debora Friou	II. Two Fingers exercises - 1 de "Harp Exercises for agility and Speed"	
Marie-Hélène Gatineau	4ème leçon de "Méthode de Harpe - Débutants"	
Marie – Monique Popesco	Leçon 11 de "La Harpe de A à Z"	

### Peças

Compositor	Nome da Obra	Editora
Bernard Andrés	Marelles (Livro 1 e 2)	Alphonse Leduc
Michel Capelier	Dix Pièces Faciles	
Louise Charpentier	Le Roy Fait Battre Tambour	
Fausto Dias	Peças Infantis	
Joaquim Luiz Gomes	Sonho (Peças Portuguesas)	
Alphonse Hasselmans	Petite Berceuse (Método Renié)	
Lucile Lawrence	Early English Pièces for Beginner	
Tomás Borba	Na Escola	
Tradicional Alemã	O cuco na Floresta	
Tradicional Chinesa	O bambú côr de púrpura	

**Nota:** Os materiais que constam no programa podem ser substituídos por outros de nível igual ou superior desde que aprovados pelo Conselho Pedagógico.

## 2.º Grau

### Objetivos Gerais

- Estimular as capacidades do aluno e melhorar a sua formação e o desenvolvimento equilibrado de todas as suas potencialidades.
- Fomentar a sua integração no seio da classe de Harpa, tendo como objetivo o desenvolvimento da sua relação com os colegas.
- Fornecer ferramentas necessárias ao desenvolvimento de bons hábitos de estudo fomentando o gosto por uma constante evolução e atualização de conhecimentos.
- Participação em audições.
- Contacto com exterior através de concursos, master classes, recitais, etc.

### Objetivos Específicos

- Desenvolver a aquisição de uma postura corporal e instrumental correta, numa perspectiva de evitar tensões e contrações musculares.
- Saber colocar corretamente ambas as mãos sobre a harpa.
- Ser capaz de coordenar ambas as mãos.
- Dominar com segurança os procedimentos elementares da técnica harpística: notas simultâneas, harpejos e acordes de três sons (secos e harpejados), sons *glissés* e sons *étouffés*.
- Compreender e dominar progressivamente o ritmo e a métrica musical.
- Ser capaz de desenvolver gradualmente a velocidade e a regularidade da pulsação, integrando o uso do metrónomo no estudo diário.
- Desenvolver progressivamente a leitura musical no instrumento.
- Adquirir progressivamente a capacidade de concentração e autonomia para o estudo individual.
- Ser capaz de memorizar as obras do seu repertório.

### Conteúdo

O aluno deve, no final do ano letivo, ter trabalhado um mínimo de 6 Estudos e 4 Peças.

Escalas/Arpejos - Escalas Maiores até três alterações, com respetivas menores (natural e harmónica), e com respetivos arpejos no estado fundamental.

### Métodos

Compositor	Nome da Obra	Editora
Rosa Clavo-Manzo	Tratado Analítico EA	
Concone	Estudos (1º caderno)	
Fausto Dias	Técnica 1 MH	
Maria Grossi	Método	
Grossi/Pozzoli	Metodo per Arpa (65 Piccoli Studi)	Ricordi
Henriette Renié	Método	
Marie – Monique Popesco	Leçon 11 de “La Harpe de A à Z”	
Susann McDonald and Linda Wood	Striking the fly, I hit also a flowering plant de “Haiku for the Harp”	
Grossi/Pozzoli	Metodo per Arpa (65 Piccoli Studi)	Ricordi
Maria Pia Graziani	Nº 1 de “Studi Facili per Arpa”	
Marie-Hélène Gatineau	5ème leçon de “Méthode de Harpe – Débutants” (Volume 2)	
Gabriela Bosio	Il delfino de “Lo suono l’ Arpa”	
Freddy Alberti	Nº 2 de “Études em Forme d’ Exercise”	

### Peças

Compositor	Nome da Obra	Editora
Bernar Andrés	Automates; Contes Vagues”	
Johann Sebastian Bach	O Pequeno Livro de Ana Madalena Bach	
Dominig Bouchaud	Panoram de la Harpe EMT	
Fausto Dias	Ao Entardecer... MH	
Roberto Faron	Intermezzo CH	
Joaquim Luiz Gomes	Romance em Sol Menor	
Marcel Granjany	Rêverie (das “Trois Pièces Faciles”)	



Alphonse Hasselmans	Trois Petites Bluettes	
Henriette Renié	Méthode Complète de Harpe (Le Roy fait batter tambour)	Alphonse Leduc
Marcel Grandjany	Little Waltz	
Carlos Seixas	Minueto	
Tradicional Inglesa	Greensleeves	

**Nota:** Os materiais que constam no programa podem ser substituídos por outros de nível igual ou superior desde que aprovados pelo Conselho Pedagógico.

### 3.º Grau

#### Objetivos Gerais

- Estimular as capacidades do aluno e melhorar a sua formação e o desenvolvimento equilibrado de todas as suas potencialidades.
- Fomentar a sua integração no seio da classe de Harpa, tendo como objetivo o desenvolvimento da sua relação com os colegas
- Fornecer ferramentas necessárias ao desenvolvimento de bons hábitos de estudo fomentando o gosto por uma constante evolução e atualização de conhecimentos.
- Participação em audições.
- Contacto com exterior através de concursos, master classes, recitais, etc.

#### Objetivos Específicos

- Possuir uma postura correta a nível corporal e instrumental.
- Dominar com segurança os procedimentos elementares da técnica harpística: acordes de quatro notas (secos, arpejados, ascendentes e descendentes) com as mãos separadas e juntas.
- Aumentar gradualmente o uso de pedais.
- Compreender e dominar o ritmo e a métrica musical.
- Ser capaz de desenvolver gradualmente a velocidade e a regularidade da pulsação, integrando o uso do metrónomo no estudo diário.
- Desenvolver a capacidade para compreender e interpretar algumas formas musicais simples e diferentes estilos musicais.
- Dominar progressivamente os diferentes parâmetros da execução e interpretação musical: dinâmica, timbre, articulação, sentido de frase.
- Possuir um controle básico da sonoridade.
- Ser capaz de afinar a harpa.
- Ter a capacidade de desenvolver a concentração e autonomia para o estudo individual.
- Ser capaz de memorizar as obras do seu repertório.
- Trabalhar a leitura musical no âmbito do instrumento.

### Conteúdo

O aluno deve, no final do ano letivo, ter trabalhado um mínimo de 7 Estudos e 4 Peças.

Escalas/Arpejos - Escalas Maiores até quatro alterações, com respetivas menores (natural e harmónica), e com respetivos arpejos no estado fundamental.

### Métodos

Compositor	Nome da Obra	Editora
Charles Bochsa	40 Estudos, op. 318 – 1º e 2º volume AL	
Concone	Estudos (1º caderno)	
Grossi	Método R	
Pozzoli	Studi Media Difficultá	Ricordi
Henriette Renié	"Méthode Complède"	
Maria Grossi	Nº 30 de "Metodo per Arpa"	
Jean Damase	10 Etudes Faciles et Progressives	
Nicolas Bochsa	40 Etudes Faciles, Op. 318 (Livro I)	
François Joseph Naderman	Methode de Harpe (Volume 1)	

### Peças

Compositor	Nome da Obra	Editora
Johann Sebastian Bach	O Pequeno Livro de Ana Madalena Bach	
Johann Sebastian Bach	Praludium nº8	
Marc Delmas	Piére	
Fausto Dias	Cai a Chuva	
Alphonse Hasselmans	Trois Pièces Faciles	Durand
Fast Robert	A la Mode...	

Serge Lance	Pour Raphaelae	
Clotilde Rosa	Estudo II-III	
Carlos Salzedo	At Church (in Short Stories-2end Seties)	
Lex Van Delden	Noturno	
Bernard Andrés	Sarabande de Automes	
Jeremiah Clarke	Chaconne	
Jan-Landislav Dussek	6 Sonatines pour la harpe	
Marcel Grandjany	Barcarolle Nº 3 de Troi pièces faciles	
Alfonse Hasselmans	Petite Berceuse	
François Joseph Naderman	Petite Chasse	

**Nota:** Os materiais que constam no programa podem ser substituídos por outros de nível igual ou superior desde que aprovados pelo Conselho Pedagógico.

## 4.º Grau

### Objetivos Gerais

- Estimular as capacidades do aluno e melhorar a sua formação e o desenvolvimento equilibrado de todas as suas potencialidades.
- Fomentar a sua integração no seio da classe de Harpa, tendo como objetivo o desenvolvimento da sua relação com os colegas.
- Fornecer ferramentas necessárias ao desenvolvimento de bons hábitos de estudo fomentando o gosto por uma constante evolução e atualização de conhecimentos.
- Participação em audições.
- Contacto com exterior através de concursos, master classes, recitais, etc.

### Objetivos Específicos

- Possuir uma postura correta a nível corporal e instrumental.
- Dominar com segurança os procedimentos elementares da técnica harpística: acordes de quatro notas (secos, arpejados, ascendentes e descendentes) com as mãos separadas e juntas.
- Aumentar gradualmente o uso de pedais.
- Compreender e dominar o ritmo e a métrica musical.
- Ser capaz de desenvolver gradualmente a velocidade e a regularidade da pulsação, integrando o uso do metrónomo no estudo diário.
- Desenvolver a capacidade para compreender e interpretar algumas formas musicais simples e diferentes estilos musicais.
- Dominar progressivamente os diferentes parâmetros da execução e interpretação musical: dinâmica, timbre, articulação, sentido de frase.
- Possuir um controle básico da sonoridade.
- Ser capaz de afinar a harpa.
- Ser capaz de memorizar as obras do seu repertório.
- Trabalhar a leitura musical no âmbito do instrumento.

### Conteúdo

O aluno deve, no final do ano letivo, ter trabalhado um mínimo de 7 Estudos e 4 Peças.

Escalas/Arpejos - Escalas Maiores até cinco alterações, com respetivas menores (natural e harmónica), e com respetivos arpejos no estado fundamental.

### Métodos

Compositor	Nome da Obra	Editora
Larivirér	Exercises, op. 9 AL	
Ettore Pozzoli	Studi Media Difficultá	Ricordi
Pozzoli Grossi	Método R	
Henriette Reiné	Método, 1º e 2º volumes	
Susann McDonalds e Linda Wood	Distant lights; There they live this autumn night de "Haiku for the Harp"	
Maria Grossi	Metodo per Arpa	
Jean Damase	10 Etudes Faciles et Progressives	
Nicolas Bochsa	40 Etudes Faciles (Livro 1)	

### Peças

Compositor	Nome da Obra	Editora
Anónimo (sec. XVIII)	Sonata em sol menor SZ	
Tomás Borba	Arabesco	
John Cage	In a Landscape	
Jan Ladislav Dussek	Sonatina II	
Marcel Granjany	Préludes; Automne	Durand
Jacques Ibert	Scherzetto	
François-Joseph Naderman	2ª Sonatina (das 7 Sonatas Progressivas)	
Francisco Fernández Palero	Romance (Spanish Masters)	
Maurice Ravel	Prélude (trans. Slzedo)	
Lucas Ruiz de Ribavaz	Hachas (Spanish Masters)	

António Soler	Sonata nº 70 (Seis Sonatas)	
Bernard Andrés	Gaillard, de Autonomates	
Jan – Landislav Dussek	6 sonatines pour la harpe	
Henriette Renié	Angelus	
Anónimo, Arr. Carlos Salzedo	Pavane	
Tradicional, Arr. Dominig Bouchaud	O´ Carolan Concerto	

**Nota:** Os materiais que constam no programa podem ser substituídos por outros de nível igual ou superior desde que aprovados pelo Conselho Pedagógico.

## 5.º Grau

### Objetivos Gerais

- Estimular as capacidades do aluno e melhorar a sua formação e o desenvolvimento equilibrado de todas as suas potencialidades.
- Fomentar a sua integração no seio da classe de Harpa, tendo como objetivo o desenvolvimento da sua relação com os colegas.
- Fornecer ferramentas necessárias ao desenvolvimento de bons hábitos de estudo fomentando o gosto por uma constante evolução e atualização de conhecimentos.
- Participação em audições.
- Contacto com exterior através de concursos, master classes, recitais, etc.

### Objetivos Específicos

- Possuir uma postura correta a nível corporal e instrumental.
- Dominar com segurança os procedimentos elementares da técnica harpística: acordes de quatro notas (secos, arpejados, ascendentes e descendentes) com as mãos separadas e juntas.
- Aumentar gradualmente o uso de pedais.
- Compreender e dominar o ritmo e a métrica musical.
- Ser capaz de desenvolver gradualmente a velocidade e a regularidade da pulsação, integrando o uso do metrónomo no estudo diário.
- Desenvolver a capacidade para compreender e interpretar algumas formas musicais simples e diferentes estilos musicais.
- Dominar progressivamente os diferentes parâmetros da execução e interpretação musical: dinâmica, timbre, articulação, sentido de frase.
- Possuir um controle básico da sonoridade.
- Ser capaz de afinar a harpa.
- Ter a capacidade de desenvolver a concentração e autonomia para o estudo individual.
- Ser capaz de memorizar as obras do seu repertório.
- Trabalhar a leitura musical no âmbito do instrumento.

### Conteúdo

O aluno deve, no final do ano letivo, ter trabalhado um mínimo de 7 Estudos e 4 Peças.

Escalas/Arpejos - todas as escalas Maiores e menores, com respetivos arpejos no estado fundamental.

### Métodos

Compositor	Nome da Obra	Editora
Larivirér	Exercises, op. 9 AL	
Ettore Pozzoli	Studi Media Difficultá	Ricordi
Ettore Pozzoli e Maria Grossi	Método per Arpa	
Henriette Renié	Método, 1º e 2º volumes	
Susann McDonalds e Linda Wood	Distant lights; There they live this autumn night de "Haiku for the Harp"	
Maria Grossi	Metodo per Arpa	
Jean Damase	10 Etudes Faciles et Progressives	
Nicolas Bochsa	40 Etudes Faciles (Livro 1)	
Ettore Pozzoli	Studi di Media Difficoltà	

### Peças

Compositor	Nome da Obra	Editora
Tomás Borba	Arabesco	
John Cage	In a Landscape	
Fausto Dias	Toada	
Jan Ladislav Dussek	Sonatina II das 6 Sonatinas	
Marcel Granjany	Préludes; Automne	Durand
François-Joseph Naderman	2ª Sonatina (das 7 Sonatas Progressivas)	
Francisco Fernández Palero	Romance (Spanish Masters)	

Maurice Ravel	Prélude (trans. Szzedo)	
Lucas Ruiz de Ribavaz	Hachas (Spanish Masters)	
António Soler	Sonata nº 70 (Seis Sonatas)	
Bernard Andrés	Préludes Gavotte de Automates	
Jan – Landislav Dussek	6 Sonatines	
François Joseph Naderman	7 Sonatines Progressives	
Hanriette Renié	Au bord du ruisseau	
Anónimo, Arr. Carlos Salzedo	Water in wide	

**Nota:** Os materiais que constam no programa podem ser substituídos por outros de nível igual ou superior desde que aprovados pelo Conselho Pedagógico.

## 6.º Grau

### Objetivos Gerais

- Aprofundar os objetivos desenvolvidos no Curso Básico e ser capaz de apresentar e desenvolver uma certa autonomia no pensamento musical e ter interesse pelos diferentes estilos e suas características, tanto técnicas como melódicas.
- Participação em audições.
- Contacto com exterior através de concursos, master classes, recitais, etc.

### Objetivos Específicos

- Possuir uma postura correta a nível corporal e instrumental.
- Ser possuidor de uma sólida formação técnica e musical, no instrumento
- Saber escrever na partitura o movimento dos pedais
- Compreender e dominar com segurança os diversos estilos e formas musicais.
- Compreender e dominar de forma segura e criteriosa os diferentes parâmetros da execução e interpretação musical: dinâmica, timbre, articulação, pulsação, sentido de frase, ataque.
- Compreender e demonstrar uma lógica de dedilhação ao serviço do discurso musical.
- Compreender e interpretar os diferentes tipos de carácter do seu repertório.
- Possuir autonomia para estudar e construir uma interpretação musical de uma obra.
- Ser capaz de memorizar as obras do seu repertório.
- Dominar a harmonia funcional da harpa.
- Ser capaz de improvisar, ainda que de forma elementar, em vários estilos.
- Possuir noções básicas de ornamentação.
- Possuir capacidade crítica fundamentada relativamente a uma interpretação.

- Ser criativo numa perspetiva de desenvolvimento de uma personalidade artística.
- Conhecer o repertório e literatura essencial da harpa.
- Demonstrar uma atitude performativa em palco.

### Conteúdo

O aluno deve, no final do ano letivo, ter trabalhado um mínimo de 8 Estudos e 4 Peças.

Escalas/Arpejos - todas as escalas Maiores, menores e cromáticas, com respetivos arpejos (M, m e 7.ª Dominante) com inversões.

### Métodos

Compositor	Nome da Obra	Editora
Nicholas Charles Bochsa	25 Estudos, op. 62	Alphonse Leduc
Nicholas Charles Bochsa	50 Etudes (Livro I)	
Eire AL Schmidt	Six Etudes	
Gian Luca Tocchi	6 Estudos	
François Joseph Dizi	48 Etudes (Livro I)	
Ettore Pozzoli	Studi di Media Difficiltà	
Henriette Reiné	Méthode Complète	
Carlos Saldezo	Etude Nº 1 – Sur les gammes de Modern Study of the Harp	

### Excertos Orquestrais

Compositor	Nome da Obra	Editora
Georges Bizet	Carmen (Intermezzo) (3º vol. Método Zingel)	
Benjamin Britten	Young Person's Guide to Orchestra	
Gustav Mahler	Adagietto (5ª Sinfonia)	
Nikolay Rimsky-Korsakov	Capricho Espanhol (2º vol. Método Zingel)	
Joly Braga Santos	Variações Sinfónicas (1ª Harpa)	

Pyotr Ilyich Tchaikovsky	Lago dos Cisnes (Cadência)	
Richard Wagner	Tritão e Isolda (Letra D a E do Prelúdio e Canto de Isolda)	
Maurice Ravel	"Miroirs": Nº 4 – Alborada del Gracioso	
Marcel Tournier	4 Preludes	

**Peças**

Compositor	Nome da Obra	Editora
Johann Georg Albrechtsberger	Concerto	
Johann Sebastian Bach	Prelúdios (tranc. Henriette Renié) menos nº1	
Luciano Berio	Sequenza II	
François-Adrien Boieldieu	Concerto em Dó Maior	
Jean Michel Damase	Sicilienne Variée	
Claude Debussy	Danças (Sagrada e Profana)	
Claude Debussy	1er et 2eme. Arabesque	
Gabriel Fauré	Impromptu, op. 86	
E. Da C. Ferreira	Bagatela	
Alberto Ginastera	Concerto	
Goderfroid	Etude de Concert (em Mib)	
Georg Friedrich Haendel	Passacaille	(Trancrição Tiny Beon)
Georg Friedrich Haendel	Passaciale (Tiby Béon)	
Georg Friedrich Haendel	- Tema e variações	
Georg Friedrich Haendel	Concerto para Harpa em Sib Maior, Op. 4, Nº6, HWV 294	
Heinz Holliger	Sequenza	
André Jolivet	Concerto	
Pietro Paradisi	Toccatà (2º vol. Método Zingel)	
Sergei Prokofiev	Prélude, op. 12, nº 17	

Maurice Ravel	Introduction et Allegro	
Henriette Renié	Danse des Lutins Concerto	
Carl Reinecke	Concerto	
Clotilde Rosa	Héllas	
Nino Rota	Sarabanda e Tocata	
Camille Saint- Saens	Fantasia	
Carlos Salzedo	Chanson dans la nuit	
Samuel Rousseau	Variations Pastorales sur un vicux noel	
Carlos Seixas	Concerto em Lá Maior	
Louis Spohr	Tema e Variações, op. 36	
Taira	Sublimation	
Pyotr Ilyich Tchaikovsky	Casse-Noisette: Falsa das Flores, Cadência (Excerto de Orquestra)	
Marcel Tournier	Féerie-Prélude et Danse	
Heitor Villa-Lobos	Concerto	
Alain Weber	Chant de Biwa	
Albert Zabel	Concerto	
Benjamin Britten	Interlude Nº 7 de "A Ceremony of Carlos"	
Cabezon, Arr. Nicolas Zabaleta	Pavanne et Variations	
Jan-Landislav Dussek	6 sonatines pour la harpe	
Domenico Scarlatti	Sonata em Lá Maior, K.208, L. 238	

**Nota:** Os materiais que constam no programa podem ser substituídos por outros de nível igual ou superior desde que aprovados pelo Conselho Pedagógico.

## 7.º Grau

### Objetivos Gerais

- Aprofundar os objetivos desenvolvidos no Curso Básico e ser capaz de apresentar e desenvolver uma certa autonomia no pensamento musical e ter interesse pelos diferentes estilos e suas características, tanto técnicas como melódicas.
- Participação em audições.
- Contacto com exterior através de concursos, master classes, recitais, etc.

### Objetivos Específicos

- Possuir uma postura correta a nível corporal e instrumental.
- Ser possuidor de uma sólida formação técnica e musical, no instrumento
- Saber escrever na partitura o movimento dos pedais
- Compreender e dominar com segurança os diversos estilos e formas musicais.
- Compreender e dominar de forma segura e criteriosa os diferentes parâmetros da execução e interpretação musical: dinâmica, timbre, articulação, pulsação, sentido de frase, ataque.
- Compreender e demonstrar uma lógica de dedilhação ao serviço do discurso musical.
- Compreender e interpretar os diferentes tipos de carácter do seu repertório.
- Possuir autonomia para estudar e construir uma interpretação musical de uma obra.
- Ser capaz de memorizar as obras do seu repertório.
- Dominar a harmonia funcional da harpa.
- Ser capaz de improvisar, ainda que de forma elementar, em vários estilos.
- Possuir noções básicas de ornamentação.
- Possuir capacidade crítica fundamentada relativamente a uma interpretação.

- Ser criativo numa perspetiva de desenvolvimento de uma personalidade artística.
- Conhecer o repertório e literatura essencial da harpa.
- Demonstrar uma atitude performativa em palco.

### Conteúdo

O aluno deve, no final do ano letivo, ter trabalhado um mínimo de 8 Estudos e 4 Peças.

Escalas/Arpejos - todas as escalas Maiores e menores, com respetivos arpejos (M, m e 7.ª Dominante) com inversões.

### Métodos

Compositor	Nome da Obra	Editora
Nicholas-Charles Bochsa	25 Estudos, op. 62	Alphonse Leduc
Nicholas-Charles Bochsa	50 Estudos (2 cadernos), op. 34	Alphonse Leduc
Eire AL Schmidt	Six Etudes	
Gian Luca Tocchi	6 Estudos	
Henriette Reiné	Méthode Complète	
Carlos Salzedo	Etude Nº 1 – Sur les gammes de Modern Study of the Harp	
François Joseph Dizi	48 Etudes (Livro I)	
Bach-Grandjany	Etudes pour harpe	

### Excertos Orquestrais

Compositor	Nome da Obra	Editora
Georges Bizet	Carmen (Intermezzo) (3º vol. Método Zingel)	
Benjamin Britten	Young Person's Guide to Orchestra	
Gustav Mahler	Adagietto (5ª Sinfonia)	
Nikolay Rimsky-Korsakow	Capricho Espanhol (2º vol. Método Zingel)	
Joly Braga Santos	Variações Sinfónicas (1ª Harpa)	

Pyotr Ilyich Tchaikovsky	Lago dos Cisnes (Cadência)	
Richard Wagner	Tritão e Isolda (Letra D a E do Prelúdio e Canto de Isolda)	
Maurice Ravel	Cadência do Concerto para Piano em Sol Maior	

### Peças

Compositor	Nome da Obra	Editora
Johann Georg Albrechtsberger	Concerto	
Johann Sebastian Bach	Prelúdios (tranc. H.Reiné) menos nº1	
Luciano Berio	Sequenza II	
François-Adrien Boieldieu	Concerto em Dó Maior	
Jean Michel Damase	Sicilienne Variée	
Claude Debussy	Danças (Sagrada e Profana)	
Claude Debussy	1er et 2eme Arabesque	
Gabriel Fauré	Impromptu, op. 86	
E. Da C. Ferreira	Bagatela	
Alberto Ginastera	Concerto	
Félix Godefroid	Etude de Concert (em Mib)	
Georg Friedrich Haendel	Passacaille	(Trancrição Tiny Beon)
Georg Friedrich Haendel	Passaciale (Tiby Béon)	
Georg Friedrich Haendel	Tema e variações	
Heinz Holiger	Sequenza	
André Jolivet	Concerto	
Pietro Paradisi	Tocata (2º vol. Método Zingel)	
Sergei Prokofiev	Prélude, op. 12, nº 17	
Maurice Ravel	Introduction et Allegro	
Henriette Reiné	Danse des Lutins Concerto	

Carl Reinecke	Concerto	
Clotilde Rosa	Héllas	
Nino Rota	Sarabanda e Tocata	
Camille Saint -Saëns	Fantasia	
Carlos Salzedo	Chanson dans la nuit	
Samuel Rousseau	Variations Pastorales sur un vicux noel	
Carlos Seixas	Concerto em Lá Maior	
Louis Spohr	Tema e Variações, op. 36	
Yoshihisa Taira	Sublimation	
Pyotr Ilyich Tchaikovsky	Casse-Noisette: Falsa das Flores, Cadência (Excerto de Orquestra)	
Marcel Tournier	Féerie-Prélude et Danse	
Heitor Villa-Lobos	Concerto	
Alain Weber	Chant de Biwa	
Albert Zabel	Concerto	
Mikhail Glinka	Nocturne	
Jacques Ibert	Scherzetto Nº2 de Six Pièces	
John Rutter	Interlude de Dancing Day	
Carlos Salzedo	Siciliana	
Marcel Tournier	Etude de Concert – Au Matin	
Karl Ditters von Dittersdorf	Concerto para Harpa e Orquestra em Lá Maior	

**Nota:** Os materiais que constam no programa podem ser substituídos por outros de nível igual ou superior desde que aprovados pelo Conselho Pedagógico.

## 8.º Grau

### Objetivos Gerais

- Aprofundar os objetivos desenvolvidos no Curso Básico e ser capaz de apresentar e desenvolver uma certa autonomia no pensamento musical e ter interesse pelos diferentes estilos e suas características, tanto técnicas como melódicas.
- Participação em audições.
- Contacto com exterior através de concursos, master classes, recitais, etc.

### Objetivos Específicos

- Possuir uma postura correta a nível corporal e instrumental.
- Ser possuidor de uma sólida formação técnica e musical, no instrumento
- Saber escrever na partitura o movimento dos pedais.
- Compreender e dominar com segurança os diversos estilos e formas musicais.
- Compreender e dominar de forma segura e criteriosa os diferentes parâmetros da execução e interpretação musical: dinâmica, timbre, articulação, pulsação, sentido de frase, ataque.
- Compreender e demonstrar uma lógica de dedilhação ao serviço do discurso musical.
- Compreender e interpretar os diferentes tipos de carácter do seu repertório.
- Possuir autonomia para estudar e construir uma interpretação musical de uma obra.
- Ser capaz de memorizar as obras do seu repertório.
- Dominar a harmonia funcional da harpa.
- Ser capaz de improvisar, ainda que de forma elementar, em vários estilos.
- Possuir noções básicas de ornamentação.
- Possuir capacidade crítica fundamentada relativamente a uma interpretação.

- Ser criativo numa perspetiva de desenvolvimento de uma personalidade artística.
- Conhecer o repertório e literatura essencial da harpa.
- Demonstrar uma atitude performativa em palco.

#### Conteúdo

- O aluno deve, no final do ano letivo, ter trabalhado um mínimo de 7 Estudos e 4 Peças.
- Escalas/Arpejos - todas as escalas Maiores e menores, com respetivos arpejos (M, m e 7.ª Dominante) com inversões.

#### Métodos

Compositor	Nome da Obra	Editora
Nicholas-Charles Bochsa	25 Estudos, op. 62	Alphonse Leduc
Eric Schmidt - AL	Six Etudes	
Gian Luca Tocchi	6 Estudos	
Nicholas-Charles Bochsa	50 Etudes (Livro I)	
François Joseph Dizi	48 Etudes (Livro I)	
Bach – Grandjany	Etudes pour harpe	
Carlos Salzedo	Etude nº3 – Sur les notes d’agrément et des trilles, de “Modern Study of the Harp”	

#### Excertos Orquestrais

Compositor	Nome da Obra	Editora
Georges Bizet	Carmen (Intermezzo) (3º vol. Método Zingel)	
Benjamin Britten	Young Person's Guide to Orchestra	
Gustav Mahler	Adagietto (5ª Sinfonia)	
Nikolay Rimsky-Korsakow	Capricho Espanhol (2º vol. Método Zingel)	
Joly Braga Santos	Variações Sinfónicas (1ª Harpa)	

Pyotr Ilyich Tchaikovsky	Lago dos Cisnes (Cadência)	
Richard Wagner	Tritão e Isolda (Letra D a E do Prelúdio e Canto de Isolda)	
Hector Berlioz	Sinfonia Fantástica, Op. 14	
Claude Debussy	Danças Sagradas e Profanas	
Pyotr Ilyich Tchaikovsky	Cadência de "O Quebra-Nozes"	

### Peças

Compositor	Nome da Obra	Editora
Johann Georg Albrechtsberger	Concerto	
Johann Sebastian Bach	Prelúdios (tranc. H. Reiné) menos nº1	
Luciano Berio	Sequenza II	
François-Adrien Boieldieu	Concerto em Dó Maior	
Jean Michel Damase	Sicilienne Variée	
Claude Debussy	Danças (Sagrada e Profana)	
Claude Debussy	1er et 2eme Arabesque	
Gabriel Fauré	Impromptu, op. 86	
E. Da C. Ferreira	Bagatela	
Alain Ginastera	Concerto	
Félix Goderfroid	Etude de Concert (em Mib)	
Georg Friedrich Haendel	Passacaille	(Trancrição Tiny Beon)
Georg Friedrich Haendel	Passaciale (Tiby Béon)	
Georg Friedrich Haendel	Tema e variações	
Heinz Holiger	Sequenza	
André Jolivet	Concerto	
Pietro Paradisi	Tocata (2º vol. Método Zingel)	
Sergei Prokofiev	Prélude, op. 12, nº 17	

Maurice Ravel	Introduction et Allegro	
Henriette Renié	Danse des Lutins; Concerto	
Carl Reinecke	Concerto	
Clotilde Rosa	Héllas	
Nino Rota	Sarabanda e Tocata	
Camille Saint- Saëns	Fantasia	
Carlos Salzedo	Chanson dans la nuit	
Samuel Rousseau	Variations Pastorales sur un vicux noel	
Carlos Seixas	Concerto em Lá Maior	
Louis Spohr	Tema e Variações, op. 36	
Yoshihisa Taira	Sublimation	
Pyotr Ilyich Tchaikovsky	Casse-Noisette: Falsa das Flores, Cadência (Excerto de Orquestra)	
Marcel Tournier	Féerie-Prélude et Danse	
Heitor Villa-Lobos	Concerto	
Alain Weber	Chant de Biwa	
Albert Zabel	Concerto	
Georg Friedrich Haendel	Concerto para Harpa em Sib Maior, Op. 4, N°6, HMV 294	
Wolfgang Amadeus Mozart	Concerto para Flauta e Harpa em Dó Maior, K. 299/297c	
Jan- Landislav Dussek	Sonata em Mib Maior, Op. 34, N°1	
Félix Godefroid	La Source	
Sergei Prokofiev	Prelúdio, Op. 12, N° 7	
Marcel Tournier	Vers la source dans le bois	

**Nota:** Os materiais que constam no programa podem ser substituídos por outros de nível igual ou superior desde que aprovados pelo Conselho Pedagógico.

## Anexo 4 – Guião para Entrevistas Semi-estruturadas

### Guião para entrevistas

1. Podes contar-me um bocadinho sobre o porquê de escolher a harpa?
2. Estás a gostar de estudar aqui na Academia de Música de Almada?
3. Há quanto tempo tocas harpa?
4. Estás a gostar de aprender este instrumento?
5. Que outras atividades tens para além da música?
6. Tens uma harpa para estudar em casa?
7. Concordarias com a seguinte frase? “É possível estudar para a disciplina de harpa sem instrumento”
8. Quantas vezes por semana vens para academia para estudar harpa?
9. Como é que estudarias para as aulas de harpa se nessa semana não conseguisses tocar ou ter acesso a uma harpa?
10. Para além do treino a tocar, como podes melhorar as tuas peças de harpa? Que exercícios fazes ou poderias fazer?
11. Como estudarias este excerto sem utilizar a harpa?

The image displays two systems of musical notation for harp. The first system is in 4/4 time and features a treble clef with a key signature of one flat (B-flat). The melody is written in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The lyrics are: "Bon - jour! Bon - jour! Qui es - tu? Que veux - tu? Où vas - tu? Que fais - tu?". The second system continues the melody and bass line with the lyrics: "Je suis un p'tit pouce, à la peau si douce, moi l'in - dex ma - lin, je n'ai peur de rien." Fingerings are indicated by numbers 1 and 2 above or below notes.

Fonte: Fonte: Gatineau, M. (1996). Methode de Harpe. Paris. Editions Henry Lemoine, 10

12. Conheces o termo Prática Mental?

## **Anexo 5 - Entrevista Inicial (Pré-Intervenção) - Aluno A (1º grau)**

Entrevistador: Podes contar-me um bocadinho sobre o porquê de escolher tocar harpa?

Entrevistado: Hm..fiz os testes aqui na AMA e a harpa foi o instrumento que gostei mais. É grande!

Entrevistador: Estás a gostar de estudar aqui na Academia de Música de Almada?

Entrevistado: Sim, professora

Entrevistador: Há quanto é que já tocas harpa?

Entrevistado: Este é o meu primeiro ano

Entrevistador: Há 8 meses, mais ou menos, então.

E estás a gostar de aprender harpa?

Entrevistado: Sim, muito!

Entrevistador: Que outras atividades tens para além da música?

Entrevistado: Também faço natação e vela.

Entrevistador: Uau, fantástico!

Em casa tens uma harpa para poderes estudar?

Entrevistado: Não, mas queria ter, professora

Entrevistador: Como é que estudarias para as aulas de harpa se nessa semana não conseguisses ter acesso a uma harpa antes da aula?

Entrevistado: Normalmente quando não posso vir à AMA estudo com as gravações da professora e vejo as partituras.

Entrevistador: Quantas vezes por semana vens para academia para estudar harpa?

Entrevistado: Depende se o meu pai me pode trazer. Mas normalmente venho uma vez

Entrevistador: Concordarias com a seguinte frase? “É possível estudar para a disciplina de harpa sem ter instrumento”?

Entrevistado: Sim, às vezes quando não posso vir estudar à AMA estudo só com as gravações e as partituras. Tento ver mais ou menos o que demos na aula anterior

Entrevistador: E para além de veres as gravações e leres as partituras, que outros exercícios fazes ou poderias fazer?

Entrevistado: Hm...não sei...

Entrevistador: Como estudarias este excerto sem utilizar a harpa?

Entrevistado: Hm..primeiro tenho de ler as notas

Entrevistador: Ok, boa...mostra-me como farias se estivesses a estudar em casa

#### Notas relativas à demonstração do entrevistado na questão 11

- O aluno lê as notas em voz alta
- O aluno circula as notas dó com lápis de cor vermelha
- O aluno levanta os dedos correspondentes à dedilhação escrita no excerto (embora não na posição correta da harpa)

Entrevistador: Para terminar, alguma vez ouviste falar de prática mental? Sabes o que significa, mais ou menos?

Entrevistado: Não

Entrevistador: O que achas que poderia querer dizer?

Entrevistado: Não sei, é quando as pessoas fazem uma meditação? Não sei...

## **Anexo 6 - Entrevista Inicial (Pré-Intervenção) - Aluno B (1º grau)**

Entrevistador: Podes contar-me um bocadinho sobre o porquê de escolher tocar harpa?

Entrevistado: Professora, eu quis vir para harpa porque tinha visto a harpa num anime. A minha personagem preferida toca harpa.

Entrevistador: Ah, que engraçado! Não sabia que tinha sido essa a razão, que giro.

Entrevistador: Então e estás a gostar da experiência aqui AMA? Gostas de estudar aqui?

Entrevistado: Sim, estou a gostar, professora.

Entrevistador: Muito bem, então e há quanto é que já tocas harpa?

Entrevistado: Hmm, comecei em setembro...

Entrevistador: Ok, portanto 8 meses, mais ou menos, não é?

Entrevistado: Sim, acho que sim.

Entrevistador: E estás a gostar de aprender harpa?

Entrevistado: Sim, gosto muito.

Entrevistador: Que outras atividades tens para além da música?

Entrevistado: Jogo futebol

Entrevistador: Ok, boa, e tens uma harpa para estudar em casa?

Entrevistado: Não...a minha mãe diz que é muito caro!

Entrevistador: Pois, não é barato, não. Mas há harpas mais pequenas que não são tão caras, depois de futuro vemos isso.

Então, não tendo harpa em casa e não podendo vir aqui à AMA estudar, como é que estudarias para as aulas de harpa se nessa semana não conseguisses ter harpa?

Entrevistado: Hmm, não estudava!

Entrevistador: Desistias logo assim? Não tentavas arranjar alternativas para te prepares um bocadinho para as aulas?

Entrevistado: Hmm... Sim, podia ver as gravações da professora para não me esquecer das músicas

Entrevistador: Ok ok, muito bem. Então e quantas vezes por semana costumava vir para academia para estudar harpa?

Entrevistado: Venho aos sábados.

Entrevistador: Concordarias com a seguinte frase? “É possível estudar para a disciplina de harpa sem ter instrumento”?

Entrevistado: Eu não tenho instrumento e venho estudar à AMA.

Entrevistador: E se também não pudesses estudar na harpa da AMA, era possível estudares para a disciplina de harpa?

Entrevistado: Não, porque não tenho harpa em casa!

Entrevistador: Ok, muito bem. Então, para além do treino a tocar, como podes melhorar as tuas peças de harpa? Que exercícios fazes ou poderias fazer?

Entrevistado: Hm, professora pode repetir, por favor?

Entrevistador: Claro! Para além do treino a tocar, como podes melhorar as tuas peças de harpa? Que exercícios fazes ou poderias fazer sem harpa, para melhorar?

Entrevistador: Ah, via as gravações da professora e tentava ver como a professora fazia a posição dos dedos e assim... para depois fazer assim na aula.

Entrevistador: Ok, já estamos quase a acabar. Estás a ir muito bem!

Como estudarias este excerto sem utilizar a harpa? Podes mostrar-me?

Entrevistado: Sem harpa? Podia ler as notas... escrever os dedos por cima...

Entrevistador. Muito bem, mostra-me como farias isso em casa

Notas relativas à demonstração do entrevistado na questão 11

- O aluno Coloca traços na vertical, marcando onde calha cada tempo do compasso
- O aluno lê as notas em voz alta

Entrevistador: E última questão, sabes o que é a prática mental? O que significa esse termo?

Entrevistado: Acho que não professora, nunca ouvi dizerem isso.

## **Anexo 7 - Entrevista Inicial (Pré-Intervenção) - Aluno C (2º grau)**

Entrevistador: Podes contar-me um bocadinho sobre o porquê de escolher tocar harpa?

Entrevistado: Foi um bocado por acaso, professora. A minha mãe inscreveu-me para experimentar alguns instrumentos e depois gostei da harpa e tive boa nota na prova...então fiquei na harpa

Entrevistador: Ok, que bem! E até agora estás a gostar de estudar aqui na Academia de Música de Almada?

Entrevistado: Estou, professora

Entrevistador: Há quanto é que tocas harpa?

Entrevistado: Há dois anos, estou no 2º grau

Entrevistador: Estás a gostar de aprender harpa?

Entrevistado: Sim

Entrevistador: Que outras atividades tens para além da música?

Entrevistado: Sim, estou na nataçãõ

Entrevistador: Tens uma harpa para estudar em casa?

Entrevistado: Não

Entrevistador: Como é que estudarias para as aulas de harpa se nessa semana não conseguisses ter acesso a uma harpa antes da aula?

Entrevistado: Hm, se não pudesse estudar com a harpa da AMA?

Entrevistador: Exato

Entrevistado: Não sei... podia cantar a música, se calhar.

Entrevistador: Quantas vezes por semana vens para a academia para estudar harpa?

Entrevistado: Uma vez por semana. Às vezes consigo vir duas vezes.

Entrevistador: Concordarias com a seguinte frase? “É possível estudar para a disciplina de harpa sem ter instrumento”?

Entrevistado: Eu não tenho instrumento, mas consigo estudar na AMA

Entrevistador: Para além do treino a tocar, como podes melhorar as tuas peças de harpa?  
Que exercícios fazes ou poderias fazer?

Entrevistado: Para além de tocar? Hm...posso ler as notas, se for uma música nova, ler o ritmo. Posso pôr as dedilhações, também

Entrevistador: Podes agora mostrar-me como farias isso aplicado neste excerto?

Entrevistado: Sem harpa?

Entrevistador: Sim, com os exercícios que acabaste de dizer

Entrevistado: Ok

#### Notas relativas à demonstração do entrevistado na questão 11

- O aluno traça riscos verticais, marcando os tempos
- O aluno solfeja o excerto com ritmo e nomes das notas do início ao fim (duas vezes)
- O aluno escreve o esquema de pedais no canto superior esquerdo da partitura

Entrevistador: Uma última questão, sabes o que é a prática mental? O que quer dizer?

Entrevistado: Não, professora, não faço ideia

## **Anexo 8 - Entrevista Inicial (Pré-Intervenção) - Aluno D (3º grau)**

Entrevistador: Podes contar-me um bocadinho sobre o porquê de escolher tocar harpa?

Entrevistado: Claro, eu queria tocar um instrumento dedilhado, estava na dúvida se ia para harpa ou guitarra. Decidi escolher a harpa porque não era tão comum, não existe muita gente a tocar harpa e acho que é um instrumento mais diferente

Entrevistador: Estás a gostar de estudar aqui na Academia de Música de Almada?

Entrevistado: Sim, estou a gostar

Entrevistador: Há quanto é que já tocas harpa?

Entrevistado: Hm...Já toco há 5 anos!

Entrevistador: Estás a gostar de aprender harpa?

Entrevistado: Muito!

Entrevistador: Que outras atividades tens para além da música?

Entrevistado: Também faço atletismo

Entrevistador: Tens uma harpa para estudar em casa?

Entrevistado: Tenho

Entrevistador: Como é que estudarias para as aulas de harpa se nessa semana não conseguisses ter acesso a uma harpa antes da aula?

Entrevistado: Se não conseguisse estudar em casa ou aqui (na AMA)?

Entrevistado: Se isso acontecer posso, por exemplo, estudar com a partitura: solfejar as notas, marcar as dinâmicas...posso sublinhar com marcador fluorescente as dinâmicas, treinar o ritmo com as mãos, posso memorizar algumas partes das músicas...

Entrevistador: Muito bem! Quantas vezes por semana vens para academia para estudar harpa?

Entrevistado: Normalmente estudo sempre em casa

Entrevistador: Concordarias com a seguinte frase? “É possível estudar para a disciplina de harpa sem ter instrumento”?



## Anexo 9 - Questionário

# A Prática Mental no Ensino Instrumental da Academia de Música de Almada

Em contexto de dissertação do Mestrado em Ensino da Música na Escola Superior de Música de Lisboa

\* Indica uma pergunta obrigatória

---

1. Indique o instrumento que leciona \*

\_\_\_\_\_

2. Indique, por favor, a sua idade \*

18-29

30-39

40-49

50-59

+60

3. Indique, por favor, o seu sexo \*

*Marcar apenas uma oval.*

Feminino

Masculino

4. Está familiarizado com o conceito de prática mental? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

5. Atualmente, é *performer* no instrumento que leciona? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

6. Caso tenha respondido positivamente à última questão, já utilizou ou utiliza exercícios de prática mental no seu estudo instrumental?

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

7. Os alunos que leciona na AMA inserem-se em que nível/níveis de aprendizagem instrumental? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

iniciação 1- 4

1º grau - 5º grau

6º grau - 8º grau

8. Já aplicou técnicas de prática mental nas suas aulas de instrumento na AMA? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

9. Se respondeu não à última questão, aplicou técnicas de prática mental em aulas privadas ou noutra instituição?

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

10. Porque razão entendeu utilizar ou não a prática mental como ferramenta de aprendizagem nas aulas instrumentais? \*

---

---

---

---

---

11. Gostaria de ter mais informação sobre a prática mental e como utilizá-la no ensino instrumental? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

