Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Música de Lisboa

# A IMPORTÂNCIA DA RESPIRAÇÃO NO PROCESSO DIDÁTICO DA FLAUTA

**João Pedro Pereira Figueiras Lourenço**

Mestrado em Ensino da Música

Janeiro 2018

Professor Orientador: Nuno Inácio

Professor Cooperante: Nuno Sequeira Rodrigues

## Agradecimentos

*À Escola Superior de Música de Lisboa, enquanto instituição e aos docentes com quem lidei neste período, principalmente ao Professor Nuno Ivo Cruz, ao Professor Doutor Pedro Couto Soares, e um agradecimento especial ao meu orientador, Professor Nuno Inácio. Obrigado pelos conhecimentos, conselhos e orientação.*

*Ao Conservatório Regional do Algarve Maria Campina, sua direção pedagógica, todo o corpo docente e não docente e em especial ao meu professor-cooperante, Professor Nuno Sequeira Rodrigues.*

*Ao Professor Joseph Quoidbach, que se disponibilizou para me voltar a explicar o funcionamento da respiração e a forma como esta se relaciona com a postura. Muito obrigado por no passado me ter ajudado a colocar o meu corpo a funcionar em condições outra vez.*

*Ao Professor Doutor Diogo Pais, por ter acedido ao meu pedido de entrevista explicando muita da mecânica muscular envolvida no processo respiratório.*

*Aos colegas professores que tiveram a bondade e paciência de responder ao questionário que lhes enviei.*

*Aos meus alunos e respetivos Encarregados de Educação – que continuem a praticar para fazer parecer que o trabalho do professor é fácil. Em especial aos três que ficaram nervosos com as aulas assistidas.*

*À minha família por me ter ajudado e incentivado desde o início do meu percurso até ao culminar de mais este importante ciclo. Mãe, Pai, Mano, à Ana e ao nosso filhote Gabriel, que ainda não nasceu mas já se fartou de distrair os pais com murros e pontapés, ficaram para o fim porque bem sabem que serão sempre os primeiros.*

## Resumo I – Prática Pedagógica

O presente Relatório de Estágio foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do Ensino Especializado, ramo de especialização de flauta transversal, parte do Mestrado em Ensino da Música da Escola Superior de Música de Lisboa.

A primeira secção deste Relatório de Estágio incide sobre a Prática Pedagógica desenvolvida ao longo do ano letivo 2016-2017 no Conservatório Regional do Algarve Maria Campina, em Faro.

O estágio abrangeu três alunos de diferentes níveis de ensino que foram alvo de registo e observação, um dos quais já era meu aluno no ano anterior. As aulas decorreram normalmente, sendo que a única alteração à rotina habitual foi o facto de as aulas terem sido pontualmente gravadas para posterior análise.

Começa esta primeira secção com a apresentação da escola em que decorreu o estágio, após a qual se encontra a uma caracterização dos alunos em questão. De seguida apresentam-se as várias práticas educativas desenvolvidas, baseadas nos conhecimentos adquiridos no âmbito deste curso, terminando com a necessária análise crítica do trabalho docente realizado e a respetiva conclusão.

## Resumo II – Projeto de Investigação

Este Projeto de Investigação, que corresponde à segunda secção do Relatório de Estágio desenvolvido no âmbito do Mestrado em Ensino da Música, teve como objetivo primário perceber qual a importância da respiração no processo didático da flauta transversal. Para tal, além da inevitável revisão bibliográfica, foi realizado um inquérito dirigido a professores de flauta e duas entrevistas a autoridades no tema da fisiologia da respiração, posturologia e cinesiologia.

Os dados recolhidos indicam que uma boa respiração está condicionada pela postura e que, se estes dois parâmetros não estiverem bem calibrados, podem levar ao desenvolvimento de problemas musculares. Por outro lado, encontrou-se algumas disparidades na apresentação destes conceitos entre vários autores, o que poderá ajudar a explicar as diferentes posturas e técnicas respiratórias encontradas em alunos e profissionais. À luz dos resultados obtidos, conclui-se que uma boa respiração para tocar flauta será aquela em que, durante a expiração, a caixa torácica é mantida aberta o máximo de tempo possível (por meio dos músculos intercostais), ficando assim a regulação da pressão de saída de ar a cargo dos músculos abdominais.

**Palavras-Chave**

*apoio, flauta transversal, postura, respiração, self-teaching, suporte*

## Abstract I – Teaching

The following Internship Report was made as part of the subject of Specialized Education Internship – Specialization on Flute, within the Master in Music Education at *Escola Superior de Música de Lisboa.*

The first section of this Internship Report focuses on the Teaching Practise developed during the school year of 2016-2017 at *Conservatório Regional do Algarve Maria Campina*, in Faro.

The internship involved three students at different stages of flute development who were subject of observation and documentation, one of them was already my student in the precedent year. The lessons went normally as the only change to the usual routine was the fact that, occasionally, lessons were recorded for further analysis.

This first section starts with the characterization of the school where the internship took place, followed by a presentation and characterization of the students on subject. After that, the pedagogical practice developed is described, based on the knowledge acquired during the course, culminating with the necessary review on the pedagogical work done and its conclusion.

## Abstract II – Research

This Research Project, which is the second section of the Internship Report developed within the scope of the Master in Music Education, had as main goal to understand what the importance of breathing on the flute didactic process is. In this way, in addition to the inevitable bibliographical research, a survey was prepared, as well as interviews with two authorities on respiratory physiology, posturology and kinesiology.

The collected data indicates that a good breathing is conditioned by posture and that if these two parameters aren't well calibrated it can lead to the development of muscle problems. On the other hand, disparities where found between some authors when presenting these concepts, which can help to explain the different postures and breathing techniques seen between students and professionals. Under the light of the results, it is concluded that a good breathing to play the flute is the one where, during exhalation, the thoracic cage is kept open for as long as possible (by means of the intercostal muscles), so that the air flow is regulated by the abdominal muscles.

**Keywords**

*breathing, flute, posture, self-teaching, support*

# Índice


| | | |
|---|---|---|
| Agradecimentos | | I |
| Resumo I – Prática Pedagógica | | II |
| Resumo II – Projeto de Investigação | | III |
| Abstract I – Teaching | | IV |
| Abstract II – Research | | V |
| | Secção I – Prática Pedagógica | |
| 1. | Caracterização da Escola | 2 |
| 2. | Caracterização dos Alunos | 4 |
| 3. | Práticas Educativas Desenvolvidas | 6 |
| 3.1 | Aluno A | 6 |
| 3.1.1 | Objetivos Gerais Anuais | 6 |
| 3.1.2 | Competências a Desenvolver ao Longo do Ano | 6 |
| 3.2 | Aluna B | 8 |
| 3.2.1 | Objetivos Gerais | 8 |
| 3.2.2 | Competências a Desenvolver ao Longo do Ano | 8 |
| 3.3 | Aluno C | 9 |
| 3.3.1 | Objetivos Gerais para o ano letivo | 9 |
| 3.3.2 | Competências a Desenvolver ao Longo do Ano | 9 |
| 3.4 | Música de Câmara | 11 |
| 3.5 | Audições | 11 |
| 3.6 | *Masterclass* | 12 |
| 3.7 | Relatórios | 12 |
| 3.8 | Aulas conjuntas | 13 |
| 3.9 | Gravações | 13 |
| 3.10 | *Self-teaching* | 16 |
| 3.11 | Auto-conceito de inteligência | 19 |
| 3.12 | *Feedback* | 20 |
| 4. | Análise Crítica da Atividade Docente | 24 |
| 4.1 | Aluno A | 24 |
| 4.2 | Aluna B | 27 |
| 4.3 | Aluno C | 30 |
| 4.4 | Música de Câmara | 31 |
| 4.5 | Gravações | 32 |
| 4.6 | *Masterclass* | 32 |
| 4.7 | Relatórios | 33 |
| 4.8 | Aulas conjuntas | 33 |
| 4.9 | Audições | 34 |
| 5. | Conclusão | 35 |

Secção II – Investigação


| | | |
|---|---|---|
| 1. | Descrição do Projeto de Investigação | 37 |
| 2. | Revisão da Literatura | 38 |
| 2.1 | O corpo humano como um todo | 39 |
| 2.2 | A abordagem de Alexander à respiração | 41 |
| 2.3 | Controlo Primário | 42 |
| 2.4 | Pouca coordenação é um sinal de que não está tudo a funcionar bem | 43 |
| 2.5 | Postura | 44 |
| 2.6 | Corpo em movimento | 45 |
| 2.7 | Respiração | 45 |
| 2.8 | Foco inspiração vs expiração | 49 |
| 2.9 | Apoio | 50 |
| 2.10 | Libertar o maxilar | 51 |
| 2.11 | Ressonância | 52 |
| 3. | Metodologia de Investigação | 53 |
| 3.1 | Origem da problemática em investigação | 53 |
| 3.2 | Objetivos da investigação | 53 |
| 3.3 | Métodos e técnicas de investigação utilizados | 54 |
| 3.4 | Etapas da Investigação | 55 |
| 4. | Apresentação e Análise de Resultados | 58 |
| 4.1 | Questionário | 58 |
| 4.1.1 | Apresentação do Questionário | 58 |
| 4.1.2 | Caracterização da amostra | 59 |
| 4.1.3 | Leitura e análise dos resultados | 61 |
| 4.2 | Discussão de resultados: | 75 |
| 4.2.1 | O todo | 77 |
| 4.2.2 | Espelhos e gravações | 77 |
| 4.2.3 | Postura | 78 |
| 4.2.4 | Não levantar os ombros | 78 |
| 4.2.5 | Respiração | 78 |
| 4.2.6 | Apoio | 80 |
| 4.2.7 | Fortalecer o tronco | 80 |
| 4.2.8 | Inconsistências, ponderação e filtragem de informação | 81 |
| 4.2.9 | Problema: prescrições imprecisas e a busca do resultado em vez da causa | 83 |
| 4.2.10 | Exercício para controlar a pressão intratorácica | 84 |
| 4.2.11 | Investigação | 84 |
| 5. | Conclusão | 87 |
| Reflexão Final | | 90 |
| Bibliografia | | 91 |

**Índice de Figuras**

Figura 1 - Semana normal vs semana com gravação a meio 15
Figura 2 - Ligações miofasciais entre diafragma, psoas e extremidade inferior. 42
Figura 3 - Diafragma durante a expiração 42
Figura 4 - Controlo Primário. 42
Figura 5 - Desenho de Investigação 55

**Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Métodos e Técnicas de Investigação 54
Tabela 2 - Lista condensada dos métodos mais utlizados pelos docentes 61
Tabela 3 - Lista condensada de manuais mais utilizados na abordagem à respiração 65
Tabela 4 - Opinião acerca das fontes que melhor explicam a postura 71

**Índice de Gráficos**

Gráfico 1 - Distribuição das respostas do inquérito 58
Gráfico 2 - Experiência dos docentes respondentes - gráfico de dispersão. Perg.2 59
Gráfico 3 - Experiência dos docentes respondentes - gráfico circular. Perg.3 59
Gráfico 4 - Quantidade de professores e alunos por nível de ensino. Perg.3 60
Gráfico 5 - Opinião acerca da influência da postura sobre a respiração. Perg.5 62
Gráfico 6 - Importância atribuída à respiração. Perg.6 63
Gráfico 7 - Recursos mais utilizados na abordagem à respiração. Perg.7 63
Gráfico 8 - Opinião sobre a variação de importância da respiração em função da idade do aluno. Perg.9 66
Gráfico 9 - Alteração da abordagem à respiração em função da idade do aluno. Perg.10 66
Gráfico 10 - Opinião acerca da existência de informação sobre a respiração adequada às diferentes faixas etárias. Perg.11 68
Gráfico 11 - Importância atribuída à postura. Perg.12 69
Gráfico 12- Recursos utilizados na abordagem à postura. Perg.13 69
Gráfico 13 - Opinião sobre a variação de importância da respiração em função da idade do aluno. Perg.15 72
Gráfico 14 - Gráfico 14 - Opinião acerca da variação da abordagem ao tema da postura em função da idade do aluno. Perg.16 72
Gráfico 15 - Opinião sobre a existência de informação adequada às idades nos métodos selecionados. Perg.17 74

**Índice de Anexos**


| | | |
|---|---|---|
| Anexo I: | Pedido de autorização para gravação de aulas | ii |
| Anexo II: | Questionário enviado aos encarregados de educação para caracterização dos alunos | iii |
| Anexo III | Planificações Anuais e trimestrais dos Alunos A, B e C | iv |
| Anexo IV: | Programa Audição de Flauta Transversal - 20 Fevereiro 2017 | xxvi |
| Anexo V: | Programa Audição de Flauta Transversal - 22 Maio 2017 | xxvii |
| Anexo VI: | Programa Prova Aptidão Artística do Aluno C - 29 Maio 2017 | xxviii |
| Anexo VII: | Programa Audição de Piano - 30 Novembro 2016 | xxix |
| Anexo VIII: | Programa Audição de Guitarra - 09 Junho 2017 | xxx |
| Anexo IX: | *Flyer Masterclass* orientada por Berten D'Hollander - 20 Abril 2017 | xxxi |
| Anexo X: | Transcrição da entrevista a Joseph Quoidbach – 30-07-2017 | xxxii |
| Anexo XI | Questionário realizado | xxxix |
| Anexo XII: | Lista condensada das respostas à pergunta 4 do questionário | xlii |

# Secção I – Prática Pedagógica

O Estágio em Ensino Especializado, que decorreu ao longo do ano letivo 2016-2017, foi desenvolvido através da lecionação de aulas da especialidade, uma vez que sou, desde o presente ano letivo, o docente de flauta transversal do Conservatório Regional do Algarve Maria Campina. Esta instituição assumiu assim o papel de escola cooperante e, enquanto professor cooperante, contei com o apoio do professor e membro da direção pedagógica Nuno Sequeira Rodrigues.

## 1. Caracterização da Escola

O Conservatório Regional do Algarve Maria Campina (CRAMC), criado oficialmente em 12 de novembro de 1973, por iniciativa de Maria Campina, é uma escola de ensino especializado de Música e Dança, de referência na região do Algarve, que agrega cerca de 400 alunos e um distinto corpo docente composto por 23 professores.

Os instrumentos ministrados em regime supletivo, articulado e livre são clarinete, flauta de bisel, flauta transversal, piano, saxofone, trompete, guitarra, violino e violoncelo. Em regime exclusivamente livre, é possível aprender também contrabaixo.

Do Projeto Educativo fazem parte ainda outras atividades extracurriculares, tais como seminários e colóquios, ações de formação, visitas de estudo, dinamização do plano de atividades com envolvimento do meio, semana das disciplinas, concertos por antigos alunos, *masterclasses*, parcerias com autarquias, outras escolas e instituições.

No âmbito das classes de conjunto, o CRAMC conta também com diversos *ensembles* instrumentais e com as duas orquestras infantil e juvenil que desenvolvem trabalho semanal e diversas apresentações públicas. Anualmente ocorrem várias *masterclasses*, festivais, concursos e um estágio de orquestra orientado por um maestro convidado.

Localizado na Avenida Dr. Júlio Filipe Almeida Carrapato, n.º 93, em Faro, o Conservatório Regional do Algarve Maria Campina apresenta aos seus alunos e a todos aqueles que o visitam, instalações amplas e dignas, perfeitamente vocacionadas para o ensino e promoção da música, dança e outras artes. O edifício do CRAMC dispõe de 3 pisos, com a área coberta de 3071m² e descoberta de 47m², compondo-se de:

a) Hall, com área de 118,40 m2;

b) 34 salas vocacionadas para o ensino da música e/ou dança, que podem também ser utilizadas para outras atividades de âmbito cultural;

c) Auditório Pedro Ruivo, com 418 lugares sentados, com fosso de orquestra, dotado de equipamento de som e luz, que permite a realização de conferências, seminários, colóquios, *workshops*, projeção de filmes, espetáculos musicais, teatrais, de bailado e outras atividades de âmbito cultural;

d) Discoteca, com área de 73,64 m2, incluindo quatro cabines individuais à prova de som, destinada ao ensino da música, ensaios de músicos ou bandas e outras atividades de âmbito cultural;

e) Sala de exposições, com área de 270 m2, destinada à realização de exposições, apresentações, tertúlias e outras atividades de âmbito cultural;

f) Biblioteca / Sala de Estudo;

g) Sala Museu Maria Campina;

h) Serviços Administrativos,

i) Cafetaria.

O Conservatório encontra-se apetrechado com material didático e equipamento específico necessário à sua atividade. Todo o edifício possui aquecimento, sendo que o auditório, os estúdios de dança, os serviços administrativos e salas da direção estão equipados com sistema de ar condicionado.

No edifício do Conservatório Regional do Algarve Maria Campina encontra-se ainda sedeada a Fundação Pedro Ruivo e, ao abrigo de um protocolo celebrado com a Câmara Municipal de Faro, o Coral Ossónoba e a Civis – Associação para o Aprofundamento da Cidadania.

O ensino articulado decorre em duas escolas na cidade de Faro, sendo a Escola EB 2/3, Dr. Joaquim Magalhães frequentada pelos alunos que se encontram entre o 1º e o 5º graus e a Escola Secundária Tomás Cabreira pelos alunos do 6º, 7º e 8º graus.

## 2. Caracterização dos Alunos

O estágio incidiu sobre três alunos de níveis diferentes, sendo um de iniciação, um do 1º grau e um do 8º grau. Por forma a salvaguardar a identidade dos alunos, estes serão aqui chamados de Aluno A, Aluna B e Aluno C, respetivamente. A totalidade da classe de flauta é composta por 14 alunos: dois na iniciação, três no 1º grau, dois no 2º grau, dois no 3º grau, três no 4º grau e dois no 8º grau, não havendo portanto ninguém a frequentar o 5º, 6º e 7º graus.

O Aluno A tem 8 anos e está no 3º ano de escolaridade no Jardim Escola João de Deus em Faro. Está pela primeira vez a aprender música, tendo para isso entrado para o curso de iniciação musical neste conservatório. Uma das duas irmãs mais velhas do aluno A frequenta o 5º grau de piano na mesma instituição. Por impossibilidade de marcar um horário diferente devido a outras atividades praticadas pelo aluno, as suas aulas decorreram à sexta-feira ao fim do dia, tendo a duração de 30 minutos a título individual. Apesar de mostrar interesse na flauta, talvez também pelo horário da sua aula, a sua concentração não se apresentava alta, e por isso, apesar de ter conseguido facilmente bons resultados ao nível da emissão sonora, o resto do seu desenvolvimento, ficou um pouco aquém do que se afigurava pelo início do ano. Ao longo do ano não me apercebi que houvesse um grande incentivo por parte da família ao estudo em casa, o que poderá ajudar a explicar a realidade da evolução do aluno. O estilo de aprendizagem dominante do Aluno A é o cinestésico.

A Aluna B tem 10 anos e está no 5º ano de escolaridade na Escola EB 2/3, Dr. Joaquim Magalhães. Ingressou este ano no 1º grau do conservatório, em regime articulado, dando assim início aos seus estudos de flauta transversal. A duração das suas aulas era de 45 minutos semanais. A aluna também toca bateria já há dois anos tendo as aulas deste instrumento fora do conservatório. O interesse pela flauta partiu da aluna que tem na família um avô e uma tia com conhecimentos musicais e que tocam piano, cavaquinho, guitarra e baixo. O estilo de aprendizagem desta aluna é predominantemente auditivo. O nível de empenho da Aluna B foi muito bom, sendo bastante sólido o seu progresso na flauta. A reforçar esse empenho esteve também o apoio familiar incentivando a aluna a manter a prática regular acompanhando as próprias sessões de estudo quando a aluna apresentava dificuldades na leitura de alguma

partitura. É de realçar também a participação da Aluna B em todas as atividades desenvolvidas ao longo do ano no âmbito da disciplina de flauta.

O Aluno C tem 16 anos e está no 12º ano de escolaridade na Escola Secundária Tomás Cabreira. No início do ano letivo o aluno frequentava o 7º grau do conservatório, em regime supletivo, e em Fevereiro realizou com sucesso a acumulação de grau passando assim para o 8º grau do regime articulado. Note-se que esta não foi a primeira vez que fez uma acumulação, uma vez que só ingressou no conservatório e começou a aprender a tocar flauta há 4 anos, tendo por isso completado todo o curso em praticamente metade do tempo. Além da flauta, toca guitarra desde os 6 anos. Tem na família próxima referências musicais, uma vez que o pai canta num coro amador e toca guitarra, o irmão mais novo toca violino e tem um tio guitarrista profissional. A família tem por isso desempenhado um papel importante no desenvolvimento deste aluno. A duração das aulas era de 45 minutos semanais até Fevereiro e de 90 minutos repartidos em duas aulas após a passagem para o 8º grau. Apesar de eu só ter iniciado funções no CRAMC este ano letivo, o Aluno C já tinha aulas particulares comigo desde Março do ano anterior, pelo que já vinha habituado à minha maneira de trabalhar. O aluno apresenta uma personalidade descontraída mas é extremamente focado no estudo, fazendo-se acompanhar sempre por um caderno onde costuma escrever apontamentos no final das aulas. Frequentes eram também as questões que o aluno colocava no início das aulas, ou as mensagens com dúvidas que surgiam durante o estudo. O seu estilo de aprendizagem enquadra-se entre o visual e o auditivo. O aluno tinha como classe de conjunto a Orquestra Juvenil do Conservatório e mais dois agrupamentos de música de câmara, estando por isso muito ativo em todas as apresentações do conservatório. O Aluno C tem a ambição de ser flautista profissional e, nesse sentido, irá seguir estudos superiores na Bélgica.

## 3. Práticas Educativas Desenvolvidas *(Ver anexo III)*

O trabalho realizado ao longo do ano foi bastante variado, passando pelas naturais aulas e audições, mas também por uma *masterclass*, partilha de gravações de vídeo, música de câmara, relatórios e aulas conjuntas entre alunos do mesmo nível.

### 3.1 Aluno A

#### *3.1.1 Objetivos Gerais Anuais*

- Estimular a formação e o desenvolvimento equilibrado de todas as potencialidades do aluno;
- Proporcionar o contacto com o fenómeno musical, nas suas mais diversas formas, promovendo a sua compreensão sensorial e intelectual;
- Desenvolver o gosto por uma constante evolução e atualização de conhecimentos resultantes de bons hábitos de estudo;
- Fomentar a integração do aluno no seio da classe de flauta transversal, tendo em vista o desenvolvimento da sua sociabilidade;
- Desenvolver os conteúdos musicais e técnicos da execução instrumental;
- Desenvolver a qualidade e sensibilidade sonoras;
- Desenvolver a musicalidade e interpretação;
- Desenvolver a capacidade de memorização e concentração;
- Alargar a capacidade criativa;
- Fomentar a responsabilidade e gosto pelas apresentações públicas.

#### *3.1.2 Competências a Desenvolver ao Longo do Ano*

*Competências auditivas*

Capacidade para distinguir diferentes articulações (*stacatto*, *legatto*), reconhecer diferentes andamentos, níveis dinâmicos e diferenças de altura e timbre na flauta transversal.

*Competências Motoras*

- Introdução ao instrumento:
- Conhecer a constituição do instrumento, as suas características e funcionamento;
- Adotar hábitos de boa conservação e manutenção do instrumento.
- Postura:
- Posição do corpo/ instrumento;
- Posição correta para executar de pé;
- Manuseamento correto do instrumento (posição das mãos, dedos e pontos de equilíbrio da flauta).
- Respiração:
- Funcionamento básico (inspiração/expiração);
- Importância dos músculos na respiração;
- Importância da mesma para a obtenção de melhor sonoridade;
- Ênfase dos aspetos relacionados com a sonoridade, desenvolvimento do fraseado.
- Embocadura:
- Emissão do som;
- Direção do ar;
- Noções de colocação.
- Dedilhações e coordenação:
- Aprender as dedilhações corretas (mi3- dó5);
- Adaptação correta das mãos ao instrumento.

*Competências Expressivas*

Desenvolver o sentido rítmico, da pulsação, dinâmica, afinação, musicalidade e fraseado musical.

*Competências de Leitura*

Ler e interpretar partituras com notação musical simples, tocar em dueto com instrumentos semelhantes ou com acompanhamento de piano ou guitarra e reconhecer a estrutura formal básica das obras executadas.

*Conteúdos programáticos*

Primeiras noções de pulsação; ritmo; dinâmica; frase musical; treino de memorização; hábitos/métodos de estudo.

*Recursos utilizados*

- Wye, T. – Beginner's Book;
- Winn, R. – AMA Flute 2000;
- Escalas de Fá M e Sol M.

## 3.2 Aluna B

### *3.2.1 Objetivos Gerais*

Uma vez que tanto o Aluno A como a Aluna B estavam a iniciar a aprendizagem da flauta transversal neste ano, os objetivos gerais para o ano letivo desta aluna foram os mesmos. Já descritos em cima.

### *3.2.2 Competências a Desenvolver ao Longo do Ano*

Pela mesma razão, as competências a desenvolver pela Aluna B também foram as mesmas que as do Aluno A em quase toda a sua totalidade, salvo algumas exceções:

*Dedilhações e coordenação*

- Aprender as dedilhações corretas (Dó3- Ré5);
- Adaptação correta das mãos ao instrumento.

*Recursos utilizados*

- Wye, T. – Beginner's Book;
- Winn, R. – AMA Flute 2000;
- Escalas de Fá M, Sol M, e Lá m (natural, harmónica e melódica);
- Pleyel, I. – Rondo II em Ré M para quarteto de flautas, Arr. B. Scholten;
- Gravações.

### 3.3 Aluno C

#### *3.3.1 Objetivos Gerais para o ano letivo:*

- Desenvolver - os conhecimentos adquiridos;
  - a capacidade técnica;
  - a qualidade sonora;
  - a técnica de respiração e suporte;
  - a musicalidade e interpretação em diferentes estilos;
  - a postura profissional nas apresentações públicas.

#### *3.3.2 Competências a Desenvolver ao Longo do Ano:*

*Competências Auditivas*

- Afinação - Exercitar a conjugação de diferentes maneiras de corrigir – velocidade do ar e posições auxiliares;
- Repertório – Conhecer, identificar e interpretar peças nos diferentes estilos.

*Competências Motoras*

- Coordenação: Incrementar a destreza motora em toda a extensão do instrumento, mantendo uma postura correta (dedos próximos das chaves e relaxados);
- Respiração: Exercitar a respiração;
- Embocadura: Consolidar os aspetos apreendidos nos anos anteriores, explicitar a ressonância em toda a boca e a posição da língua;
- Articulação: Melhorar a articulação simples e dupla.

*Competências Expressivas*

- *Vibrato*: Entender o *vibrato* como parte integrante do som, dominar os seus diferentes parâmetros e adequar o uso ao serviço da expressividade musical;
- Técnicas auxiliares: Utilizar técnicas auxiliares para melhorar a sonoridade e aplicar em repertório contemporâneo ("*whistle tones*" e "*flutter tongue*");

- Sonoridade: Trabalhar a homogeneidade tímbrica ao longo da extensão do instrumento nas várias cores;
- Dinâmica: Desenvolver um maior controlo num leque extenso e variado de dinâmicas;
- Interpretação: Utilizar os conhecimentos musicais para solucionar questões relacionadas com a interpretação.

*Competências de Leitura*

Aperfeiçoar o rigor da leitura bem como desenvolver a capacidade de leitura à primeira vista.

*Conteúdos programáticos*

Repertório

- Telemann - Fantasia n.2 para flauta solo, TWV 40:2–13
- Bach, J.S. - Sonata em si menor para flauta e baixo contínuo, BWV 1030
- Mozart, W. A. - Concerto em Sol M para flauta e orquestra, K.313
- Debussy, C. - Syrinx
- Fauré, G. - Fantasia para flauta e piano, op.79
- Gaubert, P. - Madrigal para flauta e piano

Estudos

- Kohler, E. - Twelve Medium Difficult Exercises , Op. 33 - Book 2
- Kohler, E. - Eight Difficult Exercises , Op. 33 - Book 3
- Vester |50 Classical Studies for Flute (Colecção)

Métodos

- Reichert, M - 7 Exercices Journaliers pour la Flûte, Op. 5
- Taffanel & Gaubert - Complete Flute Method
- Moyse, M. - De La Sonorité
- Winn, R. - Melodies for Developing Tone and Interpretation
- Winn, R. - Articulation - Musical Exercises to Develop the Technique of the Tongue

Escalas e Arpejos:

- Escalas Maiores e menores até 6 alterações: escala maior, relativa menor, escala de terceiras, escala cromática e escala de tons inteiros, e arpejos com inversões, arpejos de 7ª Dominante e 7ª Diminuta.

### 3.4 Música de Câmara

Ao longo do ano os alunos foram tocando algumas peças em duo e trio. Por ocasião das audições de classe, prepararam-se ainda duas peças em estilo coro de flautas a quatro vozes. Nestas últimas, os alunos de iniciação, por ainda não estarem suficientemente à vontade, não participaram. Estas experiências resultaram sempre muito bem e todos os alunos mostraram vontade em participar e apresentar um bom trabalho.

### 3.5 Audições *(Ver Anexos IV – VIII)*

Neste ano letivo houve duas audições da classe de flauta transversal, a primeira das quais em fevereiro e a segunda em maio. Nestas audições todos os alunos se apresentaram a tocar, quer a solo quer em conjunto com outros colegas, sendo que no final de cada uma das audições havia uma peça tocada por toda a classe.

O Aluno A pisou pela primeira vez um palco na audição de fevereiro, tocando um dueto do livro *AMA Flute 2000* da autoria do professor R. Winn (2000) com a sua colega do mesmo nível. Na audição de maio, o aluno tocou comigo um dueto de P. Wastall, *Let's Beguine.*

Na primeira audição, a Aluna B tocou, primeiro juntamente com os dois colegas do seu grau, uma pequena peça do livro mesmo livro do professor Winn e depois, em dueto com uma colega do segundo grau, uma versão do tema *Greensleeves*. Na audição de maio, a Aluna B apresentou-se em trio de flautas acompanhado por um aluno de guitarra da classe do professor Francisco Nascimento, tocando a Canção de Embalar *(Wiegenlied)* de J. Brahms. Nesse trio, os alunos de flauta eram todos do primeiro grau e tocaram o tema à vez, e à última volta tocaram todos em conjunto. Mais tarde, a Aluna B seria convidada pelo professor a repetir a peça na audição da classe de guitarra.

O Aluno C participou nas duas audições da classe flauta bem como em todas as audições gerais do CRAMC e nas três audições organizadas pelo professor João Almeida (pianista acompanhador). Assim, teve a oportunidade de ir apresentando todo o repertório preparado ao longo do ano, que já foi mencionado anteriormente.

### 3.6 *Masterclass (Ver Anexo IX)*

No dia 20 de Abril de 2017 decorreu no CRAMC uma *masterclass* de flauta transversal, por mim proposta, orientada pelo professor Berten D'Hollander. A atividade foi bem recebida por parte da comunidade escolar e suscitou interesse também fora do conservatório, tendo como participantes vários alunos externos de diferentes níveis, incluindo o superior. Esta curiosidade é pertinente pois serviu para que toda a classe, e particularmente os três alunos sob observação neste estágio, pudessem ouvir outros colegas e ter novos termos de comparação, recebendo assim também uma motivação extra.

O Aluno A e a Aluna B tocaram em duo com outros colegas do seu nível apresentando pequenos duetos do livro *Beginner's Book* de Trevor Wye (2004) e do livro já mencionado de R. Winn. O Aluno C participou tocando a Fantasia para flauta e piano, Op.79 de Gabriel Fauré. Houve ainda tempo para alguns exercícios em conjunto sobre respiração e *vibrato*. No final da *masterclass*, os alunos estavam entusiasmados para praticar ainda mais, especialmente a Aluna B e o Aluno C.

### 3.7 Relatórios

Aos dois alunos mais avançados da classe (um deles, o Aluno C) pedi que me enviassem semanalmente um pequeno relatório da aula onde explicavam o que tinham trabalhado e como, o que havia sido apontado a melhorar e como iriam trabalhar durante a semana de forma a conseguir fazê-lo. Isto pareceu-me especialmente importante e de maior interesse no início do ano enquanto os alunos estavam a aprender e a incorporar uma série de conceitos novos. Esta prática leva a que um aluno tenha que refletir sobre o que está a fazer e como, além de certificar o professor e próprio aluno de que o que foi falado na aula ficou percebido. Cada relatório recebia sempre uma resposta minha que, quando necessário, clarificava alguma coisa que não estivesse correta.

### 3.8 Aulas conjuntas

Aquando da elaboração dos horários, tive o cuidado de tentar que alunos dos mesmos graus tivessem aulas contíguas, para que pudessem também trabalhar juntos. Desta forma, ocasionalmente, a última parte da aula de um aluno e o início da aula seguinte seria partilhado pelos dois alunos que teriam assim oportunidade de se debruçar sobre a mesma temática em conjunto.

### 3.9 Gravações

Ao longo do ano, o recurso a gravações, enquanto mecanismo auxiliar ao estudo, foi muito utilizado dentro e fora das aulas, em diversas formas. Um conselho frequentemente dado por uma grande parte dos professores é que os alunos se gravem enquanto estudam e depois façam uma audição crítica da forma como tocaram. Esta sugestão prende-se com o facto de que quando alguém está a tocar, muito dificilmente conseguirá ter a mesma perceção que tem um ouvinte.

O recurso a gravações foi habitual dentro da sala de aula em três formas:

- *ouve-se e faz-se comentário* – quando gravo os alunos nas aulas, faço-o com esta sequência:
  - gravo o aluno enquanto este toca;
  - antes de o aluno ouvir a gravação, pergunto-lhe qual a opinião dele sobre a sua prestação, tendo especial atenção a parâmetros como postura, respiração, ritmo, dedos, som, articulação, agógica…;
  - ouvimos a gravação;
  - o aluno volta a fazer comentários tendo em conta o que ouviu;
  - eu, enquanto professor, transmito ao aluno o meu *feedback*, que poderá estar de acordo com o que o aluno disse, ou pode implicar que se volte a ouvir a gravação para que este possa prestar atenção a determinado pormenor que lhe tenha escapado anteriormente.

- *"tira-teimas"* – por vezes pode acontecer que um aluno não só não se dê conta da maneira como está a tocar, como também não acredite quando o professor ou alguma outra pessoa assinala um erro seu que tenha acabado de acontecer. Nesses raros momentos o professor pode pedir ao aluno para, em todo o caso, voltar a repetir e dar-lhe a diretiva que leve à correção do que estava mal. No entanto, na minha opinião, e para evitar que o aluno ainda fique convencido de que tinha razão quando a confiança deste no professor não é grande, não há nada como pedir ao aluno para voltar a tocar, gravando, e deixá-lo ouvir como toca.
- *escuta comentada* – aqui o que sucede é a audição em aula de uma gravação feita por terceiros, profissionais ou não. Tal como anteriormente, procura-se que o aluno se habitue a apreciar e que desenvolva a sua capacidade crítica aprendendo a analisar os diferentes parâmetros e a maneira como esses se conjugam num resultado final. Considero estas audições particularmente importantes na formação dos alunos para que estes ouçam diversos exemplos e interiorizem boas referências.

Klickstein (2009, p. 17) no seu livro *The Musician's Way*, resume cinco benefícios do recurso ao uso de gravações: aguça a musicalidade; previne a perceção distorcida da realidade uma vez que nos dá a oportunidade de avaliar a performance sem qualquer interferência das ações de produzir a música; intensifica a eficácia do estudo não deixando que este seja feito de forma imprecisa; potencializa as aulas no sentido em que permite voltar a ouvir *a posteriori* e perceber e tirar apontamentos do que foi dito na aula; promove a objetividade. Jorgensen (2004, p. 96) diz também que "esta prática tem a vantagem adicional de melhorar a independência dos alunos em avaliar a performance, uma vez que estes normalmente contam apenas com os comentários dos professores para melhorar".

Por estas razões e também para incentivar à prática de estudo regular em casa, foi implementada na classe a realização e partilha de gravações de estudo semanais. Para isto, metendo as novas tecnologias ao serviço da educação, recorremos à rede social *Facebook,* onde se criou um grupo fechado composto apenas pelos alunos e/ou encarregados de educação da classe de flauta do CRAMC. O proposto foi que cada aluno partilhasse nesse grupo uma gravação feita após uma sessão de estudo entre cada aula. Este plano consistia em que eu assistisse à dita gravação e fizesse comentários permitindo que o aluno pudesse voltar a estudar de acordo com esse *feedback*. Normalmente as indicações dadas nos comentários

eram muito semelhantes às transmitidas na aula anterior mas isto resultava num momento de orientação extra no estudo semanal dos alunos.

Figura 1 - Semana normal vs semana com gravação a meio

Como se pode ver, comparando as duas figuras anteriores, este esquema proposto reforça a ideia do aluno praticar até cerca de três dias após cada aula e oferece a possibilidade de que este possa continuar o trabalho com as eventuais correções do professor até à aula seguinte.

Através desta prática, os alunos foram adquirindo a responsabilidade de praticar para conseguirem ter uma boa gravação para apresentar. Uma boa parte dos alunos, não publicava o primeiro *take*, mas usava a gravação como ferramenta efetiva de auxílio ao estudo. Quando não ficavam satisfeitos com o primeiro resultado, tentavam fazer melhor num novo *take*. A ligeira e saudável pressão de terem que se expor perante os colegas e receber um *feedback* que também era visível para todos fazia com que, de uma forma geral, todos se esforçassem um pouco mais. À semelhança do que acontece numa aula de conjunto ou numa *masterclass*, todos podiam aprender vendo as gravações dos colegas e os respetivos comentários.

Esta proposta foi muito bem recebida por parte da direção pedagógica e dos pais, que de um modo geral, mostraram bastante interesse na ideia e se empenharam em ajudar os seus educandos a cumprir a tarefa. Sendo que nem sempre era possível manter um contacto presencial com todos os encarregados de educação, as gravações resultaram também numa

forma de estes irem tendo um *feedback* bastante regular sobre o aproveitamento dos seus filhos.

Apesar de nem todos os alunos terem participado assiduamente, salvo algumas exceções, aqueles que o fizeram mais vezes apresentaram uma evolução muito mais acentuada do que os que participaram menos vezes.

O Aluno A não realizou a tarefa, uma vez que os pais não se mostraram disponíveis para o fazer. A Aluna B foi a mais assídua na colocação dos vídeos e foi notório o seu desenvolvimento. Era evidente que esta aluna estudava flauta regularmente e não apenas para cumprir as tarefas propostas. O Aluno C, começou por participar mas deixou de o fazer em Fevereiro quando transitou para o ensino articulado, visto ter passado a ter duas aulas por semana, e acompanhamento presencial quase diário.

### 3.10 *Self-teaching*

*"O que uma criança conseguir fazer com ajuda hoje, conseguirá fazer sozinha amanhã."*

L. S. Vigotsky (1987, p. 220)

Nas minhas aulas procuro transmitir aos alunos as ferramentas necessárias para que estes possam trabalhar de forma eficaz quando não se encontram sob a minha supervisão. Esta ideia enquadra-se no conceito de *self-teaching*.

Se olharmos ao tempo total por semana que um aluno passa com o instrumento, entenda-se a tocar, a parcela correspondente ao tempo passado com a orientação do professor é diminuta. Por esta razão, é naturalmente importante que o aluno saiba claramente o que praticar, como praticar, identificar eventuais erros e como os resolver. Compete portanto ao professor transmitir estes princípios ao aluno para que este possa aos poucos ganhar o máximo de autonomia em todos os parâmetros da execução instrumental, sejam eles aspetos técnicos ou musicais. Deste modo, quando o professor não se encontra presente, o aluno terá a capacidade de trabalhar sozinho de forma mais proveitosa. Jorgensen (2004, p. 85) diz que, segundo Galamian (1964), "é conveniente que os alunos encarem a prática de estudo como

*self-teaching*, na qual, na ausência do professor, devem agir como assistentes deste, atribuindo a si mesmos tarefas definidas e supervisionando o seu próprio trabalho".

> [Para resolver problemas e passagens técnicas] "Uma estratégia é usar exercícios e estudos que simplifiquem o problema e gradualmente levem até à solução do mesmo. Quando isso acontece, chama-se «transferência de aprendizagem» (Nielsen, 1999b). Outra estratégia é praticar repetidamente a passagem difícil de uma peça até que esta fique dominada. Por exemplo, num estudo realizado, cantores corais apostaram nesta abordagem durante o treino de intervalos específicos, em vez de usarem exercícios que os treinassem a dominar esses intervalos (Harvey, et al., 1987). A pesquisa nesta matéria é escassa mas a pergunta crucial para quem pratica é:
>
> Estarão estes exercícios a levar-te realmente na direção da resolução de um problema específico? Se usares exercícios para dominar uma passagem complicada, certifica-te que existe uma transferência positiva entre os exercícios e a passagem em si, em que as condições para a aprendizagem sejam o mais parecidas possível com as de performance (Hallam, 1997a)." (Jorgensen, 2004, p. 93).

Jorgensen (2004, p. 87) diz que o *self-teaching* deve ser dividido em fases de planeamento, execução, e observação e avaliação. No entanto, além destas três fases é fulcral que "cada praticante – desde o aluno ao músico profissional – tenha um conhecimento completo do seu repertório de estratégias e seja capaz de controlar, regular e explorar este repertório".

Uma sessão de estudo que tenha por objetivo aprender ou melhorar qualquer aspeto, segundo Jorgensen, pode ser dividido entre "estudo a tocar" ou "estudo sem-tocar". As pesquisas indicam que a maior parte do tempo é utilizado no "estudo a tocar" e que, nessas sessões, normalmente é atribuída uma maior parcela de tempo ao estudo do repertório musical e depois então ao estudo dos aspetos técnicos. O seguinte conselho de Jorgensen parece-me particularmente pertinente:

> "Deve-se equilibrar o tempo de «estudo a tocar» com o «estudo sem-tocar» numa dada sessão de estudo ou ao longo de um período de tempo. O «estudo sem-tocar» que seja focado dará mais tempo para treino mental e reflexão, prevenindo também o uso em excesso dos músculos. A longo prazo, isto não

> representará desperdício de tempo mas sim o oposto." (Jorgensen, 2004, p. 88)

Enquanto professor, procuro trazer à atenção dos meus alunos a relevância da fase do planeamento. Normalmente quando peço a um aluno para tocar, digo-lhe onde quero que ele concentre a sua atenção. Este planeamento implica tentar antever como as coisas vão acontecer e adequar a estratégia que seja mais eficaz. Mas, quanto a mim, a parte da avaliação será mesmo a mais importante de todas. Como em todas as áreas, quando um plano é posto em prática, seja ele novo ou um plano já com provas dadas, é necessário efetuar várias fases de controlo e apreciação. Só com esta avaliação é que podemos efetivamente tomar consciência se essa estratégia está a ser bem cumprida e a dar bons resultados ou não. Ter a capacidade de avaliar é fulcral para se conseguir saber o que está mal, e isso é o primeiro passo para se saber o que é preciso alterar e criar um novo plano, voltando ao início do ciclo. Quando os alunos ainda não têm esta capacidade desenvolvida, por vezes acontece que estes pensam ter percebido um determinado exercício que servirá para melhorar determinado aspeto técnico, mas quando o realizam em casa, não o fazem da forma que era suposto e, como tal, o resultado não é o esperado. Por esta razão, considero ser importante que o aluno passe pela experiência de fazer bem na sala de aula, para que depois possa repetir essa mesma ação quando estiver sozinho e sem o apoio do professor. Pessoalmente, procuro proceder desta forma e além disto, na aula seguinte, ainda costumo pedir aos alunos que me mostrem de que forma estudaram em casa. Assim, fico a saber quando o aluno não pratica da melhor maneira e posso então explicar onde é que aquela prática não correu bem e porquê, para finalmente tratar da sua correção.

É igualmente importante que os alunos tenham consciência de que o domínio do instrumento é um caminho longo mas que pode e deve ser gozado em todas as etapas da aprendizagem. Os alunos devem saber o que estão a trabalhar e em que fase da sua evolução se encontram para que tenham o caminho definido em vista e se mantenham motivados.

### 3.11 Auto-conceito de inteligência

Como é normal, pretendo que os meus alunos aprendam, mas, se por um lado é verdade que existem alunos com maior aptidão para a aprendizagem da flauta do que outros, também é verdade que a motivação do aluno é muito importante na aquisição de novas competências.

Quando se fala sobre motivação, há duas teorias do auto-conceito de inteligência indissociáveis. São elas: a Teoria Incremental e a Teoria da Entidade. Todas as crianças adotam uma das duas teorias do auto-conceito de inteligência, mas "a adoção de uma ou outra produzem resultados diferentes ao nível da motivação, da forma como entendem o esforço investido na aprendizagem, e por consequência, produzem resultados diferentes também ao nível do desempenho na aprendizagem" (Cardoso, 2007).

Nas minhas aulas procuro que os meus alunos adotem a Teoria Incremental, apresentando-lhes tarefas que eles sejam capazes superar, umas mais facilmente e outras com um pouco mais de trabalho. Ao longo dos próximos três parágrafos, Cardoso (2007) explica em que consistem e o que distingue estas duas teorias:

> "As crianças que adotam a Teoria Incremental, acreditam que a sua inteligência e aptidão podem mudar e aumentar com o tempo e com a experiência. Assim, para estas crianças, o esforço é encarado de uma forma positiva, até mesmo como necessário para a aprendizagem. Estas crianças entendem também que qualquer falha ou problema no processo de aprendizagem resulta da falta de trabalho ou esforço, ou ainda do uso de estratégias inadequadas para resolver os problemas de aprendizagem. Em consequência, as crianças que adotam a Teoria Incremental tendem sentir-se motivadas para trabalhar mais e para esforçar-se mais ao longo do processo de aprendizagem.
>
> As crianças que adotam a Teoria da Entidade, acreditam que a sua inteligência e capacidade são fixas, estáveis, e inalteráveis. Nada pode ser feito para aumentar a sua aptidão e inteligência. Assim, para estas crianças, o esforço é encarado como uma coisa negativa, pois pensam que se têm de fazer esforço para aprender é porque não têm aptidão suficiente ou não são suficientemente inteligentes. Estas crianças entendem também que qualquer falha ou problema no processo de aprendizagem resulta da falta de aptidão, levando-as a questionar-se muitas vezes sobre a pertinência de continuar ou

> desistir de determinada aprendizagem. Em consequência, as crianças que adotam a Teoria da Entidade tendem a ficar desmotivadas e a desistir se têm gastar muito tempo e esforço na aprendizagem.
>
> Portanto, e em resumo, a motivação dos alunos é afetada por aquilo que os alunos acreditam ser verdade acerca deles próprios. Essas ideias sobre si são construídas principalmente através da interação com pais, família próxima e amigos, e passam a constituir uma parte importante da estrutura da sua personalidade (Hallam, 2000). Também os professores contribuem para a construção ou modificação desta perceção de si, alterando as crenças acerca das suas capacidades, do seu potencial de aprendizagem, ou da origem das suas dificuldades. Estas modificações, uma vez implantadas, produzirão modificações na velocidade e a qualidade das aprendizagens futuras desses alunos (Dweck & Molden, 2005; Dweck, 2006)" (Cardoso, 2007).

Através da compreensão desta matéria, facilmente se conclui que a interação entre professor e aluno tem um papel vital para a evolução deste último, nomeadamente através da forma como o professor transmite o seu *feedback* ao aluno.

### 3.12 *Feedback*

Uma das ferramentas mais importantes no ensino da música, e provavelmente a mais utilizada por mim, é o *feedback*, seja no decorrer das aulas ou como resposta às gravações e relatórios enviados pelos alunos.

Da observação deste ensino musical na vertente de instrumento concluiu-se que o tipo de *feedback* de um professor mais experiente é diferente do de um professor principiante em termos de frequência, conteúdo e especificidade (Duke & Henninger, 2002). Estes autores defendem também que o ensino por parte de um perito é caracterizado pela elevada frequência de comentários negativos e positivos bastante específicos, o que é facilitado pelas várias e bem estruturadas oportunidades que dá ao aluno de corresponder e melhorar. Em contraste, o *feedback* oral dos professores menos experientes, geralmente ocorre menos vezes, é mais positivo, menos específico e mais frequentemente direcionado ao comportamento social do aluno, em vez de se centrar na questão musical (Duke & Henninger, 2002).

Existe no entanto a tendência de categorizar as correções verbais baseado na estrutura desses comentários, em vez de na informação que lhes está inerente, sendo aceite de forma comum que comentários que transmitam a um aluno simplesmente o que fazer diferente na próxima tentativa (diretiva) produzam um efeito e uma experiência mais positiva no aluno do que um comentário que realce o erro (*feedback* negativo) efetuado na tentativa anterior. Duke e Henninger (2002), através de um estudo, chegaram à conclusão de que as conquistas dos alunos no desempenho musical e as suas atitudes não eram afetadas pelo tipo de correção utilizada por parte de professor. Num novo estudo, os autores quiseram abordar a questão do ponto de vista do observador. Para isso apresentaram a um grupo de estudantes universitários duas gravações de aulas, provenientes do estudo anterior, sendo que numa das aulas os comentários do professor eram diretivas e na outra aula eram de *feedback* negativo. No questionário associado ao estudo, os estudantes classificaram as duas aulas como altamente positivas ao nível da abordagem e ajuda do professor, da sensação que tiveram sobre a experiência do aluno em questão e da eficácia da aula. A conclusão dos autores, surpreendentemente, foi de que, apesar da quantidade de comentários corretivos em ambas as aulas ser tão diferente em termos de *feedback* negativo e diretivo, poucos foram os observadores que mencionaram as verbalizações do professor quando questionados acerca das diferenças entre as duas aulas.

À luz destes resultados e após atenção cuidada a outras pesquisas, Duke e Henninger (2002) realçam que, apesar da vasta literatura que discute os potenciais riscos do *feedback* negativo – alguma dela mesmo proscrevendo o seu uso por inteiro – os professores mais experientes recorrem tanto ou mais a este tipo de comentários do que ao *feedback* positivo.

Devo dizer que, pessoalmente, fiquei aliviado quando descobri os resultados desta investigação, uma vez que nas minhas aulas costumo utilizar maioritariamente o chamado *feedback* negativo e menos vezes o positivo. No entanto, quando transmito o *feedback* por escrito costumo usar quase sempre o positivo. Esta diferença prende-se com o facto de haver uma dinâmica na sala de aula que permite a combinação de expressões verbais, faciais e de expressão corporal que reforçam a intenção das palavras. À distância, o uso das mesmas palavras pode não surtir o mesmo efeito.

Exemplo de comentário a uma gravação da Aluna B:

> "Boa (nome da aluna)! Boa velocidade na escala e o estudo também está bastante bom. Vê-se que a parte final está menos bem... Pode ser por causa do cansaço ou porque o fim ainda não está tão bem estudado.
> - Sugiro que treines começando logo na segunda metade.
> - Pratica as passagens à volta das notas mi, ré, dó;
> - Atenção aos ritmos: não estás a dar valor às mínimas.
> Levanta a flauta!!!
> Continua, bom trabalho!"

Tal como no exemplo anterior, procurei sempre contemplar quatro partes nos comentários:
- Realçar o que está a correr bem;
- Assinalar o que ainda não está bem;
- Dar indicação de como trabalhar para melhorar;
- Valorizar o facto de ter cumprido a tarefa proposta.

Na minha opinião, e pelo que Duke e Henninger escrevem, é redutor que as atenções se centrem entre *feedbacks* positivos e negativos mas estas devem focar-se sim na importância de o professor saber estruturar os momentos da aula, para que o aluno consiga atingir mais facilmente as metas. Interações curtas entre professor e aluno representam mais tempo para novas tentativas e consequentemente mais oportunidades de dar e receber *feedback*, resultando assim numa mais rápida evolução e motivação (Duke & Henninger, 2002).

Cardoso também suporta esta ideia dizendo que uma maneira de ajudar os alunos a atingir níveis elevados de eficácia na aprendizagem passa por dar aos alunos o *feedback* apropriado, quando são bem-sucedidos ou quando falham.

> "Quando falham, é importante que os professores façam críticas construtivas, centradas no que os alunos necessitam de mudar e como podem fazer essas mudanças. Abordar o insucesso desta forma ajuda os alunos a adotarem uma perspetiva construtiva de auto-eficácia. Quando os alunos são bem-sucedidos, os professores devem evitar cair na tentação de elogiar o talento ou a inteligência dos alunos. Em vez disso, deverão reforçar e elogiar o esforço despendido e as estratégias usadas pelo aluno, e como estes contribuíram para que fossem bem-sucedidos (Dweck & Molden, 2005; Dweck, 2006)" (Cardoso, 2007).

Tão importante, ou ainda mais, do que a forma como se dá *feedback*, é a informação que este comporta. Ela deve ser clara para que os alunos percebam o que têm que fazer, e, sempre que possível, as indicações devem ser acompanhadas de explicação para que os alunos saibam as razões para determinada mudança e possam também trabalhar sozinhos mais tarde.

Nas minhas aulas procuro transmitir aos alunos os conhecimentos teóricos básicos que os ajudem a saber como resolver os problemas sozinhos de acordo com o estado da sua evolução. Por exemplo, quando o Aluno A, que é o mais novo da classe, deixava cair a oitava de algumas notas e não conseguia rapidamente corrigi-las, eu perguntava-lhe qual a razão para a nota não sair como esperado. Este desde as primeiras aulas que sabe responder que se isso acontecia era porque estava a soprar com velocidade a menos que a necessária para aquela nota. A Aluna B, apesar de também ter começado este ano, é um pouco mais velha e sabe que quando articula, a não ser que queira realmente criar espaços entre as notas, tem que continuar a soprar da mesma forma como se estivesse a tocar *legato.* No caso do Aluno C, por exemplo, quando uma passagem articulada não sai com clareza, o que ele faz logo ao fim da segunda tentativa, sem que eu precise de dizer nada, é voltar a tocá-la em *legato* para se certificar se a maneira como está a soprar é a adequada e se os dedos estão precisos. Se assim também não sair bem é porque provavelmente o problema não estava no *staccato* mas sim num desses outros dois parâmetros.

## 4. Análise Crítica da Atividade Docente

Tal como disse anteriormente, das três fases de *self-teaching* explicadas por Jorgensen, a que considero ser mais importante é a avaliação. Esta avaliação consiste numa análise sobre o que foi feito para aferir o que resultou e o que precisa de ser alterado. Assim, neste capítulo será feito um balanço das atividades e abordagens mais importantes praticadas ao longo do ano letivo.

### 4.1 Aluno A

O Aluno A, de apenas 8 anos, frequentou pela primeira vez a Iniciação em flauta transversal. A introdução ao contacto com o instrumento foi feita apenas com a cabeça da flauta e o aluno não apresentou dificuldades na obtenção de som. Desde o início que a sua sonoridade é bastante presente e focada, principalmente na primeira oitava. Utilizando apenas a cabeça, realizámos alguns jogos rítmicos de imitação, explorando também os sons harmónicos seguintes. Nesta fase, pedia ao aluno para tirar e recolocar a cabeça da flauta na embocadura várias vezes, a fim de se habituar a encontrar o sítio certo para tirar o melhor som e ganhar essa memória muscular. Esta prática resultou bastante bem e o aluno atingiu rapidamente os objetivos.

Na segunda aula, já com a flauta toda montada, o aluno tocou a sua primeira música sem utilizar as mãos no instrumento. A melodia tinha apenas três notas (sol, lá e si) e era eu que segurava na flauta e fazia as digitações enquanto o aluno só tinha que soprar. Uma vez que não estávamos a usar nenhum livro, tive que demonstrar o exercício, tocando primeiro a melodia e depois então pedi ao aluno para soprar imitando o ritmo que tinha ouvido, enquanto eu mexia os dedos. Este exercício também correu bem.

Na terceira aula, e depois de quinze dias a treinar apenas com a cabeça, chegava a altura de "meter as mãos na flauta toda". Devido à, ainda baixa estatura do aluno, optei por introduzir a flauta com a cabeça curva. Observei que, caso tivesse optado pela flauta com a cabeça reta, o aluno iria ficar em esforço excessivo para segurar o instrumento na posição, com os braços demasiado esticados e com o tronco torcido, o que, segundo a minha experiência, levaria a

que o aluno ficasse demasiado desconfortável e não conseguisse equilibrar a flauta, dificultando imediatamente a emissão sonora e, consecutivamente, obstaculizando o gosto pela aprendizagem do instrumento. Segundo Mariana Neves (2013), para tocar flauta com a cabeça reta, "Pierre-Yves Artaud, importante flautista e pedagogo, sugere que deve ser considerada uma altura mínima de 130 centímetros, atingida normalmente entre os 8 e os 10 anos". Esta decisão de optar pela cabeça curva foi acertada e bem fundamentada, tal como se viria a comprovar pouco mais tarde. Tendo-me apercebido que o aluno estava um pouco desapontado por não estar a tocar numa flauta igual à dos seus colegas mais velhos, expliquei-lhe as razões descritas acima e entreguei-lhe a flauta com a cabeça reta para ele experimentar e poder comprovar o que o professor dizia. Esta estratégia surtiu o efeito desejado e o aluno ficou convencido. Sensivelmente a meio do ano letivo, o aluno já se mostrava confortável com o instrumento e os princípios inerentes a uma boa postura já se encontravam adquiridos, pelo que voltámos a introduzir lentamente a prática com a cabeça reta, alternando entre uma e outra. No terceiro período, o Aluno A já estava habituado e já só tocou com a cabeça reta.

Ao longo do ano, o aluno tocou vários pequenos duetos comigo, tendo apresentado alguns deles nas duas audições em que participou. Nessas audições tocou ainda com a outra colega do seu nível e também em duo com o Aluno C. Esta dinâmica permitiu que o aluno desenvolvesse o sentido de responsabilidade por ter que tocar em conjunto e em público. O facto de tocar com um colega mais velho revelou-se igualmente bastante positivo, tendo servido também para aproximar mais a classe de flauta, apesar das diferenças de idade dos vários alunos.

No início do ano pedi aos pais para virem assistir ao final das aulas a fim de poderem ver o que o filho fazia na aula e perceberem como o poderiam ajudar em casa. Estas noções prendiam-se maioritariamente com a postura. Nas primeiras aulas os pais compareceram, mas depois foram deixando de o fazer. De tempos a tempos eu chamava-os para virem à sala quando o aluno tinha uma música nova para mostrar. Pessoalmente, gosto que os pais estejam presentes no final das aulas, pois, pela experiência que tenho tido ao longo dos anos, isto ajuda a que os pais percebam o trabalho que vem a ser feito e o que a aprendizagem do instrumento envolve. Deste modo, promove-se o apoio e incentivo à prática regular em casa, por parte dos pais, que os alunos saibam que lhes podem pedir ajuda (pelo menos na fase inicial) e haja uma maior proximidade entre o trio professor-aluno-família.

Pelo facto de o Aluno A ainda ser tão novo e estar a dar os primeiros passos na sua aprendizagem musical, os avanços no domínio da identificação de notas e consequente solfejo foram significativamente mais lentos do que o da flauta. Importa aqui realçar que no CRAMC, por haver muitos alunos de iniciação e sempre mais candidatos ao ensino articulado do que o número de vagas disponíveis, realizam-se provas de acesso ao ensino articulado. Essas provas consistem num teste de formação musical que está ao nível do final do primeiro grau em muitas escolas, pelo que há um natural interesse por parte dos professores de instrumento do CRAMC em tentar explorar estas áreas nos seus alunos de iniciação para que, quando a altura chegar, estes passem com sucesso na prova. No entanto, se por um lado os domínios da formação musical são muito importantes no desenvolvimento do currículo do aluno, por outro lado, e fazendo uma análise global do ano letivo, penso que eu, enquanto professor, poderia ter tido uma abordagem diferente na aula de flauta dando mais primazia ao uso da memória e da audição – na realidade seria continuar o que fiz nos primeiros dois meses do ano letivo, um pouco à semelhança do que acontece no método Suzuki:

> "O ensino da leitura musical deve ser feito de acordo com a idade e capacidade do aluno. É muito importante que o aluno aprenda a ler bem música, mas se a criança for forçada a ler música numa fase muito inicial do seu estudo e praticar sempre com partitura, ela irá, quando em performance, ficar pouco à vontade a tocar de memória e assim não mostrará todas as suas capacidades. A leitura só deve ser ensinada depois da sensibilidade musical, capacidade técnica e memória tiverem sido suficientemente treinadas. Mesmo depois de terem adquirido a capacidade de ler, os alunos devem, como regra, tocar sempre de memória nas aulas." (Suzuki, 1971, p. 6)

A evolução do Aluno A foi notória, tendo atingido praticamente todos os objetivos propostos para este ano, correspondendo quase sempre ao que estava planeado anual e trimestralmente. Os parâmetros que ficaram um pouco aquém do ideal, foram a respiração, em que o aluno por vezes ainda eleva os ombros ao inspirar, e o sentido rítmico. A sua avaliação foi de Satisfaz Bastante ao longo de todo o ano. No próximo ano letivo, além de continuar a desenvolver os outros parâmetros, iremos dar mais atenção a esses aspetos, focar mais no trabalho sem o auxílio da partitura e insistir com os pais para que o aluno participe nas gravações semanais.

### 4.2 Aluna B

Os primeiros passos da Aluna B na aprendizagem da flauta não poderiam ser muito diferentes dos do Aluno A uma vez que estavam os dois a partir do zero. A diferença é que esta aluna conseguiu progredir mais depressa, mas as estratégias aplicadas foram as mesmas uma vez que resultaram com ambos.

A aluna adquiriu uma flauta da marca Yamaha que já não incluía os dois tipos de cabeça, mas, uma vez que a Aluna B é significativamente mais alta do que o Aluno A, a questão da cabeça curva não se colocou.

A aluna conseguiu desde cedo uma boa colocação da mão direita. Isto facilitou imenso a fixação do instrumento e como tal, raramente teve os problemas de equilíbrio que são tão frequentes nas fases iniciais da aprendizagem da flauta transversal.

> "712. Segurar a flauta: [A flauta] deve ser pressionada contra a parte de baixo do lábio inferior por ação da base do indicador esquerdo e a ponta do polegar direito. As pressões do indicador e do polegar devem ser praticamente horizontais e exatamente opostas. O indicador esquerdo, sendo colocado do lado de fora da flauta […] vai pressionar a flauta para dentro. A ponta do polegar direito, sendo colocado contra o lado de dentro da flauta (quase no meio do primeiro e segundo dedos da mão direita) irá pressionar a flauta para fora. O polegar não terá qualquer tendência para escorregar se a sua pressão estiver direcionada exatamente para o centro do tubo." (Rockstro, 1928, p. 420)

Ainda a respeito da mão direita, igualmente satisfatório foi o facto da aluna se ter habituado rapidamente a não girar a mão para o lado esquerdo (sobre o indicador direito), o que permitiu que o dedo mindinho direito nunca ficasse esticado mas sim sempre ligeiramente curvo.

A respeito da postura, temos dois problemas que ainda não estão ultrapassados. A aluna tem a tendência de deixar cair o braço esquerdo sobre o peito e de baixar em demasia o braço direito. Isto leva a que o lábio e o porta lábio (*lip-plate*) não fiquem paralelos, mas seja criado um ângulo demasiado grande entre os dois, o que prejudica o controlo sonoro, principalmente nas notas mais graves e no registo médio/agudo, quando tem que tocar numa dinâmica mais

baixa. Este facto é evidente no comentário apresentado anteriormente no capítulo 3 deste trabalho. A segunda questão postural que ainda precisa de atenção é que a aluna tem a tendência para se apoiar numa só perna. Isto traz implicâncias ao nível do equilíbrio e da respiração. Se na aula não preciso de alertar a aluna muitas vezes para essas situações, é bastante provável que quando se encontra em casa a praticar, esta deixe descair os braços e se apoie numa só perna recorrentemente, uma vez que isso é notório em quase metade das gravações partilhadas. Isto é algo que irá ser alvo de ênfase no trabalho do próximo ano.

No início do ano, a aluna percebeu a distinção entre velocidade e quantidade de ar e como estas influenciam respetivamente a altura do som e a dinâmica. Tocando apenas com a cabeça da flauta, a Aluna A percebeu, através da exploração dos sons harmónicos, que os sons mais agudos precisam de mais velocidade de ar do que os sons mais graves e vice-versa, e de que forma a altura do som vai variando conforme o comprimento do tubo do instrumento. No que respeita às dinâmicas, a aluna percebeu que uma maior quantidade de ar dentro do instrumento resulta num som mais forte, e menos ar, num som mais piano. No entanto, e apesar de aparentemente estes conceitos terem ficando percebidos, à medida que a aluna teve que começar a tocar as notas mais agudas, entre Lá4 e Ré5, notava-se que o som começava a perder qualidade e por vezes a oitava caía. Para resolver este problema, servi-me de três estratégias:

- praticar os sons harmónicos: por exemplo, para treinar a nota Si4, pedi à aluna que tocasse primeiro a nota Mi4 e depois, sem mudar de dedilhação, aumentasse a velocidade de ar de forma a atingir o som harmónico seguinte. Este som resultante é "igual" à nota Si4 e a maneira de soprar deve ser a mesma que no Si4 quando se utiliza a dedilhação normal, então o que pedia era que quando tivesse acertado naquele som harmónico, com uma boa qualidade, mudasse os dedos para a dedilhação normal do Si4. Depois pedia à aluna para inspirar e iniciar a nota pretendida já com a dedilhação correta;

- soprar de boca fechada: não se deixem enganar por este termo. A ideia é apenas contrariar a tendência que muitos alunos têm de inspirar, criar o espaço entre os lábios para o ar passar e depois então soprar. O que se pretende aqui é que a aluna depois de inspirar, feche a boca, simplesmente juntando os lábios – não é preciso fazer tensões extra que normalmente levam a que se faça força desnecessária e prejudicial na zona da garganta – e então depois comece

a soprar. O que explico nesta altura à aluna é que ela tem que controlar o nível de resistência que oferece à saída do ar.

- esticar o som: peço à aluna que toque uma nota com que esta se sinta confortável perto do registo da nota que procura melhorar e depois vá mudando diatonicamente, até à nota em questão tentando não perder qualidade. No caso da mesma nota Si4, pediria, por exemplo, para tocar a nota Sol4 e, se esta estivesse com a velocidade certa e bem focada, dizia-lhe para ir subindo até à nota Si4, lembrando que velocidade do ar tem que ir aumentando progressivamente acompanhando assim a subida das notas.

Para as três estratégias é preciso dar a indicação de adicionar um ingrediente extra e muito importante – à medida que procuramos maior velocidade no jato de ar, temos que ir juntando um pouco de tensão na zona da barriga, aumentando a pressão de ar. Isto permitirá aliviar a tensão nos lábios e glote, traduzindo-se em menos esforço nestas áreas, e melhor resultado sonoro.

Cada uma destas ideias foi utilizada em ocasiões diferentes, mas quase sempre com o mesmo resultado de sucesso. Quando uma não resultou, utilizou-se outra e ficou resolvido. Importa dizer que estas estratégias pressupõem que o o *lip-plate* e os lábios estejam paralelos, o que nas aulas normalmente acontecia, no entanto, em casa, tal como já foi referido atrás, isso nem sempre correspondia à verdade e o resultado era que algumas oitavas caíam ou ficavam perto de cair.

Algo em que teremos de trabalhar no próximo ano é em melhorar a sua proprioceção, para que a aluna consiga ter noção da posição em que está o seu corpo, se está na postura correta, se está a fazer demasiada força com os dedos nas chaves, ou se sente algum tipo de desconforto mais subtil.

A Aluna B apresentou a evolução mais acentuada dos três alunos do seu grau, mesmo quando comparada com um colega que tinha tido já um ano de iniciação musical, tendo sido por isso, quem realizou um trabalho mais fiel ao que estava planificado. A aluna mostra vontade de fazer bem todas as tarefas e, nas aulas, quando alguma não corre tão bem, quer repetir de novo para tentar fazer melhor. Como já foi dito, foi também a aluna mais cumpridora do envio das gravações e, por algumas vezes, pediu para assistir à aula de uma colega de segundo grau.

Todas estas características ajudaram na sua evolução que lhe valeu a avaliação de nível 4 no primeiro período e nível 5 nos dois períodos seguintes.

### 4.3 Aluno C

Este aluno, tal como foi dito na sua caracterização, iniciou o ano letivo no 7º grau tendo realizado outra prova de acumulação para o 8º grau.

Quando iniciei o trabalho com o Aluno C, este apresentava vários problemas posturais que precisavam de atenção e lhe comprometiam a qualidade da respiração, nomeadamente o facto de tocar com a cabeça demasiado levantada e chegada à frente. Além disto apoiava-se apenas em uma perna, baixava em demasia os braços e rodava o tronco para o lado direito, cruzando os ombros com a pélvis, o que criava tensão extra por baixo da omoplata direita. Contrariar estes hábitos levou algum tempo e só depois de estabilizados é que pudemos começar a implementar uma respiração que permita o melhor resultado sonoro do flautista. No entanto, não atingimos as metas desejadas no domínio da respiração, uma vez que era necessário o aluno poder abrandar no trabalho do repertório e técnico ao nível dos dedos para se poder dedicar com a atenção necessária ao controlo respiratório. O aluno percebeu o que tem que fazer e consegue reproduzir essas ações, no entanto ainda não as tem mecanizadas ao ponto de conseguir realizá-las sempre que está a tocar.

Uma das estratégias aplicadas para trabalhar a precisão e o rigor rítmico envolveu a utilização do metrónomo. Normalmente este aparelho é usado para marcar os tempos uma vez que ajuda a balizar a duração de cada tempo de acordo com o seu início e fim, facilitando assim a estabilidade da pulsação por parte de quem toca. O que acontece ao praticar assim é que os alunos apontam ao próximo toque do metrónomo, que há-de calhar num ponto de apoio, pelo que se sente um certo conforto sempre que isso sucede. Por isso é relativamente fácil o aluno se distrair ou perder a concentração e, quando não conseguir fazer calhar algum tempo com o toque do metrónomo, o alarme soará na sua cabeça – o toque do metrónomo fora do sítio esperado. No entanto, com os meus alunos mais velhos, na maior parte das vezes, o aparelho foi utilizado para marcar os contratempos ou apenas os tempos fracos. É virtualmente impossível conseguir tocar desta forma se não se estiver muito concentrado, uma vez que a tendência que se tem é a de nos ajustarmos para voltar a tocar a tempo. Isto envolve que, internamente, os alunos sintam o tempo e a sua sub-divisão que é audível no

metrónomo. Assim promove-se uma maior precisão e sentido rítmico. Esta estratégia foi utilizada com o Aluno C primeiramente no estudo das escalas, no modelo do método de Taffanel e Gaubert (1923), e depois no Concerto em Sol M de Mozart. Numa obra em que a clareza rítmica é tão importante, esta prática foi uma grande mais-valia para se conseguir colocar todas as notas no sítio. Servimo-nos da estratégia para melhorar também a Sonata em Si m de Bach e algumas passagens da Fantasia de Fauré.

O aluno, em fevereiro, passou com sucesso a prova de acumulação do 7º para o 8º grau com a nota de 18 valores. Enquanto finalista do curso complementar articulado, o Aluno C teve que realizar uma Prova de Aptidão Artística (PAA), que comportava um trabalho escrito e uma parte prática, e uma Prova Global. Nestas duas provas, o aluno teve 17 valores.

Com todo o percurso que o aluno tem vindo a descrever, a sua motivação é bastante alta. Tem uma boa noção do ponto em que está e do que tem para evoluir. É organizado no estudo e isso tem-lhe valido. O aluno cumpriu praticamente todos os aspetos planificados quer anuais, quer trimestrais, o que lhe garantiu uma avaliação ao longo dos três períodos de 18 valores, mesmo tendo transitado de grau a meio do ano, o que é indicador da sua boa evolução. Este aluno realizou com sucesso as provas de ingresso na *LUCA – School of Arts* em Leuven, na Bélgica, onde irá prosseguir os seus estudos superiores de flauta.

### 4.4 Música de Câmara

A prática da música de câmara foi muito bem recebida por parte dos alunos e estes mostraram empenho na preparação das peças propostas. Apesar de não ter sido uma prática sempre regular ao longo do ano, o balanço só pode ser positivo e deverá ser mantida e melhorada. No próximo ano esta música de câmara irá ter um horário definido com duração de 45 minutos, os quais serão divididos numa primeira parte de aproximadamente 15 a 20 minutos de trabalho técnico em conjunto e o tempo restante na leitura e preparação de peças.

### 4.5 Gravações

O Aluno A não realizou a tarefa, uma vez que os pais não se mostraram disponíveis para o fazer. A Aluna B foi a mais assídua na colocação dos vídeos e foi notório o seu desenvolvimento. Era evidente que esta aluna estudava flauta regularmente e não apenas para cumprir as tarefas propostas. O Aluno C começou por participar mas deixou de o fazer em fevereiro quando transitou para o ensino articulado, visto ter passado a ter duas aulas por semana e acompanhamento quase diário.

Tendo em conta as mudanças que houve na classe e algumas novas abordagens com que a maior parte dos alunos se deparou, devo dizer que esta proposta teve um balanço muito satisfatório em si mesma. Com isto quero dizer que a ideia resultou muito bem para os alunos que a abraçaram o ano todo, uma vez que esses evoluíram a olhos vistos. Espero que no próximo ano letivo, não sendo novidade, se consiga ter uma melhor média de partilhas dos vídeos e todos os alunos tirem partido desta ferramenta, o que, pelas razões explicadas no capítulo anterior, potencializará a sua aprendizagem.

### 4.6 *Masterclass*

A oportunidade de participar numa *masterclass* foi muito bem recebida por parte dos três alunos em estudo. A ideia de tocar para um outro professor, que não falava a sua língua, em frente a tantos colegas foi um desafio muito bem ultrapassado e foi uma boa experiência.

O facto de os três alunos poderem ver e ouvir outros colegas do seu nível e mais velhos ajudou a impulsionar a sua motivação. Participar ou simplesmente assistir a aulas de outras pessoas, nomeadamente em *masterclasses*, é sempre uma mais-valia uma vez que expõe os alunos a novas abordagens, conhecimentos e estilos de ensino. Se por um lado por vezes acontece que nessas ocasiões um aluno poderá ouvir informação contraditória àquela que vinha a ter, podendo essa estar mais correta ou não, ou apenas mais adequada ou não ao tipo de aluno, também é verdade que isso o obrigará a pensar promovendo assim o seu sentido crítico e de autoavaliação.

### 4.7 Relatórios

Considero que estes pequenos relatórios são uma ferramenta muito útil ao desenvolvimento das competências dos alunos mais crescidos. Isto porque os obriga a pensar e a concretizar em palavras o que acham ter percebido nas aulas. Tal como diz a frase, popularmente atribuída a A. Einstein, "se não o consegues explicar de uma forma simples, não o percebes bem o suficiente", é preciso que os alunos tenham uma noção muito clara do que os professores disseram nas aulas. Se assim não for, isso só irá criar confusão nas cabeças dos alunos, correndo o risco de essa confusão não ser identificada pelo professor e poder ficar implementada na maneira de pensar e tocar do aluno. D. McCullough (vencedor de dois Prémios Pulitzer) disse que "escrever é pensar. Escrever bem é pensar claramente. É por isso que é tão difícil."(citado em Cole, 2002).

### 4.8 Aulas conjuntas

As aulas conjuntas consistiram, tal como explicado atrás, em pequenas sessões que abrangiam o final da aula de um aluno e o início da aula do aluno seguinte – dois alunos, portanto. Estas aconteceram ocasionalmente e deram muito bom resultado, tendo rendido bastante para os envolvidos. Desta forma, foi fácil explicar de uma só vez alguns conceitos e treinar alguns exercícios em conjunto, o que na prática resultava em mais tempo de contacto entre o aluno e o professor, além de, durante aquele tempo, os alunos fazerem um esforço extra por se acompanhar um ao outro na evolução.

> "O trabalho em grupo é uma excelente forma de enriquecer e ampliar o ensino de um instrumento. (...) Para começar, fazer música em grupo nos dá infinitas possibilidades para aumentar nosso leque de experiências, incluindo aí o julgamento crítico da execução dos outros e a sensação de se apresentar em público. (...) A aprendizagem em música envolve imitação e comparação com outras pessoas. Somos fortemente motivados ao observar os outros, e tendemos a "competir" com nossos colegas, o que tem um efeito mais direto do que quando instruídos apenas por aquelas pessoas as quais chamamos "professores". (Swanwick, 2012, citado em Fernandes, 2015, p. 69)

Esta ideia tem já provas dadas e será para manter no futuro. Tal como se leu acima, além deste modelo, no próximo ano, haverá aulas de música de câmara semanalmente onde se dedicará também uma parte do tempo ao trabalho técnico em conjunto.

### 4.9 Audições

O balanço das audições é muito bom, uma vez que todos os alunos participaram, e o fizeram com gosto, chegaram antecipadamente para poderem ensaiar com calma e se ambientarem com o palco. Naturalmente, é pena que os alunos vacilem um pouco nas apresentações públicas, mas é sempre normal que os nervos ajudem a revelar algumas inseguranças e isso faz parte da sua evolução. Felizmente, mesmo tendo acontecido alguns azares, nomeadamente com a Aluna B que, ao tocar de memória, se enganou numa passagem e teve que esperar alguns compassos para conseguir voltar a entrar, nenhum dos alunos criou qualquer tipo de aversão ao palco e não têm medo de se apresentar em público. O Aluno C gosta de estar em palco, a Aluna B acusa um pouco os nervos mas também gosta e o Aluno A, apesar de ser o mais novo é o mais descontraído dos três.

## 5. Conclusão

Considero que o trabalho desenvolvido com os alunos foi, de uma forma geral, bastante positivo, sendo o melhor indicador disso mesmo, o facto de os três alunos alvo terem cumprido praticamente todos os objetivos propostos.

Um professor, enquanto somatório de todas as experiências pelas quais vai passando e conhecimentos que se adquirem ao longo dos anos, sejam eles transmitidos por antigos professores, aprendidos em livros ou mesmo através da partilha de ideias com colegas, está sempre em constante aprendizagem. Neste sentido, este ano foi bastante produtivo, tendo-me permitido ampliar os meus conhecimentos, aprender e aplicar várias boas ideias que, agora também pude ver a surtir efeito com os meus alunos.

A utilização dos diferentes tipos de *feedback* foi feita de uma forma muito mais consciente, adequada ao aluno e ao momento. O facto de ter tantos alunos este ano, já me permitiu conseguir realizar audições da classe de flauta, o que foi bastante positivo, uma vez que os alunos puderam assistir ao desempenho dos colegas e tocar num ambiente de grupo, quase turma. A atenção dada ao *self-teaching* e a procura que os alunos percebessem e tentassem distinguir sozinhos as práticas corretas das tendências más, permitiu que, ao estudarem sem o professor, conseguissem de uma forma geral começar a efetuar algumas correções e a melhorar mais depressa. Para isto, a implementação das gravações também ajudou, revelando-se bastante eficaz e permitindo que os alunos pudessem comparar os meus comentários e indicações com a sua própria perceção do que tinham feito.

As aulas conjuntas, audições, partilha de gravações e *masterclass* formaram uma boa receita para que os alunos perdessem desde cedo a timidez e o medo de palco mais depressa, uma vez que se habituaram logo a estar expostos perante os restantes colegas.

Se por um lado estou contente com o trabalho realizado neste ano de estágio, ao mesmo tempo sei que há muita margem de progressão na minha atividade docente. Por isto mesmo, pretendo continuar a aprender mais para melhor poder ensinar.

# Secção II – Investigação

## 1. Descrição do Projeto de Investigação

Em qualquer performance, o flautista expressa a sua musicalidade fazendo uso daqueles que são os dois maiores pilares do domínio do seu instrumento. São eles a sonoridade e a técnica. Embora, normalmente, o segundo esteja apenas associado à alternância de notas envolvendo a precisão e coordenação digital com diferentes pressões e quantidades de ar, o trabalho da sonoridade está dependente de importantes princípios técnicos.

Ao longo dos anos tenho lido e assistido a diversas explicações para os mesmos assuntos. Estas diferenças não se concentram apenas na forma de explicar mas também nos próprios conceitos. Talvez por esta razão, ou simplesmente por diferentes tipos de insistência por parte de quem ensina e empenho da parte de quem aprende, se encontre tanta variedade na forma de tocar – não musicalmente falando mas do ponto de vista técnico que consequentemente irá condicionar o resultado musical.

Assim, e para também eu poder ensinar com consciência plena de o estar a fazer bem, surgiu a questão que dá o tema ao presente Relatório de Estágio: qual a importância da respiração no processo didático da flauta? De forma a responder melhor a esta questão geral, outras tiveram que ser colocadas:

**Perguntas da Investigação**

- Qual a influência da postura na respiração?
- Como o binómio postura-respiração influencia a qualidade da performance?
- De que forma é que os professores induzem a aquisição de uma boa técnica respiratória e consequentemente o domínio do apoio?
- Qual a implicação da idade e nível de aprendizagem dos alunos na adoção dos conceitos ligados postura-respiração?

## 2. Revisão da Literatura

Ao longo dos últimos séculos foram escritas várias publicações contendo indicações sobre como tocar flauta transversal – os chamados métodos ou manuais de flauta. A quantidade de materiais disponíveis tem aumentado em flecha ao longo dos últimos 60 anos e o seu estilo também tem mudado.

Uma referência que muitos manuais fazem é à influência que a postura exerce sobre a respiração. Tolou, por exemplo, menciona no seu Método para Flauta (1852, p. 6) que "a posição do corpo é muito importante. A postura pode afetar a respiração tornando-a fácil ou difícil" indicando também que se deve separar os cotovelos do corpo, de uma forma natural, podendo assim os pulmões movimentarem-se de forma livre e a respiração acontecer facilmente.

Onde os autores parecem não concordar é em qual será, afinal, a postura que não perturba a mecânica da respiração. Se a posição dos pés entrar nesta equação, então encontra-se já um ponto de discórdia. Por exemplo, a tradição flautística diz que o pé esquerdo deverá estar mais para a frente do que o direito. No entanto, quase 70 anos mais tarde, no seu Método Completo para Flauta, Henry Altès dá a seguinte sugestão sobre o correto posicionamento do flautista:

> "Esteja de pé e direito mas não de forma rígida, permitindo que o peso do corpo se apoie na perna esquerda, com o pé direito ligeiramente avançado, e os braços afastados do corpo, para permitir a completa liberdade da respiração; incline a cabeça um pouco para a direita e coloque os dedos no instrumento de forma leve (…). Ao inclinar a cabeça, descaia o instrumento para que este se mantenha paralelo aos lábios." (Altès, 1918, p. 9)

Hotteterre, no seu tratado, defende algo diferente, no que se refere às pernas. Diz ele que "ao tocar de pé, um flautista deve-se apoiar firmemente nas suas pernas, com o pé esquerdo avançado e o corpo apoiado na anca direita, tudo sem tensão" (Hotteterre, n.d., p. 9).

Na sua tese de mestrado, Melody Schaefle (1989), ao comparar os métodos de Hotteterre, Correte, Quantz e Boehm, chega à conclusão que há várias considerações comuns acerca da postura e respiração[1], mas também vários pontos de discordância.

Sendo que o conhecimento científico, especialmente sobre o funcionamento do corpo humano tem vindo a aumentar enormemente ao longo do tempo, podemos dizer que hoje, mais do que nunca, devemos ter ao nosso dispor informação para compreender e decidir com razão quais as técnicas que nos permitem atingir os melhores resultados, bem como uma maior facilidade em identificar e solucionar eventuais problemas que surjam.

### 2.1 O corpo humano como um todo

"O funcionamento do aparelho respiratório implica a coordenação de numerosos músculos, que atuam sinergicamente de forma involuntária" (Soares, 2013, p. 204). No dia-a-dia respiramos, falamos, andamos e fazemos todo o tipo de atividades sem precisarmos de pensar como as fazemos e como tal, se nos perguntassem, o mais provável era não conseguirmos articular uma explicação para elas. Enquanto instrumentistas de sopro, a maneira como sopramos é determinante para a nossa atividade e, por isso, durante a formação, ao procurar a mestria do instrumento, a nossa atenção também terá que passar pela respiração. No entanto, essa busca envolve muito mais de todo o corpo do que a insuficiente explicação sobre o funcionamento do sistema respiratório que se aprende na escola. O seguinte testemunho de Pedro Couto Soares aborda essa dificuldade.

> "A confrontação das experiências individuais com dados científicos resultantes do estudo da anatomia e da fisiologia da respiração é fonte de frequentes equívocos que criaram impasses e dúvidas na minha aprendizagem. A ilusão de que é possível melhorar o controlo respiratório focando a atenção em detalhes específicos choca com a realidade da íntima interligação entre todos os elementos que condicionam o processo: a postura e a coordenação geral, a tonicidade de todos os músculos, as necessidades de

[1] "O tratado de Boehm não aborda estas temáticas focando-se apenas em componentes de pertinência para o flautista intermédio/avançado."(Schaefle, 1989, p. 36)

> oxigénio do organismo no momento e a articulação sinérgica de todos os músculos inspiratórios e expiratórios." (Soares, 2013, p. 204)

Outra ilação que se pode retirar daqui é que, por vezes, ao realizarmos uma qualquer ação, se tentarmos controlar ou simplesmente concentrar a nossa atenção num determinado movimento ou grupo de músculos, o resultado acaba por ser mais estranho e disfuncional do que se a fizéssemos sem pensar. "O cérebro consciente e pensante, por si só, desenvolve um trabalho de coordenação muito pobre. O nível subconsciente e o sistema sensorial organizam-no muito melhor." (Kleinman & Buckoke, 2013, p. 38)

Por outro lado, é importante ter a consciência do que fazemos, principalmente quando o nosso corpo nos dá sinais de instabilidade, sejam eles na forma de desequilíbrio ou dores. É importante que, sem tentar interferir com o nosso hábito, percebamos de que forma realizamos certos movimentos para que depois então se possa fazer aferir qual a mudança ou inibição a aplicar.

> "Se um ser humano é verdadeiramente um e um todo, então certamente não haverá distinção entre «a coisa controlada e o controlo em si». É uma compreensão simples mas revolucionária sobre o modo como funcionamos. Não são as minhas costas que me dão problemas, mas sou eu que lhes dou problemas. A forma como uso o meu corpo afeta a forma como funciono e, para melhorar o meu funcionamento, eu tenho que mudar o meu uso." (Alcantara, 1997, p. 16)

Vivemos num tempo em que temos à disposição vários recursos para nos ajudar nos processos de cura e reabilitação motora e psíquica. De entre tantos, poder-se-ão destacar Fendelkrais, Cinesiologia, Shiatsu, Técnica de Alexander e Yoga. Estas duas últimas práticas são, provavelmente, as mais exploradas pelos músicos.

### 2.2 A abordagem de Alexander à respiração

F. M. Alexander foi um ator australiano que sofria com problemas crónicos na laringe sempre que estava em palco. Não conseguindo melhorias com a ajuda de médicos, descobriu a solução sozinho. Reparou que a causa dos seus problemas estava no excesso de tensão no pescoço e resto do corpo, tendo descoberto uma nova forma de falar e andar com mais facilidade.

> " Alexander tinha o hábito de puxar a sua cabeça para trás e para baixo colocando pressão na sua garganta e no aparato vocal. Quando inspirava, ouvia-se arfar. As suas costas estreitavam e restringiam-lhe a respiração. Os seus pés eram mantidos em tensão quando recitava levantado.
>
> Quando libertou a zona do pescoço e cabeça daquela posição recuada e rebaixada, as suas costas começaram a alongar e alargar. A pressão do seu pescoço e da garganta foi aliviada e assim parou o arfar audível, melhorando também a sua ressonância vocal. O alongamento e alargamento das costas permitiu que a sua respiração fosse mais livre e eficiente. Quando aliviou os pés da tensão extra, estes alongaram-se no chão e descobriu ainda mais liberdade no padrão da respiração.
>
> A razão pela qual os pés e as pernas afetam a respiração é a existência de ligações musculares desde o diafragma até à coluna vertebral e as pernas. Os músculos crura (parte de baixo do diafragma) ligam-se à coluna vertebral e a fáscia muscular dos crura liga aos músculos psoas, os músculos psoas ligam desde a coluna até às pernas atravessando a zona pélvica." (Kleinman & Buckoke, 2013, p. 93)

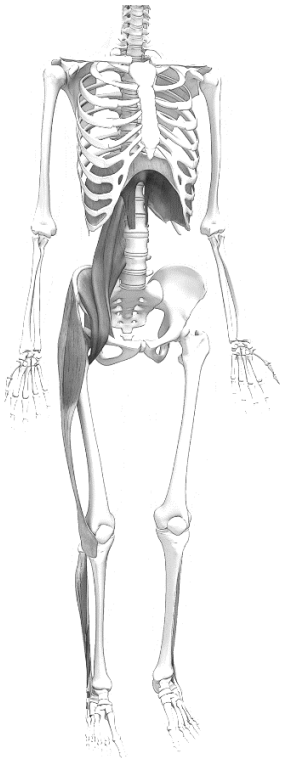


Figura 3 - Ligações miofasciais entre diafragma, psoas e extremidade inferior. Fonte: (Long & Macivor, 2013)

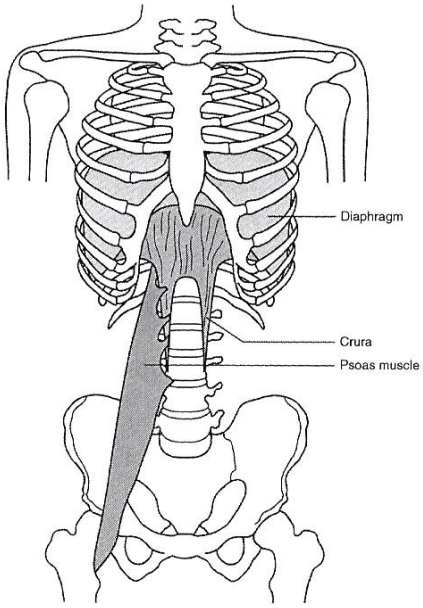



Figura 2 - Diafragma durante a expiração.
Fonte: Kleinman & Buckoke, 2013, p.93

### 2.3 Controlo Primário

Na Técnica de Alexander, o cuidado com a relação entre a cabeça e o resto do corpo é referida como Controlo Primário. Ainda que outras partes do corpo também possam comprometer o Controlo Primário, este diz respeito essencialmente à relação entre cabeça-pescoço-costas.

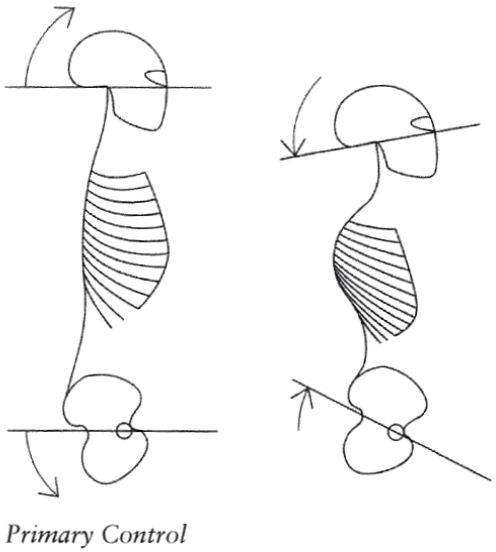



Figura 4 - Controlo Primário.
Fonte: Kleinman & Buckoke, 2013, p.35

Lieberman (1991, p. 55) alerta que a tensão acumulada no pescoço e nos ombros ou o caso do desalinhamento das vertebras do pescoço pode causar dores de cabeça.

O posicionamento do instrumento nunca deve comprometer o Controlo Primário. "Um instrumentista de sopro depara-se com várias questões técnicas relacionadas com a embocadura e o instrumento; o truque está em incluir liberdade no Controlo Primário enquanto se aborda essas dificuldades. A colocação em movimento do ar através do corpo para dentro de um instrumento estará sob maior controlo se se tiver uma cabeça reequilibrada."(Kleinman & Buckoke, 2013, p. 43)

### 2.4 Pouca coordenação é um sinal de que não está tudo a funcionar bem

Um dos primeiros sinais de fraco *body map*, ou mapeamento do corpo, é a fraca coordenação motora. Quando isto acontece, a solução que normalmente aparece é praticar mais com vista a solucionar o problema. Kleinman e Buckoke dizem poder ser possível proceder desta forma durante algum tempo mas alertam para os problemas físicos que provavelmente poderão aparecer quando se dá um grande aumento na intensidade do estudo, como é normal na preparação de exames ou competições.

> "A este nível, tendo intensificado o nosso regime de estudo, não podemos lidar com um *body map* débil. Temos que tomar consciência de aceitar o nosso *design* quando tocamos várias horas por dia. […] Numa habilidade como tocar um instrumento musical, para tocar lindamente, precisamos de um nível de coordenação soberbo, e o *body map* precisa de estar correto para termos a melhor hipótese disso acontecer." (Kleinman & Buckoke, 2013, p. 89)

Pedro de Alcantara, no seu livro *Indirect Procedures* (1997, p. 28), alerta para a evidência de que saber "como funciona" determinado aspeto não está obrigatoriamente relacionado com a forma "como o metemos em funcionamento". Fazendo uma comparação e aplicando esta ideia ao uso da voz, diz o autor que o facto de ter uma ideia fisiologicamente correta do modo de operar do órgão vocal, não levará necessariamente uma pessoa a cantar melhor.

### 2.5 Postura

Como já está patente na informação anterior, para encontrarmos uma posição ótima teremos que coordenar vários pontos do nosso corpo, essencialmente as grandes articulações. Estas formarão uma base sólida em cima da qual tudo possa funcionar.

À luz destes princípios de consciência corporal, contrariamente aos costumes mais antigos e do que vem sugerido em métodos desde Hotteterre, os pés devem estar alinhados por baixo das ancas e o peso do corpo deve estar uniformemente distribuído.

> "Certifica-te que, ao tocar, os teus pés estão planos no chão e alinhados. Apoiar no lado de dentro ou no lado de fora dos pés, virando em excesso os pés para dentro ou para fora, ou deixar que os joelhos rodem para dentro enquanto se está de pé pode colocar *stress* excessivo nas pernas, no encaixe das ancas, ou na região lombar das costas. Além disso, uma má postura irá roubar ao corpo a estrutura de apoio de que este precisa. Uma boa colocação dos pés é particularmente crucial para cantores e instrumentistas de sopro uma vez que o movimento do diafragma pode ser dificultado com um alinhamento incorreto." (Lieberman, 1991, p. 66)

Trevor Wye inclui no seu último livro da série *Practice Books* dedicado a técnica avançada um capítulo acerca da postura.

> "Por que é que este tópico se encontra num livro de técnica avançada? Simplesmente porque é o problema mais frequentemente encontrado por professores, independentemente do nível de ensino a que estejam a lecionar. Uma má postura afeta negativamente e em larga escala a respiração, som e técnica. Tanto que muitas das dificuldades experienciadas por alunos iniciantes e avançados não teriam aparecido, ou, pelo menos, não teriam sido «problemas», se a postura correta tivesse sido observada e adereçada logo desde o início." (Wye, 2014 Book 6, p.209)

Ao longo deste capítulo, o autor dá vários conselhos sobre o que fazer e o que não fazer ao empunhar a flauta, fazendo também referência a outras publicações suas às quais se poderá recorrer para completar a informação.

Lieberman diz que se deve alinhar o corpo e depois trazer o instrumento até nós, e não nos torcermos para levar o corpo ao encontro do instrumento. A seguinte sugestão é apresentada pela autora:

> "Utiliza um espelho para perceberes quais as tuas tendências posturais; mantém os joelhos desbloqueados e ligeiramente fletidos para ajudar a alinhar a parte inferior das costas. Nunca forces o corpo a adotar uma posição nova: aprende a libertar os músculos na boa posição e depois fortalece-os a fim de conseguires manter o alinhamento." (1991, p. 61).

### 2.6 Corpo em movimento

Lieberman aconselha que se evite trancar ou bloquear o corpo numa posição rígida. Deve-se realizar vários movimentos pequenos e subtis para que o peso do corpo seja constantemente redistribuído no espaço e os músculos se mantenham flexíveis. Para enfatizar esta necessidade, a autora diz que "ter uma centena de posições incorretas é melhor do que «uma certa» […] Tensão e fadiga são causadas frequentemente por rigidez muscular. Quanto mais se permitir que o corpo mexa e respire, maior será o seu vigor." (1991, p. 35)

### 2.7 Respiração

David McGill, fagotista americano, no seu livro *Sound in Motion* (2007, p. 163), explica que no tipo de respiração que utilizamos na maior parte do dia, o diafragma, na base dos pulmões, contrai-se descendo ligeiramente para que se dê a inalação de ar. Durante a expiração, o ar é expelido sem esforço. O peso do peito sobre os pulmões, por si só, leva à saída da maior parte do ar. Durante esta expiração natural, a velocidade e o volume do ar diminuem rapidamente.

Trevor Wye (2014 Book 5, p.155) começa por explicar que a flauta moderna utiliza muito mais ar do que qualquer outro instrumento da família das madeiras e, como tal, é preciso adquirir uma boa técnica, o que envolve uma boa colocação do corpo em relação à flauta. Depois de advertir para a não elevação dos ombros, o autor dá uma breve explicação sobre alguns dos principais elementos e os princípios básicos que envolvem o processo da respiração normal.

> "A respiração normal envolve a contração do diafragma que puxa os pulmões para baixo; isto cria vácuo nos pulmões causando a entrada do ar através da boca. Relaxando o diafragma e contraindo os músculos abdominais irá empurrar o diafragma de volta à sua forma abobadada, expelindo o ar." (*ibidem*)

Debost diz, referindo-se à respiração necessária para tocar flauta, que "durante a expiração, os músculos do peito devem manter a caixa torácica aberta contrariando a sua própria elasticidade e peso, bem como a pressão gerada pelos músculos abdominais" (2002, p.16). Continuando, o autor aconselha que depois de uma grande inspiração não se deve utilizar os músculos expiratórios para soprar até se ter gasto o primeiro terço do ar "por meio da resiliência natural e gravidade sobre a caixa torácica". Parece-me haver aqui um contrassenso que será abordado mais à frente.

O procedimento para a respiração proposto por Debost é o seguinte:

> "- Antes de inspirar, esvazia o máximo da cavidade peitoral;
> - Depois, pelo nariz, enche lentamente a parte de cima da cavidade peitoral, mantendo o abdómen liso.
> - Quando estiveres preste a tocar, liberta o cinto abdominal e inspira fazendo o som «hhaah». Sentirás o ar frio a passar no fundo da garganta, indicando que a garganta está aberta.
> - Começa a tocar logo em seguida para evitar bloquear o som.
>
> Alguns instrumentistas realizam primeiro a respiração abdominal e a de cima (ou torácica) depois. Isto está em conformidade com a doutrina do Yoga. Eu aconselho o oposto porque a respiração superior é um processo relativamente lento, enquanto que a respiração abdominal (ou baixa) é rápida. Pode ser colocada na última fração de segundo, evitando bloquear o ar o que poderia resultar num ataque riscado." (Debost, 2002, p. 47)

Peter-Lukas Graf, no seu livro *Check-Up* (1992), não fornece nenhuma explicação teórica sobre as mecânicas da respiração, mas apresenta dois exercícios para o seu domínio técnico: o primeiro concentra-se na respiração abdominal, tendo por objetivos controlar e experienciar o processo respiratório enquanto se toca flauta e respirar sem mexer o peito; e o segundo

exercício na respiração completa (abdómen e peito) mudando então apenas o segundo objetivo que passará por inspirar utilizando o peito.

"Exercício 1:

1. Toca até o teu ar se ter esgotado; os músculos abdominais vão enrijecer. Nota: Toca diminuendo no final da nota e expele o máximo possível de ar dos pulmões. Repara como o abdómen endurece.

2. Fica nessa posição sem mexer ou inspirar (c. 2¼ seg.). Nota: Sustem a respiração, i.e. não inspires, e mantém a tensão que tiveres adquirido durante 2 ¼ segundos.

3. Relaxa de repente ("libertar"): o ar entra nos pulmões (c. ¾ seg.). Nota: Relaxa de repente e experiencia a inspiração como um processo automático. Experiencia-a passivamente: como uma pequena e involuntária inspiração de alívio. Os pulmões vão tomar ar desta forma durante cerca de ¾ de segundo, o suficiente para te permitir tocar outra vez confortavelmente.

4. Continua a tocar imediatamente: o ar durará cerca de 10-15 segundos. Nota: Depois da inspiração "passiva", toca imediatamente a próxima nota para a qual o abdómen irá voltar à posição de sopro ("apoio"). Nos próximos 15 segundos realiza as dinâmicas marcadas de forma a que o final da nota volte a coincidir com o ponto de expiração total. Volta a ver o ponto 1.

Exercício 2:

1. Toca até o teu ar se ter esgotado; os músculos abdominais vão enrijecer. Nota: Toca diminuendo no final da nota e expele o máximo possível de ar dos pulmões. Repara como o abdómen endurece.

2. Expande a caixa torácica sem inspirar; a parede abdominal abaixo do peito irá retrair-se (c. 2½ seg.). Nota: Sustem a tua respiração, i.e. não inspires, e expande o peito o máximo possível durante cerca de 2 ½ segundos. O abdómen irá automaticamente retrair-se. (Este movimento pode ser reforçado retraindo ativamente a barriga.) Haverá uma tensão forte e apertada na região inferior da garganta e no peito.

3. Relaxa de repente ("libertar"): o resultado será um efeito de sucção audível e forte; irá entrar nos pulmões uma quantidade de ar substancialmente maior

do que aquela do exercício 1 (c. 1 ½ seg.). Nota: Relaxa de repente (mantendo o peito aberto) e experiencia a inspiração como um processo automático. Experiencia-a de forma *passiva:* como um efeito de sucção alto e intenso produzido pelo ar a entrar nos pulmões. Passado 1 ½ seg. os pulmões estarão completamente cheios.

4. [Igual ao ponto 4 do exercício 1 com a diferença de que agora é expectável que o ar dure para 24 segundos.]" (Graf, 1992, pp. 6–11)

Um terceiro exercício é proposto pelo mesmo autor intitulado respiração económica, tendo por objetivo "inspirar de uma forma relaxada, rápida, discreta e gradual" (1992, p. 12). O exercício consiste em respirar gradualmente entre notas tentando não quebrar a sua linha melódica. Para tal, Graf alerta para não se mexer o corpo e a boca de forma desnecessária ao inspirar; expandir o peito gradualmente antecipadamente, e não apenas na altura de inspirar; tanto quanto possível, manter o abdómen sempre na posição de soprar, i.e. manter sempre o apoio. Por último diz também que qualquer dos três exercícios "pode ser praticado sem flauta (por exemplo, deitado de costas na cama): pronuncia a letra «f» e sopra com esta posição labial como se fosse a tocar" (*ibidem*, p. 13).

Victor Candia, médico, falando sobre respiração num curso de verão organizado pelo flautista Sir James Galway, explica:

> "Quando as cordas vocais estão abertas o ar pode entrar e sair mas se estas estiverem fechadas o ar não pode sair nem entrar. Se não estiverem a usar corretamente os músculos da respiração e fecharem as cordas vocais podem depois abri-las parcialmente e regular assim o fluxo de ar. O problema é que, para conseguir esse efeito, há pequenos músculos que têm que trabalhar para abrir e fechar as cordas vocais. Poderás sentir que por vezes o pescoço está tenso e toda a zona adjacente a ficar rígida. Muito provavelmente isso acontecerá porque não estás a utilizar os músculos corretos e, dando-se o aumento de pressão de ar dentro dos pulmões, a única maneira de impedir a sua saída é utilizando as cordas vocais como válvula." (Candia, 2017)

Candia continua, dizendo que a melhor forma de controlar a saída do ar é utilizando os músculos respiratórios. Sugere depois uma série de exercícios para controlar independentemente a respiração torácica e abdominal, os quais na sua maioria pressupõem a ativação muscular sem no entanto respirar. Esta série culmina com uma respiração em que,

durante a fase da expiração, a região torácica se mantém sempre aberta, sendo o fluxo de ar então controlado pelos músculos abdominais. Para que os participantes possam distinguir com certeza se estão a fechar, estreitar ou abrir a glote, Candia (2017) sugere também um exercício baseado na manobra de Valsava que revelou ter um resultado bastante imediato.

A propósito da capacidade da caixa torácica, Wye explica que "é a diferença entre a expansão e a contração das costelas que afeta diretamente quanto tempo se consegue tocar sem voltar a precisar de respirar." Em seguida aconselha a prática diária de um exercício com vista ao aumento do volume torácico (2014, p. 158).

### 2.8 Foco inspiração vs expiração

Sendo que num instrumento de sopro o som é produzido quando se sopra, é normal que os instrumentistas mais jovens se foquem na expiração. No entanto, McGill defende que "o ar que um instrumentista de sopro expele só pode ser usado corretamente quando precedido por uma adequada inspiração ativa. Nisto – e não na expiração – é que os instrumentistas de sopro se devem focar" (2007, p. 164).

Curiosamente, Debost aponta no sentido contrário dizendo que, por vezes, as mecânicas da respiração parecem mais importantes do que o soprar.

> "Poderás estar confortável com a tua respiração, mas que servirá uma boa inspiração se não souberes soprar? A minha abordagem é que se conseguires tirar um bom som, estás no bom caminho para a respiração. No entanto, o contrário nem sempre é verdade: poderás estar a respirar bem e ainda assim produzir um som feio." (Debost, 2002, p. 44)

Ainda que perceba que numa primeira abordagem com um novo aluno, o objetivo inicial seja sempre a emissão sonora, o que em si só, normalmente, já representa um desafio para a maior parte das pessoas, penso que assim que essa fase passa, o que pode ser logo ao fim de alguns minutos, se pode procurar tentar melhorar o resultado sonoro. É certo que o som da flauta estará sempre dependente da forma como se controla a saída do ar através dos lábios, mas assumindo que existe o mínimo de precisão neste parâmetro, quanto mais qualidade (não quantidade) tiver a inspiração, melhor será o resultado sonoro. Da mesma forma que um

jogador de golf, para bater na bola, antes de realizar o *down-swing*, depende do seu *back-swing.*

"É uma ironia interessante que a qualidade de todos os sons produzidos por um instrumentista de sopro depende do instante imediatamente anterior ao ataque, quando não se produz qualquer som."(McGill, 2007, p. 165)

### 2.9 Apoio

Um dos termos mais utilizados na didática de um instrumento de sopro, e que causa alguma controvérsia, é o "apoio". Este é apresentado por Couto Soares da seguinte forma:

> "Basicamente são as ações musculares que permitem controlar o débito e a pressão da expiração. A sua definição em termos práticos é geradora de confusão pois baseia-se em três aspetos diferentes: as ações musculares que o geram, as sensações decorrentes dessas ações e os resultados pretendidos com efeitos na qualidade do som". (Soares, 2013, p. 224)

Explica o autor que, apesar de um bom instrumentista ter o conhecimento tácito para emitir uma nota com as qualidades desejadas, este poderá não ser capaz de induzir um aluno a repetir o mesmo processo apenas com base na descrição das suas sensações.

Esta é mais uma questão delicada que pode criar confusão na cabeça de quem ouve, dependendo da interpretação que se fizer das indicações oferecidas, bem como da própria fisionomia e sentido propriocetivo de quem está a praticar. Por esta razão, a temática da respiração, e em concreto do apoio, tem sido alvo de vários estudos. Um dos últimos é da parte de uma equipa de investigadores que ao longo das últimas décadas tem utilizado diversos recursos e estratégias para melhor se compreender algumas das questões que tanto importam a um instrumentista de sopro, concretamente aos flautistas. Neste estudo em particular, intitulado "dinâmica da parede torácica e recrutamento muscular durante o desempenho flautístico profissional", os investigadores analisaram as diferenças de performance dos flautistas ao tocarem com apoio e sem apoio. Como parte da conclusão sugerem a seguinte definição:

> "O apoio respiratório é um mecanismo para evitar o recrutamento de músculos expiratórios para diminuir o volume dos pulmões ao tocar para que estes possam exercer melhor um controlo fino sobre as mudanças de pressão bocal necessárias a um desempenho musical de alta qualidade. Isto é conseguido pelo recrutamento dos músculos inspiratórios, tal como demonstrado pela sua maior atividade elétrica que mantém a caixa torácica aberta, volume dos pulmões mais alto e músculos expiratórios relativamente relaxados. Isto foi demonstrado pela sua ativação mais reduzida durante o desempenho com apoio no final das frases musicais." (Cossette, Monaco, Aliverti, & Macklem, 2008, p. 194)

Controlo respiratório é uma área na qual forças contrárias devem encontrar equilíbrio. Debost diz que:

> "O controlo respiratório através da cintura abdominal é vital, mas sem a habilidade de controlar a saída de ar, o peito iria vazar inadvertidamente como um balão de uma criança.
> *Appoggio* [apoio] é a ação de forças isométricas. Os músculos do peito, agindo como se a negar o seu colapso, contêm a energia gerada pelo ponto de tosse[2]. Este estado de equilíbrio controlado é a isometria da gestão do ar." (Debost, 2002, p. 141)

Os três autores apresentam formulações que vão no mesmo sentido apesar de graus de especificidade diferentes. A segunda destas definições será comentada mais à frente à luz dos dados recolhidos em entrevista.

### 2.10 Libertar o maxilar

Uma das formas que temos de bloquear a nossa respiração é exercendo demasiada força com os músculos que estão agarrados aos maxilares e que portanto são responsáveis por fechar a boca. "Temos a tendência de restringir a nossa respiração quando cerramos a boca. A liberdade na junta atlanto-occipital tende a perder-se se o maxilar for demasiado apertado. […] Os músculos que organizam o maxilar influenciam os músculos responsáveis pelo

[2] "Ponto de tosse ou ponto de espirro, situado logo abaixo do umbigo, é onde assenta a energia mais intensa, fortalecida pela ação das coxas. (Debost, 2002, p. 22)

equilíbrio da cabeça" (Kleinman & Buckoke, 2013, p. 44). Na verdade para abrir a boca, quase não é preciso exercer qualquer força, uma vez que a gravidade já ajuda à descida do maxilar.

### 2.11 Ressonância

*Não uses o controlo muscular para forçar o volume, mas para abrir todos os ressoadores.*
(Debost, 2002, p. 16)

Michel Debost, diz que "a ressonância é a essência acústica do som" (Debost, 2002, p. 204). O autor continua explicando que o som da flauta, ondas sonoras, é a vibração de um meio, normalmente, o ar. "O volume de ar que estás a tocar ressoa, mas isso também acontece com todas as cavidades do teu corpo: peito, boca, garganta, sinos, até os ossos. Elas contribuem para dar a cada pessoa um som distinto" (*idem*). Trevor Wye também formula no mesmo sentido e depois diz: "parece que o som inicialmente formado no buraco da embocadura é refletido de volta para a boca. O som viaja muito mais depressa do que o jato de ar emitido pelos lábios" (Wye, 2014, p. 206).

"Para abrir o som, tenta abrir o nariz. Podes até tentar esticar as orelhas por dentro. Abre as narinas: sentirás a garganta também a abrir, e todas as cavidades da cabeça a começar a ressoar. É o mesmo processo que o bocejo: sabe bem e contribui para a abertura do som" (Debost, 2002, p. 15).

> "O timbre da nossa voz é um resultado direto da ressonância dos nossos espaços faciais. É uma ênfase constante feita pelos bons professores da voz, e é também a minha, pois penso que a voz é o melhor exemplo de produção sonora para os flautistas. [...] Os cantores, nossos modelos, estão bem cientes deste fenómeno: chamam ressoadores aos volumes internos da cara (máscara)." (Debost, 2002, p. 204)

A presente revisão da literatura mostra que há algumas ambiguidades e falta de consenso em relação ao conceito e ao uso da técnica respiratória entre os autores explorados, o que me leva a antecipar que é necessário um maior aprofundamento deste tema e, não menos importante, uma boa difusão dos resultados.

# 3. Metodologia de Investigação

## 3.1 Origem da problemática em investigação

Sendo a sonoridade e a técnica as duas grandes ferramentas ao serviço da musicalidade, importa perceber de que forma estas se podem potenciar a fim de obter os melhores resultados.

A diversidade de explicações e abordagens relativamente à respiração na performance do flautista leva à necessidade de analisar as diferenças entre métodos e formas de explicar, de modo a sumarizar uma prática clara e concisa que facilite o processo didático e promova uma aprendizagem mais eficaz.

## 3.2 Objetivos da investigação

O presente estudo tem como objetivo geral perceber a importância da respiração no processo didático da flauta e, desse modo, promover o ensino de uma técnica que beneficie a aprendizagem dos alunos de várias idades e níveis de domínio do instrumento.

Enquanto objetivos específicos, pretende-se saber qual é a influência da postura na respiração, como é que a relação entre postura e respiração influencia a qualidade da performance, de que forma é que os professores induzem a aquisição de uma boa técnica respiratória e, consequentemente, o domínio do apoio e qual a implicação da idade e nível de aprendizagem dos alunos na adoção dos conceitos ligados postura-respiração.

A resposta a estas questões permitirá concluir sobre a influência da postura na respiração e qual o método ou conjunto de métodos mais promissores para um ensino mais eficaz.

### 3.3 Métodos e técnicas de investigação utilizados

A realização deste trabalho implica a utilização de diversos métodos de investigação utilizados ao longo das várias etapas descritas no ponto seguinte.

Os métodos e técnicas utilizados na execução do presente trabalho são:

| Métodos | Técnicas | Descrição |
|---|---|---|
| **Qualitativo/descritivo** | Recolha bibliográfica | Contextualização teórica sobre as técnicas, estratégias, tendo por base autores, pedagogos de renome no ensino da música, e profissionais da área da medicina. |
| **Qualitativo/descritivo** | Recolha de informação primária através de inquéritos e entrevistas. | Realização de entrevista com recurso a um guião para recolha de informação de caráter exploratório com vista a melhor poder analisar e refletir sobre os manuais existentes com enfoque na vertente fisiológica. Realização de inquérito estruturado com algumas perguntas de resposta aberta com vista à identificação dos manuais didáticos mais utilizados e práticas pedagógicas mais desenvolvidas. |
| **Quantitativo** | Recolha de informação primária através de inquéritos com resposta fechada. | Realização de inquérito estruturado com algumas perguntas de resposta fechada com vista à identificação dos manuais didáticos mais utilizados e práticas pedagógicas mais desenvolvidas. |
| **Qualitativo/Comparativo** | Comparação e Reflexão | Comparação das informações provenientes das diversas fontes e reflexão sobre a pertinência destas com base no entendimento fisiológico entretanto conseguido. |

Tabela 1 - Métodos e Técnicas de Investigação

### 3.4 Etapas da Investigação

Foi concebido um desenho de investigação que se pode dividir em duas grandes fases, uma exploratória e outra conclusiva. O desenho de investigação é apresentado na figura seguinte:

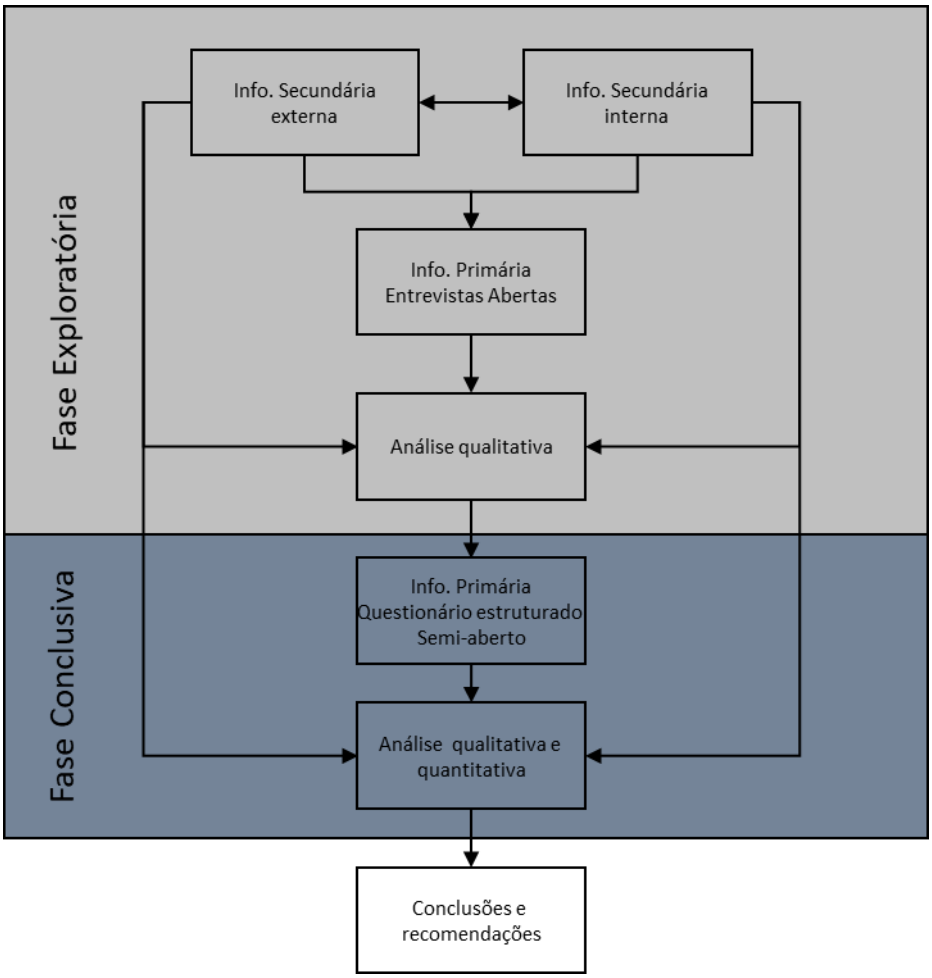



Figura 5 - Desenho de Investigação

A fase exploratória tem uma forte incidência sobre a análise de informação secundária, tendo em vista a caracterização do estado-da-arte, identificar os métodos anteriormente desenvolvidos e suas principais características. Posteriormente, foi considerada a produção de informação primária de duas formas distintas: recurso à realização de entrevistas (Anexo X) a especialistas de modo a enquadrar a problemática da técnica respiratória do ponto de vista científico, e, por outro lado, o recurso à elaboração de um inquérito dirigido a professores de flauta.

A realização de entrevistas foi extremamente difícil de executar uma vez que o número de especialistas é muito reduzido e a sua disponibilidade para colaborar baixa. Assim, foi

elaborado um guião de entrevista de estrutura aberta, dado que se pretendia que o entrevistado abordasse os distintos tópicos mas tivesse liberdade para revelar a sua perspetiva. De três entrevistas planeadas conseguiu-se realizar duas, uma com o professor Joseph Quoidbach, cinesioterapeuta – especialista em posturologia e professor de formação corporal no Instituto Superior de Música e Pedagogia em Namur (Bélgica) – e o professor doutor Diogo Pais – professor de medicina na Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa e clarinetista, costuma dar palestras acerca de respiração. A terceira entrevista, que não foi conseguida por dificuldades logísticas, era dirigida ao doutor Victor Candia - investigador no Departamento de Música da Universidade de Artes de Zurique, guitarrista e cantor, instrutor postural em cinesiologia. Não tendo sido possível realizar a terceira entrevista, recorreu-se a uma gravação de uma *masterclass* onde o visado falava sobre respiração.

*Guião de entrevista:*

- Qual é a diferença entre a respiração dita normal e a mais eficaz para um instrumentista de sopro?
- Recomenda alguma bibliografia que estabeleça essas diferenças?
- A postura influencia a forma como respiramos? Se sim, como é que devemos fazer para obter o melhor resultado?
- Em que consiste o suporte/apoio e como é que este funciona?
- Normalmente a forma como sopramos varia conforme a quantidade de ar nos pulmões seja maior ou menor. A que se deve isso e o que devemos fazer para manter o ar sempre adequado às necessidades musicais?

A fase conclusiva do estudo teve como ferramenta principal a realização de um inquérito estruturado com questões de resposta aberta e fechada, resultando numa análise qualitativa e quantitativa. Este inquérito, dirigido a professores de flauta, teve como objetivo fazer um levantamento sobre quais os manuais e métodos mais utilizados e perceber se há uma opinião

geral sobre a importância de parâmetros como a postura e a respiração e qual a melhor maneira de os abordar.

*Tópicos principais do Inquérito estruturado:*

- Caracterização da amostra
- A respiração
- A postura

Uma vez reunida a informação, procedeu-se ao tratamento e consolidação de dados, e, posteriormente, à análise crítica e confrontação de resultados e hipóteses provenientes das diferentes fontes. Tendo sempre por base as explicações científicas entretanto recolhidas, tentou-se perceber quais as melhores técnicas a aplicar tanto no ensino como na performance.

# 4. Apresentação e Análise de Resultados

## 4.1 Questionário

### *4.1.1 Apresentação do Questionário*

Foi elaborado um questionário que se dirigiu a professores de flauta transversal, através do qual se procurava aferir se existem algumas tendências acerca de duas questões essenciais: quais os manuais e métodos de flauta preferidos por estes docentes e quais são as suas opiniões sobre o peso de parâmetros como a postura e a respiração e a maneira de abordar estes aspetos. Se é certo que a primeira questão é fácil de ser respondida, a segunda envolveria algum tempo e esforço por parte dos respondentes. Isto iria levar a um, mais que provável, baixo número de respostas e a uma agregação de dados difícil de realizar e consolidar, dadas as especificidades tão diferentes que se poderiam encontrar nas respostas obtidas. Por estas razões, optou-se pela colocação de várias perguntas de resposta fechada, sendo que, em algumas delas, era dada a possibilidade ao respondente de comentar ou elaborar a sua resposta, resultando assim num questionário com um total de 18 questões.

O presente inquérito foi divulgado numa rede social e também foi enviado individualmente para 71 pessoas, tendo obtido 66 respostas que se podem agrupar da seguinte forma:

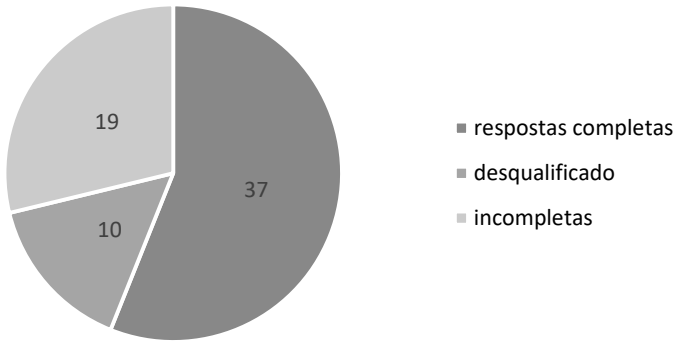



Gráfico 1 - Distribuição das respostas do inquérito

Para a leitura e análise de resultados, foram consideradas apenas as 37 respostas completas a este questionário. Apesar de ser expectável que qualquer flautista profissional possa ter opiniões bastante fundamentadas acerca das questões abordadas neste inquérito, entendi

que, para este trabalho, seria mais proveitoso obter apenas os juízos das pessoas que têm que lidar com estes assuntos numa vertente pedagógica. Assim, foi introduzida uma primeira pergunta eliminatória com vista a disponibilizar o questionário somente a quem se identificasse como docente de flauta transversal.

### *4.1.2 Caracterização da amostra*

*Pergunta 2: Quantos anos de experiência tem de lecionação de flauta?*

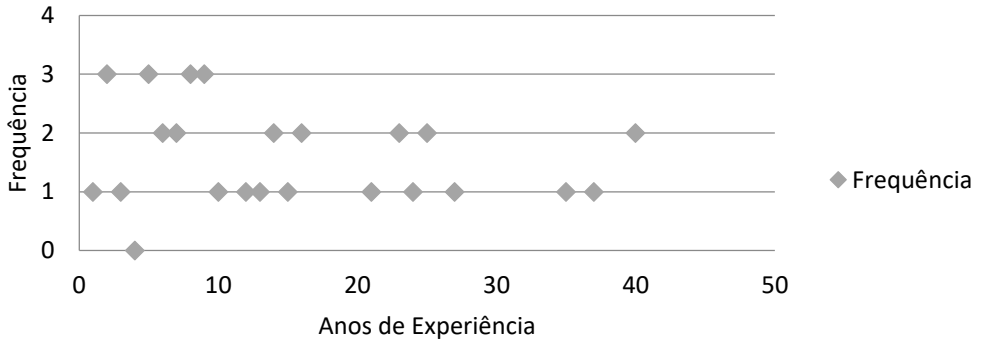



Gráfico 2 - Experiência dos docentes respondentes - gráfico de dispersão. Perg.2

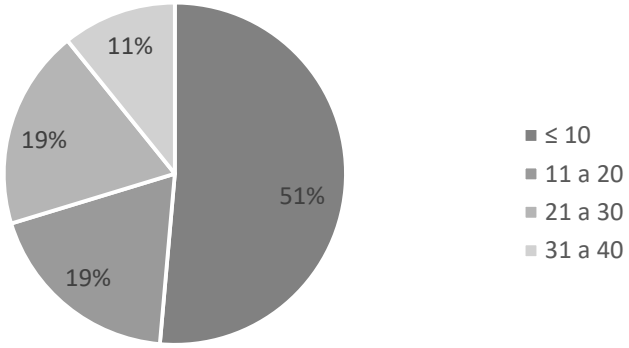



Gráfico 3 - Experiência dos docentes respondentes - gráfico circular. Perg.2

A amostra é composta por professores de flauta transversal com variados níveis de experiência. Pouco mais de metade dos respondentes leciona há 10 ou menos anos, 20% entre

11 e 20 anos, 19% entre 21 e 30 anos, e 10% tem entre 31 e 40 anos de experiência de lecionação.

*Pergunta 3: Número de alunos e professores (respondentes) por nível de ensino*

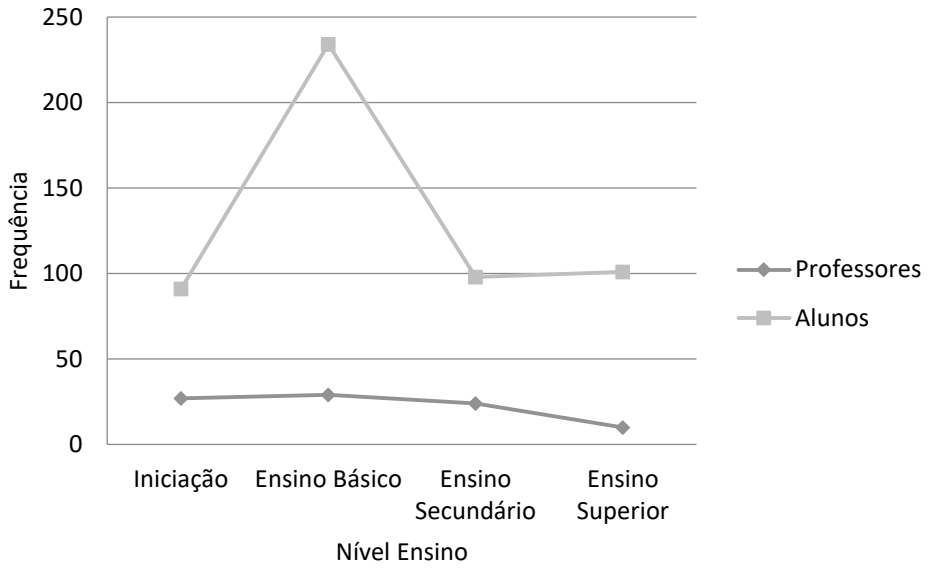



Gráfico 4 - Quantidade de professores e alunos por nível de ensino. Perg.3

Pela análise do gráfico anterior podemos constatar que a grande maioria dos professores inquiridos leciona a alunos de iniciação e curso básico. Nos resultados desta amostra, o curso básico, quando comparado com os outros níveis de ensino, concentra mais do dobro do número de alunos. Em conjunto, os 37 professores respondentes lecionaram, no ano transato, um total de 524 alunos de flauta.

Após as primeiras três questões que se destinavam a permitir uma melhor caracterização da amostra, seguiram-se as perguntas relacionadas com a temática.

### *4.1.3 Leitura e análise dos resultados*

*Pergunta 4: Nas suas aulas de flauta, costuma utilizar algum manual/método como ferramenta de auxílio ao ensino do instrumento?*

Na questão número quatro, a totalidade dos respondentes disse utilizar algum manual ou método nas suas aulas de flauta. A seguinte lista resulta dos títulos sugeridos pelos professores que compõem esta amostra, sendo que era possível a cada docente dar até cinco referências. Por uma questão de conveniência, serão apresentados apenas os títulos referidos por duas ou mais vezes. A lista completa com todos os manuais/métodos mencionados pelos professores será apresentada no Anexo XII.

| **LISTA CONDENSADA** | **Frequência** |
|---|---|
| Bennet, N.- A New Tune a Day | 2 |
| Bernold, P. - l'Art de l'embouchure | 17 |
| Goodwin, L. - The fife book | 4 |
| Lukas-Graf, P. - Check-up | 4 |
| Moyse, L. - Forty little pieces (in progressive order for beginner flautists) | 2 |
| Moyse, M. - Exercices Jounaliers | 6 |
| Moyse, M. - 24 Petites Etudes Melodiques | 2 |
| Moyse, M. - École de l'Articulation | 2 |
| Moyse, M. - De la sonorité | 10 |
| Pollock, M. - Abracadabra flute | 2 |
| Reichert - 7 Exercices journaliers pour la flûte, Op.5 | 10 |
| Taffanel e Gaubert - Méthode Complète de Flûte | 11 |
| Taffanel e Gaubert - 17 Ex. Journaliers de Mecanisme | 8 |
| Wastall, P. - Learn as you play | 2 |
| Wye, T. - Begginner's book | 13 |
| Wye, T. - Complete Daily Exercises for the Flute | 4 |
| Wye, T. - Practice Book for the flute (books 1-6) | 8 |
| Wye, T. - Practice Book for the flute 1 - Tone | 2 |
| Wye, T. - Practice Book for the flute 2 - Technique | 2 |

Tabela 2 - Lista condensada dos métodos mais utlizados pelos docentes. Perg.4

Como já seria de esperar, certos títulos aparecem mais vezes do que outros. Existem, no entanto, alguns que se destacam claramente pela frequência com que são utilizados pelos professores desta amostra. O livro de Philipe Bernold*, l'Art de l'embouchure* (n.d.) (a arte da embocadura, em Português) é referido por praticamente metade dos respondentes. São

também utilizados, por cerca de um terço da amostra, os livros *Beguinner's Book for the flute* de Trevor Wye e Método Completo de Flauta escrito por Paul Taffanel e Philipe Gaubert (1923). Se tomarmos em conta que os 17 Exercícios diários de Mecanismo de Taffanel e Gaubert correspondem à Parte IV do Método Completo de Flauta dos mesmos autores, então podemos considerar que possivelmente mais de metade dos professores utiliza esta secção do método. O mesmo raciocínio pode ser feito em relação aos *Practice Books* de Trevor Wye (2014), cujos primeiros dois volumes foram mencionados por duas vezes em separado, pelo que também têm uma grande representatividade nesta amostra.

*Pergunta 5: A respiração de um flautista é condicionada pela sua postura?*

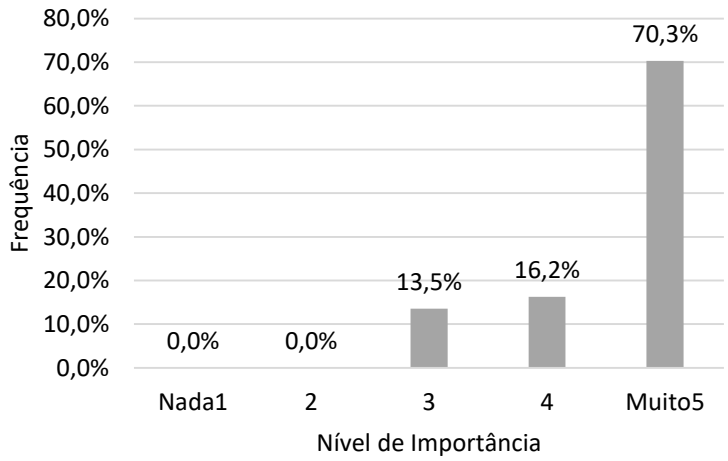



Gráfico 5 - Opinião acerca da influência da postura sobre a respiração. Perg.5

Através do gráfico acima pode concluir-se que praticamente 70% dos inquiridos considera que a postura influencia muito a capacidade e a qualidade da respiração. Sete dos trinta e sete respondentes classificou esta influência com nível quatro, e cinco professores classificaram-na com nível três, ou seja, medianamente.

*Pergunta 6: Qual importância que atribui à respiração nas suas aulas de flauta?*

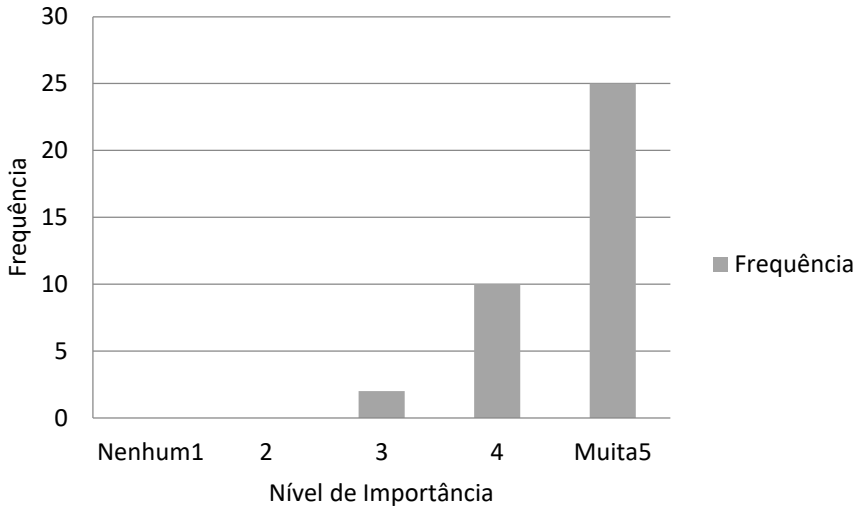



Gráfico 6 - Importância atribuída à respiração. Perg.6

Como se pode observar a partir deste gráfico, numa escala que vai de 1 a 5 em que o mais baixo corresponde a "nenhuma" e o mais alto a "muita", 67% dos respondentes disseram que dão muita atenção à respiração nas aulas, enquanto 28% classificou com 4, e 5% com nível 3.

*Pergunta 7*: *Quando introduz a questão da respiração, qual/quais os recursos que mais utiliza?*

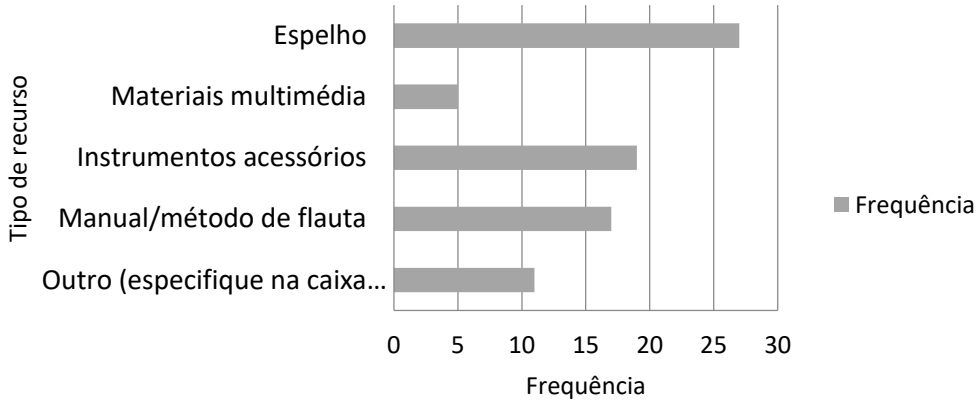



**Gráfico 7 - Recursos mais utilizados na abordagem à respiração. Perg.7**

Com esta pergunta, procurava-se identificar que recursos são os mais utilizados pelos professores de flauta quando introduzem a questão da respiração. Cada respondente podia selecionar várias respostas, conforme o seu caso, e tinha também a hipótese de especificar outras ferramentas ou estratégias utilizadas que não as constantes nas opções apresentadas. Assim sendo, podemos observar que, nesta amostra, existe uma grande tendência para a utilização do espelho, 73%. Pouco mais de metade dos respondentes assume recorrer a instrumentos acessórios, 46% a manuais e métodos de flauta, 13% a materiais multimédia, e 30% a outros recursos, como a bola de *pilates*, prancha de equilíbrio, palhinhas, a cabeça da flauta ou segurar um papel contra a parede usando apenas o sopro. Alguns comentários sugerem explicações baseadas na Técnica de Alexander, e outros envolvem observação e imitação entre professor e aluno, como se pode ler a seguir:

- "Exercícios com o próprio corpo... visualização e sentir o que acontece";
- "Observação (espelho/professor); exercícios corporais; posturas diferentes; experimentação; trabalho «hands on»";
- "Bola de pilates, prancha de equilíbrio, postura na parede ou de cócoras, soprar papel na parede, soprar com palhinha";
- "Livros de Técnica Alexander e anatomia";
- "Recurso a metáforas e analogias (encher o corpo com ar, corpo igual a balão, etc)";
- "Explicação oral e exemplos práticos";
- "Os meus próprios conhecimentos na matéria";
- "Explicação da melhor forma de respirar e exemplo";
- "Exercícios sem instrumento, de consciência corporal e baseados em yoga";
- "Indicações personalizadas, caso a caso";
- "Explicação detalhada do funcionamento do aparelho respiratório e exemplificação prática. Exercícios respiratórios";
- "Sigo um método geral mas como competência muito específica tem um grau de especificidade muito grande dependendo de cada aluno, por isso crio exercícios próprios para cada situação, ou qual componente da respiração queira trabalhar (capacidade, resistência, força...)";
- "Exercícios respiratórios";

- "Check-up de Peter-Lukas Graf  Practice Book for the Flute, Vol. 1, Tone de Trevor Wye Practice Book for the Flute, Vol. 5, Breathing and Scales de Trevor Wye";
- "Palhinhas (do Mc'Donalds por serem mais largas) e cabeça da flauta".

*Pergunta 8: Quais considera serem as fontes que melhor explicam a abordagem ao tema da respiração?*

A questão número oito procurava fazer o levantamento de quais as fontes que melhor explicam a abordagem ao tema da respiração. Apesar de esta pergunta não ser de resposta obrigatória, foram 29 os participantes que responderam. Tal como se previa, algumas das respostas foram repetidas, resultando na seguinte lista:

| **Referências** | **Frequência** |
|---|---|
| Bernold, P. - La Tecnique d'Embouchure | 1 |
| Edmund-Davies, P. - The 28-Day Warm-up Book | 1 |
| Floyd, A. - The Gilbert Legacy | 1 |
| Lukas-Graf, P. - Check-up | 6 |
| Mather, R. - The Art of Playing the Flute, vol 1 | 1 |
| Moyse, M. - De la sonorité | 1 |
| Nyfenger, T. - Music and the Flute | 1 |
| Pedro de Alcantara: Indirect Procedures | 1 |
| Wye, T. - Practice Book for the Flute, Vol. 5, Breathing and Scales | 12 |
| Wye, T. - Complete Daily Exercises: Essential Practice Material | 1 |
| Wye, T. - Practice Book for the Flute, Vol. 1, Tone | 1 |
| Anatomo-fisiologia do corpo humano | 4 |
| Técnica Alexander | 1 |
| Escola de belcanto | 2 |
| Exemplos práticos | 3 |
| Explicação teórica acerca do aparelho respiratório | 1 |
| Observação de vídeos | 4 |

Tabela 3 - Lista condensada de manuais mais utilizados na abordagem à respiração. Perg.8

Nas últimas seis entradas desta lista, não encontramos títulos mas sim temáticas.

*Pergunta 9: Considera que, na sala de aula, a importância dada à respiração varia conforme a faixa etária do aluno?*

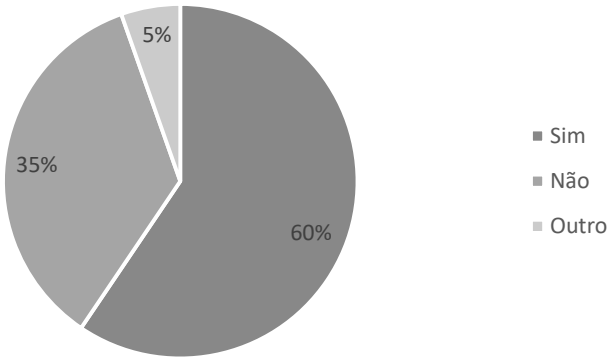



Gráfico 8 - Opinião sobre a variação de importância da respiração em função da idade do aluno. Perg.9

Este gráfico indica que 60% dos respondentes considera que, na sala de aula, a importância dada à respiração varia conforme a faixa etária do aluno. 35% das respostas foram no sentido negativo, e 5% (correspondendo a duas pessoas) dividiram-se nas respostas seguintes:

- "Depende da idade do aluno, no entanto também depende da facilidade ou maturidade de cada um";
- "Varia conforme o aluno, independentemente da idade".

*Pergunta 10: Considera que a sua abordagem ao tema da respiração (forma de explicar e quantidade de informação dada, objetivos, etc.) varia conforme a idade do aluno?*

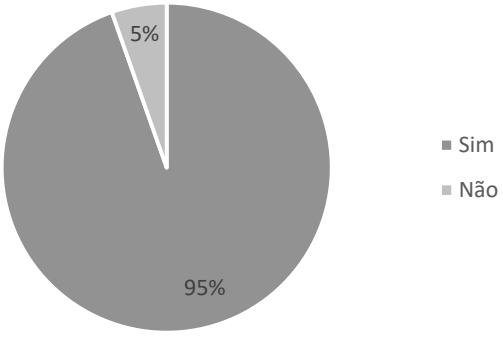



Gráfico 9 - Alteração da abordagem à respiração em função da idade do aluno. Perg.10

A quase totalidade dos respondentes diz abordar o tema da respiração de forma diferente, tendo em conta a idade do aluno em questão. Houve no entanto nove participantes que comentaram as suas opções.

O primeiro comentário é de um professor que respondeu negativamente à pergunta:

- "Varia conforme a perceção do aluno do seu corpo e a sua capacidade de praticar a respiração em casa";

Os oito comentários seguintes são de professores que responderam afirmativamente:

- "Na iniciação, é importante tentar não perturbar um aluno/a que tem respiração natural e correta!";
- "Diferentes idades, diferentes níveis de conhecimento";
- "Nos alunos mais novos tento não complicar a questão, faço desenhos para compreenderem melhor o processo da inspiração e expiração e o que acontece no nosso corpo. Nos alunos mais velhos sinto que posso dar mais informação";
- "Dou uma explicação mais detalhada a alunos do básico/secundário. A alunos de iniciação refiro apenas a importância de conseguir tocar notas mais longas através da gestão da respiração vs abertura dos lábios";
- "É importante potenciar que o processo seja feito, corretamente, é uma questão de adaptar o discurso, quanto às explicações, e a exigência dos exercícios ao desenvolvimento físico e técnico dos alunos";
- "A idade condiciona a linguagem utilizada, mas cada aluno requer uma abordagem em função das suas características";
- "Quantidade e qualidade da informação que é dada, com alunos mais velhos podemos aprofundar mais a parte científica e anatómica da respiração, enquanto que com os mais novos podemos lá chegar por via de jogos e experimentação de sensações";
- "Aos mais novos temos o cuidado de explicar com exemplos simples e tentar que percebam auditivamente o resultado de uma boa e uma má respiração".

*Pergunta 11: Considera que, nos manuais utilizados, existe informação adequada às faixas etárias no que se refere à abordagem da respiração?*

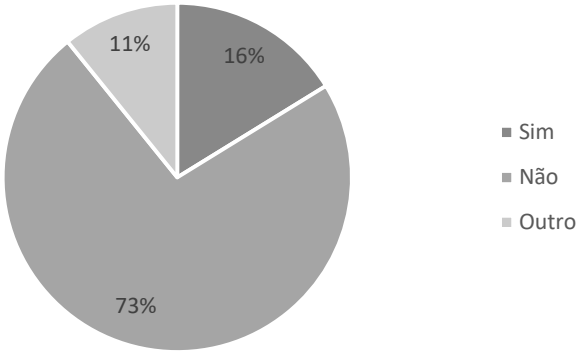



Gráfico 10 - Opinião acerca da existência de informação sobre a respiração adequada às diferentes faixas etárias. Perg.11

A grande maioria dos respondentes disse não considerar que os manuais por si utilizados contenham informação acerca da respiração adequada às faixas etárias. 16% diz que a informação está adequada e 11% não se reviu na escolha binária, tendo feito os comentários que se encontram abaixo.

- "Os livros citados são geralmente dirigido para alunos mais avançados…";
- "Acho que pode ser uma questão difícil de explicar por palavras. E daí talvez os métodos evitem um pouco essa questão, deixando no entanto pistas para serem depois complementadas pelo professor";
- "A maior parte dos manuais é omisso";
- "Adequada, mas demasiado sintética e insuficiente".

*Pergunta 12: Qual a importância que dá à postura nas aulas de flauta?*

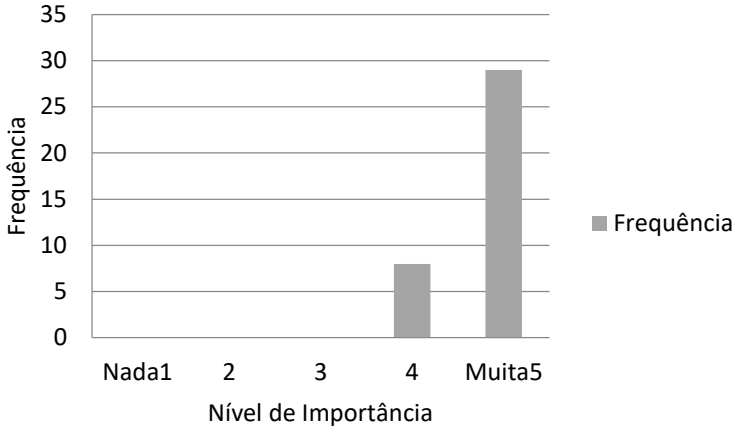



Gráfico 11 - Importância atribuída à postura. Perg.12

Segundo os dados recolhidos, praticamente 80% dos professores de flauta dá muita importância à postura, tendo classificado essa relevância com o nível máximo da escala proposta em que 5 é muito e 1 é nada. Os restantes respondentes atribuíram-lhe o nível 4.

*Pergunta 13: Nas suas aulas, quando introduz a questão da postura, qual/quais os recursos que mais utiliza?*

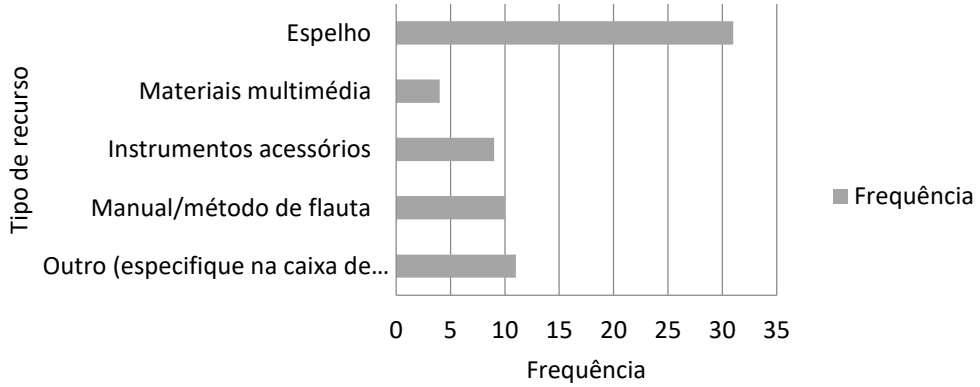



Gráfico 12- Recursos utilizados na abordagem à postura. Perg.13

Como se pode observar no gráfico anterior, 83% dos inquiridos diz utilizar o espelho ao trabalhar a postura dos seus alunos, perto de um terço das respostas inclui o uso de instrumento acessórios, manuais e métodos de flauta ou outros recursos e apenas 10% utiliza materiais multimédia.

Duas das respostas fazem referência à visualização de fotografias e/ou gravações de vídeo da performance dos alunos, no contexto de sala de aula e/ou em concerto, para que estes tomem consciência da postura que têm em determinado momento. Apesar de a pergunta não sugerir esta particularidade, um dos respondentes também fez referência ao facto de dar atenção à postura tanto na posição de pé como na posição sentada. As outras oito respostas foram as seguintes:

- "Sentir o próprio corpo";
- "Observação (espelho/professor); experimentação; princípios da Técnica Alexander";
- "Metáforas e analogias";
- "Explicação oral e com exemplos práticos";
- "Os meus próprios conhecimentos na matéria";
- "Exemplifico e mostro as diferenças e influência de como a postura influencia o som";
- "Exercícios/experiências recolhidos durante a elaboração do Relatório de Estágio, sobre Técnica de Alexander. Experiência de outros professores";
- "Nas minhas aulas estou sempre a abordar a questão da postura correta. Essencialmente é manter a coluna (pescoço incluído), cabeça e braços sempre na mesma posição. As costelas sempre levantadas. As pernas ligeiramente fletidas".

*Pergunta 14: Quais considera serem as fontes que melhor explicam a abordagem ao tema da postura?*

A lista seguinte resume as respostas dos participantes sobre quais as fontes que, na sua opinião, melhor abordam a questão da postura.

| LISTA CONDENSADA | Frequência |
|---|---|
| Alcântara, P. d. - Indirect Procedures: A Musician's Guide | 3 |
| Alexander, F. M. - The Use of the Self | 1 |
| Bosch, A. J. - The use of the Alexander Technique in the improvement | 1 |
| Debost, M. - The simple flute | 2 |
| Floyd, A. - Gilbert Legacy | 4 |
| Mather, R. - The Art of Playing the Flute, Vol. 3 | 1 |
| Soares, P. C. - A Ingerência do Conhecimento Explícito no Conhecimento Tácito | 1 |
| Soldan, R. - Illustrated Fluteplaying | 1 |
| Wye, T. - The Beginner's Book for Flute, vol 1 | 3 |
| Anatomia | 2 |
| Escola de belcanto | 1 |
| Manuais de ergonomia | 1 |
| Técnica de Alexander | 6 |
| Experiência pessoal | 1 |
| Experiencia prática e comparação | 1 |
| Internet | 1 |
| O exemplo do professor | 1 |
| Desconheço fontes relevantes sobre o tema. | 1 |

Tabela 4 - Opinião acerca das fontes que melhor explicam a postura. Perg.14

Três foram as respostas que consistiram em comentários:

- "Todos os livros de iniciação falam um pouco disso, é só juntar informação de cada um e teremos uma vasta informação sobre o assunto";
- "Todos os métodos falam um pouco mas é necessário procurar em cada aluno a postura que seja mais relaxada possível";
- "Desconheço fontes relevantes sobre o tema".

*Pergunta 15: Considera que, nas suas aulas, a atenção dada à postura varia conforme a idade do aluno?*

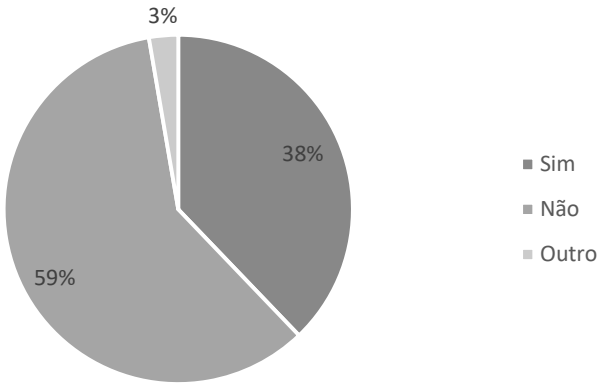



Gráfico 13 - Opinião sobre a variação de importância da respiração em função da idade do aluno. Perg.15

Através deste gráfico podemos observar que a maior parte dos inquiridos, 59%, considera que, nas suas aulas, a atenção por eles dada à postura não varia conforme a idade dos alunos em questão. Pelo contrário, 38% reconhece que essa atenção varia e uma pessoa decidiu ainda elaborar um pouco a sua resposta:

- "Varia caso a caso, independentemente da idade, mas os alunos de iniciação experimentam problemas próprios, mesmo quando recorrem à cabeça curva da flauta".

*Pergunta 16: Considera que a sua abordagem ao tema da postura (explicação, quantidade de informação e objetivos) varia conforme a idade do aluno?*

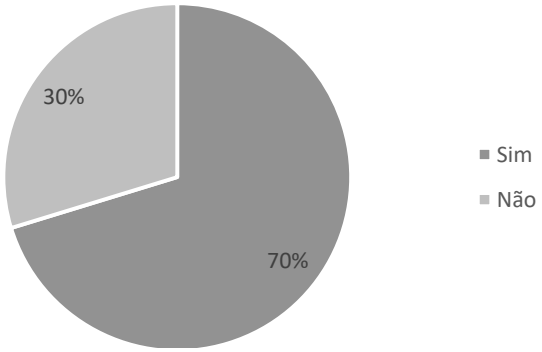



Gráfico 14 - Gráfico 14 - Opinião acerca da variação da abordagem ao tema da postura em função da idade do aluno. Perg.16

Em contraste com as repostas dadas à pergunta anterior, cerca de dois terços dos professores respondentes considera que a sua abordagem ao tema da postura varia conforme a idade do aluno, quer seja na forma de explicar, quantidade de informação ou nos próprios objetivos.

Seis dos respondentes optaram por comentar as suas escolhas, sendo que alguns são iguais às observações já deixadas atrás na mesma pergunta quando esta estava direcionada à respiração.

Comentários da opção não:

- "Desde a primeira aula que há muita preocupação com a postura";
- "Varia conforme a perceção do aluno do seu corpo e a sua capacidade de praticar a respiração em casa";

Comentários da opção sim:

- "Diria que a abordagem muda, ao longo dos anos, do modelo para imitar, ao mais abstrato, a uma atitude de experimentação e consciencialização do efeito da postura ou posturas/movimentos no resultado musical obtido";
- "Diferentes idades, diferentes níveis de conhecimento";
- "E também aluno a aluno";
- "Quantidade e qualidade da informação que é dada, com alunos mais velhos podemos aprofundar mais a parte científica e anatómica da respiração, enquanto que com os mais novos podemos lá chegar por via de jogos e experimentação de sensações".

*Pergunta 17: Considera que, nos manuais utilizados, existe informação diferenciada para as diferentes faixas etárias sobre a postura?*

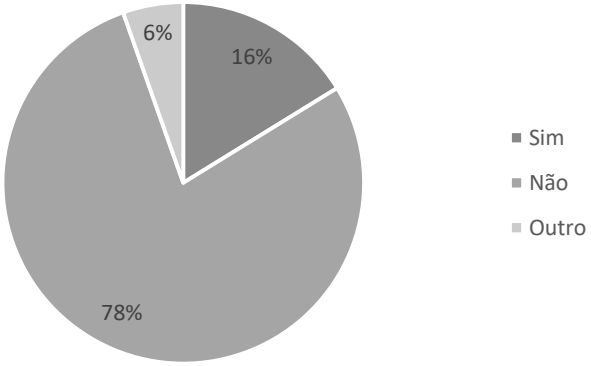



Gráfico 15 - Opinião sobre a existência de informação adequada às idades nos métodos selecionados. Perg.17

Na última questão procurava saber se na opinião dos participantes, os manuais por si utilizados contêm informação diferenciada sobre a postura para as diferentes faixas etárias. 78% considera que não e apenas 16% pensa que sim. Dois dos respondentes acham que a questão não pode ser respondida simplesmente com sim ou não e selecionaram a terceira opção, deixando os seus comentários em baixo.

- "Considero haver uma falta de manuais com este tipo de informação quer para os mais novos como para os mais velhos. Seria uma questão que deveria ultrapassar as duas páginas que alguns dedicam a esta questão";
- "Insuficiente".

### 4.2 Discussão de resultados:

Fruto do conhecimento que tenho vindo a acumular ao longo dos anos, costumo estabelecer a seguinte ordem de ideias para que os meus alunos saibam objetivamente o que trabalhar de forma a melhorar no capítulo do som: para conseguir uma boa sonoridade, temos que ter uma boa respiração (cuidando obviamente tanto da inspiração como da expiração), e esta está dependente de uma boa postura.

Desta maneira, assim que o aluno começa a conseguir dominar a emissão sonora, eu começo a prestar atenção à sua postura corrigindo e indicando o que deve ser alterado. Para enfatizar estas necessidades, muitas vezes exagero os seus movimentos ou estabeleço comparações em tom de brincadeira para que tenham uma noção imediata das suas tendências posturais. Por exemplo, quando um aluno marca a pulsação ou os diferentes inícios de nota com movimentos da cabeça, poderá ouvir-me dizer que este parece estar a "curtir" um concerto de rock; ou quando coloca o seu peso praticamente todo numa perna deslocando a bacia, poderei dizer ao aluno que este parece *super cool* a tocar flauta e ficava giríssimo numa fotografia mas que irá conseguir tocar melhor se o fizer de outra forma. Importa aqui dizer que este tipo de comentários é sempre feito em tom de brincadeira, certificando-me que o aluno não fica constrangido de qualquer forma, mas crie uma imagem na sua cabeça que o ajude a lembrar-se mais facilmente do que não deve fazer. A forma como se diz é tão ou mais importante do que aquilo que se diz e, até à data, posso afirmar que estas estratégias têm resultado a 100%. Depois destas indicações, quando o aluno se começa a desviar da postura, basta corrigir por meio de *hands-on* sem ter que o interromper frequentemente para dar instruções verbais – naturalmente que, mesmo com um aluno mais avançado, não o faço com o nível de atenção e detalhe que um professor de Técnica Alexander o fará mas os princípios básicos são os mesmos, concentrando-me nos parâmetros para os quais já estou desperto. Assim posso dar *feedback* ao aluno com uma frequência muito maior sem quebrar o ritmo da aula.

A postura do aluno está sob a minha atenção desde o primeiro ou segundo dia, conforme o seu desenvolvimento inicial, sendo que o grau de elementos a controlar e a incidência nestes será aumentado progressivamente de acordo com a capacidade de resposta do aluno. Tal como seria de esperar, a maior parte dos professores inquiridos considera que a postura

influencia muito a respiração, mas devo confessar que fiquei surpreendido com resultados obtidos uma vez que 5 dos 37 respondentes disse que essa influência é apenas mediana, quando eu esperava encontrar respostas só nos dois níveis mais altos.

À luz dos resultados do inquérito realizado, percebe-se que não estou sozinho nesta abordagem, uma vez que praticamente 60% diz que a atenção que dá à postura não varia conforme a idade do aluno. 70% dos respondentes afirma que o que muda é a abordagem e os objetivos em foco.

No que se refere à respiração, a tendência é diferente, uma vez que 60% diz que a sua atenção dada varia conforme a idade dos alunos e praticamente todos dizem adaptar os objetivos. Em ambos os casos, postura e respiração, eu responderia Não à primeira pergunta e Sim à segunda, pois considero que estes são parâmetros determinantes para a formação do som e mesmo para a condição física de quem pratica e, como tal, devem estar constantemente na atenção do professor. Por outro lado, a maturidade e sentido propriocetivo (o que normalmente, mas nem sempre, está ligado à idade) condicionam fortemente o nível de detalhe e a forma como se deve trabalhar.

Passará por esta razão o facto de maior parte dos métodos não incluírem muita informação sobre estas matérias? Realmente quem estiver a aprender através de um livro, irá ler o capítulo sobre respiração ou postura todo de uma vez, e normalmente tudo o que houver a dizer no livro sobre essa matéria estará condensado nesse capítulo. Logo, a informação provavelmente poderá pecar quer por excesso ou por falta, conforme a maturidade, sentido propriocetivo e mesmo a disponibilidade mental do leitor. Afinal de contas, o mais provável é que se queira começar a tocar o mais depressa possível.

### *4.2.1 O todo*

O princípio holístico mostra que todos os movimentos e tipos de tensão se repercutem nas nossas emoções e vice-versa, e, consequentemente, afetam a respiração e o som. Joseph Quoidbach (comunicação pessoal, 30-07-2017) diz que podemos ter o melhor resultado sonoro quando empenhamos "todos os elementos do corpo na obtenção da melhor posição para produzir a melhor onda [sonora]".

> "Se saíres deste sistema de postura ideal prejudicas os harmónicos, isto significa, que quando tocas e estás numa boa posição se torceres os teus ombros e pélvis reduzes a qualidade.
> Portanto, isto significa, passo-a-passo existem graus de liberdade que tens que combinar para ter uma boa posição que produz a melhor qualidade de som possível.
> É uma questão de graus de liberdade do corpo. É como na matemática, as variáveis das equações. [...] É a combinação dos vários graus de liberdade que dão a melhor qualidade ao som." (Quoidbach, 2017)

### *4.2.2 Espelhos e gravações*

Um aspeto que me chamou a atenção ao fazer a análise dos resultados do inquérito foi o pequeno número de referências à utilização das gravações com os seus alunos. 31 dos 37 respondentes utiliza o espelho nas aulas mas, numa amostra desta dimensão, apenas 2 disseram fazer uso de fotografias ou vídeos de aulas ou concertos como ferramenta de trabalho. O espelho tem o benefício de podermos ver, enquanto tocamos, qual a nossa tendência postural (Debost, 2002, p. 164; Lieberman, 1991, p. 61), no entanto, uma gravação de vídeo permite a verificação de como se está quando não se está a pensar nesse parâmetro, abrindo espaço para a promoção do *self-teaching* através da análise guiada pelo professor (Jorgensen, 2004, p. 96; Klickstein, 2009, p. 17).

### *4.2.3 Postura*

Em relação ao correto posicionamento dos pés, encontram-se referências a três formas distintas. No entanto, tendo em conta o princípio holístico, com o seu fundamento anatómico, fica claro que a única posição correta passa por ter o peso do corpo igualmente distribuído pelos dois pés, sabendo que qualquer deslocação do peso sobre um ou outro lado comprometerá o equilíbrio e, consequentemente, o resultado final (Kleinman & Buckoke, 2013, p. 93; Lieberman, 1991, p. 66)

Uma das boas fontes bibliográficas que encontrei a melhor apresentar os princípios de uma postura funcional que promova maior qualidade a tocar flauta, não se enquadra sequer na categoria dos chamados métodos de flauta. No seu livro *The Gilbert Legacy*, Angelita Floyd (1990) descreve os vários elementos a ter em conta, reforçando-se com recurso a fotografias, onde se pode ver um bom cuidado em manter vários graus de liberdade. Com exceção feita, tal como realçado por Couto Soares (2013, p. 387) ao exemplo sobre o que seria a correta relação entre cabeça, pescoço e ombros apresentado na página 35 e seguintes.

### *4.2.4 Não levantar os ombros*

Joseph Quoidbach (2017) subscreve a ideia de não levantar os ombros durante a inspiração reforçando-a com a informação de que tal elevação seria feita às custas dos músculos escalenos que iriam provocar a compressão da artéria subclavicular e parte do sistema nervoso. Se isso acontecer durante largos períodos de tempo poderia levar à dormência das mãos, e sendo esta também a principal causa do síndroma cervicobraquial. O mesmo conselho já tinha sido dado por Liebermann (1991, p.55)

### *4.2.5 Respiração*

> "Para a respiração é muito importante ter uma boa condição física que permita estar em forma do ponto de vista cardio-respiratório, sendo esta uma base essencial. Sem isso, é mais difícil porque se parte de uma base deficiente. O que se procura não é uma preparação física com vista ao

> desenvolvimento muscular mas sim que se tenha uma tonicidade dos músculos mantida e trabalhada para que seja uma preocupação a menos" (Diogo Pais, comunicação pessoal, 11-10-2017)

Quoidbach (2017) explica, com o auxílio de um diagrama, como funciona um ciclo respiratório completo e estabelece a diferença entre uma respiração completa normal e a ideal para a flauta (pela extensão da explicação recomenda-se a sua consulta na entrevista no Anexo X).

A forma de respirar para um flautista apresentada por Candia (2017) é a mesma defendida por Quoidbach (2017), sendo que os dois médicos sugerem exercícios diferentes para dominar a técnica necessária.

Diogo Pais (2017) explica que "ao expirar, os músculos responsáveis pela inspiração têm que estar em contração muscular excêntrica[3], para que o ar não saia todo de uma vez".

Como se percebeu pelos resultados dos inquéritos, a técnica respiratória acompanha a evolução do aluno acrescentando detalhe à medida que este progride aumenta a sua eficácia no controlo de todos os parâmetros da técnica flautística. A meu ver, idealmente, a meta final devia ser o processo respiratório apresentado por Candia e Quoidbach que vai também ao encontro do proposto por Graf (1992). No entanto, este último autor, deixa uma dúvida por esclarecer porque, apesar de enfatizar que se deve ter o peito subido antes da inspiração, não é claro sobre se este deve ser mantido o máximo de tempo possível aberto ou se o seu movimento deve ser semelhante ao da respiração dita normal. Na verdade indicia mais a segunda do que a primeira: "expandir o peito gradualmente antecipadamente, e não apenas na altura de inspirar" (*ibidem*, p.13).

Quando Debost diz que, "após uma grande inspiração, só se deve começar a pensar em soprar depois de o primeiro terço do ar ter saído por meio da resiliência natural e da gravidade que incide sobre a caixa torácica" (2002, p.16), dá a entender que o movimento da caixa torácica deve acompanhar, pelo menos em parte, o nível de ar nos pulmões. No entanto, isso não parece bater certo com a sua frase imediatamente anterior que diz que os músculos do tórax devem manter as costelas elevadas. Ou então, pretende realmente que o peito descreva um movimento semelhante ao da respiração normal, mas quer que os músculos peitorais

[3] Contração muscular excêntrica é aquela em a força muscular é vencida pelas resistências.

trabalhem numa primeira fase para evitar que o excesso de pressão positiva dentro dos pulmões expila o ar de demasiadamente rápido.

### *4.2.6 Apoio*

Por que razão é que quando estamos cheios de ar a qualidade sonora é normalmente melhor do que quando estamos a ficar com pouco ar? Talvez seja devido à tendência natural de deixar que as costelas acompanhem o movimento dos pulmões quando se está a expirar sem oferecer contra pressão através dos músculos intercostais internos, o que leva a uma diminuição do volume do tórax e da sua capacidade de ressonância.

Estando habituado a trabalhar há vários anos com músicos, especialmente cantores e flautistas, Quoidbach apresenta o que considera ser a definição de suporte como "a contínua pressão positiva durante a expiração. Os músculos intercostais estão em tensão, logo as costelas levantadas, e temos a regulação com pressão positiva contínua introduzida pelos músculos abdominais.

Sem referir o termo apoio, a descrição que Candia (2017) faz do processo respiratório ao tocar flauta, é exatamente o que se procura, sendo também o mesmo procedimento sugerido por Quoidbach (2017).

### *4.2.7 Fortalecer o tronco*

Manter as costelas levantadas enquanto se expira exige um esforço muscular bastante mais acentuado do que o normal, mas tal como qualquer outro músculo controlável, os músculos necessários para esta ação, essencialmente os músculos intercostais externos, podem ser trabalhados e fortificados. Lieberman (1991, p. 58) diz que é importante que se alinhe e fortaleça o tronco para providenciar uma boa base de apoio aos braços e permitir uma respiração eficaz reduzindo assim o esforço necessário à mesma durante o ato de tocar flauta. Continua a autora dizendo que a parte superior do tronco é um centro de apoio para os braços, pescoço e cabeça. Como tal, um alinhamento adequado e elasticidade contribuem para uma respiração mais profunda e melhor suporte, sendo isto crucial para a oxigenação e a força de

todo o corpo. No mesmo livro, são sugeridos alguns exercícios para ajudar a fortalecer esta área. Desta feita a tarefa poderá ser cumprida com menos esforço.

Diogo Pais (2017) explica, a este propósito, que o aumento da capacidade torácica tem o seu melhor resultado quando treinada desde infância. É nessa altura que as células musculares se multiplicam. Caso seja feito muito mais tarde, esse treino só produzirá o aumento do tamanho das células já existentes (hipertrofia).

### *4.2.8 Inconsistências, ponderação e filtragem de informação*

Não é só nos manuais e métodos mais antigos que se encontram sugestões divergentes ou contrárias. Mesmo nos nossos dias encontramos explicações distintas referentes a parâmetros que se haviam de julgar já estarem mais do que aprofundados e escrutinados. Quando há muita informação disponível é necessário analisar ou experimentar para se poder julgar em consciência sobre o que faz mais sentido ou não, sob pena de se gerar alguma confusão e começar a implementar técnicas que não sejam verdadeiramente adequadas à prática flautística e ao próprio bem-estar físico.

Pedro Couto Soares conta como, enquanto flautista, durante vários anos, praticou a respiração de forma errada após "a leitura de um autor particularmente dogmático quanto à necessidade duma respiração enfaticamente abdominal sem elevação das costelas" (2013, p. 216). Couto Soares refere-se a uma entrevista de um trompetista especialista no tema da respiração que dizia que é preferível sacrificar o volume de ar que corresponderia à respiração torácica para se poder adquirir um bom apoio vertical e tocar durante mais tempo. Só anos mais tarde é que se apercebeu da implicância daquela técnica e de como essa não se adequava às necessidades da flauta transversal.

> "Ricquier é trompetista, instrumento em que, ao contrário da flauta, é necessária uma grande pressão, mas não um grande débito de ar. Por isso, argumentando que só com uma respiração baixa é possível ativar os músculos abdominais necessários para gerar o apoio ("*pousssé verticale*") de que fala, está disposto a prescindir do volume inspiratório total." (Soares, 2013, p. 219)

Outro exemplo de inconsistência é evidente a seguir. James Galway, numa *masterclass* na Frost School of Music no dia 26/10/2017, defende que uma boa inspiração deve concluir com o fecho da glote, permitindo assim uma melhor preparação para o início de nota. Após esta explicação, Galway exemplifica com um resultado bastante convincente. Por outro lado, Debost diz exatamente o contrário. "Assim que possível, quando estiveres cheio de ar, deves começar a tocar. Para suster uma grande quantidade de ar, é preciso bloquear a respiração, o que tende a resultar num ataque explosivo aquando da sua libertação" (Debost, 2002, p. 41) Para evitar o problema de ataques que sejam mais delicados, este autor recomenda que se comece a deixar escapar algum ar pelo nariz, colocando o ar em movimento e tornando assim mais fácil o seu controlo.

Não me esquecerei do episódio em que assistia a uma *masterclass* de flauta e enquanto o professor orientador dava aula a outra flautista, deu-lhe uma indicação técnica utilizando uma metáfora. Penso que o resultado sonoro ficou melhor mas não tenho a certeza do quanto, pois assim que ouvi aquela indicação, automaticamente transpu-la para mim e tentei imaginar-me a tocar de acordo com ela, tendo deixado de prestar atenção ao que se passava à minha volta. Fiquei confuso pois não me fez qualquer sentido. Sendo que se tratava de um dos músicos e professores mais conceituados no ramo, aquilo fez-me especial confusão, afinal de contas ele estava a dizer algo que não me iria trazer qualquer benefício para a minha forma de tocar. No intervalo, perguntei ao meu professor que espécie de indicação era aquela e o que quereria ele dizer com aquilo. O meu professor advertiu-me imediatamente dizendo: "não é pelo facto de aquela indicação ser adequada para aquela pessoa, que também terá que o ser para ti!". A diretiva tinha sido: "ao soprar, imagina que o ar está a entrar e não a sair". A colega estava a soprar demasiado, perdendo o foco do som, e a deixar colapsar imediatamente a caixa torácica à medida que ia deixando sair o ar. Aquela indicação procurava levar a flautista a deixar a caixa torácica aberta durante mais tempo e simultaneamente a soprar menos.

### *4.2.9 Problema: prescrições imprecisas e a busca do resultado em vez da causa*

Na minha experiência, tenho reparado que há uma certa dificuldade em conseguir que os alunos percebam os princípios básicos da respiração. Mais importante que isso, existe dificuldade em realizar os exercícios desenhados para levar à aquisição da técnica respiratória que permite utilizar o ar de uma forma mais eficaz para tocar um instrumento de sopro com as características da flauta. Em vários dos livros mais utilizados por professores e alunos aparecem explicações seguidas de exercícios com indicações do que é suposto acontecer/ser observado/ser sentido. Isto pode facilmente, e muito mais frequentemente do que se desejaria, levar a que se procure criar/forçar esse resultado de uma forma artificial. A título de exemplo para esta problemática, Trevor Wye, no seu livro quinto livro da série *Practice Book for the flute,* dedicado à respiração e escalas, sugere o seguinte exercício: "Coloca a tua mão no abdómen: quando inspirares, o teu abdómen deve expandir; ao expirar, deve voltar para dentro. Deverás tornar-te mais magro ao expirar, e mais gordo ao inspirar." (2014, p. 156) Mais à frente volta a dizer para inspirar "empurrando o abdómen para fora", ou, como exercício alternativo, estando deitado no chão, para colocar um livro em cima da barriga e respirar fazendo-o subir durante a inspiração.

Se por um lado, a intenção é boa, por outro lado é perfeitamente possível fazer mexer o livro sem respirar de todo. A procura de ver esse movimento acontecer pode levar o aluno a forçar esses músculos de uma forma que não traga qualquer benefício à respiração. Pedro Couto Soares diz que "a protuberância abdominal pode ser consequência dum abaixamento do tendão central do diafragma, mas aquele movimento pode ser enfatizado sem que daí resulte qualquer inalação" (2013, p. 216). Mais à frente volta falar no mesmo sentido dizendo que "na realidade, é de evitar uma descrição prévia dos objetivos de muitas das manipulações, pois dessa forma a atenção do aluno fica condicionada, procurando sentir ou fazer aquilo que o professor lhe sugeriu"(Soares, 2013, p. 375). Ainda me lembro de, em pequeno, reparar que quando o meu pai dormia de barriga para cima, a sua barriga mexia para cima e para baixo ao respirar, mas também me lembro que já no conservatório, quando a professora de coro nos mandou deitar no chão com a mão em cima da barriga eu me esforcei por fazer a mão andar para cima e para baixo quando o consegui não foi apenas pela ação normal da respiração. Considero que a preocupação de Couto Soares é muito pertinente e verificada com bastante frequência.

### *4.2.10 Exercício para controlar a pressão intratorácica*

A sugestão que se segue não tem a pretensão de substituir nenhum exercício mas apenas contribuir para um melhor domínio da mecânica respiratória que procura manter a caixa torácica em expansão durante a expiração. Enquanto procurava dominar esta respiração, pensei que seria importante conseguir conservar uma boa quantidade de ar nos pulmões sem recorrer ao fecho da glote e da boca e, a partir daí, controlar o fluxo de ar. Para isso, de alguma forma é preciso manter ativos os músculos responsáveis por realizar a inspiração, para que a pressão intratorácica seja igual à do exterior. A tarefa não é fácil de executar, por três razões:

- primeiro, porque que não conseguimos controlar diretamente o diafragma;

- segundo, porque não é obvio ter a perceção do estado de contração/fecho da glote;

- terceiro, porque é difícil manter a caixa torácica expandida enquanto as forças de retração dos tecidos têm a tendência de voltar à sua posição de repouso.

Estes três pontos estão, naturalmente, interligados. Para que se atinja o objetivo, e por causa da segunda dificuldade, sugiro que após a inspiração, se vá alternando entre micro expiração e inspiração. Esta alternância no sentido do fluxo de ar, permite certificar que a glote não está fechada e assim executar o exercício com mais confiança. Se a realização da tarefa com uma grande quantidade de ar se revelar custosa, pode-se sempre começar com menos ar e ir aumentando gradualmente à medida que o tónus dos músculos respiratórios se desenvolve.

### *4.2.11 Investigação*

Já vários estudos foram feitos incidindo sobre diferentes parâmetros do som, postura, respiração e relação entre eles mas enquanto leitor de alguns dos respetivos relatórios, por vezes fico com vontade de ter participado para poder inserir algumas sugestões, ou pelo menos para perceber aspetos da realização dos testes que através do papel não é possível esclarecer.

O modelo de teste da investigação realizada por Cossette *et al.* (2008), parece-me ser, pelas ferramentas utilizadas, dos seus trabalhos o que mais chances tinha de chegar a bom porto.

De facto resultou numa hipótese para a definição de apoio que os próprios investigadores admitem necessitar de mais provas para validar a proposta. Um bom teste, talvez fosse repetir a mesma experiência com as seguintes alterações:

- montar o laboratório num auditório onde se pudessem realizar os vários ensaios;
- ter um painel de músicos a ouvir e a atribuir classificações consoante o resultado sonoro bem como comentários acerca do mesmo – tipo *blind test*;
- seriam feitas medições também sobre o som, nomeadamente sobre frequência, distribuição de harmónicos e volume;
- os testes seriam feitos em cima de uma plataforma de pressão;
- o executante deixaria claro, apenas a quem estivesse a operar os instrumentos, de que forma iria influenciar a respiração e o som subsequentes – cada forma diferente seria repetida 3 vezes dando assim ao músico a hipótese de executar o melhor possível a sua vontade (o executante não sabe o resultado das medições enquanto toca para não ser influenciado por nada mais que as suas sensações);
- todos os ensaios seriam gravados em vídeo de maneira a se poder ter uma forma de controlo *a posteriori* sobre os movimentos realizados por membros do corpo cuja ativação não estivesse a ser medida – com o auxílio de espelhos com grelha bem colocados para servirem de referência;
- haveria um perito em Técnica de Alexander que pudesse fazer correções posturais *in loco*;
- estes múltiplos ensaios seriam feitos por vários flautistas;
- apesar de provavelmente ainda não ser possível fazer isto no próprio local sem perturbar o resto da experiência, novas ideias aparecem diariamente, portanto: conseguir medir o ar inspirado e expirado a cada ensaio – caso contrário esta parte poderia ser feita em separado para cada tipo de respiração na mesma;
- no final todos os dados recolhidos seriam combinados para se tirarem conclusões.

Penso que este modelo permitiria concluir qual o produto sonoro preferido pelo painel e ficar mais perto de saber de que forma a postura e a respiração foram condicionadas para chegar a esse resultado; perceber de que forma o tipo de respiração influencia o volume de ar disponível para a atividade flautística; perceber qual a diferença entre a intenção (perceção) do executante e o que realmente acontece e qual a implicância que essa traz ao som. Se o

mesmo teste fosse feito também com oboístas e trompetistas, por exemplo, poder-se-ia melhor estabelecer uma relação entre as diferenças necessárias ao nível do controlo respiratório entre instrumentos com características tão diferentes ao nível do débito e pressão de ar.

## 5. Conclusão

À luz dos resultados obtidos, e tal como seria de esperar, está claro que a opinião dos respondentes é de que, tanto a postura como a respiração, são tópicos de grande importância para quem procura melhorar no instrumento.

No que diz respeito à postura, temos diversos livros baseados em práticas que procuram sensibilizar, explicar e indicar o melhor caminho para uma utilização eficaz do corpo. Estes normalmente também abordam a questão da respiração uma vez que está visto que um tema é indissociável do outro. No entanto, não fica claro qual o tipo de tensão necessário para manter uma coluna de ar sustentada e adequada ao resultado sonoro que se procure, bem como para a fazer variar conforme necessário. Deveria ser sempre o mínimo indispensável e apenas isso. O problema surge quando não se consegue distinguir entre o necessário e o excesso. Se uma pessoa estiver contente com o resultado, em princípio, não haverá razão para alterar nada, mas poderá dar-se o caso de estar a fazer tensões extra em partes que se julgue que nada têm a ver com o resultado – à luz do princípio holístico haverá sempre uma repercussão, tal como se percebe pelo simples facto de termos músculos interligados desde o diafragma aos pés. É portanto fulcral conseguir atingir o máximo de equilíbrio para se poder minimizar o esforço necessário para determinada tarefa. Quanto menor for a diferença entre o mínimo esforço necessário e o esforço realizado, menos probabilidades haverá de aparecerem tensões que levem a maior fadiga e dores, que consequentemente levariam a um declínio do potencial máximo já adquirido pelo executante, quer em situação de estudo quer em performance – sendo que nesta situação, normalmente todas as dificuldades ficam exponenciadas.

Tendo por base as explicações vindas essencialmente por parte de Dr. Candia, Dr. Pais e Dr. Quoidbach, o apoio aparece como consequência da boa respiração por eles sugerida. Assim, o objetivo passará por manter a caixa torácica aberta durante a expiração o máximo de tempo possível (por meio dos músculos intercostais), ficando a regulação da pressão de saída de ar a cargo dos músculos abdominais. Sendo que o objetivo do apoio ou suporte é manter uma coluna de ar adequada às necessidades do som pretendido, e que esta técnica de respiração permite que se atinja essa mesma regulação, poderemos dizer até que o suporte é conseguido suportando as costelas levantadas (caixa torácica aberta). Esta técnica produzirá ainda um

melhor resultado quando conjugada com a exploração das cavidades de ressonância, o que se traduzirá numa maior qualidade sonora.

Os manuais e métodos são a ferramenta de trabalho mais utilizada pelos professores de flauta (logo após o próprio instrumento, claro está), é o que indica o inquérito realizado. No entanto, por vezes também se encontra informação insuficiente, pouco clara, confusa ou mesmo contraditória entre estes materiais. Com esta conclusão não lhes pretendo tirar valor nem qualquer mérito a quem os escreveu, uma vez que estes resultam de muito trabalho, dedicação e claramente têm em vista as melhores intenções. É certo que estes dois parâmetros são apenas dois assuntos entre muitos outros que compõem esses métodos – os quais, não obstante, são e serão sempre muito valiosos para o progresso na aprendizagem da flauta transversal. Parece-me justo, também, salvaguardar que os métodos, se não todos, pelo menos na sua grande maioria, não têm a pretensão de ensinar tudo sobre o que há a saber sobre tocar flauta, ou sequer tudo sobre algum dos parâmetros específicos respeitante à arte. Em vários materiais se pode ler o aviso de que um bom professor é indispensável para uma evolução sólida. Por outro lado, a complexidade de assuntos como a postura e a respiração, que à primeira vista podiam parecer simples, talvez não possa ser completamente explicada por poucas palavras e facilmente compreensível por todos. Isto explicaria a informação pouco extensa que se encontra nestes manuais e as indicações de exercícios para tentar induzir de uma forma dissimulada o aluno a chegar à boa prática. Nesta medida, o trabalho *hands-on* por parte de um professor experiente fará muita diferença.

Além do que já está exposto acima, há algumas variáveis que fazem mudar a mensagem encontrada num manual – a forma como é interpretada pelo seu leitor. A maturidade, o sentido propriocetivo e mesmo a disponibilidade mental de quem lê ou ouve irá condicionar a mensagem que se tentou passar. Neste sentido é preciso adequar verbalmente o tipo de informação à realidade do aluno atribuindo apenas objetivos que se adivinhem ser tangíveis, sob pena de instalar mais confusão do que benefício.

Por fim, resultado deste projeto de investigação, fica a sugestão para uma investigação futura, a qual, ainda que eventualmente possa não atingir o objetivo final, certamente nos levaria mais perto dele, permitindo comparar resultados analíticos baseados em medições com uma

um juízo auditivo imparcial durante a experimentação de diferentes técnicas de respiração e execução.

## Reflexão Final

A realização deste trabalho foi especialmente prolífera uma vez que, não só me permitiu aprofundar os meus conhecimentos acerca das áreas especificamente abordadas, mas também me levou até outras leituras interessantíssimas que em muito me enriqueceram enquanto músico e professor.

Este foi sem dúvida um ano especial para mim, uma vez que, apesar de já lecionar flauta há alguns anos, foi a primeira vez que tive uma classe de flauta desta dimensão, sendo a experiência bastante gratificante. Por esta razão já seria um ano bastante mais intenso do que os anteriores mas o facto de coincidir com o Mestrado em Ensino da Música trouxe-me ainda outras mais-valias como as novas ideias que adquiri nas aulas do curso e ao realizar a recolha bibliográfica para este trabalho. Tornou-se na boa oportunidade para poder implementar várias estratégias que tiveram que ser adaptadas conforme as especificidades de cada aluno.

A metodologia aplicada na segunda secção deste Relatório revelou-se bastante pertinente, pois tive a possibilidade de recolher informação diversificada e por meios distintos, como questionários, entrevistas, *masterclasses* e, naturalmente, a valiosa recolha bibliográfica. Combinar todas estas fontes permitiu-me construir as conclusões apresentadas e outras que, apesar de as considerar valiosas, não são referidas por não se enquadrarem no presente trabalho.

O atual projeto de investigação esteve sempre intimamente ligado à minha prática pedagógica, uma vez que esta incidiu sobre temas que, enquanto músico e professor, tenho que aplicar todos os dias. Sei, por isso, que adquiri conhecimentos que já comecei a colocar em prática e que, certamente, me acompanharão em toda a minha vida profissional.

# Bibliografia


Alcantara, P. de. (1997). *Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique*. Oxford: Oxford University Press.

Altès, H. (1918). *Complete Method for the Flute*. New York: Carl Fischer Music.

Bernold, P. (n.d.). *La Technique d'Embouchure* (4th ed.). Paris: La Stravaganza.

Candia, V. (2017). Galway Weggis Flute Festival - Masterclass. Retrieved July 22, 2017, from https://www.facebook.com/GalwayFluteAcademy/videos/464782680549017/

Cardoso, F. (2007). Papel da Motivação na Aprendizagem de um Instrumento. *Revista Da Associação Portuguesa de Educação Musical*, *127*, 11–15. Retrieved from http://hdl.handle.net/10400.21/1886

Cole, B. (2002). The Danger of Historical Amnesia: A Conversation with David McCullough. *Humanities*, *23*(4). Retrieved from https://www.neh.gov/humanities/2002/julyaugust/conversation/the-danger-historical-amnesia

Cossette, I., Monaco, P., Aliverti, A., & Macklem, P. T. (2008). Chest wall dynamics and muscle recruitment during professional flute playing. *Respiratory Physiology & Neurobiology*, *160*, 187–195. http://doi.org/10.1016/j.resp.2007.09.009

Debost, M. (2002). *The Simple Flute : From A to Z*. Oxford University Press. Retrieved from http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000tww&AN=120973&site=eds-live

Duke, R. a., & Henninger, J. C. (2002). Teachers' Verbal Corrections and Observers' Perceptions of Teaching and Learning. *Journal of Research in Music Education*, *50*(1), 75. http://doi.org/10.2307/3345694

Fernandes, J. (2015). *RELATÓRIO DE ESTÁGIO: AULAS DE TÉCNICA DE FLAUTA EM GRUPO - UMA FORMA DE MOTIVAR OS ALUNOS PARA O ESTUDO DA MESMA*. Escola Superior de Música de Lisboa.

Floyd, A. S. (1990). *The Gilbert Legacy*. Cedar Falls, Iowa: Winzer Press.

Graf, P.-L. (1992). *Check-up: 20 Basic Studies for Flutists* (2nd ed.). Mainz: Schott.

Hotteterre, J. (n.d.). *Principles of the Flute, Recorder, and Oboe*. New York: Dover Publications, Inc.

Jorgensen, H. (2004). Strategies for Individual Practice. In A. Williamon (Ed.), *Musical Excellence. Strategies and Techniques to Enhance Performance*. Oxford University Press.

Kleinman, J., & Buckoke, P. (2013). *The Alexander Technique for Musicians*. London: Bloomsbury Publishing Inc.

Klickstein, G. (2009). *The Musician's Way: A guide to practice, performance, and wellness* (1st ed.). Nova Iorque: Oxford University Press.

Lieberman, J. L. (1991). *You Are Your Instrument* (1st ed.). New York: Huiksi Music.

Long, R., & Macivor, C. (2013). The Daily Bandha. Retrieved December 28, 2017, from http://www.dailybandha.com/2013/11/sankalpa-visualization-and-yoga.html

McGill, D. (2007). *Sound in Motion - A Performer's Guide to Greater Musical Expression*. Indiana University Press.

Neves, M. (2013). *Iniciação à flauta transversal: passagem da fife para o flautim*. Universidade de Aveiro.

Rockstro, R. S. (1928). *A Treatise on the Construction, the History and the Practice of the Flute: Including a Sketch of the Elements of Acoustics and Critical Notices of Sixty Celebrated Flute-players* (2nd ed.). Musica Rara.

Schaefle, M. H. (1989). *Flute pedagogy of the eighteenth and nineteenth centuries : a comparative study of the flute treatises of Hotteterre , Corrette , Quantz and Boehm*. San Jose State University. Retrieved from http://scholarworks.sjsu.edu/etd_theses/3195

Soares, P. C. (2013). A Ingerência do Conhecimento Explícito no Conhecimento Tácito: A Técnica Alexander e a prática e ensino da flauta.

Suzuki, S. (1971). *Suzuki Flute School*. (T. Takahashi, Ed.). Alfred Publishing Co., Inc.

Taffanel, P., & Gaubert, P. (1923). *Complete Method pour flute*. Paris: Alphonse Leduc.

Tulou, J.-L. (1852). *Méthode de flûte, Op.100*. Paris: Mayence,B. Schott's Söhne.

Vigotsky, L. S. (1987). *The Collected Works of L.S. Vygotsky: Volume 1: Problems of General Psychology, Including the Volume Thinking and Speech*. (R. Rieber & A. Carton, Eds.). Springer Science & Business Media.

Winn, R. (2000). *Winn: AMA Flute 2000*. AMA Verlag.

Wye, T. (2004). *Beginner's Book for the Flute - Part One*. Novello.

Wye, T. (2014). *Practice Book for the Flute, Books 1-6* (Omnibus CD). London: Novello Publishing Limited.

# Anexos

# Autorização

Faro, 14/11/2016

Eu, João Pedro Pereira Lourenço, professor de flauta transversal no Conservatório Regional do Algarve Maria Campina, encontrando-me a frequentar o Mestrado em Ensino da Música na Escola Superior de Música de Lisboa, venho por este meio solicitar ao Encarregado de Educação do(a) aluno(a) _____ autorização para realizar registos de áudio e vídeo de aulas do seu educando. Estas gravações são uma ferramenta de trabalho necessária ao estágio do dito mestrado e serão apenas acedidas e analisadas pela minha pessoa e pelo professor orientador de estágio.

Desde já, muito obrigado pela compreensão e colaboração.

Com os melhores cumprimentos,

_____

O Encarregado de Educação

☐ Autoriza

☐ Não autoriza

_____

# Questionário para caracterização do(a) aluno(a)

no âmbito do Mestrado em Ensino da Música

Nome o(a) aluno(a):_____

Idade (a Setembro de 2016): _____ Há quanto tempo toca flauta? _____

De quem surgiu a ideia de aprender a tocar flauta (do[a] aluno[a] ou algum familiar)? _____

_____

Se toca outro instrumento, diga qual e há quanto tempo começou a aprender:

_____

Na família há alguém com conhecimentos musicais? Toca algum instrumento em particular (diga qual)? _____

No decorrer do ano, foi costume o(a) aluno(a) ter algum apoio em casa aos estudos musicais? (De que forma? Ex: incentivo para sessões de estudo regulares, alguém a assistir ao estudo, recebendo indicações durante o estudo) _____

_____

_____

Desde já muito obrigado pelo tempo dispensado.

Prof. João Lourenço

*Nota: de forma a salvaguardar a privacidade dos alunos, a sua identidade não será revelada no decorrer do trabalho.*

**ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA DE LISBOA**

**Mestrado em Ensino da Música**

**Didática do Ensino Especializado/**

**Estágio do Ensino Especializado**

**Nome do mestrando: João Lourenço**

**Professor Orientador: Nuno Inácio**

**Aluno: Henrique (Iniciação)**

**Professor Cooperante: Nuno Rodrigues**

## 1. Objetivos Gerais para o ano letivo:

- Estimular a formação e o desenvolvimento equilibrado de todas as potencialidades do aluno;
- Proporcionar o contacto com o fenómeno musical, nas suas mais diversas formas, promovendo a sua compreensão sensorial e intelectual;
- Desenvolver o gosto por uma constante evolução e atualização de conhecimentos resultantes de bons hábitos de estudo;
- Fomentar a integração do aluno no seio da classe de flauta transversal, tendo em vista o desenvolvimento da sua sociabilidade;
- Desenvolver os conteúdos musicais e técnicos da execução instrumental;
- Desenvolver a qualidade e sensibilidade sonoras;
- Desenvolver a musicalidade e interpretação;
- Desenvolver a capacidade de memorização e concentração;
- Alargar a capacidade criativa;
- Fomentar a responsabilidade e gosto pelas apresentações públicas.

## 2. Competências a desenvolver ao longo do ano letivo:

***Conteúdos programáticos:***

### Primeiras noções de:

- Pulsação;
- Ritmo;
- Dinâmica;

- Frase musical;
- Treino de memorização;
- Hábitos/ métodos de estudo;
- Planificação trimestral (escalas/estudos/peças).

***Competências Auditivas***

Capacidade para distinguir diferentes articulações:

- *Stacatto;*
- *Legatto;*
- Tipos de ligaduras (expressão e prolongação).

Reconhecer diferentes andamentos:

- Lento;
- Andante;
- Rápido;
- Muito rápido.

Distinguir diferentes níveis dinâmicos:

- pp;
- p;
- mf;
- f;
- ff.

Reconhecer auditivamente as diferenças de altura timbre na flauta transversal.

***Competências Motoras***

**Introdução ao instrumento:**

- Conhecer a constituição do instrumento, as suas características e funcionamento;
- Adotar hábitos de boa conservação e manutenção do instrumento;

**Postura:**

- Posição do corpo/ instrumento;
- Forma correta de manusear o instrumento;
- Posição correta para executar de pé;
- Manuseamento correto do instrumento (posição das mãos, dedos e pontos de equilíbrio da flauta).

**Respiração:**

- Funcionamento básico (inspiração/expiração);
- Importância dos músculos na respiração;
- Importância da mesma para a obtenção de melhor sonoridade;
- Ênfase dos aspetos relacionados com a sonoridade, desenvolvimento do fraseado.

**Embocadura:**

- Emissão do som;
- Direção do ar;
- Noções de colocação.

**Dedilhações e coordenação:**

- Aprender as dedilhações corretas (mi3- dó5);
- Adaptação correta das mãos ao instrumento.

***Competências Expressivas***

- Sentido Rítmico;
- Sentido da Pulsação;
- Dinâmica;
- Afinação;
- Musicalidade;
- Fraseado musical.

***Competências de Leitura***

- Ler e interpretar partituras com notação musical simples;
- Tocar em dueto com instrumentos semelhantes ou com acompanhamento de piano ou guitarra;
- Reconhecer a estrutura formal básica das obras executadas.

***Outras Competências (outros conteúdos)***

- Assiduidade e pontualidade;
- Apresentação do material necessário para a aula; Interesse e empenho na disciplina;
- Métodos de estudo;
- Atitude na sala de aula;
- Cumprimento das tarefas atribuídas;
- Regularidade e qualidade do estudo;
- Participação nas atividades da escola (dentro e fora da escola);
- Respeito pelos outros, pelos materiais e equipamentos escolares;
- Postura em apresentações públicas, como participante e como ouvinte.

## 3. Distribuição por Período

### *1º Período*

| Competências | Objetivos |
|---|---|
| **Conteúdos programáticos** | **Primeiras noções de:**<br>- Pulsação;<br>- Ritmo;<br>- Dinâmica;<br>- Frase musical. |
| **Auditivas** | Capacidade para distinguir diferentes articulações:<br>• *Stacatto;*<br>• *Legatto;*<br>• Tipos de ligaduras (expressão e prolongação).<br><br>Reconhecer diferentes andamentos:<br>• Lento;<br>• Andante;<br>• Rápido;<br>• Muito rápido.<br><br>Distinguir diferentes níveis dinâmicos:<br>• pp;<br>• p;<br>• mf;<br>• f;<br>• ff;<br><br>Capacidade para reconhecer auditivamente as diferenças de altura e timbre na flauta transversal. |
| **Motoras** | Conhecer a constituição do instrumento, as suas características e funcionamento.<br><br>**Postura:**<br>• Posição do corpo/ instrumento;<br>• Posição correta para executar sentado e de pé;<br>• Manuseamento correto do instrumento (posição das mãos, dedos e pontos de equilíbrio da flauta, |

| | |
|---|---|
| | nomeadamente queixo, dedo indicador esquerdo polegar direito).<br>R**espiração:**<br>• Funcionamento básico (inspiração/expiração);<br>• Importância dos músculos na respiração.<br>**Embocadura:**<br>• Noções de colocação;<br>• Direção do ar;<br>• Emissão do som.<br><br>**Dedilhações e coordenação:**<br>• Aprender as dedilhações corretas (Fá3-Dó4);<br>• Adaptação correta das mãos ao instrumento. |
| **Expressivas** | • Sentido Rítmico;<br>• Sentido da Pulsação;<br>• Musicalidade. |
| **Leitura** | • Ler e interpretar partituras com notação musical simples. |
| **Outras** | • Assiduidade e pontualidade;<br>• Apresentação do material necessário para a aula;<br>• Interesse e empenho na disciplina;<br>• Métodos de estudo;<br>• Atitude na sala de aula;<br>• Cumprimento das tarefas atribuídas;<br>• Respeito pelos outros, pelos materiais e equipamentos escolares. |

***2º Período***

| **Competências** | **Objetivos** |
|---|---|
| **Conteúdos programáticos** | **Primeiras noções de:**<br>- Pulsação<br>- Ritmo<br>- Dinâmica<br>- Frase musical<br><br>Escala e arpejo de Fá Maior. |

| | |
|---|---|
| **Auditivas** | Capacidade para distinguir diferentes articulações:<br>• *Stacatto;*<br>• *Legatto;*<br>• Tipos de ligaduras (expressão e prolongação).<br><br>Capacidade para reconhecer auditivamente as diferenças de timbre e altura na Flauta Transversal:<br><br>Reconhecer diferentes andamentos:<br>• Lento;<br>• Andante;<br>• Rápido;<br>• Muito rápido;<br><br>Distinguir diferentes níveis dinâmicos:<br>• pp;<br>• p;<br>• mf;<br>• f;<br>• ff. |
| **Motoras** | **Introdução ao instrumento:**<br>• Conhecer a constituição do instrumento, as suas características e funcionamento;<br>• Adotar hábitos de boa conservação e manutenção do instrumento;<br><br>**Postura:**<br>• Posição do corpo/ instrumento;<br>• Posição correta para executar sentado e de pé;<br>• Manuseamento correto do instrumento (posição das mãos, dedos e pontos de equilíbrio da flauta, nomeadamente queixo, dedo indicador esquerdo polegar direito).<br><br>**Respiração:**<br>• Funcionamento básico (inspiração/expiração);<br>• Importância dos músculos na respiração;<br>• Importância da mesma para a obtenção de melhor sonoridade;<br>• Ênfase dos aspetos relacionados com a sonoridade e desenvolvimento do fraseado.<br><br>**Embocadura:**<br>• Emissão do som;<br>• Direção do ar; |

| | |
|---|---|
| | • Noções de colocação.<br><br>**Dedilhações e coordenação:**<br>• Apreender as dedilhações corretas na Flauta Transversal (mi3- dó5);<br>• Adaptação correta das mãos ao instrumento. |
| **Expressivas** | • Sentido Rítmico;<br>• Sentido da Pulsação;<br>• Musicalidade;<br>• Fraseado musical. |
| **Leitura** | • Ler e interpretar partituras com notação musical simples;<br>• Tocar em dueto com instrumentos semelhantes ou com acompanhamento de piano ou guitarra. |
| **Outras** | • Assiduidade e pontualidade;<br>• Apresentação do material necessário para a aula;<br>• Interesse e empenho na disciplina;<br>• Métodos de estudo;<br>• Atitude na sala de aula;<br>• Cumprimento das tarefas atribuídas;<br>• Respeito pelos outros, pelos materiais e equipamentos escolares;<br>• Participação nas atividades da escola (dentro e fora da escola) |

***3º Período***

| Competências | Objetivos |
|---|---|
| **Conteúdos programáticos** | **Primeiras noções de:**<br>- Pulsação;<br>- Ritmo;<br>- Dinâmica;<br>- Frase musical;<br>- Treino de memorização;<br>- Hábitos/ métodos de estudo.<br><br>Escalas e arpejos de fá maior, sol maior e lá menor. |

| | |
|---|---|
| **Auditivas** | Capacidade para distinguir diferentes articulações:<br>• *Stacatto;*<br>• *Legatto;*<br>• Tipos de ligaduras (expressão e prolongação).<br><br>Capacidade para reconhecer auditivamente as diferenças de timbre e altura na Flauta Transversal.<br><br>Reconhecer diferentes andamentos:<br>• Lento;<br>• Andante;<br>• Rápido;<br>• Muito rápido.<br><br>Distinguir diferentes níveis dinâmicos:<br>• pp;<br>• p;<br>• mf;<br>• f;<br>• ff; |
| **Motoras** | **Introdução ao instrumento:**<br>• Conhecer a constituição do instrumento, as suas características e funcionamento;<br>• Adotar hábitos de boa conservação e manutenção do instrumento;<br><br>**Postura:**<br>• Posição do corpo/ instrumento;<br>• Posição correta para executar sentado e de pé;<br>• Manuseamento correto do instrumento (posição das mãos, dedos e pontos de equilíbrio da flauta, nomeadamente queixo, dedo indicador esquerdo polegar direito).<br><br>**Respiração:**<br>• Funcionamento básico (inspiração/expiração);<br>• Importância dos músculos na respiração;<br>• Importância da mesma para a obtenção de melhor sonoridade;<br>• Ênfase dos aspetos relacionados com a sonoridade e desenvolvimento do fraseado.<br><br>**Embocadura:**<br>• Emissão do som;<br>• Direção do ar; |

| | |
|---|---|
| | • Noções de colocação.<br><br>**Dedilhações e coordenação:**<br>• Apreender as dedilhações corretas na Flauta Transversal (mi3- dó5);<br>• Adaptação correta das mãos ao instrumento. |
| **Expressivas** | • Sentido Rítmico;<br>• Sentido da Pulsação;<br>• Dinâmica;<br>• Afinação;<br>• Musicalidade;<br>• Fraseado musical. |
| **Leitura** | • Ler e interpretar partituras com notação musical simples;<br>• Tocar em dueto com instrumentos semelhantes ou com acompanhamento de piano ou guitarra;<br>• Reconhecer a estrutura formal básica das obras executadas. |
| **Outras** | • Assiduidade e pontualidade;<br>• Apresentação do material necessário para a aula;<br>• Interesse e empenho na disciplina;<br>• Métodos de estudo;<br>• Atitude na sala de aula;<br>• Cumprimento das tarefas atribuídas;<br>• Regularidade e qualidade do estudo;<br>• Participação nas atividades da escola (dentro e fora da escola);<br>• Respeito pelos outros, pelos materiais e equipamentos escolares;<br>• Postura em apresentações públicas, como participante e como ouvinte. |

## *4.* Repertório e Material Didático a Utilizar

### Métodos e Estudos:

Sebenta de Flauta Transversal, 1º Grau, Academia de Música de Lagos

Winn, R. (2000). *Winn: AMA Flute 2000*. AMA Verlag

Wye, T. (2004). *Beginner's Book for the Flute - Part One*. Novello

**Escalas e Arpejos:**

- Sol Maior, 1 oitava
- Fá Maior, 1 oitava

**ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA DE LISBOA**

**Mestrado em Ensino da Música**

**Didática do Ensino Especializado/**

**Estágio do Ensino Especializado**

**Nome do mestrando: João Lourenço**

**Professor Orientador: Nuno Inácio**

**Aluno: Clarisse (1º grau)**

**Professor Cooperante: Nuno Rodrigues**

## 1. Objetivos Gerais para o ano letivo:

- Estimular a formação e o desenvolvimento equilibrado de todas as potencialidades da aluna;
- Proporcionar o contacto com o fenómeno musical, nas suas mais diversas formas, promovendo a sua compreensão sensorial e intelectual;
- Desenvolver o gosto por uma constante evolução e atualização de conhecimentos resultantes de bons hábitos de estudo;
- Fomentar a integração da aluna no seio da classe de flauta transversal, tendo em vista o desenvolvimento da sua sociabilidade;
- Desenvolver os conteúdos musicais e técnicos da execução instrumental;
- Desenvolver a qualidade e sensibilidade sonoras;
- Desenvolver a musicalidade e interpretação;
- Desenvolver a capacidade de memorização e concentração;
- Alargar a capacidade criativa;
- Fomentar a responsabilidade e gosto pelas apresentações públicas.

## 2. Competências a desenvolver ao longo do ano letivo:

***Conteúdos programáticos:***

**Primeiras noções de:**
- Pulsação;
- Ritmo;
- Dinâmica;
- Frase musical;
- Treino de memorização;
- Hábitos/ métodos de estudo;
- Planificação trimestral (escalas/estudos/peças).

***Competências Auditivas***

Capacidade para distinguir diferentes articulações:
- *Stacatto;*
- *Legatto;*
- Tipos de ligaduras (expressão e prolongação).

Reconhecer diferentes andamentos:
- Lento;
- Andante;
- Rápido;
- Muito rápido.

Distinguir diferentes níveis dinâmicos:
- pp;
- p;
- mf;
- f;
- ff.

Reconhecer auditivamente as diferenças de altura timbre na flauta transversal.

***Competências Motoras***
**Introdução ao instrumento:**
- Conhecer a constituição do instrumento, as suas características e funcionamento;
- Adotar hábitos de boa conservação e manutenção do instrumento;
- Conhecer a história do instrumento.

**Postura:**
- Posição do corpo/ instrumento;
- Forma correta de manusear o instrumento;
- Posição correta para executar de pé;
- Manuseamento correto do instrumento (posição das mãos, dedos e pontos de equilíbrio da flauta).

**Respiração:**
- Funcionamento básico (inspiração/expiração);

- Importância dos músculos na respiração;
- Importância da mesma para a obtenção de melhor sonoridade;
- Ênfase dos aspetos relacionados com a sonoridade, desenvolvimento do fraseado.

**Embocadura:**
- Emissão do som;
- Direção do ar;
- Noções de colocação.

**Dedilhações e coordenação:**
- Aprender as dedilhações corretas (dó3- ré5);
- Adaptação correta das mãos ao instrumento.

***Competências Expressivas***

- Sentido Rítmico;
- Sentido da Pulsação;
- Dinâmica;
- Afinação;
- Musicalidade;
- Fraseado musical.

***Competências de Leitura***
- Ler e interpretar partituras com notação musical simples;
- Tocar em dueto com instrumentos semelhantes ou com acompanhamento de piano ou guitarra;
- Reconhecer a estrutura formal básica das obras executadas.

***Outras Competências (outros conteúdos)***

- Assiduidade e pontualidade;
- Apresentação do material necessário para a aula; Interesse e empenho na disciplina;
- Métodos de estudo;
- Atitude na sala de aula;
- Cumprimento das tarefas atribuídas;
- Regularidade e qualidade do estudo;
- Participação nas atividades da escola (dentro e fora da escola);
- Respeito pelos outros, pelos materiais e equipamentos escolares;
- Postura em apresentações públicas, como participante e como ouvinte.

## 3. Distribuição por Período

### *1º Período*

| Competências | Objetivos |
|---|---|
| **Conteúdos programáticos** | **Primeiras noções de:**<br>- Pulsação;<br>- Ritmo;<br>- Dinâmica;<br>- Frase musical.<br><br>Escala de fá maior |
| **Auditivas** | Capacidade para distinguir diferentes articulações:<br>• *Stacatto;*<br>• *Legatto;*<br>• Tipos de ligaduras (expressão e prolongação).<br><br>Reconhecer diferentes andamentos:<br>• Lento;<br>• Andante;<br>• Rápido;<br>• Muito rápido.<br><br>Distinguir diferentes níveis dinâmicos:<br>• pp;<br>• p;<br>• mf;<br>• f;<br>• ff;<br><br>Capacidade para reconhecer auditivamente as diferenças de altura e timbre na flauta transversal. |
| **Motoras** | Conhecer a constituição do instrumento, as suas características e funcionamento.<br><br>**Postura:**<br>• Posição do corpo/ instrumento;<br>• Posição correta para executar sentado e de pé; |

| | |
|---|---|
| | • Manuseamento correto do instrumento (posição das mãos, dedos e pontos de equilíbrio da flauta, nomeadamente queixo, dedo indicador esquerdo polegar direito).<br><br>**Respiração:**<br>• Funcionamento básico (inspiração/expiração);<br>• Importância dos músculos na respiração.<br>**Embocadura:**<br>• Noções de colocação;<br>• Direção do ar;<br>• Emissão do som.<br><br>**Dedilhações e coordenação:**<br>• Aprender as dedilhações corretas (Fá3-Dó4);<br>• Adaptação correta das mãos ao instrumento. |
| **Expressivas** | • Sentido Rítmico;<br>• Sentido da Pulsação;<br>• Musicalidade. |
| **Leitura** | • Ler e interpretar partituras com notação musical simples. |
| **Outras** | • Assiduidade e pontualidade;<br>• Apresentação do material necessário para a aula;<br>• Interesse e empenho na disciplina;<br>• Métodos de estudo;<br>• Atitude na sala de aula;<br>• Cumprimento das tarefas atribuídas;<br>• Respeito pelos outros, pelos materiais e equipamentos escolares. |

***2º Período***

| Competências | Objetivos |
|---|---|
| **Conteúdos programáticos** | **Primeiras noções de:**<br>- Pulsação<br>- Ritmo<br>- Dinâmica<br>- Frase musical |

| | |
|---|---|
| | Escala e arpejo de Fá Maior, Sol Maior |
| **Auditivas** | Capacidade para distinguir diferentes articulações:<br>• *Stacatto;*<br>• *Legatto;*<br>• Tipos de ligaduras (expressão e prolongação).<br><br>Capacidade para reconhecer auditivamente as diferenças de timbre e altura na Flauta Transversal:<br><br>Reconhecer diferentes andamentos:<br>• Lento;<br>• Andante;<br>• Rápido;<br>• Muito rápido;<br><br>Distinguir diferentes níveis dinâmicos:<br>• pp;<br>• p;<br>• mf;<br>• f;<br>• ff. |
| **Motoras** | **Introdução ao instrumento:**<br>• Conhecer a constituição do instrumento, as suas características e funcionamento;<br>• Adotar hábitos de boa conservação e manutenção do instrumento;<br><br>**Postura:**<br>• Posição do corpo/ instrumento;<br>• Posição correta para executar sentado e de pé;<br>• Manuseamento correto do instrumento (posição das mãos, dedos e pontos de equilíbrio da flauta, nomeadamente queixo, dedo indicador esquerdo polegar direito).<br><br>**Respiração:**<br>• Funcionamento básico (inspiração/expiração);<br>• Importância dos músculos na respiração;<br>• Importância da mesma para a obtenção de melhor sonoridade;<br>• Ênfase dos aspetos relacionados com a sonoridade e desenvolvimento do fraseado.<br><br>**Embocadura:** |

| | |
|---|---|
| | • Emissão do som;<br>• Direção do ar;<br>• Noções de colocação.<br><br>**Dedilhações e coordenação:**<br>• Apreender as dedilhações corretas na Flauta Transversal (Ré3- Ré5);<br>• Adaptação correta das mãos ao instrumento. |
| **Expressivas** | • Sentido Rítmico;<br>• Sentido da Pulsação;<br>• Musicalidade;<br>• Fraseado musical. |
| **Leitura** | • Ler e interpretar partituras com notação musical simples;<br>• Tocar em dueto com instrumentos semelhantes ou com acompanhamento de piano ou guitarra. |
| **Outras** | • Assiduidade e pontualidade;<br>• Apresentação do material necessário para a aula;<br>• Interesse e empenho na disciplina;<br>• Métodos de estudo;<br>• Atitude na sala de aula;<br>• Cumprimento das tarefas atribuídas;<br>• Respeito pelos outros, pelos materiais e equipamentos escolares;<br>• Participação nas atividades da escola (dentro e fora da escola) |

***3º Período***

| Competências | Objetivos |
|---|---|
| **Conteúdos programáticos** | **Primeiras noções de:**<br>- Pulsação;<br>- Ritmo;<br>- Dinâmica;<br>- Frase musical;<br>- Treino de memorização;<br>- Hábitos/ métodos de estudo. |

| | |
|---|---|
| | - Escalas e arpejos de fá maior, sol maior, dó maior e lá menor. |
| **Auditivas** | Capacidade para distinguir diferentes articulações:<br>• *Stacatto;*<br>• *Legatto;*<br>• Tipos de ligaduras (expressão e prolongação).<br><br>Capacidade para reconhecer auditivamente as diferenças de timbre e altura na Flauta Transversal.<br><br>Reconhecer diferentes andamentos:<br>• Lento;<br>• Andante;<br>• Rápido;<br>• Muito rápido.<br><br>Distinguir diferentes níveis dinâmicos:<br>• pp;<br>• p;<br>• mf;<br>• f;<br>• ff; |
| **Motoras** | **Introdução ao instrumento:**<br>• Conhecer a constituição do instrumento, as suas características e funcionamento;<br>• Adotar hábitos de boa conservação e manutenção do instrumento;<br>• Conhecer a história do instrumento<br><br>**Postura:**<br>• Posição do corpo/ instrumento;<br>• Posição correta para executar sentado e de pé;<br>• Manuseamento correto do instrumento (posição das mãos, dedos e pontos de equilíbrio da flauta, nomeadamente queixo, dedo indicador esquerdo polegar direito).<br><br>**Respiração:**<br>• Funcionamento básico (inspiração/expiração);<br>• Importância dos músculos na respiração;<br>• Importância da mesma para a obtenção de melhor sonoridade;<br>• Ênfase dos aspetos relacionados com a sonoridade e desenvolvimento do fraseado. |

| | |
|---|---|
| | **Embocadura:**<br>• Emissão do som;<br>• Direção do ar;<br>• Noções de colocação.<br><br>**Dedilhações e coordenação:**<br>• Apreender as dedilhações corretas na Flauta Transversal (Dó3- Ré5);<br>• Adaptação correta das mãos ao instrumento. |
| **Expressivas** | • Sentido Rítmico;<br>• Sentido da Pulsação;<br>• Dinâmica;<br>• Afinação;<br>• Musicalidade;<br>• Fraseado musical. |
| **Leitura** | • Ler e interpretar partituras com notação musical simples;<br>• Tocar em dueto com instrumentos semelhantes ou com acompanhamento de piano ou guitarra;<br>• Reconhecer a estrutura formal básica das obras executadas. |
| **Outras** | • Assiduidade e pontualidade;<br>• Apresentação do material necessário para a aula;<br>• Interesse e empenho na disciplina;<br>• Métodos de estudo;<br>• Atitude na sala de aula;<br>• Cumprimento das tarefas atribuídas;<br>• Regularidade e qualidade do estudo;<br>• Participação nas atividades da escola (dentro e fora da escola);<br>• Respeito pelos outros, pelos materiais e equipamentos escolares;<br>• Postura em apresentações públicas, como participante e como ouvinte. |

## *4.* Repertório e Material Didático a Utilizar

**Métodos e Estudos:**

ABRSM (2007), Flute exam Pieces 2008-2013, London, ABRSM Publishing

Gariboldi, 125 easy classical studies for Flute (1975) Universal Edition

Sebenta de Flauta Transversal, 1º Grau, Academia de Música de Lagos

Winn, R. (2000). *Winn: AMA Flute 2000*. AMA Verlag

Wye, T. (2004). *Beginner's Book for the Flute - Part One*. Novello

**Escalas e Arpejos:**

- Sol Maior, 1 oitava
- Fá Maior, 1 oitava
- Dó Maior, 1 oitava (a segunda)
  Lá menor 1 oitava

**ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA DE LISBOA**

**Mestrado em Ensino da Música**

**Didática do Ensino Especializado/**

**Estágio do Ensino Especializado**

**Nome do mestrando: João Lourenço**

**Professor Orientador: Nuno Inácio**

**Aluno: Artur (8º grau)**

**Professor Cooperante: Nuno Rodrigues**

1. **Objetivos Gerais para o ano letivo:**

- Desenvolver os conhecimentos adquiridos;
- Desenvolver a capacidade técnica;
- Desenvolver a qualidade sonora;
- Desenvolver a musicalidade e interpretação em diferentes estilos
- Desenvolver a postura profissional nas apresentações públicas.

**2. Competências a desenvolver ao longo do ano letivo:**

***Conteúdos programáticos***

***1º período***

- Exercícios de articulação dupla
- Exercícios de sonoridade
- G. Fauré: Fantasia para flauta e piano, op.79
- Debussy: Syrinx
- Telemann: Fantasia nº 3

***2º período***

- Exercícios de articulação dupla
- Exercícios de sonoridade
- J.S. Bach – Sonata em si menor, BWV1030 (1º e 2º andamentos)
- W. A. Mozart – Concerto em Sol M. (1º andamento)
- Telemann: Fantasia nº 3

***3º período***

- Exercícios de articulação dupla
- J.S. Bach – Sonata em si menor, BWV1030 (1º e 2º andamentos)
- W. A. Mozart – Concerto em Sol M. (1º andamento)
- G. Fauré: Fantasia para flauta e piano, op.79
- Debussy: Syrinx

***Competências Auditivas***

- **Afinação** - Exercitar a conjugação de diferentes maneiras de corrigir
- **Repertório** – Conhecer, identificar e interpretar peças em diferentes estilos

***Competências Motoras***

- **Coordenação** - Incrementar a velocidade em toda a extensão do instrumento, mantendo uma postura correta (dedos próximos das chaves e relaxados)
- **Respiração** - Exercitar a respiração abdominal, peitoral e completa

- **Embocadura** - Consolidar os aspetos apreendidos nos anos anteriores.

  Explorar a ressonância e a posição da língua.

***Competências Expressivas***

- **Articulação** - Melhorar a articulação simples e dupla e o *vibrato*, como meios ao serviço da expressividade musical.
- Estudar os tipos de ligaduras (expressão e prolongação)

- **Sonoridade/Técnicas auxiliares** - Utilizar técnicas auxiliares para melhorar a sonoridade e aplicar em repertório contemporâneo:

  - cantar e tocar simultaneamente

  - *"whistle tones"*

  - *"flutter tongue"*
- Aperfeiçoar a sonoridade e timbre nos diferentes registos
- **Dinâmica** - Desenvolver um maior controlo num leque extenso e variado de dinâmicas (acentuar diferenças), através do uso de posições alternativas, *crescendo, diminuendo* e *messa di voce*
- **Interpretação** -Utilizar os conhecimentos musicais para solucionar questões relacionadas com a interpretação
- Trabalhar todos os elementos que intervêm no fraseado musical (linha, cor e expressão adequadas aos diferentes estilos)

### *Competências de Leitura*

### *Outras Competências (outros conteúdos)*

- Respeitar o andamento que as obras determinam;
- Capacidade de concentração e memorização;
- Capacidade de diagnosticar problemas e resolvê-los, com base numa aprendizagem cada vez mais autónoma
- Assiduidade e pontualidade;
- Apresentação do material necessário para a aula; Interesse e empenho na disciplina;
- Métodos de estudo;
- Atitude na sala de aula;
- Cumprimento das tarefas atribuídas;
- Regularidade e qualidade do estudo;
- Participação nas atividades da escola (dentro e fora da escola);
- Respeito pelos outros, pelos materiais e equipamentos escolares;
- Postura em apresentações públicas, como participante e como ouvinte.

## *4.* Repertório e Material Didático a Utilizar

### Estudos e exercícios:

Bernold, P. (n.d.). *La Technique d'Embouchure* (4th ed.). Paris: La Stravaganza.

Wye, T. (2014). *Practice Book for the Flute, Books 1-6* (Omnibus CD). London: Novello Publishing Limited.

Winn, R. (2012). *Articulation*. Mainz: Schott.

Winn, R. (2012). *Articulation*. Mainz: Schott.

Winn, R. (2008). *Melodies for Developing Tone and Interpretation*. Mainz: Schott.

Piazzolla, A. (1987): 6 Estudos do tango para flauta,

Vester, F.: Coleção de 50 estudos clássicos para flauta, Universal Edition

### Obras:

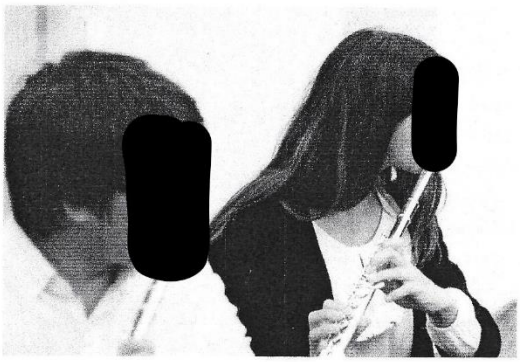
- J.S. Bach – Sonata em si menor, BWV1030
- W. A. Mozart – Concerto em Sol M
- Telemann: 12 Fantasias para flauta solo
- G. Fauré: Fantasia para flauta e piano, op.79
- Chaminade, C.: Concertino para flauta e piano
- Poulenc. : Sonata para Flauta e Piano

### Escalas e Arpejos:

- Escalas Maiores e menores até 6 alterações: escala maior, relativa menor, escala de terceiras, escala cromática e escala de tons inteiros, e arpejos com inversões, arpejos de 7ª Dominante e 7ª Diminuta

# AUDIÇÃO DE FLAUTA TRANSVERSAL

## SEG. 20 FEVEREIRO 18H30



ALUNOS DO PROFESSOR JOÃO LOURENÇO

## AUDITÓRIO PEDRO RUIVO

CONSERVATÓRIO REGIONAL DO ALGARVE MARIA CAMPINA
facebook.com/CRAMC
geral@conservatoriodoalgarve.com | tlf: 289 870 490 / 969 530 263
www.conservatorioalgarve.com

CONSERVATÓRIO REGIONAL DO ALGARVE MARIA CAMPINA
geral@conservatoriodoalgarve.com | tlf: 289 870 490 / 969 530 263
facebook.com/CRAMC | www.conservatorioalgarve.com

**PROGRAMA**

1- Dueto em Sol Maior | **Trevor Wye**

**Maria Café**

2- Dueto em Sol menor | **Robert Winn**

**Miguel Viegas e Henrique Silva**

3- Dueto em Sol Maior | **Robert Winn**

**Henrique Silva e Maria Café**

4- O Balão do João | **Tradicional**

**Miguel Viegas**

5 – Estudo em Fá Maior | **Robert Winn**

**António Soares**

6- Trio Triste | **Robert Winn**

**Clarisse Santos e Miguel Viegas**

7 – Greensleeves | **Tradicional**

**António Soares, Clarisse Santos e Margarida Jacob**

8 – Canção Tradicional Alemã a quatro | **Tradicional**

**Francisco Guerreiro**

9 – Estudo em Sol Maior | **Robert Winn**

**Margarida Jacob**

10 – Canção Tradicional Alemã a dois | **Tradicional**

**Francisco Guerreiro**

11 – Canção do Cuco | **Tradicional**

**Filipa Dias**

12 – Estudo Saltitão | **Robert Winn**

**Margarida Jacob**

13 – O Cisne | **C. Saint – Saens**

**Filipa Dias**

14 – Mussette | **J.S.Bach, arr.RW**

**Margarida Anacleto e Artur Aleixo**

15 – Waltzing Matilda | **Tradicional**

**Rodrigo Fermin**

16 – Estudo em Ré menor | **G. Garibaldi**

**Margarida Anacleto**

17 – Dança nº 1 (woO8) | **L.V.Beethoven :F.Rebay**

**Filipa Sousa – Ugo Laize – Guitarra**

18 – A Canção do Arpejo | **Robert Winn**

**Rodrigo Fermin**

19 – Dança nº 2 (woO8) **L.V.Beethoven : F. Rebay**

**Filipa Sousa e Ugo Laize – Guitarra**

20 – Madrigal | **P. Gaubert**

**Inês Paiva e Profº João Almeida**

21 – Fantasia nº 3 em Si Menor | **Telemann**

**Artur Aleixo**

22 – Pan e os Pássaros | **J. Mouquet**

**Inês Paiva e Profº João Almeida**

23 – Concerto em Sol Maior para Flauta e Orquestra | **W.A . Mozart**

**Andamento**

**Artur Aleixo e Profº João Almeida**

24 – Tutti

A Flauta Mágica – Canção do Sino | **W.A. Mozart, arr. R.W**

***Com a colaboração do Professor Francisco Nascimento**

CONSERVATÓRIO REGIONAL DO ALGARVE MARIA CAMPINA

facebook.com/CRAMC

geral@conservatoriodoalgarve.com | tlf: 289 870 490 / 969 530 263
www.conservatorioalgarve.com

**PROGRAMA**

Let's Beguine - P. Wastall
**Henrique Silva e Prof. João Lourenço**

Air de Buffons - Séc. XVI
**Maria Café e Margarida Anacleto**

Canção de Embalar - J. Brahms
António Soares, Clarisse Santos, Miguel Viegas eRui Gonçalves *

O Cisne - C. Saint-Saens
**Filipa Dias**

Suite Orquestral Nr. 2 em si menor - J. S. Bach
BWV 1067- Minueto
**Margarida Jacob e Prof. João Almeida**

Humoreske - M. Rose
**Francisco Guerreiro**

On a Summer Evening - G. Jacob
Filipa Sousa e Prof. João Almeida

Jack's the Lad - Tradicional
**Margarida Anacleto**

Fantasia, Op. 79 - G. Fauré
**Artur Aleixo e Prof. João Almeida**

**22 – MAIO** 18H30

# AUDIÇÃO DE FLAUTA TRANSVERSAL

AUDITÓRIO PEDRO RUIVO

ALUNOS DO PROFESSOR JOÃO LOURENÇO

CONSERVATÓRIO REGIONAL DO ALGARVE MARIA CAMPINA
geral@conservatoriodoalgarve.com | tlf: 289 870 490 / 969 530 263
facebook.com/CRAMC | www.conservatorioalgarve.com

Sonata para Flauta e Piano, FP. 164 - F. Poulenc
- Allegro Malinconico
- Cantilena
**Inês Paiva e Prof. João Almeida**

Syrinx - C. Debussy
**Artur Aleixo**

Madrigal para flauta e piano - P. Gaubert
**Inês Paiva e Prof. João Almeida**

Sonata para flauta em si menor, BWV 1030 - J. S. Bach
- Andante
- Largo e Dolce
**Artur Aleixo e Prof. João Almeida**

Rondo II - I. Pleyel
**Tutti Flauti**
(António Soares, Artur Aleixo, Clarisse Santos, Filipa Dias, Filipa Sousa, Francisco Guerreiro, Inês Paiva, Margarida Anacleto, Margarida Jacob, Miguel Viegas, Rodrigo Fermin, Simão Rosário)

*Um agradecimento especial aos professores Francisco Nascimento e João Almeida pelas respectivas colaborações na preparação desta audição.*

*No próximo ano haverá mais.*
*Bom descanso e melhor trabalho!*

# Prova de Aptidão Artística

Programa:

- **Fantasia para flauta e piano, op. 79** ---- F.G. Fauré

Andantino
Allegro

- **Sonata em Si menor para flauta e cravo obbligato, BWV 1030** ---- J.S Bach

Andante;
Largo e Dolce;
Presto.

- **Syrinx, L. 129** ---- C. Debussy

Texto informativo:

- **Fantasia para flauta e piano, op. 79** (1898)

Escrita para o concurso de entrada no conservatório de Paris. Gabriel Urbain Fauré (1845-1924) aluno de Camille Saint Saëns. A sua música é caracterizada por ser uma ponte entre o Romantismo e o Modernismo. Foi compositor, organista, pianista e professor de nacionalidade francesa.

- **Sonata em Si menor para flauta e cravo obbligato, BWV 1030**

É uma das seis sonatas que J.S. Bach compôs enquanto esteve em Cöthen (1717-1723) onde compôs maior parte do seu trabalho instrumental. É das sonatas mais complexas de sua autoria e é exemplo verosímil do estilo Bachiano. Johann Sebastian Bach (1685-1750) foi um dos maiores compositores do período barroco, sendo exímio cravista e organista. Inovou e explorou variados estilos musicais tais como a toccata, a fuga e a sonata.

- **Syrinx, L. 129** (1913)

Foi a primeira peça escrita para flauta solo após a sonata em Lá menor de C.P.E. Bach e é a primeira escrita para a flauta moderna, isto é, a flauta de Böhm. Foi escrita para um intermezzo da ópera inacabada *Psyché* de Gabriel Morey só posteriormente é que se veio a chamar Syrinx devido ao mito grego. Achille-Claude Debussy (1862-1918) foi um dos grandes compositores do século XIX, e inovou no estilo Impressionista.

Obrigado pela sua presença

18 – Marcha em Ré Maior | J.S.Bach

Peça a 4 mãos nº 3 | J.Vieira

Flauta Transversal – Inês Paiva

Piano – Profº João António de Almeida

19 – Fantasia op.79, para

Flauta Transversal e piano | G.Fauré

Flauta Transversal – Artur Aleixo (b)

Piano – Profº João António de Almeida

20 – Estudo op.299, nº1 | C.Czerny

Isabel de Jesus

21 – Invenção a 2 vozes nº1 | J.S.Bach

David Solá

22 – 1º Andamento do concerto para

Violino, em Mi menor, op.64 | F. Mendelssohn

Violino – Adelina Marques

Piano – Profº João António de Almeida

a )Aluno (a) da Professora Helena Duarte

b ) Aluno (a) do Professor João Lourenço

CONSERVATÓRIO REGIONAL DO ALGARVE MARIA CAMPINA

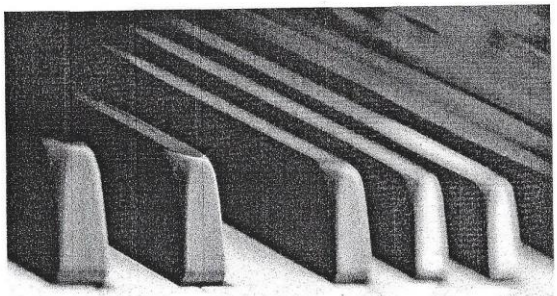
facebook.com/CRAMC

geral@conservatoriodoalgarve.com | tlf: 289 870 490 / 969 530 263

www.conservatorioalgarve.com

# AUDIÇÃO DE PIANO

## QUA. 30 NOVEMBRO.18H00



## ALUNOS DO PROFESSOR JOÃO DE ALMEIDA

## AUDITÓRIO PEDRO RUIVO

CONSERVATÓRIO REGIONAL DO ALGARVE MARIA CAMPINA

geral@conservatoriodoalgarve.com | tlf: 289 870 490 / 969 530 263

facebook.com/CRAMC | www.conservatorioalgarve.com

# AUDIÇÃO DE GUITARRA

## SEX. **09 JUNHO** 18H30

## ALUNOS DO PROFESSOR FRANCISCO NASCIMENTO

## SALA 50

CONSERVATÓRIO REGIONAL DO ALGARVE MARIA CAMPINA
geral@conservatoriodoalgarve.com | tlf: 289 870 490 / 969 530 263
facebook.com/CRAMC | www.conservatoriodoalgarve.com

---

**Ian Laizé**
Mimi e Sissi dançam em conjunto- F. Kleynjans (1951-)

**Pedro Baptista**
O Balão do João- Cancioneiro Popular Português

**Francisco Viegas**
Frére Jacque- Cancioneiro Popular Francês

**Maura Mello**
Papagaio loiro- Cancioneiro Popular Português

**Rafael Marques**
Eu fui ao jardim da Celeste- Cancioneiro Popular Português

**Catarina Gonçalves**
Primavera- A. Vivaldi (1678-1741)

**Bárbara Lima**
Bosque de arco-íris- J. Anderson

**Matilde Teigão**
Minuet- J. S. Bach (1685-1750)

**Ana Bandeira**
Hino da alegria- L. V. Beethoven (1770-1827)

**Diogo Dias**
Parabéns- Tradicional

**Vicente Santos**
Dança do campo- R. Brindle

**Nicolae Fisticanu**
Exercício nº 23- E. Pujol (1886-1980)

**Eduardo Anacleto**
Andantino- M. Carcassi (1792-1853)

**Vasco Matos**
Valsa- J. Muro

**Sara Viegas**
Dança do urso- G. Zarb (1931-)

**Miguel Gonçalves**
Estudo nº 1, Op. 31- F. Sor (1778-1839)

**Tomás Rodrigues**
Estudo nº 13, Op. 30- M. Giuliani (1781-1829)

**Miguel Sancho**
Estudo nº 4- F. Carulli (1770-1841)

**Rui Gonçalves**
Lição nº 61- J. Sagreras (1879-1942)
Estudo nº 1- L. Brouwer (1939-)

**Ugo Laizé**
Estudo nº 2, Op. 60- M. Carcassi (1792-1853)

**Classe de Conjunto**

**Ana Bandeira; Diogo Dias; Tiago Neves; Vicente Santos**
Folk Song- J. Anderson

**Eduardo Anacleto; Nicloae Fisticanu; Rafael Tocha; Vasco Matos**
The Lincolnshire Poacher- Trad. Inglês

**Clarisse Santos- flauta transversal; Rui Gonçalves, com a colaboração do professor João Lourenço**
Canção de embalar, Op. 44 nº4- J. Brahms (1833-1897)

**Sara Viegas; Miguel Gonçalves; Tomás Rodrigues**
Sahara- C. Arenstein

**Ana Almeida- violino; Maria Skochy- Flauta contralto; Ugo Laizé, com a colaboração da Professora Filipa Oliveira**
Grande é a lua- Erwin Schalder Arr. Jürgen Libbert

**Miguel Sancho; Rui Gonçalves; Ugo Laizé**
Prelúdio do Te Deum- M. A. Charpentier (1643-1704)

Masterclass de

# Flauta Transversal

por Berten D'Hollander

## 20 ABRIL 2017 | 14H00

INSCRIÇÕES ATÉ 14 DE ABRIL DE 2017

CONSERVATÓRIO REGIONAL DO ALGARVE MARIA CAMPINA
TLF 289 870 490 | TLM 969 530 263 | FAX 289 872 286
geral@conservatorioalgarve.com . www.conservatorioalgarve.com
facebook.com/CRAMC

## FICHA DE INSCRIÇÃO

Masteclass de Flauta Transversal

NOME:

MORADA:

TELF:

E-MAIL:

IDADE:

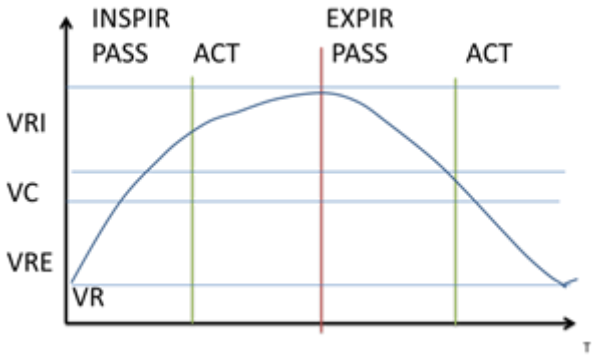
NÍVEL DE FORMAÇÃO

## Entrevista Joseph Quoidbach - Anatomia Biomecânica

Joseph começou por apresentar a anatomia da mecânica (técnica) respiratória[1] com recurso a um conjunto de figuras que forneceu previamente.

A entrevista foi realizada no dia 30-07-2017 através de Skype, gravada e posteriormente transcrita. Dificuldades técnicas levaram a que a qualidade da gravação fosse muito fraca. Deste modo, na transcrição foram omitidas todas as repetições e confirmações do que ia sendo dito.

**Joseph** – Check last slide, 110, it's a diagram




VRI – Volume de reserva inspiratório

VC – Volume Corrente

VRE – Volume de reserva Expiratório

VR – Volume residual

Inspiração/Expiração Ativa - Contração das estruturas envolvidas no processo

Inspiração/Expiração Passiva - Relaxamento das estruturas envolvidas no processo

**João** – Ok, mecânica respiratória!

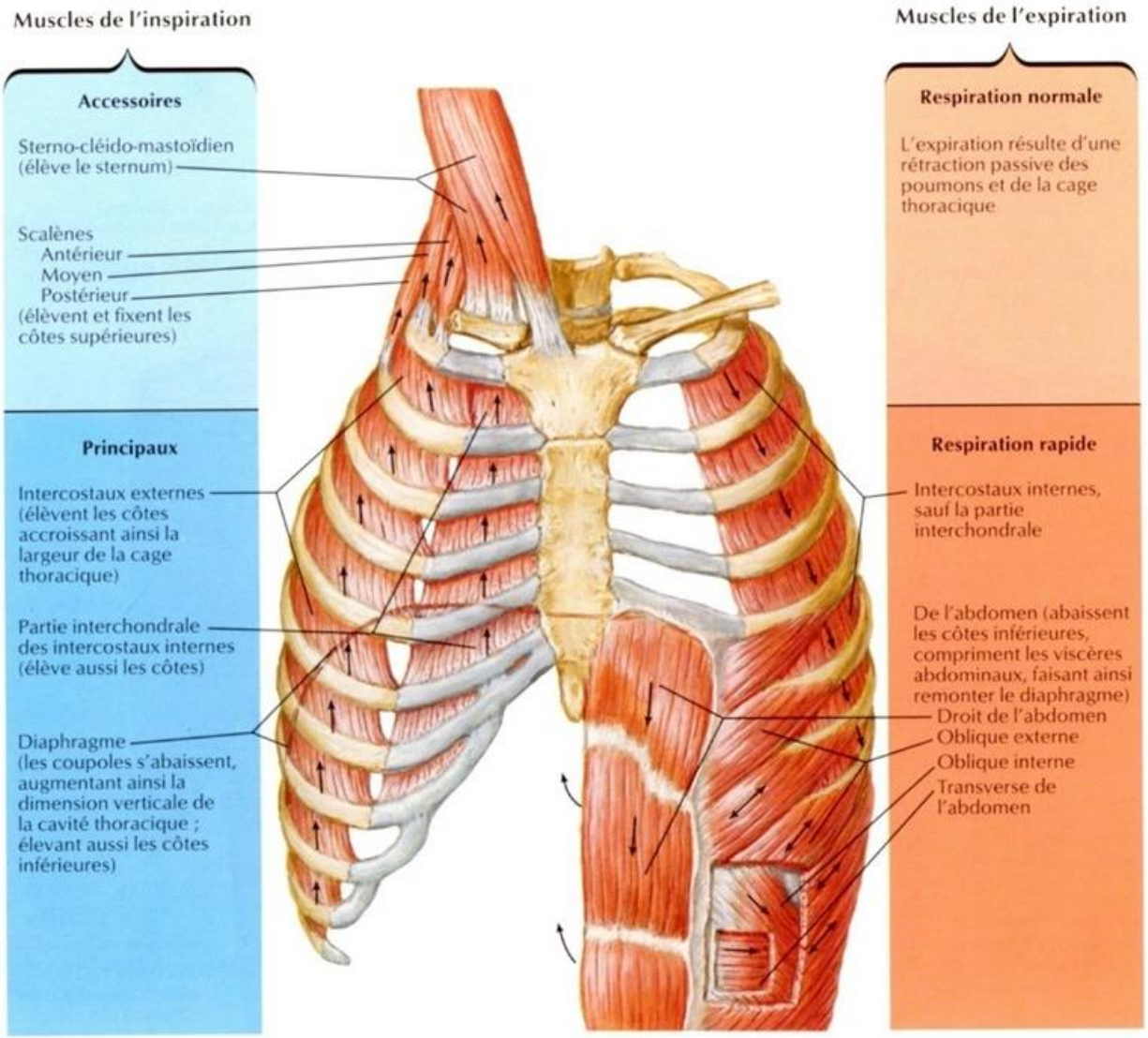
**Joseph** – Explica o tempo e o volume na vertical, pode ver VRI, VC, VRE e VR. Explica como respiramos, como funciona. VR – Volume residual, valor mais baixo representa ausência de ar, só acontece quando morremos!

VC é volume corrente, é o volume em utilização normal, quando falamos, lemos um livro, etc. Normalmente varia entre 0,5 e 1l. Entre VR e VC temos: VRE - Volume de reserva Expiratório, representa quando esvaziamos os pulmões, expiramos completamente! No topo do diagrama temos VRI – Volume de reserva inspiratório, representa inspiração profunda.

Assim, no diagrama do lado esquerdo temos a inspiração e do lado direito a expiração, cada uma dividida em duas partes a passiva e a ativa.

Quando se inicia a inspiração, em primeiro lugar temos o sistema passivo: os músculos abdominais são libertados, então o sistema visceral desce e o ar pode entrar, a boca está aberta e as cordas vocais também, é uma ação passiva, normalmente quando falamos a inspiração é passiva.

Quando necessitamos de mais ar dentro de nós, precisamos de um sistema ativo, o diagrama representa um ciclo completo de inspiração e expiração, assim, começando pelo dado esquerdo do diagrama estaremos numa expiração completa, VR, depois diafragma é libertado iniciando-se a inspiração até atingir o VC, e se queremos mais ar precisaremos de envolver diversos músculos. Na figura do slide anterior estão todos os elementos – os músculos para a inspiração e os músculos para a expiração, ok?!




Assim, para a inspiração temos o diafragma, os intercostais externos e se queremos mais ar temos esternocleidomastóideo e escaleno anterior, a figura identifica também os elementos principais e acessórios.

Assim, todos esses músculos permitem inspirar ao máximo.

> Libertação abdominal -> ativação do diafragma -> ativação dos músculos intercostais (externos) -> escalenos e esternocleidomastóideo, assim as costelas abrem.

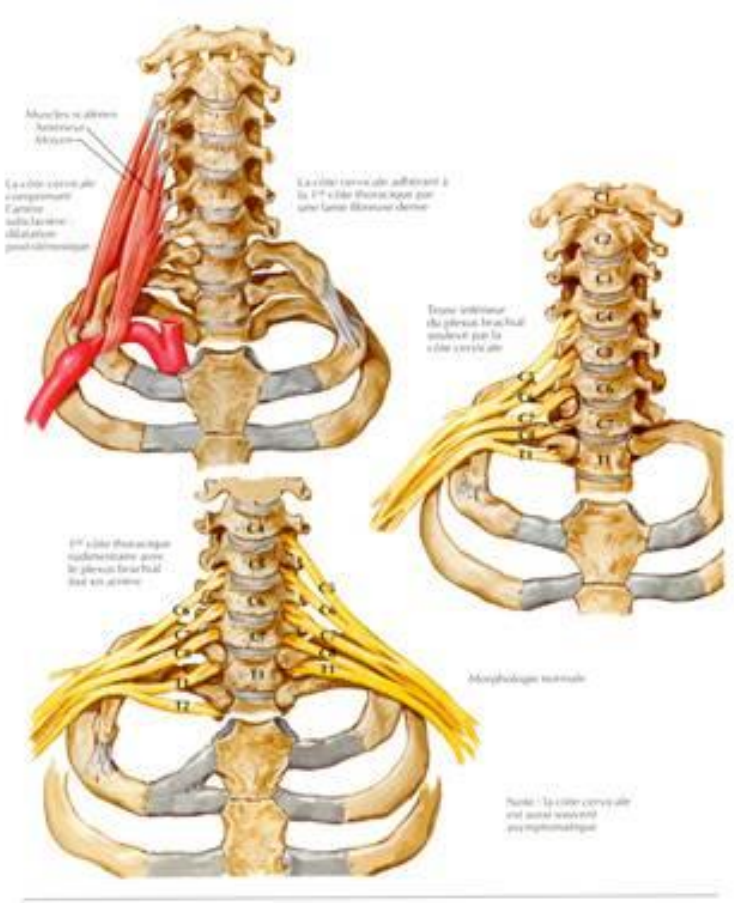
Voltamos à figura 110, à parte da expiração. A primeira parte é passiva, é utilizada a elasticidade dos tecidos e a gravidade para fazer descer a caixa torácica passivamente, assim inicia a espiração. Se quiser mais (expiração), entra na parte ativa, voltando à figura anterior, vê o lado direito, ativação dos músculos abdominais, com predominância dos transversos. Se quiser continuar o processo de expiração são ativados os músculos intercostais internos.

Resumindo: intercostais externos – inspira; intercostais internos - expira!

Concluindo, esta é a respiração normal!

Para os **cantores e flautistas** é ligeiramente diferente:

**Primeiro:** durante a fase de inspiração os músculos acessórios devem ser deixados de fora. Porquê? Se elevarmos as costelas superiores, aumenta a pressão e colapsa o sistema sanguíneo e comprime o sistema nervoso. Por outro lado quando esses músculos são ativados, o ponto fixo é aqui e provoca um movimento da cabeça para a frente o que corta a coluna de ar, e claro isso cria muita tensão e reduz a qualidade dos harmónicos que consegue produzir com o instrumento ou voz.



Seguimos para a figura 79 (coluna cervical): A figura mostra a coluna cervical, as costelas superiores e os músculos escalenos, anterior e médio a provocar compressão da artéria subclavicular e na figura abaixo estão representados os nervos. Assim, quando estes músculos (escalenos) são sobre utilizados comprimem os sistemas nervoso e sanguíneo e provocam a dormência das mãos, sendo esta a causa para o síndroma cervicobraquial[2] (TOS).

Ok, voltamos à figura 110:

Relativamente à parte ativa, podemos dizer que para inspirar os músculos importantes são o diagrama e os intercostais externos e ficam de fora os músculos acessórios pelas razões já explicadas.

Agora, se tocas um instrumento de sopro ou cantas e queres fazer uma respiração longa com uma boa ressonância e muitos harmónicos necessitas de manter as costelas abertas durante o tempo que tocas o mais possível, ok?!

Assim, será uma batalha entre os músculos intercostais externos versus os abdominais a produzir a respiração. Quando tocas manténs as costelas abertas e, se as costelas estão abertas é porque estes músculos (intercostais externos) funcionam. Porque na expiração o diafragma não funciona é apenas para a inspiração.

O diafragma é ativado apenas num sentido. Cada músculo funciona num único sentido! O bíceps funciona para dobrar, mas não funciona para esticar! Assim, o diafragma trabalha para baixo para o ar entrar mas quando tocas ele não trabalha... é uma evidência!

Quando tocas (expiras, assobiou para ilustrar) não está envolvido o diafragma. O diafragma está inativo pois este é um músculo da inspiração, funciona para a inspiração mas quando começas a tocar ou cantar claro que o diafragma esta fora de funcionamento.

A noção de Suporte é esta: É a **contínua pressão positiva durante a expiração** que funciona devido aos músculos intercostais internos estarem em tensão e temos a regulação com contínua pressão positiva introduzida pelos músculos abdominais. Esta é a noção de suporte.

Assim, se esta regulação está bem feita não há problema, mas se há demasiada pressão no sistema abdominal o ar irá sair demasiado rápido e, assim necessitas de trabalhar no pescoço para fasear a saída do ar esforçando e sobre-usando esses músculos. É por isso que necessitamos ter uma contínua pressão positiva correta em relação ao som que queremos produzir. Se tiveres uma pressão demasiado elevada tens que ter uma contrapressão de aqui [apontando para o pescoço e boca] para evitar que o ar saia, e começa a ser uma trapalhada!

Se tivermos muita tensão aqui [apontando para a garganta] introduzes turbulência e a qualidade da voz diminui.

No que toca à questão como o suporte funciona estamos falados!

Bem, expliquei-te hoje como funciona a respiração, os diferentes volumes, as diferentes partes: inspiração e expiração, que músculos estão envolvidos. A grande diferença (normal vs cantar/tocar) é que quando tocas necessitas manter as costelas abertas com os intercostais externos. Uma pequena correção, quando falas não necessitas disto, mas se fores um ator utilizas isto muito mais frequentemente pois precisas do sistema, e mantendo a caixa aberta tens a possibilidade de manter uma frase longa.

**João** - Ok.

**Joseph** – Da bibliografia que te dei podes ver o que quiseres, tens muitos elementos, são os materiais que dou aos alunos.

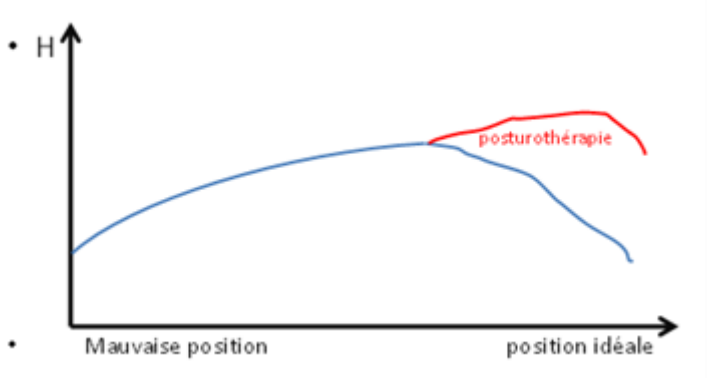
**João** - Obrigado.

**João –** Tenho uma questão. Explicou que quando estamos a tocar queremos manter as costelas abertas durante o máximo de tempo, mas estamos a expirar. Como fazemos para manter as costelas abertas? Utilizamos os mesmos músculos que usamos para inspirar certo?

**Joseph –** Sim, é um sistema incomum, é um sistema anormal.

**Joseph** – *Como é que a postura influencia a forma como respiramos?* Ok, deixa ver

Enviei-te outra imagem… é um diagrama.




O diagrama representa no eixo horizontal a passagem de uma má posição para uma posição ideal e no eixo vertical a qualidade dos harmónicos (crescente).

A curva mostra uma melhoria da qualidade dos harmónicos à medida que se melhora a posição, mas a partir de uma certo ponto existem uma inflexão. Se tens uma posição muito boa e continuas a corrigir a posição a qualidade vai decrescer. Mas, se tiveres inicialmente tiveres uma restrição corporal podes através de terapia postural aumentar mais a qualidade dos harmónicos. Não necessita de muitos exercícios para aumentar a qualidade dos harmónicos.

**João** – E porque isso acontece?

**Joseph** – (exemplificação de exercício vocal)

Porque empenhas todos os elementos do corpo na obtenção da melhor posição para produzir a melhor onda.

Se saíres deste sistema de postura ideal prejudicas os harmónicos, isto significa, quando tocas e estás numa boa posição se torceres os teus ombros e pélvis reduzes a qualidade.

Portanto, isto significa, passo-a-passo existem graus de liberdade que tens que combinar para ter uma boa posição que produz a melhor qualidade de som possível.

É uma questão de graus de liberdade do corpo. É como na matemática, as variáveis das equações. No meu pulso temos vários graus de liberdade, um para a flexão do plexo, outra para a inclinação, duas para...

É a combinação dos vários graus de liberdade que dão a melhor qualidade do som.

**João** – No eixo vertical temos…

**Joseph** – Os harmónicos. No espectrograma são registadas as principais frequências dos harmónicos à medida que se varia a correção da posição. Quanto melhor for a posição mais a qualidade dos harmónicos aumenta.

O espectrómetro é cada vez mais rico.

Não sei se estiveste na última sessão com o Berten mas levei o meu novo computador (é uma máquina), com novo software, do Bodo Maass Overtone Analyser, podes ver no website (www.sygyt.com).

Viste isto com o Berten no ano passado ou há dois anos?

**João** – Creio que que não, já sai de lá há mais de 4 anos.

**Joseph** – Ok, porque agora temos um novo computador, com um novo software que permite fazer mais análises, vê o overtone analyser Sygyt.

O meu laboratório agora tenho isto e no IMEP temos mesmo.

**João** – Acho que já vi o sistema no IMEP.

**Joseph** – Não viste este novo porque só o temos desde o ano passado!

**João** – quando estive no laboratório vi um equipamento que media a pressão e posição dos pés e analisava o som. Têm alguns resultados de testes realizados?

**Joseph** – Não, ainda não.

Mas, fiz este ano uma experiência com um aluno que está em desenvolvimento e precisamos de a continuar.

Vou-te enviar mais um documento.

É uma imagem do sistema com uma aluna, podes usar a imagem mas tapa a cara.

Bem, agora tens muita informação.

**João** – Sim ,muito obrigado.

Despedidas… Fim!

[1]

| | |
|---|---|
| **Definition** | étude des volumes et débits, dont les modifications, au cours du cycle respiratoire, sont sous la dépendance de la déformation du parenchyme pulmonaire et de la paroi thoracique |
| Definition Ref. | Grassi C.-Pozzi E.,Manuale di pneumologia,ed.2,Edizioni Minerva Medica,Torino 1981,p.22(1+DF) |
| **Term** | **mécanique ventilatoire** |
| Reliability | 3 (Reliable) |
| Date | 24/09/2003 |

[2]

| | |
|---|---|
| Definition Ref. | any of a group of conditions that develop when the blood vessels or nerves in the thoracic outlet (the narrow space between your collarbone and first rib) become compressed<br><br>COM-EN, based on:<br><br>healthline > Reference Library > Thoracic Outlet Syndromes, www.healthline.com/he... [13.5.2016] |
| Note | Blood vessels, nerves, and muscles that extend from the back to the arms pass through this area. If the space in the thoracic outlet is too narrow, these structures can become compressed. The increased pressure on the blood vessels and nerves may cause pain in your shoulders, neck, and arms. It can also cause numbness or tingling in your hands.<br><br>The cause of thoracic outlet syndrome isn't always known. However, it may be triggered by physical trauma from a car accident, repetitive movements, or certain structural abnormalities.<br><br>Treatment for thoracic outlet syndrome typically consists of physical therapy and medication. Surgery may be needed if symptoms don't improve after initial treatment. |
| **Term** | **thoracic outlet syndrome** |
| Reliability | 3 (Reliable) |
| Term Ref. | Society for Vascular Surgery > Patient Resources > Vascular Conditions > Thoracic Outlet Syndrome, vascular.org/patient... [13.5.2016] |
| Context | '**Thoracic outlet syndrome** (TOS) causes pain in the shoulder, arm, and neck. It happens when the nerves or blood vessels just below your neck are compressed, or squeezed. The compression can happen between the muscles of your neck and shoulder or between the first rib and collarbone. You may feel burning, tingling, and numbness along your arm, hand, and fingers. If a nerve is compressed, you may also feel weakness in your hand. If a vein is compressed, your hand might be sensitive to cold, or turn pale or bluish. Your arm might swell and tire easily.' |
| Context Ref. | US National Library of Medicine > MedlinePlus > Health Topics > Thoracic Outlet Syndrome,www.nlm.nih.gov/medl... [13.5.2016] |
| Date | 13/05/2016 |

# ANEXO XI – QUESTIONÁRIO REALIZADO (4 PÁGS.)

Boas práticas no ensino da flauta transversal

Bem-vindo ao meu questionário

O presente questionário integra a componente de investigação do Relatório de Estágio do meu Mestrado em Ensino da Música que estou a realizar na ESML. O objectivo deste inquérito é identificar algumas tendências no ensino da flauta transversal, nomeadamente no que respeita à escolha dos materiais utilizados nas aulas, metodologias aplicadas e a importância atribuída a conceitos como a postura e respiração.

Os dados recolhidos serão considerados confidenciais, tratados de forma agregada e complementarão a investigação que procura aferir a importância da respiração no processo didático da flauta transversal.

As perguntas são todas de resposta rápida e fácil, pelo que se estima que demorará entre 5 e 10 minutos a responder.

Desde já agradeço a sua colaboração.

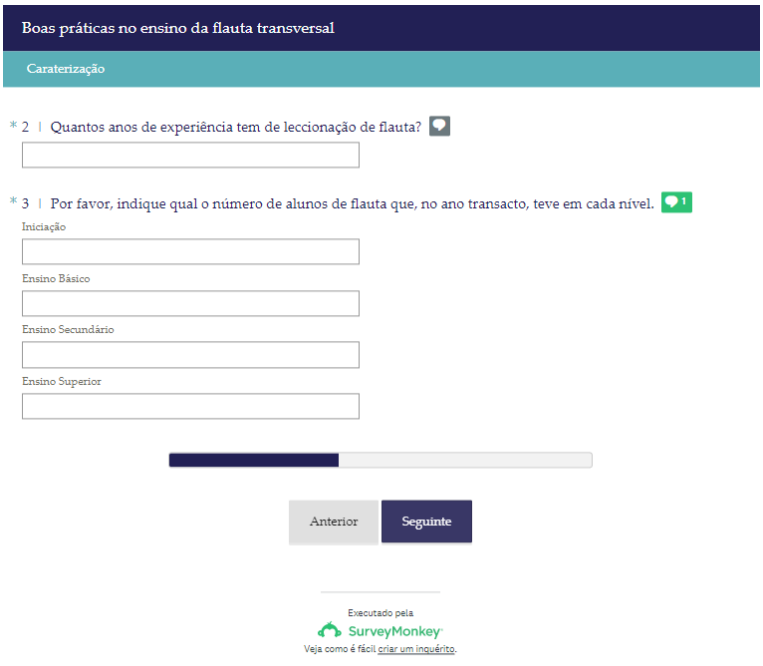
João Lourenço

* 1 | Lecciona flauta transversal?

- Sim
- Não

Seguinte

Executado pela SurveyMonkey
Veja como é fácil criar um inquérito.



Boas práticas no ensino da flauta transversal

Caraterização

* 2 | Quantos anos de experiência tem de leccionação de flauta?

* 3 | Por favor, indique qual o número de alunos de flauta que, no ano transacto, teve em cada nível.

Iniciação

Ensino Básico

Ensino Secundário

Ensino Superior

Anterior Seguinte

Executado pela SurveyMonkey
Veja como é fácil criar um inquérito.

**Boas práticas no ensino da flauta transversal**

Materiais de Apoio

* 4 | Nas suas aulas de flauta, costuma utilizar algum manual/método como ferramenta de auxílio ao ensino do instrumento? 1

- ◯ Sim
- ◯ Não

* 4.1 | Se sim, por favor, diga qual/quais. *(título e autor, máx. 5 entradas)* 1

1
2
3
4
5

Anterior | Seguinte

Executado pela SurveyMonkey
Veja como é fácil criar um inquérito.

## Boas práticas no ensino da flauta transversal

### Respiração

* 5 | Considera que a respiração de um flautista é condicionada pela sua postura?

| Nada | | | | Muito |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

* 6 | Qual é a importância que atribui à respiração nas suas aulas de flauta? 1

| Nenhuma | | | | Muita |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

* 7 | Nas suas aulas, quando introduz a questão da respiração, qual/quais os recursos que mais utiliza?

- ☐ Manual/método de flauta
- ☐ Instrumentos acessórios
- ☐ Materiais multimédia
- ☐ Espelho
- ☐ Outro (*especifique na caixa de comentário*)

Se entender, pode comentar qualquer das opções selecionadas

8 | Quais considera serem as fontes que melhor explicam a abordagem ao tema da respiração? (*Máx. 3 fontes*)

1 _____

2 _____

3 _____

* 9 | Considera que, na sala de aula, a importância dada à respiração varia conforme a faixa etária do aluno? 1

- ○ Sim
- ○ Não
- ○ Outro (especifique):

* 10 | Considera que a sua abordagem ao tema da respiração (forma de explicar e quantidade de informação dada, objectivos, etc.) varia conforme a idade do aluno?

- ○ Sim
- ○ Não

Por favor comente a sua resposta (opcional).

* 11 | Considera que, nos manuais utilizados, existe informação adequada às faixas etárias no que se refere à abordagem da respiração? 2

- ○ Sim
- ○ Não
- ○ Outro (especifique):

Anterior | Seguinte

Executado pelo SurveyMonkey
Veja como é fácil criar um inquérito.

## Boas práticas no ensino da flauta transversal

### Postura

* 12 | Qual a importância que dá à postura nas aulas de flauta?

| Nada 1 | 2 | 3 | 4 | Muita 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

* 13 | Nas suas aulas, quando introduz a questão da postura, qual/quais os recursos que mais utiliza?

- ☐ Manual/método de flauta
- ☐ Instrumentos acessórios
- ☐ Materiais multimédia
- ☐ Espelho
- ☐ Outro *(especifique na caixa de comentário)*

Se entender, pode comentar qualquer das opções seleccionadas

14 | Quais considera serem as fontes que melhor explicam a abordagem ao tema da postura? *(Máx. 3 fontes)*

1 _____

2 _____

3 _____

* 15 | Considera que, nas suas aulas, a atenção dada à postura varia conforme a idade do aluno?

- ○ Sim
- ○ Não
- ○ Outro (especifique):

* 16 | Considera que a sua abordagem ao tema da postura (explicação, quantidade de informação e objectivos) varia conforme a idade do aluno?

- ○ Sim
- ○ Não

Por favor comente a sua resposta (opcional).

* 17 | Considera que, nos manuais utilizados, existe informação diferenciada para as diferentes faixas etárias sobre a postura?

- ○ Sim
- ○ Não
- ○ Outro (especifique):

*Se desejar receber mais informações e resultados sobre este trabalho, indique o seu nome e/ou email.*

Nome _____

Endereço de email _____

Anterior | Submeter

Executado pelo SurveyMonkey
Veja como é fácil criar um inquérito.

ANEXO XII – LISTA CONDENSADA DAS RESPOSTAS À PERGUNTA 4 DO QUESTIONÁRIO (2 PÁGS.)

| **LISTA CONDENSADA** | **Frequência** |
|---|---|
| 100 classical studies for flute | 1 |
| 125 estudos de vester | 1 |
| Altes, J. - Método Completo | 1 |
| Andersen, J. - 18 Etudes for Flute, op. 41 | 1 |
| Andersen, J. - 24 Etudes for Flute, op. 15 | 1 |
| Andersen, J. [Indiscriminado] | 1 |
| Artaud, P. - Méthode elementaire pour la flute traversiere | 1 |
| Bennet, N.- A New Tune a Day | 2 |
| Berbiguier, B. - 18 Estudos | 1 |
| Bernold, P. - l'Art de l'embouchure | 17 |
| Chapman, R. - Piccolo Studies | 1 |
| Edmund-Davies, P. - The 28 day warm-up book | 1 |
| Gariboldi, G. - Exercises | 1 |
| Goodwin, L. - The fife book | 4 |
| Harry & Adams- 54 estudos | 1 |
| Herfurth, C. - A Tune a Day for Flute | 1 |
| Hotteterre, J. - Principes de la flute traversiere e L'Art de Preluder | 1 |
| Kantor., L. Metoda hry na pricnou fletnu | 1 |
| Kohler. E, - Estudos, op.33 | 1 |
| Kovacs, B. - Select Studies | 1 |
| Learning how to play the flute | 1 |
| Livros da série ABRSM | 1 |
| Livros de estudos (vários) | 1 |
| Lukas-Graf, P. - Check-up | 4 |
| Lyons, G. - Take up the Flute (Vol. 1/2) | 1 |
| Moyse - 17 Exercícios Diários | 1 |
| Moyse - Escola para um flautista virtuoso | 1 |
| Moyse, L. - Forty little pieces (in progressive order for beginner flautists) | 2 |
| Moyse, M. - Exercices Jounaliers | 6 |
| Moyse, M. - 24 Petites Etudes Melodiques | 2 |
| Moyse, M. - 25 estudos melódicos com variações | 1 |
| Moyse, M. - 50 Variations on the Allemande of Bach's Sonata for Flute Alone | 1 |
| Moyse, M. - École de l'Articulation | 2 |
| Moyse, M. - De la sonorité | 10 |
| Moyse, M. - Études et Exercices Techniques | 1 |
| Moyse, M. - Le debutante flutiste | 1 |
| Moyse, M. - Tone Development Through Interpertation | 1 |
| Moyse, M. [Indiscriminado] | 3 |
| Pollock, M. - Abracadabra flute | 2 |
| Quantz, J. - Treatise On Playing the Flute | 1 |
| Reichert - 7 Exercices journaliers pour la flûte, Op.5 | 10 |

| LISTA CONDENSADA | Frequência |
|---|---|
| Sparke, P. - Look, Listen and Learn | 1 |
| Stallman, R. - Flute Workout | 1 |
| Taffanel e Gaubert - Méthode Complète de Flûte | 11 |
| Taffanel e Gaubert - 17 Ex. Journaliers de Mecanisme | 8 |
| Wastall, P. - Learn as you play | 2 |
| Wilkinson, F. - The Physical Flute | 1 |
| Winn, R. - Melodies for tone development | 1 |
| Woltenzlogel. C. - Método ilustrado para flauta | 1 |
| Wye, T. - Begginner's book | 13 |
| Wye, T. - Complete Daily Exercises for the Flute | 4 |
| Wye, T. - Practice Book for the flute (books 1-6) | 8 |
| Wye, T. - Practice Book for the flute 1 - Tone | 2 |
| Wye, T. - Practice Book for the flute 2 - Technique | 2 |
| Wye, T. - Practice Book for the flute 5 - Breathing and Scales | 1 |