



**ANA SOFIA DE  
BARROS PINTO DA  
ROCHA**

**CINESIOTERAPIA: O MOVIMENTO CORPORAL  
COMO FERRAMENTA PARA O ENSINO DO CANTO**





**ANA SOFIA DE  
BARROS PINTO DA  
ROCHA**

**CINESIOTERAPIA: O MOVIMENTO CORPORAL  
COMO FERRAMENTA PARA O ENSINO DO CANTO**

Dissertação realizada no âmbito da disciplina de Prática Ensino Supervisionada apresentada à Universidade de Aveiro, para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música, realizada sob a orientação científica da Prof<sup>ª</sup>. Doutora Isabel Alcobia, Professora Auxiliar do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro.



Dedico este trabalho às minhas alunas Ana Rocha, Beatriz Sousa e Joana Baptista



## **o júri**

presidente

A Definir  
professor

vogal (arguente principal)

Professora Doutora Liliane Margareta Bizineche  
Professor auxiliar da Universidade de Évora

vogal (orientador)

Professora Doutora Isabel Maria de Oliveira Alcobia  
Professor auxiliar da Universidade de Aveiro





## **agradecimentos**

Em primeiro lugar, quero agradecer aos meus pais, meus pilares ao longo de 40 anos de existência.

Ao meu marido Luís, sem o seu apoio, força e opiniões este trabalho não existiria.

Ao meu primo João Pedro Barros, sempre presente nos momentos mais importantes da minha existência, pela revisão, quando os olhos e cérebro já não eram capazes de distinguir erros e gralhas.

Às minhas alunas Ana, Bia e Joana, sem as quais não conseguiria ter tanto material para a realização deste projecto.

À minha escola, Escola Profissional de Artes Performativas da Jobra, que me disponibilizou todos os recursos necessários à concretização deste projecto.

À escola de estágio, Academia de Música de Vilar de Paraíso, onde sou tão feliz, estudei tantos anos e a onde é sempre tão bom voltar.

Ao André Granjo, Daniel Cunha e Vasco Dantas Rocha, pelo companheirismo nesta experiência académica.

À Professora Doutora Isabel Alcobia, pela amizade, interesse e transmissão de tantos conhecimentos sobre a arte vocal.



**palavras-chave**

Cinesioterapia, movimento, expressão corporal, técnica vocal, Pilates, Alexander, ferramentas de ensino do canto

**resumo**

O presente trabalho está dividido em duas partes: A primeira, tem como objectivo fornecer informações acerca da utilização de ferramentas relacionadas com técnicas cinestésicas para potenciador da boa emissão vocal, a par do desenvolvimento físico. Com base num trabalho continuado com três alunas, desenvolveu-se uma metodologia, baseada maioritariamente nas técnicas de Pilates, Alexander e da actriz Lorna Marshall. É uma metodologia que concorre para o desenvolvimento muscular assim como a correcção postural e está diretamente ligada à representação através da interpretação física, o pode ser uma poderosa ferramenta para o ensino do canto. Considerando a voz como parte integrante do nosso corpo, a tese integra novas tecnologias e pretende promover o desenvolvimento do trato vocal a partir de um movimento livre de tensões e inibições.

A segunda parte é composta pelo relatório de estágio, no qual se descreve a Escola de acolhimento, assim como se fornecem todas as informações respeitantes à Prática de Ensino Supervisionada na Academia de Música de Vilar de Paraíso.



**keywords**

Kinesiotherapy, movement, body expression, vocal technique, Pilates, Alexander, singing teaching tools

**abstract**

The present work is divided into two parts: The first one, aims to provide information about the use of tools related to kinesthetic techniques as a potentiator of vocal technique, along with physical development. Based on a continuous work with three students, a methodology was developed, mainly based on the techniques of Pilates, Alexander and the actress Lorna Marshall. It is a methodology that competes for muscle development as well as postural correction and is directly linked to representation through physical interpretation, it can be a powerful tool for teaching singing. Considering the voice as an integral part of our body, the thesis integrates new technologies and intends to promote the development of the vocal apparatus from a movement free of tensions and inhibitions.

The second part is composed by the internship report, which describes the host school, as well as providing all the information regarding the Supervised Teaching Practice at the Vilar de Paraíso Music Academy.



# Índice

Índice de imagens .....	19
Índice de tabelas: .....	20
PREÂMBULO.....	21
PARTE I – PROJECTO EDUCATIVO.....	27
1. INTRODUÇÃO .....	29
2. CONTEXTUALIZAÇÃO .....	35
2.1. AULAS DE CANTO, PORQUÊ?.....	35
2.1.1. O ensino do canto.....	36
2.1.2. Então, o que é a voz? .....	37
2.1.3. O mau uso vocal .....	38
2.2. MÁ POSTURA, EU? .....	41
2.2.1. A má utilização corporal.....	43
2.3. CINESTESIA E CINESIOTERAPIA .....	45
2.3.1. O que é a cinesioterapia?.....	45
2.3.2. Cinesioterapia através dos tempos.....	46
3. SERÃO A POSTURA E A UTILIZAÇÃO DO MOVIMENTO IMPORTANTES PARA O ENSINO DO CANTO? .....	47
3.1. QUESTIONÁRIOS .....	47
3.1.1. Método .....	47
3.1.2. Os participantes .....	48
3.1.3. Descrição do questionário .....	48
3.1.4. Análise das respostas obtidas aos questionários .....	50
3.1.5. Conclusão .....	55
4. PODEREMOS UTILIZAR AS TÉCNICAS POSTURAS COMO FERRAMENTAS PARA O ENSINO DO CANTO? .....	57
5. A IMPLEMENTAÇÃO DO PROJECTO .....	61
5.1. APRESENTAÇÃO DO PROJECTO.....	61
5.2. QUANDO IMPLEMENTAR O PROJECTO .....	63
5.3. APRESENTAÇÃO DE MÉTODOS QUE TÊM POR BASE A CINESIOTERAPIA ....	64
5.3.1. Método Pilates .....	64
5.3.2. Alexander e a sua Técnica .....	66

5.3.3. O porquê da utilização da técnica da Lorna Marshall.....	68
5.4. AS TÉCNICAS APLICADAS NO PROJECTO .....	71
5.5. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA ONDE FOI IMPLEMENTADO O PROJECTO... 73	
5.5.1. BREVE APRESENTAÇÃO .....	73
5.5.2. PROJECTO EDUCATIVO .....	73
Missão:.....	73
Visão:.....	73
Valores: .....	74
5.5.3. O CURSO .....	74
Curso profissional de instrumentista de Cordas e Teclas.....	74
5.5.4. PROGRAMA E COMPETÊNCIAS DO CURSO PROFISSIONAL.....	74
5.5.5. PARECER DA VARIANTE DE CANTO PARA O CURSO PROFISSIONAL..	75
5.5.6. PLANIFICAÇÃO MODULAR DA DISCIPLINA.....	76
5.5.7. PLANO DE FORMAÇÃO MODULAR 10.º ANO .....	77
5.6. APRESENTAÇÃO DAS ALUNAS: .....	78
a) ANA ROCHA .....	78
b) ANA BEATRIZ SOUSA .....	79
c) JOANA BAPTISTA .....	80
5.7. RELAÇÃO PEDAGÓGICA.....	81
5.8. FERRAMENTAS ESPECÍFICAS PARA O ENSINO DO CANTO .....	83
5.8.1. DESCRIÇÃO DA AULA .....	83
5.8.2. DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS.....	89
Exercícios de movimentação física e alongamento .....	89
Exercícios para relaxamento do pescoço: .....	90
Exercícios para relaxamento dos ombros:.....	91
Exercícios para relaxamento do tronco:.....	92
Exercícios para relaxamento da zona pélvica:.....	92
Exercícios para alongamento do tronco:.....	93
Waking up legs.....	95
Starfish .....	95
Free – responsive – fascinating .....	95
Freeing neck and head .....	95
Playtime for hips.....	95
Listening to the body .....	96
Exercícios de respiração:.....	97
Vocalizos:.....	100
6. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS .....	103
6.1. INFLUÊNCIA DA UTILIZAÇÃO DAS FERRAMENTAS .....	103



Respiração .....	104
Postura .....	104
Movimento.....	104
Endurance .....	105
Técnica vocal e sonoridade .....	105
Articulação .....	106
Confiança .....	106
6.2. RESULTADOS OBTIDOS EM CADA PARTICIPANTE .....	107
7. CONCLUSÃO.....	109
PARTE II – PRÁTICA DE ENSINO	
SUPERVISIONADA.....	113
1. INTRODUÇÃO .....	115
2. CONTEXTUALIZAÇÃO   Descrição e caracterização da instituição de acolhimento .....	118
2.1. A ESCOLA .....	118
2.1.1. ÓRGÃOS DE GESTÃO E ORGANIZAÇÃO ESCOLAR .....	120
2.1.2. OFERTA EDUCATIVA.....	123
Curso Iniciação .....	124
Curso básico e secundário.....	124
Curso Livre.....	124
Regime integrado.....	125
Regime articulado .....	126
Regime supletivo.....	126
Regime livre .....	126
2.1.3. REGULAMENTO INTERNO .....	127
2.1.4. REGULAMENTO DO QUADRO DE MÉRITO E EXCELÊNCIA.....	130
2.1.5. CURSOS OFICIAIS .....	130
2.1.6. DOCENTES .....	131
2.1.7. SERVIÇOS .....	133
2.1.8. PROJECTO EDUCATIVO .....	135
Missão .....	135
Visão e valores.....	135
Parcerias/protocolos e projectos.....	136
3. PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA NA AMVP .....	139
Descrição da vivência escolar.....	140
Objetivos e currículo .....	140

Plano anual de atividades da classe de Canto .....	141
A escolha de repertório e programa de canto .....	141
Componente letiva e provas de avaliação .....	142
Audições .....	143
Assistência de recitais - Concerto mensal .....	143
4. CARACTERIZAÇÃO DA CLASSE DE CANTO DA AMVP .....	144
Corpo Docente: .....	144
Professores acompanhadores: .....	144
Professora Coadjuvante: Perfil artístico e pedagógico-didático.....	144
A turma de Classe de Conjunto da Professora Coadjuvante:.....	145
Organização da Classe de Canto da AMVP: .....	146
4.1. DESCRIÇÃO DAS ALUNAS DE PES .....	148
a) RITA CORTE REAL .....	148
b) FRANCISCA SILVA.....	148
Relação pedagógica .....	149
4.2. DESCRIÇÃO DAS AULAS NO ÂMBITO PES .....	150
Aulas assistidas: .....	150
Aulas lecionadas: .....	152
5. RELATÓRIOS DE AULAS.....	153
6. RELATÓRIOS DAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS.....	155
6.1. Trabalho sobre o ruído na cantina .....	155
6.2. REALIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE OBRAS DE MÚSICA DE CÂMARA E AUDIÇÃO DE OBRAS PARA GRUPO DE MÚSICA DE CÂMARA .....	156
7. RELATÓRIO DAS ACTIVIDADES COM PARTICIPAÇÃO ACTIVA .....	157
7.1. AUDIÇÕES DE NATAL E S. VALENTIM .....	157
7.2. ÓPERA “The Little Prince” .....	157
8. REFLEXÃO FINAL .....	159
BIBLIOGRAFIA .....	163

## Índice de imagens:

Figura 1 - Parecer da variante de Canto para o Curso de Instrumentistas de Cordas e de Teclas	75
Figura 2 - Planificação Modular da Disciplina de Canto (Módulo 1)	76
Figura 3 - Planificação Modular da Disciplina de Canto (Módulo 2)	76
Figura 4 - Plano de formação Modular das várias disciplinas do 10.º ano	77
Figura 5 - Exercícios para relaxamento do peçoço	90
Figura 6 - Exercícios para relaxamento dos ombros	91
Figura 7 - Exercícios para relaxamento do tronco	92
Figura 8 - Exercícios para relaxamento da zona pélvica	92
Figura 9 - Exercícios para alongamento do tronco	93
Figura 10 - Exercícios para alongamento das pernas	94
Figura 11 - Exercício de repiração 1	98
Figura 12 - Exercício de respiração 2	99
Figura 13, 14 e 15 - Vocalizo I	100
Figura 14 - Imagem da Academia de Música de Vilar de Paraíso	118
Figura 15 - Organograma funcional da Academia de Música de Vilar de Paraíso – (pág. 12, Projecto Educativo AMVP)	122
Figura 16 - Oferta educativa AMVP	125
Figura 17 - Mapa de Conceitos – Valores AMVP (pág. 16 Projecto Educativo da Academia de Música de Vilar de Paraíso)	136
Figura 18 - Critérios de Avaliação AMVP	142
Figura 19 - Organização da Classe de Canto da AMVP	146

## Índice de tabelas:

Tabela 1 - Apresentação do horário de canto nos dias correspondentes à aula.....	84
Tabela 2 - Listagem dos Docentes da AMVP .....	133

## PREÂMBULO

Iniciei o meu percurso como professora há vinte anos, com turmas de iniciação musical. Desde então, lecionei classes de conjunto a todos os graus e há dez anos que leciono também canto. Já passaram pela minha classe vários alunos, uns que seguiram música, outros não; no entanto, sempre tentei que as minhas aulas fossem administradas com responsabilidade e respeito por eles e pela música.

No que diz respeito ao ensino do canto, que é a minha principal actividade actualmente enquanto professora, e, também, ao longo do meu percurso estudantil, sempre senti que os professores estavam mais interessados em inculcar-me uma “técnica vocal” do que em fazer-me conhecer e ouvir o corpo que suporta toda essa técnica. Creio que tudo poderia ser mais simples, objectivo e eficaz, se no início desse percurso me tivessem mostrado como utilizar o meu corpo e me tivessem livrado das constantes obsessões com a colocação correta no foco e no espaço, em vez de incidirem o seu trabalho nas questões técnicas da colocação vocal.

Paralelamente ao estágio realizado na Academia de Música de Vilar de Paraíso, iniciei no mesmo ano lectivo, na Escola Profissional de Artes Performativas da Jobra - ART'J, um projecto pioneiro de canto para o ensino profissional de música, onde lecionei canto a três alunas, a Ana, a Beatriz e a Joana.

Tratando-se de um curso profissional, a carga horária dedicada ao ensino e prática do instrumento é muito superior ao que é habitual nos cursos secundários ministrados nas escolas do ensino vocacional de música, sejam elas conservatórios oficiais ou escolas particulares e cooperativas com autonomia pedagógica.

Ao constatarmos o número de horas em que as alunas utilizam o seu aparelho vocal e relacionarmos essas horas com o esforço vocal e físico que as

mesmas constituem, percebemos que o trabalho corporal é de extrema importância para que não se adquiram tensões ou mesmo lesões no aparelho fonador.

Assim, surge um problema: como lidar com esta nova realidade? Como poderão estas alunas trabalhar de forma eficaz em todas as aulas que necessitam de utilizar as suas vozes?

Esta reflexão obrigou a realizar uma pesquisa bibliográfica sobre técnica vocal. Assim, consultei autores como Brown, O. L. (1996); Doscher, B. (1994); Lehmann, L. (1914), Miller, R. (1986), (1995), (1996), (2000), (2004) e (2008); Vennard, W. (1967) e Williams, J. (2013).

A consulta destes pedagogos incide maioritariamente na técnica vocal, não abordando nunca a questão corporal. Não referem o porquê de uma boa postura, ou como trabalhá-la e corrigi-la, nem que tipo de exercícios podem ser executados para desenvolver a musculatura auxiliadora do canto.

Logicamente, esta constatação leva-nos a uma questão basilar para o progresso deste projecto: será que o que estes autores referem sobre a técnica vocal surte algum efeito se os alunos não tiverem consciência dos seus corpos?

A Ana, a Beatriz e a Joana contribuíram assim para a descoberta pessoal de uma nova forma de trabalhar e, por isso, logo no início do ano lectivo, tornou-se premente encontrar as ferramentas pedagógicas que pudessem ser mais apelativas e, ao mesmo tempo, eficazes para o desenvolvimento vocal, físico e interpretativo destas alunas, tendo em conta a carga horária a que estão sujeitas.

Após a reflexão sobre o que as alunas espectam para o seu futuro profissional, o que a escola tem como metas bem definidas no seu projecto educativo e aquilo que eu, com a experiência adquirida enquanto professora e cantora profissional, penso sobre o correcto desenvolvimento de um aluno, chega-se a uma conclusão: o ponto fulcral de incidência de trabalho seria a componente física, não só por uma questão de auxiliar a evolução vocal, mas

também porque, como músicos, vão toda a sua vida trabalhar com os seus corpos, o seu instrumento, e, quanto mais cedo aprenderem a laborar com eles, mais facilidade terão em resolver as pequenas situações que forem aparecendo durante as suas vidas profissionais.

Quando ouvimos o nosso corpo e percebemos a forma certa de o movimentar, tudo se encaixa naturalmente. Mas, como fazê-lo com alunos que estão na adolescência e, na maioria das vezes, têm tendência a fechar o corpo e a fecharem-se nele e tornam-se, portanto, tão pouco disponíveis para proceder a alterações? Na realidade, a resposta não é de todo simples e será certamente diferente à medida que o grupo de trabalho for variando!

Partindo da máxima de Bandura – que afirma que um dos papéis fundamentais do professor é servir de modelo aos seus alunos, já que toda a aprendizagem é apoiada pelo processo de moldar o aluno para receber um retorno (Neves, 2012) –, a opção tomada com este pequeno grupo de trabalho foi partilhar os exercícios com as alunas, demonstrando sempre e explicando de forma clara os seus objectivos.

Desejo com este trabalho facultar uma ferramenta para outros professores que pretendam, da mesma forma que eu, abordar o canto e a técnica vocal através do movimento. Creio que consegui reunir informação suficiente para que seja possível encontrar uma base de trabalho.

Perante o referido atrás, circunscrevo a presente investigação e a escolha do tema que aqui apresento “*Cinesioterapia: o movimento corporal como ferramenta para o ensino do canto*”, em que o canto é trabalhado através do movimento físico utilizado nas técnicas e métodos de Pilates, Alexander e Lorna Marshall.

A investigação aqui apresentada compõe a primeira parte (de duas) do trabalho realizado no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada, integrante do Mestrado em Ensino da Música da Universidade de Aveiro.

Após o preâmbulo, a primeira secção está dividida em sete capítulos: uma introdução; uma fundamentação teórica com base em estudos sobre o método de Pilates e a sua utilização a nível do movimento físico e desenvolvimento respiratório, técnica Alexander e correcção postural e a técnica utilizada por Lorna Marshall em “The Body Speaks”, em que o pressuposto essencial é ouvir o corpo e deixá-lo sentir todas as novas formas de utilização que está a por em prática; “Serão a postura e a utilização do movimento importantes para o ensino do canto?” é a questão de base dos questionários que foram realizados no sentido de aferir a utilização das técnicas de postura e movimentação corporal por parte dos inquiridos e que dão lugar à problemática deste projecto. Aqui é criado um novo capítulo, em que são formuladas uma série de questões com o objectivo de responder à grande questão que se prende com a possibilidade de utilização das técnicas posturais como ferramentas para o ensino do canto – neste capítulo são ainda descritos os objectivos e a metodologia e os procedimentos de aquisição induzidos pela utilização da mesma.

O Capítulo 5 está relacionado com a implementação do projecto, aqui é apresentado o projecto, discute-se a sua implementação, apresentam-se as técnicas aplicadas e é realizada a apresentação da Escola onde o estudo foi realizado (Escola Profissional de Artes Performativas da Jobra - ART’J) e as alunas, assim como se apresenta toda a descrição das aulas e dos exercícios utilizados no projecto. Terminado o capítulo, abre-se um novo, no qual são apresentados e discutidos os resultados obtidos com a implementação do projecto educativo e uma conclusão.

A segunda parte é formada pelo relatório da componente Prática de Ensino da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada. Nesta parte os temas também são divididos por capítulos, existindo uma introdução, uma contextualização sobre a instituição de acolhimento – a Academia de Música de Vilar do Paraíso –, respetivos Projeto Educativo e Regulamento Interno, os alunos e professores, especificando, já num segundo tópico, o orientador cooperante Alexandra Moura e os dois alunos Francisca Silva e Rita Corte Real.



Nesta parte, encontram-se também os objetivos, metodologia, planificações e relatórios das aulas assistidas ou coadjuvadas e ainda o relatório das atividades organizadas e de participação ativa. Termina com uma reflexão final sobre todo o processo de estágio.



## **PARTE I**

### **PROYECTO EDUCATIVO**



# 1. INTRODUÇÃO

Gardner afirma que o importante é a diversidade do intelecto, tendo desenvolvido oito inteligências: linguística, lógico-matemática, espacial, musical, cinestésica/corporal, interpessoal, intrapessoal e naturalista. A Inteligência Cinestésica/Corporal é aquela em que os alunos demonstram habilidade na utilização e controle dos movimentos do seu corpo assim como na manipulação de objetos (Gardner, 1994 e 1995 apud Zuna, 2012: 3 - 5).

Gardner considera ainda que estas competências são independentes, embora todos os indivíduos as possuam, estando algumas mais desenvolvidas do que outras, dependendo dos estímulos e do ambiente cultural em que se inserem. A combinação das várias competências, quando influenciadas pela sociedade ou pelo meio onde o indivíduo está inserido, fazem dele um ser único na sua capacidade cognitiva e no seu ritmo de aprendizagem.

Callaghan et al., em 2003, também referem que os indivíduos são atraídos pelas competências que estão associadas às várias inteligências: *“pessoas com inteligência musical são atraídas pelo domínio da música”* e no canto é francamente utilizada *“... (5) a inteligência física/cinestésica que tem a ver com o controlo de movimentos “voluntários” e “pré-programados”,* assim como a ligação corpo-mente, a expansão da consciência pelo corpo e a comunicação através dos gestos (Callaghan et al., 2003 apud Neves, 2012: 17).

Podemos pensar em atividades cinestésicas como todas e quaisquer atividades que utilizem movimento físico-motor, como aquelas designadas por Sivilotti & Pike

*“A kinesthetic learning activity (KLA) is a pedagogical tool involving physical movement by students. As part of such an activity, students might stand, walk, talk, point, or even work with props. The key characteristics of a KLA are that (i) students are actively, physically engaged in the exposition and assimilation of classroom material, and (ii) this engagement directly supports a specific learning*

*objective*”. (Sivilotti & Pike, 2007, p. 1 apud Ferreira, 2012: 15)<sup>1</sup>,

ou seja, um gênero de prática criativa que invoca os nossos sentidos.

Por ser tão importante, o conceito de pensamento criativo deveria ser considerado como uma parte do processo educacional e não só como uma atividade que se pratica na sala de aula. O uso de pensamento criativo no ensino é uma ferramenta essencial no séc. XXI. Quando aplicadas ao ensino da música, estas estratégias de aprendizagem baseadas em processos criativos têm o potencial de desenvolver, nos alunos, competências mais amplas e mais flexíveis (Webster, 1990: 22 - 28).

Webster afirma também que a tecnologia está estabelecida como parte do sistema educacional, sendo imperativa uma boa informação para a utilização dos recursos tecnológicos de forma efetiva.

Desde os anos 90 que a tecnologia influencia o sistema educativo, para Peter Webster a tecnologia é a base do

*“(i) rápido desenvolvimento técnico de software e hardware; (ii) na onnipresença da tecnologia informática e o seu domínio pelos estudantes e aqueles que os ensinam e (iii) nas mudanças ocorridas no modus operandi do ensino-aprendizagem”,*

de forma que o professor deve ensinar baseado no modo em como os alunos poderão aprender melhor (Webster, 2002 apud Rodrigues, 2015: 12).

*“O stress e as pressões da vida moderna podem ter como resultado uma pressão muscular constante, que afecta o nosso equilíbrio e coordenação naturais. (...) ao ter-se gradualmente consciência da tensão e libertar-se dela, consegue-se um sistema muscular mais relaxado (...) permitirá um funcionamento menos condicionado dos sistemas respiratório” (Brennan, 1997: 6)*

---

<sup>1</sup> Uma atividade de aprendizagem cinestésica (KLA) é uma ferramenta pedagógica que envolve o movimento físico dos alunos. Como parte dessa atividade, os alunos podem ficar de pé, andar, falar, apontar ou mesmo trabalhar com adereços. As principais características de um KLA são que (i) os alunos estão ativamente e fisicamente envolvidos na exposição e assimilação de material de sala de aula e (ii) este envolvimento apoia diretamente um objetivo de aprendizagem específico. - Tradução livre da autora.

O canto surge de uma intrincada actividade muscular, que promove o movimento do fluxo respiratório, a abertura e encerramento da glote, a movimentação das cavidades das ressonâncias e ocorre a articulação. Para que tal suceda, um apropriado tónus muscular deve existir e ser bem distribuído; este tónus muscular é essencial para a laboração saudável e eficiente do aparelho fonador, já que a carga excessiva ou a falta dela, quer na tonificação muscular, quer na movimentação muscular, podem causar disfonia (Behlau, 1995: 225).

A fonoaudióloga Mara Behlau faz referência à importância do eixo vertical entre a coluna cervical e o resto da coluna vertebral no processo de fonação. No seu entender, esse eixo,

*“deverá ser mantido reto, sem quebras no sentido lateral ou ântero-posterior, para possibilitar a livre excursão da laringe e a projeção adequada da voz” (Campos, 2007: 42 - 43).*

O canto pode ser ensinado das mais diversas formas e está dependente de inúmeros aspectos, no entanto existe um factor que influencia todos os outros e que deve ser tido em linha de conta. O nosso instrumento é a voz e a voz faz parte integrante do nosso corpo, e este factor *“pode favorecer e, ao mesmo tempo, tornar a aprendizagem de canto mais complicada”* (Braga, 2009 apud Neves, 2012: 4).

Assim, neste projecto educativo irão utilizar-se várias ferramentas para o ensino do canto e desenvolvimento do trato vocal, partindo do movimento livre de tensões e inibições, sempre com um espírito crítico e criativo.

Por se realizar numa escola profissional, em que os alunos dispõem de uma carga horária de utilização do seu instrumento elevadíssima (duas horas semanais), para além de todas as outras disciplinas em que usam o seu instrumento, naipes, técnica, coro, orquestra, música de câmara (numa média de dez horas semanais), houve a necessidade de reflectir sobre o melhor método de trabalho e concluiu-se que, se não fosse realizado um trabalho de relaxamento

físico e treinamento muscular significativo, estas alunas poderiam entrar em falência com grande facilidade e acabar por prejudicar o desenvolvimento natural do aparelho fonador, não sabendo como utilizar quer os seus corpos quer as suas vozes.

Desta forma, em aula, para além das indicações de colocação vocal necessárias para que nas outras disciplinas não sobrecarregassem o instrumento, foram utilizadas ferramentas que pudessem ser aplicadas nas aulas e que permitissem às alunas uma consciencialização física e libertação de todas as tensões.

Após alguma pesquisa na literatura existente e do diálogo estabelecido com colegas de profissão, concluiu-se que a melhor solução para o desenvolvimento da musculatura, de forma natural, seria através do movimento corporal.

Sabendo da existência de várias técnicas que aliam a correcção da postura ao desenvolvimento muscular, criou-se esta metodologia, baseada maioritariamente na técnica de Pilates, Alexander e na técnica da atriz Lorna Marshall, que embora não seja uma técnica de desenvolvimento muscular ou correcção postural como as anteriormente mencionadas, está diretamente ligada à representação através da interpretação física. Esta é uma área de todo o interesse, já que falamos de alunos de canto, cujo objectivo substancial é a comunicação e transferência de emoções e cujo futuro será representar papéis, em ópera, musicais, etc.

Tendo em conta, e como já foi referido anteriormente, que a duração do trabalho vocal destas alunas é elevado, foi imprescindível encontrar estratégias para evitar o cansaço vocal, implementando-se o sistema de aulas de grupo, quer para efectuar um trabalho real de grupo, quer para que pudessem ouvir as tarefas realizadas pelas outras colegas. As novas tecnologias foram muitas vezes utilizadas: em várias aulas, as alunas visualizaram vídeos, que posteriormente foram analisados, quer ao nível da técnica vocal, quer ao nível da interpretação artística e musical.



Espera-se, portanto, com este projecto comprovar que, treinando o corpo e a sua postura através de uma boa movimentação, são também trabalhadas várias competências: a memória sensorial, auditiva e física, contribuindo desta forma para o desenvolvimento de uma técnica vocal assente na utilização holística do nosso corpo.



## 2. CONTEXTUALIZAÇÃO

### 2.1. AULAS DE CANTO, PORQUÊ?

Há vinte ou trinta anos, os alunos que procuravam aulas de canto faziam-no com a consciência de que iriam ter uma formação vocacionada para o canto lírico, mas nos dias que correm não é bem assim. Existe um fenómeno recente, fruto da influência de concursos televisivos, em que os alunos procuram as aulas de canto para poderem melhorar a sua prestação vocal, mas sem pretenderem necessariamente seguir uma carreira no canto lírico.

Da minha experiência como professora de canto, e a partir do momento em que este foi introduzido no ensino básico, os alunos assumem explicitamente que não gostam do género lírico. Isto ocorre essencialmente na faixa etária do ensino básico, mas também no caso dos alunos que se iniciam no canto já no secundário e que, na maioria dos casos, numa fase inicial, querem desenvolver a voz com objectivos diferentes, tais como:

- (i) Concursos de talento da televisão;
- (ii) Pelo acesso único e exclusivo à música *pop*, querendo ser e adquirir as mesmas características do seu ídolo;
- (iii) Porque querem ser fadistas.

Este facto é uma novidade para os professores de canto, uma vez que a maioria de nós tem uma formação baseada na lógica do canto lírico. Esta circunstância leva-nos a procurar novas metodologias, por forma a que os alunos se motivem para o estudo do canto, mas também que lhes permita encarar a voz como parte do seu corpo, o seu instrumento.

### 2.1.1. O ensino do canto

Esta busca por novas metodologias leva à realização de uma análise de como o canto tem sido ensinado no nosso país e assim possibilitar a criação de novos métodos de trabalho. Para tal, foram consultados vários livros, teses e dissertações sobre o ensino do canto: uma que revelou ser bastante interessante, por contextualizar o ensino do canto nos últimos anos em Portugal, foi a dissertação de Maria Cristina Aguiar, intitulada “O ensino de canto em Portugal: uma perspectiva analítico-reflexiva a partir de meados do século XX”.

Segundo a autora, as bases metodológicas de ensino do canto, até ao início da década de 1980, não possuíam “*referências a princípios científicos assumidos enquanto tal*” (Aguiar 2007: 70).

Nesta dissertação, Maria Cristina Aguiar cita algumas frases que constam das entrevistas que realizou a vários professores de canto do país. São de mencionar as palavras do barítono Oliveira Lopes: “*Creio que os princípios científicos, embora já fossem conhecidos, não eram tanto a base do ensino de então, até porque os avanços da ciência, permitem-nos hoje certezas que na altura eram quase só especulações ainda não demonstráveis*”. Na opinião de António Salgado, quando existia “[...] *uma informação um pouco mais científica acerca do canto, aparecia em cadeiras anexas [...]*”, e na de Rui Taveira, “[...] *a vertente científica teria que ser dada com outras disciplinas, nomeadamente Acústica que é muito importante*” (todos citados em Aguiar 2007: 70).<sup>2</sup>

Maria Cristina Aguiar verificou que o ensino do canto tem um carácter mais empírico e intuitivo e que assenta numa escola tradicional, sendo que eram muito básicas as informações prestadas pelos professores acerca do aparelho fonador, respiratório, etc., ancorando toda a sua metodologia num processo imitativo.

Só após a década de 1980 existe uma “*consciencialização da vertente científica do ensino, bem como relativamente à utilização de vocabulário mais*

---

<sup>2</sup> Citações retiradas das entrevistas efectuadas por Maria Cristina Aguiar na sua dissertação com o título “O ensino de canto em Portugal: uma perspectiva analítico-reflexiva a partir de meados do século XX”

*tecnicista; se antes as noções eram transmitidas sem conceitos específicos, depois a terminologia recebeu um cunho mais característico, próprio de um ensino assente em princípios científicos.” (Aguiar 2007: 73)*

O conhecimento ao nível anatómico e fisiológico de todos os intervenientes no processo vocal, seja o canto ou a fala, “[...] *permite saber que há determinados princípios vocais que são mais correctos que outros e que optimizam o funcionamento vocal, e a partir dos quais se obtém maior rendimento com um mínimo esforço, e um mínimo de desgaste vocal*” (Salgado apud Aguiar 2007: 84).

Assim, como já referimos no preâmbulo deste trabalho, a maioria dos autores sobre aparelho fonador e técnica vocal, embora refiram a necessidade de uma boa postura ou de um conhecimento anatómico-fisiológico profundo, não explicam quais os exercícios ou que métodos devem ser utilizados para que a postura seja corrigida e o corpo devidamente utilizado. Torna-se por isso necessário neste trabalho proceder a uma contextualização, começando a mesma pela descrição do que é e como funciona a nossa voz.

### **2.1.2. Então, o que é a voz?**

*“[...] um som audível resultante da inter-relação complexa entre pressão e velocidade do fluxo do ar expiratório (que influenciam directamente o volume, ou seja a intensidade), os diferentes padrões de adução e abdução das pregas vocais (que influenciam directamente a sonoridade ou registo) e as propriedades de reflexão e configuração das estruturas do tracto vocal (que influenciam directamente a ressonância). No sentido restricto, a voz é o som resultante da actividade laríngea.” (Guimarães 2007: 47)*

Cada indivíduo é único e caracterizado, quer fisicamente quer psicologicamente, de forma distinta. A voz é um dos traços mais importante de reconhecimento dessa singularidade.

*“Um dos grandes fascínios do instrumento vocal humano é a sua profunda identidade com o respectivo ser, a sua personalidade, a sua relação íntima com o todo o que somos, física e psicologicamente. Tal como todo o ser, também a voz se modifica, cresce e desenvolve ao longo das diferentes fases da vida de um ser humano.” (Alves 2014: 4)*

O desenvolvimento da voz acompanha e representa o desenvolvimento do indivíduo, tanto do ponto de vista físico como psicológico e social (Behlau, 2001).

Lidar com vozes infantis e adolescentes, ainda em fase de grande desenvolvimento e maturação, não é uma tarefa fácil. É, pois, necessário um conhecimento intrínseco da fisiologia vocal e respiratória destes alunos.

Tal como refere Mara Behlau, *“a laringe durante a infância sofre várias alterações, desde a sua formação na terceira semana de vida intrauterina, até à idade adulta, não só em termos do tamanho do tracto vocal mas também na sua configuração geométrica”* (Behlau 2001 *apud* Simões 2011: 6).

É de salvaguardar que, quando se desenvolve um problema vocal, a causa não é apenas uma, será seguramente uma combinação de vários factores como *“gota de água”* do stress e a ansiedade (Williams 2011: 2).

### **2.1.3. O mau uso vocal**

No capítulo *A voz e as suas perturbações*, Isabel Guimarães define o mau uso da vocal como a *“distorção da coordenação e interacção dos componentes do sistema fonatório”* (Guimarães 2007: 65).

Categorizam-se assim os comportamentos associados ao mau uso vocal como:

- Tensão e esforço exagerado;

- Uso inapropriado da altura tonal;
- Uso vocal excessivo ou prolongado;
- Descoordenação pneumofonoarticulatória.

Indicam-se como causas para esse mau uso vocal:

- Períodos de grande tensão ou de grande exigência de uso vocal;
- Ausência ou fracos conhecimentos de voz;
- Ausência de treino vocal adequado;
- Modelos vocais inadequados;
- Dificuldades emocionais e/ou problemas psicológicos;
- Consequência de uma infecção ou de um edema das pregas vocais, devido a abuso;
- Consequência de uma infecção do trato respiratório;
- Efeitos cumulativos.

De acordo com o artigo *A Pilot Survey of Vocal Health in Young Singers*, de Emily S. Tepe et al., as dificuldades vocais são comuns entre crianças durante a prática coral, agravando-se entre os adolescentes mais velhos. Neste estudo foi utilizado um questionário dirigido para a saúde vocal e hábitos, tendo respondido 571 alunos até à idade de 25 anos. Os dados foram analisados através do *Fisher's exact* e do *Pearson's chi-squared test*, os inquiridos foram agrupados em categorias de acordo com a idade, presença ou ausência de problemas vocais e se tinham ou não aulas de canto.

Presumivelmente, os comportamentos problemáticos e as circunstâncias inquiridas não tinham uma relação directa com as dificuldades e a sua incidência é similar nos inquiridos que não tinham aulas de canto. Este estudo demonstra que *“um bom treino vocal é benéfico não só para manter uma boa saúde vocal como para prevenir problemas ou patologias que possam ser adquiridas”* (Tepe et al. 2002: 250), embora nem todos os alunos com aulas de canto apresentem uma boa saúde vocal. No entanto, é indicação dos autores do estudo que os dados devem ser analisados com atenção.

Os autores fazem também uma ressalva para a enorme quantidade de alunos frequentadores de coros que apresentam dificuldades a nível vocal. Pedem também aos laringologistas para ajudarem os professores na deteção das patologias associadas a estes alunos, por forma a que exista uma intervenção rápida, concorrendo para a prevenção das patologias e disfunções vocais nas crianças.



## 2.2. MÁ POSTURA, EU?

Por todas as razões apresentadas acima no ponto 2.1, e ainda por outras que podem estar relacionadas com problemas de ordem fisiológica, etc. e que não serão referidas por não serem importantes para a construção deste trabalho,

*“A má postura corporal pode resultar dos maus hábitos quotidianos, pode ser consequência de um estado de fadiga ou ainda de uma condição física deficitária. Assim, um cantor deverá ter os músculos tonificados e automatizar uma boa postura corporal de modo a obter uma maior eficácia no processo fonatório. A prática de exercício físico de forma regular (caminhadas, corrida, natação, entre outros) é por isso aconselhada.”* (Barra, 2016: 15)

De facto, os alunos aparecem com todo o tipo de posturas físicas e barreiras psicológicas possíveis. *“A aquisição de deformações posturais ao nível da coluna torácica está associada a numerosos factores físicos, psicológicos e sociais”* (Soares, 2013: 143).

- As posturas físicas degradam-se a cada dia após o nascimento, já que em crianças todos temos uma boa postura e uma excelente liberdade de movimentos: *“A vida percorre um ciclo: as crianças ainda com pouca força, apenas suficiente para se manterem de pé, são “obrigadas” a mover-se com inteligência natural e economia de esforço, usando da forma mais eficiente os reflexos posturais e a gravidade...”* (Soares, 2013: 74).
- As pressões sociais a que as nossas crianças e adolescentes estão sujeitos, são também um ponto de referência importante. *“Por outro lado, o crescimento dos ossos é mais rápido do que o crescimento da massa muscular, levando muitos adolescentes a terem dificuldade em manter a coluna erecta. Da mesma forma um crescimento acentuado dos seios nalgumas adolescentes pode provocar uma acentuada cifose dorsal, quer devido ao seu peso, quer pela tendência inconsciente para os camuflar”* (Soares, 2013: 143).

- As crianças começam por adquirir maus hábitos posturais nas escolas: *“O mobiliário escolar moderno substituiu as velhas e ergonómicas carteiras de tampo inclinado, por mesas com tampo horizontal”* (Soares, 2013: 143).
- As crianças levam um tipo de vida cada vez mais sedentária: *“[...] a passagem para uma vida sedentária, que implica a permanência prolongada em novas posturas, aconteceu demasiado depressa. O nosso corpo adaptou-se ao longo de milhões de anos a condições de vida que subitamente, em escassas centenas de anos mudaram drasticamente”* (Soares, 2013: 114).

Claro que também é importante referir aquilo que mais lhes interessa, que são os seus ídolos, que eles imitam e que são muitas vezes a razão pela qual pensam seguir uma carreira artística, procurando por consequência as escolas de música e, mais concretamente, as aulas de canto.

Estes ídolos, que aparecem nos *videoclips* televisivos e nos concertos, por vezes apresentam:

- Cabeças na diagonal ou com o maxilar inferior e pescoço alongados posteriormente;
- Costas em curva;
- Ombros tensos e para a frente;

Etc....

*“[...] como por exemplo a posição habitual da cabeça na sua relação com o pescoço; o alongamento ou arqueamento das costas; a forma como respira sugando o ar precipitadamente; a mobilidade da caixa torácica; a forma como se move, a velocidade de reacção e a fluidez do movimento. Como tudo isto afecta o funcionamento do organismo e aumenta a predisposição para certas doenças[...]”* (Soares, 2013: 127)

No decorrer deste projecto, debateu-se com vários alunos, mesmo alguns que não faziam parte do estudo, a sua postura. As respostas foram as mais variadas, de grande informalidade, revelando uma atitude descontraída para com o tema.

Na realidade, a grande maioria deles pensa que o tipo de postura identificada anteriormente lhes confere um ar “*relaxado*” e “*cool*”!

Não percebem que, para compensar este “relaxamento”, quando cantam, criam inúmeras tensões noutros pontos do corpo e que isso lhes poderá provocar inúmeros outros problemas.

Quando o trabalho de correcção postural é iniciado, a maioria dos alunos preconiza que, com a nova postura, se sente mais “*torta*”, ou então refere que “*parece que engoliram um garfo*”.

Após algum treino e com os exercícios aplicados durante o estudo, a maioria dos alunos são capazes de corrigir a postura e acabam mesmo por perceber que o corpo e a voz funcionam consideravelmente melhor desta forma, mas o processo para tal é longo.

Então, e como já foi referido anteriormente neste projecto educativo, o trabalho de base a levar a cabo com estes alunos inicia-se com uma consciencialização cinestésica dos seus corpos.

### **2.2.1. A má utilização corporal**

Não é uma novidade que a má utilização corporal pode interferir numa boa emissão vocal, como já foi referido anteriormente. Existem vários estudos que foram efectuados no sentido de mostrar que a utilização das técnicas abordadas neste projecto podem ajudar no desenvolvimento abdominal, na respiração, postura física e na própria interpretação musical.

Como os cantores na sua generalidade sabem, para uma boa utilização vocal é necessário usar o apoio abdominal, só assim poderemos ter o dramatismo e projecção necessários. Mas não é fácil aprender.

Muitos alunos têm problemas relacionados com a interpretação, ou com a articulação, a compreensão da terminologia e uma série de outras idiosincrasias associadas ao canto. No estudo *An Investigation of Abdominal Muscle Recruitment for Sustained Phonation in 25 Healthy Singers*; Ian Macdonald et al. referem que, como é do conhecimento geral, existem hoje em dia várias técnicas que têm como principal objectivo o fortalecimento do núcleo. Os principais grupos em geral são reconhecidos como os do *erector spinae*, *multifidus*, músculos peri-abdominais, flexores do quadril, grupo muscular glúteo e adutores de quadril, é o caso das técnicas de Pilates e Alexander, que serão utilizadas neste projecto educativo.

Estas técnicas procuram obter apoio ao canto através do “[...] *recruitment of some core muscles that specifically facilitate efficient and easy breathing. Many of the programs available for core muscle strengthening also have more general applications to posture, muscle strengthening, and general well-being*”<sup>3</sup> (Crowther A., 2003 apud MacDonald et al., 2012).

---

<sup>3</sup> [...] recrutamento de alguns músculos do núcleo que facilitam especificamente a respiração eficiente e fácil. Muitos dos programas disponíveis para o fortalecimento muscular do núcleo também têm aplicações mais gerais para a postura, fortalecimento muscular e bem-estar geral. – Tradução livre da autora

## **2.3. CINESTESIA E CINESIOTERAPIA**

O termo cinestesia está relacionado com a compreensão e a sensibilidade para e do movimento e da posição dos membros, podendo incluir também a percepção da força. Essas percepções sensoriais baseiam-se na atividade dos mecanorreceptores nos músculos, que abastecem o sistema nervoso central com informações sobre o comprimento estático dos mesmos, a taxa a que o comprimento muscular muda e a força que os músculos geram. A partir desses sinais vem a nossa consciência, onde os nossos membros estão no espaço, quando os nossos membros se movem e as propriedades mecânicas dos objetos (por exemplo: peso, conformidade) com os quais eles interagem (Jones, 2000: 1).

### **2.3.1. O que é a cinesioterapia?**

Podemos definir a cinesioterapia como *“o uso do movimento ou exercício como forma de terapia.”* (L. D. S. Guimarães & Cruz, 2003: 1). O nome cinesioterapia vem do grego e textualmente significa *“terapia do movimento”* (*kínesis*, movimento e *therapeia*, terapia).

A cinesioterapia é a denominação dos métodos terapêuticos que promovem a reabilitação funcional, partindo da realização de movimentos ativos e/ou passivos. *“A sua principal finalidade é a manutenção ou desenvolvimento do movimento livre para a sua função, e tem como efeitos principais a melhora da força, resistência à fadiga, coordenação motora, mobilidade e flexibilidade”* (L. D. S. Guimarães & Cruz, 2003: 1).

Existem estudos que indicam que as primeiras utilizações de exercícios através do movimento, com uma finalidade terapêutica, recuam à antiguidade, na Grécia e Roma antigas. No entanto, apenas a partir da Primeira Guerra Mundial existe um incremento na sua utilização, para a reabilitação de pacientes de guerra.

### **2.3.2. Cinesioterapia através dos tempos.**

Ora, como indicamos anteriormente, a cinesioterapia vem da antiguidade, entre 4000 a.C. e 395 d.C., quando o movimento humano era usado no tratamento de disfunções, sendo um dos serviços dos sacerdotes.

Durante a Idade Média, e devido à Inquisição, foram interrompidos todos os estudos sobre o corpo, já que o mesmo era um assunto tabu.

Entre o final da Idade Média e início do Renascimento, com o culto da beleza física, cresce a preocupação com o corpo e, por consequência, existe mais actividade física.

Foi já no final do Renascimento que Don Francisco e Ondeano Amorós (1779-1849) repartiram a ginástica por quatro pontos, sendo o terceiro a cinesioterapia, tendo como objectivo ser saudável, tratar doenças, reeducar quem necessitava de restabelecimento e corrigir algumas malformações. Aumenta também a importância da ginástica terapêutica e da manutenção física para pessoas saudáveis.

Com a Revolução Industrial, surgem patologias relacionadas com o trabalho. As novas tecnologias passam a ser empregues na saúde e medicina, há um predomínio da visão de saúde curativa, recuperativa e reabilitadora, assim como a necessidade de especializações na área da saúde. Surge a guerra, ocorrem inúmeras lesões, mutilações e alterações físicas de vários tipos e graus, sendo esta a grande área de intervenção da cinesioterapia (L. D. S. Guimarães & Cruz, 2003).

### **3. SERÃO A POSTURA E A UTILIZAÇÃO DO MOVIMENTO IMPORTANTES PARA O ENSINO DO CANTO?**

Devido a tudo o que já foi referido na contextualização deste trabalho, achou-se importante realizar um inquérito dirigido a alguns cantores e professores, para recolher informação que pudesse de alguma forma corroborar aquilo que está a ser apresentado como objecto de estudo. Estas questões serviram também de mote à elaboração deste projecto educativo e foram de grande importância para a sua implementação.

#### **3.1. QUESTIONÁRIOS**

##### **3.1.1. Método**

Os questionários foram enviados a cantores/professores de canto, por forma a compreender como foi a sua formação enquanto estudantes e que tipo de métodos, actualmente, utilizam para orientação das suas aulas.

As questões foram organizadas em dois grandes grupos, sendo o Grupo I destinado ao percurso individual de cada um enquanto cantor e o Grupo II destinado à actividade de docente e construindo praticamente as mesmas questões, mas relacionadas com os alunos e as ferramentas metodológicas aplicadas em aula.

Foi também preparada uma introdução que pudesse de alguma forma remeter os inquiridos para o tema deste projecto educativo, ***Cinesioterapia: o movimento corporal como ferramenta para o ensino do canto.***

De acordo com a diferenciação proposta por Robson (1993), entre os objetivos exploratórios, descritivos e explicativos para um inquérito, este aqui apresentado está direccionado a dois intentos primordiais: no primeiro prevalece "descobrir o que acontece" no ensino do canto em Portugal, para sondar novas abordagens expositivas, de modo a representar um perfil, "eventos ou situações";

isto obriga, subsequentemente, a um “conhecimento extensivo da situação a ser pesquisado ou descrito” (adaptado de Robson 1993 apud Correia, 2014: 85).

A observação fenomenológica interpretativa preconizada por Smith (1997, 1998) foi a base para o quadro teórico utilizado na análise dos dados recolhidos nestes questionários. Após copiar e classificar todos os pontos de vista dos entrevistados, que sustentaram a avaliação aqui apresentada, foram afigurados os temas procedentes (Correia, 2014: 86).

### **3.1.2. Os participantes**

Os participantes destas entrevistas/questionários foram vários e selecionados de acordo com o meu conhecimento relativamente à sua abordagem técnica, assim como às instituições onde lecionam canto.

Embora o inquérito tenha sido enviado a cerca de 40 pessoas, apenas 22 responderam; desses 22 foram selecionados apenas 9 inquéritos, uma vez que, em alguns deles, várias respostas ficaram por completar ou não correspondiam exactamente àquilo que estava a ser inquirido.

### **3.1.3. Descrição do questionário**

No início do Grupo I são formuladas questões relacionadas com a idade com que os inquiridos começaram a cantar e iniciaram o estudo do canto, assim como quanto tempo lhes dispensavam. Depois são questionados sobre qual lhes parece ser o tempo máximo de trabalho para que o aparelho fonador não seja sobrecarregado e se entendem que com 15 ou 16 anos tinham domínio da técnica vocal suficiente para cantar em voz plena mais do que uma hora diária. Ainda sobre o tempo de trabalho, são interrogados sobre o tempo que dedicam actualmente ao estudo.



De seguida passa-se a um pequeno grupo de questões mais relacionadas com a postura e utilização corporal, sendo que são questionados se enquanto alunos sentiam algum tipo de dificuldade ou tensão relacionada com a postura corporal, se pensam que uma boa postura pode interferir directamente na qualidade e prestação vocal de um cantor e se, enquanto estudantes, conheciam metodologias relacionadas com o movimento corporal como ferramenta de aprendizagem e desenvolvimento vocal e em caso afirmativo explicitar quais.

Depois, são inquiridos sobre a possibilidade de o trabalho físico ter alguma importância e se o Pilates, Técnica Alexander, etc., podem ser consideradas ferramentas para o desenvolvimento vocal e porquê. Neste ponto, também houve a necessidade de saber se, no entender de cada um, este tipo de trabalho pode ajudar na aquisição e consciencialização da movimentação e de que forma.

A última questão do Grupo I – “Costuma utilizar algum tipo de ferramentas no seu treino vocal individual (gravações, vídeos, áudio, bolas, bolas de Pilates, faixas elásticas...)” – destinava-se apenas a profissionais que exercem funções de docência. Há quanto tempo leciona canto, o que o levou a começar a lecionar canto e se sentem que, com as alterações curriculares, nomeadamente a abertura do curso para o ensino básico, existe uma maior maturidade e domínio técnico dos alunos em relação aos anos anteriores e porquê. Isto levou-me a perguntar se orientam os alunos da mesma forma que trabalharam enquanto estudantes e quais as diferenças mais relevantes; também questionei os participantes sobre as metodologias utilizadas em aula e se se revêm numa metodologia mais “tradicional” ou apoiada em bases científicas.

Neste pequeno subgrupo, questiono sobre a idade média dos alunos, se levam trabalho para casa, de que forma organizam o trabalho que enviam para casa, quanto tempo diário imaginam que os alunos estudam e qual acham que deve ser o tempo de trabalho de modo a não sobrecarregar o seu aparelho fonador.

Passo de seguida às questões sobre postura e actividade física, perguntando se encontram problemas relacionados com a postura corporal dos

alunos e se pensam que esses problemas posturais podem interferir na sua qualidade e prestação vocal, se são utilizadas ferramentas metodológicas como apoio para o desenvolvimento dos alunos e quais e se têm conhecimento de algumas técnicas metodológicas que incluam a utilização de Pilates, Alexander Technique, etc. como ferramentas. Claro que após esta questão é de toda a importância aferir se se apercebem de melhorias aquando da aplicação deste tipo de ferramentas no decurso da aula.

No final do questionário pergunto, na perspectiva de cada um deles, como deverá ser organizada uma aula para que não exista uma sobrecarga no instrumento, o que mudariam na organização das aulas e peço também para justificarem as afirmações.

Obtive todo o tipo de respostas, muitas delas interessantes e com todo o relevo para este estudo, pelo que passo a citar algumas delas.

#### **3.1.4. Análise das respostas obtidas aos questionários**

Quase todos os inquiridos referem que começaram a cantar muito jovens, alguns mesmo com 3 ou 4 anos de idade, mas apenas após os 15 anos iniciam os seus estudos de canto. No caso de Ana Leonor Pereira isso ocorreu bastante mais tarde, apenas com 23 anos.

Relativamente ao tempo de estudo que dispensavam ao canto, as respostas são quase unânimes, indicando uma hora de estudo como tempo médio. No entanto, actualmente, a maioria dos inquiridos refere que dedica pelo menos duas horas ao trabalho vocal, sendo que a cantora Sara Braga Simões acrescenta que pode trabalhar três a quatro horas diárias. Já a cantora Ana Paula Russo (Conservatório Nacional) sublinha: *“Depende dos objetivos e necessidades do trabalho que tenho de apresentar. Posso passar vários dias sem cantar e não vem mal nenhum ao mundo. Aliás, o meu instrumento, como um todo, agradece esses momentos de - fazer outras coisas e não estar sempre a pensar em canto”*.

Para o projecto foi interessante perceber se os entrevistados enquanto alunos, com 15 ou 16 anos, tinham maturidade vocal suficiente para trabalhar mais do que uma hora diária, e a maioria das respostas aponta para que não. Porém, nas respostas relativas à sua actividade enquanto docentes, alguns pensam que os alunos, hoje em dia, com a mesma idade, já possam ter essa maturidade aquando de bom acompanhamento técnico por parte do professor, tal como Bruno Martins refere: *“Sim, se já tiverem algum trabalho de base anterior, com 1 ou 2 anos de aulas de canto e se o aparelho vocal permitir é possível”*.

No que diz respeito ao grupo de questões relacionadas com a postura e a utilização corporal, todos referem que, enquanto alunos, sentiram tensões relacionadas com a postura. João Guimarães cantor de Teatro Musical e professor de drama e voz, refere mesmo que sempre foi *“uma pessoa com muita tensão e algumas incorreções posturais, que influenciavam negativamente”* a sua *“respiração e voz”*. Já Ana Paula Russo aponta como causa para os seus problemas posturais a sua altura e prescreve o canto como a terapia correctiva de que necessitava para adquirir uma boa postura. *“Como sempre fui muito alta, a tendência de me encurvar e assentar sobre a anca era algo latente em mim (talvez para tentar ficar à altura da média geral). Agradeço ao canto, e à necessidade de ter uma postura vertical com tórax aberto de forma a libertar a coluna de ar, o facto de ter não só corrigido a minha postura, como ter adquirido uma forma de estar e de caminhar bastante elegante, a meu ver”*.

Claro que, ao obter este tipo de respostas, é possível afirmar que todos os inquiridos acreditam que uma postura correcta influencia toda uma boa técnica e prática vocal.

Quando são questionados sobre as metodologias relacionadas com o movimento corporal, correcção postural, libertação de tensões, etc., a maioria dos inquiridos declara que, enquanto alunos, não conhecia as técnicas, mas que, enquanto professores, as utilizam no decurso da aula, já que *“se o ‘aparelho vocal’ está/é o corpo, toda e qualquer manipulação corporal é manipulação vocal”* (Ana Leonor Pereira). Da mesma forma, o trabalho físico e a aplicação das várias

técnicas de Pilates, Alexander, etc. são de fundamental importância para o bom desenvolvimento físico e conseqüentemente vocal. Como tal, Ana Leonor Pereira indica que “[...] a manutenção de um corpo saudável nomeadamente através de exercício físico de diversos tipos é importante e aconselhável pois o instrumento é o corpo. As técnicas Alexander, Feldenkreis, Yoga, Meditação, TaiChi são também importantes ferramentas para o cantor por ligarem o movimento à respiração, fundamentais enquanto tal para o cantor e fundamentais para o autocontrolo da ansiedade de palco para todo o instrumentista”. Janete Costa Ruiz afirma que “por permitir o desenvolvimento de propriocetividade, e por permitirem maior mobilidade de músculos e articulações, particularmente dos músculos de suporte da coluna e mobilidade da mesma. Particularmente o Pilates, ao desenvolver um movimento integrado a partir da micro musculatura, tem influência substancial no padrão de respiração, no desenvolvimento da musculatura auxiliar da respiração, no aumento da estamina e na concentração”. Ana Paula Russo indica que “[...] podem ser ferramentas de libertação de tensões e de desenvolvimento muscular que depois irão ajudar vocalmente...”, Jill Feldman (Royal Conservatory em Haia, e Hochschule für Musik und Theater em Zürich) referencia que “Alexander technique was extremely helpful to me as a professional singer. Regular physical exercise was crucial. Why? ...because my body is my instrument.”<sup>4</sup>. Kiko Pereira, cantor de Jazz e professor de canto Jazz no Conservatório de Música do Porto, frisa: “Todas as atividades relacionadas com o canto dependem de uma coordenação biomecânica elevada, um equilíbrio entre os esforços produzidos e o som e relaxamento que permita movimentos amplos e repetidos durante a prática. A boa forma física, resultado de exercícios específicos assim como de técnicas que promovam boa postura e relaxamento muscular auxiliam a execução fluída das técnicas vocais”. Armando Passante professor no Instituto Gregoriano de Lisboa, observa que “o desenvolvimento muscular está ligado ao aumento da capacidade e controlo respiratórios, o que tem um efeito directo no canto. A gestão da postura e do equilíbrio tensão/relaxamento e a consciencialização do trabalho muscular ligado à

---

<sup>4</sup> A técnica Alexander foi extremamente útil para mim como cantora profissional. O exercício físico regular foi crucial. Por quê? ... porque meu corpo é meu instrumento – Tradução livre da autora.

*respiração são também fundamentais para o canto*”. Já Sara Braga Simões faz uma referência de grande interesse, ao afirmar que todo o trabalho de desenvolvimento físico e movimentação deve estar directamente relacionado com o canto e, por isso mesmo, trabalhado no decorrer do mesmo: *“Considero importante que estes métodos sejam utilizados a cantar e não só isoladamente como exercício.”*

Em relação ao tipo de ferramentas utilizadas pelos inquiridos no seu próprio estudo, as respostas são diversas, embora quase todos utilizem as indicadas nos exemplos, entre outras, como: *“Tudo o que refere, etc. e ainda softwares de visão da voz em tempo real.”* - Ana Leonor Pereira; *“Bola Suíça , elásticos, bolas de ténis, pequenos livros”* - Janete Costa Ruiz professora na Academia de Música de Guimarães; *“Sim, tanto áudio como vídeo, bem como um elemento chamado ‘bone prop’, que trabalha articulação, um colchão no chão para trabalhar respiração intercostal e ainda uma banda elástica para ativar e fortalecer músculos que envolvem a caixa torácica.”* - João Guimarães (Academia de Música de Vilar de Paraíso); *“Coletes de correcção de posição dorsal, faixas elásticas, tapete de ginástica, palhinhas”* - Sara Braga Simões. Apenas Ana Paula Russo responde negativamente: *“Não, costumo confiar numa ferramenta essencial que é o que eu chamo o meu ouvido ‘vocal’, que está treinado e calibrado para sentir, por empatia, o som no sítio ‘certo’. Mas também uso os ouvidos de pessoas em cuja opinião confio e, por vezes, gravações”*.

Passando às questões relacionadas com a prática da docência, concluímos que a média de tempo em que os inquiridos lecionam canto está nos 15/20 anos e, tal como Sara Braga Simões assume, *“foi o passo normal, após o curso”*. No entanto, alguns inquiridos apontam a necessidade de consolidação da própria técnica (Bruno Martins) ou terem sido influenciados pela excelência do professor que tiveram (Jill Feldman).

Para o desenrolar do projecto foi também necessário perceber se os alunos que têm um trabalho vocal no ensino básico têm mais ou menos facilidade para o trabalho a partir do ensino secundário e a maioria dos inquiridos pensa que sim.

Bruno Martins declara que *“Com a abertura deste curso o trabalho da voz em alunos mais jovens poderá ser proveitoso para atingir a maturação vocal de uma forma mais equilibrada e até um pouco mais cedo. O trabalho que anteriormente era realizado apenas em 3 anos (curso complementar) agora pode ser distribuído de uma forma saudável por mais anos, permitindo ao aluno e ao seu aparelho ter mais tempo para aquisição de conhecimentos, consciencializar-se das bases do canto e até aprofundar a sua capacidade de interpretação.”* E Jill Feldman e Ana Leonor Pereira, respectivamente, estão de acordo ao afirmar ambas que *“There is much more technical mastery in students now than in previous years.”*<sup>5</sup>, o que poderá ajudar a *“ser, eventualmente, competitivo a nível internacional. Isto, infelizmente, não acontecia antes, só agora se tornou possível”*.

Prosseguindo esta análise, conclui-se que todos os inquiridos sublinham que enviam trabalho de casa para os seus alunos e todos organizam este trabalho, quer com exercícios técnicos, quer realizando as traduções das peças, quer trabalhando musicalmente algumas passagens do repertório em estudo. Já no que diz respeito ao tempo de estudo diário dos seus alunos, os inquiridos apontam um período de tempo diário entre 30 minutos a uma hora, mas, na realidade, não parecem conhecer exactamente a realidade, dando algumas respostas vagas como *“Os alunos que levam a sério o estudo dedicam muito tempo”* (Kiko Pereira) ou *“Isso aí não posso garantir mas depende, há alunos que eu tenho de ‘picar’ e até zangar-me para fazerem as coisas e outros (muito obcecados e que cantam tanto que ficam cansados vocalmente) que eu tenho de ‘travar’. A maioria trabalha o que é necessário para ter trabalho em dia”* (Ana Paula Russo).

Todos os inquiridos são unânimes ao responder positivamente na resposta à questão *“Encontra nos seus alunos alguma dificuldade ou tensão relacionada com a postura corporal?”*.

O tempo de duração de aula e o número de aulas existentes na semana são os motivos apresentados para a questão relacionada com a organização da

---

<sup>5</sup> Há muito mais domínio técnico nos estudantes do que em anos anteriores. – Tradução livre da Autora.

aula e o que mudariam na sua organização. As propostas são variadas: Armando Possante advoga que *“actualmente as aulas têm uma duração de 45 minutos, o que é manifestamente pouco para tudo o que tem que se fazer e sobretudo para fazê-lo com a calma necessária para a interiorização plena dos conhecimentos”*. João Carlos Soares justifica a mesma resposta, afirmando que *“o treino persistente leva a uma maior consciência dos aspetos técnicos e da consequente aplicação na interpretação musical”*. Ainda com a mesma perspectiva, Sara Braga Simões sugere *“Mais aulas por semana. Uma aula de movimentação em grupo, desde cedo para que os conceitos sejam facilmente aplicáveis na aula de canto.”* Ana Paula Russo indica: *“Sou mais ou menos responsável pela gestão da aula pelo que, muitas vezes, e consoante a necessidade dos alunos, mudo esta estrutura base e faço aulas conjuntas que duram mais tempo. Por ex., em vez de dar 3 aulas seguidas, uma a uma, convoco os 3 alunos para o 1.º tempo e ficamos todos durante 3 tempos a trabalhar em conjunto. Claro que isto apenas é possível quando esses 3 alunos têm a disponibilidade de ‘esticar’ o seu tempo para 3 tempos”*.

### **3.1.5. Conclusão**

De um modo geral, com a realização deste questionário, pudemos constatar que a preocupação com o trabalho técnico dos alunos é uma constante destes professores. Todos têm a necessidade de se actualizar para realizar o seu trabalho o melhor possível, no sentido de se superarem e fazerem os seus alunos superarem-se a si próprios, embora a maioria dos inquiridos afirme que não teve o mesmo tipo de orientação vocal que utiliza para orientar os seus alunos e refira a necessidade de inclusão de ferramentas metodológicas cientificamente comprovadas para a leccionação do canto.

Existe nestes cantores e professores de canto a consciência de que o movimento e a correcção postural são muito importantes, mas a maioria deles não foi preparado enquanto estudante para a realização de um trabalho no qual efectuem este tipo de correcções, sendo que apenas após a sua formação, e no

decorrer da sua actividade enquanto docentes e *performers*, descobriram técnicas aliadas ao movimento e correcção postural, utilizando-as por isso de forma autónoma em aula. É perceptível, após a análise deste questionário, que nos últimos anos se desenvolveu uma tendência para a utilização de ferramentas relacionadas com este assunto; no entanto quem as quer utilizar é obrigado a fazer uma pesquisa exaustiva, pelo que pensamos que este trabalho pode ser uma ferramenta interessante para servir de guia de trabalho, já que toda a metodologia que será aqui apresentada foi devidamente comprovada.



## **4. PODEREMOS UTILIZAR AS TÉCNICAS POSTURAS COMO FERRAMENTAS PARA O ENSINO DO CANTO?**

Tendo em conta o que foi discutido no capítulo anterior, põe-se a questão de como encontrar metodologias que possam ser úteis para resolver questões de postura e também para ajudar na melhor utilização do corpo para o canto. Tal como referimos, existe uma consciência real de que a postura é importante e que podemos utilizar o movimento para esta correcção postural, mas estarão os nossos professores preparados para as utilizar?

Partindo desta interrogação e pensando ainda na realidade que se apresenta ao leccionar canto no ensino profissional, um tipo de ensino tão característico, fui impelida à criação de uma série de questões.

Poderão as técnicas de Pilates, Alexander, etc. serem utilizadas como ferramentas auxiliaadoras da respiração, correcção postural, alívio de tensão e stresse, promovendo o desenvolvimento vocal?

Poderão estas técnicas ser tidas como ferramentas auxiliaadoras no ensino do canto?

Como lidar com esta nova realidade que se impõe pelas características tão específicas dos cursos profissionais de música?

Como poderão estas alunas trabalhar de forma eficaz em todas as aulas em que necessitam de utilizar as suas vozes?

Será que o caminho a seguir deve basear-se única e exclusivamente sobre a técnica vocal, e surtirá algum efeito se os alunos não tiverem consciência dos seus corpos?

Como trabalhar com alunos que estão na adolescência e, na maioria das vezes, têm tendência a fechar o corpo e a fecharem-se nele, tornando-se, portanto, tão pouco disponíveis para proceder a alterações?

Assim, e sinteticamente, este projecto tem como principais objectivos:

**Desenvolver** vocalmente as alunas do curso profissional de instrumentista de cordas, na variante de canto, a partir da utilização das técnicas de Pilates, Alexander e Lorna Marshall, como ferramentas auxiliaadoras na construção de uma base metodológica para o ensino do canto.

**Compreender** como, ao trabalhar a nossa consciência física e o nosso sentido cinestésico, podemos ajudar na aprendizagem de uma técnica vocal livre de tensões e completamente conectada com a nossa respiração e com o nosso corpo.

**Intervir** nestes alunos de modo a alterar as suas memórias posturais e criar uma nova forma de movimentação, utilizando uma série de exercícios que sejam adequados à problemática, mas que sejam agradáveis.

Para isso serão tidos como base alguns exercícios das várias técnicas auxiliaadoras da metodologia.

**Interpretar** os novos dados, percebendo se a intervenção alterou de alguma forma os objectos de estudo ou a forma como as alunas assimilaram os conteúdos técnicos vocais.

**Obter** resultados bem claros da intervenção, procurando generalizá-los a outros alunos, assim como transformar os dados num modelo a seguir por outros professores.

**Sugerir** um método que auxilie outros professores de canto no desenvolvimento dos seus alunos.

Para a implementação deste estudo, os seguintes pontos foram considerados:

- *Consciencialização da problemática* – Ao perceber que as alunas apresentavam um cansaço físico e vocal considerável e que a organização do funcionamento de aula não era propício a um bom desenvolvimento vocal, propus-me a encontrar uma metodologia que partisse do movimento e libertasse as alunas desse stresse. Foi essencial perceber quais os erros cometidos frequentemente pelas alunas na utilização do aparelho vocal e do seu corpo e se esses erros eram conscientes.
- *Trabalho de campo* – Pesquisa realizada para a intervenção nos alunos através de ferramentas para o desenvolvimento corporal. Utilização de método próprio criado a partir das técnicas já existentes.
- *Análise dos dados* – Intervenção directa com os alunos, assim como analisar todos os dados recolhidos ao longo do período de investigação: gravações, vídeos, fotografias, etc.
- *Criar uma metodologia* – Metodologia própria criada a partir das técnicas já existentes. Partindo das Técnicas de Pilates, Alexander e Lorna Marshall.

Para tal:

O **meio** escolhido: Escola Profissional de Artes Performativas da Jobra – ART' J, disponível a nível de organização e humano, no horário de aula dedicado a cada aluno (2 horas semanais).

A **unidade** de análise: Alunas de canto do ensino profissional.

A **selecção** dos sujeitos e a **dimensão** da amostra: Não existiu uma selecção dos sujeitos, trabalhei com as três alunas que estavam inscritas no instrumento CANTO no Curso Profissional de Instrumentista de Corda e Teclas.

**Existência de intervenção e seguimento** dos indivíduos: Intervenção directa nos alunos, por forma a alterar a sua postura e tonificação física, assim

como o trabalho vocal inerente ao desenvolvimento do aparelho fonador. – 2 Aulas semanais de 60 minutos cada.

**Processamento e análise** dos dados obtidos: os dados serão analisados pelo investigador.

**Estratégias** utilizadas para controlar as variáveis estranhas: O grupo utilizado foi constituído por alunos da mesma faixa etária. Não foi utilizado um grupo de controlo, uma vez que não se encontrou uma necessidade para tal, já que cada caso foi tido de forma individual.

**Instrumentos de recolha e de tratamento** de dados: Dados recolhidos no horário indicado para a intervenção com o investigador. Gravações das aulas em áudio e vídeo, fotografias do contexto de aula.

**Validade:** Espera-se com este estudo encontrar uma validade externa, já que se ficar provado no grupo de estudo que de facto esta metodologia potencia uma boa postura física, interferindo esta na boa produção vocal e no desenvolvimento do aparelho fonador, poder-se-à pensar que os resultados serão replicáveis.

Este projecto será apresentado como vários estudos de caso – cada individuo tem as suas idiossincrasias, o que implica procedimentos diferenciados no que diz respeito aos exercícios, duração dos mesmos, aplicação prática, etc. Quanto à manipulação será quasi-experimental, existirá comparação, manipulação da intervenção e controlo (com intervenção do investigador). Longitudinal, apresentando um período de seguimento - nesse período os dados serão recolhidos várias vezes e serão analisadas as alterações nos indivíduos. É também um estudo prospectivo no sentido em que serão colhidos dados sobre a exposição à intervenção durante o período de seguimento dos indivíduos, com um desenho puramente analítico ao nível da acção do tema de estudo, já que para além de uma descrição das variáveis de estudo, serão estabelecidas relações entre elas., sendo a recolha de dados e a sua análise qualitativa.

## 5. A IMPLEMENTAÇÃO DO PROJECTO

### 5.1. APRESENTAÇÃO DO PROJECTO

Este projecto educativo realizou-se na Escola Profissional de Artes Performativas da Jobra - ART'J, uma escola profissional, em que, como referido anteriormente, os alunos dispõem de uma elevadíssima carga horária na qual utilizam o seu instrumento.

As alunas que foram objecto deste estudo têm 15, 16 e 17 anos e não praticavam desporto à data da implementação do projecto. Apenas uma delas participava nas aulas de Educação Física na escola, embora apresentando um problema num joelho resultante de um atropelamento quando mais jovem. As outras duas, por ser o segundo ano em que frequentavam o 10.º ano, já que mudaram do ensino regular para o profissional, obtiveram dispensa da disciplina e não tinham uma prática desportiva regular, apresentando como tal uma tonificação muscular mínima e alguma falta de estamina no decorrer do treino vocal e físico.

A Escola Profissional de Artes Performativas da Jobra - ART'J é um estabelecimento que, por incluir na sua oferta o curso profissional de dança e teatro, dispõe de bastante material para o desenvolvimento físico (colchões, faixas elásticas, bolas suíças) para além de todas as salas disporem de espelho e espaço suficiente para se fazer um trabalho físico e alguma movimentação.

Conforme referido na introdução e partindo do que a maioria dos autores sobre técnica vocal ou aparelho fonador referem acerca da postura como ponto fulcral para uma aquisição técnica saudável, juntaram-se várias técnicas numa metodologia que intitulamos de **Cinesioterapia: O movimento corporal como ferramenta para o ensino do canto.**

Existindo já uma série de trabalhos publicados sobre a influência directa destas ferramentas metodológicas no aprendizado do canto, determinou-se apresentar o enfoque de toda a pesquisa metodológica apenas no movimento corporal, sendo que serão apresentados os resultados aplicados na voz de cada uma das alunas que fizeram parte deste estudo.

É sabido que a técnica de Pilates se foca na respiração, concentração, controle, centralização, fluxo, precisão, respiração, relaxamento e resistência (Romani-Ruby C, Clark M., 2003 apud Mills, 2006) e que ajuda à aquisição de uma boa postura, que, segundo Hutchings e Welch (2001), também envolve uma quantidade mínima de stresse e tensão e é propícia para a máxima eficiência do corpo.

A boa postura pode ser definida como uma situação em que o centro de gravidade de cada segmento é colocado verticalmente acima do segmento abaixo (Dalley A, Moore K. 1999 apud Mills, 2006) ou, segundo Drysdale et al., no mesmo artigo, o composto das posições de todas as articulações do corpo em qualquer momento. O melhor alinhamento da postura proporciona a melhor eficiência estrutural e funcional para a cadeia cinética. Quando um sistema está fora de alinhamento é propicio a disfunções (lesões).

*“Para o cantor, a voz é em grande parte uma experiência sensorial não palpável nem materializável, uma sensação acústica percebida pelo ouvido e pelo tremor vibratório e também pela sensação de maior ou de menor tônus muscular. A esta percepção chamamos de sentido cinestésico.” (Campos, 2007: 48)*

Ora quando falamos em cadeia cinética, estamos a falar de cinestesia, que é a base deste projecto e a partir da qual foram escolhidas as técnicas aplicadas no mesmo.

Para a criação da metodologia aplicada em aula, os conceitos básicos da Técnica Alexander, Pilates e o livro *The Body Speaks*, de Lorna Marshall, serviram de sustentáculo.

## 5.2. QUANDO IMPLEMENTAR O PROJECTO

A implementação deste projecto iniciou-se no 2.º período escolar, ou seja, metade do 1.º módulo e todo o 2.º módulo do ensino profissional, correspondendo a 46 aulas como total de horas de formação.

Embora a implementação do projecto tenha retirado algum tempo de prática vocal à aula de canto, acabou por criar uma capacidade física que permitiu a obtenção de uma força anímica muito superior para o estudo e o trabalho nas outras disciplinas. Constatou-se também que as alunas alteraram as suas interpretações, já que, tal como refere Lorna Marshall (2001) no seu livro *The Body Speaks*,

*“The body is the direct point of connection between our inner self and the outer world, not merely a transportation or communication device”* (Marshall, 2001: xii)<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> O corpo é o ponto direto de conexão entre seu eu interior e o mundo exterior, não apenas um dispositivo de transporte ou comunicação. – Tradução livre da autora.

## 5.3. APRESENTAÇÃO DE MÉTODOS QUE TÊM POR BASE A CINESIOTERAPIA

### 5.3.1. Método Pilates

*“O método Pilates é uma técnica Cinesioterapeutica normalmente bastante utilizada por terapeutas que foi criada durante a Primeira Guerra Mundial por Joseph Pilates. A prescrição e composição dos exercícios baseou-se na sua experiência na reabilitação de pessoas feridas (Loss et al., 2010). Este método baseia-se em seis princípios: concentração, controle, fluxo, precisão, respiração e o princípio de centralização, considerado uma técnica diferencial do método (Gladwell et al., 2006). O Princípio de Centralização consiste em uma contração isométrica dos músculos oblíquos internos e transversais do abdômen, o que contribui para o aumento da coativação antagonista dos músculos lombares profundos (Marques et al., 2012). Atualmente, o Método Pilates tem sido amplamente aplicado em fisioterapia para treinamento de flexibilidade, estimulação da circulação sanguínea, melhora do alinhamento postural e consciência corporal (Muscolino e Cipriani, 2004). Os exercícios desafiam a estabilidade do tronco e ativam os músculos profundos da região lumbo-pélvica (multifidus, interno oblíquo e transversos abdominais) e requerem resistência dos músculos do tronco (reto abdominal, iliocostalis lumborum e dorsal vascular) (Endleman e Critchley, 2008). Assim, o Método Pilates tem sido utilizado tanto para prevenção quanto para reabilitação de dor lombar” (Muscolino e Cipriani, 2004; Endleman e Critchley, 2008 apud Rossi et al., 2014)*

Como já foi referido ao longo deste trabalho, o Método de Pilates e a Técnica Alexander têm uma influência directa sobre o desenvolvimento muscular abdominal, assim como influência na respiração.

Baseado também em princípios de ioga, o método Pilates concentra-se principalmente no aumento da resistência e flexibilidade do abdômen, costas baixas e quadris. Além disso, encerra um programa de exercícios com o objetivo de aumentar a força muscular, resistência e flexibilidade, preservando a estabilização da coluna vertebral (Kloubec, 2005; Quinn, 2005; Shedden, 2006)



apud Babayigit Irez, G; 2009: 15). Pode ainda afirmar-se que atenta a pessoas de todas as idades, todos os tipos de corpo e todas as condições físicas e possui aproximadamente 500 exercícios que são executados em tapetes ou aparelhos especializados.

Ora, é de conhecimento geral que para a boa produção vocal é necessária uma boa utilização corporal. Se o método Pilates tem um efeito comprovado sobre o organismo e é utilizado mesmo para o tratamento de algumas patologias, relacionadas quer com deficiências de postura, como respiratórias ou malformações fisiológicas, e que *“a sua abordagem concentra-se na realização contínua da inspiração ao iniciar o movimento, seguida pela expiração ao executá-lo, tendo o abdômen como centro de força”* (Franco et al., 2014: 45), e sendo estes os princípios básicos para a produção vocal, podemos então concluir que terá um efeito positivo sobre os alunos de canto que trabalhem segundo os princípios desta técnica.

Mesmo não tendo encontrado publicações ou estudos específicos que comprovem a minha teoria, não é de todo impossível concluir que, tendo o método influência positiva em todo o organismo, também o terá sobre o processo de fonação e, conseqüentemente, sobre o canto.

### 5.3.2. Alexander e a sua Técnica

Frederick Matthias Alexander (1869 – 1955) era declamador de textos shakespearianos e com apenas dezenove anos já tinha alcançado uma grande reputação com a sua declamação.

Desde sempre que a sua saúde era frágil, mas foi após um recital em 1888 que começaram os problemas vocais. Começou a sentir um enorme cansaço após os recitais e mantinha a rouquidão por muitos dias.

Alexander procurou um médico que lhe aconselhou repouso vocal e esse repouso surtia efeito; no entanto, sempre que voltava ao trabalho, o problema regressava.

Depois de passar por vários médicos e tratamentos, Alexander apercebeu-se de que nenhum médico lhe conseguia dar uma explicação válida, nem tão pouco um diagnóstico para conseguir resolver o seu problema. A única forma lógica para conseguir ficar curado era ele próprio fazer uma análise exaustiva dos seus hábitos e tentar perceber o que afectava a sua voz.

Começou por analisar a sua voz falada comum e percebeu que a mesma não apresentava sinais de rouquidão, mas que mal começava a declamar a rouquidão reincidia.

Foi então mais longe, resolveu ver-se em performance. Através de espelhos, analisou meticulosamente a sua postura, gestos, etc. Apercebeu-se de que, assim que começava a declamar, inclinava a cabeça para trás, o que lhe comprimia a laringe, e respirava através da boca com a garganta fechada, como se sorvesse o ar, produzindo um tipo de som ofegante. Percebeu que o uso incorrecto do pescoço influenciava a sua laringe, membranas vocais e toda a sua respiração, exercendo uma enorme tensão em todo o corpo.

Ao fazer estas observações, Alexander percebeu que o corpo trabalha todo ele num conjunto, quer quando o utilizava de forma correcta, quer quando o utilizava de forma incorrecta.

Também concluiu que, embora não fosse capaz de alterar a forma como respirava, conseguia mudar a sua postura e a inclinação da sua cabeça e que, ao fazê-lo, a sua respiração era menos ruidosa, menos tensa portanto.

Ou seja, existe uma influência directa e recíproca dos vários órgãos, dependendo da forma como os mesmos são utilizados, sendo lógico que, se passamos a utilizar um deles de forma diferente, todos os outros reagirão de forma diferenciada.

Alexander melhorou toda a sua condição e acabou por perceber que existe uma ligação muito estreita entre o uso e o funcionamento do nosso corpo: quando o usamos bem ele funciona bem, se o usarmos mal ele vai certamente funcionar mal (Campos, 2007: 57 a 59).

Alexander classifica seu método como *“uma técnica para o desenvolvimento do controle da reação humana”*, que se baseia em evitar os malefícios proporcionados por respostas imediatas, automáticas e mal coordenadas aos estímulos que circundam o dia a dia de um indivíduo (Alexander, 1941: 593). Segundo Santiago (2006), em *Potenciais contribuições da Técnica Alexander para a pedagogia pianística*, a mudança do padrão dessas reações resulta *“no desenvolvimento da auto-percepção e, além disso, fornece princípios de ação que levam o indivíduo a usar seu organismo de uma maneira inteligente e econômica em qualquer atividade do dia-a-dia”* (Campos, 2007).

É por isso esta a outra técnica escolhida para a construção do método de trabalho e utilização de alguns exercícios baseados na mesma.

### 5.3.3. O porquê da utilização da técnica da Lorna Marshall

A técnica da Lorna Marshall consiste em conectarmo-nos com o nosso corpo ouvindo o mesmo,

*“to do this you must be able to bring your body into free and easy contact with the emotions, other performers, the language of the text and, eventually, the audience...”*<sup>7</sup>  
(Marshall, 2001: 9).

Se o corpo não reflectir o mundo existente na apresentação, o público não será capaz de experienciar. É, portanto, necessário manter o corpo activo e em diálogo com a nossa vida interior e ser capaz de vivamente expressar uma realidade humana escolhida.

No nosso dia a dia, também queremos este tipo de sensação de liberdade, queremos um corpo no qual nos sintamos confortáveis e em que a energia e informação sejam bem-vindas.

Sabemos que a sociedade e a socialização que ela nos implica nos molda e modifica-nos. Aquilo que a sociedade requer de nós cria uma pessoa, “*a social persona*” (Marshall, 2001: 11), que permite que funcionemos mais ou menos com sucesso no mundo que escolhemos.

Na prática, essa *persona* funciona através de padrões e hábitos – todos estes padrões começam a ser integrados na nossa personalidade, com a mais tenra idade. O facto de nos dizerem para não nos sentarmos com as pernas abertas, não falarmos muito alto, não termos gestos demasiadamente bruscos, etc. vão contribuir para alterar o nosso corpo de forma anatómica. À medida que o tempo vai passando vamos acrescentando mais e mais camadas à nossa *persona*, até que essas camadas reflitam totalmente a nossa cultura, classe social

---

<sup>7</sup> “... para fazer isso, é necessário trazer o seu corpo para contato livre e fácil com as emoções, outros artistas, o idioma do texto e, eventualmente, o público ... ” – Tradução livre da autora

e estilo de vida. Estas camadas ficam profundamente enraizadas no nosso corpo e acabam por se tornar a nossa forma natural de movimentação.

Ao escolhermos a nossa forma de movimentação, os nossos músculos desenvolvem-se de acordo com essa forma de utilização. No entanto, e apesar da nossa força muscular, estes padrões adquiridos podem ser alterados com alguma facilidade e reconectados no nosso corpo. Apenas necessitamos de ser cautelosos, para não estarmos a acrescentar mais camadas ao nosso corpo já padronizado. Devemos assim reaprender a linguagem da movimentação, estabelecendo uma relação de trabalho com o nosso corpo.

Então, e como é que nós podemos corrigir as nossas posturas e o resto da nossa movimentação corporal? Estando atentos à forma como executamos as nossas tarefas.

Por exemplo: quando eu estou a lavar a louça, não penso em como o estou a fazer, apenas o faço para ter a louça lavada, não sinto o meu corpo.... Há que mudar os padrões de movimentação, ouvindo o nosso corpo. Ao ouvirmos o nosso corpo, entramos em contacto com o nosso ser interior e isto leva-nos a corrigir os padrões.

No trabalho com os alunos, é sempre necessário que eles mantenham o contacto com o seu corpo e percebam que aquilo que fazem em aula é apenas um caminho. Toda esta movimentação vai alterá-los de modo a que a forma como se movimentam no dia a dia seja influenciada pelo trabalho de aula, e, ao tomarem consciência da sua movimentação no dia a dia, a mesma concorra para influenciar os seus movimentos em aula.

Toda a técnica da Lorna Marshall tem por base a consciencialização do movimento, da postura, do nosso corpo na sua totalidade, incluindo as nossas vísceras. Há que escutar cada movimento, cada sensação, cada gesto, cada palavra...

Enquanto *performers* somos "ouvintes", não tão só do nosso corpo, como também da nossa voz. Mas existe um trabalho para nos conectarmos com ela e esse trabalho, para além de passar pela conexão com o nosso corpo, passa por nos conectarmos com a música da língua, assim como com uma compreensão exacta do significado de cada palavra. E isso, para nós cantores, é de extrema importância. Tal como Yoshi Oida refere no livro da Lorna Marshall,

*"Good writers create more than meanings; they create sound, energy and rhythm patterns which the actor must acknowledge and use. We need to become more sensitive to these, and let them connect to the body"*<sup>8</sup> (Oida, Yoshi apud Marshall, L. 2001: 72).

Quando encontramos o lugar exacto para as palavras, algo acontece! A voz e o corpo fundem-se e o som torna-se mais ressoante e, conseqüentemente, menos forçado. Quando encontramos a correspondente física real para cada som, ele parece correto, no lugar certo, e podemos perceber isso quando sentimos um verdadeiro prazer ao produzi-lo.

Nesta perspectiva, para a criação desta metodologia de apoio ao ensino do canto, estas três técnicas não só se fundem, como se complementam entre si.

Se é essencial o desenvolvimento muscular e a correcção postural que as técnicas de Alexandre e Pilates nos oferecem, a técnica de consciencialização do corpo de Lorna Marshall permite que essas correcções se procedam com maior facilidade e, ao mesmo tempo, permite que todo o desenvolvimento físico concorra para um desenvolvimento pessoal enquanto *performer*.

---

<sup>8</sup> "Os bons escritores criam mais do que significados; eles criam padrões de som, energia e ritmo que o ator deve reconhecer e usar. Precisamos nos tornar mais sensíveis a estes, e deixá-los conectar-se ao corpo" – Tradução livre da autora.

## 5.4. AS TÉCNICAS APLICADAS NO PROJECTO

Todas estas técnicas cinéticas têm como base, e como o termo indica, o movimento, neste caso livre de tensões, e, igualmente, o movimento consciente. A preocupação com a tensão é uma constante entre a maioria dos cantores, mas, pela minha experiência enquanto cantora, a maioria dos professores preocupa-se com a tensão laríngea, esquecendo que a mesma pode ser uma consequência de uma má postura. Normalmente, estes professores incidem o seu trabalho sobre o ponto de tensão, ou seja, imaginando que o aluno tem uma tensão exagerada no maxilar inferior, o professor faz exercícios directamente nesta parte do corpo, e quase sempre utilizando a voz.

No caso das alunas que participaram neste projecto, isso não iria ser viável. Se tivermos em conta as horas de trabalho diário nas quais a presença do professor de canto não existe, o trabalho efectuado sobre o foco da tensão não iria surtir grande efeito, podendo até a mesma agravar-se. Assim, o trabalho consistiu em munir as alunas de uma consciência física que as impedisse de desenvolver tensões e que, no caso das mesmas surgirem, o processo para a sua remoção fosse o mais simples e rápido possível.

Ao terem consciência do seu corpo, as alunas também conseguem ter consciência sobre a tensão adequada e inadequada, já que existe uma

*“... diferença entre a “tensão inadequada” e a tensão no sentido de tônus, ou seja, a “boa tensão”. Esta última perspectiva parece mais coerente com a boa produção vocal. Nesse caso, o que se tenta evitar é uma atitude rígida e, por outro lado, busca-se alcançar o tônus muscular adequado” (Campos, 2007: 43).*

Pode ler-se nas afirmações de Alexander, no seu livro, que o seu método se classifica como “uma técnica para o desenvolvimento do controle da reacção humana”, técnica essa alicerçada no escapar a danos provocados por respostas incorrectas aos estímulos do dia-a-dia (Alexander, 1941: 593).

Assim, uma má postura, ou um mau uso da respiração, a movimentação rígida e as tensões musculares vão transtornar o desenvolvimento correcto do cantor, gerando muitas vezes disfonias funcionais, que, não sendo resolvidas, podem agravar-se levando a perigosos problemas orgânicos (Behlau, 1995: 18).

É de acrescentar que, durante todo o 1.º período de aulas, ou seja, mais de metade do Modulo 1, as alunas trabalharam a voz de uma forma quase “tradicional”. Para que se possa esclarecer o sentido de tradicional, podemos defini-lo como:

*“Assente na percepção e na vivência, tendo a imitação, a metáfora e a intuição como palavras-chave, este tipo de ensino, hoje designado por alguns como **tradicional**, revestia-se de um carácter notoriamente empírico. Assentava na percepção e na vivência, sendo praticamente inexistente o recurso a explicações eruditas. Na execução técnica abordava-se pouco mais do que a questão da respiração e o funcionamento do aparelho vocal como um todo não era considerado” (Aguar, 2007: 103, 104).*

As alunas, embora tenham evoluído e atingido os objectivos propostos para esse período, estavam sempre cansadas e ficavam roucas com frequência, especialmente nas semanas de FCT (Formação em Contexto de Trabalho), em que cantam pelo menos duas semanas seguidas, das 9h00 às 18h00.

É de salientar também que estas alunas têm sempre muitas solicitações para concertos, o que as obriga a ter um programa de pelo menos uma hora (anual).



## **5.5. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA ONDE FOI IMPLEMENTADO O PROJECTO**

### **5.5.1. BREVE APRESENTAÇÃO**

O Conservatório de Música da Jobra é uma secção da JOBRA – Associação de Jovens da Branca, que foi fundada a 3 de Outubro de 1986, por Filipe Marques,

*“tendo como missão a sensibilização para a música através da prática de um instrumento, assim como a divulgação e o desenvolvimento do ensino artístico da cultura e recreio de toda a população, em especial dos jovens”.*

Assume-se como um estabelecimento de ensino único no país, tendo em conta a sua especificidade de oferta. Este estabelecimento de ensino reúne no mesmo espaço as três grandes áreas performativas: música, dança e teatro. Estas áreas estão distribuídas pelas ofertas formativas: iniciação, ensino artístico especializado, e cinco ofertas de ensino profissional de dupla certificação. No CMJ é cultivado o espírito de comunidade, exigindo uma acção concertada, em que o contributo de todos é fundamental. Esta prática tem permitido ao CMJ estar bem integrado no meio em que se insere, desenvolvendo diversas iniciativas culturais abertas à população em geral (Conservatório de Música da Jobra, n.d.).

### **5.5.2. PROJECTO EDUCATIVO**

**Missão:**

Sensibilizar e qualificar | ambiente eclético, formal, criativo e de prática intensiva.

**Visão:**

Modelo de referência nas artes performativas em Portugal

**Valores:**

Rigor e competência, empenho e dedicação, transparência, criatividade, ambição e paixão.

**5.5.3. O CURSO****Curso profissional de instrumentista de Cordas e Teclas**

Actividades principais a desempenhar:

Interpretar repertório específico do instrumento como solista ou inserido em formações de pequeno ou maior porte, de acordo com as várias épocas e correntes estéticas;

Interagir artisticamente com os elementos das diferentes formações musicais;

Aplicar as técnicas de estudo e ensaio, visando a sua evolução através do treino individual;

Investigar, tendo em vista o conhecimento profundo do repertório do seu instrumento e música de câmara;

Aprofundar conhecimentos e familiarizar-se com os vários estilos musicais, bem como as tradições performativas que lhes estão associadas;

Aplicar as mais recentes técnicas e práticas relacionadas com a actividade.

**5.5.4. PROGRAMA E COMPETÊNCIAS DO CURSO  
PROFISSIONAL**

O programa de Canto para o curso profissional é bastante variado no seu repertório. Esses conteúdos passam por canções populares portuguesas,

harmonizações eruditas das canções tradicionais, *lieder*, *melodie* e canções contemporâneas, árias de Ópera, ciclos de canções e qualquer outro repertório adequado às capacidades vocais do aluno.

Algumas das competências que estão a ser desenvolvidas passam pelo aprofundamento da técnica respiratória e do apoio vocal, a projeção correta da voz, a extensão vocal, a libertação muscular nos seus pontos de tensão, o desenvolvimento da agilidade vocal, o aperfeiçoamento da dicção e da afinação e, acima de tudo, a resistência física e vocal que é necessário obter. Devem também ser capazes de obter uma sensibilidade relativamente à qualidade do som e enriquecimento do timbre, desenvolver a musicalidade, dinâmicas e agógica, aprofundar o fraseado musical e poético, compreender os vários estilos musicais e interpretar um repertório composto por obras de diferentes épocas e estilos com dificuldade de acordo com o seu nível.

#### **5.5.5. PARECER DA VARIANTE DE CANTO PARA O CURSO PROFISSIONAL**

Na nossa opinião, a inclusão do Canto no Curso Profissional de Instrumentista de Cordas e de Tecla é pertinente porque, por um lado, é o curso que melhor consegue corresponder às necessidades programáticas deste percurso formativo, por outro lado, trará uma qualificação social e cultural significativa. Também permitirá aos formandos que desejam adquirir conhecimentos nesta área, no nível de formação pré-universitário, contactar com o Canto Lírico e/ou aprofundar os seus conhecimentos facultando aos mesmos as aptidões necessárias para prossecução de uma carreira profissional na área da música erudita, em particular, e na indústria musical, em geral. Esta formação artística irá igualmente possibilitar aos alunos obter uma formação sólida, numa perspectiva de ensino interdisciplinar, com uma forte componente formativa na sua preparação global e que permitirá encaminhá-los para o Ensino Superior com uma maior consciencialização do curso em que pretendem ingressar.

*Figura 1 Parecer da variante de Canto para o Curso de Instrumentistas de Cordas e de Teclas*

## 5.5.6. PLANIFICAÇÃO MODULAR DA DISCIPLINA

10º Ano

Disciplina: CANTO  
Tema: Módulo 1/Repertório I  
Duração: 32 horas

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vocalizos</li> <li>- Peças</li> <li>- Leituras à primeira vista</li> <li>- Exercícios de disponibilidade física</li> <li>- Exercícios de respiração</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duas árias antigas</li> <li>- Duas árias de Ópera</li> <li>- Duas peças Portuguesas</li> <li>- Um lied</li> <li>- Uma peça à escolha do aluno</li> </ul>	<p><i>Professor:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicação e demonstração das tarefas a trabalhar</li> <li>- Ensino por compreensão dos conteúdos</li> <li>- Sugestão de audições musicais</li> <li>- Elaboração do plano de estudo</li> <li>- Diagnóstico</li> </ul> <p><i>Aluno:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Audição e visualização das indicações dadas pelo professor</li> <li>- Experimentação e execução</li> <li>- Prática individual</li> <li>- Participação em atividades</li> <li>- Aprendizagem cooperativa</li> <li>- Aprendizagem baseada em resolução de problemas</li> <li>- Gravação, visualização e análise dos conteúdos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aulas</li> <li>- Trabalhos de casa</li> <li>- <u>Vídeo e áudio</u></li> <li>- Audições</li> <li>- Prova</li> <li>- Verificação do cumprimento do plano de estudos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola <u>Suica</u> e faixas elásticas</li> <li>- Metrónomo</li> <li>- Instrumento de gravação vídeo e/ou áudio</li> <li>- Computador</li> <li>- Estante</li> <li>- Caderno diário</li> <li>- Partituras</li> <li>- Internet</li> </ul>

Figura 2 Planificação Modular da Disciplina de Canto (Módulo 1)

Disciplina: CANTO  
Tema: Módulo 2/Repertório II  
Duração: 32 horas

Conteúdos gerais	Conteúdos Específicos	Metodologias de Ensino-Aprendizagem	Instrumentos de Avaliação	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vocalizos</li> <li>- Peças</li> <li>- Leituras à primeira vista</li> <li>- Exercícios de disponibilidade física</li> <li>- Exercícios de respiração</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pequeno ciclo de canções</li> <li>- Duas árias de Ópera</li> <li>- Duas peças em língua portuguesa ou espanhola</li> <li>- Um lied</li> <li>- Uma peça à escolha do aluno</li> <li>- Duas peças do Sec. XX ou XXI</li> <li>- Duas melodie</li> </ul> <p>(dependendo da língua em que for executado o ciclo pode ser dispensado algum item do programa)</p>	<p><i>Professor:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Explicação e demonstração</u> das tarefas a trabalhar</li> <li>- Ensino por compreensão dos conteúdos</li> <li>- Sugestão de audições musicais</li> <li>- Elaboração do plano de estudo</li> <li>- Diagnóstico</li> </ul> <p><i>Aluno:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Audição e visualização</u> das indicações dadas pelo professor</li> <li>- <u>Experimentação e execução</u></li> <li>- Prática individual</li> <li>- Participação em atividades</li> <li>- Aprendizagem cooperativa</li> <li>- Aprendizagem baseada em resolução de problemas</li> <li>- <u>Gravação, visualização e análise dos conteúdos</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aulas</li> <li>- Trabalhos de casa</li> <li>- <u>Vídeo e áudio</u></li> <li>- Audições</li> <li>- Prova</li> <li>- Verificação do cumprimento do plano de estudos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola <u>Suica</u> e faixas elásticas</li> <li>- Metrónomo</li> <li>- Instrumento de gravação vídeo e/ou áudio</li> <li>- Computador</li> <li>- Estante</li> <li>- Caderno diário</li> <li>- Partituras</li> <li>- Internet</li> </ul>

Figura 3 Planificação Modular da Disciplina de Canto (Módulo 2)

## 5.5.7. PLANO DE FORMAÇÃO MODULAR 10.º ANO

Nome do Curso: **Instrumentista de Cordas e de Tecla**

**PLANO DE FORMAÇÃO - 10.º ANO**

DISCIPLINAS	HORAS	MODALIDADE	PLANIFICAÇÃO		Nome do módulo	
			MÓDULO	SESSÕES DE 60'		
Português	100			1	33	Poesia Trovadoresca e Fernão Lopes, Crónica de D. João I
				2	34	Gil Vicente, Farsa de Inês Pereira, e Luís de Camões, Rimas
				3	33	Luís de Camões, Os Lusíadas e História Trágico-Manílica
Inglês	76			1	43	A World of Many Languages
				2	33	The Technological World
Área de Integração	74			1	37	A pessoa e a cultura, identidade regional, um desafio global: o desenvolvimento sustentável
Tecnologias da Informação e Comunicação	50			2	37	Estrutura familiar e dinâmica social, igualdade de oportunidades, das economias-mundo a economia global
				1	25	Folha de Cálculo
Educação Física	70			2	25	Base de Dados
				1	10	Apêndice Física, Atividades Físicas, Contextos e Saúde I
				2	18	Jogos desportivos Coletivos I - Futebol e Basquetebol
				3	16	Outras Atividades Físicas - Badminton e Atletismo
				4	10	Ginástica I - Solo e Aparelhos
História da Cultura e das Artes	74			5	18	Atividades de Exploração da Natureza I - Natação
				1	15	A Cultura da Época (Antiguidade Clássica)
				2	5	A Cultura do Senado (Império Romano)
				3	16	A Cultura do Mosteiro (Alta Idade Média)
				4	18	A Cultura da Catedral (Baixa Idade Média)
Teoria e Análise Musical	55			5	20	A Cultura do Palácio (Renascimento)
				1	19	Introdução à Teoria e Análise Musical
				2	18	Notação Musical
Física do Som	40		Acústica Musical e Organologia	3	18	Introdução à Harmonia Tonal
				1	14	O desenvolvimento da orquestra sinfónica
				2	13	Acústica Musical I e Organologia I
Instrumentos (Específico e de Acompanhamento)	80	64	Cordas de arco / Guitarra / Teclas	3	13	Acústica Musical II Organologia II
				1	32	Repertório I
				2	32	Repertório II
Música de Câmara	60		Técnica I / PA I	3	16	Técnica I / Pianista Acompanhador I
				1	20	Música de Câmara I
				2	20	Música de Câmara II
Naípe, Orquestra e Prática de Acompanhamento	150	75	Orquestra / Prática de Acomp.	3	20	Música de Câmara III
				1	30	Orquestra I / Prática de Acompanhamento I
				3	25	Orquestra II / Prática de Acompanhamento II
		75	Naípe	5	20	Orquestra III / Prática de Acompanhamento III
				2	30	Naípe I
				4	25	Naípe II
Projetos Coletivos	110	55	Prática Coral	6	20	Naípe III
				1	19	Prática Coral I - CAN, Música tradicional
				3	18	Prática Coral II - Música Sacra
		55	Treino Auditivo e Solfejo	5	18	Prática Coral III - Projeto Coletivo I
				2	19	Treino Auditivo e Solfejo I
				4	18	Treino Auditivo e Solfejo II
				6	18	Treino Auditivo e Solfejo III


  
 Coordenador do Curso

Figura 4 Plano de formação Modular das várias disciplinas do 10.º ano

## 5.6. APRESENTAÇÃO DAS ALUNAS:

### a) ANA ROCHA

Ana Rocha é natural de Oliveira de Azeméis, Aveiro, tem 16 anos e iniciou o seu percurso musical no curso de instrumentista de cordas e teclas na Escola de Artes Performativas da Jobra, na vertente de Canto, em 2016. Como resultado da sua formação, participou em concertos em Lisboa, no Hotel Pestana Palace, no âmbito da entrega dos prémios *EPIS*, cantou em Coimbra, no Convento de S. Francisco, na conferência do *Portugal 2020* e teve a oportunidade de ser acompanhada pela orquestra do ART'J, no *Concerto de Ano Novo (CAN)*.

Frequentou uma formação coral com Paulo Bernardino e uma formação de música e dança barroca.

Para além disso, frequentou uma aula aberta na Universidade de Aveiro, com a professora Isabel Alcobia.

Faz voluntariado na igreja paroquial de Travanca, em ações sociais, nas Marchas de Santo António, Travanca, Oliveira de Azeméis e apresenta-se para crianças em lares.

A Ana é uma aluna que, devido a um passado escolar no qual a exclusão esteve presente, é detentora de alguma ansiedade. Iniciou o seu percurso com uma baixa auto-confiança e auto-estima, mas, com o passar do tempo e a integração no grupo de canto e na turma, tem vindo a ter consideráveis melhoras e, hoje em dia, faz um excelente percurso. Mesmo que antes dos concertos esteja moderadamente nervosa, consegue sempre dar o seu melhor nas apresentações e estar a um nível alto de demonstração de competência.

É dona de um instrumento vocal com imensas potencialidades e creio que estaria num nível de desenvolvimento superior se obtivesse o apoio total da família e lhe fosse possível estudar no seu ambiente familiar.

## **b) ANA BEATRIZ SOUSA**

Ana Beatriz Sousa, natural de Vale de Cambra, frequentou a Academia de Música da sua localidade, concluindo o 3.º grau em violino (2006/2012). Fez frequência do 10.º ano no Agrupamento de Escolas de Búzio, no Curso de Ciências e Tecnologias (2015/2016).

Atualmente, encontra-se na Classe de Canto do Curso Profissional Instrumentista de Cordas e Tecla, na Escola de Artes Performativas da Jobra.

Participou na 3.ª Academia Júnior de Música Barroca, na Escola Superior de Música, Artes e Espetáculo do Instituto Politécnico do Porto, sob orientação da professora Magna Ferreira, e na aula aberta da Universidade de Aveiro, com a professora Isabel Alcobia.

Esteve presente na entrega de Bolsas *EPIS*, no *Portugal 2020*, em noites de Fado na sua região e participa no Grupo Folclórico e Etnográfico de São Pedro de Castelões. Fez voluntariado no coro infantil da Igreja de São Pedro de Castelões (2008) e nas marchas de Santo António, em Vale de Cambra (2016/2017).

A Beatriz é uma aluna muito interessada e tem uma excelente disponibilidade física, uma vez que faz parte do grupo etnográfico de São Pedro de Castelões. Adora trabalhar com o movimento.

O sonho da Beatriz é ser fadista e, por isso, nas provas e audições de cada um dos módulos, foi incluído um ou outro fado, para que se identifique com o repertório e também porque é importante tomar consciência de que pode aliar a técnica vocal à interpretação de todos os estilos musicais.

É uma adolescente muito feliz, quer no ambiente escolar quer no familiar.

### **c) JOANA BAPTISTA**

Joana Sousa Baptista, tem 16 anos. Frequentou a Academia de Música de Paços de Brandão, onde completou o 5.º grau (2015) em violino e, atualmente, frequenta a Escola Profissional de Artes Performativas da Jobra, no curso profissional de instrumentista de cordas e tecla na classe de canto. Para além disso, frequentou a Academia de Música e Artes de Rio Meão, também na classe de canto, com a professora Nani Rios.

Ao longo do ano, inscreveu-se na 3.ª Academia Júnior de Música Barroca, na Escola Superior de Música, Artes e Espetáculo, trabalhando com a professora Magna Ferreira, e nas aulas abertas da Universidade de Aveiro, sob orientação da professora Isabel Alcobia.

Integra um projeto de música e danças medievais com o qual já se apresentou na Viagem Medieval de Santa Maria da Feira e na Feira de Medieval da Torre de Moncorvo.

Participou também, no contexto escolar, em inúmeros concertos e audições, quer dentro da escola quer fora, destacando-se eventos tais como a entrega das bolsas *EPIS* (2016), em Lisboa, *Portugal 2020* (2017), em Coimbra, e o congresso da *ANESPO*, em Oeiras (2017).

A Joana é uma aluna muito dedicada e trabalhadora e veio para a escola com bastante informação sobre os conteúdos escolares relativos ao curso a que se propôs.

Está sempre preparada para tudo e nunca quebra em situação alguma. É bastante relaxada e com um excelente nível de auto-regulação e auto-confiança e nunca demonstra nervosismo nas suas apresentações, sejam audições, provas ou concertos. Está sempre disponível para apoiar as colegas e ajudá-las no que for preciso, seja na escolha da indumentária certa para a apresentação, no aquecimento vocal ou nos momentos de diversão e companheirismo pré-concerto.



## 5.7. RELAÇÃO PEDAGÓGICA

A minha relação com este grupo de alunas é muito enriquecedora, sinto que têm um profundo respeito pelo meu trabalho e pelo delas, por isso cumprem escrupulosamente tudo aquilo que lhes é proposto. Sabem que sempre que lhes é indicado algo é no sentido de se superarem e não têm nunca medo de o fazer.

Nunca tinha tido uma experiência tão rica, quer ao nível humano, quer ao nível da docência.

São alunas que não se deixam afectar pelos estímulos exteriores: mesmo quando os assuntos familiares as alteram, têm a capacidade de chegar à aula, contar o sucedido e seguir em frente. Têm plena consciência do que querem para as suas vidas e carreiras futuras e, portanto, trabalham até conseguir atingir os objectivos.

Há que referir que os alunos desta escola, na sua generalidade, são de uma zona com menos acesso a actividades culturais e que a instituição é da maior importância para que possam alargar os seus horizontes e adquirir conhecimentos que provavelmente nunca iriam obter de outra forma.

Penso que o sucesso desta experiência está directamente relacionado com o facto de existir uma ligação afectiva entre as alunas e os professores na sua globalidade. Tenho a mais profunda crença de que, quando existe uma relação afectiva entre o professor e o aluno, o desenvolvimento é maior – sinto que a minha atitude enquanto professora se modificou ao conhecer este ambiente e estas alunas em específico, embora sempre tenha sido uma professora dedicada.

A Ana, a Joana e a Beatriz não deixam de ser autónomas, no entanto apoiam-se bastante nas minhas indicações e opiniões, seja na escolha da roupa para a próxima apresentação, seja na forma como devem reagir ao serem abordadas por alguém da organização do evento em que participam, seja ao serem cumprimentadas por ilustres integrantes do público, etc.

Espero dar seguimento a este projecto educativo, quer na escola onde está implementado actualmente, quer numa outra escola onde exerça as minhas funções enquanto docente.

## 5.8. FERRAMENTAS ESPECÍFICAS PARA O ENSINO DO CANTO

### 5.8.1. DESCRIÇÃO DA AULA

A aula inicia com um trabalho físico ao nível do relaxamento e alongamentos.

*“O aquecimento permite preparar o corpo fisiologicamente e psicologicamente para o exercício a desenvolver e reduzir a probabilidade do aparecimento de lesões. Do ponto de vista fisiológico verifica-se o aumento dos níveis de metabolismo cardíaco, pulmonar e muscular. No quer diz respeito ao foro psicológico, a atividade preparatória permite melhorar a concentração e, deste modo, a precisão das tarefas a desenvolver” (Katch, McArdle e Katch 2012, 523-524 apud Barra, 2016: 3).*

Seguem-se uma série de vocalizos acompanhados de movimento - nada estático, ao mesmo tempo que têm consciência do corpo existe também uma liberdade para não pensar na colocação vocal e deixar apenas que o ar se responsabilize pela boa emissão.

*“A prática do aquecimento não é exclusiva do desporto ... No caso do canto, existe a particularidade do instrumento se encontrar no corpo do próprio instrumentista: o seu corpo é o seu próprio instrumento [...] O aquecimento vocal é recomendado por todos os pedagogos, como forma de preparar adequadamente a transição entre a voz falada e a cantada. Através deste procedimento ajusta-se a postura corporal para um suporte respiratório mais eficaz e, progressivamente, exercitam-se os músculos usados no processo fonatório” (Smith e Sataloff 2003 apud Barra, 2016: 8),*

Trabalho nas peças: o repertório a interpretar é muito e, como tal, é necessário abordar várias peças em cada aula, vistas sempre com movimentos. Como o trabalho é árduo e como são três as alunas que fazem parte do projecto, as aulas foram organizadas num único bloco e, portanto, os tempos vão sendo partilhados pelas três.

Cada aluna tinha duas horas de aulas semanais - 2 das alunas tinham: 1 hora cada à quarta-feira e a 3ª aluna 2 horas, existindo um intervalo grande de 3 horas entre as primeiras duas alunas e a última.

<b>Dia / Hora</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>09:00</b>	Beatriz Sousa	
<b>10:05</b>	Ana Rocha	
<b>11:15</b>	Projectos Coléctivos - Coro	
<b>12:20</b>	Projectos Coléctivos - Coro	
<b>13:30</b>	Almoço	
<b>14:35</b>	Joana Baptista	Orquestra - Côro
<b>15:45</b>	Joana Baptista	Orquestra - Côro
<b>16:50</b>		Ana Rocha
<b>17:55</b>		Beatriz Sousa

*Tabela 1 Apresentação do horário de canto nos dias correspondentes à aula.*

A organização do trabalho foi a seguinte:

- **1 hora de trabalho físico, exercícios baseados nas técnicas de Pilates, Alexander e Lorna Marshall** | ao estarem disponíveis fisicamente para o movimento, foi tido em conta o complemento do trabalho necessário para o movimento em *performance*.
- 
- **aquecimento vocal sempre partilhado pelas três em círculo** | desta forma, as alunas cansam-se menos, vão-se ouvindo entre si e efectuando correcções. As alunas estão sempre muito atentas ao que ouvem para reproduzirem da mesma forma, ou seja, trabalham várias competências, memória sensorial, auditiva e física. É suposto cumprir com o programa de movimentos, mas de forma a não prejudicar a postura e a não criar tensões desnecessárias no corpo, promovendo portanto o alargamento do leque de concentração.

Os vocalizos podem chegar a demorar uma hora, já que vão rodando as três e é necessário ouvi-las individualmente para efectuar as correcções necessárias, porque cada uma tem a sua especificidade a ser corrigida – utiliza-se bastante tempo de aula neste item específico.

- **o trabalho musical** é iniciado após todos os itens anteriores: normalmente o tempo remanescente não é muito, cerca de uns 30 minutos para trabalhar uma peça com uma das alunas.

Quando o trabalho é retomado na parte da tarde, voltamos a fazer um aquecimento físico rápido, porque o corpo já está bastante disponível, sendo assim muito rápido voltar ao tónus e estamina necessárias.

Após este aquecimento físico, inicia-se o aquecimento vocal, desta feita conjunto (no intervalo, as alunas tiveram duas horas de prática coral, pelo que a voz nunca chega a arrefecer na totalidade); no final do aquecimento começa o trabalho de repertório, normalmente é utilizada uma hora e 30 minutos.

- **trabalho para casa**, sempre marcado no final da aula. No meu entender é muito importante os alunos saberem como trabalhar quando não estão na presença do professor.

*“Na aprendizagem musical, o papel dos professores é, segundo esta óptica, de especial relevo, como já tivémos oportunidade de destacar ao longo deste estudo, uma vez que é (também) pela persuasão verbal que um professor de Canto consegue, e.g., impor regras de saúde vocal e disciplina no estudo (fundamentais para a aprendizagem vocal), reforçar todas as indicações de ordem técnica, convencer o aluno de que as suas potencialidades aumentarão, se este se comprometer a estudar, transmitir confiança, entre outros aspectos” (Neves, 2012: 34).*

O trabalho para casa está sempre relacionado com alguns exercícios físicos que alguma das alunas necessita de executar e, logicamente, algum treino nas peças. Na maior parte das vezes, é sugerida a utilização das bolas e faixas elásticas (todas as alunas têm este material em casa). É também sempre incluído o trabalho em algum trecho que tenha alguma imprecisão musical ou na interpretação, leitura do texto, tradução, etc.

Existe ainda um segundo bloco de trabalho na semana, à sexta-feira: nesse dia têm aulas as duas alunas que apenas fizeram uma hora de aula na quarta-feira.

A organização é semelhante: aquecimento físico, aquecimento vocal e trabalho musical nas peças. Normalmente, neste dia – e pelo facto de serem os últimos dois períodos do dia, entre as 17h00 e as 19h00, depois de terem tido aula de orquestra (coro) nas duas horas anteriores –, o aquecimento físico é mais destinado ao alongamento muscular, para libertar as tensões do dia, e o aquecimento vocal é mais curto, incidindo assim de forma mais profunda no desenvolvimento musical.

No tempo final da aula, é orientado o trabalho para o fim de semana, já que na realidade é nesta altura que as alunas dispõem de mais tempo para o efectuar.

- **Cool Down físico e vocal:** ainda no final da aula é realizado este tipo de trabalho, com exercícios variados de relaxamento e restabelecimento dos batimentos cardíacos. O *Cool Down* é de toda a importância, como refere Rodrigo Barra na sua dissertação intitulada *Práticas de aquecimento e Cool Down vocais*. Tal como referido pelo autor, a utilização do *cool down* “promove... a diminuição do valor de ácido láctico presente no sangue”. Segundo o mesmo autor, e após a análise de vários estudos na matéria, ficou provado que a realização do *cool down* também é muito importante para que sejam evitadas lesões musculares tardias (Barra, 2016: 6 - 10).

*“A realização de esforço físico, necessita de cuidados prévios e posteriores, de acordo com o esforço físico praticado. A prática do cool down ajuda a reduzir gradualmente o ritmo cardíaco, promove a circulação sanguínea e o transporte de oxigénio aos músculos, reduz o nível de ácido láctico e reduz as dores musculares que resultam do exercício” (Gottliebson 2011 apud Barra, 2016: 4).*

Em termos vocais, também se encontram alguns benefícios para a realização do *cool down*. Segundo Gottliebson (2011), na dissertação de Barra (2016), os proveitos desta prática surgem num período entre 12 a 24 horas após a performance – o mesmo autor aponta as razões como físicas mas também psicológicas, uma vez que o cantor dedica tempo à sua técnica e recuperação vocal. Em todo o caso, sabemos que o *cool down* possibilita o regresso ao registo da fala, pelo que a mudança abrupta não será motivo para causar coágulos e consequentemente lesões, já que o fluxo sanguíneo será restabelecido gradualmente.

*“Para um cantor, o cool down significa adequar a voz a uma intensidade e tessitura mais reduzida e ao relaxamento dos músculos que suspendem a laringe. A exigência muscular, a projeção e a tessitura usadas na voz cantada são superiores à voz falada. Deste modo, a aquecimento e o cool down vocal preparam a transição entre uma e outra” (Barra, 2016: 9) .*

É ainda de referir que, durante a semana, existem horários dedicados ao estudo na escola, bastante utilizados pelas três, já que são muito focadas e organizadas. Nestes horários, o estudo é normalmente realizado em conjunto, já que lhes sugeri que utilizassem assim o horário disponível, para que se corrijam entre si. Acredito que todas têm imenso a ganhar com esse trabalho.

*“Musicians working in the field of classical music learn a lot from talking and working with colleagues in the professional field. The culture of the professions classical musicians are traditionally working in (orchestras, music schools) is often very directive and has strong implicit standards about how to behave”*<sup>9</sup> (Price, 2002 apud Mak, 2007:4).

---

<sup>9</sup> Os músicos que trabalham no campo da música clássica aprendem muito a conversar e a trabalhar com colegas do campo profissional. Na sua cultura profissional, a tradição dos músicos clássicos (orquestras, escolas de música) é por vezes muito direcionada e tem fortes padrões implícitos sobre como se comportar – Tradução livre da autora



## 5.8.2. DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

### Exercícios de movimentação física e alongamento

Aqui serão descritos todos os exercícios executados em aula. No momento em que são executados, é suposto as alunas sentirem todos os músculos do corpo. É sabido que a maioria dos adolescentes tem algum problema em lidar com o seu corpo e, como tal, este trabalho poderia não ser muito fácil, mas no caso destas alunas tal não acontece. Como estão as três muito disponíveis fisicamente e se sentem bastante à vontade na sala de aula, executam com grande facilidade tudo o que é pedido.

Os exercícios iniciais são de relaxamento e alongamento, iniciamos com um exercício de relaxamento físico e de consciencialização do corpo e do espaço.

*“O aquecimento físico deve incluir exercícios calmos e suaves, alongamentos e exercícios de coordenação motora com o objetivo de automatizar uma boa postura corporal. O peso do corpo deve estar equilibrado em ambos os pés e assente na planta dos mesmos, os joelhos devem estar ligeiramente fletidos, as costas devem estar direitas para permitir a expansão da zona abdominal e intercostal e os ombros devem estar recuados de forma a permitir a elevação do esterno. No entanto, o recuo dos ombros não pode resultar em tensão dos mesmos” (Barra, 2016: 14).*

### **Exercícios para relaxamento do pescoço:**

Colocar as mãos na parte de trás do pescoço, segurar o músculo occipital e cervical e fazer pequenos movimentos com o pescoço em direcções diversas; de seguida, segurar o musculo trapézio, apertando com firmeza e continuar os movimentos do pescoço.

Em seguida, pressionar o musculo *reto anterior* da cabeça com os polegares durante um minuto e após este minuto repetir o exercício, desta vez pressionando o reto lateral por um minuto também.



*Figura 5 - Exercícios para relaxamento do pecoço*

### **Exercícios para relaxamento dos ombros:**

Após estes exercícios, passa-se à rotação dos ombros. Com os dois ombros ao mesmo tempo, realizar uma rotação para a frente com os braços ao longo do corpo; após a repetição do exercício por dez vezes, repete-se, desta vez realizando a rotação no sentido posterior.



*Figura 6 - Exercícios para relaxamento dos ombros*

### **Exercícios para relaxamento do tronco:**

Colocando as mãos sobre as costelas, realizar uma rotação do tronco em todas as direcções.



*Figura 7 - Exercícios para relaxamento do tronco*

### **Exercícios para relaxamento da zona pélvica:**

Colocar as mãos na cintura e realizar rotações completas com a anca, incidindo sobre os pontos em que se sente mais tensão.



*Figura 8 - Exercícios para relaxamento da zona pélvica*

### **Exercícios para alongamento do tronco:**

Com as pernas bem esticadas e os pés afastados entre 20 a 30 centímetros um do outro, fazer um ângulo de 45°; com o tronco bem esticado e os braços ao longo da cabeça, sentir a energia na ponta dos dedos.



*Figura 9 - Exercícios para alongamento do tronco*

### **Exercícios para alongamento das pernas:**

Com as costas bem encostadas na parede, deslizar até ficar de cócoras, insistindo quando se chega à posição. De seguida, agarrar com os braços uma das pernas dobrada contra o peito e repetir o exercício com a outra perna.

Abrir as pernas no maior ângulo possível e girar o corpo para um dos lados, flectindo a perna do lado para o qual estiverem virados; repetir o exercício para o outro lado.

Em seguida, passamos aos exercícios que têm uma componente mais activa, retirados do livro *“The Body Speaks”*, de Lorna Marshall.



*Figura 10 - Exercícios para alongamento das pernas*

### ***Waking up legs***

Neste exercício, as alunas tentam movimentar as pernas de todas as formas possíveis, em todas as direcções: correndo, caminhando, saltando, rastejando, fazendo a espargata, usando os pés nas mais diversas posições, etc.

### ***Starfish***

Neste exercício, é suposto as alunas pensarem que o seu corpo forma uma estrela; as pernas, os braços e a cabeça devem sentir todas as extremidades da estrela, como se o brilho saísse pelas pontas dos dedos das mãos, dos pés e as pontas dos cabelos ao mesmo tempo. Devem sentir que existe um núcleo mais brilhante no centro do corpo (zona abdominal). Podem executar os exercícios de pé ou deitadas nos colchões.

### ***Free – responsive – fascinating***

Neste exercício, é suposto trabalhar o nosso corpo simetricamente, mas não da forma habitual. Todos sabemos que lateralmente existe simetria no nosso corpo, mas este exercício explora essa simetria em altura. Ou seja, vamos começar por juntar partes do corpo e trabalhá-las ao mesmo tempo. Por exemplo: ombros e ancas, joelhos e cotovelos, pés e mãos, etc. Depois de movimentar estes pares em separado, começamos a movimentá-los todos ao mesmo tempo, como se de uma dança se tratasse.

### ***Freeing neck and head***

Neste exercício o propósito é libertar o pescoço e a cabeça, inicia com uma consciencialização do espaço em que estamos, é necessário observá-lo apenas com a movimentação dos nossos olhos, de seguida vamos sentir o espaço e cheirá-lo, depois vamos ouvir tudo o que está à nossa volta e se algo nos chama a atenção devemos girar a cabeça para observar. Vamos ver tudo à nossa volta, para cima, para baixo, para os lados, etc...

### ***Playtime for hips***

Neste exercício, os alunos estão deitados no chão, de barriga para o ar. Começam por mover lentamente as pernas, podem elevá-las um pouco, depois

começam a procurar posições nas quais sintam necessidade de se alongar, vão movendo o corpo sem nunca retirar o tronco do chão.

### ***Listening to the body***

Agora chegou a altura de ouvir o nosso corpo. Vamos dar uma corrida por todos os pontos da sala e em todas as direcções, depois, quando ouvirem a palavra *STOP*, devem parar e observar a primeira coisa que lhes saltar à imaginação. Neste momento devem fazer aquilo que sentirem necessidade interna de fazer, seja ir tocar no objecto, deitar-se em cima do objecto, cheirar, etc.



## **Exercícios de respiração:**

*“... importância da exercitação respiratória regular e sistemática na aula de Canto, estando presente a preocupação de desenvolver nos alunos a coordenação muscular envolvida no processo de respiração, relacionando-a com a fonação, e proporcionando a possibilidade de consciencializar a musculatura (partes do corpo) envolvida(s) no processo respiratório e a sua capacidade de resposta às várias solicitações feitas durante o acto do Canto” (Valente, 2010: 69).*

As alunas estão em roda, iniciam o exercício fazendo uma expiração que permita esvaziar todo o conteúdo dos pulmões; de seguida, iniciam a inspiração em quatro tempos, abrindo os braços ao longo do corpo. Depois, enquanto movem os braços acima da cabeça, seguram o ar que inspiraram, depois expiram o ar em quatro tempos, enquanto os braços se movem paralelos à frente da cabeça, ficando esticados ao nível dos ombros. Segue-se uma nova inspiração em quatro tempos, desta feita as mãos vêm de encontro ao peito. Para terminar, o ar é expirado todo de uma vez, com os braços a moverem-se para baixo na direcção dos pés, como se segurassem um bola e a estivessem a atirar ao chão.

Este exercício é repetido mais três vezes, em cinco, seis e sete tempos, respectivamente.



*Figura 11 - Exercício de respiração 1*

Nos exercícios seguintes, as alunas utilizam umas bolas saltitonas.

A bola é passada a outra colega e a expiração faz-se com o impulso do envio da bola; quando a bola chega às mãos da colega dá-se a inspiração.

A bola é atirada ao chão no momento da expiração e a inspiração é feita em quatro tempos.



*Figura 12 - Exercício de respiração 2*

## Vocalizos:

Durante os vocalizos, as alunas usam bolas suíças e faixas elásticas.

Para este exercício é necessário relaxar por completo os lábios, após o relaxamento total, devem fazê-los vibrar deixando o ar passar entre eles, o som obtido é semelhante ao *Brrrrr*, o vocalizo é iniciado no sol 3 desce até ao dó 3 em terceiras, torna a subir ao sol 3 por graus conjuntos e termina no dó central.



*Figura 13, 14 e 15 - Vocalizo I*

Neste exercício, as alunas estão sentadas na bola suíça, mas, mantendo as pernas em tensão, seguram a faixa elástica, esticando no momento de produção vocal.

O exercício seguinte é executado apenas com a bola suíça, no momento do ataque da nota em (i) a aluna afunda a zona pélvica na bola, fazendo uma

ligeira rotação do quadril no sentido posterior, na terceira nota do exercício passa à vogal (o), começa a elevar o corpo e volta à posição inicial.



Figura 16 e 17 - Vocalizo II

O último exercício é executado com uma das extremidades das faixas debaixo dos pés e as outras extremidades nas mãos, sendo que estas devem ficar ao nível do umbigo. Quando a aluna atinge a 8.<sup>a</sup>, estica a faixa fletindo os braços, reduzindo a pressão lentamente até ao final do exercício, libertando a faixa apenas no final do mesmo.

Neste exercício, são utilizadas todas as vogais, sendo repetido várias vezes.





*Figura 18 e 19 - Vocalizo III*

## 6. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

### 6.1. INFLUÊNCIA DA UTILIZAÇÃO DAS FERRAMENTAS

Neste capítulo, é apresentada uma análise dos resultados da implementação do projeto a partir da minha observação às alunas. Partindo, em primeiro lugar, da influência da utilização das diferentes ferramentas no desenvolvimento das várias competências e, de seguida, será apresentada uma reflexão breve sobre o desenvolvimento específico de cada uma delas.

As competências a ser analisadas, são:

- respiração
  - a) desenvolvimento da aparelho respiratório
  - b) forma de utilização do ar
- postura
  - a) capacidade de manter o corpo alinhado
  - b) relaxamento muscular nas zonas onde existia tensão
- movimento
  - a) movimentação livre
  - b) interpretação física da peça em performance
- *endurance*
  - a) utilização vocal longa sem evidenciar cansaço vocal
- técnica vocal e sonoridade
  - a) perda do sopro vocal
  - b) voz mais livre
  - c) foco
- articulação
  - a) utilização muscular capaz, quer ao nível da língua, quer ao nível dos apoios diafragmáticos
- confiança
  - a) desenvolvimento da auto-confiança
  - b) auto-regulação para as apresentações e para o estudo

Esta análise foi realizada apenas através da minha observação num curto espaço de tempo (46 sessões de trabalho), sendo que, a meu ver, o tempo de implementação não possibilita analisar os efeitos a longo prazo. Porém, pode

pensar-se, e tendo em conta que foram trabalhadas as memórias físicas, que o efeito da experiência se propaga no tempo.

## **Respiração**

A respiração foi trabalhada através da utilização dos exercícios específicos, mas também através do desenvolvimento muscular da região abdominal. A utilização dos adereços, como as pequenas bolas e as faixas elásticas, tiveram um grande impacto no desenvolvimento desta região específica, pelo que o controlo do ar foi melhorando na sua generalidade após o início da implementação do projecto. Em todo o caso, apenas no final do estudo se puderam sentir resultados mais significativos: como estamos a lidar com a construção de memórias físicas, o corpo precisa de tempo para assimilar os conteúdos e automatizar a sua utilização.

## **Postura**

A postura foi um dos pontos de desenvolvimento mais importantes deste estudo: trabalhada através dos exercícios de Alexander, Pilates e Lorna Marshall, teve influência na aquisição das outras competências específicas. Foi trabalhado o alinhamento corporal, mas também a libertação das tensões que provocavam a postura deficitária. Mais uma vez, as memórias físicas e a construção de novas camadas na “persona” que cada aluna é são de extrema importância e demoram algum tempo a ficarem devidamente enraizadas no nosso corpo, pelo que este é um ponto que deve continuar a ser desenvolvido em aula. O caminho está iniciado, mas ainda não chegou ao seu término.

## **Movimento**

A nível do movimento, existiam dois pontos específicos a ser trabalhados: a movimentação propriamente dita, livre de bloqueios e tensões, e a movimentação interpretativa no momento da *performance*.



Os exercícios da Lorna Marshall foram muito importantes para o desenvolvimento deste item. Ao trabalharem a movimentação livre, as alunas acabaram por trabalhar também a sua capacidade de interpretação física relativamente à peça executada. Claro está que este é um dos pontos que demora mais tempo a desenvolver, pois envolve uma maturidade que algumas das alunas ainda não dispõem, pelo que é essencial a continuação do trabalho inerente a estas competências.

### ***Endurance***

O desenvolvimento da *endurance* era um ponto fulcral, tendo em conta as horas de trabalho. Não é suposto alunas de tão tenra idade e formação sofrerem com as consequências do cansaço vocal, que por vezes as impedia de realizar uma aula de canto ou de coro – estando em idade de aprendizagem, não podem desperdiçar os momentos de aquisição de competências, pelo que, ao desenvolverem a componente física muscular, conquistaram uma força anímica que lhes permitiu cumprir com as suas obrigações escolares e desenvolver o trato vocal de forma saudável.

### **Técnica vocal e sonoridade**

Este é um dos pontos em que se observaram maiores resultados. O trabalho físico específico, a construção da coluna de ar, o trabalho de postura e movimentação contribuíram para que a técnica vocal fosse adquirida e solidificada. Algumas das alunas, pela sua tenra idade, apresentavam um sopro vocal constante, que desapareceu. Uma das alunas, que apresentava uma fenda nas membranas vocais, diagnosticada pelo seu otorrinolaringologista, recuperou na totalidade. Também o “foco” vocal se desenvolveu, já que, para que o mesmo esteja presente, o trabalho muscular abdominal é da maior importância.

## **Articulação**

A articulação desenvolveu-se como consequência de todo o trabalho realizado. Ainda existe um longo caminho a trilhar neste sentido, mas relativamente ao início da implementação deste trabalho pôde-se observar que, na maioria dos casos, a articulação melhorou, já que o foco de tensão que algumas alunas apresentavam na região do maxilar inferior tende a desaparecer, assim como o excesso de pressão subglótica.

## **Confiança**

Este é um ponto muito importante: a falta de confiança no trabalho pode ser o grande causador de insucesso e da desistência de um aluno. Apenas uma das alunas demonstrava confiança no seu trabalho, porque já tinha bases musicais antes de entrar na escola, as outras duas sentiam-se pouco seguras.

Ao executarmos este trabalho de consciencialização cinética e postural, as alunas sentem maior facilidade na execução musical, pelo que acabam por desenvolver a sua autoconfiança. Por outro lado, ao estarem seguras da forma como têm que concretizar o seu repertório, desenvolvem a sua auto-regulação, quer em momentos de estudo, quer em momentos de *performance*.

## 6.2. RESULTADOS OBTIDOS EM CADA PARTICIPANTE

Neste momento, a Beatriz Sousa é a que melhor utiliza o seu ar, apenas nas notas agudas demonstra ainda algumas fragilidades, dependendo, claro está, do repertório abordado. Quando a Beatriz iniciou as aulas, tinha uma voz muito “pequenina”, quer na extensão quer no volume sonoro. Entretanto, e tendo em conta que tem consciência da sua coluna de ar, corrigiu alguns traços posturais e tonificou a zona abdominal - consegue cantar algumas peças bastante complicadas e é capaz de ter o mesmo som desde as notas mais graves da sua tessitura até às mais agudas.

A Ana Rocha iniciou as aulas com um sentimento de inferioridade relativamente às colegas, já que nunca havia frequentado o ensino musical: trabalhou com afinco e neste momento tem uma média de curso de 17 valores. Não tem medo de pisar o palco e consegue lidar bem com o seu *handicap* visual, que lhe conferia inicialmente alguns constrangimentos a nível da postura, uma vez que, para ver bem a partitura, tem necessidade de inclinar a cabeça para o lado esquerdo.

Vocalmente, a Ana progrediu muito, consegue apoiar os sons e cantar sobre a coluna de ar, tendo resolvido alguns dos problemas de afinação iniciais, assim como o excesso de força que tinha no início do ano.

A Joana Baptista era a aluna que vinha com mais conhecimento vocais, embora com alguns problemas no que diz respeito ao foco vocal e à altura do som. A partir do momento em que corrigiu a sua respiração e tonificou a musculatura abdominal, passou a ter bastante facilidade na interpretação de repertório mais dramático, mesmo sendo a mais pequena e de estrutura óssea mais estreita. Para a Joana, este trabalho foi bastante importante: era uma adolescente com uma musculatura muito pouco tonificada e com alguns problemas estruturais de postura, conseguindo perceber como rectificar estes pontos e desenvolver a sua musculatura.

Com este projecto, creio que contribuí para a formação de alunas com um alto nível de auto-eficácia. Como o trabalho realizado lhes confere um maior rendimento vocal, maior liberdade de movimentos e maior facilidade na interpretação do repertório, desenvolveram um elevado grau de auto-eficácia e, portanto, tornaram-se intérpretes felizes com o seu desempenho. Tal como Bandura (1977; 1997) refere, os sujeitos têm a tendência para escolherem actividades nas quais se sentem felizes e eficazes. (Neves, 2012: 33)

Posso afirmar que estas alunas têm uma prática superior à média dos alunos que já passaram pela minha classe. Uma técnica mais sólida e uma disponibilidade física que lhes permite estar à vontade em qualquer situação profissional que lhes seja apresentada.

Na generalidade, as três ganharam muito em termos interpretativos e de movimentação em cena, embora alguns traços ainda tenham que ser corrigidos.

Não seria de esperar que tudo estivesse feito apenas em alguns meses. No entanto, acredito profundamente que este tipo de trabalho pode surtir efeito a longo prazo e é portanto minha vontade continuar a aplicar esta metodologia em aula, com as alunas que foram objecto deste estudo e com todos os outros que aparecerem no meu percurso enquanto docente.

## 7. CONCLUSÃO

No ensino particular e cooperativo não é muito frequente, pelo menos nas escolas em que trabalhei até ao momento, incentivar os professores à realização de formações específicas na sua área de educação. Após anos de prática de ensino, creio que o facto de estar a desenvolver um novo projecto, numa instituição moderna e com objectivos mais relacionados com a *performance*, me fizeram o mesmo bem que me fez iniciar todo um processo académico, mais de 15 anos depois da minha formatura.

O ensino do canto traz hoje novas realidades. Porque querem os alunos estudar canto, o que querem cantar e quais são as ofertas educativas para esse estudo, são algumas das questões que se apresentam diariamente a um professor.

No meu caso e no caso deste projecto educativo, a oferta educativa mencionada é a do ensino profissional, tão específico e com uma nova realidade à qual me senti obrigada a adaptar.

Tendo em conta este factor, fui impelida a pesquisar sobre técnica vocal, tendo concluído que um ponto que estava a ser descurado constantemente na formação vocal de um cantor dizia respeito ao corpo, postura e movimentação. Incidindo a minha pesquisa nessa área específica, pude encontrar uma série de estudos que me fizeram perceber que seria possível realizar um trabalho de componente física com as minhas alunas, por forma a desenvolver o aparelho vocal.

Assim sendo, fui ao encontro da realidade e opinião de alguns professores de canto, realizando um inquérito no qual tentei perceber se, em Portugal, utilizavam como ferramentas para o desenvolvimento e aprendizagem do canto técnicas relacionadas com a postura corporal e movimentação física. Estes inquéritos levaram-me a perceber que alguns deles já utilizam algumas ferramentas deste tipo; no entanto, não tiveram formação específica na área, pelo que todo o trabalho é realizado de forma autónoma, o que me levou a concluir

que seria de todo o interesse a realização de um estudo com o intuito de aprofundar este tema e quiçá possibilitar uma nova ferramenta na qual os professores se possam basear.

Posto isto, questionei-me sobre se técnicas relacionadas com a postura e o uso do corpo e o movimento poderiam ser importantes para ajudar a resolver os problemas identificados. Fui à procura de novas metodologias e ferramentas pedagógicas e construí o presente projecto educativo.

O grande objectivo era perceber se as técnicas de Alexander, Pilates e Lorna Marshall podiam ser utilizadas em conjunto e seriam importantes para o desenvolvimento vocal de alunas que, pela sua carga horária de trabalho, necessitavam de uma execução livre de tensões e que concorresse para o não aparecimento de lesões.

Tendo implementado uma série de exercícios e através da minha observação, cheguei à conclusão de que as alunas do ensino profissional de música, assim como seguramente outros alunos de outros regimes de ensino, terão muito a ganhar com a implementação deste tipo de trabalho em aula. No caso das minhas alunas em particular, pude constatar uma enorme evolução, quer a nível da produção vocal quer a nível da interpretação, musicalidade e movimentação em *performance*.

Sinto que, com este projecto educativo, tomei consciência de vários conceitos que não me eram estranhos, mas nos quais não pensava com regularidade. Fez-me voltar ao contacto com o livro da queridíssima Lorna, com quem trabalhei tantos anos aquando da minha passagem pelo Estúdio de Ópera da Casa da Música e que, por estar tão arraigado em mim, havia esquecido, largado numa prateleira da minha estante, mas que agora é um dos meus companheiros diários de trabalho.

Todo este processo de dois anos de mestrado que termina agora refrescou e rejuvenesceu as ideias que estavam em fase de hibernação há algum tempo.

Creio que a experiência que iniciei com as minhas alunas é apenas o princípio daquilo que será a minha prática educativa daqui em diante, não só por acreditar plenamente em tudo o que pesquisei e concluí, mas também porque, ao desenvolver este trabalho, muitas outras dúvidas e ideias ficaram a pairar no meu pensamento, sentindo agora a necessidade de aprofundar ainda mais o meu conhecimento na área e continuar a passá-lo aos meus alunos.





## **PARTE II**

### **RELATÓRIO DE PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA**



# 1. INTRODUÇÃO

O ensino artístico especializado da música é uma realidade que subsiste de diversas formas no nosso país, de acordo com os projectos educativos de cada escola, que, por usufruírem de autonomia pedagógica, gerem os seus serviços de acordo com as suas bases filosóficas, mas sem a imposição de metodologias específicas:

*“Ao nível do ensino artístico especializado da Música e da Dança parece não existir um currículo nacional proposto no real sentido da palavra e a administração não está, seguramente, na posse de todos os elementos do que parece ser o currículo posto em prática nas instituições (e.g., planos de estudo, programas das diferentes disciplinas, orientações nos domínios da avaliação e da certificação, orientações nos domínios das instalações e equipamentos). Estamos perante uma situação singular no contexto europeu pois o Estado, em bom rigor, parece desconhecer qual é verdadeiramente o currículo que está a ser posto em prática”* (Fernandes, do Ó, & Ferreira, 2007: 20).

Criado em 1835 em Portugal, foi já objecto de algumas remodelações, sendo que a Portaria n.º 691/2009, de 25 de junho, veio criar os cursos básicos de música. Surgiram como o resultado da estratégia de intervenção e, após o diagnóstico e imposição de novas regras para seu o funcionamento e organização, tiveram como fundamentação:

*“A necessidade de aumentar o número de alunos a frequentar e a concluir os cursos de ensino artístico especializado, de melhorar a legibilidade do sistema de oferta formativa, bem como a necessidade de promover um ensino de qualidade assente em referenciais pedagógicos, de organização e funcionamento tomou urgente a necessidade de uma intervenção destinada ao incremento do acesso de alunos ao ensino artístico especializado, criando condições para a sua abertura, crescimento e melhoria da qualidade”* (Rodrigues, 2010 apud Nogueira, 2015: 7).

A arte é de fundamental importância para o desenvolvimento social e pessoal e o sistema educativo português reconhece essa importância, sendo referido na Lei de Bases do Sistema Educativo, de 1986, como um dos objectivos para o ensino básico

*“promover a educação artística, de modo a sensibilizar para as diversas formas de expressão estética, detetando e estimulando aptidões nesses domínios” (Lei 44/86, de 14 de Outubro, artº 7º).*

A importância da arte é autenticada em 2013 pelo Conselho Nacional de Educação, manifestando que a responsabilidade por toda a educação artística concerne à escola pública, recomendando que,

*“a educação artística integre inequivocamente o currículo nacional, possibilitando a aprendizagem de uma variedade de linguagens — das mais tradicionais às mais recentes — e de uma variedade de tónicas, salvedor de uma perspectiva abrangente e integrada que valorize a fruição, a expressão, a criatividade, a comunicação e o conhecimento do património” (Recomendação n.º 1/2013, DR, 2.ª série - N.º 19 - 28 de janeiro de 2013) (Nogueira, 2015).*

Neste momento, em Portugal, o ensino da música é oferecido no ensino básico, no ensino profissional e nos cursos de ensino artístico especializado (Decreto-Lei 139/2012, de 5 de Julho).

O ensino artístico especializado é proporcionado em cursos básicos e secundários, e o plano de estudos é constituído por duas componentes:

- No curso básico – formação geral e formação vocacional;
- No curso secundário – formação geral e formação científica e técnica-artística.

A legislação ainda ressalta para o curso básico, que

*“Importa então harmonizar, em conformidade, os planos de estudo dos cursos de ensino artístico especializado de nível básico (...) de forma a valorizar a especificidade curricular do ensino artístico especializado,*

*assegurando uma carga horária equilibrada na qual, progressivamente, predomine a componente artística especializada” (Portaria 225/2012, de 30 de Julho).*

O ensino especializado da música pode ser ministrado em três regimes de frequência: integrado, articulado e supletivo (Portaria 225/2012, de 30 de Julho – art.º 4.º; Portaria n.º 243- B/2012 – art.º 3.º e art.º 13.º).

- Regime articulado – os alunos frequentam a componente de ensino geral na escola de ensino regular e a componente vocacional na escola de música, sendo que algumas disciplinas são substituídas pelas da área vocacional.
- Regime supletivo – os alunos frequentam a componente de ensino geral na escola de ensino regular e a componente vocacional na escola de música; no entanto não existe substituição de disciplinas, é obrigatória a frequência de todas as dos dois currículos.
- Regime integrado – os alunos frequentam todas as disciplinas numa só escola, a de música, que tem a capacidade de oferecer todo o currículo num só estabelecimento.

Também na Academia de Música de Vilar de Paraíso a oferta formativa alberga estes três regimes de ensino, embora o maior número de alunos que se encontram a frequentar a escola esteja neste momento no ensino integrado.

Como referimos anteriormente, a arte é fundamental para o desenvolvimento social e interpessoal. Na AMVP, a prática do ensino artístico e criativo, acima de tudo fundamentada em metodologias modernas, é valorizada, pelo que é uma instituição aberta à recepção de alunos que estejam a realizar a sua Prática de Ensino Supervisionada, demonstrando total apoio, quer ao nível do fornecimento do material necessário quer ao nível humano, já que os professores e funcionários estão sempre disponíveis para que o trabalho seja executado com a maior qualidade.

## 2. CONTEXTUALIZAÇÃO | Descrição e caracterização da instituição de acolhimento

### 2.1. A ESCOLA



*Figura 14– Imagem da Academia de Música de Vilar de Paraíso*

A Academia de Música de Vilar do Paraíso (AMVP), fundada em 1979 pelo professor Hugo Berto Marques Coelho, actualmente partilhando funções na direcção executiva com os seus dois filhos, Maria Luísa Coelho e Victor Hugo Coelho, é uma das escolas particulares que tem formado mais alunos que prosseguem estudos na área artística, motivo de grande orgulho para a instituição, já que alguns são hoje profissionais reconhecidos, nacional e internacionalmente.

Desde a sua fundação, tem sido norteadada de forma criativa e activa para que a formação dos seus alunos seja de grande qualidade, quer a nível da

formação, quer a nível do desenvolvimento das competências necessárias para as exigências da sociedade e do mercado de trabalho atuais.

Com autonomia pedagógica desde 2007, leciona cursos oficiais de música e de dança nos regimes integrado, articulado, supletivo e livre, desde o pré-escolar até ao nível secundário.

Em 2003, foi ainda criado o curso livre de teatro musical, inédito à data em Portugal.

No ano de 2015, iniciou o curso de jazz e música moderna no nível secundário, nos regimes livre e oficial.

Esteve sediada, até ao final do ano letivo 2008/09, na Rua de Camilo Castelo Branco, 20 - Vilar do Paraíso, Vila Nova de Gaia, e, no ano letivo 2009/10, mudou-se para as novas instalações, sediadas na Rua do Cruzeiro, 49, também em Vilar do Paraíso.

As novas instalações são compostas por três módulos com distintas singularidades:

- módulo esquerdo – dança e teatro com dois pisos;
- módulo direito – música com três pisos e dois auditórios;
- módulo central – térreo, liga esses dois e é onde estão situados os serviços administrativos, a receção e a tesouraria;
- piso inferior – refeitório/bar, a biblioteca e o auditório 3.

No meio circundante existem áreas verdes, campo de jogos e parque de estacionamento para docentes e encarregados de educação. As instalações da AMVP dispõem de uma boa iluminação, aquecimento e mobiliário adequado.

Próxima das freguesias de Vilar do Paraíso e Valadares, está equidistante às várias escolas da zona, o que facilita o transporte entre as mesmas.

Os alunos da AMVP vêm maioritariamente do concelho de Vila Nova de Gaia, sendo que são admitidas as inscrições a partir dos 3 anos de idade e não existe um limite de idade superior.

Atualmente, estudam na AMVP 816 alunos, distribuídos pelos vários cursos e regimes.

As turmas de regime integrado contam com uma média de vinte alunos, desta forma o ensino é mais personalizado e obtêm-se um melhor resultado.

A qualidade do seu ensino, nomeadamente na dinamização de vários grupos instrumentais, corais, de dança e de teatro, é uma preocupação constante e objecto de grande investimento.

Estes grupos têm participado, desde o início da formação da AMVP, em diversos concertos, festivais e concursos, quer a nível nacional quer internacional. Podem destacar-se os concertos no Coliseu do Porto, Teatro Rivoli, Grande Auditório do Europarque, Centro Cultural de Belém; participações em festivais internacionais de música na Suíça, Eslováquia, Alemanha, e em Neerpelt – Bélgica, onde obteve vários primeiros prémios com distinção. Apresentou-se ainda em concertos em Espanha, França (Paris) e Rússia (S. Petersburgo), entre outros.

Esteve na organização do Festival Internacional de Música para Jovens, em Gaia, desde 1987 e até 2005.

Dinamiza ainda semanas culturais, com *masterclasses* e concursos, contando com a presença de artistas e pedagogos de renome internacional.

Foi agraciada com a Medalha de Mérito Municipal (classe de ouro), pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia.

### **2.1.1. ÓRGÃOS DE GESTÃO E ORGANIZAÇÃO ESCOLAR**

A AMVP tem vários órgãos de gestão e organização, como a Direção Executiva, Logística e Pedagógica; Direcção Pedagógica, Conselho Pedagógico e de Diretores de Turma e Grupos Disciplinares.

A Direção Executiva é o órgão máximo de administração e gestão das áreas administrativa, financeira e pedagógica. Deste fazem parte Hugo Berto



Coelho, Luísa Coelho e Victor Hugo Coelho, sendo que este último é também Director da Logística.

A Direção Pedagógica é nomeada pela Direção Executiva, com funções de coordenação da ação educativa, representando a AMVP no Ministério da Educação e Ciência, na presidência do conselho pedagógico e certificando-se da qualidade do ensino. Está também incumbida de planificar todas as atividades curriculares, extracurriculares e culturais, assim como o devido cumprimento das mesmas, sendo que dela fazem parte Alexandra Mendes, Gonçalo Morais e Luísa Coelho.

O Conselho Pedagógico tem como constituintes Alexandra Mendes, Daniela Azevedo, Diana Gonçalves, Gonçalo Morais, João Guimarães, Luísa Coelho, Pedro Ludgero e Sérgio Castro. Reunem uma vez por semana para cuidar de todas as actividades e assuntos de índole pedagógica da Academia.

Os vários grupos disciplinares, têm como delegados:

- Ciências musicais: Diana Gonçalves;
- Teclas e percussão: Pedro Ludgero;
- Cordas dedilhadas: Paulo Andrade;
- Cordas friccionadas: Nuno Campos;
- Sopros: Filipe Fonseca;
- Canto e Classe de Conjunto: Patrícia Quinta;
- Línguas: Conceição Morais;
- Ciências sociais e humanas: Rúben Campos;
- Ciências naturais e exatas: Raquel Sousa;
- Expressões: (Ed. Visual + Ed. Física): José Silves.

Dos conselhos de diretores de turma fazem parte: Alexandra Paiva, Andreia Amaral, Carla Figueiredo, Carla Gageiro, Carla Santos, Cláudia Abrantes, Cristina Martins, Filipa Fava, José Silves, Marta Amorim, Patrícia Silva, Raquel Perestrelo, Rui Pereira, Rute Castro e Sérgio Castro; sendo estes os

responsáveis pela articulação e uniformização dos procedimentos nas várias turmas de regime integrado.

O corpo docente é constituído por 107 professores. Quanto ao pessoal não docente são 16 (três técnicos administrativos, um tesoureiro, dois funcionários na reprografia, 14 técnicos operacionais da ação educativa, uma funcionária na biblioteca, uma bibliotecária e uma psicóloga).

Na AMVP existe uma associação de pais, já que a instituição considera de elevada importância a participação familiar na instrução dos seus educandos. Existe também uma associação de alunos, pois faz parte da filosofia da instituição deixar os discentes expressar-se livremente, contribuindo com sugestões.

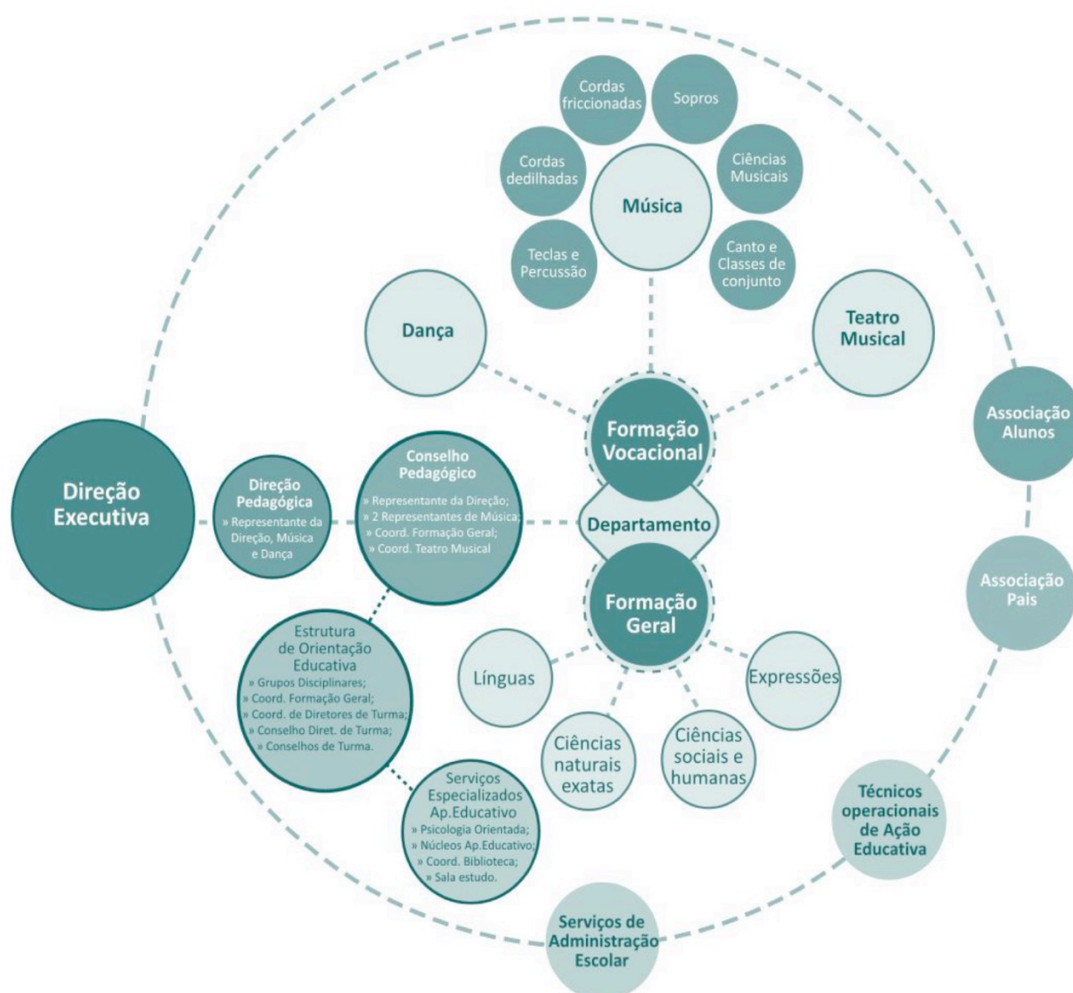


Figura 15 - Organograma funcional da Academia de Música de Vilar de Paraiso – Pag. 12, Projecto Educativo AMVP.

### **2.1.2. OFERTA EDUCATIVA**

A oferta educativa da AMVP é variada, como já referido anteriormente, desde a dança, música, teatro, etc. No entanto, e tendo em conta o curso no qual foi efectuada esta prática de ensino supervisionada, o enfoque far-se-á apenas para o curso de música.

#### **Curso de Música (Regime Articulado, Integrado, Supletivo e Livre)**

Como já referido na introdução deste relatório, a portaria n.º 225/2012. D.R. n.º 146, Série I de 30 de julho de 2012, vem criar os cursos básicos de dança e de música dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e institui o regime relativo à organização, funcionamento, avaliação e certificação dos cursos, bem como o regime de organização das iniciações em dança e em música no 1.º ciclo do ensino básico.

Já a portaria 243-B/2012, de 13 de agosto, alterada pela portaria 165-A/2015, D.R. 107, I série, de 3 de junho, legisla toda a matéria que se refere aos cursos secundários de dança e de música.

A AMVP conta com um universo de vinte instrumentos, o que permite não só a aprendizagem do instrumento a solo, como também o trabalho em conjunto, sendo que os alunos trabalham em grupos nas suas classes de conjunto tais, como Orquestra Clássica, Orquestra de Sopros, Orquestra de Guitarras, Orquestra Orff, Ensemble de Flautas, Grupo de Percussão e Coro.

#### **Objetivos gerais da oferta educativa da AMVP**

- Inculir o gosto pela música;
- Desenvolver sensibilidade musical;
- Desenvolver coordenação motora;
- Fomentar a criação de novos públicos;
- Promover a interdisciplinaridade entre as várias áreas artísticas;
- Trabalhar música a solo, e em conjunto;

- Preparar os alunos para uma carreira na música;
- Fomentar a comunicação e a socialização – ser social.

### **Curso Iniciação (a partir dos quatro anos)**

O Curso de Iniciação está destinado às crianças que, a partir dos quatro anos, queiram aprender um instrumento e tem, como objetivo principal, uma preparação para o curso oficial de música, assim como a sensibilização para esta forma de arte, com uma abordagem criativa e cativante para as crianças nele inscritas.

- Instrumento | 45 min. / semana
- Coro Infantil / Orquestra Orff | 45 min. / semana
- Iniciação Musical | 45 min. / semana

### **Curso básico e secundário**

O curso oficial de música, certificado pelo Ministério da Educação e Ciência, pode ser frequentado por alunos integrados na escolaridade obrigatória. Tal como o ensino regular, está dividido por ciclos.

- 1.º ao 3.º ciclo – ensino básico
- 10.º, 11.º e 12.º – curso secundário

A filosofia do curso oficial de música tem as suas bases fundamentadoras na articulação entre a formação geral e a formação vocacional. Este curso pode ser frequentado em regime integrado, articulado ou supletivo. Os alunos passam a ser abrangidos por um plano de estudos específico, de acordo com as portarias acima referidas, fazendo também as disciplinas da formação vocacional parte integrante da avaliação.

### **Curso Livre**

Os alunos que pretendam frequentar uma ou mais disciplinas, podem fazê-lo sem que tenham que frequentar qualquer outro dos ensinamentos apresentados. É bastante interessante para quem não se encontra abrangido pela escolaridade obrigatória ou por aqueles que, embora ainda o estejam, apenas tenham o

propósito de adquirir conhecimentos elementares na área da música, por exemplo na área do instrumento. Os custos são, neste caso, suportados na íntegra pelos alunos e encarregados de educação.

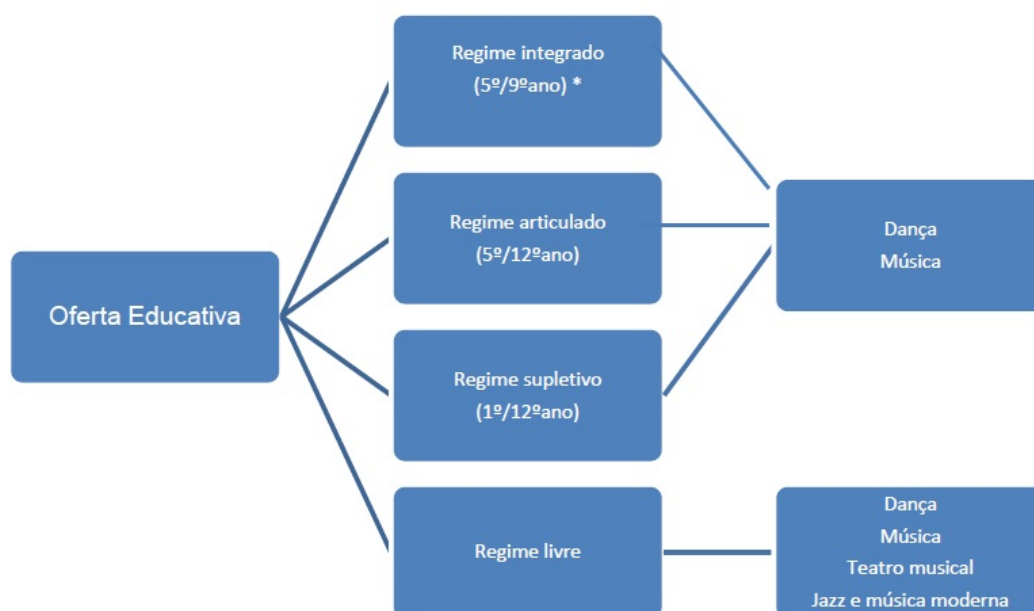


Figura 16 - Oferta educativa AMVP

### **Regime integrado**

É o grande desafio da AMVP. Atualmente tem 19 turmas, correspondentes aos 2.º e 3.º ciclos. Este regime caracteriza-se pela frequência de um plano de estudos específico, que engloba a formação geral e artística no mesmo espaço.

Tem como grande objectivo promover a aquisição de competências nas várias disciplinas da componente regular, assim como nos domínios da execução e criação artística especializada. Desta forma, pretende-se contribuir para a formação integral dos alunos, fomentando de igual forma o seu espírito crítico e sensibilidade estética.

### **Regime articulado**

Regime caracterizado pela frequência dos alunos de dois estabelecimentos de ensino: a componente regular nas escolas que estabeleceram protocolo com a Academia e a formação artística na AMVP

### **Regime supletivo**

Este regime de ensino caracteriza-se pela frequência da componente artística como complemento da formação integral dos alunos.

Neste regime de ensino, tem vindo a notar-se um decréscimo ao nível do 2.º e 3.º ciclos, por alternativa aos regimes articulado e integrado, dado que estes são subsidiados pelo Ministério da Educação na íntegra.

Ao nível do ensino secundário, este é o regime dominante até ao momento e pode notar-se uma atitude de compromisso e empenho, quer por parte dos alunos quer dos seus encarregados de educação. Em alguns casos, pode-se verificar uma continuidade ao nível de estudos superiores, particularmente na área da música.

No 1.º ciclo, a procura tem vindo a aumentar consideravelmente, normalmente com o intuito do ingresso *a posteriori* no regime de ensino integrado. No entanto, também se verifica a frequência de alunos pela preocupação de uma formação mais completa.

### **Regime livre**

Tem-se vindo a verificar um aumento gradual nas inscrições ao nível do pré-escolar, justificado em grande parte pela perspetiva de uma melhor adaptação e integração ao 1.º ciclo.

As inscrições nos cursos livres inserem-se como complemento à formação pessoal. A AMVP pretende dar continuidade a este regime, pois alarga as oportunidades e o contacto com novas realidades artísticas.

Os cursos livres destinam-se aos alunos desde o pré-escolar (três aos cinco anos de idade) até à idade adulta, nas áreas de dança e música, e no que respeita ao curso de teatro musical, para alunos com mais de 13 anos. Existe ainda o curso de jazz e de música moderna.

### **2.1.3. REGULAMENTO INTERNO**

Fazendo uma pequena análise do regulamento interno da Academia de Música de Vilar de paraíso, podemos constatar que o mesmo recebeu a sua aprovação a 6 de novembro de 2014 e a sua última revisão data de 29 de junho de 2015, o que nos leva a concluir que, apesar da escola contar com mais de 30 anos de funcionamento, a preocupação com a regulamentação da mesma e os procedimentos organizativos são uma preocupação constante da sua direcção.

Este regulamento tem como objectivo genérico clarificar as normas gerais e específicas da AMVP, órgãos de gestão e estruturas de orientação educativa.

Vem também definir os direitos e deveres dos membros da comunidade educativa, para que a contribuição activa na escola e no seu projeto educativo sejam uma realidade.

O regulamento interno da AMVP está disponível no site da Academia e nos anexos deste trabalho.

Segundo este regulamento, também os pais e/ou encarregados de educação têm direitos, que são:

- ser respeitados por toda a comunidade escolar;
- ter acesso a toda a informação do seu educando, tais como atividades e avaliação;
- participar ativamente;
- ter acesso a um atendimento pelos professores e/ou diretores de turma.

Os deveres são:

- respeitar e cumprir o regulamento;
- tratar da matrícula ou da sua renovação, assim como da marcação de horários dos seus educandos;
- cooperar com os professores;
- zelar pela preservação da AMVP.

Tal como os alunos e os pais e/ou encarregados de educação, os elementos da comunidade escolar têm direitos como:

- ser respeitado na forma de tratamento e diferenças culturais,
- integridade e segurança;
- usufruir de espaços limpos sem poluição e ruído.

Os seus deveres são:

- respeitar os outros e as suas diferenças;
- preservar os vários espaços da escola;
- agir em sintonia com o regulamento.

O regulamento interno da Academia de Música de Vilar de Paraíso está dividido em diversas secções, tais como:

- disposições gerais;
- âmbito de aplicação;
- capítulos I, II, III e IV;
- anexos.

O capítulo I trata da estrutura e serviços, estando dividido em três secções:

- órgãos de administração e gestão;
- órgãos representativos e auxiliares;
- serviços funcionais.



O capítulo II é sobre a oferta educativa e nele constam:

- cursos e planos curriculares;
- provas;
- material;
- matrículas, transferências e horários;
- avaliação;
- apresentações públicas;
- organização do ano letivo;
- regime de faltas;
- atividades extracurriculares;
- propinas e mensalidades.

O capítulo III indica os direitos e deveres da comunidade escolar:

- alunos;
- docentes;
- pessoal administrativo e auxiliar da ação educativa;
- pais e/ou encarregados de educação;
- comunidade escolar.

O último capítulo alude para as disposições finais e é constituído por quatro anexos:

- Anexo A - Organograma funcional;
- Anexo B - Biblioteca escolar;
- Anexo C - Regulamento da prova de aptidão artística;
- Anexo D - Medidas disciplinares corretivas e sancionatórias.

#### **2.1.4. REGULAMENTO DO QUADRO DE MÉRITO E EXCELÊNCIA**

Existe também o regulamento específico para o Quadro de Mérito e Excelência da Academia de Música de Vilar do Paraíso, que tem como principal objetivo o reconhecimento do empenho dos seus alunos.

Estes são desta forma gratificados pelo seu desenvolvimento cognitivo e artístico e pelas suas atitudes, que o honram individualmente assim como a toda a comunidade escolar.

Os proponentes para o quadro de mérito e excelência são os professores. Para cada ano escolar dos 2.º e 3.º. ciclos do ensino básico e secundário (regimes integrado, articulado e supletivo), será elaborado um quadro de mérito, com os alunos que venham a apresentar as condições estabelecidas por este regulamento, a saber:

- média das classificações finais das componentes gerais e artísticas;
- assiduidade e pontualidade;
- relacionamento com os outros;
- cumprimento de regras básicas de convivência social.

A entrega dos Diplomas realiza-se numa cerimónia com data e local determinado pela AMVP, com a presença da comunidade escolar.

O Quadro de Mérito é afixado num local visível por todos.

#### **2.1.5. CURSOS OFICIAIS**

A AMVP ministra os seguintes cursos oficiais:

- Acordeão;
- Canto;
- Clarinete;
- Contrabaixo;
- Dança;

- Fagote;
- Flauta de bisel;
- Flauta transversal;
- Formação musical;
- Guitarra clássica;
- Harpa;
- Oboé;
- Órgão;
- Percussão;
- Piano;
- Saxofone;
- Trombone;
- Trompa;
- Trompete;
- Tuba;
- Violeta;
- Violino;
- Violoncelo.

### 2.1.6. DOCENTES

F. VOCACIONAL DANÇA	F. VOCACIONAL MÚSICA	INSTRUMENTO	TEATRO MUSICAL	JAZZ E MÚSICA MODERNA	F. GERAL
Dança clássica; dança criativa Alexandra Mendes	Análise e técnicas de composição Nuno Jacinto	Acordeão Liliana Aparício	Técnica Vocal Alexandra Moura Patrícia Quinta	Nuno Campos Pedro Neves Marceel Royo Mariana Vergueira Leandro Leonet	Português Andreia Amaral Alexandra Távora Carla Santos Conceição Morais Cristina Martins Estrela Silva Filipa Fava
Dança clássica; dança criativa	Acústica Rui Pedro	Canto Alexandra Moura	Interpretação e projecto		Francês Andreia

Ana Francês	Sampaio	Emanuel Henriques Patrícia Quinta	João Guimarães Patrícia Franco		Amaral
<b>Dança clássica; dança criativa</b> Bárbara Teixeira	<b>História da cultura e das artes</b> Enóe Ferrão	<b>Clarinete</b> Joana Vieira Manuel Moura	<b>Pianista Acompanhador</b> Miguel Amorim		<b>Inglês</b> Cristina Martins Estrela Silva Miriam Alves Raquel Perestrelo
<b>Dança clássica; dança criativa</b> Cátia Esteves	<b>Coro infantil</b> Ana Madruga Rui Rodrigues	<b>Contrabaixo</b> Nuno Campos	<b>F. musical</b> Ana Santos		<b>Alemão</b> Raquel Perestrelo
<b>Dança contemporânea e clássica</b> Joana Espanha	<b>Coro Juvenil</b> Bruno Pereira	<b>Fagote</b> José Pedro Figueiredo	<b>Dança Jazz</b> Catarina Alves		<b>Espanhol</b> Carla Santos
<b>Dança clássica</b> João Pinto	<b>Classe de Conjunto Vocal</b> Alexandra Moura Emanuel Henriques Patrícia Quinta Iryna Horbatyuk	<b>Flauta de bisel</b> João Rocha	<b>Teatro Musical Júnior</b> Vânia Blubird		<b>Italiano</b> Alessandra Bencini
<b>Expressão criativa</b> Mário Gonçalves	<b>Formação Musical</b> Cláudia Vasconcelos Diana Gonçalves Sara Lima Teresa Amaral	<b>Flauta transversal</b> Carolina Ferreira Joaquim Pereira			<b>Matemática</b> Belmira Azevedo Carla Gageiro Cláudia Abrantes Lurdes Oliveira Manuela Arminda Oliveira Marta Amorim Patrícia Silva
<b>Dança contemporânea</b> Raquel Rua	<b>Iniciação Musical</b> Ana Madruga Diana Gonçalves Ricardo Baptista Rui Rodrigues	<b>Guitarra clássica</b> Augusto Pacheco Ana Sofia Silva Firmino Gomes Gonçalo Morais José Avelino Paulo Andrade			<b>Ciências Naturais</b> Cláudia Abrantes Raquel Sousa Rute Castro
	<b>Ensemble de Flautas</b> Joaquim Pereira	<b>Harpa</b> Ana Paula Miranda			<b>Geografia</b> Daniela Azevedo
	<b>Orquestra de Guitarras</b> Augusto Pacheco Ana Sofia Silva Gonçalo Morais Paulo Andrade	<b>Piano</b> Anabela Gomes Ana Raquel Cunha Elsa Sofia Silva Isabel Sá Mário Alves Pedro Ludgero Sandra Meister Tatiana Ioffe			<b>Educação Física</b> Carla Figueiredo José Silveiras
	<b>Orquestra Orff</b> Ricardo Batista	<b>Saxofone</b> António Filipe Fonseca			<b>Educação Visual</b> Alzira

					Guedes Rui Pereira
	<b>Orquestra de Sopros</b> Luís Filipe Pinho	<b>Trombone</b> Joel Santos			<b>Físico-Química</b> Lúcia Pinto
	<b>Pianista acompanhador/a</b> Pedro Ludgero Olga Vasilyeva Miguel Amorim	<b>Trompa</b> Marco Maia			<b>História</b> Daniela Azevedo Rúben Campos Sérgio Castro
	<b>Improvisação/Acompanhamento</b> Pedro Neves	<b>Trompete</b> André Ribeiro Luís Filipe Pinho			
	<b>Grupo de Percussão   GP</b> AMVP Luís Arrigo	<b>Tuba</b> Nelson Carvalho			
	<b>Big Band</b> Nuno Campos	<b>Violoncelo</b> Ana Isabel Oliveira Bruno Cardoso			
	<b>Orquestra Clássica</b> Ernesto Coelho	<b>Violino</b> Andras Burai José Pedro Henriques Luís Trigo Ricardo Camarinha			
	<b>Orquestra de Cordas</b> Ricardo Camarinha	<b>Percussão</b> Luís Arrigo Luís Felipe Santiago			
	<b>Apoio ao Estudo de Instrumento</b> Helena Coelho	<b>Violeta</b> Carina Rocha			
		<b>Oboé</b> Júlio Conceição			

*Tabela 2 - Listagem dos Docentes da AMVP*

### 2.1.7. SERVIÇOS

Conforme já foi referido anteriormente na descrição da AMVP, a Academia de Música de Vilar do Paraíso encerra um conjunto de serviços disponíveis a todos os alunos e professores, tais como:

- refeitório;
- bar;
- serviços administrativos;
- tesouraria;

- reprografia;
- biblioteca;
- mediateca.

Os serviços administrativos e a tesouraria estão abertos ao público em horário definido (segunda a sexta-feira, das 8h00 às 20h00, e sábados, das 9h00 às 13h00). A Academia dispõe também de salas de estudo e de um serviço de Psicologia e Psicopedagógico (segunda a sexta-feira, das 9h00 às 19h00).

Os serviços administrativos, para além do atendimento geral e das tarefas administrativas, como avaliações e certidões, também se certificam de que os alunos e os pais e/ou encarregados de educação se encontram convenientemente informados de todas as actividades.

As salas de estudo são espaços dedicados ao estudo individual do aluno dos ensinos básico e secundário (regimes articulado, integrado ou supletivo). Podem assim dedicar-se a diferentes disciplinas, fazer os trabalhos de casa, ter um estudo mais orientado e desenvolver os métodos de estudo para que estejam mais preparados para as avaliações, funcionando após as actividades letivas e de inscrição facultativa, como os clubes.

Existe também um horário dedicado ao estudo do instrumento ao longo do dia. Cada aluno tem pelo menos 45 minutos de estudo, acompanhado de dois em dois dias, existindo uma professora destacada para a vigilância e acompanhamento desse estudo.

O serviço de psicologia teve início em 2014, para oferecer um acompanhamento pedagógico e psicológico aos alunos. Tem como objectivo avaliar e intervir, sempre que necessário, de forma a desenvolver as componentes pessoal e social. Este serviço é utilizado apenas com o consentimento dos pais e/ou encarregados de educação uma vez que é necessário efectuar um pagamento do serviço na tesouraria.

Este serviço também pode proporcionar orientação vocacional, nomeadamente a alunos do 9.º ano de escolaridade. As sessões podem ser de grupo ou individuais e a sua duração variar mediante a necessidade.

### **2.1.8. PROJECTO EDUCATIVO**

Surge em 2010, realizado por uma equipa designada para o efeito e aprovada pelos diferentes órgãos da direcção.

Ao longo destes anos tem sido repetidas vezes revisto, já que se encontra constantemente em evolução. Pode ser encontrado no site da AMVP e nos anexos a este trabalho.

Neste projecto educativo, podem encontrar-se os princípios que motivam a escola e ainda os objectivos a atingir pelas várias áreas de funcionamento.

Tem como grande ambição uma escola humanista, criativa, prática e de desenvolvimento holístico.

#### **Missão**

- vontade de aprender;
- descobrir e partilhar conhecimento;
- assegurar uma formação de grande qualidade;
- inovar;
- integrar;
- fomentar valores humanistas nas vertentes educativa, artística e sociocultural.
- 

#### **Visão e valores**

- aprender sobre si, sobre os outros e o mundo;

- criar cidadãos entusiasmados, criativos e práticos;
- planificação estratégica, atual e receptiva a melhorias;
- segura, competitiva, empenhada;
- criativa.



*Figura 17 - Mapa de Conceitos – Valores AMVP (pág. 16 Projecto Educativo da Academia de Música de Vilar de Paraíso)*

### **Parcerias/protocolos e projectos**

A Academia de Música de Vilar de Paraíso tem estabelecidos vários protocolos e parcerias com entidades da cidade de Gaia, como forma de potencializar o



desenvolvimento dos seus alunos e encontrar locais de apresentação fora do contexto escolar, sendo eles:

- Escolas EB 2/3 de: Valadares, Soares dos Reis, Sophia de Mello Breyner, Teixeira Lopes, Vilar de Andorinho, Fontes Pereira de Melo e Santa Marinha;
- Escolas Secundárias: Dr. Joaquim Gomes Ferreira Alves, Almeida Garrett, António Sérgio, Dr. Manuel Laranjeira e Oliveira do Douro;
- Agrupamentos de Escolas: Fernando Pessoa (Santa Maria da Feira), Santa Bárbara (Fânzeres, Gondomar) e de Fiães;
- Colégios: Nossa Sr.<sup>a</sup> da Bonança, Internato dos Carvalhos;
- Escola das Artes da Universidade Católica Portuguesa;
- Universidade de Aveiro;
- Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa;
- Mountview Academy of Arts;
- Escola Profissional de Gaia;
- Escola Profissional de Espinho;
- Aprender e Saber, Centro de Formação;
- Junta de Freguesia de Mafamude e Vilar do Paraíso;
- Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia - Gaianima;
- Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP);
- Fundação de Serralves.

Ao longo dos anos a AMVP tem vindo a promover projectos e outras iniciativas, tais como<sup>10</sup>:

- Projetos de solidariedade;
- Olimpíadas de matemática;
- Torneios de futebol;
- Exposições temáticas;
- Semana culturais;

---

<sup>10</sup> Todas as informações estão disponíveis no site da Academia de Música de Vilar de Paraíso, assim como nos anexos deste trabalho.

- Comemorações várias;
- Intercâmbios escolares e visitas de estudo;
- Concertos/audições/espetáculos.

### **3. PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA NA AMVP**

O estágio teve início no dia 1 de outubro de 2016 e terminou no dia 31 de Maio de 2017, tendo a escolha das alunas sido feita de acordo com o grau de formação das mesmas, sendo que tentei escolher níveis de formação diferentes, no entanto esta escolha recaiu sobre os horários das alunas de modo a que pudesse estar presente em todas as aulas e ainda pudesse assistir à aulas de classe de conjunto ministradas pela professora coadjuvante.

Embora tenha ficado assente com a professora Alexandra Moura as datas das aulas que iria leccionar, desde o início do trabalho que a prática foi maioritariamente partilhada entre as duas, já que a professora coadjuvante tentou sempre que a minha opinião fosse tida em linha de conta, assim como para habituar as alunas à minha linguagem e ideias técnicas e musicais.

No plano de formação ficou previsto que iria realizar um workshop de técnica vocal aos docentes da academia, no entanto esta actividade não se realizou já que não foi possível conciliar datas com os professores de ensino regular que não tiveram disponibilidade para comparecer na Academia um fim de semana para que esta formação pudesse ser concretizada.

Tendo em conta a disciplina de Educação para a Sustentabilidade e resultando da realização de um trabalho para a disciplina, resolvi aplicar um trabalho sobre o ruído, na cantina da AMVP, para tal acontecer, entrei em contacto com a Câmara Municipal de Gaia, pelouro do ambiente, e um grupo de técnicos efectuou medições de ruído durante todo o horário de almoço em vários dias de uma semana de aulas. Com os resultados foi elaborado um vídeo e um trabalho escrito que serviu de apoio aos directores de turma e que posteriormente foi utilizado por eles nas aulas de educação para a cidadania, para que os alunos passassem a ter um comportamento diferente nesta área específica da escola que é partilhada por todos.

Foi também realizado um concerto comentado com obras de música de Câmara por todos os alunos de PES da Universidade de Aveiro a realizar o seu

estágio neste estabelecimento de ensino, tendo sido realizado num dia da semana pelas 18h30 e no qual estiveram presentes várias turmas de níveis de aprendizagem diferentes.

### **Descrição da vivência escolar**

A prática de ensino supervisionada iniciou o seu funcionamento no princípio do ano letivo e consistiu na prática pedagógica de coadjuvação letiva de duas alunas (uma de 2º e outra de 5º grau) e na participação em atividades pedagógicas da orientadora cooperante (Turma de Classe de conjunto). Também abrangeu a organização de atividades de âmbito escolar (Trabalho relacionado com o Ruído na Cantina da AMVP) e participação em atividades da escola (colaboração em ensaios de classe de conjunto entre outras). A minha orientadora cooperante, como já descrito anteriormente, foi a Professora Alexandra Moura.

### **Objetivos e currículo**

Na AMVP, podemos guiar-nos na nossa prática de ensino pelos documentos disponíveis pela Academia para que o ensino seja da maior qualidade possível, são eles o Projecto Educativo, o Regulamento Interno e o programa da disciplina de Canto. A AMVP apresenta uma oferta educativa muito ampla já que abrange alunos de várias faixas etárias desde o ensino pré-escolar (iniciação) até ao secundário. Como já referido aquando da descrição da escola e da sua organização inclui instrumentos muito variados desde o acordeão ao contrabaixo, tendo também a vertente de Teatro Musical, podendo os alunos inscritos no curso usufruir de uma acreditação fornecida por uma universidade de renome em Londres, que certifica a sua frequência no curso. Para orientar o funcionamento da disciplina de canto existe um programa que inclui os objetivos e uma lista de repertório, assim como a forma e os critérios de avaliação.

## **Plano anual de atividades da classe de Canto**

O Plano anual de actividades da classe de canto é discutido no decorrer do ano lectivo, embora algumas actividades sejam de realização usual, como as audições de Classe de cada professor, a Audição de Natal da Classe de Canto, de S. Valentim e de Fim de Ano lectivo e desde há 3 anos, a apresentação de uma Ópera pela totalidade dos alunos do curso, contando com a participação dos alunos que fazem parte das várias classes de conjunto, quer corais, quer instrumentais, assim como de vários professores.

No ano lectivo no qual realizei a minha prática de ensino supervisionada a Ópera apresentada foi “The little prince” de Rachel Portman, na qual eu própria participei não só como cantora, como também como formadora tendo prestado apoio vocal à classes de conjunto que participaram neste projecto.

## **A escolha de repertório e programa de canto**

O repertório de canto de cada aluna é escolhido de acordo com o gosto da própria aluna, ou seja, aquando da escolha do repertório, a professora Alexandra Moura sugere umas quantas peças do mesmo género musical e a aluna escolhe.

As alunas entre o 1º grau/5º ano e o 3º grau/7º ano, executam em prova apenas 2 peças por período, no 4º grau/8º ano têm que executar duas peças no 1º e 3º período e no 2º período três peças, já no 5º grau a escolha do número de peças recaiu para três no 1º e 2º período de aulas e apenas duas no 3º.

O grupo de Canto apresenta como conteúdos programáticos para a disciplina:

- Canções populares portuguesas
- Harmonizações eruditas das canções tradicionais
- Canções contemporâneas juvenis
- Outro repertório adequado às capacidades vocais do aluno

## Componente letiva e provas de avaliação

Como já referido, o processo de trabalho é realizado de forma bastante tranquila e como tal cada aluna trabalha apenas 2 ou 3 peças por período, a meu ver, e, embora a maioria dos alunos frequente a totalidade do curso de canto, ao trabalharem apenas duas peças por trimestre ficam com uma noção muito reduzida do repertório existente, pelo que penso que seria mais interessante abordar os conceitos específicos para cada obra em mais do que uma peça.

As provas de avaliação são semestrais, sendo que os alunos apresentam um número específico de peças e géneros musicais de acordo com o seu nível de aprendizagem

Os critérios de avaliação do curso de canto são os seguintes:

	DOMÍNIOS	OBJETIVOS
70 %	Qualidade Vocal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compreender as noções básicas sobre a colocação da voz,</li> <li>Aplicar as noções básicas sobre a colocação da voz para atingir uma boa emissão e projeção vocais;</li> <li>Ter uma boa afinação;</li> <li>Desenvolver uma boa técnica de respiração.</li> </ul>
	Auditivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compreender auditivamente a tonalidade;</li> <li>Desenvolver algum domínio da qualidade sonora;</li> <li>Ter sentido de pulsação, ritmo, harmonia e fraseado.</li> <li>Reproduzir afinadamente os exercícios de emissão vocal propostos (vocalisos).</li> </ul>
	Expressivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ter noção de agógica – <i>Ritardando / Accelerando</i>;</li> <li>Executar diversos andamentos;</li> <li>Executar diferentes tipos de articulação aos níveis musical (<i>Staccatto / Legatto</i>) e verbal;</li> <li>Executar dinâmicas – <i>Forte/ Piano</i>;</li> <li>Interpretar obras em diferentes línguas e estilos.</li> </ul>
	Performativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entender o corpo como instrumento;</li> <li>Ter uma boa postura física;</li> <li>Desenvolver capacidades de concentração e memorização;</li> <li>Relacionar-se emotivamente com a música;</li> <li>Ter autonomia interpretativa.</li> </ul>
	Leitura	<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar leituras à primeira vista de obras/estudos ou exercícios do nível do 2º ciclo.</li> </ul>
30 %	Socioafetivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ser assíduo e pontual;</li> <li>Apresentar o material necessário à aula (em bom estado, organizado e com boa apresentação);</li> <li>Participar com interesse nas atividades da disciplina e da escola, empenhando-se na sua realização;</li> <li>Apresentar os trabalhos propostos, revelando cuidado;</li> <li>Manifestar um comportamento correto e adequado à vida escolar;</li> <li>Demonstrar atenção e concentração nas atividades em que participa;</li> <li>Respeitar e cumprir as regras de aula e do regulamento interno, incentivando os colegas a cumpri-las.</li> </ul>

Figura 18 - Critérios de Avaliação AMVP

Têm como instrumento de avaliação

- observação directa (aulas ou apresentações públicas);
- diálogo com os alunos;
- trabalhos individuais/grupo;
- trabalhos de casa

A Modalidade da avaliação é:

- diagnóstica
- formativa
- sumativa

### **Audições**

Os alunos realizam pelo menos uma audição por trimestre com o repertório trabalhado em aula, existem alguns alunos que são seleccionados para as audições temáticas de Natal ou S. Valentim, nas quais devem cantar repertório relacionado com a efeméride.

### **Assistência de recitais - Concerto mensal**

A Academia realiza desde há pelo menos 3 anos lectivos uma série de concertos no ano, interpretados por profissionais do circuito musical, estes concertos são realizados uma vez por mês no Auditório 3 da Academia e aos quais os alunos e seus encarregados de educação têm por habito assistir, mesmo que os mesmos sejam pagos. Faz parte da filosofia da Academia incutir nos alunos a vontade de frequentar concertos, já que têm a consciência que a maioria deles não terá uma carreira profissional na música, mas todos poderão ser um público atento, interessado e informado.

## 4. CARACTERIZAÇÃO DA CLASSE DE CANTO DA AMVP

### Corpo Docente:

- Alexandra Moura
- Emanuel Henriques
- Patrícia Quinta

### Professores acompanhadores:

- Olga Vasilyeva
- Pedro Ludgero

### Professora Coadjuvante: Perfil artístico e pedagógico-didático Alexandra Moura

Licenciou-se em Canto pela Escola Superior de Música do Porto, na classe de José de Oliveira Lopes. Continuou a sua formação no Estúdio de Ópera da Casa da Música do Porto, onde recebeu orientação de Peter Harrison, Jill Feldman, Jeff Cohen, entre outros; e profissionalizou-se pela Universidade Aberta em 2015 em Canto e Música de Câmara.

A sua actividade concertista tem-se demonstrado variada, interpretando obras como *Haddock's Eyes* de David del Tredici; *Cinque Frammenti di Saffo* e outras peças de Dallapiccola; *Midsummer Night's Dream* de Mendelssohn; *Stabat Mater* de Haydn e Pergolesi; *Te Deum* de Francisco António de Almeida; *4 Canzoni Popolari* e *O King* de Berio; *O Berio* de Pascal Dusapin; *Vier Capricios* de Kurtág; *Pulcinella* de Stravinski; *Maeterlinck Lieder* de Zemlinsky; *Shadow Circles* de Vasco Mendonça; *Aventures* de Ligeti; e *Passion and Resurrection* de Jonathan Harvey.

Foi dirigida por maestros como Martin André, Cesário Costa, Brad Cohen, Peter Bergamin, Yoichi Sugiyama, Pierre-André Valade, Aldo Brizzi, Richard Gwilt, Nicola Giusti, Douglas Boyd, Emilio Pomàrico, Paul Daniel, Christoph König, Baldur Brönnimann e Laurence Cummings, entre outros.



Em ópera foi Vixen (*The Cunning Little Vixen* de Janáček), 1ª Dama (*A Flauta Mágica* de Mozart), Hänsel (*Hänsel und Gretel* de Humperdinck), Flora (*The Turn of the Screw* de Britten), Mathurine (*L'Ivrogne Corrigé* de Gluck), Juliet (*The Little Sweep* de Britten), Criside (*Satyricon* de B. Maderna), Bettina (*L'Amore Industrioso* de J. Sousa Carvalho), Josabet (*Joaz* de B. Marcello), German Mascot e English Fan (*Playing Away* de B. Manson), Strawberry Seller (*Death in Venice* de Britten), Rosa (*Rapaz de Bronze* de Nuno Côrte-Real), Giannetta (*L'Elisir d'Amore* de Donizetti) e Mylia (*Jerusalém* de Vasco Mendonça).

A par com a sua carreira artística, tem desenvolvido uma vasta actividade na área da docência tendo lecionado em várias escolas, tais como:

- Escola E.B.2,3 de Amares (95/96)
- Escola E.B.2,3 André Soares (96/98)
- Preparação Vocal a Coros (98)
- Escola Profissional das Artes da Beira Interior (98/03)
- Preparação Vocal de Jornalistas –RTP/Castelo Branco (99)
- Academia de Música de Ovar (02/04)
- Academia de Música de Viana do Castelo (03/05)
- Academia de Música de Espinho (substituição por maternidade) (05)
- Escola de Música de Perosinho (05/07)
- Academia de Música de Vilar de Paraíso (05/até ao presente dia)

A professora Alexandra Moura para além das aulas de canto, leciona também uma classe de conjunto, sendo que enquanto estagiária assisti às suas aulas e fui ainda sua assistente na preparação vocal dos alunos para a Ópera *The lillte Prince* de Rachel Portman.

#### **A turma de Classe de Conjunto da Professora Coadjuvante:**

A turma está estruturada da seguinte forma:

- 34 alunos no total
- 21 alunos da turma 5ºC (integrado)
- 13 alunos de 6º (articulado)

- 13 alunos do sexo masculino
- 21 alunas do sexo feminino
- Faixa etária - 10/11 anos

É uma classe com um Bom aproveitamento. São empenhados, interessados e motivados. São também um pouco faladores mas compensam com a rápida leitura e com a facilidade na aquisição de conhecimentos. Isto também se deve ao facto de que a maior parte dos alunos terem começado a estudar música na pré-escola, sentindo assim mais facilidade na leitura e na memorização das peças. Os alunos que só começaram este ano letivo deixam-se levar pelo ritmo mais acelerado e acompanham com facilidade.

Em termos performativos demonstraram energia, vontade, confiança, boa postura e cuidado no som emitido.

#### Organização da Classe de Canto da AMVP:

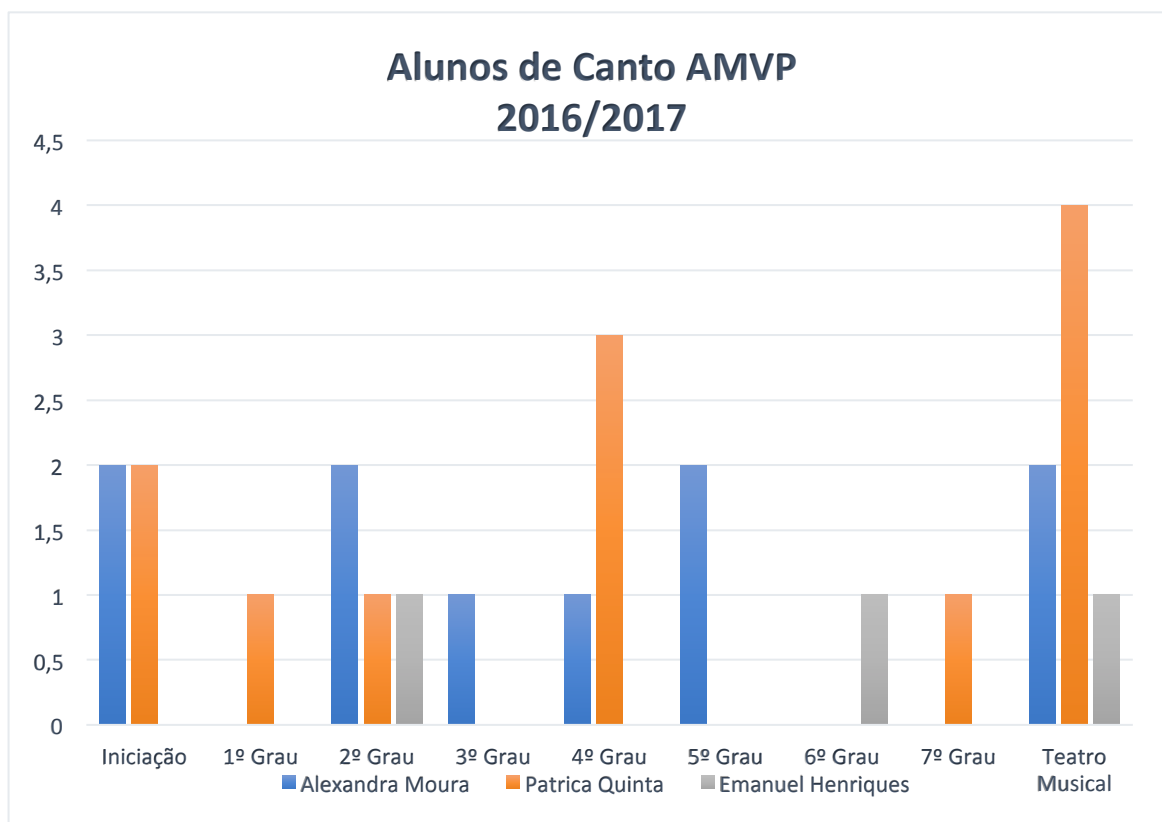


Figura 19 - Organização da Classe de Canto da AMVP

No que diz respeito aos alunos de canto, a professora Alexandra Moura tem uma classe com um número elevado, no entanto do ensino básico apenas constam as seguintes alunas:

**2ºGrau (feminino) Rita Corte Real - 11 anos - Integrado**

3ºGrau (feminino) Francisca Paixão Pintão - 12 anos - Articulado

3º Grau (feminino) Jéssica Monteiro - 12 anos - Articulado

4ºGrau (feminino) Rita Petiz - 13 anos - Integrado

5º Grau (feminino) Catarina Santos Silva - 14 anos - Integrado

**5º Grau (feminino) Francisca Silva - 14 anos – Integrado**

Dos alunos indicados, apenas realizei a minha prática de ensino supervisionada com as alunas Rita Corte Real e Francisca Silva, sendo que a 1ª se encontra no 6º ano de escolaridade do regime integrado e a 2ª no 9º ano, também no regime integrado.

## **4.1. DESCRIÇÃO DAS ALUNAS DE PES**

### **a) RITA CORTE REAL**

A Rita frequentou o 2º grau do regime integrado. Ingressou na AMVP no ano letivo passado (2015/2016) e antes não tinha contato com a música.

É uma aluna interessada, motivada e tímida. Durante este ano letivo foi progredindo lentamente a todos os níveis. No entanto, como é tímida e duvida das suas capacidades ficou um pouco aquém das suas potencialidades. Mesmo assim, o seu aproveitamento é Bom. Em contexto de provas, audições e concertos, embora venha com vontade, apresenta um nervosismo que faz com que a sua prestação fique um pouco mais fraca mas consegue aguentar-se até ao fim da sua prestação.

### **b) FRANCISCA SILVA**

A Francisca frequentou o 5º grau do regime integrado. Ingressou na AMVP no pré-escolar e tem uma avó que está ligada à música mais precisamente ao fado e à música popular portuguesa que a incentivou para estudar canto.

É uma aluna interessada, motivada e um pouco desorganizada. Durante este ano letivo teve uma progressão irregular devido ao seu estudo também irregular. Mesmo assim, o seu aproveitamento alcançou o Bom. Em contexto de provas, audições e concertos, embora venha com vontade, energia e confiança, o seu sistema nervoso leva-a a sentir pânico. O pânico reflete-se na tensão muscular que se espalha pelo corpo todo e acaba por desafinar. Este ano felizmente já começou a gerir essa sensação e as suas prestações começaram a ter mais qualidade técnica e sonora.

## **Relação pedagógica**

A relação pedagógica entre os alunos e a professora Alexandra Moura é muito tranquila, tendo em conta a filosofia do grupo disciplinar de canto, os alunos apenas trabalham uma média de duas peças por período, pelo que o trabalho é feito de forma bastante minuciosa.

As alunas embora sejam incitadas para o estudo individual, por vezes apresentam as peças menos bem trabalhadas, ou não sabem exatamente a tradução da peça, quando tal acontece a professora para além de fazer uma chamada de atenção relativamente ao sucedido, trabalha com as alunas o que deveria ter sido estudado em casa.

A professora Alexandra Moura é sempre muito preocupada com o facto de as alunas perceberem o que pretende transmitir, já que por vezes, especialmente a aluna mais nova, embora diga que percebe os conteúdos, não consegue em casa pôr em prática o que foi trabalhado em aula.

A relação que estabeleci com as alunas foi um pouco diferente, tendo em conta o meu temperamento mais expansivo. Creio que consegui que as alunas se abrissem com mais facilidade, especialmente a aluna mais nova (Rita – 6º ano). No entanto, não consegui criar o mesmo tipo de laços que crio com os meus alunos.

A minha relação com a professora coadjuvante foi muito boa ao longo de todo o estágio, senti que estava muito aberta às minhas opiniões e sugestões e graças a essa relação conseguimos atingir os objectivos com a Rita, uma vez que a professora resolveu nas últimas aulas do ano experimentar as minhas técnicas e seguir algumas das minhas planificações.

## 4.2. DESCRIÇÃO DAS AULAS NO ÂMBITO PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

### **Aulas assistidas:**

As aulas de canto lecionadas pela professora Alexandra Moura têm uma organização bastante precisa, os alunos iniciam sempre com pequenos exercícios de relaxamento físico, de seguida fazem exercícios de respiração, estes exercícios são executados sem a orientação da professora, pelo que me levou a constatar que são sempre os mesmo exercícios e que foram apreendidos aquando das primeiras aulas de canto de cada uma deles, como a aluna mais nova que coadjuvei era de 6º ano não me foi possível perceber exatamente como é que a professora Alexandra desenvolve esta método de aquecimento respiratório.

Após os exercícios de respiração a professora Alexandra faz vários vocalizos com os alunos, alguns destinados às ressonâncias outros à extensão vocal, etc. os exercícios são semelhantes para os diferentes níveis de aprendizagem, no entanto a extensão do exercício varia mediante o grau de aprendizagem do aluno.

Sinto que o que aprendi com esta coadjuvação disse mais respeito a um tipo de atitude a ter em aula do que propriamente às competências a desenvolver com cada aluno, a professora Alexandra Moura apresenta sempre o trabalho de forma bastante calma e nunca altera a sua voz ou a intensidade da explicação, pelo que os alunos não se sentem pressionados a fazer algo sem terem a certeza de como se deve executar. Como somos pessoas com temperamentos diferentes creio que me ajudou bastante a perceber que por vezes a minha rapidez, impulsividade e forma de pressionar os alunos a fazer determinado exercício em vez de ser benéfico e potenciar o seu desenvolvimento pode ser negativo e como tal devo a este estágio uma maior maturidade relativamente à forma de apresentação dos conteúdos em aula.

O lugar do assistente pode ser complicado se o orientador coadjuvante não permitir ao aluno estagiário expressar as suas opiniões, no entanto o trabalho com a professora Alexandra Moura foi bastante partilhado pelo que as alunas sempre se sentiram muito à vontade com a minha presença e quando a professora Alexandra Moura teve outras actividades e pediu que a substituísse em aula, as alunas não se sentiram minimamente inibidas e puderam usufruir da aula de forma bastante positiva.

A metodologia da professora Alexandra Moura baseia-se na produção natural do som, ou seja partindo do indivíduo e da sua emissão holística.

É uma professora que fornece aos alunos informações precisas sobre aspectos relacionados com a sua anatomia e fisiologia corporal. O trabalho incide maioritariamente sobre a postura, respiração e articulação, por forma a que os seus alunos adquiram uma sonoridade fácil e natural.

Em suma, é preocupação da docente promover estes conhecimentos e transformá-los em ferramentas práticas para potencializar a performance dos alunos, tornando-os mais autónomos, mais confiantes, cantando com uma emissão o mais equilibrada possível e de maneira a desenvolver as suas potencialidades vocais respeitando as particularidades da psicossomática vocal de cada indivíduo.

Apesar da velocidade calma de trabalho, a professora não descarta a consolidação de todos os conteúdos e promove sempre a exigência técnica.

- A respiração/exercícios técnicos
- As estratégias podem ser simples, rápidas e subtis.
- A atitude perante a aula e o aluno é uma estratégia de ensino aprendizagem.

### **Aulas lecionadas:**

Nas aulas lecionadas tive a oportunidade de pôr em prática os conhecimentos adquiridos sobre os alunos e as suas capacidades, mas também o que aprendi com o método de ensino da Professora Alexandra, que não é muito diferente do meu no seu conteúdo, embora eu tenha uma ligação mais próxima com as minhas alunas e sinto que por vezes isso pode facilitar o desenvolvimento do aluno, já que este não tem medo de pôr em prática o que aprendeu. Pude também constatar que as alunas se sentiram muito à vontade comigo e que por isso nas aulas que leccionei consegui atingir resultados que a professor esperava há algum tempo. Com esta experiência, apercebi-me que é importante estar extremamente atento às reações dos alunos para abandonar ou modificar alguma estratégia que não esteja a funcionar. Nesta fase do percurso enquanto docente, todas as estratégias e atitudes são uma experiência, pois não sabemos como será a resposta do aluno.

Ao longo do estágio, procurei atenuar as dificuldades dos alunos através de diversas estratégias de ensino aprendizagem adaptadas às circunstâncias, as estratégias resultam de diferentes procedências e são de géneros diversificados.

Embora tenha posto em prática o meu trabalho da melhor forma possível, sinto que estive sempre um pouco inibida quando tinha que corrigir um aluno de forma diferente da professora coadjuvante, especialmente nas aulas assistidas pelo orientador científico.



## 5. RELATÓRIOS DE AULAS

Os relatórios foram construídos com uma estrutura simples, de modo a apresentar as particularidades mais significativas a cada aula, deles consta um cabeçalho com identificação da escola e do aluno, a data e os seguintes pontos:

- Conteúdos / itens abordados (ex. Exercícios, peças, etc.)
- Competências desenvolvidas e/ou objectivos atingidos
- Técnicas performativas, pessoais ou musicais/auditivas
- Outros conteúdos abordados
- Musicais, expressivos, históricos ou teóricos

Exemplo de relatório de estágio:

<b>Academia de Vilar do Paraíso</b>	Canto
Orientador Cooperante: Alexandra Moura	Estagiário: Ana Sofia de Barros Pinto da Rocha
Aula 23/02/2017	Aluno: Rita Constança Figueiras Cardoso Corte Real
Aula assistida:	
Exercícios:	Exercícios de respiração, a aluna faz uma inspiração profunda, seguida de uma expiração na qual deve exercer um travão na saída do ar, com o som SHHHHH. Exercícios por graus conjuntos da tónica à terceira do acorde, em (V) Exercício em (i, a) descendente começando na 5ª do acorde, passando pela 3ª e chegando à tónica. Exercícios por terceiras, partindo da tónica do acorde até à 5ª (vi, i, o, o, u)
Outros conteúdos abordados:	Descalça vai Leonor – Lopes Graça
Musicais, expressivos, históricos ou teóricos:	
Estratégias de ensino/aprendizagem	Cantar a peça em “busing”
Estratégias realizadas para leccionar conteúdos ou resolver dificuldades	Depois de cantar toda a peça em “Busing” foi pedido À aluna para cantar com o texto uma pequena secção da peça.
Observações:	A utilização do “busing” parece surtir efeito, já que quando a aluna canta com o texto após a aplicação desta ferramenta consegue focar melhor a voz na máscara.

Os relatórios de aulas assistidas e leccionadas/coadjuvadas são semelhantes na sua estrutura, assim como as planificações das aulas, apenas

diferem na cor do cabeçalho, sendo que para as aulas assistidas foi escolhido um cabeçalho azul e para as aulas lecionadas um cabeçalho verde, as planificações das aulas lecionadas apresentam o mesmo cabeçalho mas com uma tonalidade alaranjada.

## **6. RELATÓRIOS DAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS**

### **6.1. Trabalho sobre o ruído na cantina**

O Ruído na Escola:. Educando para a Sustentabilidade | Problemáticas e Soluções para a Cantina da Academia de Música de Vilar do Paraíso

O trabalho foi realizado no âmbito da disciplina de Educação para a sustentabilidade, opção escolhida para o 1º semestre deste segundo ano de mestrado, neste trabalho foram realizadas medições ao ruído da cantina da academia durante vários dias de uma semana, no horário total do almoço dos alunos da AMVP, foi levado a cabo pelas técnicas da câmara municipal de Gaia, com a qual contactei e que se disponibilizou imediatamente para efectuar as ditas medições.

Esta actividade foi realizada em substituição da actividade de formação em voz para os professores do corpo docente da Academia e que por uma questão de organização do Plano de Actividades da Academia não se pôde realizar.

Neste trabalho foi realizado um vídeo alertando os alunos para os perigos do Ruído e foi formulado um relatório escrito que foi entregue na academia para que os professores de educação para a cidadania pudessem analisar o mesmo com os seus alunos, o vídeo também foi disponibilizado para que os alunos tomassem conhecimento de forma mais apelativa para os perigos inerentes ao ruído nos espaços públicos.

Do relatório constavam também propostas de jogos e actividades a desenvolver com os alunos da escola por forma a diminuir o ruído nos espaços comuns.

## **6.2. REALIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE OBRAS DE MÚSICA DE CÂMARA E AUDIÇÃO DE OBRAS PARA GRUPO DE MÚSICA DE CÂMARA**

Apesar de no Plano Anual de Formação do Aluno em PES esta atividade ter a sua concretização indicada para fevereiro, não foi possível devido à organização da AMVP realizá-la nesse mês, pelo que se realizou dia 6 março pelas 18h, no Auditório 3 da Academia.

O repertório consistiu no primeiro e terceiro andamentos da obra “Nine German Arias” de G. F. Handel; no primeiro, quinto, sexto e sétimos andamentos da obra “Canções de Amor” de Cláudio Santoro e na obra “My Garden”, de três andamentos, de Elizabeth Haskins. Estas obras de G. F. Handel e Elizabeth Haskins foram compostas para trio de soprano, violino e piano (Ana Sofia Couto, Isa Leite e Daniel Cunha). A obra de Cláudio Santoro para duo de soprano e piano (Ana Barros e Daniel Cunha).

Esta apresentação realizou-se em duas partes, sendo que foi elaborado um Power Point com indicações sobre a vida dos compositores, assim como as obras que iriam ser interpretadas para apresentar aos alunos, essa apresentação coube a um elemento de cada grupo, sendo que eu apresentei as obras de Cláudio Santoro que interpretei na segunda parte com o pianista Daniel Cunha.

Todos os intervenientes se encontravam a realizar o seu estágio na Academia de Música de Vilar do Paraíso.

No público estiveram presentes vários professores, entre eles alguns dos professores coadjuvantes dos intervenientes e alunos de vários instrumentos e níveis de aprendizagem, mostrando-se bastante atentos e agradados durante a apresentação dos compositores e a performance.

A apresentação, o cartaz e o programa encontram-se no anexo.

## **7. RELATÓRIO DAS ACTIVIDADES COM PARTICIPAÇÃO ACTIVA**

### **7.1. AUDIÇÕES DE NATAL E S. VALENTIM**

As audições de Natal e S. Valentim fazem parte do Plano de Actividades do Curso de Canto desde há vários anos, já que os alunos se interessam muito pelo repertório apresentado nestas audições. Realizaram-se no dia 6 de Dezembro pelas 19h00, no auditório 2 (Audição de Natal) e no dia 14 de Fevereiro pelas 19h30, também no auditório 2 (Audição de S. Valentim) e foram ambas um sucesso, quer entre os participantes, quer entre o público que assistiu.

Nestas audições participam todos os alunos, independentemente de terem um papel solístico, os alunos que não cantam a solo interpretam peças em coro.

Os ensaios decorrem nas aulas de Estúdio de Ópera que decorrem às sextas-feiras entre as 14h30 e as 16h30.

Os programas das audições encontram-se em anexo.

### **7.2. ÓPERA “The Little Prince”**

A Ópera “The Little Prince” de Rachel Portman, começou a ser trabalhada pelos alunos nas várias aulas e grupos de classe de conjunto, nas aulas de canto e nas aulas de estúdio de ópera logo no início do ano lectivo.

Embora tenha sido apresentada apenas em Abril os ensaios musicais com piano começaram logo em Dezembro.

Inicialmente e conforme consta no Plano Anual de Formação do aluno em PES, a minha participação nesta actividade seria apenas como cantora

desempenhando um papel na sua apresentação, no entanto e tendo em conta vários factores, como o facto de não estar disponível para os ensaios cénicos que se realizavam todas as sextas feiras na aula de estúdio de ópera dos alunos, uma vez que me encontrava a lecionar na Escola profissional de artes performativas da Jobra, acabei por participar apenas como reforço vocal nas linhas mais agudas do coro e na preparação vocal dos alunos da classe de conjunto da professora Alexandra Moura, já que eram estes os alunos que iriam assegurar a interpretação vocal da parte de coro de toda a ópera.

As récitas foram no dia 5 abril pelas 21:00h e 6 de abril pelas 16:00h, no Cineteatro de Estarreja. Em todas as apresentações a sala esteve completamente cheia. Embora o dia 5 tenha contado na sua maioria com a presença dos pais dos alunos participantes, já no dia 6 de abril, a lotação da sala foi preenchida com alunos da AMVP e outras escolas do conselho.

Levar a cena esta ópera, constituiu um grande desafio quer para os professores da Academia, quer para os alunos que nela participaram, tendo em conta a série de ensaios nos quais tiveram que participar prescindindo quer de fins de semana, quer dos poucos dias de férias da Páscoa de que iriam dispor. Por outro lado e tendo em conta a experiência do ano letivo anterior, que em termos cénicos e musicais não foi muito positiva, esta ópera seria o superar de todos os pontos mal resolvidos no ano anterior e terai acima de tudo que superar em termos de qualidade.

A meu ver todos os objectivos foram concretizados.

O programa e o cartaz encontram-se em anexo.

## 8. REFLEXÃO FINAL

Após concluídas todas as actividades referentes ao estágio na Academia de Música de Vilar de Paraíso, é necessário proceder a uma reflexão sobre o trabalho realizado e sobre o que constituiu um elemento de aprendizagem para a minha formação enquanto professora.

Estudei na Academia de Música de Vilar de Paraíso até aos 18 anos, idade com que entrei na Escola Superior de Música do Porto. Entre o fim do meu percurso enquanto estudante da ESMAE e o momento presente, lecionei nesta instituição por vários anos, entre 2003 e 2005 e entre 2009 e 2013. Conheço profundamente a sua forma de organização, mas enquanto professora nunca tinha lido o seu regulamento interno nem mesmo o seu projecto educativo, e creio que a maioria dos seus docentes também não o fez.

Aprendi, neste processo enquanto estagiária, que é muito importante tomar conhecimento destas ferramentas que a escola disponibiliza e que é muito fácil construir a linha orientadora do nosso trabalho se fizermos uma análise destes documentos para planificar as aulas.

Em relação ao estágio propriamente dito, posso concluir que o mesmo foi bastante positivo para o desenvolvimento da minha capacidade enquanto professora. Embora a professora Alexandra Moura utilize alguns dos recursos que eu própria utilizo em aulas, o diálogo constante com uma pessoa da área serviu para reflectir sobre a forma como o nosso trabalho tem sido levado a cabo, particularmente no meu caso, visto que já leciono canto há dez anos.

Este estágio, mais do que para aprender algo de novo, serviu para reflectir sobre as estratégias por mim utilizadas há anos e ponderar a continuação da utilização de algumas delas.

O facto de ter realizado o estágio numa escola diferente daquela onde desenvolvi o meu projecto educativo também me possibilitou uma liberdade

distinta para a criação de experiências com os alunos envolvidos e a sugestão de algumas delas à professora coadjuvante.

Ao fim de 10 anos de ensino de canto e mais de 15 de classes de conjunto, não pensava que poderia realmente tirar algum proveito desta experiência, mas isso aconteceu.

A AMVP esteve sempre muito disponível, como alias o é com todos os seus professores efectivos, mas senti que estavam a apoiar o meu trabalho e a possibilitar de forma muito activa todas as minhas propostas de actividades. Apesar disso, não foi possível realizar a formação vocal para os professores do ensino geral, já que os mesmos não estavam disponíveis nas datas que ficaram determinadas por mim e pela direcção da Academia.

Creio que este processo, apesar de difícil pela sobrecarga horária a que fui sujeita, já que me foi impossível deixar horas nas escolas onde tenho um contrato de trabalho, foi proveitoso e fará de mim uma professora, se não melhor, pelo menos diferente e com outras ideias e abordagens.







## BIBLIOGRAFIA

- Aguiar, M. C. P. (2007). O ensino de canto em Portugal : uma perspectiva analítico-reflexiva a partir de meados do século XX. Universidade de Aveiro. Retrieved from <http://ria.ua.pt/handle/10773/1138>
- Alexander, F. M. *The books of F. Matthias Alexander. The universal constant in living*. 194. New York: IRDEAT - Institute for Research, Development & Education in the Alexander Technique, (1987) .
- Alves, M. J. da S. (2014). Ensino básico de canto : problemas de repertório e propostas para a sua criação. Universidade de Aveiro. <http://doi.org/http://hdl.handle.net/10773/14761>
- Babaygggt Grez, G. (2009). *Pilates Exercise Positively Affects Balance, Reaction Time, Muscle Strngth, Number of Falls and Psychological Parameters in 65 + Years Old Women*.
- Barra, R. M. (2016). PRÁTICAS DE AQUECIMENTO E COOL DOWN.
- Behlau, M. (2001). *Voz - O livro do Especialista I*. (M. Padovani, Ed.) (RevinteR L). Rio de Janeiro: Livraria e Editora ReninteR Ltda.
- Campos, P. H. (2007). *O impacto da Técnica de Alexander na prática do canto: um estudo qualitativo sobre as percepções de cantores com experiência nessa interação*. Retrieved from [http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/GMMA-7YHNHX/o\\_impacto\\_da\\_t\\_cnica\\_alexander\\_na\\_pr\\_tica\\_do\\_canto.pdf?sequence=1](http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/GMMA-7YHNHX/o_impacto_da_t_cnica_alexander_na_pr_tica_do_canto.pdf?sequence=1)
- Conservatório de Música da Jobra. (n.d.). *A Escola onde os Sonhos acontecem*.
- Correia, J. S. (2014). *Musical Performance as Embodied Socio-Emotional Meaning Construction*.
- Fernandes, D. (Coordenador), do Ó, J. R., & Ferreira, M. B. (2007). Estudo De Avaliação Do Ensino Artístico, 392. Retrieved from <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/5501/1/Relato?rioEnsinoArti?sticol.pdf>
- Franco, C. B., Ribeiro, A. F., Morcillo, A. M., Zambon, M. P., Almeida, M. B., & Resumo, T. R. (2014). Efeitos do método Pilates na força muscular e na função pulmonar de pacientes com fibrose cística\* Effects of Pilates mat exercises on muscle strength and on pulmonary function in patients with cystic fibrosis. *J Bras Pneumol*, 40(5), 521–527. <http://doi.org/10.1590/S1806-37132014000500008>

- Guimarães, I. (2007). *A Ciência e a Arte da Voz Humana* (ESSA). Santa Casa da Misericórdia de Lisboa.
- Guimarães, L. D. S., & Cruz, M. C. (2003). Exercícios Terapêuticos : a Cinesioterapia como importante recurso da fisioterapia. *Lato & Sensu, Belem*, 4, 3–5.
- Jones, L. (2000). Kinesthetic sensing. *Human and Machine Haptics*, 1–10. <http://doi.org/10.1109/TMMS.1970.299971>
- MacDonald, I., Rubin, J. S., Blake, E., Hirani, S., & Epstein, R. (2012). An investigation of abdominal muscle recruitment for sustained phonation in 25 healthy singers. *Journal of Voice*, 26(6), 815.e9-815.e16. <http://doi.org/10.1016/j.jvoice.2012.04.006>
- Mak, P. (2007). Learning music in formal, non-formal and informal contexts. *Lectorate Lifelong Learning in Music*, (January), 8–27. <http://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199928019.013.0017>
- Marshall, L. (2001) *The Body Speaks*. Methuen Publishing Limited, London
- Mills, A. S. (2006). *An Investigation of a Pilates Mat Program on Posture*.
- Neves, H. M. S. (2012). *A auto-eficácia na aprendizagem de canto*. Universidade de Aveiro. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10773/9646>
- Nogueira, S. (2015). O Regime Integrado de Frequência do Ensino Especializado da Música : Opção adequada para todos ... ou só para alguns ?
- Rodrigues, M. (2015). *O paradigma do uso de novas tecnologias na redefinição e reestruturação da forma como os conteúdos são veiculados na aula de canto*. Retrieved from <https://ria.ua.pt/handle/10773/14674>
- Rossi, D. M., Morcelli, M. H., Marques, N. R., Hallal, C. Z., Gonçalves, M., LaRoche, D. P., & Navega, M. T. (2014). Antagonist coactivation of trunk stabilizer muscles during Pilates exercises. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 18(1), 34–41. <http://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.04.006>
- Simões, S. M. de O. B. (2011). Especificidades do canto no ensino básico: com base em literatura e no testemunho de professores, formadores e especialistas em saúde vocal. Universidade de Aveiro. Retrieved from <http://ria.ua.pt/handle/10773/7397>
- Soares, P. C. (2013). A Ingerência do Conhecimento Explícito no Conhecimento Tácito: A Técnica Alexander e a prática e ensino da flauta.
- Tepe, E. S., Deutsch, E. S., Sampson, Q., Lawless, S., Reilly, J. S., & Sataloff, R. T. (2002). A Pilot Survey of Vocal Health in Young Singers. *Journal of Voice*,

16(2), 244–250. [http://doi.org/10.1016/S0892-1997\(02\)00093-0](http://doi.org/10.1016/S0892-1997(02)00093-0)

Valente, J. de A. F. T. (n.d.). A respiração na prática do ensino do canto. Universidade de Aveiro. Retrieved from <http://ria.ua.pt/handle/10773/3509>

Williams, J. (2011). Vocal Health – care of the voice.

Zuna, A. S. C. (2012). *A Promoção da Inteligência Linguística e da Inteligência Lógico- Matemática nos alunos do 1 .º Ciclo do Ensino Básico A Promoção da Inteligência Linguística e da Inteligência Lógico-Matemática nos alunos.* INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA, Escola Superior de Educação.