



**CATÓLICA**  
ESCOLA DAS ARTES

PORTO

# **ESTUDO DE CASO SOBRE O USO DO MOVIMENTO CORPORAL COMO AUXÍLIO À APRENDIZAGEM DA TÉCNICA VOCAL ATRAVÉS DA LIBERTAÇÃO DE TENSÃO MUSCULAR**

Relatório da Prática Profissional e do Projeto de Intervenção Pedagógica apresentado à  
Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música

**Ana Beatriz Telheiro Lindade**

Porto, julho de 2024



**CATÓLICA**  
ESCOLA DAS ARTES

PORTO

# **ESTUDO DE CASO SOBRE O USO DO MOVIMENTO CORPORAL COMO AUXÍLIO À APRENDIZAGEM DA TÉCNICA VOCAL ATRAVÉS DA LIBERTAÇÃO DE TENSÃO MUSCULAR**

Relatório da Prática Profissional e do Projeto de Intervenção Pedagógica apresentado à  
Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música

Trabalho realizado sob a orientação da

Professora Doutora Sofia Serra

**Ana Beatriz Telheiro Lindade**

Porto, julho de 2024

## **Siglário**

AMVC- Academia de música de Viana do Castelo

MC- Movimento Corporal

MEM- Mestrado em Ensino de Música

PIP- Projeto de Intervenção Pedagógica

PP- Prática Profissional

TA- Técnica Alexander

TC- Técnica de Cheng

UCP- Universidade Católica do Porto

## Índice

Siglário .....	3
Resumo.....	7
Abstract .....	9
Introdução.....	12
PARTE I.....	14
RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	14
1. Enquadramento .....	15
1.1 Entidade acolhedora .....	15
1.2 Breve referência do percurso profissional anterior à prática profissional .....	16
1.3 Área do estágio .....	16
2. Descrição detalhada .....	17
2.1 Contextualização da prática pedagógica no projeto educativo .....	17
2.2 Objetivos do estágio, do ponto de vista do estagiário e da escola .....	17
2.3 Estratégias planeadas para alcançar esses objetivos.....	18
2.4 Caracterização dos alunos e da turma que lecionou .....	18
2.5 Registo das aulas dadas e assistidas .....	19
2.6 Planificações .....	19
2.7 Comentários das aulas assistidas .....	19
2.8 Reflexão sobre os resultados obtidos pelos alunos .....	20
2.9 Identificação e descrição dos principais desafios do estágio e os seus resultados.....	21
2.10 Breve descrição do projeto de intervenção pedagógica .....	21
3. Avaliação do percurso realizado.....	21
3.1 Autoavaliação da prática profissional .....	21
3.2 Coavaliação da prática docente .....	22
4. Reflexão sobre a aprendizagem (durante a prática profissional e contextualização com a área académica e o mundo da docência).....	22

4.1 Síntese das principais aprendizagens efetuadas .....	22
4.2 Perspetiva crítica acerca do desempenho (pontos fortes e pontos a melhorar).....	23
4.4 Proposta para o desenvolvimento das práticas formativas/educativas da escola .....	23
PARTE II .....	24
RELATÓRIO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....	24
ESTUDO DE CASO SOBRE O MOVIMENTO CORPORAL COMO AUXÍLIO À APRENDIZAGEM DA TÉCNICA VOCAL ATRAVÉS DA LIBERTAÇÃO DE TENSÃO MUSCULAR .....	25
1. Estado de arte.....	26
1.1 Movimento Corporal .....	26
1.2 Técnica Alexander .....	27
1.2.1 Sobre a Técnica Alexander.....	27
1.2.3 O nascimento da Técnica Alexander .....	28
1.2.4 Controlo Primário .....	28
1.2.5 Inibição e direções.....	29
1.2.6 End-gaining e means-whereby.....	30
1.2.7 Procedimentos Práticos- têm exercícios usados nas aulas .....	31
1.3.1 Taoísmo.....	35
1.3.2 Yin y Yang e o Princípio Supremo essencial.....	36
1.3.3 Movimento Circular Continuo .....	37
1.3.4 A interação das forças opostas com o som.....	37
1.3.5 Movimento circular continuo (no que ajuda) .....	39
1.3.6 Exercícios que proporcionam um estado saudável da voz e libertam tensões .....	42
2. Metodologia.....	47
2.1 Tipologia de Investigação.....	47
2.2 Problema e objetivo da intervenção .....	48
2.3 Tempos e Procedimentos .....	49
2.4 Agentes envolvidos .....	49
2.5 Estratégias de monitorização e de avaliação final do projeto de intervenção.....	50
3. Apresentação e discussão dos resultados.....	51

3.1 Observação direta .....	51
3.2 Notas de campo registadas em diário de bordo .....	51
3.3 Registos audiovisuais (vídeos).....	52
3.4 Entrevistas .....	53
3.5 Síntese dos resultados obtidos.....	54
4. Conclusões.....	56
5. Referências Bibliográficas .....	59
ANEXOS.....	61
Anexo A- Tabela com o registo das aulas de canto e classe de conjunto-vocal assistidas pela mestranda.....	62
Anexo B- Tabela com o registo das aulas de canto e classe de conjunto-vocal dadas pela mestranda.....	64
Anexo C- Planificações das aulas observadas pela orientadora científica e orientador cooperante.....	64
Anexo D- Guiões de observação de práticas pedagógicas que foram usados pelos orientadores .....	77
Anexo E- Grelhas de auto e heteroavaliação dos alunos de classe de conjunto vocal e da aluna de canto .....	83
Anexo F- conhecimento aos Encarregados de Educação da intervenção, e assinado pelos mesmos, um consentimento, relativo ao projeto .....	85

## Resumo

O Relatório final vigente expressa os processos e percursos realizados durante a minha Prática Profissional (PP) e o Projeto de Intervenção Pedagógica (PIP). Encontra-se dividido em duas partes: a primeira parte descreve o percurso realizado no estágio profissional no ano letivo 2022/2023, na Academia de Música de Viana do Castelo (AMVC). Nela se incluem todas as atividades realizadas, no âmbito da docência. Na segunda parte apresento sob a forma de artigo científico a descrição e o desenvolvimento do Projeto de Intervenção Pedagógica (PIP) com o tema: **“O movimento corporal como auxílio à aprendizagem da Técnica Vocal através de libertação de tensão muscular.”**. Neste relatório estive sob a orientação científica da Professora Doutora Sofia Serra, e orientação pedagógica do Professor Victor Lima.

O PIP, com o tema, “O movimento corporal como auxílio à aprendizagem da Técnica vocal através da libertação de tensão muscular” vai incidir na influência do movimento do corpo no canto. Este estudo teve como objetivo que os alunos aprendessem a controlar, técnicas de movimento corporal que lhes pudessem desfazer tensões (que prejudicam o desempenho vocal), o desenvolver de uma expressão vocal mais fluida e a ativação dos músculos e da respiração para uma correta colocação de voz. A motivação pela escolha deste tema, deveu-se ao facto de enquanto estudante de canto sentir necessidade de encontrar técnicas que auxiliassem a solucionar problemas de tensões, respiração e fluidez de voz, assim como por ter encontrado o mesmo problema nos estudantes com quem estagiei.

Esta intervenção irá abordar principalmente duas técnicas: a Técnica Alexander (TA) e a Técnica de Cheng (TC), que incidem no movimento corporal como fonte de ajuda para os problemas descritos anteriormente.

A investigação contou com a participação de quatro alunos de canto, que frequentavam o terceiro grau de ensino básico de música e o primeiro e segundo ano de ensino secundário de música. A intervenção foi composta por uma série de dez aulas para cada aluno com a duração de quarenta e cinco minutos cada uma, sendo que na primeira e última aula foi realizada uma gravação dos alunos a cantarem uma peça que estavam a estudar. Durante as aulas foram feitos exercícios de vocalização onde foi implementado as TA e TC. Com os alunos já conscientes das técnicas, as mesmas foram aplicadas para as peças que se encontravam a estudar. Esta investigação teve uma natureza essencialmente qualitativa, e seguiu uma estratégia metodológica de investigação-ação, onde usou como técnica de recolha de dados, a pesquisa documental, a observação direta, o registo de notas de campo no diário de bordo durante as aulas, o registo audiovisual e as entrevistas aos alunos participantes.

Os resultados foram obtidos através da observação direta, das notas de campo registradas no diário de bordo e das entrevistas evidenciando uma melhoria vocal dos alunos, com o melhoramento da colocação de voz, respiração e tensões, confirmando assim que estes métodos de movimento corporal podem contribuir ou auxiliar a técnica vocal de cada aluno.

**Palavras-chave:** Movimento corporal; Técnica Alexander; Técnica de Cheng; Canto

## **Abstract**

The Final Report expressly complied with all the processes and paths carried out during my Professional Practice (PP) and the Pedagogical Intervention Project (PIP). It is divided into two parts: the first part describes the journey taken during the professional internship in the 2022/2023 academic year, at the Academia de Música de Viana do Castelo (AMVC). It includes all activities carried out within the scope of teaching. In the second part we will talk in the form of a scientific article about the description and development of the Pedagogical Intervention Project (PIP) with the theme: “Bodily movement as an aid to learning Vocal Technique through the release of muscular tension.” In this report I was under the scientific guidance of Doctor Sofia Serra, and pedagogical guidance of Professor Victor Lima.

The PIP, with the theme, “Body movement as an aid to learning vocal technique through the release of muscular tension” will focus on the influence of body movement in singing. The aim of this study was for students to learn to control body movement techniques that could release tension (which harms vocal performance), develop a more fluid vocal expression and activate muscles and breathing for correct placement of voice. The motivation for choosing this topic was due to the fact that as a singing student I felt the need to find techniques that would help solve problems with tension, breathing and voice fluidity, as well as having encountered the same problem in the students with whom I interned.

This intervention will mainly address two techniques: the Alexander Technique (TA) and the Cheng Technique (TC), which focus on body movement as a source of help for the problems described previously.

The investigation involved the participation of four singing students, who attended the third year of basic music education and the first and second year of secondary music education. The intervention consisted of a series of ten classes for each student lasting forty-five minutes each, with the first and last classes recording the students singing the piece they were studying. During classes, vocalization exercises were carried out where TA and TC were implemented, with students already aware of the techniques and they were transferred to the pieces they were studying. This investigation was essentially qualitative in nature, and followed an action research methodological strategy, where data collection techniques were used: documentary research, direct observation, the recording of field notes in the logbook during classes, the audiovisual recording and interviews with participating students.

The results obtained through direct observation, field notes recorded in the logbook and interviews show vocal improvement in students, with improved voice placement, breathing and tension, thus confirming that these body movement methods can contribute or assist each student's vocal technique.

**Keywords:** Body movement; Alexander Technique; Cheng Technique ; Singing

## Índice de Figuras

1 Academia de Música de Viana do Castelo .....	15
2 Movimento de elevação do corpo a partir da cabeça (modelo do autor de Heirich, 2011) .	32
3 Movimento de elevação do corpo a partir da ponta dos dedos. (Modelo do autor adaptado de Heirich, 2011).....	33
4 Relaxamento construtivo (García, 2013, p.32).....	35
5 O movimento de tração da fita. (Modelo do autor adaptado de Cheng, 1999) .....	38
6 Movimento circular contínuo vertical de fora para dentro em A, B, C e D. (Modelo do autor adaptado de Cheng, 1999) .....	40
7 Movimento circular contínuo horizontal. O movimento giratório da mão direita (A) e da mão esquerda (B) sobre a cabeça. (Modelo do autor adaptado de Cheng, 1999) .....	42
8 Movimento do Grande círculo solar (Cheng, 1999) .....	43
9 Movimento Apenas Voando (Cheng, 1999) .....	44
10 Movimento de Relaxamento das Costas.....	45
11 Movimento O galo de ouro numa perna. (Cheng, 1999).....	46

## **Introdução**

Este relatório foi desenvolvido para a Prática Profissional do Mestrado em Ensino de Música (MEM), da Escola das Artes, da Universidade Católica Portuguesa, Católica do Porto, para conclusão do grau de Mestre. Este relatório é constituído por duas partes: **PARTE I- RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL**, onde há uma descrição pormenorizada do estágio da prática profissional (PP), realizada no ano letivo de 2022/2023 na Academia de Música de Viana do Castelo (AMVC), com a supervisão e orientação da Professora Doutora Sofia Serra (orientadora científica atribuída pela Universidade Católica) e do Professor Victor Lima (orientadora cooperante indicada pela Academia de Música de Viana do Castelo).

Na parte I do relatório encontramos-la subdividida em quatro secções: o enquadramento; a descrição detalhada; a avaliação do percurso realizado e a reflexão final. No enquadramento irá ser feita uma breve descrição da entidade acolhedora, do percurso profissional da mestranda antes da prática profissional e sobre a área do estágio. Na descrição detalhada iremos falar sobre a contextualização da prática pedagógica no projeto educativo da AMVC; dos objetivos do estágio, do ponto de vista do estagiário e da escola; estratégias planeadas para alcançar esses objetivos; caracterização das turmas e dos alunos que a estagiária lecionou; registo das aulas dadas e assistidas; planificações; elaboração de materiais pedagógicos; relacionamento com os encarregados de educação; integração no grupo profissional; comentários das aulas assistidas; reflexão dos resultados obtidos pelos alunos; identificação e descrição dos principais desafios do estagiário e dos seus resultados e uma breve descrição sobre o projeto de intervenção pedagógica (PIP). Na terceira secção iremos fazer a avaliação do percurso realizado fazendo uma autoavaliação da prática profissional identificando os principais momentos de desenvolvimento profissional e explicando as dimensões principais iremos ainda fazer uma coavaliação da prática docente pelos alunos, colegas, orientador científico e orientador cooperante. Na quarta e última secção irei fazer uma reflexão sobre a aprendizagem durante a prática profissional contextualizando com a área académica e o mundo da docência fazendo uma síntese das principais aprendizagens que a mestranda teve, de uma perspetiva crítica do seu desempenho onde falará dos pontos fortes e pontos a melhorar, o que gostaria de ter aprendido e não aprendeu e uma proposta para o desenvolvimento faz práticas formativas/educativas da AMVC.

Na **PARTE II- RELATÓRIO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA**, irá ser apresentado o PIP com o tema “O movimento corporal como auxílio à aprendizagem da técnica vocal através da libertação de tensão muscular” que foi implementado entre janeiro e março de 2023, na AMVC. A escolha deste tema deve-se ao facto de enquanto estudante de canto sentir necessidade de encontrar técnicas que auxiliassem a solucionar problemas de

tensões, respiração e fluidez da voz e também por ter encontrado durante o estágio estudantes com o mesmo problema.

A questão orientadora de partida que conduziu a pesquisa foi a seguinte:

**De que forma a utilização de métodos de movimento do corpo pode beneficiar a aprendizagem da técnica vocal e a libertação de tensões musculares?**

A partir desta questão, respondeu-se às seguintes **questões de investigação** segundo a percepção dos alunos de canto da academia de Música de Viana do Castelo que foram envolvidos nesta investigação:

1. Em que medida a utilização de métodos do movimento do corpo pode contribuir para melhorar a técnica vocal?
2. De que forma o movimento do corpo pode aliviar tensões musculares que facilitem a emissão vocal?
3. Em que medida a utilização de métodos do movimento do corpo pode contribuir para melhorar a técnica vocal nos alunos a classe de canto da academia de Música de Viana do Castelo?
4. De que forma o movimento do corpo pode aliviar tensões musculares que facilitam a emissão vocal?

O PIP é escrito em forma de artigo científico, onde é apresentada uma revisão do estado de arte dos temas o movimento corporal; Técnica Alexander e Técnica de Cheng; a descrição minuciosa da metodologia utilizada na intervenção; definição do problema e objetivo de intervenção; tempos e procedimento; agentes envolvidos e estratégias de monitorização e de avaliação final do PIP; apresentação, análise e discussão dos resultados obtidos e por fim as conclusões formadas pela implementação da investigação. Foi utilizada a metodologia de investigação-ação, onde se usou a recolha de dados para o estudo a partir das seguintes técnicas: observação direta; registo de notas de campo no diário de bordo da investigadora durante as aulas; registos audiovisuais e entrevistas. Posteriormente foram analisados com a ajuda do orientador cooperante da AMVC. Pretendesse com a realização deste PIP, ajudar os alunos a adquirirem novas técnicas a partir do movimento corporal que os ajude a melhorar a sua técnica vocal e a solucionar problemas de tensões.

**PARTE I**

**RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL**

## 1. Enquadramento

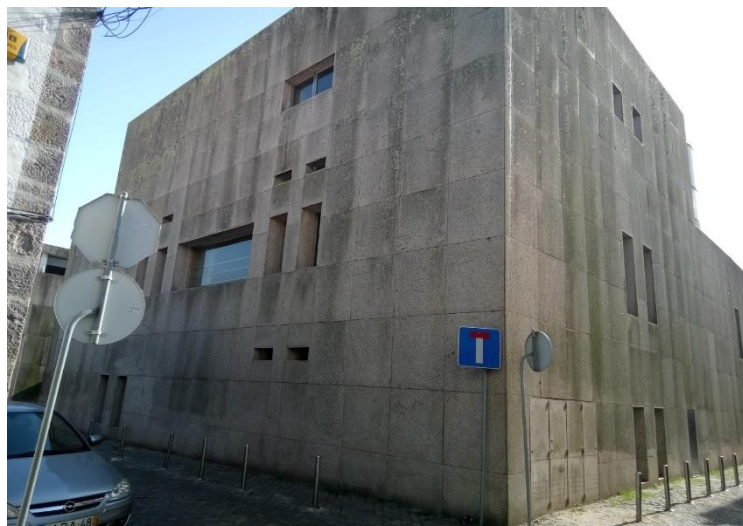
### 1.1 Entidade acolhedora

A Academia de Música de Viana do Castelo (AMVC) é uma associação criada a 15 de novembro de 1977, considerada pessoa coletiva de utilidade pública, com os seus estatutos publicados no Diário da República em 4 de março de 1978. A AMVC tem autonomia pedagógica para a leção dos Cursos Básico de Música e Secundário de Música, em diversas especialidades instrumentais. Paralelamente á formação tem desenvolvido uma notória atividade de divulgação musical, com a realização de vários eventos de música erudita, sendo também responsável por projetos pioneiros diretamente ligados á música contemporânea nas vertentes da formação, criação e interpretação e á criação de públicos infantil, juvenil e sénior.

Ao longo da sua existência tem recebido, para além do patrocínio do Ministério da Educação, o apoio da Câmara Municipal de Viana do Castelo e da Santa Casa da Misericórdia de Viana do Castelo bem como do Ministério da Cultura e da Fundação Calouste Gulbenkian. Em julho de 2010 foi galardoada com o Prémio Gulbenkian Educação.

Desde a sua fundação já passaram pela AMVC até o ano letivo de 2022/2023 cerca de 4065 alunos, deste número significativo é proveniente, não só de vilas e aldeias do Concelho de Viana do Castelo, mas também alunos dos Concelhos de Caminha, Valença, Monção, Paredes de Coura, Arcos de Valdevez, Ponte da Barca e Ponte de Lima.

A AMVC tem como principal missão assegurar o ensino artístico, desde a iniciação à formação profissional, proporcionando ao mais elevado número de estudantes o acesso à prática musical especializada com vista o desenvolvimento de projetos de vida pessoal e/ou profissional nessa área e também o enriquecimento da região e do país no domínio cultural.



## **1.2 Breve referência do percurso profissional anterior à prática profissional**

A mestranda, Ana Beatriz Telheiro Lindade, nascida em 1999 e natural de Barroselas- Viana do Castelo, iniciou os seus estudos musicais aos 10 anos na Academia de Música de Viana do Castelo na classe de Violoncelo sob a orientação da professora Susana Lima. Em 2014 iniciou os seus estudos em Canto na Escola de Música Amadeus sob a orientação dos seguintes professores: Ana Ferreira, Sílvia Pinto, Luís Neiva e Daniela Matos neste mesmo ano inicia também o estudo em coro com o professor Vítor Lima.

Em 2017 foi aceite no ano zero de canto na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (ESMAE). Ingressou em 2018 no Conservatório Superior de Música de Gaia (CSMG) no curso de Música Variante Instrumento- Canto, na classe da professora Fernanda Correia, onde concluiu o grau de licenciatura.

Frequentou várias Masterclasses, Cursos de Aperfeiçoamento Musical e Estágios: 6º Festival Internacional de Música e Dança da Figueira da Foz; 3ª Academia Júnior de Música Barroca-Canto (ESMAE); 4ª Academia Júnior de Música Barroca- Canto (ESMAE); Masterclasse de Canto com a Prof. Fernanda Correia e Curso de Aperfeiçoamento Musical com o Tenor Jaume Aragall.

Participou em vários concertos onde cantou diversas obras como: “Petite Messe Solennelle” de Gioachino Rossini; “Glória” de Francis Poulenc; “Missa Tango” de Luis Bacalov; “Requiem” de John Rutter; “Missa da Glória” de Giacomo Puccini; “Requiem” de W. A. Mozart; “Requiem for the Living” de Dan Forrest; “Sabat Mater” de Gioachino Rossini, “Te Deum op.103” de A. Dvorák, Gloria in D de A. Vivaldi, Der 42. Psalm op. 42 de Mendelssohn, Funeral Music f Queen Mary de H. Purcell, Requiem de T. L. Victoria, Richete mich, Gott Judge me, o God de Mendelssohn e 9ª Sinfonia de L. van Beethoven.

Cantou ainda a solo árias de operas de G.F. Handel, W.A. Mozart e Giacomo Puccini.

Ingressou em 2021 no mestrado em Ensino de Música na Universidade Católica Portuguesa do Porto (UCP) onde atualmente frequenta o 2º ano.

## **1.3 Área do estágio**

A área de especialização desta PP foi em Ensino de Instrumento de Canto e Classe de conjunto-Coral e teve como orientadora científica a Professora Doutora Sofia Serra e orientadora cooperante o Professor Vítor Lima.

## **2. Descrição detalhada**

### **2.1 Contextualização da prática pedagógica no projeto educativo**

A AMVC tem como linhas orientadoras, no âmbito do seu projeto educativo, princípios fundamentais para qualquer prática de ensino artístico, sendo estes princípios a base para a prática pedagógica e profissional da mestrandia. Estas linhas têm em vista o desenvolvimento de projetos de vida pessoal e/ou profissional e como consequência o enriquecimento da região e do país no domínio cultural. No conjunto de objetivos deste projeto educativo, destaco os seguintes pontos:

- Promover o desenvolvimento do ensino vocacional através da afirmação da escola e da sua eficácia, autonomia e capacidade de intervenção regional, nacional e comunitária.
- Proporcionar uma formação artística específica de qualidade, que permita ao indivíduo ocupar um justo lugar na vida ativa, contribuindo, assim, para o progresso da sociedade em articulação com os seus interesses, capacidades e vocação.
- Contribuir para a consciencialização do património músico-cultural português, numa contextualização universalista europeia atenta à solidariedade e à interdependência entre todos os povos do mundo.
- Promover, fomentar e desenvolver a divulgação do património musical universal através de ação de natureza diversa em permanente articulação com a comunidade.
- Relacionar-se com entidades congéneres a nível nacional e internacional procurando o frutífero intercâmbio de experiências e pessoas.
- Prestar serviços à região no âmbito das suas competências.

Com este suporte a prática pedagógica na AMVC tornou-se uma afluência de experiências prévias e novas experiências que levaram a mestrandia a uma constante evolução e procura, tendo sempre uma postura reflexiva e crítica à minha função enquanto docente estagiária.

### **2.2 Objetivos do estágio, do ponto de vista do estagiário e da escola**

A UCP teve como objetivo no MEM a obtenção de princípios na área científico pedagógica, visto que a mestrandia não teve anteriormente nenhum conhecimento pedagógica antecedente

nas áreas da psicologia da educação; didática da música; metodologias de investigação; estratégias de ensino; relação pedagógica; diferenciação pedagógica; nas aprendizagens essenciais e na avaliação de competências.

Os objetivos do estágio no ponto de vista da estagiária consistiu na recolha de informação no trabalho de campo e nas práticas de ensino mais eficazes para as faixas etárias envolventes, de forma a angariar novas estratégias e métodos para solucionar problemas de tensões perceptíveis pelos alunos e mesmo as menos perceptíveis para eles mas que lhes causavam problemas para arrecadar uma melhor técnica e performance vocal. Como não tinha nenhuma prática anterior no âmbito da docência foquei-me na obtenção de ferramentas e práticas para o ensino de canto e também na descoberta do repertório mais adequado para cada tipo de voz e nas pedagogias necessárias para vozes em fase inicial de desenvolvimento.

### **2.3 Estratégias planeadas para alcançar esses objetivos**

As estratégias adotadas pela mestranda passaram por três partes distintas: A primeira parte passou pela longa pesquisa de revisão bibliográfica e preparação teórica. A segunda parte pelo trabalho de campo onde observou aulas ministradas por o professor Vítor Lima com extensos anos de experiência no ensino de canto e coro. Nesta fase a mestranda teve a oportunidade de ministrar algumas aulas onde teve a oportunidade de ter um contacto próximo com a realidade pedagógica e receber indicações dos orientadores científico e pedagógico. A terceira e última parte a mestranda passou pela intervenção pedagógica que lhe permitiu pôr em prática o tema escolhido no pré-projecto levando novas técnicas aos alunos.

### **2.4 Caracterização dos alunos e da turma que lecionou**

A PP foi realizada em regime de aulas individuais, com uma aluna do Curso Básico de Canto e a regime de turma de classe de conjunto-coral do Curso Básico de Música. De modo a manter o anonimato, irei referir-me á aluna como A1 e á turma como T1.

A aluna A1 frequentou o 7º ano de escolaridade/ 3º grau da AMVC em regime articulado. Iniciou os seus estudos em canto no 5º ano de escolaridade/ 1º grau. Era uma aluna muito assídua e dedicada com muito potencial e com uma expressividade bastante acentuada. Enquanto cantava tinha sempre uma postura correta. Era uma aluna que apresentava algumas dificuldades em atingir notas agudas e graves e dificuldades no apoio causando algumas tensões como consequência.

A turma T1 frequentava o 5º ano de escolaridade/ 1º grau da AMVC em regime articulado. Era composta por 18 alunos entre os 10 e 11 anos de idade que se encontravam divididos em três

turmas distintas de classe de conjunto. A de Classe de conjunto- Sopros, a de Classe de conjunto-Cordas e a Classe de conjunto-Vocal na qual pertencem os alunos que estudam Piano e Guitarra Clássica. Esta era uma turma com muita vontade de trabalhar, mas com alguns problemas de concentração e comportamento.

## **2.5 Registo das aulas dadas e assistidas**

Ao longo da PP, foram assistidas e planeadas com os dois orientadores (científica e cooperante), um total de duas aulas individuais de canto de 45 minutos e duas de classe de conjunto-vocal de 90 minutos, foram ainda observadas 29 aulas de canto com duração de 45 minutos e 29 aulas de classe de conjunto-vocal com duração de 90 minutos.

Em anexo (Anexos A e B) encontram-se as duas tabelas: a primeira, com o registo de aulas de canto e classe de conjunto-vocal assistidas e lecionadas pelo orientador cooperante e a segunda com as aulas de canto e classe de conjunto-vocal dadas pela mestranda.

## **2.6 Planificações**

As planificações das aulas dadas pela mestranda foram elaboradas de acordo com o programa curricular da instituição acolhedora e sobre as orientações dos orientadores (científica e cooperante), com o modelo antecipadamente facultado pelo MEM, da Universidade Católica Portuguesa, Católica Porto.

A elaboração das planificações permitiu a estruturação das aulas lecionadas de forma a mestranda conseguir atingir os objetivos definidos pela AMVC com a intenção de permitir uma aprendizagem mais eficaz. A construção da planificação para além de ajudar no que foi dito anteriormente permitiu à mestranda focar-se mais na aprendizagem da aluna e da turma que lecionou, sempre com a preocupação de lhes dar motivação e que se sentissem confiantes e confortáveis através de estratégias de ensino.

As planificações das quatro aulas observadas pela orientadora científica e orientador cooperante podem ser consultadas no (Anexo C).

## **2.7 Comentários das aulas assistidas**

Concluída cada aula assistida pelos orientadores (científica e cooperante), era realizada uma reflexão juntamente com os mesmos, onde eram apresentados os pontos positivos e os pontos a melhorar.

Nas duas primeiras aulas assistidas, realizadas no dia 16 de fevereiro de 2023, o retorno dos orientadores foi positivo, pois a mestranda conseguiu explicar bem a clarificação da estratégia da aula; fez uma boa sequência de exercícios; clarificou muito bem os conteúdos a abordar; definiu bem e com calma o que pretendia com os exercícios; alinou as atividades com estratégia e lógica; teve pulso para a indisciplina e controlou a turma num momento de dispersão e conseguiu alternar entre partes cantadas e exercícios não cantados o que ajudou no interesse dos alunos; foi adequada nos equipamentos e recursos didáticos aos objetivos das aulas e aos alunos e foi extremamente cuidadosa com a abordagem à aluna sendo adequada à idade dessa aluna. Os orientadores salientaram também alguns pontos menos positivos que deveriam melhorar nas próximas aulas assistidas como: explicar melhor os objetivos; formular frases mais curtas de avaliação à aprendizagem dos alunos nos inquéritos de autoavaliação fornecidos aos mesmos; referiram o facto de não ter feito uma pausa com os alunos quando senti que estavam a precisar; o facto de não ter dado indicações mais direccionadas e não só em geral para a turma; o facto de não expressar claramente o que o aluno deve tentar experimentar; o não ter apresentado estratégias mais diversas e claras e o não ter usado o recurso regular a dinâmicas de autoavaliação durante a aula.

Nas segundas aulas assistida, realizadas no dia 11 de maio de 2023, o retorno dos orientadores foi positivo, mencionando que houve uma evolução por parte da mestranda em relação às aulas assistidas anteriormente. Realçaram ainda o facto da mesma ter conseguido melhorar os pontos negativos expostos nas primeiras aulas assistidas.

Em anexo (Anexo D) podem ser consultados os guiões de observação de práticas pedagógicas que foram usados pelos orientadores nas aulas assistidas.

## **2.8 Reflexão sobre os resultados obtidos pelos alunos**

De uma forma geral, os resultados obtidos pela aluna e pela turma de classe de conjunto-vocal foram bastantes positivos o que deixou a mestranda imensamente concretizada e feliz dado a ser a sua primeira experiência pedagógica.

Os alunos de classe de conjunto coral demonstraram motivação e comunicação com a mestranda e docente, melhoraram o seu interesse e a sua indisciplina assim com o seu empenho na disciplina.

A aluna de Canto fez progressos a nível de técnica vocal em especial ao atingir notas mais agudas e graves, demonstrou uma evolução no seu percurso no canto assim como no seu estudo em casa.

## **2.9 Identificação e descrição dos principais desafios do estágio e os seus resultados**

Os principais desafios do estágio prenderam-se ao facto de a mestranda nunca ter lecionado anteriormente e ao pôr em prática todos os ensinamentos obtidos que aprendeu no MEM e ajustá-los à realidades dos alunos do AMVC mas o que também acabou por preparar a mestranda de uma forma eficiente na arte de ser professor. Durante o estágio houve uma aprendizagem constante com o uso do diálogo com o orientador cooperante e através da observação das aulas assistidas do mesmo.

Outro dos desafios foi toda a organização da implementação do PIP de forma que tudo corresse da melhor forma para que os resultados fossem os mais positivos possíveis.

## **2.10 Breve descrição do projeto de intervenção pedagógica (PIP)**

Assim como referido anteriormente na introdução geral, o PIP na AMVC foi realizado segundo os parâmetros de uma investigação-ação, cujo foco central consiste no desenvolvimento da seguinte temática:

**De que forma a utilização de métodos do movimento do corpo pode beneficiar a aprendizagem da técnica vocal e a libertação de tensões musculares?**

Mais à frente na Parte 2 deste relatório irei apresentar com mais pormenor o PIP.

## **3. Avaliação do percurso realizado**

### **3.1 Autoavaliação da prática profissional**

A PP veio complementar toda a aprendizagem desenvolvida durante o MEM, que nos deu a oportunidade de observar e desempenhar um trabalho ativo como docente.

Ao longo da PP, a mestranda empenhou-se a reter todos os conhecimentos e ensinamentos fornecidos pelos professores do mestrado assim como pelos orientadores que lhe foram atribuídos. Foi uma mestranda muito reflexiva e questionava sempre que necessitasse de adquirir novos conhecimentos que a ajudassem na sua investigação ou quando não conseguia perceber algo. Primou sempre pela qualidade da relação pedagógica para que houvesse sempre um bom ambiente de sala de aula, de forma que fosse motivadora e facilitadora no processo de aprendizagem.

A PP foi um desafio para a mestranda, mas no fim de este percurso sentiu que conseguiu atingir os objetivos pretendidos e que tem a consciência que é capaz de fazer ensinar e aprender mesmo sabendo que ainda tem algumas coisas para melhorar que só os anos de experiência lhe vão dar.

### **3.2 Coavaliação da prática docente**

No final de cada aula assistida, foi proposto aos alunos participantes, na realização de um preenchimento de uma grelha de avaliação da aula dada pela mestranda e do seu desempenho como docente. Os alunos respondem positivamente a esse questionário feito indicando que a docente foi eficiente na aula dada.

Em anexo (Anexo E) encontram-se as tabelas de auto e heteroavaliação dos alunos de classe conjunto-vocal e da aluna de canto onde se podem consultar as suas avaliações.

## **4. Reflexão sobre a aprendizagem (durante a prática profissional e contextualização com a área académica e o mundo da docência)**

### **4.1 Síntese das principais aprendizagens efetuadas**

As aprendizagens mais importantes que a mestranda conseguiu tirar foi a relação professor-aluno pelo facto de ser uma aula individual onde se deve de ter o máximo cuidado na abordagem a ter com o educando. Cada docente deve saber adaptar-se a cada aluno e às suas necessidades e capacidades interpretativas de forma a poder ajudar o aluno a superar os seus medos e inseguranças.

Outra aprendizagem bastante importante que a mestranda interiorizou foi a escolha correta do repertório para cada aluno de forma que seja adaptada à sua faixa etária e desenvolvimento vocal. A adequação das estratégias da pedagogia da comunicação e da postura, em relação às alunas também foi outra das aprendizagens que reteve nesta PP. A adaptação de novas técnicas que ajudaram as alunas a solucionar problemas de tensões que as impediam de melhorar a sua técnica vocal.

Em síntese todas as aprendizagens apreendidas ao longo da PP serão uma grande bagagem para a docência futura da mestranda.

#### **4.2 Perspetiva crítica acerca do desempenho (pontos fortes e pontos a melhorar)**

Os **pontos fortes** do desempenho da mestranda nesta PP deveram-se as planificações adequadas às aulas; ao cuidado com a abordagem aos alunos conforme a sua idade; adequação de equipamentos e recursos didáticos aos objetivos das aulas e aos alunos e o facto de abordar bem os conteúdos.

Os **pontos a melhorar** que devo ter em intensão é o facto de expressar claramente o que os alunos devem de tentar experimentar; diversificar nas estratégias e torná-las claras; recorrer mais à autoavaliação durante o decorrer da aula e explicar melhor os objetivos.

#### **4.3 O que gostaria de ter aprendido e não aprendeu**

A mestranda gostaria de aprender mais sobre a fisiologia da voz como ela se desenvolve nos alunos de canto de faixa etária menor e como se deve trabalhar a mesma. A mestranda durante o seu mestrado fez um workshop sobre a fisiologia da voz mas gostaria de ter tido a oportunidade de aprofundar mais essa área.

#### **4.4 Proposta para o desenvolvimento das práticas formativas/educativas da escola**

De forma a solucionar a problemática identificada no decorrer da PP e tendo em consideração o contexto da AMVC e da PIP, dever-se-ia implementar a técnica Alexander bem como a de Cheng nas aulas de canto como forma de desmistificar problemas de tensões e como auxílio à aprendizagem da técnica vocal.

## **PARTE II**

### **RELATÓRIO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA**

## **ESTUDO DE CASO SOBRE O MOVIMENTO CORPORAL COMO AUXÍLIO À APRENDIZAGEM DA TÉCNICA VOCAL ATRAVÉS DA LIBERTAÇÃO DE TENSÃO MUSCULAR**

O estudo da iniciativa do movimento corporal no ensino da voz cantada são o principal alvo de interesse no processo de aprendizagem. Enquanto o instrumentista tem como objeto um instrumento algo fora do seu corpo nós cantores temos o nosso aparato físico a referência concreta do instrumento musical vivo. Esta diferenciação permite-nos ouvir as nossas próprias vozes e termos o controlo direto sobre ela. A consciência e percepção que o cantor tem dos movimentos sutis da musculatura é muito importante.

A voz cantada é produzida a partir da ação dos músculos da respiração e os músculos da laringe, as suas vibrações propagam-se por meio da condução óssea e aérea.

Reconhecer a funcionalidade do uso do corpo no canto é muito importante de forma que consigamos substituir mecanismos inadequados por outros mais eficazes quando necessário.

“O corpo humano é um todo indivisível e deve ser sempre considerado na sua totalidade. Sendo assim, a ênfase na perçetibilidade do movimento, a partir de sensações musculares e vibratórias que se situam dentro do limiar de consciência do indivíduo, poderá ajudá-lo na percepção global dos mecanismos que regem o funcionamento do corpo-voz no canto.” (Filho, 2015).

A motivação para a realização de um estudo nesta temática prende-se pelo facto de como cantora e como estudante de canto, sentir a necessidade de encontrar técnicas que ajudassem a solucionar tensões, problemas de respiração e promover a fluidez na voz. Ao começar a minha prática profissional no início de outubro, deparei-me com os mesmos problemas nos alunos a quem estava a assistir as aulas, assim como os que estava a lecionar se deparavam com os mesmos problemas que eu tinha quando estava a aprender a técnica vocal, motivando-me ainda para a realização desta temática no meu projeto de intervenção pedagógica.

Muitas destas dificuldades estão relacionadas com tensões que nós desenvolvemos numa má utilização da técnica vocal e em pequenos hábitos posturais quotidianos que nos condicionam no desempenho vocal. Como consequências dessas tensões podemos apresentar dores corporais, assim como dores vocais que podem causar distúrbios da voz.

A dinâmica deste projeto de intervenção pedagógica (PIP) centra-se no movimento corporal como fonte auxiliadora de alívio de tensões e de aprendizagem da técnica vocal. Segundo

Ohrenstein (1999) na aprendizagem do canto utilizamos vários grupos de músculos durante a realização de tarefas vocais, no entanto o excesso de contraturas em regiões específicas do corpo e hábitos posturais inadequados, são fatores que podem impedir a conexão e sincronia entre o aparato respiratório, fonatório e articulatório. Este projeto de intervenção tem o potencial de desenvolver na técnica vocal métodos convencionais para a resolução de tensões e de questões relacionadas com a respiração, colocação de voz e postura e responder às seguintes questões de investigação:

- Em que medida a utilização de métodos do movimento do corpo pode contribuir para melhorar a técnica vocal?
- De que forma o movimento do corpo pode aliviar tensões musculares e facilitar a emissão vocal?

## **1. Estado de arte**

### **1.1 Movimento Corporal**

A aprendizagem do canto implica adaptações corporais complexas, na qual usamos vários grupos específicos de músculos durante a realização de tarefas vocais, como a mobilidade da mandíbula, dos lábios, da língua, do palato mole e da faringe. Quando falamos da respiração, adotam-se movimentos de expansão de costelas com a constância da sua abertura e de abaixamento do diafragma, acompanhado pelo movimento de fixação da parede abdominal (para fora), ou da entrada gradativa (para dentro), dependendo do tipo de técnica respiratória ensinada.

Segundo Ohrenstein (1999) os alunos iniciantes, ou mesmo os avançados, ao fazer exercícios vocais, é comum identificar uma falta de coordenação pneumofonoarticulatória. Este comportamento pode ocorrer devido à falta de habilidade em ativar de forma coordenada os diversos músculos envolvidos na fonação. No entanto, o excesso de contraturas em regiões específicas do corpo e hábitos posturais inadequados, são fatores que podem impedir a conexão e sincronia entre o aparato respiratório, fonatório e articulatório.

Para R. Miller (1996, p.205) o corpo humano é o instrumento do cantor e a sua capacidade de autorregulação deve de ser desenvolvida:

*“O instrumento canto o corpo – deve ser capaz de responder à informação técnica que recebe. Existe um termo expressivo perfeito do antigo teatro lírico alemão que descreve a capacidade de um cantor transformar informações técnicas em função física: Sangerischesgefuhl, a sensação do cantor para o ato de canto. Como qualquer atleta, o cantor deve ser capaz de traduzir as informaoes técnicas em*

*coordenação física específica. O próprio corpo já possui a sabedoria para alcançar esse fim e irá fazê-lo, se não for prejudicado por instruções desnecessárias.”*

Filho (2015) diz-nos que na prática pedagógica usamos movimentos corporais sincronizados com o canto no decorrer da execução de exercícios vocais, alguns desses movimentos são efetuados com base do uso de imagens sugerem uma reação por parte do cantor, acabando por haver mimica pela parte do mesmo, com o uso de materiais fornecidos, onde experimentam estas ações de forma cinestésica. Os movimentos corporais são muito utilizados pelos professores.

Ainda assim Goes (2015) fala-nos que todos os processos de conhecimento que recebemos a partir do nosso corpo, devemos de os transformar em significados cognitivos. Existem duas técnicas que nos ajudam a perceber o que Goes nos fala. A técnica de Alexander e a Técnica de Cheng.

## **1.2 Técnica Alexander**

### **1.2.1 Sobre a Técnica Alexander**

A Técnica Alexander segundo Fonseca (2010), é uma técnica criada por Frederick Matthias Alexander para ajudar a descobrir o equilíbrio corporal, que ajuda a encontrar uma nova consciência corporal, e que altera padrões físicos nocivos, que são assimilados com a idade. O objetivo principal da Técnica Alexander, é conseguir chegar ao equilíbrio corporal de ações voluntárias e involuntárias da forma mais saudável possível.

A técnica Alexander consegue ajudar as pessoas de diversas formas. Apenas depende das necessidades e propósitos da pessoa. Ajuda a relaxar o corpo e a encontrarmos o equilíbrio corporal necessário para termos uma melhor capacidade de adquirir a técnica vocal.

Gelb (1981), diz-nos que as pessoas procuram a Técnica Alexander por três razões principais: transformação pessoal, dor e desenvolvimento de competências da performance artística.

Segundo Soares (2013), a Técnica Alexander é bastante usada e ensinada no Reino Unido e nos Estados Unidos da América. Diversas escolas prestigiadas como Royal College of Music, Julliard, Guildhall School of Music entre outras, oferecem aulas de técnica Alexander, apesar de ser em quantidade bastante reduzida que acaba por se manifestar insuficiente para garantir uma compreensão profunda da sua natureza e para uma aplicação completa dos seus recursos.

### **1.2.3 O início da Técnica Alexander**

Frederick Matthias Alexander nasceu na Tasmânia, a 20 de janeiro de 1869. De acordo com Palma (2016) Alexander nasceu prematuro o que lhe causou alguns problemas de saúde.

Tinha uma grande paixão desde pequeno pelo teatro e literatura, nomeadamente pelo trabalho de Shakespeare, acabando por posteriormente, enveredar por uma carreira em recitação. Bloch (2004) diz-nos que Alexander durante a sua carreira profissional, em Melbourne, em 1892, revelou alguns problemas de rouquidão durante os seus recitais. Frederick Alexander interrogou um médico sobre as verdadeiras causas da sua rouquidão no decorrer dos seus recitais, argumentando que poderia estar a utilizar a voz de uma forma incorreta. Não obstante disto o médico não lhe encontrou uma solução para a sua questão, o que levou Alexander a ingressar num caminho de autodescoberta.

Segundo Palma (2016), Alexander observou-se minuciosamente ao espelho procurando ver as diferenças físicas que tinha entre o que fazia ao recitar e ao falar naturalmente. Depois de algum tempo de observação, reparou que ao recitar tendia a retrair a cabeça para trás e para baixo, contraí-a a laringe e “sugava” o ar através da boca, acabando por produzir um som ofegante. Todos estes movimentos que muitas das vezes achamos inofensivos, eram a causa dos seus problemas vocais.

Alexander descobriu que não conseguia prevenir diretamente a contração da laringe e o “sugamento” do ar, mas que mesmo isso acontecendo ainda era capaz de impedir o retrair da cabeça que influenciava os sintomas anteriores.

Gelb (1981, p.12) diz-nos ainda que:

*Esta observação foi um ponto de viragem. Alexander agora entendia que o funcionamento do seu mecanismo vocal era influenciado não apenas pela cabeça e pelo pescoço, mas pelo padrão de tensão em todo o corpo.*

Alexander a partir daqui descobriu a importância do controlo primário (relação entre coluna e pescoço).

### **1.2.4 Controlo Primário**

Alexander designou de controlo primário durante as suas longas experiências, a relação de dinâmica entre a cabeça, pescoço e costas.

Segundo Alcântara (2007), a maneira como empregamos o controlo primário vai determinar a coordenação e o funcionamento do corpo.

MacDonald (1999), diz-nos que a Técnica Alexander, possibilita o descobrimento de um novo equilíbrio entre a cabeça e o tronco, pelo meio da utilização dos músculos corretamente alongados.

Como nos diz Alcântara (2007), para um bom uso do controlo primário inclui uma posição fixa para cada pessoa. Todas as posições estão corretas, desde que, estejam dentro dos padrões corretos de coordenação. Quando estamos perante a inexistência de coordenação pode acabar por ser contraproducente pois perdemos o equilíbrio correto através de movimentos e posicionamentos incorretos da cabeça. Por conseguinte devemos ter uma boa coordenação dependendo também indubitavelmente de uma boa direção. Alexander reparou nas suas observações que o controlo primário é extremamente natural em crianças e bebés saudáveis, devido á forma como utilizam o pescoço e a cabeça promovendo movimentos elegantes e coordenados ou não. Posteriormente as crianças acabam por perder esta posição natural, devido aos maus hábitos que adquirem, através da imitação, do tipo de educação que recebem e do *end-gaining*. Quando compreendemos os princípios do controlo primário conseguimos perceber a razão pela qual existem grandes diferenças de coordenação entre os adultos.

### **1.2.5 Inibição e direções**

Para Palma (2016) interdição é o ato de “parar para pensar antes de agir”, uma espécie de autocontrolo. Só com esta forma de pensar é que conseguimos inibir todo o tipo de tensões ou ações musculares que são desnecessárias na realização da atividade. Só assim é que conseguimos impedir que as reações habituais e os vícios antigos primam.

A inibição tem dois aspetos que se complementam: parar antes de agir e executar a ação mantendo permanente atividade mental para precaver contrações desnecessárias ou excessivas. Mas para isso acontecer é necessário uma prática regular.

Soares (2013) diz que se analisarmos as nossas rotinas diárias conseguiremos compreender que fazemos inúmeros movimentos desnecessários que não nos trazem qualquer tipo de benefício. Pelo contrário estes diversos comportamentos como fechar os punhos e roer as unhas só nos mostram que estamos com um padrão de tensão muscular. Todos estes movimentos inconscientes são resultados de impulsos que nos deixam ainda mais ansiosos e que irão perturbar ainda mais o nosso rendimento. A termos consciência de nós próprios através da inibição, vamos conseguir melhorar alguns hábitos que temos.

Palma (2016) diz que Alexander só descobriu a importância da inibição ao parar de tentar atingir o fim pretendido, pois quando paramos as reações habituais é que é dada a possibilidade de repensar como efetuar a ação.

Soares (2013) diz-nos que sempre que pensamos antes de agir e não fizermos logo de imediato a ação, não atuarmos por impulsos, mas sim conscientemente, mantendo assim a atividade mental permanente, acabando assim por ajudar no processo de realização de uma atividade futura com menos interrupções.

Conseguimos assim perceber que na atividade do canto as tensões causam um impacto negativo, por isso o autocontrolo definido por Alexander é muito importante e é parte de uma estratégia para superar isso.

Muitas destas tensões que causam impacto negativos estão ligadas ao nosso dia quotidiano como nos diz McDonald (1999) onde as direções estão regularmente presentes no nosso dia-a-dia nas quais estas são dadas através de ordens, instruções para que consigamos atingir os objetivos pretendidos. Para realizar os movimentos o nosso corpo precisa de direções assim como nós precisamos quando vamos a algum local. Alexander observou e conclui que muitas das vezes algumas das direções que nos são dadas não são as mais adequadas para a funcionalidade do nosso corpo em relação a outras. Não conseguimos ver direções específicas, mas é possível nos apercebermos através da disposição física no momento.

Verificamos que conseguimos ter consciência através da nossa disposição física do momento segundo Palma (2016) que nos diz que as direções que recebemos são mensagens nervosas do cérebro para os músculos, estas mesmas mensagens muitas das vezes são as causadoras da incorreta utilização de nós próprios como também para impedir hábitos e reações que prejudicam o nosso desempenho. Se forem selecionadas cuidadosamente ajudam-nos a impedir de agir erradamente no decorrer de uma ação.

Como nos diz Alcântara (2007) as direções mais importantes impedem-nos de usar incorretamente o Controlo Primário, sendo que o mesmo define a coordenação do nosso corpo. Devemos deixar que o nosso corpo se liberte, pois, ao permitir-mos a sua libertação ficamos com a certeza de que não o devemos “comandar”, mas sim “libertar” ou “deixar”.

### **1.2.6 End-gaining e means-whereby**

Na técnica Alexander, e não só, devemos de ter a noção de que quando queremos chegar a um objetivo final temos de primeiro planear o processo para conseguirmos atingir a meta que queremos e o fim desejado. Os termos *end-gaining* e *means-whereby* são termos definidos por Alexander, estes nomes são dados ao procedimento de durante um ato nos preocuparmos exclusivamente com fim desejado e os meios para o atingir.

O exemplo referido acima mostra-nos que a Técnica Alexander não só nos ajuda a observar o fim desejado (*end-gaining*), como também nas várias etapas de o atingir (*means-whereby*).

Alexander também observou o comportamento das crianças e concluiu que as crianças se preocupam mais com o processo de chegar a um fim (means-whereby) características estas que os seres humanos vão perdendo com o crescimento e que no canto são importantes.

### **1.2.7 Procedimentos Práticos- três exercícios usados nas aulas**

Durante a prática profissional foram praticados exercícios de Técnica Alexander que permitiu aos alunos libertarem tensões musculares de forma que ao mesmo tempo lhes ajudasse na aquisição da técnica vocal, Sacramento (2009, p.81) diz-nos que “a postura corporal é determinante para o bom funcionamento da voz (...) a tensão muscular prolongada provoca dores e uma cadeia de compensações que perturbam o equilíbrio do sistema muscular, levando ainda ao encurtamento do músculo em tensão”.

A técnica Alexander não é uma consulta de terapia, mas sim uma lição onde o objetivo do professor não é tratar ou curar, mas sim o de ensinar o aluno a inibir reações automáticas incorretas derivadas de *end-gaining*, através do controlo primário e das respetivas direções assumir.

Uma aula de Técnica Alexander dura no mínimo uns 30 minutos. O aluno através das indicações verbais e no toque das mãos no aluno, o professor coordena o aluno a diversas sensações e movimentos. Nesta técnica o toque das mãos é muito importante porque permite ao professor fazer ajustes musculares ao seu aluno.

Alcântara (2007, p.40) diz-nos que o professor utiliza as mãos no aluno por quatro razões:

- “Analisar a forma como ele se utiliza a si mesmo;
- Ajudá-lo a prevenir alguns usos incorretos;
- Persuadi-lo a utilizar-se corretamente;
- Ajudá-lo a ser mais preciso no conhecimento do próprio corpo.”

Com o toque das mãos do professor no aluno ele toma consciência da tensão que está a exercer em determinadas partes do corpo. O toque do professor em pontos estratégicos busca induzir o pensamento do aluno a inibir certos “hábitos” e estimular uma nova maneira de pensar e agir.

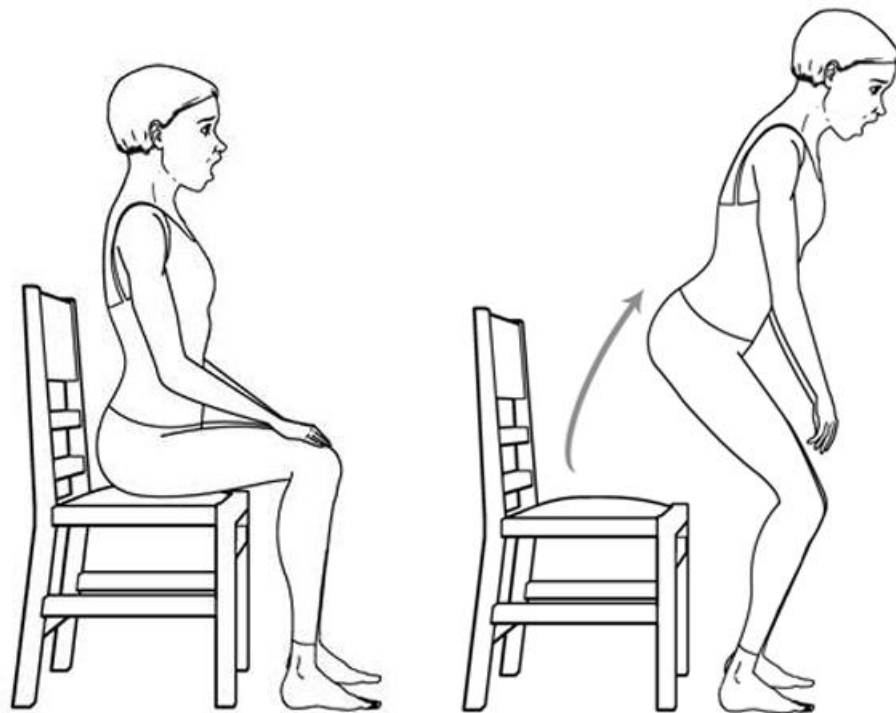
### **Sentar e levantar**

O exercício de sentar e levantar é um dos exercícios mais comuns nas aulas de técnica Alexander. Levantar e sentar é um movimento repetido várias vezes na maioria das aulas. O objetivo principal deste exercício não é aprender a melhor forma de sentar e levantar, apesar

de no final esse objetivo seja atingido indiretamente. Alexander (1995, p.194, como citado em Cunha,2005, p.71) “não é o levantar ou sentar mesmo nas melhores condições que tem qualquer valor: isso é simples cultura física. O que conta é o que estivemos a fazer como preparação quando se trata de fazer movimentos”.

Cunha (2015) diz-nos que numa aula de técnica Alexander o professor orienta o movimento de sentar e levantar do aluno com as mãos (ver figura ....). Algumas vezes, o aluno fica na posição de macaco durante alguns segundos e consoante o corpo vai descendo o mesmo vai de encontro com a cadeira. Conforme o movimento vai sendo repetido ele fica cada vez mais ágil e natural devido a uma melhor eficácia na utilização do corpo e às direções e incentivos dados pelo professor. A esta TA juntamos o canto onde o aluno vai cantando durante a execução do mesmo.

Segundo Heirich (2011) o aluno irá aperceber-se que consegue levantar-se da cadeira sem auxílio da parte inferior do corpo, e que não necessário tanto preparo para começar a cantar, devido á respiração encontrar-se equilibrada, com isto consegue ter um maior aproveitamento do ar enquanto canta e o seu pescoço não bloqueia a ação do movimento nem a fluidez da voz.

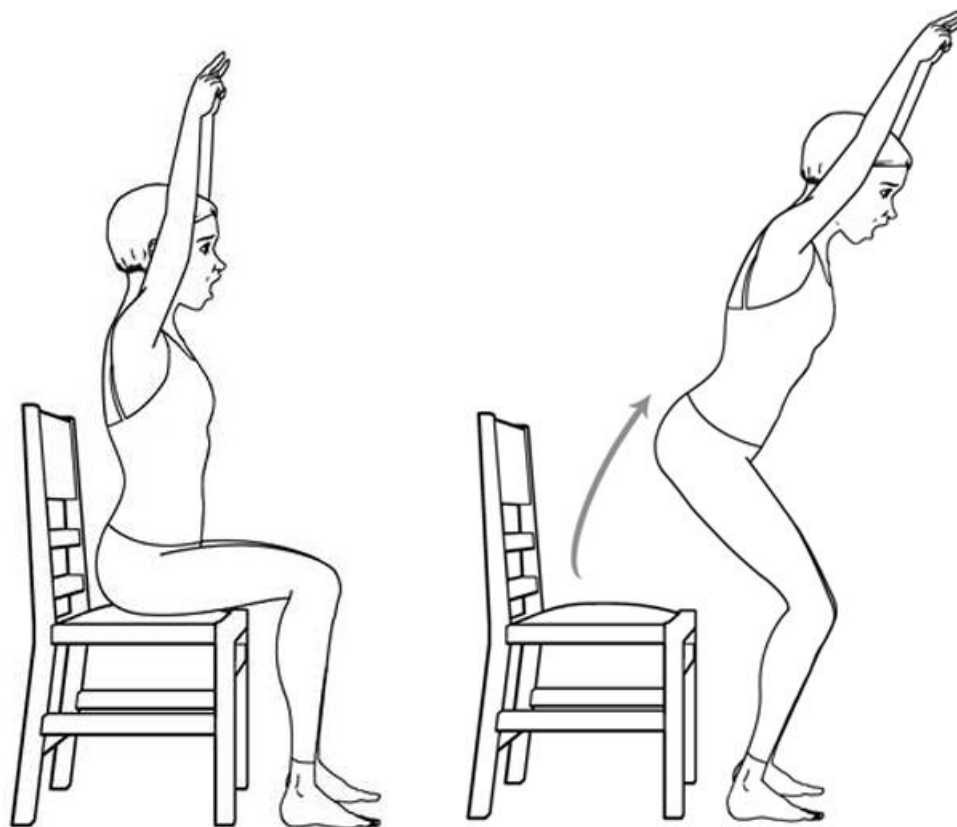


*2 Movimento de elevação do corpo a partir da cabeça (modelo do autor de Heirich, 2011)*

### **Sentar e levantar com os “braços erguidos”**

Este segundo exercício de TA fundamentasse e tem o mesmo procedimento do princípio anteriormente referido, só que agora com os braços erguidos e os dedos indicadores apontados para cima, acabando por conduzir a direção do movimento do canto.

Heirich (2011) diz-nos que o aluno com este exercício vai se aperceber que não precisa de puxar o ar para dentro premeditadamente antes de cantar, porque apercebe-se que o ar que tem nos pulmões é suficiente para cantar, o ar retorna normalmente aos pulmões no final da emissão vocal sem que seja preciso pensar em repô-lo, e quando vê a condução do movimento a partir da ponta dos dedos, consegue sentir o efeito desta imagem sobre o som que emite.



*3 Movimento de elevação do corpo a partir da ponta dos dedos. (Modelo do autor adaptado de Heirich, 2011)*

## **Descanso Construtivo**

Chance (1998) diz-nos que a posição de descanso construtivo proporciona a aquisição de uma organização muscular melhorada. Durante o dia-a-dia, utilizamos em excesso músculos que careciam de estar distendidos, mas que devido a termos de contrariar a força de gravidade não é possível. Diante esta circunstância, há necessidade de organizarmos a musculatura para o aumento da estatura e para obtenção de uma coordenação corporal com maior facilidade.

Segundo Cunha (2015), Alexander quando fazia formações aos professores dizia:55

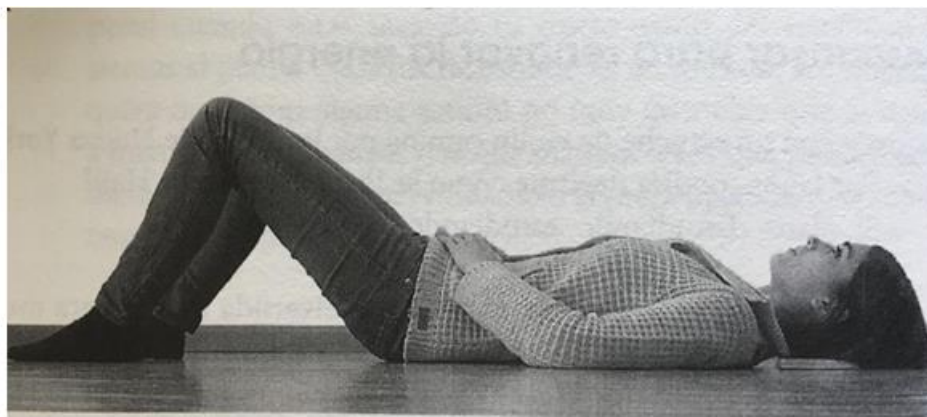
“se não consegues fazer o que queres com o aluno em pé, então coloca-o em cima de uma mesa”.

García (2013) diz-nos que o descanso construtivo é a técnica onde temos de ficar deitados no chão com alguns livros a apoiar a cabeça, de forma a obtermos o angulo correto para pescoço, e com os joelhos fletidos e os pés no chão à largura das ancas (ver figura ....). Os braços devem ficar relaxados em cima do ventre. O aluno deve focar-se em algumas partes do corpo apontadas pelo professor, neste caso na respiração com o intuito de ter a perceção de como ela se desempenha e através disso deixar que a força da gravidade, relaxe essas zonas do corpo que utilizamos para o mesmo.

Devemos de prestar atenção em não nos deitarmos no chão frio nem excessivamente duro. No nosso caso foi usado um tapete de yoga para facilitar. Devemos também de prestar atenção aos seguintes tópicos:

- Os pés devem de se manter sempre distanciados á largura das ancas;
- Devemos de suavemente ajustar a zona da anca de forma que tenhamos mais contacto com o solo, mas sem que o esforço seja maior;
- Respirar suavemente pelo nariz e pela boca;
- Verificar se nos encontramos com o corpo alinhado e expandido;
- Colocar as mãos sobre o ventre, permitindo assim que os ombros permaneçam ligeiramente abertos;

Segundo Sethson (2021) este exercício liberta tensões desnecessárias no corpo, permitindo que o pescoço esteja livre e que encontre novas direções de movimento do corpo.



*4 Relaxamento construtivo (García, 2013, p.32)*

### **1.3 Técnica de Cheng**

Cheng (1999) utiliza a maior técnica vocal ocidental da antiga filosofia chinesa. Ele utiliza vários exercícios que trabalham o movimento corporal, a respiração no canto e o movimento circular contínuo.

A técnica é baseada nos sentimentos, na imaginação e nos movimentos corporais para que consigam alcançar um estado saudável da voz fazendo com que elas fluam mais facilmente. Em um período curto de tempo consegue uma melhor qualidade de som e uma maior extensão da escala vocal. Ajuda os cantores a desenvolverem a sua identidade vocal e a curar as quebras de voz e mantê-los relaxados e sem qualquer tipo de tensão assim como a terem uma vida vocal mais saudável.

#### **1.3.1 Taoismo**

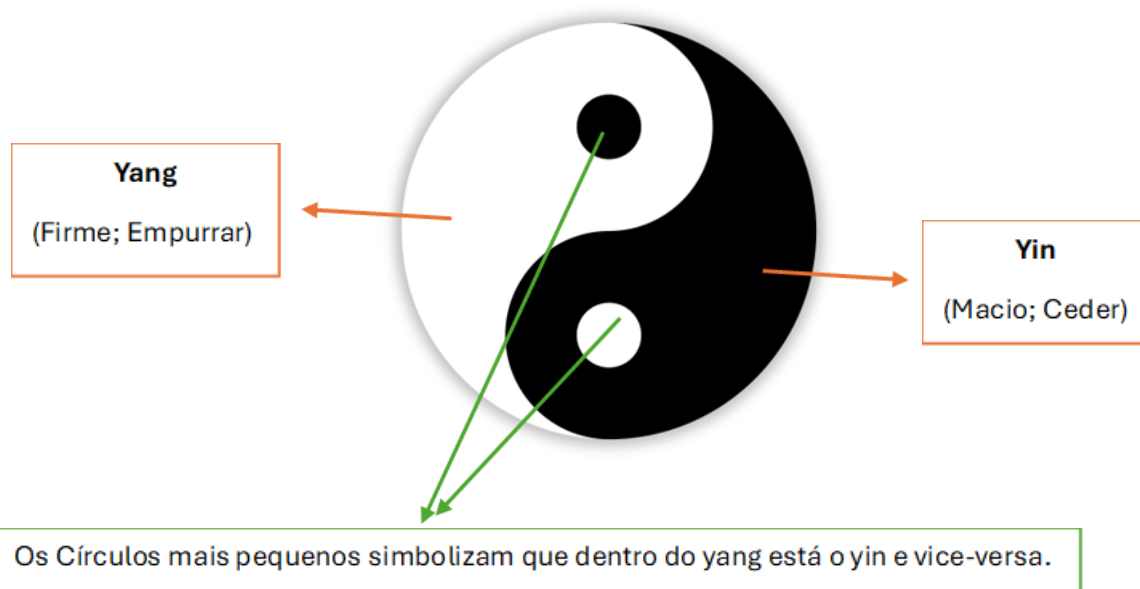
##### O que é

É a maneira natural como funciona o universo e como ele desencadeia. É a criatividade espontânea da relação dinâmica e harmonia de forças opostas e a sequência regular e ordenada dos fenômenos naturais, como a primavera trás o inverno e a noite trás o dia.

Esta técnica incide em conseguir “Reconciliar las polaridades para alcanzar una manera equilibrada de vivir y una mayor integración es la tarea de la psicoterapia.” (Cheng, 1999, p.20).

### 1.3.2 Yin y Yang e o Princípio Supremo essencial

O fundamento desta filosofia diz-nos que os opostos ou polaridades- ying e yang- existem em todas as coisas. Estas forças são complementares ao eliminar-mos uma estamos a destruir a outra.



No canto os opostos incluem:

- Volume alto e baixo;
- Notas agudas e graves;
- Tempos rápidos e lentos;
- A inspiração e expiração;

Existem dois conceitos para o Taoísmo no qual ao entendermos bem, vão ser muito importantes para a técnica vocal, que são o movimento contínuo circular e o de inter-relação de forças opostas.

A importância destes dois conceitos é descrita por Cheng (1999) como:

“ No seu movimento, o Tao é amplo, ativo, de longo alcance e cíclico. É imutável como a unidade, renovada incessante e permanentemente.” (Cheng, 1999, p.22).

A palavra de Cheng traz-nos imagens para a voz e para o canto. Estas imagens suscitadas por um método ou por um maestro a um cantor tem muito a ver com a resposta positiva ou negativa deste.

A visualização é muito importante para os conceitos do movimento circular contínuo e de inter-relação das forças opostas.

### **1.3.3 Movimento Circular Contínuo**

O movimento circular contínuo ajuda os cantores a encontrarem o equilíbrio da voz nos diferentes registos, voz de cabeça, peito e mista.

As práticas destes exercícios diariamente ajudam a relaxar, a respirar amplamente e a gerar um fluxo de energia espontânea para cantar e a falar, e o mais importante ainda o estar em harmonia com o universo encontrando o equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

Cheng (1999) diz-nos que no canto a voz deve de estar em união com o seu espírito, a sua energia, emoções, intuição e pensamentos, pois com isto as vibrações produzidas por boas entoações e o cantar expressivo podem acabar por estimular outras vibrações e levar o corpo e a mente a um estado de total harmonia.

A meditação taoista pratica o movimento circular contínuo que se baseia na concentração total no “centro de energia vital” este situa cinco centímetros abaixo do umbigo ao qual nós cantores chamamos de “zona pélvica” e onde fazemos “o apoio” que é muito importante para cantarmos. Esta prática leva-nos a imaginar que a respiração flui desde o centro “do espírito” até ao centro de energia vital e depois volta em movimento circular contínuo, como por exemplo temos de imaginar ao inspirar que a respiração baixa desde o centro de espírito até ao centro de energia vital. Ao expirar temos de imaginar que a respiração continua baixando pelo centro de energia vital em direção á parte de trás da espinha dorsal e depois sobe por esta passando por de trás do pescoço em direção ao topo da cabeça voltando outra vez ao centro de espírito (situado num ponto atrás das nossas sobrancelhas).

### **1.3.4 A interação das forças opostas com o som**

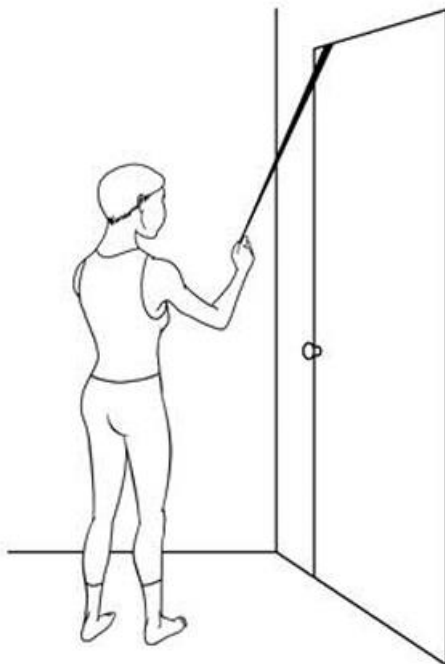
Os que vivem conforme o conceito da filosofia Taoista persistem em equilibrar cada uma das suas ações. No canto também devemos de aplicar este princípio. Ao expirar e elevar a respiração (yang), devemos imaginar que estamos a inspirar o som (yin) - que é claramente o oposto de expirar- ao fazermos isto estamos a aplicar diretamente a filosofia Taoista da interação das forças opostas. Esta técnica ajuda a eliminar tensões da garganta e a que o diafragma funcione corretamente, sem que tenhamos de controlar voluntariamente.

A ideia de “puxar para dentro” está baseada em três princípios o primeiro que acabamos de ver, o segundo princípio é o do movimento circular contínuo devido, como irei explicar posteriormente, ao “puxarmos para dentro” traçamos imaginariamente um círculo que passa

pelo centro do espírito e pelo centro de espírito vital. E o terceiro princípio é o explicado anteriormente da importância das imagens e da imaginação que se pode utilizar ao cantar.

### **Exercício**

O aluno deve puxar uma corda, anteriormente colocada pelo professor presa na parte de cima de uma porta, com a sua mão direita por cima da sua frente. Em seguida o aluno inspira e puxa a corda e ao mesmo tempo imagina que está a aproximar-se da sua energia vital (zona pélvica). Com isto automaticamente o aluno fica com os músculos abdominais firmes e consecutivamente faz com que ele utilize corretamente o diafragma. Neste momento o aluno está preparado para cantar, mas ao mesmo tempo deve imaginar que está a captar o som contracorrente da sua expiração, assim com esta forma de recolhimento o som passa pelo centro de espírito (ponto atrás das nossas sobranceiras), até ao centro da energia vital, criando assim um movimento circular uniforme e contínuo.



5 *O movimento de tração da fita. (Modelo do autor adaptado de Cheng, 1999)*

### **1.3.5 Movimento circular contínuo**

Cheng (1999) diz-nos que o movimento circular contínuo vem reforçar a interação das forças opostas, ajudando a criar um fluxo de energia vital (na zona pélvica) necessária para produzir um bom som e forte. O movimento circular também ajuda, a controlar e coordenar a respiração para cantar sem rigidez e tensão, pois este faz com que o diafragma funcione eficazmente por si mesmo.

O movimento circular contínuo permite melhorar outros aspetos no canto como:

- Ao começar a cantar uma nota não o faremos com rigidez e força, mas com suavidade e uniformidade;
- Evita que a respiração desça para a garganta acabando por criar tensão nas cordas vocais, e atuará de forma contrária onde a garganta ficará relaxada e as cordas vocais descontraídas vibrando livremente e produzindo um bom som;
- Será capaz de utilizar a respiração de uma forma ativa, sem rigidez, emitindo assim sons mais agudos e fortes e com ressonâncias suaves e aveludadas;
- Será capaz de cantar notas e frases longas;

### **Movimento circular vertical**

Segundo Cheng (1999) o movimento circular vertical funciona da seguinte forma:

Ao inspirarmos com a boca aberta, levantamos o braço pela nossa frente até um pouco acima da testa, e ao mesmo tempo dirigimos a nossa respiração para a nossa zona central da energia vital (zona pélvica), com isto essa zona do abdómen ganhará firmeza. Depois temos de imaginar que estamos a pegar no som quando começamos a cantar. Ao começar a cantar tem de ser como se o som estivesse a fluir dentro de nós movendo ao mesmo tempo a mão para baixo indicando a direção que o som está a seguir. Ao terminar de cantar a nota devemos de pensar que a estamos a atrair para o centro da sua energia vital. Ao inspirar outra vez voltamos a fazer como no início.

Quando se pratica este exercício muitas vezes começamos a sentir o som a fluir pela cabeça, garganta e corpo.

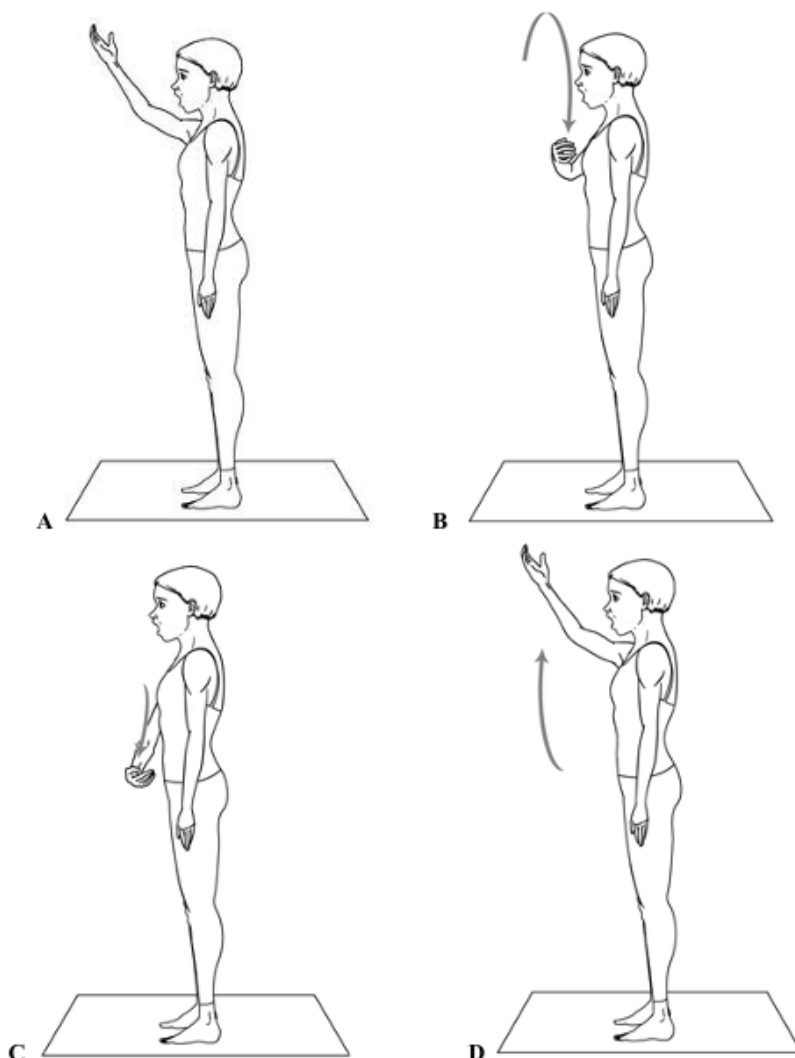
### **Exercício**

O outro exercício do movimento circular vertical é fazer um grande círculo numa nota longa e um mais pequeno para uma nota mais curta. Em frases mais curtas fazemos um círculo

pequeno e nas frases longas um círculo maior. O tamanho do círculo não está limitado só ao tamanho da nossa mão, a nossa imaginação pode imaginar o tamanho que quisermos.

Este exercício ajuda-nos também nas notas mais agudas que normalmente nos trazem fortes emoções e medos. Ao usar este exercício não vai só ajudar a evitar o stress devido ao aumento de energia necessário para atingi-las, mas também vai ajudar a manter a energia em movimento.

Ao praticarmos este exercício no canto para dirigirmos o som, devemos fazê-lo alterando entre as duas mãos e com tempo de praticidade do mesmo podemos passá-lo a fazer de uma forma imaginária.



6 Movimento circular contínuo vertical de fora para dentro em A, B, C e D. (Modelo do autor adaptado de Cheng, 1999)

## **Movimento circular horizontal**

Segundo Cheng (1999) este exercício consiste em cantar uma nota longa utilizando o movimento circular horizontal.

Começa por cantar uma nota longa de registo médio ou médio-alta da escala que lhe seja cómoda e não lhe crie tensão, havendo preferência pelas notas mais agudas que lhe darão mais ressonância de cabeça. Cheng sugere que se utilize o som «Ah», mas se o cantor tiver preferência por outra vogal que lhe seja mais indicada e confortável pode utilizar essa. A nota é para ser cantada num volume médio-alto durante os primeiros minutos e depois devemos de subir a nota.

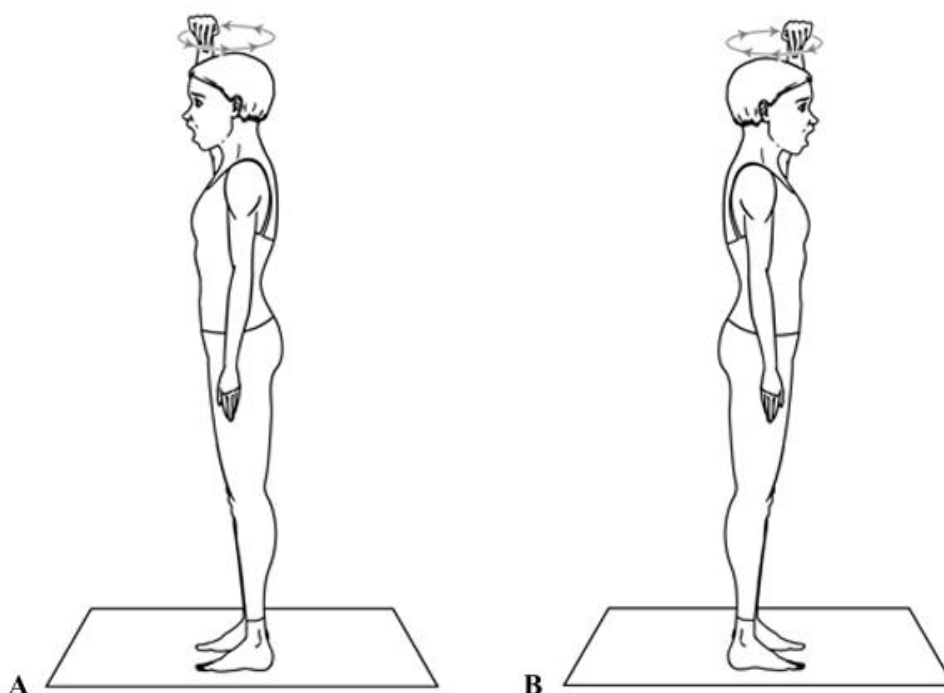
Ao mesmo tempo que se emite a nota desenha-se rapidamente um círculo horizontal por cima da cabeça com os dedos a apontar para baixo. Durante o exercício pensamos que o som é como a corrente da luz solar que circula rapidamente em volta dos dois hemisférios cerebrais.

Ao mover a mão devemos mover o braço a partir do ombro, é normal que ao mover a mão rapidamente o nosso corpo também se mova e automaticamente a nossa entonação e pareça instável, mas não nos devemos de preocupar com isso. Ao movermos a mão direita por cima da cabeça devemos de o fazer no sentido contrário dos ponteiros do relógio, devemos depois alternando fazendo com a mão direita e a mão esquerda.

Durante a execução do exercício devemos sempre evitar tenções. Não devemos travar a mandíbula e devemos de ter sempre a parte superior da garganta bem aberta, antes de entoar a nota devemos de a ouvir no nosso “ouvido mental”. Não devemos de nos preocupar se desafinamos ao cantar a nota.

Por fim de praticar este exercício durante uns cinco minutos devemos continuar a fazê-lo, mas agora sem movimentar a mão por cima da cabeça apenas imaginando que isso está a acontecer.

Este exercício ajuda a aumentar o volume da voz com muita rapidez, a alcançar notas mais agudas.



7 Movimento circular contínuo horizontal. O movimento giratório da mão direita (A) e da mão esquerda (B) sobre a cabeça. (Modelo do autor adaptado de Cheng, 1999)

### **1.3.6 Exercícios que proporcionam um estado saudável da voz e libertam tensões**

Segundo o método tradicional de canto todo o cantor deve vocalizar antes de começar a cantar. Os exercícios de vocalização ajudam a aquecer, ativar e coordenar os músculos e a respiração para produzirmos a voz corretamente.

#### **1º Exercício**

##### O grande círculo solar

Este exercício consiste em colocar os pés paralelos entre si a uma distância do nível dos nossos ombros com as mãos comodamente encostadas às nossas coxas e relaxadas (figura 9). Em seguida junta as mãos cinco centímetros abaixo do umbigo, com uma palma sobre a outra virada para cima. Simultaneamente agachamo-nos mantendo os calcanhares em contacto com o solo até que as pernas formem um ângulo de cento e quarenta e cinco graus atrás dos joelhos (figura 10). Mantendo as mãos juntas levantamos os braços por cima da cabeça, formando um

amplo arco em frente terminando com as mãos viradas para baixo. Ao mesmo tempo que levantamos as mãos esticamos as pernas até ficarmos em bicos de pés (figura 11). Devemos sentir o nosso corpo a esticar-se todo com a sensação de abertura, este movimento deve ser feito a uma velocidade moderadamente lenta. Assim que voltamos com os calcanhares ao solo, voltamos a baixar os braços traçando um arco amplo até voltarmos a ficar com as mãos voltadas para cima cinco centímetros abaixo do umbigo outra vez.

Este exercício deve ser repetido entre cinco a dez vezes e pensando durante o movimento inteiro que “Estou a recolher as maravilhosas vibrações do universo”, especialmente ao baixar os braços. O movimento que se faz ao longo do exercício expressam o acumular dessas energias. Termina com os braços pendurados nas laterais do corpo, inspirando e expirando pelo nariz e com a ponta da língua apoiada na frente do palato duro, que segundo a filosofia taoista defendida por Cheng (1999), estamos a conectarmos com o céu e a terra, ao inspirarmos o ar deve entra pelo nosso centro de espírito (que se situa num ponto atrás das sobrancelhas), e depois direciona-la para o centro da energia vital ( que se situa cinco centímetros abaixo do nosso umbigo), se observarmos o que acontece reparamos que esta área fica fortalecida, é assim que devemos de respirar ao cantar ou ao falar numa grande sala.



Figura 9



Figura 10



Figura 11



Figura 12

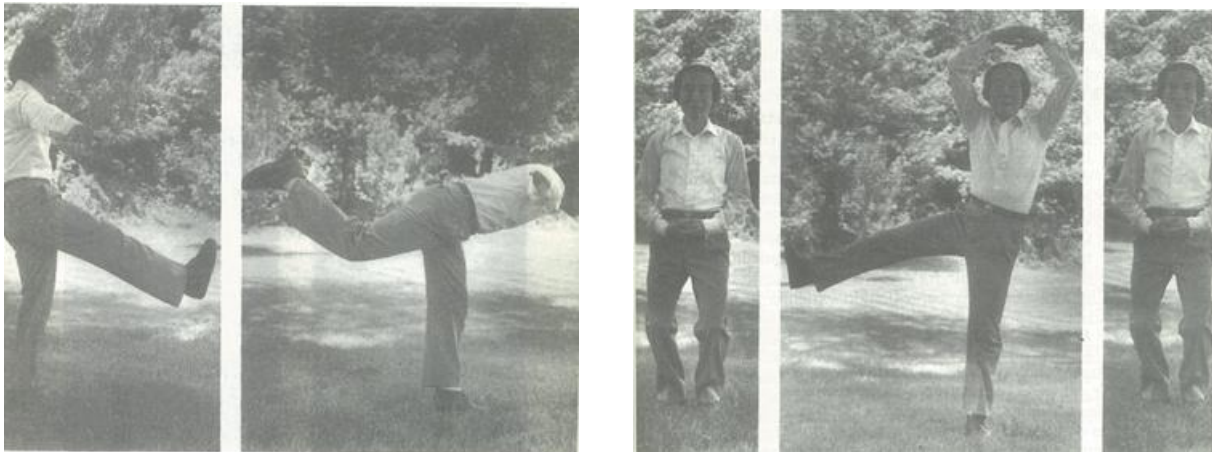
### *8 Movimento do Grande círculo solar (Cheng, 1999)*

## **2º Exercício**

### Apenas Voando

Colocámo-nos sobre a perna esquerda, dobrando-a ligeiramente e esticamos os braços pra os lados como se tivéssemos um par de asas ao fazê-lo devemos de inspirar. Em seguida esticamos a perna direita para a frente e expiramos (figura 17). Ao voltarmos a inspirar inclinamos lentamente o tronco para a frente e esticamos a perna direita para trás, permanecendo assim na posição do patinador (figura 18). Em seguida mantendo a respiração juntamos a perna direita e voltamos a balancear a mesma para a frente de novo ao mesmo tempo que expiramos. Repetimos este exercício balanceando para a frente e para trás umas cinco vezes sobre a perna esquerda e depois sobre a direita a um ritmo lento para que nos consigamos equilibrar.

Este exercício ao ser praticado estimula a nossa zona do apoio (zona pélvica) fortalecendo assim o seu impulso quando cantamos.



9 Movimento Apenas Voando (Cheng, 1999, p.50 e 51)

## **3º Exercício**

### Relaxando as Costas

Colocamos os pés paralelos entre si e a uma distância um pouco superior á dos ombros e com as mãos na cintura. Dobramos os joelhos ligeiramente até formarmos um angulo de 145 graus (figura 22). Mantendo a caixa torácica centrada e estável giramos os nossos quadris em círculo da esquerda para a direita (figuras 23, 24 e 25). Mantenha um movimento lento e continuo inspirando com calma enquanto os nossos quadris se movimentam em círculo. Sinta o ar a fluir para a parte inferior das costas enquanto inspira, iremos sentir a nossa região lombar a

expandir ao mesmo tempo que temos o pensamento de “estou relaxando a minha região lombar”.

Este exercício consiste em fazermos cinco series de rotações para a esquerda e depois para a direita. Praticar este exercício irá fazer com que relaxemos a tensão nas costas e na cabeça. Para além de ser um requisito para uma boa saúde ajuda a manter o fluxo continuo de energia ajudando a voz a produzir sons ricos.



Figura 22



Figura 23



Figura 24



Figura 25

### *10 Movimento de Relaxamento das Costas*

#### 4º Exercício

##### O galo de ouro numa perna

Colocamo-nos na posição vertical com as duas pernas juntas, devemos de manter uma sensação flexível e relaxada sem olhar para os joelhos, olhamos em frente com um olhar difuso e sem fixar em nenhum lugar (figura 32).

Inspiramos suavemente e ao mesmo tempo levantamos lentamente o braço e a perna direita, a coxa deve se levantar na horizontal e formar um angulo reto com o joelho, o braço também devo fazer o mesmo procedimento sendo que a ponta do dedo médio deve ficar á altura das nossas sobrancelhas (figura 33). Em seguida começamos a fazer um movimento circular descendente com a perna e a mão (figura 34) ao mesmo tempo que expiramos suavemente até que o pé toque novamente no chão. Assim que o pé direito estiver o chão, começamos a inspirar e a levantar o braço e a perna do lado esquerdo repetindo o mesmo processo agora deste lado.

Este exercício deve ser repetido umas cinco vezes de cada lado alternadamente e deve ser feito a uma velocidade moderada. Este movimento é uma adaptação de um dos movimentos do Tai Chi e é bom para focar e ampliar a respiração. Também ajuda a libertar a tensão muscular.



Figura 32



Figura 33



Figura 34

11 Movimento O galo de ouro numa perna. (Cheng, 1999)

## **2. Metodologia**

### **2.1 Tipologia de Investigação**

Irei apresentar nesta parte do Relatório de projeto de intervenção pedagógica os pilares que se empregam ao estudo, reforçando o desenvolvimento da investigação, as razões que orientam, as perguntas de partida, os objetivos de investigação e as escolhas metodológicas que foram efetuadas.

A investigação que realizamos é do tipo naturalista, de natureza qualitativa e uma abordagem metodológica de Investigação-Ação.

Neste estudo procuramos responder às seguintes perguntas:

- Em que medida a utilização de métodos do movimento do corpo pode contribuir para melhorar a técnica vocal nos alunos a classe de canto da academia ... ?
- De que forma o movimento do corpo pode aliviar tensões musculares que facilitam a emissão vocal?

A escolha do recurso à metodologia qualitativa deve-se pelo facto de a investigação ser do âmbito educativo e por consequência social e humano. Dias (2009) diz-nos que ao fazermos uma investigação comprometemo-nos com a realidade que estudamos. Assim o investigador analisa, interpreta, e estuda outro ser humano respeitando sempre a isenção e neutralidade dos possíveis dados recolhidos. De acordo com a metodologia qualitativa e para investigação recorri a recolha de dados a partir da observação direta durante as aulas, verificando e tirando avaliação que conduziram a melhorias na execução dos exercícios e da forma como os métodos atuaram no aluno. Foi também utilizado a recolha de

gravações antes e depois do aluno aplicar as técnicas do movimento corporal com o intuito de verificar se existiram mudanças na técnica vocal.

Foi realizada uma proposta de análise SWOT, onde podemos observar as forças, fraquezas, oportunidades e ameaças deste PIP, que se apresenta na tabela seguinte (Tabela 1).

		Positivo	Negativo
Fatores	Interno	<p><b><u>Forças</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecimento da investigadora de novas técnicas que ligam o corpo á voz;</li> <li>• Valorização, por parte dos professores e alunos, sobre a importância do movimento na voz.</li> </ul>	<p><b><u>Fraquezas</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quantidade de alunos envolvidos;</li> <li>• Tempo de aulas limitado;</li> <li>• Limitação para a prática regular autónoma;</li> <li>• Falta de espaço para a realização da intervenção;</li> </ul>
	Externo	<p><b><u>Oportunidades</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Possibilidade de aplicação às outras disciplinas como classe de conjunto-coro;</li> <li>• Possível aumento de comportamentos pró-sociais;</li> <li>• Prevenção de lesões;</li> </ul>	<p><b><u>Ameaças</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de espaço para a realização da intervenção;</li> <li>• Possível timidez perante a nova abordagem;</li> <li>• Falta de confiança;</li> </ul>

**Tabela 1-** Análise SWOT

## 2.2 Problema e objetivo da intervenção

Segundo Ohrenstein (1999) na aprendizagem do canto utilizamos vários grupos musculares durante a realização de tarefas vocais, no entanto o excesso de contraturas em regiões específicas do corpo e hábitos posturais inadequados, são fatores que podem impedir a conexão e sincronia entre o aparato respiratório, fonatório e articulatório.

Neste sentido é necessário a procura de formas de ensino-aprendizagem que permitam aos alunos procedimentos capazes de ser replicáveis de maneira a validar estratégias didático-metodológicas na pedagogia do canto. Assim sendo, pareceu essencial que os alunos participantes neste PIP, pudessem adquirir novos conhecimentos de técnicas de movimentos corporais que os ajudasse a resolver problemas quer a nível de técnica vocal como de tensões e de questões relacionadas com a respiração, colocação de voz e postura tendo como objetivo final perceberem o funcionamento do corpo face á técnica vocal a partir do movimento corporal assim como detetar e solucionar tensões, permitindo que desenvolvam uma maior fluidez da voz.

### **2.3 Tempos e Procedimentos**

Inicialmente foram definidos todos os elementos para o êxito da investigação tais como a revisão de literatura; construção dos instrumentos de recolha e produção de dados;

Numa segunda fase foram feitas gravações dos alunos antes da implementação das técnicas do movimento corporal; implementação das técnicas de movimento corporal aos alunos de forma a lhes proporcionar o funcionamento do corpo face á técnica vocal a partir do movimento do corporal com a Técnica de Cheng assim como detetar e solucionar tensões, permitindo que desenvolvam uma maior fluidez da voz através a técnica de Alexander. Posto isto são voltadas a fazer novas gravações depois da implementação das técnicas do movimento corporal para posteriormente servirem de análise dos resultados obtidos nesta fase deu-se o início da redação do relatório da prática profissional e do projeto de intervenção pedagógica.

Na terceira fase foi feita a análise e interpretação dos dados recolhidos ao longo da fase de implementação e foi realizada a revisão e entrega do relatório final.

### **2.4 Agentes envolvidos**

Este estudo contou com a participação de quatro alunos do AMVC. Dos quatro alunos de canto dois frequentavam o 7º ano de escolaridade e estavam em regime integrado, os outros dois frequentavam o 10º ano de escolaridade e estavam em regime supletivo. Os intervalos de idades dos estudantes variavam entre os 12 e os 16 anos. De modo a perseverar o seu anonimato, referir-me-ei aos alunos como A, B, C e D. Segue-se uma descrição detalhada dos alunos:

A aluna A frequentava o 7º ano de escolaridade/ 3º grau da AMVC em regime integrado. Começou os seus estudos de canto no 5º ano de escolaridade/ 1º grau. Era uma aluna com muito potencial, empenhada, interessada e muito atenta. Esta aluna apresentava uma ligeira dificuldade em colocar a voz muitas vezes causadas pela má utilização da respiração e do apoio acabando por adquirir algumas tensões ao tentar adquirir formas estrategicamente erradas para combater estas dificuldades. Com o decorrer das aulas e com a ajuda dos exercícios propostos por mim nesta investigação a aluna conseguir ter algumas melhorias.

A aluna B frequentava o 7º ano de escolaridade/ 3º grau da AMVC em regime integrado. Iniciou os seus estudos em canto no 5º ano de escolaridade/ 1º grau. A aluna tinha imenso potencial, mas devido a ser tímida e ter medo de errar não deixava evidenciar esse talento. Era uma aluna dedicada e estudiosa, mas que devido á sua timidez e medo acabou por ganhar tensões corporais ao retrain a sua voz por conseguinte afetou-lhe a postura, respiração e técnica

vocal. Ao longo das aulas e com os exercícios propostos a aluna conseguiu se libertar das tensões que tinha e ganhar uma maior fluidez da voz.

O aluno C frequentava o 10º ano de escolaridade/ 7º grau da AMVC em regime supletivo. Começou os seus estudos em canto no 5º ano de escolaridade/ 1º grau. Era um aluno muito preocupado e estudioso, mas ao mesmo tempo muito stressado pelo facto de não conseguir obter logo os resultados que pretendia. Apresentava dificuldades a controlar a voz devido a má utilização do apoio e respiração assim como problemas posturais. Com a implementação dos exercícios apesar de ter dificuldades em os pôr em prática num estudo mais diário em casa o aluno conseguiu ter umas pequenas melhorias.

A aluna D frequentava o 11º ano de escolaridade/ 7º grau da AMVC em regime supletivo. Iniciou os seus estudos em canto no 5º ano de escolaridade/ 1º grau. Era uma aluna com muito potencial, empenhada, estudiosa, atenta, assertiva e muito expressiva. Esta aluna apresentava algumas tensões no pescoço devido á falta de apoio ao atingir as notas agudas, estas foram criadas devido á aluna arranjar estratégias incorretas para as atingir. Com o decorrer das aulas e adotando os exercícios apresentados a aluna teve uma melhoria significativa.

Uma vez que os alunos participantes eram menores de idade, foi dado o conhecimento aos Encarregados de Educação da intervenção, e assinado pelos mesmos, um consentimento, relativo ao projeto (Anexo F).

## **2.5 Estratégias de monitorização e de avaliação final do projeto de intervenção**

No decorrer da implementação e monitorização do projeto foram utilizadas várias técnicas e instrumentos para recolher e produzir dados: a observação direta, que segundo Fortin (2009) a observação é um método que pode ser complementar á colheita de dados. Este estudo é utilizado quando necessitamos de dados que seriam muito difíceis de obter se uma outra forma; registo de notas de campo no diário de bordo da investigadora, durante as aulas observadas: registo audiovisuais (vídeos) e entrevistas feitas aos alunos após a intervenção pedagógica, “as entrevistas (...) têm, portanto, como função principal revelar determinados aspetos do fenómeno estudado em que o investigador não teria espontaneamente pensado por si mesmo e, assim, completar as pistas de trabalho sugeridas pelas suas leituras (...)” (Quivy & Campenhoudt, 2008, p.192).

### **3. Apresentação e discussão dos resultados**

Segundo Coutinho (2013) é descrita como uma família de metodologias de investigação que incluem ambas a ação (ou mudança) e investigação (ou compreensão), baseado num processo cíclico, que alterna entre ação e reflexão crítica, onde nos ciclos posteriores são melhorados os métodos, os dados e a interpretação (conhecimento) obtida no ciclo anterior. Para esse fim existem diferentes perspetivas, dependendo da problemática a estudar, sendo que “o essencial na IA é a exploração reflexiva que o professor faz da sua prática, contribuindo dessa forma não só para a resolução de problemas como também (e principalmente) para a planificação e introdução de alterações nessa mesma prática” (Coutinho, 2013, p. 360, cit in Castro, 2010, p. 2).

Nesta secção irão ser apresentados e discutidos todos os resultados obtidos ao longo do PIP. Primeiramente serão apresentados os resultados da observação direta e do registo de notas de campo no diário de bordo da investigadora durante as aulas observadas. Posteriormente, será feita uma análise dos registos audiovisuais (vídeos), realizados antes e após a implementação dos exercícios e por fim serão analisadas as entrevistas feitas aos alunos.

#### **3.1 Observação direta**

Ao longo das aulas dadas e assistidas pela mestrandia desde o início do estágio até ao último dia de aula foi notória a evolução positiva dos alunos.

De modo geral todos os alunos após a implementação do PIP conseguiram, demonstrar de aula para aula melhorias a nível postural, fluidez da voz, respiração e técnica vocal assim como na resolução de tensões que tinham. Todas as aulas o alunos manifestavam perante a professora a vontade de aprender e explorar mais as técnicas ensinadas de forma a evoluírem cada vez mais no seu percurso no canto.

#### **3.2 Notas de campo registadas em diário de bordo**

Durante as aulas a investigadora registou no seu diário de bordo algumas notas antes e após a implementação do PIP que irei descrever seguidamente um excerto do mesmo.

##### Antes e durante a implementação do PIP:

- A aluna apresentava, dificuldades a nível de tensão corporal, postura, respiração e técnica vocal.

- Devido á sua timidez e medo de errar, em casa estuda de forma a arranjar estratégias que lhe permitissem na aula defender-se em relação a esses estímulos o que acabava por lhe causar tensões e uma técnica vocal errada.
- A aluna não tinha consciência dos problemas que tinha e qual a causa dos mesmos.
- A melhorar: alternativas por parte do docente que ajudassem a aluna a ultrapassar os problemas.

#### Após a implementação do PIP:

- A aluna foi abordada sobre os problemas que tinha e quais as causas que a levavam a tê-los, ganhando assim uma nova motivação e vontade em corrigir e ultrapassar os problemas posturais(?).
- Foi ensinado e explicado à aluna, de forma simplificada o que cada exercício da Técnica Alexander e da Técnica de Cheng lhe iriam ajudar em todos os problemas que tinha em específico e incentivada a que antes de cantar em casa adota-se os mesmos.
- No contexto sala de aula a aluna conseguiu a maior parte das vezes efetuar corretamente os exercícios e corrigir as questões da tensão corporal, postura, respiração e técnica vocal.
- Com o uso da Técnica Alexander e Técnica de Cheng a aluna adquiriu novos conhecimentos sobre a técnica vocal o que lha despertou a ser ainda mais participativa nas aulas de forma a querer aprender e saber ainda mais sobre as técnicas.
- O acompanhamento da mestrandia no ensinamento destas técnicas foi bastante positivo o que fez com que a aluna se sentisse segura e motivada a ultrapassar os problemas.

### **3.3 Registos audiovisuais (vídeos)**

O método de observação audiovisual possibilita que obtenhamos dados que não são possíveis em outros métodos como a entrevista ou a aplicação de questionário, devido a haver muitos dados que não conseguem ser recolhidos através da fala e da escrita. Com o recurso do vídeo possibilita-nos que obtenhamos dados que posteriormente irão ser analisados (Pinheiro, Kakehashi, Angelo, 2005).

A vantagem deste método é que outros investigadores ou colaboradores podem fazer uso do material recolhido. Sendo assim possível analisar o material de pesquisa e manter a neutralidade dos dados. O uso do vídeo oferece-nos um grau de exatidão da recolha de dados, e uma comprovação (kenski, 2003).

Com vista no anteriormente descrito por (Pinheiro, Kakehashi, Angelo, 2005) e (kenski, 2003) inicialmente a mestranda fez uma recolha de vídeos dos quatro alunos a cantar antes e posteriormente de aplicar a Técnica Alexander e a Técnica de Cheng.

Numa segunda fase a mestranda analisou os mesmo com o seu orientador pedagógico com o intuito de verificar se existiram mudanças na técnica vocal dos alunos.

### **3.4 Entrevistas**

Levando em conta a problemática da investigação usou-se como recolha de dados a entrevista.

A utilização das entrevistas nesta PIP deve-se a diversas razões como nos refere Quivy & Campenhoudt (2008, p.192):

*“as entrevistas (...) têm, portanto, como função principal revelar determinados aspectos do fenómeno estudado em que o investigador não teria espontaneamente pensado por si mesmo e, assim, completar as pistas de trabalho sugeridas pelas suas leituras. (...) é essencial que a entrevista decorra de uma forma muito aberta e flexível e que o investigador evite fazer perguntas demasiado numerosas e demasiado precisas. (...) é uma técnica surpreendentemente preciosa para uma grande variedade de trabalhos de investigação social.”*

A escolha por parte da mestranda pela recolha de entrevistas deve-se pelo facto de esta permitir a comparação entre testemunhos dos alunos e permitir também comprovar a informação dos resultados obtidos anteriormente.

A entrevista teve como guião duas perguntas gerais e uma específica:

#### Gerais:

1. Quais as diferenças que observastes no canto com os exercícios propostos da TA e TC?
2. Conseguistes perceber as diferenças na tua postura e das tensões que tinhas?
3. Sentes-te mais consciente do movimento corporal e da sua ajuda na aprendizagem da técnica vocal?

De seguida apresentam-se os dados recolhidos nas entrevistas feitas aos alunos. Todas as entrevistas foram feitas no último dia de aulas de canto de cada aluno e escritas pelo mestrando no diário de bordo.

#### Entrevista à aluna A1

1. “Com os exercícios de TA e TC senti uma maior fluidez na voz devido a compreender melhor o funcionamento do apoio e da respiração.”
2. “...Sim.Sinto que tenho uma postura mais correta e relaxada pois os exercícios ajudaram-me a resolver tensões que me causavam desconforto a cantar.”

3. “...Sim. Com a aprendizagem destas técnicas sinto que tive uma evolução vocal que não estava a conseguir alcançar anteriormente.”

#### Entrevista à aluna B2

1. Senti uma maior libertação vocal que não tinha anteriormente devido a ter medo de errar e uma melhor compreensão do funcionamento da respiração.
2. Sim. Senti que consegui obter uma postura correta, mas ao mesmo tempo descontraída que me ajudou a melhorar a percepção do funcionamento da técnica vocal.
3. Sim. Estas técnicas permitiram que eu tomasse consciência dos erros que estava a cometer durante o estudo do canto em casa e a perceber que devo de deixar fluir a voz sem a retraindo causando assim tensões e posturas erradas devido ao medo de errar.

#### Entrevista ao aluno C3

1. Com a execução dos exercícios de TA e TC senti que consegui ter uma melhor percepção de como controlar a voz e que o mesmo está relacionado com o bom funcionamento da respiração e do apoio. Para mim estes exercícios deram-me uma nova perspetiva de como a técnica vocal funciona e como o nosso corpo está interligado com o mesmo.
2. Sim. Senti que a minha postura melhorou significativamente e que me acabou por retirar algumas dores que tinha devido à mesma estar mal.
3. Sim. Sinto que tomei consciência que anteriormente a minha voz era muito descontrolada e que isso se devia a uma postura incorreta e à má utilização da respiração e do apoio, tendo agora mais consciência em casa de como devo estudar e de quando estou a fazer algum erro.

#### Entrevista à aluna D4

1. Os exercícios de TA e TC propostos ajudaram-me a ter uma maior segurança ao ir para as notas agudas assim como uma maior técnica vocal que não tinha, obtendo assim conhecimentos que me irei sempre lembrar no estudo em casa.
2. Sim. Senti que me ajudaram a não ter tensão no pescoço e a ter estratégias que me ajudam a reverter essa tensão sempre que ela tender a voltar.
3. Sim. Senti que estes exercícios me tornaram mais consciente dos erros que estava a cometer e a forma de como posso reverter isso tendo assim uma melhor qualidade vocal.

### **3.5 Síntese dos resultados obtidos**

Depois de analisados os resultados obtidos por meio da técnica de recolha de dados utilizados nesta investigação, concluímos que a implementação deste projeto teve um resultado muito

positivo na aprendizagem da técnica vocal através do movimento corporal, acabando por fornecer aos alunos a consciência da interligação que o movimento corporal tem com a técnica vocal e o quanto ela é importante para prevenir e solucionar problemas de tensões causadas pela incorreta utilização da mesma.

A análise dos registos audiovisuais (vídeo) permitiu concluir que, a realização dos mesmos nos comprovou a eficácia da intervenção. A mestranda juntamente com o orientador pedagógico verificaram que a técnica Alexander e a técnica de Cheng desempenharam um papel importante nos alunos mostrando que a evolução foi notória desde a realização dos mesmos permitindo que os alunos tivessem uma melhoria significativa através do movimento circular contínuo com a libertação de tensões nas cordas vocais; a cantar notas e frases mais longas fazendo com que tivessem sons mais agudos e fortes com ressonâncias suaves e aveludadas, através do movimento vertical onde os ajudou nas notas mais agudas fazendo com que tivessem a energia necessária para atingi-las, com a interação de forças opostas com o som onde os ajudou na libertação de tensões na garganta e a colocar o diafragma a funcionar e a técnica Alexander onde os ajudou no desempenho vocal através de correções de tensões, bloqueios e rigidez na parte superior do tronco demonstrando assim com maior desempenho a técnica vocal e a ter mais consciência do seu corpo e da sua postura onde por conseguinte conseguiram com isso ter melhores ataques nas notas. Durante a execução das aplicações práticas na sala de aula a mestranda começava inicialmente por explicar ao aluno o procedimento do exercício e exemplificando o mesmo de forma que percebesse o que tinha de fazer. Em seguida o aluno executava com as indicações e correções da mestranda. Com a praticidade e repetição contínua do exercício na aula o aluno começava a ter reações positivas dando o seu feedback, demonstrando perceber o funcionamento do exercício, a ajuda e o benefício do mesmo. Percebendo o quanto o exercício contribuía para o melhoramento da sua técnica vocal e solucionava os problemas de tensões que tinha. A mestranda reparou que a evolução de cada aluno era notória nem sempre era rápida devido a alguns alunos sentirem mais dificuldade em perceber o funcionamento e funcionalidade do exercício e pela falta de repetição do mesmo fora do contexto de sala de aula.

Os resultados obtidos nas entrevistas aos alunos demonstraram e reforçaram que a técnica Alexander e de Cheng os ajudaram a tomarem consciência dos problemas que tinham e de quanto estas técnicas os permitiram que ultrapassassem as suas dificuldades e a tomarem consciência de como movimento corporal é importante na aprendizagem da técnica vocal.

A implementação deste PIP parece ter conseguido gerar resultados positivos, pois os alunos que aprenderam estas técnicas e as usaram mais frequentemente na sala de aula e no seu estudo diário em casa, tiveram uma grande evolução a nível de técnica vocal assim como uma classificação superior, no final do 3º período letivo.

#### **4. Conclusões**

No final de toda a análise e do processo específico à implementação deste PIP, na AMVC, tornou-se evidente que houve uma melhoria na consciência do funcionamento do movimento corporal e da sua importância no estudo do canto para libertar tensões musculares.- E os ganhos profissionais e pessoais que a mestrandia teve e o quanto cresceu no exercício da docência pela observação e troca de experiências melhorando o ponto de vista pessoal.

Neste último capítulo procurei responder à questão orientadora de partida e às questões de investigação, verificando se os objetivos iniciais foram alcançados.

“De que forma a utilização de métodos do movimento do corpo pode beneficiar a aprendizagem da técnica vocal e a libertação de tensões musculares?” A aprendizagem destas técnicas, permitiu que os alunos desenvolvessem e interiorizassem a técnica vocal de uma forma mais fácil e rápida e que detetassem tensões musculares que tinham desenvolvido durante o estudo do canto. Estes métodos serviram de elemento motivador levando-os a quererem saber mais sobre os mesmos e de como os implementar no seu estudo, dado a tomada de consciência que os alunos tiveram do funcionamento de algumas técnicas vocais que ainda não tinham interiorizado nem percebido antes destes serem implementados. O movimento do corpo ajudou-os a perceber através de imagens que todo o nosso corpo está interligado e que pode ser uma mais-valia no canto e de como é importante termos o mais relaxado possível para não ganharmos tensões musculares.

Na questão de investigação: “Em que medida a utilização de métodos do movimento do corpo pode contribuir para melhorar a técnica vocal?” Verificamos que todos os alunos demonstraram que estas técnicas lhes resolveram problemas a nível de articulação, respiração, colocação de voz, apoio através da eficácia que tinham, demonstrando aos alunos através de imagens, sensações, memórias e movimentos o funcionamento de cada um e de que forma cada um lhes podia ajudar numa melhor aprendizagem da técnica vocal, abrindo-lhes novos caminhos para um correto estudo em casa e para uma evolução vocal mais consciente, rápida e correta na voz.

Na pergunta: “De que forma o movimento corporal pode aliviar tensões musculares que facilitem a emissão vocal através da Técnica Alexander e da Técnica de Cheng?” Verificamos que estas técnicas fizeram com que os alunos tivessem uma maior preocupação com a coordenação básica e com relação cabeça-pescoço-tronco levando a que tivessem uma maior prevenção e não houvesse interferências no bom funcionamento do organismo fornecendo-lhes o melhoramento do uso corporal, a coordenação, o controle e a liberdade dos

movimentos. A auto-percepção dos processos naturais do corpo ajudaram a que estabelecessem um relacionamento harmonioso entre a cabeça, o tronco e o pescoço fazendo com que resolvessem problemas de tensão assim como a preveni-los conseqüentemente os alunos acabavam por ter uma melhor emissão vocal devido a se sentirem menos tensos e perceberem a importância que o relaxamento corporal tem na emissão de voz.

Dois dos aspetos negativos e que foram mencionados na análise SWOT, enquanto fraquezas, antes da implementação do PIP, foi a limitação para a prática regular autónoma e o tempo de aulas limitado, a primeira pelo facto de os alunos terem uma carga escolar muito sobrecarregada acabando por condicionar a realização de um estudo mais regular de canto. A segunda pela duração das aulas de canto serem apenas de quarenta e cinco minutos não dando assim para que os alunos consolidassem os exercícios feitos nas aulas de forma que ao serem estudados em casa não houvesse erros no processo de execução e lhes fosse mais fácil de interiorizarem e perceberem o seu funcionamento.

Os alunos de música aprendem muito através da observação e têm tendência a imitar muitos dos movimentos e costumes que o professor tem. Por isso saliento a importância da assimilação dos princípios da Técnica Alexander e da Técnica de Cheng para qualquer profissional de música. Os seus fundamentos geram benefícios psicológicos e físicos que são essenciais no uso de nós próprios como um todo. Acabando pelos resultados serem visíveis na nossa atitude durante o processo de aprendizagem.

As minhas experiências práticas com estas técnicas mudaram muito a minha forma de estar e ser, tanto na minha prática diária de canto assim como no lecionar.

Dito isto, toda a experiência que adquiri ao longo das aulas de Técnica Alexander, Técnica de Cheng e do estudo de investigação permitiram afirmar que estas técnicas podem de facto contribuir para o desenvolvimento de competências musicais na prática do ensino do canto. Durante a investigação senti uma evolução nas minhas capacidades de análise e resolução dos problemas de execução do aluno.

Este estudo teve duas limitações que foram mencionadas na análise SWOT, enquanto ameaça e fraqueza, antes da implementação do PIP, a primeira foi a limitação para a prática regular autónoma do aluno, onde nem sempre era concretizada pelos alunos, ou por disponibilizarem pouco tempo ao estudo do canto ou por executarem o exercício erradamente em casa e prejudicarem a evolução que estavam a ter. A segunda limitação foi a falta de confiança, os alunos várias vezes referenciavam falta de confiança deles perante o novo exercício devido a estarem a experienciar algo novo e que nunca tinham executado colocando em causa as suas capacidades de evolução. No entanto os alunos conseguiram com a ajuda da mestrandia orientar o seu tempo de estudo em casa obtendo mais tempo para a praticidade de canto de

forma que tivessem um estudo mais regular e conseguissem pôr em prática os exercícios propostos pela mestranda para melhoramento da técnica vocal e desmistificação de tensões musculares tendo uma evolução mais eficaz e rápida. No aspeto de falta de confiança durante as aulas foi-se-lhes dando razões para acreditarem no que estavam a fazer e dando-lhes motivações sempre que conseguiam fazer os exercícios corretamente e houvesse evolução.

Espero que esta investigação possa vir a ajudar e motivar mais professores de canto a envolverem-se com as descobertas de Alexander e Cheng e a aplicá-las nos seus alunos de uma forma correta e eficiente.

## 5. Referências Bibliográficas

- Afonso, N. (2005). *Investigação Naturalista em Educação: um guia prático e crítico*. Asa.
- Alcantara, P. De (2007). *The Alexander Technique- A skill for life*. Ramsbury: The Crowood Press.
- Alexander, F.M. (1985). *Construtive Conscious Control of the Individual*. London: Gollancz (obra original publicada em 1923).
- Bloch, M. (2004). F.M. *The life of Frederick Matthias Alexander*. London: Little, Brown.
- Campos, P.H. (2007). *O impacto da técnica Alexander na prática do canto: Um estudo qualitativo sobre as percepções de cantores com experiência nessa interação*. Escola de Música, Universidade Federal de Minas Gerais.
- Castro, C. (2010). *Características e finalidades da investigação ação*. <https://pt.scribd.com/document/366115802/catarina-castro-caracteristicas-e-finalidades-da-investigacao-acao-pdf>
- Chance, J. (1998). *Principles of the Alexander Technique*. Londres Thorsons.
- Cheng, S. C. (1993). *El tao de la voz: Técnicas occidentales y prácticas orientales para educar la voz cantada y hablada*. Gaia Ediciones.
- Coutinho, C. P. (2013). *Metodologias de investigação em ciências sociais e humanas- Teoria e Prática*. Almedina.
- Cunha, A. S. N. (2015). *A aplicação dos fundamentos da Técnica Alexander na iniciação do oboé; Mestrado de Ensino em Música, Escola Superior de Artes Aplicadas, Instituto Politécnico de Castelo Branco*.
- Dias, M. O. (2009). *O vocabulário do desenho de investigação*. Viseu: Psico & Soma.
- Filho, M. S. C. (2015). *A pedagogia do canto através do movimento corporal: O uso da bola suíça e da faixa elástica no treino vocal de estudantes de canto*. Tese doutoramento, Departamento de comunicação e Arte- Universidade de Aveiro.
- Fonseca, M. (2010). *A importância do funcionamento da articulação no processo de fonação do canto- Recurso à técnica Alexander como estratégia a aplicar num estudo de caso*. Relatório de estágio, Escola Superior de Artes Aplicadas (ESART), Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Fortin, M. F. (2009). *O processo de investigação*. Loures: Lusociência-edições e científicas.

- Garcia, R. (2013). Técnica Alexander para músicos. La “zona de confort”: Salud y equilibrio en la música. Ma non troppo, Robinbook.
- Gelb, M. (1981). Body learning. An introduction to the Alexander Technique. Local: Aurum Press.
- Goes, A. A. (2015). Corpo percussivo e som em movimento: a prática da música corporal. Opus, Porto Alegre.
- Heirich, J. R. (2011). Voice and the Alexander Technique: Active explorations for speaking and singing (second edi.). Berkeley (CA): Autumn Press.
- Kenski, V. M. (2003). Aprendizagem mediada pela tecnologia. Revista Diálogo Educacional, Curitiba.
- Miller, R. (1996). The Structure of Singing. (S. Books, Ed.).
- Ohrenstein, D. (1999). Physical tension, awareness techniques, and singing. Journal of singing, 56 (1), 23-26.
- Palma, F. M. A. (2016). A prática e o ensino do acordeão. Uma abordagem baseada nos princípios da técnica Alexander. Mestrado de Ensino em Música, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Artes Aplicadas.
- Pinheiro, E. M, Kakehashi, Ty, Angelo, M. (2005). O uso de filmagem em pesquisas qualitativas. Ver Latino—am Enfermagem.
- Quivy, R & Campenhoudt. L. V. (2008). Manual de investigação em ciências sociais. Lisboa: Gradiva.
- Sacramento, A. C. P. (2009). Técnica de Canto Lírico e de teatro musical- Práticas de Crossover; Tese de doutoramento, Departamento de Comunicação e arte-Universidade de Aveiro.
- Sethson, M. (2021). The Alexander technique for a singing actor. Lulea university of technology.
- Soares, P. C. (2013). A ingerência do conhecimento explícito no conhecimento tácito: A técnica Alexander e a prática e ensino da flauta. Tese de doutoramento, Departamento de Comunicação e Arte- Universidade de Aveiro.

## **ANEXOS**

**Anexo A- Tabela com o registo das aulas de canto e classe de conjunto-vocal assistidas pela mestranda**

Aula	Data	Aluna/Turma	Curso	Regime	Grau	Duração
1ª	13/10/2022	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
2ª	13/10/2022	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
3ª	20/10/2022	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
4ª	20/10/2022	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
5ª	27/10/2022	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
6ª	27/10/2022	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
7ª	3/11/2022	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
8ª	3/11/2022	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
9ª	10/11/2022	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
10ª	10/11/2022	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
11ª	17/11/2022	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
12ª	17/11/2022	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
13ª	24/11/2022	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
14ª	24/11/2022	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
15ª	1/12/2022	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
16ª	1/12/2022	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
17ª	15/12/2022	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
18ª	15/12/2022	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
19ª	12/01/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
20ª	12/01/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
21ª	19/01/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min

22 <sup>a</sup>	19/01/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
23 <sup>a</sup>	26/01/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
24 <sup>a</sup>	26/01/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
25 <sup>a</sup>	2/02/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
26 <sup>a</sup>	2/02/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
27 <sup>a</sup>	9/02/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
28 <sup>a</sup>	9/02/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
29 <sup>a</sup>	16/02/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
30 <sup>a</sup>	16/02/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
31 <sup>a</sup>	23/02/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
32 <sup>a</sup>	23/02/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
33 <sup>a</sup>	2/03/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
34 <sup>a</sup>	2/03/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
35 <sup>a</sup>	9/03/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
36 <sup>a</sup>	9/03/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
37 <sup>a</sup>	16/03/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
38 <sup>a</sup>	16/03/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
39 <sup>a</sup>	23/03/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
	23/03/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
40 <sup>a</sup>	30/03/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
41 <sup>a</sup>	30/03/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
42 <sup>a</sup>	20/04/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
43 <sup>a</sup>	20/04/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
44 <sup>a</sup>	27/04/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
45 <sup>a</sup>	27/04/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min

46 <sup>a</sup>	4/05/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
47 <sup>a</sup>	4/05/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
48 <sup>a</sup>	11/05/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
49 <sup>a</sup>	11/05/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
50 <sup>a</sup>	18/05/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
51 <sup>a</sup>	18/05/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
52 <sup>a</sup>	25/05/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
53 <sup>a</sup>	25/05/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
54 <sup>a</sup>	1/06/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
55 <sup>a</sup>	1/06/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
56 <sup>a</sup>	15/06/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
57 <sup>a</sup>	15/06/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min

**Anexo B- Tabela com o registo das aulas de canto e classe de conjunto-vocal dadas pela mestrandia**

Aula	Data	Aluna/Turma	Curso	Regime	Grau	Duração
1 <sup>a</sup>	16/02/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
2 <sup>a</sup>	16/02/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min
3 <sup>a</sup>	11/05/2023	T1	Básico de Música	Articulado	1º	90 min
4 <sup>a</sup>	11/05/2023	A1	Básico de Canto	Articulado	3º	45 min

**Anexo C- Planificações das aulas observadas pela orientadora científica e orientador cooperante**



<p><b>Objetivos de aprendizagem:</b>  No início, durante e no final da aula os alunos devem ser capazes de:</p> <p><b>Saber e Saber fazer- Conhecimentos e capacidades técnicas e interpretativas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressar uma boa afinação;</li> <li>• Demonstrar sentido de pulsação e ritmo;</li> <li>• Reconhecer o seu naipe nas peças interpretadas;</li> <li>• Executar com consciência, rigor rítmico e com coordenação motora a letra e os batimentos corporais com a peça "Bonse Aba" e "Whisper";</li> </ul> <p><b>Saber ser e estar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ter respeito por si e pelos outros;</li> <li>• Evidenciar responsabilidade e autonomia;</li> <li>• Desenvolver pensamento reflexivo e crítico;</li> <li>• Ser empreendedor e colaborador;</li> </ul>
<p><b>Estratégias de ensino (professora):</b></p> <p><b>1º Momento- Abertura</b></p> <p>I. Apresentar os conteúdos e os objetivos de aprendizagem a atingir no final da aula e entregar em suporte de papel a grelha para que, no final, os alunos façam a autorregulação da sua aprendizagem.</p>
<p><b>2º Momento- Desenvolvimento</b></p> <p>I. Solicitar aos alunos a realização de exercícios de relaxamento, respiração e de apoio:  Respirar rodando o pescoço nos dois sentidos;  Respirar rodando os ombros para a frente e para trás;  Massajar a zona da "máscara" e o pescoço;</p> <p>II. Realizar um exercício de respiração colocando a mão no abdómen e não subindo os ombros;</p> <p>III. Realizar os vocalizos ouvindo os colegas para fundir as vozes;</p> <p>IV. Revisão da melodia de cada naipe da peça "Bonse Aba";</p> <p>V. Consolidação da dança e ritmo corporal da peça "Bonse Aba";</p> <p>VI. Cantar a peça "Bonse Aba" com a dança e o ritmo corporal;</p> <p>VII. Revisão da peça "Whisper" com a dança;</p>
<p><b>3º Momento- Encerramento</b></p> <p>I. Solicitar aos alunos que preencham a autoavaliação de acordo com a grelha entregue no início da aula;</p> <p>II. Refletir em conjunto com os alunos sobre a forma como decorreu a aula, as dificuldades e sucessos, e realizar a minha heteroavaliação;</p>
<p><b>A sequencialidade das propostas de atividades/tarefas de aprendizagem a realizar na aula pelos alunos/tempos previstos:</b></p> <p><b>Abertura: 10'</b>  Consciencialização dos conteúdos e dos objetivos de aprendizagem, descritores do nível de desempenho e o relatório.</p> <p><b>Desenvolvimento: 70'</b>  Realização de exercícios de relaxamento do pescoço, ombros; 3'  Realização de um exercício de respiração; 1'  Realização de vocalizos; 6'  Revisão da melodia de cada naipe da peça "Bonse Aba"; 15'  Dança e ritmo corporal da peça "Bonse Aba"; 20'</p>

Cantar a peça "Bonse Aba" com dança e ritmo corporal; 20'

Cantar a peça "Whisper" com dança; 5'

**Encerramento: 10'**

Reflexão final sobre como decorreu a aula, autoavaliação e heteroavaliação.

**Recursos Didáticos:**

- Partituras;
- Piano;
- Coluna;
- Sala de aula;
- Cadeiras;

**Avaliação da Aprendizagem:**

A Avaliação formativa das aprendizagens será feita ao longo e no final da aula, com feedback imediato, e a avaliação sumativa será feita através do instrumento de avaliação entregue no início da aula.

## Mestrado em Ensino da Música- Universidade Católica Portuguesa

Ano letivo: 2022/2023

Orientadora Científica: Doutora Sofia Serra

Orientador pedagógica Cooperante: Vítor Lima

Autora: Ana Beatriz Lindade

Data: 16/02/2023

### Conservatório Regional do Alto Minho

Academia de Música de Viana do Castelo

#### Plano de Aula Individual de Canto

Plano de aula: Nº18

Curso: Básico de Música

Regime: Articulado

Disciplina: Canto

Ano: 3º Grau

Aluna: Leonor Faneca

Duração: 45 min (15h30- 16h15)

Data: 16/02/2023

Docente Estagiária: Ana Beatriz Lindade

#### A situação e contextualização:

A aluna Leonor Faneca é sempre uma aluna muito assídua e dedicada. No entanto é uma aluna que revela algumas dificuldades a atingir notas agudas e graves, e demonstra algumas dificuldades no apoio. Serão trabalhados esses problemas tanto na Técnica Alexander como nas peças que vamos trabalhar. Ambas as peças estão a ser trabalhadas desde o início do 2º período.

#### Conteúdos:

##### Conteúdos Processuais:

- Vocalizos;
- Exercícios de relaxamento, respiração e apoio (Técnica Alexander);

##### Conteúdos a nível de repertório:

- "A Million Dreams" - The Greatest Showman
- "Almost There" - The Princess and the Frog

#### Objetivos de aprendizagem:

No início, durante e no final da aula a aluna deve ser capaz de:

**Saber e Saber fazer- Conhecimentos e capacidades técnicas e interpretativas**

##### Vocalizos e Técnica Alexander:

- Conseguir atingir as notas agudas e graves sem dificuldades;
- Melhorar o apoio;

**Interpretação das peças:**

- Cantar a 1ª canção deitada durante a Técnica Alexander;
- Cantar a 1ª canção de pé;
- Rever a 2ª canção
- Ter consciência e dominar o movimento do corpo durante a performance das peças;

**Saber ser e estar:**

- Ser assídua e pontual;
- Participar e estar concentrada na aula;
- Evidenciar responsabilidade;
- Revelar autonomia;
- Ter sentido crítico;
- Ter empenho;

**Estratégias de ensino (professora):****1º Momento- Abertura**

- I. Apresentar os conteúdos e os objetivos de aprendizagem a atingir no final da aula e entregar em suporte de papel a grelha para que, no final, os alunos façam a autorregulação da sua aprendizagem.

**2º Momento- Desenvolvimento**

- I. Realizar os vocalizos;
- II. Solicitar a aluna a realização de exercícios de relaxamento, respiração e de apoio (Técnica Alexander):

Deitar a aluna e pedir para se concentrar na sua respiração;

Pedir á aluna para virar a cabeça de um lado para o outro;

**Pedir á aluna para mexer a cabeça para trás e para a frente;**

- III. Pedir á aluna para cantar a 1ª canção deitada tendo sempre em atenção o que falamos durante o exercício da Técnica Alexander;
- IV. Pedir á aluna para cantar a 1ª canção de pé;
- V. Pedir á aluna para cantar a 2ª canção;

**3º Momento- Encerramento**

- I. Solicitar a aluna que preencha a autoavaliação de acordo com a grelha entregue no início da aula;
- II. Refletir em conjunto com a aluna sobre a forma como decorreu a aula, as dificuldades e sucessos, e realizar a minha heteroavaliação;

**A sequencialidade das propostas de atividades/tarefas de aprendizagem a realizar na aula pelos alunos/tempo previstos:**

**Abertura: 3'**

Consciencialização dos conteúdos e dos objetivos de aprendizagem, descritores do nível de desempenho e o repertório.

**Desenvolvimento: 37'**

Realização de vocalizos; 5'

Realização de exercícios de relaxamento, respiração e de apoio (Técnica Alexander); 10'

Cantar "A Million Dreams" deitada; 6'

Cantar "A Million Dreams" a pé; 10'

Rever a canção "Almost There"; 6'

**Encerramento: 5'**

Reflexão final sobre como decorreu a aula, autoavaliação e heteroavaliação.

**Recursos Didáticos:**

- Partituras;
- Piano;
- Coluna;
- Sala de aula;
- Tapete de yoga/pilates;
- Livros;

**Avaliação da Aprendizagem:**

A Avaliação das aprendizagens será feita ao longo e no final da aula, com feedback imediato, através do instrumento de avaliação entregue no início da aula.

## Mestrado em Ensino da Música- Universidade Católica Portuguesa

Ano letivo: 2022/2023

Orientadora Científica: Doutora Sofia Serra

Orientador pedagógica Cooperante: Vítor Lima

Autora: Ana Beatriz Lindade

Data: 11/05/2023

### Conservatório Regional do Alto Minho

Academia de Música de Viana do Castelo

#### Plano de Aula de Classe de Conjunto-Vocal

Plano de aula: Nº 55 e 56

Curso: Básico de Música

Regime: Articulado

Disciplina: Classe de Conjunto-Vocal

Turma: 1º Grau

Duração: 90 min (14h – 15h30)

Data: 11/05/2023

Docente Estagiária: Ana Beatriz Lindade

#### A situação e contextualização:

A turma do 1º Grau articulado é composta por 18 alunos sendo esta uma turma com muita vontade de trabalhar, mas com alguns problemas de concentração e comportamento.

Os alunos têm entre 10 e 11 anos de idade e encontram-se divididos em três turmas distintas de classe de conjunto. A de Classe de conjunto- Sopros, a de Classe de conjunto-Cordas e a Classe de conjunto-Vocal na qual pertencem os alunos que estudam Piano e Guitarra Clássica.

Em termos de comportamento os alunos, têm vindo a melhorar ao longo do ano letivo, sendo visível um melhor comportamento e postura no decorrer da aula.

Na aula anterior foi feito o habitual aquecimento vocal e foi trabalhada uma nova peça “Can you hear me?” de Bob Chilcott.

#### Conteúdos:

##### Conteúdos Processuais:

- Exercícios de relaxamento, respiração e apoio;
- Vocalizos;

##### Conteúdos a nível de repertório:

- “Can you hear me?”

**Objetivos de aprendizagem:**

No início, durante e no final da aula os alunos devem ser capazes de:

**Saber e Saber fazer- Conhecimentos e capacidades técnicas e interpretativas**

- Expressar uma boa afinação;
- Demonstrar sentido de pulsação e ritmo;
- Reconhecer o seu naipe nas peças interpretadas;
- Executar com consciência, rigor rítmico e com coordenação motora a letra e os movimentos corporais com a peça "Can you hear me?";

**Saber ser e estar**

- Ter respeito por si e pelos outros;
- Evidenciar responsabilidade e autonomia;
- Desenvolver pensamento reflexivo e crítico;
- Ser empreendedor e colaborador;

**Estratégias de ensino (professora):****1º Momento- Abertura**

- I. Apresentar os conteúdos e os objetivos de aprendizagem a atingir no final da aula e entregar em suporte de papel a grelha para que, no final, os alunos façam a autorregulação da sua aprendizagem.

**2º Momento- Desenvolvimento**

- I. Solicitar aos alunos a realização de exercícios de relaxamento, respiração e de apoio:  
Respirar rodando o pescoço nos dois sentidos;  
Respirar rodando os ombros para a frente e para trás;  
Massajar a zona da "máscara" e o pescoço;
- II. Realizar um exercício de respiração colocando a mão no abdómen e não subindo os ombros;
- III. Realizar os vocalizos ouvindo os colegas para fundir as vozes;
- IV. Revisão da melodia de cada naipe da peça "Can you hear me?";
- V. Aprendizagem dos movimentos corporais da peça "Can you hear me?";
- VI. Introduzir os movimentos corporais na peça "Can you hear me?";

**3º Momento- Encerramento**

- I. Solicitar aos alunos que preencham a autoavaliação de acordo com a grelha entregue no início da aula;
- II. Refletir em conjunto com os alunos sobre a forma como decorreu a aula, as dificuldades e sucessos, e realizar a minha heteroavaliação;

**A sequencialidade das propostas de atividades/tarefas de aprendizagem a realizar na aula pelos alunos/tempos previstos:**

**Abertura: 10'**

**Consciencialização dos conteúdos e dos objetivos de aprendizagem, descritores do nível de desempenho e o reportório.**

**Desenvolvimento: 70'**

**Realização de exercícios de relaxamento do pescoço, ombros; 3'**

**Realização de um exercício de respiração; 1'**

**Realização de vocalizos; 6'**

**Revisão da melodia de cada naipe da peça "Can you hear me?"; 15'**

**Aprendizagem dos movimentos corporais da peça "Can you hear me?"; 20'**

**Intervalo; 5'**

**Introduzir os movimentos corporais na peça "Can you hear me?"; 20'**

**Encerramento: 10'**

Reflexão final sobre como decorreu a aula, autoavaliação e heteroavaliação.

**Recursos Didáticos:**

- Partituras;
- Piano;
- Coluna;
- Sala de aula;
- Cadeiras;

**Avaliação da Aprendizagem:**

A Avaliação formativa das aprendizagens será feita ao longo e no final da aula, com feedback imediato, e a avaliação sumativa será feita através do instrumento de avaliação entregue no início da aula.

## Mestrado em Ensino da Música- Universidade Católica Portuguesa

Ano letivo: 2022/2023

Orientadora Científica: Doutora Sofia Serra

Orientador pedagógica Cooperante: Vítor Lima

Autora: Ana Beatriz Lindade

Data: 11/05/2023

### Conservatório Regional do Alto Minho Academia de Música de Viana do Castelo

#### Plano de Aula Individual de Canto

Plano de aula: Nº 28

Curso: Básico de Música

Regime: Articulado

Disciplina: Canto

Ano: 3º Grau

Aluna: Leonor Faneca

Duração: 45 min (15h40- 16h25)

Data: 11/05/2023

Docente Estagiária: Ana Beatriz Lindade

#### A situação e contextualização:

A aluna Leonor Faneca é sempre uma aluna muito assídua e dedicada. É uma aluna que revela algumas dificuldades a atingir notas agudas e graves, mas que tem vindo a melhorar muito, começando agora a demonstra menos dificuldades neste aspeto. Continua a demonstrar algumas dificuldades no apoio e na projeção da voz. Serão trabalhados esses problemas tanto na Técnica de Cheng como nas peças que vamos trabalhar. Ambas as peças estão a ser trabalhadas desde o início do 3º período.

#### Conteúdos:

##### Conteúdos Processuais:

- Vocalizos;
- Exercícios de apoio e projeção vocal (Técnica de Cheng);

##### Conteúdos a nível de repertório:

- “Não faz mal não estar bem” - Mimi
- “A Thousand Years” - Christina Perri

### Objetivos de aprendizagem:

No início, durante e no final da aula a aluna deve ser capaz de:

**Saber e Saber fazer- Conhecimentos e capacidades técnicas e interpretativas,**

#### **Vocalizos e Técnica Cheng:**

- Conseguir uma melhor projeção vocal;
- Melhorar o apoio;

#### **Interpretação das peças:**

- Cantar a 1ª canção recorrendo à técnica de Cheng;
- Cantar a 2ª canção recorrendo à técnica de Cheng;
- Ter consciência e dominar o movimento do corpo durante a performance das peças;

#### **Saber ser e estar:**

- Ser assídua e pontual;
- Participar e estar concentrada na aula;
- Evidenciar responsabilidade;
- Revelar autonomia;
- Ter sentido crítico;
- Ter empenho;

### Estratégias de ensino (professora):

#### **1º Momento- Abertura**

- I. Apresentar os conteúdos e os objetivos de aprendizagem a atingir no final da aula e entregar em suporte de papel a grelha para que, no final, a aluna faça a autorregulação da sua aprendizagem.

#### **2º Momento- Desenvolvimento**

- I. Realizar os vocalizos;
- II. Solicitar a aluna a realização de exercícios de apoio e projeção vocal (Técnica de Cheng);

Pedir á aluna para elevar a mão á altura da testa movendo-a circularmente até a pélvis voltando outra vez ao ponto inicial enquanto canta notas longas e aleatórias dadas pelo piano;

Pedir á aluna para movimentar circularmente a mão por cima da cabeça com os dedos apontados para baixo;

- III. Pedir á aluna para cantar a 1ª canção recorrendo ao exercício da Técnica de Cheng;
- IV. Pedir á aluna para cantar a 2ª canção recorrendo ao exercício da Técnica de Cheng;

#### **3º Momento- Encerramento**

- I. Solicitar a aluna que preencha a autoavaliação de acordo com a grelha entregue no início da aula;
- II. Refletir em conjunto com a aluna sobre a forma como decorreu a aula, as dificuldades e sucessos, e realizar a minha heteroavaliação;

A sequencialidade das propostas de atividades/tarefas de aprendizagem a realizar na aula pelos alunos/tempos previstos:

#### **Abertura: 3'**

Consciencialização dos conteúdos e dos objetivos de aprendizagem, descritores do nível de desempenho e o relatório.

**Desenvolvimento: 37'**

Realização de vocalizos; 5'

Realização de exercícios de apoio e projeção vocal (Técnica Cheng); 10'

Cantar "Não faz mal não estar bem"; 11'

Cantar "A Thousand Years"; 11'

**Encerramento: 5'**

Reflexão final sobre como decorreu a aula, autoavaliação e heteroavaliação.

**Recursos Didáticos:**

- Partituras;
- Piano;
- Coluna;
- Sala de aula;
- Palhinhas;

**Avaliação da Aprendizagem:**

A Avaliação das aprendizagens será feita ao longo e no final da aula, com feedback imediato, através do instrumento de avaliação entregue no início da aula.

## Anexo D- Guiões de observação de práticas pedagógicas que foram usados pelos orientadores



### Guião de observação de práticas pedagógicas

#### I. Contextualização

Disciplina / Unidade / Tema:	Aprendizagens a realizar:
Professor: Ana Lindade	
Ano / turma: Classe conjunto Canto	

#### II. Registos de observação

Dimensões a observar:	+	-	Observações
<b>1. Planificação</b>			
1.1. Articulação com as aprendizagens anteriores	X		
1.2. Clareza dos objetivos da aula	X		Embora tenha explicado a estratégia e alinhamento, não explicou propriamente quais os objetivos.
1.3. Clarificação da estratégia da aula	X		Bem explicada
1.4. Coerência das estratégias / atividades de aprendizagem com os conteúdos / competências a desenvolver	X		
1.5. Sequencialidade e articulação das atividades propostas	X		
1.6. Procedimentos de avaliação das aprendizagens realizadas pelos alunos.	X		As frases da avaliação parecem demasiado grandes. Alguns alunos tiveram dúvidas. Tendo em conta que têm 10/11 anos poderá ser exigente... Poderia ver com os alunos em grupo verbalmente como decorreu. Ajuda a que tenham noção
1.7. Adequação de equipamentos e recursos didáticos aos objetivos da aula e aos alunos	X		Na planificação deve inserir uma secção de bibliografia e em anexo as partituras.
<b>2. Arranque da aula</b>			
2.1. Tempo e eficácia da mobilização dos alunos para a aula	X		Boa sequência de exercícios
2.2. Clarificação dos conteúdos a abordar	X		Indicou bem. Pode eventualmente acrescentar quais os objetivos de cada parte
2.3. Clarificação dos objetivos da aula	X		
2.4. Clarificação da estratégia da aula e das sequências de aprendizagem	X		Define bem e com toda a calma o que pretende sobre os exercícios.
2.5. Verificação do trabalho de casa e <i>feedback</i>	X		

<b>3. Desenvolvimento da aula</b>			
3.1. Linguagem: correção, clareza, fluência e adequação ao nível dos alunos	X		Bem.
3.2. Sequencialidade e intencionalidade das atividades realizadas	X		As atividades são alinhadas com estratégia e lógica.
3.3. Clareza na explicitação, organização e condução das tarefas pedidas aos alunos	X		Quando sente que os alunos estão a precisar de parar, convém encontrar esse momento. A Ana fez-lo, bem ao cantarem os parabéns a uma aluna. Provavelmente, precisavam de algo mais. Dançar? Fazer mini intervalo? Ou outra atividade. O Coro que ouviram foi bom mas se tivessem imagens poderiam ter mais atenção.
3.4. Pertinência das atividades realizadas	X		Bem.
3.5. Adequação das atividades aos objetivos de aprendizagem	X		Muito bem
3.6. Práticas de diferenciação pedagógica	X		Pode dar indicações mais direcionadas aos alunos que precisem, personalizar mais.
3.7. Promoção da participação e envolvimento de todos os alunos	X		O facto de dar tarefas imediatas (p. ex. após cantar começou a fazer imitação rítmica).
3.8. Valorização da participação dos alunos.	X		Indicar o que foi bem com detalhes.
3.9. Manutenção do interesse e atenção dos alunos	X		O facto de alternar entre partes cantadas e exercícios não cantadas ajudou à manutenção de interesse dos alunos.
3.10. Expectativas elevadas e realistas face às aprendizagens dos alunos	X		
3.11. Eficácia das interações pedagógicas promovidas	X		Pode corrigir no decorrer do canto. Não é necessário parar para corrigir.
3.12. Eficácia na gestão do tempo de aprendizagem para todos os alunos	X		Fez bem na parte final em não deixar cantar de princípio ao final. Quando for necessário não desperdiçar tempo ao fazer de início ao fim.
3.13. Manutenção de um clima de aula favorável à aprendizagem	X		A forma como comunica é muito clara e positiva. Pode ser mais interventiva no decorrer da vocalização.
3.14. Gestão adequada de eventuais conflitos	X		A Ana teve pulso para a indisciplina e controlou a turma num momento em que dispersaram.
<b>4. Verificação das aprendizagens realizadas</b>			
4.1. Recurso regular a dinâmicas de autoavaliação	X		Pode dar mais indicações para a auto e avaliação entre pares.
4.2. Recolha de evidências das aprendizagens dos alunos ao longo da aula	X		Não basta pedir para repetir... há que dar indicações claras e precisas sobre diversos aspetos. Mesmo na peça que já está adiantada há aspetos a trabalhar.
4.3. Existência de <i>feedback</i> sobre as aprendizagens dos alunos	X		Pode ser mais interventiva e variada no retorno que dá aos alunos. Deve garantir que os alunos estão com a professora enquanto dirige.
4.4. Existência de reforço positivo face às aprendizagens realizadas	X		Sim, existe. Pode variar entre dizer "Bem" e indicar exatamente o que foi bem.
4.5. Reorientação da ação em função das evidências recolhidas	X		Sim, sempre que foi necessário a Ana redirecionou estratégias. Pode diversificar e intervir mais diretamente nas necessidades. P. ex. ritmo.

PORTO

PORTO

<b>5. Balanço global - Eficácia das práticas</b>		
Foram atingidos os objetivos de aprendizagem propostos?	X	No geral a Ana esteve muito bem: bom ritmo, comunicação, exercícios e atividades adequadas. Pode, no entanto, intervir durante a performance e dar indicações mais variadas.

**III. Tópicos para reflexão pós observação:**

1. Sugere-se que, primeiro o docente cujas práticas foram observadas, e só depois, o observador, reflitam sobre os seguintes pontos:

- a. O que correu melhor na aula? Porquê?

Fui clara e consegui que os alunos fizessem o que eu pretendia

- b. O que correu menos bem? Porquê?

Momento de dispersão em que deixaram de me seguir. Não sabia se podia alterar a planificação.

- c. O que teria feito de maneira diferente?

Teria dado um intervalo. Seria mais precisa ao dar entradas.

2. Em conjunto, observador e observado deverão tentar delinear e registar estratégias concretas para a melhoria dos pontos identificados em 1.b.

Estratégias identificadas para a melhoria das práticas:

© Faculdade de Educação e Psicologia\_Escola da Artes | Católica Porto

Assinatura do orientador científico: \_\_\_\_\_

Assinatura do orientador pedagógico: \_\_\_\_\_

Assinatura do mestrando: \_\_\_\_\_

### Guião de observação de práticas pedagógicas

#### I. Contextualização

Disciplina / Unidade / Tema: Canto	Aprendizagens a realizar:
Professor: Ana Lindade	
Ano / turma: Leonor Faneca	

#### II. Registos de observação

Dimensões a observar:	+	-	Observações
<b>1. Planificação</b>			
1.1. Articulação com as aprendizagens anteriores	X		
1.2. Clareza dos objetivos da aula	X		
1.3. Clarificação da estratégia da aula	X		bem
1.4. Coerência das estratégias / atividades de aprendizagem com os conteúdos / competências a desenvolver	X		
1.5. Sequencialidade e articulação das atividades propostas	X		Bem
1.6. Procedimentos de avaliação das aprendizagens realizadas pelos alunos.	X		Muito bem.
1.7. Adequação de equipamentos e recursos didáticos aos objetivos da aula e aos alunos	X		Ótimo
<b>2. Arranque da aula</b>			
2.1. Tempo e eficácia da mobilização dos alunos para a aula	x		
2.2. Clarificação dos conteúdos a abordar	X		Há que expressar claramente o que a aluna deve tentar/ experimentar.
2.3. Clarificação dos objetivos da aula	X		Deve indicar claramente porque é que está a cantar deitada ou quando se levanta como resolver os desafios que está a ter.
2.4. Clarificação da estratégia da aula e das sequências de aprendizagem	X		As estratégias podem ser mais diversas e mais claras.
2.5. Verificação do trabalho de casa e <i>feedback</i>	X		Na avaliação convém garantir que a aluna percebe em que ponto está. Faça acompanhamento verbal.
<b>3. Desenvolvimento da aula</b>			
3.1. Linguagem: correção, clareza, fluência e adequação ao nível dos alunos	X		A Ana é extremamente cuidadosa com a abordagem à aluna. É adequada à idade da aluna.

3.2. Sequencialidade e intencionalidade das atividades realizadas	X		
3.3. Clareza na explicação, organização e condução das tarefas pedidas aos alunos	X		Houve dificuldades da aluna que não foram atendidas através de estratégias específicas.
3.4. Pertinência das atividades realizadas	X		
3.5. Adequação das atividades aos objetivos de aprendizagem	X		
3.6. Práticas de diferenciação pedagógica	X		N/A
3.7. Promoção da participação e envolvimento de todos os alunos	x		
3.8. Valorização da participação dos alunos.	X		
3.9. Manutenção do interesse e atenção dos alunos	X		Deve trabalhar parte pequenas e não peças completas.
3.10. Expectativas elevadas e realistas face às aprendizagens dos alunos	X		A aluna pode corresponder mais, desde que a professora especifique claramente exercícios e estratégias específicas.
3.11. Eficácia das interações pedagógicas promovidas	x		
3.12. Eficácia na gestão do tempo de aprendizagem para todos os alunos	X		Não faça todas as músicas de início ao fim. Há que trabalhar detalhes.  Nos finais de aulas sobra tempo. Use o tempo todo
3.13. Manutenção de um clima de aula favorável à aprendizagem	X		
3.14. Gestão adequada de eventuais conflitos	X		N/A
<b>4. Verificação das aprendizagens realizadas</b>			
4.1. Recurso regular a dinâmicas de autoavaliação	X		Não usa e deve integrar na aula.
4.2. Recolha de evidências das aprendizagens dos alunos ao longo da aula	X		Quando a aluna está a cantar, vá acompanhando na partitura para indicar especificamente pontos que estão bem e que precisam de ser trabalhados no final.
4.3. Existência de <i>feedback</i> sobre as aprendizagens dos alunos	X		Especifique, quer o que precisa de melhorar, quer o que já está conseguido.  Não dá para pedir para cantar sem dar qualquer <i>feedback</i> !!! Mesmo que queira fazer a avaliação, o retorno é mais importante.
4.4. Existência de reforço positivo face às aprendizagens realizadas	X		Pode ir indicando à aluna o que está a conquistar.
4.5. Reorientação da ação em função das evidências recolhidas	x		Quando a aluna não está a corresponder, deve procurar formas alternativas de chegar à aprendizagem.
<b>5. Balanço global - Eficácia das práticas</b>			

Foram atingidos os objetivos de aprendizagem propostos?	X	Sim, mas deve ser mais interventiva ao longo das músicas, ter mais estratégias diversificadas, não mandar cantar tudo sempre de início ao fim.
---	---	--

### III. Tópicos para reflexão pós observação:

1. Sugere-se que, primeiro o docente cujas práticas foram observadas, e só depois, o observador, reflitam sobre os seguintes pontos:

a. O que correu melhor na aula? Porquê?

A Aluna compreendeu bem a ligação entre a Técnica Alexander e o Canto.

b. O que correu menos bem? Porquê?

Fiquei atrapalhada quando a aluna não estava a corresponder.

c. O que teria feito de maneira diferente?

Poderia ter sido mais explícita na ajuda. Se calhar não ajudei tanto quanto podia

2. Em conjunto, observador e observado deverão tentar delinear e registar estratégias concretas para a melhoria dos pontos identificados em 1.b.

Estratégias identificadas para a melhoria das práticas:

© Faculdade de Educação e Psicologia\_Escola da Artes | Católica Porto

Assinatura do orientador científico: \_\_\_\_\_







Assinatura do orientador pedagógico: \_\_\_\_\_

Assinatura do mestrando: \_\_\_\_\_





## Anexo E- Grelhas de auto e heteroavaliação dos alunos de classe de conjunto vocal e da aluna de canto



Nome do Aluno: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Critério de Avaliação	Ainda não Satisfaz 	Satisfaz  	Bom 	Muito Bom  
Consegui manter uma postura corporal correta e uma boa execução dos movimentos corporais nos batimentos rítmicos.				
Entoo os vocalizos e as melodias com o mesmo grau de afinação dos colegas e com homogeneidade vocal.				
Tenho consciência da pulsação e do ritmo na execução das peças.				
Conseguo realizar os batimentos corporais.				
Executo as letras das peças com consciências e rigor rítmico.				
Respeito os colegas desenvolvendo um trabalho de grupo consciente e apresento um comportamento ajustado na sala de aula.				
Demonstro sempre responsabilidade nas tarefas de grupo e confiança em mim próprio na autorregulação da minha aprendizagem.				
Tomo sempre a iniciativa de intervir quando tenho alguma dificuldade.				
Esforço-me por participar e colaborar nas atividades propostas.				

Nome do Aluno: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Critério de Avaliação	Ainda não Satisfaz 	Satisfaz 	Bom 	Muito Bom 
Consegui manter uma postura corporal correta.				
Consegui entoar os vocalizos pedidos.				
Consegui ter consciência do apoio e da projeção vocal, através da Técnica Cheng.				
Consegui executar a canção "Não faz mal não estar bem" e "A Thousand years" com a concentração focada no que foi feito na Técnica Cheng.				
Domino a capacidade perceptivo-motora- o corpo como instrumento durante a performance das peças.				
Fui assídua e pontual.				
Tomo sempre iniciativa de intervir quando tenho alguma dificuldade.				
Demonstro sempre confiança em mim própria na autorregulação da minha aprendizagem.				
Expresso a minha autoavaliação de forma clara, estruturada e fundamentada, convocando diferentes conhecimentos.				
Esforço-me por melhorar e aprender novos conteúdos.				

## Anexo F- conhecimento aos Encarregados de Educação da intervenção, e assinado pelos mesmos, um consentimento, relativo ao projeto



### AUTORIZAÇÃO PARA RECOLHA DE VÍDEO

Exmo./a. Encarregado de Educação

Eu, Ana Beatriz Lindade, aluna de Mestrado em Ensino de Música na Universidade Católica Portuguesa- Católica Porto, e docente na Academia de Música de Viana do Castelo, solicito a sua autorização para a recolha de vídeo do/a seu/sua educando/a, em contexto de sala de aula e de apresentações públicas, no âmbito do Projeto de Intervenção que estou a desenvolver e que visa o ensino de canto através do movimento corporal e das Técnicas de Alexander e Cheng.

A atividade de recolha de vídeo será ser desenvolvida durante as aulas de canto, entre 23 a 26 de janeiro e entre 27 e 30 de março.

Os vídeos servirão unicamente para fins académicos, estando a identidade e privacidade dos alunos assegurada.

A Professora,



### AUTORIZAÇÃO PARA RECOLHA DE VÍDEO

**Autorizo** a recolha de vídeo do/a aluno/a

\_\_\_\_\_

**Não autorizo** a recolha de vídeo do/a aluno/a

\_\_\_\_\_

Assinatura do Encarregado de Educação

\_\_\_\_\_





