



CATOLICA
ESCOLA DAS ARTES

PORTO

RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL E PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

O Contributo de Exercícios de Yoga no Controlo da Ansiedade na Performance do Violino

Relatório apresentado à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do Grau de
Mestre em Ensino da Música

Inês Martins de Barros

Porto, setembro de 2023



CATOLICA
ESCOLA DAS ARTES

PORTO

RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL
E
PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

O Contributo de Exercícios de Yoga no Controlo da Ansiedade na
Performance do Violino

Relatório apresentado à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do Grau de
Mestre em Ensino da Música

Trabalho realizado sob a orientação do Professor Doutor Eliseu Silva

Inês Martins de Barros

Porto, setembro de 2023



CATOLICA
ESCOLA DAS ARTES

PORTO

Porto, 30 de setembro de 2023

Inês Martins de Barros

AGRADECIMENTOS

Aos meus avós, por todo o carinho e amor que nutrem por mim. Pilares da minha vida.

À minha mãe, porque mesmo longe nunca duvidou das minhas capacidades e deu-me todo o seu apoio.

Ao meu irmão Marcos, por todas as palavras de ânimo, por todas as gargalhadas e sorrisos nos momentos menos bons.

Aos meus amigos que são como irmãos, que sempre me aconselharam a não baixar os braços.

À Catarina Barreiros e Sandra Rosinha pela ajuda na análise dos vídeos do meu Projeto de Intervenção Pedagógica.

Ao professor Eliseu Silva, meu orientador científico, pelas sugestões, apoio constante e por toda a ajuda para concretizar uma importante etapa na minha vida.

À professora Sara Llano, minha orientadora pedagógica cooperante, pela simpatia, partilha de conhecimento e disponibilidade completa para me auxiliar.

À Professora Doutora Sofia Serra, coordenadora do Mestrado em Ensino da Música pela disponibilidade completa e acompanhamento durante estes anos nesta instituição.

À professora de Yoga, Sónia Gomes, pelo conhecimento que me ofereceu sobre o Yoga.

À Escola Artística de Música do Conservatório Nacional, por me receber na sua instituição.

A todos os docentes deste mestrado e colegas de turma, que me ensinaram e tornaram estes dois anos mais fáceis.

RESUMO

O presente relatório, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Música da Universidade Católica Portuguesa, encontra-se dividido em duas secções.

A primeira parte contém uma descrição detalhada da Prática Profissional realizada na Escola Artística de Música do Conservatório Nacional no ano letivo 2022/2023, que teve como áreas de especialização as disciplinas de Violino e Classes de Conjunto, com orientação pedagógica da professora Sara Llano.

A segunda parte diz respeito ao Projeto de Investigação Pedagógica, que teve como tema, “O Contributo de Exercícios de Yoga no Controlo da Ansiedade na Performance do Violino”.

Esta investigação teve como foco principal perceber a relação da técnica de yoga com a ansiedade no processo de aprendizagem do violino.

A metodologia foi aplicada em 4 alunas do básico ao secundário, numa investigação-ação que demonstrou resultados bastantes positivos em todas as alunas intervenientes, revelando que a prática do Yoga, mais especificamente exercícios posturais e de relaxamento, pode efetivamente ajudar a controlar a ansiedade. Em apenas 5 sessões as alunas notaram diferenças a nível ergonómico e na diminuição de sintomas de ansiedade, sentindo-se mais tranquilas e confiantes na performance. De salientar que 50 % dos intervenientes mencionaram a importância do Yoga como possível disciplina curricular na música.

Palavras-chave: Ensino Artístico Especializado da Música; Ansiedade na Performance Musical; Violino; Yoga; Pedagogia Instrumental

ABSTRACT

This report, prepared within the scope of the Master's degree in Music Education at Universidade Católica Portuguesa, is divided into two sections.

The first part contains a detailed description of the Professional Practice carried out at Escola Artística do Conservatório Nacional during the academic year 2022/2023. The areas of specialization were Violin and Ensemble, under the pedagogical guidance of Professor Sara Llano.

The second part relates to the Pedagogical Research Project, which had the theme “O Contributo de exercícios de Yoga no controlo da ansiedade na performance do violino”. This research aimed to understand the relationship between yoga techniques and anxiety in the process of learning the violin.

The methodology was applied to 4 students from elementary to high school, in an action research that showed very positive results in all participating students, revealing that the practice of Yoga, specifically postural and relaxation exercises, can effectively help control anxiety. In just 5 sessions, the students noticed differences in ergonomics and a decrease in anxiety symptoms, feeling calmer and more confident in their performance. It is worth noting that 50% of the participants mentioned the importance of Yoga as a possible discipline in music.

Keywords: Specialised Artistic Education in Music; Anxiety in Musical Performance; Violin; Yoga; Instrumental Pedagogy

Índice de abreviaturas e siglas

APM- Ansiedade na performance musical

CN- Conservatório Nacional

EAE- Ensino artístico especializado

EAMCN- Escola Artística Música do Conservatório Nacional

MEM- Mestrado em ensino da música

OC- Orientador Científico

OPC- Orientador Pedagógico Cooperante

PIP- Projeto de Intervenção Pedagógica

PP- Prática Profissional

UCP- Universidade Católica Portuguesa

Índice

PARTE I- RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	12
INTRODUÇÃO	12
1. ENQUADRAMENTO	13
1.1. <i>História da Entidade acolhedora da prática profissional</i>	13
1.2. <i>Oferta Educativa</i>	15
1.3. <i>Orientadores da prática profissional</i>	16
1.4. <i>Percurso profissional anterior à Prática Profissional</i>	19
1.5. <i>Área do estágio</i>	19
2. DESCRIÇÃO DETALHADA.....	20
2.1. <i>Contextualização da prática pedagógica no projeto educativo</i>	20
2.2. <i>Objetivos do Estágio</i>	20
2.3. <i>Estratégias planeadas</i>	21
2.4. <i>Caracterização dos alunos atribuídos</i>	21
2.5. <i>Registo das aulas dadas e assistidas</i>	24
2.6. <i>Planificações das aulas lecionadas</i>	28
2.7. <i>Relacionamento com os encarregados de educação</i>	29
2.8. <i>Integração no grupo profissional</i>	29
2.9. <i>Comentários das aulas assistidas</i>	30
2.10. <i>Resultados obtidos pelos alunos</i>	31
2.11. <i>Identificação e descrição dos principais desafios e resultados</i>	32
2.12. <i>Breve descrição do projeto de intervenção pedagógica</i>	32
3. AVALIAÇÃO DO PERCURSO REALIZADO	33
3.1. <i>Autoavaliação</i>	33
3.2. <i>Coavaliação da prática pedagógica</i>	33
4. REFLEXÃO SOBRE A APRENDIZAGEM	34
4.1. <i>Síntese das principais aprendizagens efetuadas</i>	34
4.2. <i>Perspetiva crítica acerca do desempenho</i>	35
4.3. <i>Proposta para o desenvolvimento das práticas educativas</i>	35

PARTE II- RELATÓRIO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....	36
1. ESTADO DA ARTE.....	40
1.1. <i>Ansiedade na performance</i>	40
1.2. <i>Sintomas</i>	42
1.3. <i>Causas</i>	43
1.4. <i>Diferença entre pânico de palco e ansiedade</i>	43
1.5. <i>Yoga</i>	44
2. METODOLOGIA.....	46
2.1. <i>Investigação-ação- estudo de caso</i>	46
2.2. <i>Agentes envolvidos</i>	48
2.3. <i>Calendarização do projeto e procedimentos</i>	48
2.4. <i>Estratégias de monitorização e de avaliação final do projeto de intervenção</i>	50
3. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	52
3.1. <i>Questionário de diagnóstico pré- intervenção</i>	52
3.2. <i>Questionário de diagnóstico pós-intervenção</i>	60
4. CONCLUSÕES.....	64
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	65
ANEXOS.....	71
ANEXO I- REGISTO DE PRESENCAS.....	71
ANEXO II- GUIÕES DE OBSERVAÇÃO DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS.....	88
ANEXO III- PLANIFICAÇÕES DAS AULAS ASSISTIDAS PELOS ORIENTADORES CIENTÍFICO E PEDAGÓGICO COOPERANTE.....	94
ANEXO IV- PARECER DOS ALUNOS.....	121
ANEXO V- PARECER DO ORIENTADOR CIENTÍFICO.....	123
ANEXO VI- PARECER DA ORIENTADORA COOPERANTE.....	125
ANEXO VII- ANÁLISE DE VÍDEOS.....	126
ANEXO VIII- DIÁRIOS DE BORDO REALIZADOS POR MIM.....	128

ANEXO IX- DIÁRIOS DE BORDO REALIZADOS PELAS ALUNAS.....	130
ANEXO X- AUTORIZAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO NO PROJETO E RECOLHA DE VÍDEOS.....	135
ANEXO XI- QUESTIONÁRIO PRÉ- INTERVENÇÃO.....	136
ANEXO XII- QUESTIONÁRIO PÓS- INTERVENÇÃO.....	139

Índice de figuras

Figura1	53
Figura 2.	53
Figura 3.	54
Figura 4.	55
Figura 5.	55
Figura 6.	56
Figura 7.	56
Figura 8.	57
Figura 9.	57
Figura 10.	58
Figura 11.	58
Figura 12.	59
Figura 13.	60
Figura 14.	60
Figura 15.	61
Figura 16.	62
Figura 17.	62
Figura 18.	63

Índice de Tabelas

<i>Tabela 1- caracterização dos agentes envolvidos</i>	48
<i>Tabela 2- Calendarização e procedimentos</i>	49

PARTE I- RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

INTRODUÇÃO

O documento aqui apresentado foi elaborado no ano letivo de 2022/2023 e consiste no Relatório Final integrado no Mestrado em Ensino de Música da Escola das Artes da Universidade Católica Portuguesa, no âmbito da unidade curricular do PIP.

É constituído por duas partes: sendo a primeira o Relatório da Prática Profissional e a segunda, a descrição do projeto implementado na EAMCN, tendo como OC, o Professor doutor Eliseu Silva e como OPC, a Professora Sara Llano.

A **Parte I** deste relatório consta de um relato pormenorizado do trabalho desenvolvido ao longo do referido ano e, encontra-se fragmentada em quatro pontos: enquadramento, descrição detalhada, avaliação do percurso realizado e reflexão sobre a aprendizagem.

Relativamente ao enquadramento, é feita uma narração da história da entidade acolhedora da prática profissional, a EAMCN, e, da sua oferta educativa. Uma alusão ao vasto currículo do meu orientador científico e da minha orientadora pedagógica cooperante é ilustrado nesta parte, tal como o percurso anterior à minha prática profissional e, ainda, a área de especialização.

Na descrição detalhada é feita uma contextualização da prática pedagógica no projeto educativo, dos objetivos do estágio, as estratégias planeadas, a caracterização dos alunos que me foram outorgados, registo das aulas dadas e assistidas, planificações das aulas lecionadas, elaboração de matérias pedagógicas, relacionamento com os encarregados de educação, integração no grupo profissional, comentários das aulas assistidas, os resultados obtidos pelos alunos, identificação e descrição dos principais desafios e resultados e, por fim, uma breve descrição do projeto de intervenção pedagógica.

A avaliação do percurso realizado, contém a minha autoavaliação e a coavaliação por parte dos alunos com quem privei, o parecer do meu orientador científico e orientadora pedagógica cooperante.

A reflexão sobre a aprendizagem resume-se às principais aprendizagens realizadas, perspectiva crítica sobre o trabalho desenvolvido ao longo do ano e uma proposta para o desenvolvimento futuro da aplicação da minha prática educativa.

Na **Parte II** do relatório é apresentado o Projeto de Intervenção Pedagógica que tem como tema: “O Contributo de Exercícios de Yoga no Controlo da Ansiedade na Performance do Violino”.

O relatório encontra-se em forma de artigo científico e contém a revisão do estado da arte sobre a ansiedade e a técnica do Yoga, a metodologia utilizada, o cronograma do projeto e os seus procedimentos, a apresentação e discussão de resultados. Por fim, as conclusões do PIP.

1. ENQUADRAMENTO

1.1. História da Entidade acolhedora da prática profissional

A minha prática profissional foi realizada na Escola Artística de Música do Conservatório Nacional.

Desde 1835, a EAMCN, tem procurado promover a continuidade de um serviço público de qualidade para com a comunidade artística.

Considerada a primeira escola pública de Música do País, a criação do Conservatório de Música surgiu no ano de 1835, anexado à Casa Pia. A sua direção pertencia a João Domingos Bomtempo. (Borges, s.d).

O Conservatório veio, dessa forma, substituir o extinto Seminário da Patriarcal, mantendo o seu corpo docente vocacionado para 6 disciplinas, acrescentando 1 mês depois, a de Piano, lecionada pelo diretor do mesmo. (Borges, s.d).

Todavia, o Conservatório de Música, denominado por Conservatório Geral de Arte Dramática, criado por Almeida Garrett, não conseguiu atingir os objetivos propostos e, como tal, passou a compreender 3 escolas, nomeadamente, uma Escola de Música, mantendo a direção a Bomtempo, uma Escola de Mímica e Dança e ainda uma Escola de Teatro. Esta instituição constituída por 3 escolas fica sediada no antigo convento dos Caetanos. (Borges, s.d).

É a 20 de julho de 1840 que o Conservatório adota o nome de Conservatório Real de Lisboa. (Borges, s.d).

Até 1901, o ensino musical permaneceu inalterado, contudo, nesse mesmo ano, Augusto Machado, diretor até 1910 da Escola de Música, conduziu o Conservatório a uma próspera era, com novos planos de estudo. (Borges, s.d).

Nesse mesmo ano, de 1901, é aprovada uma nova reforma do Conservatório Real de Lisboa, que se traduz em manter no Conservatório o ensino da música com o retorno do ensino da arte dramática. (Gomes, 2002).

O Conservatório de Lisboa adota o nome de Conservatório Nacional de Música no ano de 1919. (Gomes, 2002). Pouco depois, no mesmo preciso ano, Viana da Mota, decretado diretor e Freitas Branco, subdiretor, do agora intitulado Conservatório Nacional de Música, reestruturou o ensino da Música. (Santos, 2020).

Foi com Viana da Mota e Luís de Freitas Branco que surgiram disciplinas como, Cultura Geral, incluindo História, Geografia e Línguas; Ciências Musicais; Leitura de Partituras; Solfejo; Instrumentação; Regência e a Revolução do curso de composição. Este é, sem dúvida, um período glorioso na sua história, porém, em 1930, em prol de cortes financeiros, é instaurada uma nova reforma que não teve muita adesão por partes dos alunos. (Borges, 2020).

Nesse mesmo ano, o Conservatório Nacional de Música e o Conservatório Nacional de Teatro, tornam-se numa única instituição, denominada de Conservatório Nacional (Gomes, 2002).

Em 1938, Ivo Cruz, torna-se no último diretor. A criação de uma nova biblioteca e o restauro do salão nobre, são 2 feitos destacados sob a sua direção. Nas décadas subsequentes, foram introduzidos o estudo do cravo, viola da gamba e a viola dedilhada. (Borges, 2020).

Em 1971 foi introduzido no CN um curso de cinema e, de 1972 a 1974, deu-se início ao ensino integrado de música com a Escola Secundária Francisco Arruda nas instalações do CN. No final da referida década foram ainda nomeados pelo Ministério gestores que tinham poderes sobre todas as escolas do CN. No ano de 1983, o Conservatório deu origem a várias instituições autónomas, nomeadamente, à Escola de Música do Conservatório Nacional, Escola Superior de Lisboa, Escola Superior de Dança e a Escola Superior de Teatro e Cinema. Estas últimas três pertencentes ao politécnico de Lisboa. (Borges, 2020).

É com base num projeto que foi apresentado à Secretaria da Educação e com a participação ativa das Câmaras Municipais da Amadora e de Loures, respetivamente, que funcionam desde 2004, pólos da EAMCN nessas localidades. O Pólo da Amadora contém o Curso de Iniciação com Contrabaixo, Flauta Transversal, Piano, Saxofone, Violino e Violoncelo; o de Loures dispõe do Curso de Iniciação e Básico com Guitarra, Flauta de Bisel, Percussão, Piano, Violela, Violino e Violoncelo. O último Pólo foi criado em 2013 no Seixal e, a par com o de Loures, contempla o Curso de Iniciação e Básico, com Clarinete, Contrabaixo, Fagote, Flauta Transversal, Guitarra, Oboé, Percussão, Saxofone, Trombone, Trompa, Trompete e Tuba. Este projeto permite levar o estudo da música perto das suas residências. (EAMCN, 2021).

Em 2007 surge o projeto “Orquestra Geração”, orientado pela EAMCN em parceria com diversas instituições públicas e privadas. Foi inspirado no sistema de Orquestras Infantis e Juvenis da Venezuela como forma de permitir a inclusão humana e social. Esse projeto tem como finalidade

trabalhar com orquestras juvenis direcionadas para escolas do 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico. (EAMCN, 2021).

Até aos dias de hoje, a EAMCN, leciona somente o ensino básico e secundário, e, espera pela reabilitação do seu edifício e do salão nobre, situados na Rua dos Caetanos, em Lisboa.

1.2. Oferta Educativa

A oferta educativa da EAMCN abrange os cursos Básicos e Secundários de Música, que apresentam os seguintes regimes:

- Integrado: todas as componentes do currículo da EAMCN são frequentadas na referida instituição;
- Articulado: as componentes do currículo da EAMCN são garantidas por duas escolas dissemelhantes, isto é, a escola de ensino geral que garante a administração das disciplinas de formação geral e a própria EAMCN que certifica as restantes componentes em falta, as de formação artística especializada do curso básico e em relação aos cursos secundários, as componentes de formação científica e técnica artística;
- Supletivo: neste regime, os alunos frequentam a escola regular e, paralelamente, as componentes do currículo da EAMCN na própria instituição. A frequência do curso de ensino artístico vai-se restringir às de formação artística especializada no Curso Básico, respetivamente, e científica e técnica nos Cursos Secundários. (EAMCN, 2021)

A EAMCN usufrui dos cursos de:

- Iniciação - correspondentes ao 1.º ciclo do ensino básico, atribuídos a crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 9 anos;
- Básico de Música – correspondentes ao 2.º e 3.º ciclo do Ensino Básico;
- Secundário de Música – nas vertentes de Instrumento, de Formação Musical e ainda, de Composição
- Profissional de Instrumentista de Sopros e Percussão;
- Profissional de Instrumentista de Cordas e Teclas;

- Profissional de Instrumentista de Cordas e Teclas, variante Voz
- Profissional de Instrumentista de Jazz nas variantes de Instrumento e Voz (EAMCN, 2021)

Tanto os cursos secundários como os profissionais da EAMCN, permitem ao aluno prosseguir com os seus estudos para o nível superior ou incorporação no mercado de trabalho. Os cursos profissionais não podem ser frequentados nem em regime articulado nem supletivo. (EAMCN,2021).

Os diferentes regimes de frequência abrangem um total de cerca de 929 alunos desde o ano letivo de 2020/2021 incluindo a Sede, o Pólo da Amadora, Loures e Seixal. O corpo docente conta com um total de 226 incorporando professores de Formação Geral, Formação Artística e da Orquestra Geração do mesmo ano letivo. (EAMCN, 2021).

1.3. Orientadores da prática profissional

- Orientador Científico: Professor Doutor Eliseu Silva

Eliseu Antunes Pereira Gomes da Silva, violinista e pedagogo, foi júri em diversos concursos nacionais e internacionais de Violino, entre os quais, destaca-se o Eleonor and Schoenfeld International Violin Competition.

Frequentou a licenciatura em Psicologia pela Universidade do Porto, terminou o seu mestrado performativo em 2009 e, no ano seguinte termina o Mestrado em Ensino da Música com um projeto de direção de orquestra.

Tocou como solista inúmeras vezes com orquestras portuguesas, francesas, eslovacas e chinesas e, deu várias masterclasses em Portugal, na China, Eslováquia e Austrália.

Foram dedicadas ao referido, várias peças a solo por compositores portugueses.

Foi ainda vencedor de vários prémios de violino, quer nacionais quer internacionais, ressaltando o Concurso Internacional de Violino de Malta, Prémio Jovens Músicos Antena 2, Yamaha Music Foundation of Europe, entre outros.

Fez inúmeras gravações para a Rádio Portuguesa Antena 2, gravadora de música clássica alemã, a Deutsch Gramophone e para Munique Re Group.

No ano de 2003 e 2004 obteve diplomas de mérito e bolsas de estudo como sendo o melhor aluno do Instituto Politécnico do Porto.

Foi igualmente convidado pelo professor Uwe-Martin Heiberg para fazer parte da sua classe em Berlim, na Hochschule für Musik Hanns Eisler.

De referir que finalizou todos os seus ciclos de estudo musicais com pontuação máxima, quer no Conservatório de Música do Porto quer na Universidade.

Teve aulas de direção com maestros, tais como, Jean Marc Bourfin, Jean Sebastien Bereau, Ernest Schelle e Kristian Jarvi e dirigiu imensuráveis orquestras, em Portugal, China e em França.

Em 2016, obteve o título de especialista. Nesse mesmo ano, gravou um CD de obras virtuosas com o seu pianista, Marian Pivka, lançado em Hong Kong a 2 de agosto.

Terminou em 2019 o Doutoramento na Universidade de Évora em Musicologia na área de Interpretação.

Durante a pandemia compôs 24 caprichos fadistas que posteriormente apresentou em diversas cidades em Portugal, assim como em países e grandes capitais, nomeadamente Roma, Paris, Los Angeles e Cracóvia com destacadas referências de personalidades internacionais.

Foi professor na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo do Porto e atualmente é docente no Curso de Música Silva Monteiro, Escola de Música Guilhermina Suggia e ainda na Universidade Católica Portuguesa, no Porto. A par com a arte de lecionar, é maestro residente da Orquestra juvenil da Bonjóia e da Orquestra Sinfónica António Fragoso.

- Orientadora Pedagógica Cooperante: Professora Sara Llano

Iniciou os seus estudos na Figueira da Foz, tendo concluído a Licenciatura e Mestrado em Violino (Ensino e Performance) na Escola Superior de Música de Lisboa sob a orientação de António Anjos e Alexandra Mendes.

Estudou violino, sob o regime de ERASMUS, na HAMU de Praga com Jiri Tomasek. Participou em diversas masterclasses com violinistas de renome como o anterior referido Jiri Tomasek, Aníbal Lima, Alexander Trostianski, Alexei Tolpigo, Gerardo Ribeiro e Martinas Zvegza.

Colabora frequentemente com a Orquestra Gulbenkian, Ensemble MPMP, Os Músicos do Tejo, Sinfonietta de Lisboa, Orquestra Municipal de Sintra entre outros, tendo, por várias vezes desempenhado funções como concertino e chefe de naipe em vários desses agrupamentos. No passado ano de 2022, colaborou também com a Orquestra de Câmara Portuguesa, a Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras e a Orquestra Metropolitana de Lisboa.

Como solista convidada, participou já nos “Concertos para Bebés”, de Paulo Lameiro e estreou ainda, o Pequeno Concerto Fácil para Violino de Rogério Medeiros, sob a batuta de Alberto Roque.

Rogério Medeiros e Sérgio Azevedo são compositores que já lhe dedicaram obras.

Tem discografia disponível na editora Naxos, como membro do agrupamento, Os Músicos do Tejo (“Il Mondo della Luna” de Avondano e “From Baroque to Fado”), e, pela editora Pentatone também como membro da Orquestra Gulbenkian (“As Chen-Chopin Piano Concerts” e “Madama Butterfly”).

No campo da Música de Câmara tem tido uma intensa atividade, apresentando-se em recitais para a Antena 2 como membro do Quarteto MPMP.

Em breve irá gravar um CD de música de câmara portuguesa sob a etiqueta MPMP.

Ministrou masterclasses em algumas escolas do país, como o Conservatório Regional de Ponta Delgada e, atualmente é professora de Violino na EAMCN há já mais de 10 anos.

1.4. Percurso profissional anterior à Prática Profissional

A minha paixão pela música surge desde cedo uma vez que, a minha mãe tocou violino. Aos 7 anos inicio os meus estudos musicais na Tuna Orfeão de Grijó, localizada em Vila Nova de Gaia. Decorrido 1 ano na referida escola, concorro ao Conservatório de Música do Porto onde permaneço em regime integrado até ao meu 12.º ano.

De 2017 a 2020 prossigo com os meus estudos na Academia Nacional Superior de Orquestra na classe do professor José Pereira e, posteriormente na da professora Agnès Sarosi.

No que diz respeito à área da docência, tive o privilégio de lecionar aulas de Violino individuais durante três meses, desde outubro de 2020, no Conservatório de Música Terras de Santa Maria, localizado em Santa Maria da Feira, que se regula pelos estatutos do Ensino Particular e Cooperativo. A faixa etária dos alunos compreendia entre os 10 anos aos 14 anos, isto é, do 5ºano até ao 9.º ano, e, todos eles estudavam em regime articulado. Foi na referida escola que se deu a minha primeira experiência como professora.

Atualmente, leciono aulas de Violino desde o ano letivo de 2022/2023 na Escola de Música da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Linda-a-Pastora. Esta escola, sediada na freguesia de Queijas, concelho de Oeiras, prende-se pelo regime livre. Nesta tenho 4 alunas, 3 delas com 11 anos e uma adulta.

Está a ser uma experiência completamente diferente uma vez que até ao momento nunca tinha dado aulas a adultos.

Em paralelo, sou violinista na Orquestra de Câmara da Guarda Nacional Republicana e colaboro recorrentemente como Violino Tutti na Orquestra Municipal de Sintra- D.Fernando II.

1.5. Área do estágio

A minha prática profissional centrou-se nas áreas de Prática Instrumental e Vocal: Violino (grupo de recrutamento M23) e Classes de Conjunto (grupo de recrutamento M32) tendo como orientadora pedagógica cooperante, a professora Sara Llano.

2. DESCRIÇÃO DETALHADA

2.1. Contextualização da prática pedagógica no projeto educativo

“Qualificar os alunos através de uma sólida formação nas suas múltiplas vertentes, humanística, científica, histórica, ética, ecológica, estética, artística e musical, capacitando-os para uma opção profissional como músicos”. (EAMCN, 2021).

Sendo a referida anteriormente, a missão do EAMCN, não poderia ficar mais satisfeita por frequentar o seu estágio com tais elevados valores e qualidades evidentes.

A minha experiência profissional de 2020 permitiu-me trabalhar com diferentes faixas etárias, todavia, o nível académico dos alunos nunca ultrapassou o 5.º grau.

O facto da EAMCN me permitir frequentar o estágio na sua instituição, possibilitou-me a experiência até ao momento nunca tida, do contacto regular e do trabalho com alunos desde o 6.º ano até ao 12.º ano, ou seja, do 2.º grau até ao 8.º grau.

Para além do seu enorme prestígio qualificado há já vários anos, o bom ambiente sentido no corredor por alunos e docentes, foi algo que me deixou bastante reconfortada.

Enquanto estagiária pude confirmar que os valores são incutidos através dos professores da mesma e da própria instituição.

2.2. Objetivos do Estágio

2.2.1. Do ponto de vista da estagiária

O estágio permitiu-me aliar a teoria aprendida nas Unidades Curriculares do MEM à prática profissional, podendo, dessa forma, exercer o processo de ensino-aprendizagem.

A experiência de dar, observar e acompanhar as aulas de alunos do secundário e da disciplina curricular de Classes de Conjunto, que até então não tinha tido oportunidade de lecionar, a interação com docentes experientes, a aproximação entre a comunidade e a UCP, a reflexão sobre estratégias diferenciadas e sobre estratégias pedagógicas para o melhor desempenho dos alunos, o cumprimento dos objetivos apresentados no projeto educativo do EAMCN e a aproximação à realidade com a qual

pretendo trabalhar no futuro, foram objetivos idealizados antes de iniciar a minha prática profissional, e que, felizmente, se vieram a concretizar.

O estágio foi, por isso, fundamental na conclusão da minha passagem académica, e início de uma carreira futura enquanto docente de Violino e Classes de Conjunto.

2.2.2. Do ponto de vista da Escola

Senti que a EAMCN se mostrou recetiva ao meu PIP, e recebeu-me de abraços abertos deixando-me à vontade para, a par com as 4 alunas de integrado da professora Sara Llano, frequentar as sessões de Yoga, que a própria instituição disponibiliza no seu currículo.

2.3. Estratégias planeadas

A principal estratégia planeada foi a de ir sempre ao encontro daquilo que os alunos, a par com a instituição, necessitam para a sua aprendizagem. A própria escolha do tema do meu PIP está relacionada com essa necessidade, uma vez que, através das aulas de Yoga (disciplina que a EAMCN disponibiliza) procurou ajudar no controlo da ansiedade na aprendizagem dum instrumento tão exigente como o Violino.

O desenvolvimento da autonomia através da disponibilização de ferramentas para o seu estudo regular individual e a participação da comunidade escolar através das audições, foram outras das estratégias planeadas.

2.4. Caracterização dos alunos atribuídos

Durante a minha prática profissional decorrente no ano letivo 2022/2023, assisti, semanalmente, de outubro até junho, a aulas individuais de violino e de classes de conjunto. Para esse efeito, trabalhei com 7 alunas da classe de violino da minha OPC, a professora Sara Llano, pertencentes ao 2.º grau do regime articulado, 3.º grau do integrado, 4.º grau do integrado, 4.º grau do articulado, 5.º grau do integrado, 8.º grau do integrado e 3.º ano da profissional.

Em relação à disciplina de Classes de Conjunto, trabalhei com a Orquestra Atelier, composta por alunos do 1.º e 2.º grau do regime integrado do professor Tiago Oliveira.

Para efeitos de proteção de identidade dos alunos, estes estarão designados por letras.

- **Aluna A**

A aluna A frequentava o 12.º ano de escolaridade e o 3.º ano da profissional. O seu percurso violinístico iniciou-se aos 7 anos com a mesma professora com que finalizou os estudos no seu instrumento.

Era extremamente trabalhadora, mas com algumas dificuldades posturais e técnicas, não obstante, concluiu o seu objetivo de entrar na universidade em violino.

- **Aluna B**

A aluna B frequentava o 12.º de escolaridade e o 8.º grau do regime integrado.

Era uma aluna extremamente interessante musicalmente e com facilidades a nível da destreza dos dedos. Revelava-se muito organizada no seu estudo e muita atenta aos pormenores que lhe eram ensinados na sala de aluna, conseguindo reproduzir logo no instante a seguir.

Contudo acabou por não seguir os seus estudos violinísticos, abraçando outra área na universidade.

- **Aluna C**

A presente aluna frequentava o 9.º ano de escolaridade e o 5.º grau do regime integrado.

Decidida em não prosseguir com os seus estudos no Violino, dedicava-se pouco ao instrumento. A falta de energia nas suas interpretações era bem evidente.

- **Aluna D**

A referida aluna frequentava o 7.º ano de escolaridade e o 3.º grau do regime integrado.

Apesar de ser bastante tímida, o que transmitia ao tocar era exatamente o oposto. Sendo dona de um vibrato sensacional, duma boa afinação e qualidade sonora. No entanto, o seu estudo era bastante irregular e pouco consciente o que lhe não lhe permitiu evoluir durante o ano letivo.

- **Aluna E**

A aluna frequentava o 8.º ano de escolaridade e o 4.º grau. Era uma aluna extrovertida, contudo um pouco desleixado no estudo em casa. Era necessário corrigir-lhe quase todas as aulas as notas trocadas e o ritmo. No 3.º período tornou-se mais disciplinada, o que resultou numa evolução e melhoria de nota.

- **Aluna F**

A aluna frequentava o 8.º ano de escolaridade e o 4.º grau do regime articulado. Era uma aluna particularmente nervosa e com falta de confiança no seu trabalho. Apesar de frequentar muitas atividades letivas, era bastante organizada em gerir o seu tempo de estudo. Apresentava um bom nível violinístico para o seu grau, terminando com a nota máxima.

- **Aluna G**

A aluna frequentava o 6.º ano de escolaridade e o 2.º grau do regime articulado. Iniciou os seus estudos aos 6 anos de idade. A pontualidade e o interesse pelos conteúdos abordados, foram aspetos evidentes na sua conduta. No entanto, revelava dificuldades, nomeadamente de compreensão, isto é, demorava algum tempo a assimilar o que lhe era ensinado nas aulas, sendo necessário repetir algumas vezes o que anteriormente lhe era dito. O seu desempenho violinístico foi decaindo ao longo do ano letivo.

- **Orquestra Atelier do Integrado**

A Orquestra Atelier, disciplina de classes de conjunto orientada pelo professor Tiago Oliveira, é composta por um grupo de cerca de 40 crianças com idades compreendidas entre os 10 e 11 anos, correspondendo ao 1.º e 2.º grau do integrado.

Este leque de alunos apesar de não ser muito abrangente em questões de idade é bastante díspar, uma vez que alguns alunos do 1.º grau começaram a aprender o seu instrumento há relativamente pouco tempo. Contudo, nota-se uma melhoria gradual desde o início do ano, e aos poucos o nível geral da orquestra tem evoluído.

Em geral, os alunos são muito empenhados e muito curiosos, com vontade de aprender cada vez mais.

2.5. Registo das aulas dadas e assistidas

Durante o ano letivo 2022/2023 assisti a um total de 230 horas. O cronograma das aulas assistidas pode ser consultado no Anexo I.

No decorrer da minha prática pedagógica, foram assistidas e supervisionadas pelos meus dois orientadores científico e pedagógico, duas aulas individuais de Violino e uma de Classes de Conjunto.

No final de cada aula dada e assistida, reuni-me com os meus orientadores como forma de reflexão acerca das minhas práticas pedagógicas implementadas na sala de aula.

O parecer de ambos foi bastante positivo.

No anexo II encontra-se presente o guião de observação das práticas pedagógicas preenchido após o término das 3 aulas lecionadas com sugestões de melhoria.

- **Aula assistida n.º 1: (Instrumento- Violino)**

Data: 10 de março de 2023

Duração: 60 minutos

A aluna encontrava-se no 8.º ano de escolaridade e no 4.º grau do regime articulado.

Era bastante dedicada e organizada no seu estudo apesar do seu pouco tempo livre. Apresentava um bom nível violinístico para o seu grau, contudo era um pouco tensa, insegura e nervosa ficando algumas vezes aquém das suas capacidades.

Nas aulas anteriores tinha sido trabalhado com a aluna a técnica através da escala de Sol M, m melódica e respetivos arpejos em 4 oitavas. De forma a desenvolver a sua autonomia, para o seu estudo em casa para a presente aula, levou o 2.º andamento do concerto em Ré M, de Mozart.

A aula iniciou-se com uma breve explicação dos objetivos pretendidos e em seguida, em conjunto com a aluna executamos alguns alongamentos antes de afinar.

Após a afinação, pedi à aluna que tocasse a escala de Sol M com uma nota por arco, 2, 4 e por fim 7. Sem apresentar quaisquer problemas de afinação e qualidade tímbrica, passamos para a escala de Sol m melódica. Nesta, a aluna estava um pouco confusa relativamente à dedilhação. De forma a ajudá-la revimos lentamente a escala e insisti nas mudanças de posição principalmente a descer pois estava ligeiramente desafinada. De seguida, vimos os respetivos arpejos com 1, 3 e 6 notas por arco, dando especial atenção à afinação e mudanças de posição.

Posteriormente, avançamos para o Concerto. Pedi à aluna para começar lentamente uma vez que era a primeira vez que o tocava em aula. Nele trabalhamos aspetos como ritmo, aliás, solfejamos algumas passagens mais complicadas a esse nível; afinação e mudanças de posição; as diferentes articulações e musicalidade.

Após termos chegado ao fim da primeira página do concerto, pedi à aluna para se autoavaliar relativamente a tudo que tinha realizado na presente aula.

Durante a aula, o feedback imediato esteve sempre presente e foram notórias as melhorias especialmente no que diz respeito à musicalidade e ao ritmo.

Dada por encerrada a aula, reuni-me com os meus orientadores de forma a refletir e avaliar o meu desempenho nessa aula. O feedback foi bastante positivo reforçando a boa relação que se criou entre professora- aluna, a correta clareza, fluência e adequação ao nível da aluna; a pertinência das atividades realizadas e ainda, o cumprimento dos objetivos delineados na planificação.

Como sugestões de melhoria para as próximas aulas, foram evidenciadas o aprofundamento do trabalho de flexibilidade/ alongamento e uma maior atenção dada à colocação dos dedos da mão esquerda.

- **Aula assistida n.º 2: (Instrumento- Violino)**

Data: 10 de março de 2023

Duração: 60 minutos

A aluna frequentava o 2.º ano de escolaridade e o 2.º grau do regime articulado.

Era bastante interessada e motivada, no entanto, revelava algumas dificuldades ao nível da compreensão, ou seja, demorava algum tempo a assimilar o que lhe era ensinado e, conseqüentemente, era necessário repetir várias vezes o mesmo.

A aula assistida correspondia à 16.ª desde que começou o ano letivo, no entanto, a aluna não tinha aulas há 3 semanas. As primeiras devido à greve e a última porque se encontrava doente.

Nas aulas anteriores tinha sido trabalhado com a aluna a escala de Dó M, m melódica e respetivos arpejos em 2 oitavas. Na aula assistida para além das escalas foi feita uma revisão do 3.º andamento do Concertino op. 15, de Ferdinand Kuchler.

A aula iniciou-se com uma breve saudação à aluna e explicação das atividades e aprendizagens que deveria realizar.

Logo após, procedemos ao aquecimento em conjunto através de alongamentos.

Relativamente ao desenvolvimento da aula, começamos com a escala de Dó M e Dó m melódica com 1 nota por arco tendo atenção à boa gestão do arco, verificando sempre que a aluna muda de nota, se gasta o arco até ao talão. De seguida, a aluna tocou o arpejo M e m com 3 notas por arco. Estes arpejos foram realizados na 2.ª posição que apesar de ser uma posição auxiliar e muitas vezes menos trabalhada, não causou quaisquer problemas de afinação à aluna, no entanto, tive que lhe reavivar a memória relativamente à divisão do arco uma vez que o mesmo tinha de ser dividido em 3 partes iguais. Ainda no desenvolvimento da aula, vimos o Concertino do início ao fim. Fui parando a aluna ao longo do concerto por causa das colcheias que deveriam ser curtas e com pouco arco e semicolcheias à corda.

Durante o andamento, surge um lá harmónico na partitura e como forma de rever, expliquei à aluna o que era e como se executa. Foi também trabalhado com ela a flexibilidade da mão direita, nomeadamente, do compasso 91 ao 98.

Como forma de ter a certeza de que a aluna não se esqueceria de tudo o que lhe foi dito, para além do feedback imediato, eu escrevia no seu caderno o que deveria ser melhorado para a próxima aula. No encerramento da aula, procedemos à autoavaliação e definição de novos objetivos.

Mais adiante, reuni-me novamente com os meus orientadores e a par com a aula anterior, esta também recebeu rasgados elogios no que diz respeito à harmonia sentida na sala de aula, à boa articulação com as aprendizagens anteriores; ao facto da aula ser dinâmica e bem sequencializada; à verificação do trabalho de casa e feedback regular e às diferentes práticas de diferenciação pedagógicas realizadas na aula como os alongamentos no início da aula. Todavia, como sugestão de melhoria para futuras aulas, foi evidenciado a insistência nas dinâmicas presentes na peça.

- **Aula assistida n.º 3: (Classes de Conjunto- Orquestra Atelier do Integrado)**

Data: 4 de maio de 2023

Duração: 60 minutos

Esta aula destinou-se aos alunos do 1.º e 2.º grau da Orquestra Atelier do regime integrado e nela foram trabalhadas as peças, “As Sete mulheres do Minho “de José Afonso e “Puestos están frente a frente” com arranjo de Tiago Marques.

A aula arrancou com uma breve saudação, explicação da presença do meu Orientador Científico, Professor Doutor Eliseu Silva, e das atividades e objetivos a realizar. Seguidamente pedi às cordas para tocarem a escala de Ré Maior lentamente em 2 oitavas como forma de aquecimento enquanto os sopros esperavam em silêncio. Após o sucedido, inverteram-se os papéis e desta vez, o pedido feito aos sopros e percussão traduziu-se na escala de Fá M em 2 oitavas acompanhada pelo piano de modo a não perderem a noção da afinação.

Em seguida, procedi à revisão e consolidação da peça, “As Sete mulheres do Minho” visto que a mesma já tinha sido trabalhada várias vezes em sala de aula nas aulas anteriores. Tocaram do início ao fim, e, depois trabalhamos por secções e por naipes as diferentes articulações e direcções das frases musicais. Enquanto trabalhava com a 1.ª e 2.ª flauta notei que a sala ganhou aos poucos e poucos um murmurinho. Através da voz ou palmas pedia para não fazerem barulho e, resultava embora somente durante um curto espaço de tempo.

A segunda peça, “Puestos están frente a frente” foi trabalhada do início apenas até à letra I, uma vez que ainda só a tinham lido e por isso, havia muitos pormenores a serem refinados, nomeadamente, a pulsação que não estava definida para todos os alunos.

Por fim, procedemos a uma reflexão em voz alta sobre a aula decorrida. Levantavam o dedo, e aleatoriamente escolhia um membro de cada naipe para fazer um balanço da aula. Regra geral todos afirmaram que a aula correu bem, de forma natural, ainda que o seu comportamento não tenha sido exímio.

De salientar que nesta aula a par com as anteriores, mostraram-se bastante empenhados e atentos, embora muito irrequietos, o que muitas vezes me dificultava o trabalho, tendo que os chamar à atenção regularmente.

Dada por encerrada a aula, prontamente reuni-me com os meus orientadores e ambos me elogiaram pelo trabalho realizado, cumprimento da planificação para a referida aula, pela boa coerência das atividades de aprendizagem com os conteúdos/competências a desenvolver, pela linguagem clara, contudo pouco projetante. Novas formas de poder dominar a irreverência natural de alunos com idades tão tenras, foi uma das sugestões que me ofereceram para a melhoria desta prática.

2.6. Planificações das aulas lecionadas

“Hoje em dia, a planificação é considerada um vector fulcral para um bom desempenho da acção pedagógica dado que contribui para o docente clarificar os factores que influenciam o processo ensino – aprendizagem, permitindo-lhe dessa forma, exercer um maior controlo sobre essas variáveis. “(Vaz, 2011, p. 16).

Segundo Lehman et. al (2007), as planificações devem ser equilibradas, permitindo dar resposta ao desempenho dos alunos durante a aula de música. A planificação possibilita o professor de estar preparado para os acontecimentos que podem ocorrer na sala de aula, conseguindo então prever a reacção dos alunos.

Planificar, estimula no professor, como refere Vaz (2011) múltiplas capacidades. Uma delas é a estruturação. A descoberta das diferentes estratégias em contextos sócio-educativos é outra capacidade que proporciona aos docentes experiências, como a de possibilitar a continuidade do processo de ensino-aprendizagem. Para o mesmo autor, o ato de planificar, leva o professor a preparar a sua aula e a tomar decisões.

Nas planificações que realizei para as minhas aulas, utilizei estratégias de diferenciação pedagógica para cada aluno, tendo em conta o seu nível de dificuldade, interesses e qualidades do próprio, com o principal objetivo de alcançar o melhor resultado possível na referida aula.

No anexo III encontram-se as planificações das aulas por mim lecionadas.

2.7. Relacionamento com os encarregados de educação

Segundo Manta (2015), bons resultados escolares acontecem devido ao trabalho de equipa entre a escola e a família.

No decorrer do estágio profissional, senti que o contacto com os encarregados de educação foi bastante significativo para os alunos com que trabalhei, uma vez que a escola e a família estavam em sintonia.

O contacto verificou-se principalmente através da minha OCP, quer por via telefone e correio eletrónico, quer presencialmente.

Contudo, os momentos pós audições e provas eram sem dúvida, aqueles em que comunicava com os encarregados de educação dando feedback do desempenho dos seus educandos e perspetivas para o programa futuro.

O pós-aula lecionada por mim, era também um momento de comunicação com os encarregados de educação dos alunos mais novos uma vez que os vinham trazer e buscar à sala.

No mês de fevereiro, falei presencialmente e via telefone com os encarregados de educação sobre o projeto de intervenção que iria decorrer nos meses posteriores. Para além de se mostrarem muito agradados com o facto dos seus educandos frequentarem as aulas de yoga na EAMCN, parabenizaram a minha iniciativa.

Por fim, no mês de Junho, assisti às provas de aptidão artística e profissional das alunas com quem trabalhei, e aí, pude mais uma vez abordar os encarregados de educação das alunas e falar sobre o futuro que lhes reservava. Foi um momento de partilha e de agradecimento pois deixaram bem patente, o impacto que o meu acompanhamento trouxe durante este ano letivo.

2.8. Integração no grupo profissional

“A qualidade das interações entre professores é uma realidade da cultura escolar de fundamental importância para o desenvolvimento do seu projeto pedagógico e do currículo vivido pelo aluno.” (Raposo, 2005, p. 309).

Durante todo o meu processo, senti-me totalmente integrada no grupo profissional que me foi atribuído. O meu OC, Professor Doutor Eliseu Silva, mostrou-se sempre disponível para todas as minhas

dúvidas e questões. O mesmo posso afirmar da parte da minha OCP, Professora Sara Llano, que me auxiliou e mostrou que ensinar pode ser uma das artes mais belas.

A par com os meus orientadores, a ligação criada com a professora de Yoga foi bastante intensa visto que trabalhamos em conjunto nas sessões de Yoga. Inclusive, a própria disponibilizou-se para me ajudar em possíveis dúvidas sobre esta prática, fora de aula.

A EAMCN, foi sem dúvida a melhor entidade para me acolher durante este processo, uma vez que acolheu de forma tão acessível o meu PIP.

A ligação com outros professores de violino da EAMCN foi realizada através das audições e das provas que fui assistir durante o ano letivo.

O acompanhamento, segurança e auxílio proporcionado por todos os professores com que convivi, certamente tornou a minha prática profissional mais serena e produtiva, transformando-se num melhor aproveitamento e ensinamentos para os alunos a quem dei aulas. Também Raposo (2005), afirma que nas escolas onde se encontra um bom nível de interações sociais, se verifica uma potencialização quer dos resultados educacionais quer do desenvolvidos dos trabalhos.

2.9. Comentários das aulas assistidas

Refletindo sobre as aulas assistidas, posso afirmar que estas foram muito impactantes e transformadoras na forma como via o ensino.

A minha OCP, a Professora Sara Llano, com o seu excelente poder de comunicação e destreza técnica, tornava as suas aulas num lugar repleto de ensinamentos. Para além disso, tinha a sensibilidade para perceber quando os seus alunos estavam num dia mau, e, através do dom da palavra ajudava-os de forma que os seus problemas pessoais ficassem resolvidos e não interferissem com a aula.

Também, a sua longa experiência permitia-lhe adaptar as aulas quando os alunos não vinham preparados.

O que mais me fascinou ao assistir às suas aulas, foi a dedicação e o gosto que tinha para com os alunos. Praticamente todas as aulas que assisti, a mesma, não fazia intervalo entre cada aluno, ficando várias vezes sem almoçar e/ ou lanchar. Para além disso, pedia-lhes vídeos de uma aula para outra, como ferramenta de estudo.

Já no que diz respeito, à disciplina de Classes de Conjunto, valorizo muito o trabalho desenvolvido pelo professor Tiago Oliveira, porque, como tive oportunidade de experimentar, gerir uma

sala de aula com muitas crianças entre os 10 e os 12 anos não é uma tarefa fácil, no entanto, o professor através de palmas e gestos conseguia que a sala de aula se transformasse num lugar silencioso quando pretendia falar.

Valorizo a sua capacidade de programar as suas aulas de forma a aproveitar o tempo de produtividade dos alunos.

No anexo 2 encontram-se os guiões de observação das aulas de Violino e Classes de Conjunto que lecionei.

2.10. Resultados obtidos pelos alunos

“Interpelar a avaliação e a sua racionalidade torna-se cada vez mais uma imperiosidade nas profissões do humano e sobretudo na educação, pois é este o conhecimento que pode iluminar a ética do agir educativo” (Pinto, 2016, p.36).

No ano letivo de 2022/2023 tive oportunidade de acompanhar e trabalhar com alguns dos alunos da classe de violino da professora Sara Llano. O progresso de quase todos foi notório, à exceção da Aluna G que terá que repetir o ano. A aluna F finalizou o ano com a nota máxima. Os restantes alunos revelaram-se bastante recetivos à aprendizagem, curiosos e motivados.

A aluna A apesar de algumas dificuldades técnicas demonstradas ao longo de ano, finalizou o ensino secundário com dois valores a mais com que começou e conseguiu atingir o seu objetivo de entrar no ensino superior na vertente de Violino.

A aluna B, foi provavelmente a aluna com uma maior evolução. Apesar de ter decidido não prosseguir com os seus estudos musicais no ensino superior, decisão muito ponderada, finalizou a sua prova de aptidão artística com uma nota altíssima, fruto do seu tão exigente e focado estudo ao longo do ano.

A aluna C, manteve sempre o mesmo ritmo de trabalho durante o ano letivo, estando patente desde o início do mesmo, que não iria continuar os seus estudos musicais, contudo e apesar disso, revelou-se muito coerente no seu trabalho e cumpriu com os objetivos propostos para o seu grau.

A aluna D e F, no início do ano letivo, estavam pouco conscientes no seu estudo, contudo, por volta do 2.º período tornaram-se pessoas mais focadas, resultando no melhoramento da qualidade sonora, refletindo-se na classificação final.

Relativamente aos alunos de Classes de Conjunto, notou-se uma grande progressão ao nível de comportamento dentro da sala de aula e da sua performance.

2.11. Identificação e descrição dos principais desafios e resultados

A prática profissional contemplou-me com alguns desafios, nomeadamente, com o repertório que as alunas de 12.º ano estavam a preparar, a nível das aulas de Violino.

Em relação, à disciplina de Classes de Conjunto, o facto de ter de gerir uma sala de aula com muitos alunos, foi uma tarefa árdua, contudo consegui superar-me e corresponder de uma forma positiva aos dois desafios.

Este estágio, permitiu-me desenvolver e crescer a nível profissional e pessoal, profissional pois superei desafios até então nunca tidos, e pessoal, por ter trabalhado com alunos de muitas faixas etárias e ter conhecido realidades diferentes da minha.

2.12. Breve descrição do projeto de intervenção pedagógica

O meu PIP, teve como tema: “O Contributo de Exercícios do Yoga no Controlo da Ansiedade na Performance do Violino”.

O foco principal foram as 4 alunas do regime integrado da classe da professora Sara Llano na EAMCN.

Neste projeto de investigação pretendi perceber a relação da técnica de yoga e a ansiedade no processo de aprendizagem do violino. O tema da ansiedade na performance musical não é novo, estando patente na carreira de quase todos os que se dedicam a esta arte. Por conseguinte, é importante considerá-la no período de formação académica dos alunos, uma vez que está presente em diversos momentos (aulas, estudo individual, apresentações públicas). Neste caso pretendi que o meu PIP, tivesse como base o estudo de uma prática que servisse como ferramenta para o que os alunos pudessem controlar a ansiedade, sendo a técnica escolhida o yoga.

Foi com alguma naturalidade que surgiu o tema da ansiedade na performance musical por ser algo pela qual já me debrucei em alguns trabalhos académicos (nomeadamente em algumas uc's do presente mestrado) e também por eu própria me ter debatido com este problema ao longo da minha carreira e do meu percurso académico. Em relação ao Yoga, o facto de ser uma atividade com cada vez mais praticantes e em constante evolução aliado ao facto de existir uma professora que administra essas sessões na EAMCN constituíram-se nas razões pelas quais optei por esta prática.

3. AVALIAÇÃO DO PERCURSO REALIZADO

3.1. Autoavaliação

Segundo Riegniér (2002), a auto-avaliação trata-se de um processo cognitivo hermético na qual um determinado sujeito realiza um certo julgamento consciente de si e para si mesmo, em que o objetivo se centra num conhecimento pessoal mais aprofundado, da regulamentação e aperfeiçoamento das suas condutas e ações, bem como e muito importante, do seu desenvolvimento cognitivo.

A prática pedagógica resultou na aquisição de ferramentas e experiências cruciais para a aplicação do conhecimento enquanto docente. Se por um lado, as Unidades Curriculares do MEM me conduziram ao conhecimento teórico, a prática supervisionada por outro, ao conhecimento prático no terreno.

Através de todas as aprendizagens realizadas, pretendo continuar o meu percurso enquanto docente da disciplina de Violino, tornando-me numa professora mais atenta.

3.2. Coavaliação da prática pedagógica

- Pelos alunos

Algumas das alunas com quem trabalhei quiseram deixar-me um testemunho. O mesmo encontra-se no anexo IV.

- Pelo Orientador Científico

É com uma enorme satisfação que leio as palavras que me foram dirigidas em relação ao meu desempenho na minha Prática Profissional. O seu parecer encontra-se no anexo V.

- Pela Orientadora Pedagógica Cooperante

Fico extremamente lisonjeada com as palavras da professora Sara Llano.

Durante toda a minha prática profissional, muitas foram as vezes em que me auxiliou. Levo comigo muitos dos seus ensinamentos para que me possa tornar numa melhor professora.

O seu parecer encontra-se no anexo VI.

4. REFLEXÃO SOBRE A APRENDIZAGEM

4.1. Síntese das principais aprendizagens efetuadas

Um docente tem como principal função ensinar os seus alunos, todavia, não se pode prender meramente em transmitir os conteúdos presentes no programa.

A construção da sua própria metodologia é outro fator importante, uma vez que cada professor tem de estar atento ao meio envolvente e aos alunos que tem ao seu poder, de acordo com as suas características. (Sousa, 2015).

Uma relação saudável entre professor-aluno é também imprescindível para o bom funcionamento da aula e para que a aprendizagem seja realizada na sua íntegra, contudo, e para que o professor/educador exerça em pleno a função de docente, a função do mesmo tem de estar intrinsecamente ligada ao saber educativo. E, de acordo com Roldão (2009), o professor tem de ser detentor “de um leque diversificado de saberes” que o habilita para “exercer a função que dele se espera”. (p.47).

Com a minha prática profissional aprendi a elaborar planificações com rigor, a avaliar-me como processo de aprendizagem, a realizar diários de bordo e questionários de avaliação diagnóstica.

A eficácia na gestão de aprendizagem para os alunos foi ainda outra das aprendizagens que efetuei.

Todas estas aprendizagens efetuadas levam-me à definição do que é professor:

Afinal a música não tem apenas o poder de gerar comportamentos positivos como a alegria ao escutá-la e ao produzi-la, autoconfiança, comunicação, educação, partilha, respeito pelo instrumento e pelo público, tem essencialmente o poder de transformar seres humanos.

4.2. Perspetiva crítica acerca do desempenho

Dado por concluída a minha prática profissional, consigo fazer um balanço bastante positivo quer relativamente à disciplina do Violino como à de Classes de conjunto.

Denoto a facilidade com que criei uma relação harmoniosa com todos os alunos. Aliás, alguns deles inclusivamente procuraram a minha ajuda para questões pessoais.

Consegui ainda aplicar os conceitos que aprendi durante as Unidades Curriculares do MEM.

Através dos alongamentos que realizei com as alunas no início das aulas de Violino que lhe dei, consegui aplicar dessa forma, uma prática de diferenciação pedagógica.

Contudo, foi bastante difícil gerir as aulas de Classes de Conjunto, uma vez que não tinha experiência a dar aulas de grupo com vários alunos numa sala de aula.

Houve uma evolução gradual da minha parte desde o início da prática profissional, até ao à conclusão da mesma. Apercebi-me que nós professores podemos aprender mutuamente com os alunos e que cada um, é diferente.

Sem dúvida, que ainda tenho uma margem para melhorar, mas hoje sinto-me realizada.

4.3. Proposta para o desenvolvimento das práticas educativas

Considero que seria favorável ao panorama dos conservatórios que a prática do Yoga estivesse mais divulgada junto dos professores de música de Portugal, de modo que os seus alunos através dessa prática possam ter uma maior consciência corporal, postural e controlo da respiração para que não prejudiquem as suas performances.

Será relevante que a prática do Yoga continue a ser estudada, documentada e expandida a uma seleção mais alargada de instrumentos, visto que da diversidade de métodos surgem, frequentemente, novas propostas que contribuem para o alargamento do conhecimento científico.

**PARTE II- RELATÓRIO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO
PEDAGÓGICA**

O Contributo de Exercícios de Yoga no Controlo da Ansiedade na Performance do Violino

Inês Martins de Barros

Mestrado em Ensino de Música

Escola das Artes da Universidade Católica Portuguesa – Porto

RESUMO

Este projeto de intervenção realizado no campo de ação da unidade curricular de Seminário de Intervenção Pedagógica, do Mestrado em Ensino da Música, da Escola das Artes e da Faculdade de Educação e Psicologia, da Universidade Católica Portuguesa (Porto), foi implementado na EAMCN e orientado pelo meu OC, Professor Doutor Eliseu Silva, e pela minha OPC, Professora Sara Llano.

A metodologia utilizada neste PIP foi o estudo de caso, centrada numa investigação-ação, que teve por base 4 alunas. Os diários de bordo, registos audiovisuais e os questionários pré e pós intervenção, traduziram-se nas técnicas de recolha e produção de dados.

Os resultados obtidos pelas alunas foram bastante positivos, revelando que todas as quatro alunas melhoraram a sua performance violinística através das aulas de Yoga, nomeadamente no campo da postura, respiração e na preparação psicológica para lidar com a ansiedade.

Uma vez que, todas as intervenientes deste estudo aconselham esta prática a estudantes de violino, seria dessa forma, produtivo incluir na comunidade musical sessões desta disciplina, durante a sua formação, como uma técnica de auxílio para o melhoramento das suas performances.

Palavras-chave: Ansiedade na Performance Musical; Ensino-Aprendizagem; Violino; Yoga

ABSTRACT

This intervention project was carried out on the subject of Seminário de Intervenção Pedagógica, do Mestrado em Ensino da Música, da Escola das Artes e da Faculdade de Educação e Psicologia, da Universidade Católica Portuguesa (Porto), It was implemented at the Lisbon Central Music School- Escola Artística do Conservatório Nacional and supervised by my scientific advisor, PhD Doctor Eliseu Silva, and my pedagogical advisor, Professor Sara Llano.

The methodology used in this PIP was a case study, centered on action research, which was based on 4 students. Logbooks, audiovisual records and pre- and post-intervention questionnaires translated into data collection and production techniques.

The results obtained by the students were very positive, revealing that all 4 students improved their violin performance through Yoga classes, particularly in the field of posture, breathing and psychological preparation to deal with anxiety.

Since all participants in this study recommend this practice to violin students, it would therefore be productive to include sessions of this discipline in the musical community during their training, as an aid technique for improving their performances.

Keywords: Anxiety in Musical Performance; Teaching-Learning; Violin; Yoga

O meu Projeto de Intervenção Pedagógica tem como tema: “O Contributo de Exercícios do Yoga no Controlo da Ansiedade na Performance do Violino”. Foi implementado na EAMCN, no ano letivo de 2022/2023 de janeiro a junho de 2023.

O problema da investigação é fundamental porque: centra a investigação numa área ou domínio concreto; organiza o projeto, dando-lhe direção e coerência; delimita o estudo, mostrando as suas fronteiras; guia a revisão de literatura para a questão central; fornecem referencial para a redação do projeto; aponta para os dados que será necessário obter (Coutinho, 2018).

Tendo em conta o que acabo de escrever, a escolha do tema foi para mim uma questão primária, sendo que tentei escolher algo que me interessasse em particular e do qual já tivesse algum conhecimento. Segundo esta premissa, dei-me conta que os alunos com quem fui trabalhando denotavam ansiedade em vários momentos do seu processo de aprendizagem, sendo esta uma temática que me interessava aprofundar.

Fazer perguntas é uma atividade especificamente humana, e desde os primórdios da história que o homem se preocupa por conhecer e compreender o mundo que o rodeia (Coutinho, 2018).

Neste caso, além de falar sobre a forma como a ansiedade condiciona a performance musical interessava-me obter ferramentas para que a mesma pudesse ser, eventualmente, controlada. Pesquisei sobre várias técnicas, tendo recaído sobre o Yoga por questões de praticidade em relação à escola onde desenvolvi o estágio. Este PIP centra-se então na importância de perceber a relação da técnica de yoga com a ansiedade e estes no processo de aprendizagem do violino.

Tendo em conta este tema, importava delimitá-lo, encontrando a questão à qual me propunha responder.

Assim, a questão orientadora desta investigação é:

- **Qual a relação entre a realização dos exercícios de Yoga e os níveis de ansiedade na performance do violino?**

O referido PIP está concebido em forma de artigo científico e dividido em 4 capítulos.

O primeiro capítulo consta da revisão do **Estado da arte** sobre a ansiedade, o Yoga, e a relação entre estas duas últimas. No segundo capítulo é apresentada a **Metodologia** que utilizei, contendo os agentes envolvidos e o cronograma, a **Apresentação e discussão de resultados** e as **Conclusões** a que cheguei, depois de dar por terminado o meu PIP.

1. Estado da arte

O estado de arte pertence a uma modalidade de pesquisa inserida no campo documental, que nos permite o estudo do conhecimento acumulado, escrito em textos, numa área em particular. As suas origens conduzem-nos à década de oitenta, que foi uma altura em que o estado de arte foi utilizado principalmente na área das ciências sociais como ferramenta de sistematização e seleção da informação. O estado de arte em suma foi disposto como a modalidade de pesquisa da pesquisa. (Montoya, 2005, cit. in Sousa, 2015, p. 20).

No estado de arte é feita uma revisão da literatura que me permite compreender e fundamentar cientificamente sobre a investigação por mim produzida. Como tal, julgo importante abordar neste PIP os tipos de ansiedade, a história do Yoga e consequentemente, os exercícios mais realizados nesta prática, os seus benefícios, e, ainda, a relação criada entre esta prática e os níveis de ansiedade na performance do violino.

1.1. Ansiedade na performance

Na minha perspectiva como música, a ansiedade na performance musical estando afeta inúmeros músicos, tornando-se num problema sério, que afeta não só a sua prestação, mas também as suas carreiras.

Apesar de ser um tema cada vez mais documentado, a complexidade inerente a esta questão do foro psicológico não tem uma solução linear.

Segundo Nascimento (2013), é a própria performance ou várias negativas que podem levar ao desenvolvimento da ansiedade na performance musical.

A terminologia de “ansiedade na performance” surge então pela primeira vez nos sistemas de classificação de distúrbios psicológicos e psiquiátricos americanos em 1994, como um subtipo de perturbação de ansiedade social (Kenny, 2011, cit. in. Moura, 2019). São vários os autores que caracterizam a ansiedade na performance musical: Hallam “caracteriza a ansiedade da performance como um grupo de distúrbios que afetam o indivíduo numa série de circunstâncias de atuação, tais como exames, competições e discursos públicos”. (Hallam, 2009, cit. in. Sousa, 2016, p. 60).

Segundo Vieira (2019), a Ansiedade na Performance Musical pode ser decifrada como uma experiência stressante, e inquietante, que está relacionada com uma apresentação em público, quer individualmente quer em música de câmara.

Para Silva (2019) a ansiedade na performance é então um conjunto de reações psicológicas, fisiológicas e comportamentais, que aparecem quando uma pessoa está exposta ao stress, nomeadamente em avaliações e apresentações públicas.

A performance musical tal como sugere (Kenny, 2010), pode surgir tanto em momentos a solo, em grupo, de avaliação e pode estar ligado ao medo de falhar. A ansiedade torna-se num “estado de vulnerabilidade que tem lugar antes da performance propriamente dita, começando muito antes da mesma ter lugar, mas cujas consequências podem extravasar e prejudicar o momento da performance.” (Salmon, 1990, cit. in. Assunção, 2021, p. 3).

Com Valentine (2004) surge um forte contributo para o tema da APM, uma vez que divide os fatores causadores da ansiedade em 3 categorias, nomeadamente pessoa, tarefa e situação. A pessoa depende do caráter de cada um, ou seja, da personalidade; a tarefa quanto mais complicada maior é o nível de ansiedade e, por fim, a situação que, dependendo do público presente e da qualidade do mesmo, pode gerar maior ansiedade na pessoa em causa.

Sieger (2017) admite que as origens desta condição dependem de músico para músico. Como tal, é necessária por isso uma constante investigação, dado a sua complexidade.

Spielberger et al. (1970) e Nascimento (2013) diferenciaram dois tipos de ansiedade: o estado de ansiedade e o traço de ansiedade:

1.1.1. Ansiedade como estado:

O estado de ansiedade refere-se a um estado momentâneo, que é caracterizado por tensão e pelo acréscimo das atividades do sistema nervoso, dependendo da situação em específico. O nível de estado de ansiedade aumenta quando a situação é definida como ameaçadora. (Spielberger et. al., 1970).

O estado de ansiedade caracteriza-se então por representar uma situação temporária.

1.1.2. Ansiedade como traço:

O traço de ansiedade está ligado à personalidade de cada pessoa. Como tal, as que possuem alto nível de traço de ansiedade percebem melhor e mais rapidamente quais as situações ameaçadoras, o que leva a um aumento do estado de ansiedade. (Spielberger et. al., 1970).

A ansiedade como traço é assim nervosa por natureza.

1.2. Sintomas

Por sintomas podemos considerar que as respostas fisiológicas da ansiedade na performance são idênticas às que o corpo produz quando se sente com medo ou mesmo ameaçado. (Lehmann et al., 2007).

Os sintomas na ansiedade na performance musical podem ser divididos em 3 categorias: fisiológicos, comportamentais e mentais (Valentine, 2004, p. 168). Estão interligados e podem também ocorrer ao mesmo tempo, quer durante, quer no processo de preparação da performance musical. (Lehmann et. al, 2007, p. 149).

Os sintomas de natureza fisiológica incluem palpitações, aumento do batimento cardíaco, falta de ar e hiperventilação, a transpiração, boca seca, náuseas, tonturas e diarreia. (Sinico & Winter, 2012).

Segundo Marshall (2008), os sintomas vivenciados numa situação de stress são idênticos aos sintomas físicos/fisiológicos vivenciados durante a ansiedade na performance.

Quanto aos sintomas comportamentais, incluem-se como sinais de ansiedade a “agitação, tremores, expressão de palidez ou o comprometimento da própria performance”. (Valentine, 2004, p. 168-169). A todos estes sinais, Steptoe (2001) acrescenta ainda a dificuldade em manter a postura, o movimento natural e as falhas técnicas (Steptoe, 2001, p. 295). É, com certeza, através destes sinais que, professores, pais e o público presente, conseguem observar que o executante está nervoso, e, como consequência desse nervosismo prejudicar a sua execução. (Williamon, 2004).

Como refere Sinico & Winter (2012), “os sintomas mentais podem ser subdivididos em cognitivos e emocionais” (p. 245).

Os cognitivos caracterizam-se pela perda de concentração, falhas de memória (que nós músicos chamamos informalmente de “branca”), distração elevada e errada interpretação da partitura. Todas estas características conduzem ao bloqueio na performance. Relativamente aos sintomas emocionais, destacam-se a apreensão, a insegurança, o stress e o pânico. (Steptoe, 2001)

Para todas as faixas etárias, os maiores níveis de ansiedade do desempenho musical têm sido observados em músicos do sexo feminino. (Kenny, 2006). E, “os diferentes tipos de sintomas de ansiedade atingem os indivíduos de forma variada. Assim, aqueles menos dados à ansiedade têm tendência a sentir sintomas físicos da ansiedade na performance, mas não cognitivos ou comportamentais, ao contrário dos indivíduos mais propensos à ansiedade, que experimentam todo o tipo de sintomas” (Craske & Craig, 1984, cit. in. Assunção, 2021, p. 4).

1.3. Causas

“Os estudos existentes apontam para a conclusão de que quanto maior for a audiência e menor o número de *co-performers* maior o nível de ansiedade.” (Quinta, 2004, p. 38).

Segundo Quinta (2004), são vários os fatores que permitem determinar a performance como uma ameaça, nomeadamente, as suas próprias atitudes, as suas crenças, objetivos e mesmo opiniões.

“Conforme Valentine (2004: 172), três fatores contribuem para a APM: a pessoa, a tarefa e a situação” (Sinico & Winter, 2013, p. 244).

1.4. Diferença entre pânico de palco e ansiedade

A ansiedade na performance musical pode espelhar-se em ansiedade normal, característico da própria profissão, como demonstrar sentimentos de terror e quase pânico, que podem afetar negativamente a performance nos músicos em palco. (Vieira, 2019).

Na realidade, para muitos autores ainda não há um consenso entre pânico de palco e ansiedade na performance. Inclusivamente, alguns chegam a frisar que o pânico é mais grave de que a ansiedade enquanto outros pelo contrário, que a ansiedade é mais grave que o pânico.

O pânico de palco é um estágio de extrema ansiedade, que chega até ao ponto de limitar e, muitas vezes de impedir a atuação do músico no palco (Steptoe, 2001).

Segundo Ray (2009), a ansiedade e tensão antes e durante a performance musical são importantes e saudáveis, uma vez que faz com que os músicos estejam mais concentrados e mais atentos a todos os pormenores, porém, se não houver um autocontrole, esta ansiedade pode prejudicar a performance do músico no palco.

Steptoe (2004) explica verdadeiramente o que é o pânico no palco e a distinção entre este último e a ansiedade:

Primeiramente, ansiedade na performance musical, refere-se especificamente aos sentimentos experienciados pelos músicos. Em segundo lugar, a ansiedade na performance musical ocorre em muitos contextos e não somente no palco. [...] Em terceiro lugar, o termo ‘pânico [de palco]’ implica em um medo súbito ou pavor, enquanto a ansiedade na performance musical pode ser bastante previsível e se desenvolver gradualmente ao longo dos dias que antecedem a uma ocasião importante. E, por fim, o termo tem implicações pela maneira pela qual a música é tocada e não somente o medo que o executante experiencia (Steptoe, 2004, p. 292, cit in Sinico et al., 2012).

1.5. Yoga

“El yoga es una disciplina tradicional y milenaria que se originó en la India antigua, esta abarca un sistema de prácticas espirituales, morales y físicas que tienen como objetivo alcanzar la “conciencia de sí mismo” o “autorrealización”. (Vorkapic, & Rangé, 2011, cit in Ramos, 2021, p. 16).

Etimologicamente, como refere Siegel, (2010), “O termo yoga provém da raiz sânscrita *yug* e tem várias acepções” (p.10). Acrescenta que os textos que abordam a prática yoguica, definem-na como unir, juntar ou reunir a alma individual com a universal.

Para Damas (2017), o Yoga é uma prática física, mental e espiritual que visa a transformação do corpo e da mente.

O sistema nervoso, responsável pelo controlo das secreções glandulares, está ligado ao bem-estar físico e mental dos indivíduos. É neste campo que a prática de Yoga vem ajudar a controlar e restringir as várias modificações que ocorrem neste mesmo sistema nervoso. (Damas, 2017).

Para Ferreira (2017), na prática do Yoga o corpo e a mente são trabalhados, assim como a concentração, respiração e postura. E, através da meditação, o Yoga consegue ainda fomentar a capacidade de visualizar a ansiedade.

Desde a sua origem até aos dias de hoje, o Yoga combina várias técnicas físicas, mentais e também espirituais. A primeira componente do Yoga, denominada *Asanas*, visa o controlo do corpo através das posturas sustentadas que requerem equilíbrio, alongamento e concentração. A segunda, *Pranayamas*, centra-se no controlo da respiração, ou seja, a consciência pela respiração, que geralmente tem três fases: inalação, retenção de ar e exalação. A última componente foca-se na meditação, *Dhyana*. (Ramos, 2021).

Segundo Vorkapic & Rangé (2011), foi na Índia, mais precisamente no Instituto de Yoga, em Versova, no ano de 1918, que começou a primeira aplicação sistemática médica do Yoga. Para Vieira (2019), o Yoga é tão antigo e tradicional quanto a civilização atual em Portugal, e o que se pratica corresponde ao Yoga Tradicional da Índia, através da Confederação Portuguesa do Yoga, com as suas catorze disciplinas técnicas. O principal objetivo do Yoga é o de manter o indivíduo na sua forma natural, isto é, saudável e feliz.

1.5.1. Yoga relacionado com o violino

Segundo Menuhin (1991), enquanto se toca violino, cada movimento deve ser verificado, tal como a flexibilidade do ombro, a mobilidade do pescoço, os dedos, pulso, cotovelo, pés, a respiração, a posição dos olhos, a oscilação do corpo. Tudo tem de estar tudo relaxado.

O sistema nervoso, responsável pelo controlo das secreções glandulares está ligado ao bem-estar físico e mental dos indivíduos. É neste campo que a prática de Yoga vem ajudar a controlar e restringir as várias modificações que ocorrem neste mesmo sistema nervoso. (Damas, 2017).

Cada vez mais, os músicos estão conscientes dos benefícios da prática do Yoga e utilizam-no para as exigências da performance musical, para reduzir a ansiedade, aliviar o desconforto e melhorar a concentração, e, como tal, alguns autores afirmam que o Yoga ajuda no controlo da ansiedade:

“ (...) a prática do Yoga pode ser utilizada como uma ferramenta terapêutica, pois permite a melhoria de algumas doenças, evita lesões e promove a diminuição de fatores relacionados ao estresse, ansiedade, promovendo melhora da saúde e autoestima do praticante” (Avallone, 2017, pp. 9-10).

“E, apesar de o yoga não ser uma terapia, tem sido cada vez mais utilizado com sucesso no tratamento de estresse e ansiedade.” (Kirkwood, Rampes, Tuffrey, Richardson & Pikington, 2005 cit. in. Vorkapic & Rangé, 2011, p. 51).

Para Khalsa et. al (2013), “Yoga, a holistic mind- body practice, is ideal for preventing or counteracting the psychological and physical stressors that professional musicians face.” (p.35).

Tal é a importância desta prática, que alguns músicos publicaram artigos e livros e chegaram inclusive a prosseguir com a certificação de instrutor de Yoga. Como exemplo, temos a violinista Elena Urioste que mantém uma página do seu website profissional dedicada exclusivamente ao Yoga, onde explica que todos os músicos deveriam experimentar esta prática regularmente para a ajuda na consciência postural, força mental e clareza e ainda no controlo da respiração. (Murray, 2017).

A prática do Yoga vem, desse modo, ajudar a reduzir os níveis de ansiedade dos músicos para que os mesmos possam ter o maior rendimento possível na sua performance.

2. Metodologia

Segundo Estevam (2015), a investigação permite ao investigador encontrar o que procura saber, e para tal, é crucial que exista um método de investigação onde o trabalho está assente de forma organizada. Para a escolha e aplicação desse método é indispensável que o mesmo se adapte não só aos objetos como objetivos da investigação.

2.1. Investigação-ação- estudo de caso

Neste projeto de intervenção adotei a metodologia do tipo Investigação- Ação (I-A), de natureza qualitativa, centrada num estudo de caso.

A metodologia preocupa-se com as técnicas e princípios que designarei por métodos. Os métodos são técnicas suficientemente gerais para serem comuns às diferentes ciências ou a uma parte significativa delas (...) Incluem procedimentos como formar conceitos e hipóteses, fazer observações em medidas, descrever protocolos experimentais, construir modelos e teorias (...). A metodologia, por seu lado, procura descrever e analisar os métodos, alertar para os seus limites e recursos, clarificar os seus pressupostos e consequências, relatar as suas potencialidades nas zonas obscuras das fronteiras do conhecimento (...) Convida (a metodologia) a uma especulação sobre a ciência e o sentido prático da filosofia. Em suma, o objetivo da metodologia é ajudar-nos a compreender, no sentido mais amplo do termo, não os resultados do método científico, mas o próprio resultado em si.” (Kaplan, 1998, cit. in Coutinho, 2018, p. 25)

Esta citação de Kaplan, resume o conceito de metodologia, cabendo ao investigador, além de analisar as diferentes fontes bibliográficas e o conhecimento daí resultante, adotar estratégias válidas que conduzam e permitam alcançar os objetivos a que se propõe.

Segundo Coutinho et. al (2009), podemos definir a investigação-ação como sendo uma “família de metodologias de investigação que incluem acção (ou mudança) e investigação (ou compreensão) ao

mesmo tempo, utilizando um processo cíclico ou em espiral, que alterna entre ação e reflexão crítica” (p. 360).

Lewin identificou três fases no processo de investigação- ação: planeamento: planificação, ação e avaliação. Atualmente, são propostas quatro fases, sendo o projeto descrito como uma “espiral autorreflexiva de ciclos de planificação, ação, observação e reflexão (Kemmis, 2007).

Assim sendo, podemos descrever sucintamente cada fase:

- Planeamento: circunscrever, de forma clara, o objetivo do projeto e a forma de o alcançar. Este desiderato pode não ser imediatamente claro, pelo que se torna importante examinar cuidadosamente a ideia, recolhendo o máximo de ideias sobre a mesma;
- Ação: variação metódica e reflexiva da prática, criticamente informada;
- Observação: documentar os efeitos da ação criticamente informada;
- Reflexão: reconstrução da ação, tal como foi registada através da observação.

Ledoux (1983) citado por Cardoso (2014) resume o processo de investigação- ação como “a produção de conhecimento ligada à modificação de uma realidade social dada, com a participação ativa dos interessados”. Denota-se nesta afirmação a importância dos atores presentes no projeto de investigação, sendo também um dos objetivos desta metodologia a transformação destes.

Esta investigação, por mim produzida, transformou-se num estudo de caso, como referi anteriormente.

O estudo de caso tem sido definido como um “termo global para uma família de métodos de investigação que têm em comum concentrarem-se deliberadamente no estudo de um determinado caso” (Adelma et al., 1977, cit. in Bell, 1997, p. 39).

E, segundo Bell (1997), um estudo de caso é muito mais do que a descrição de um acontecimento e, tal como acontece em qualquer outra investigação, também nesta, a recolha de dados é feita sistematicamente, é estudada a relação entre as variáveis e o estudo é sempre planeado de forma metódica, interessando-se principalmente pela interação dos fatores e acontecimentos.

2.2. Agentes envolvidos

Este estudo foi desenvolvido com quatro alunas do regime integrado da classe de Violino da professora Sara Llano, visto que, as suas restantes alunas frequentavam o regime articulado e, dessa forma não tinham horário compatível com as sessões de Yoga.

De salientar que os encarregados de educação das quatro alunas desempenharam um papel imprescindível, uma vez que autorizaram as mesmas a frequentar as aulas.

Os dados referentes às participantes encontram-se de seguida na tabela 1:

Tabela 1- caracterização dos agentes envolvidos

Aluno	Ano de Escolaridade	Idade	Género
A	7.º	13	Feminino
B	8.º	14	Feminino
C	12.º	17	Feminino
D	12.º	17	Feminino

2.3. Calendarização do projeto e procedimentos

Este projeto de intervenção pedagógica apresenta 3 fases. A primeira corresponde ao planeamento, a segunda à ação e a terceira e última à avaliação.

O estudo teve início no dia 7 de dezembro de 2022 e término dia 29 de setembro.

Na tabela 2 encontram-se as várias fases e procedimentos do PIP:

Tabela 2- Calendarização e procedimentos

Procedimentos	2022			2023						
	Planeamento			Ação				Avaliação		
	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun/jul	Ago/Set
Revisão da Literatura										
Elaboração do Pré- projeto										
Reunião com alunos, encarregados de educação e professora cooperante sobre o PIP										
Pedido de uma autorização formal aos encarregados de educação dos alunos e cedência dos direitos de imagem para o PIP										
Construção dos instrumentos de recolha de dados primários										
Implementação do PIP no terreno										
Recolha de dados (inquéritos por questionário)										
Análise e tratamento de dados										
Reflexão sobre os resultados e apresentação de conclusões										
Redação do Relatório da PP e do Relatório do PIP										
Entrega do Relatório										

2.4. Estratégias de monitorização e de avaliação final do projeto de intervenção

Para a realização de uma investigação, como refere Estevam (2015), “ (...) é necessário recorrer a diversas técnicas de recolha de dados, pois, deste modo consegue-se realizar um cruzamento da informação obtida durante a investigação de forma triangulada, resultando dados credíveis e fidedignos.” (p. 46)

Neste PIP, a recolha de dados foi realizada através de diários de bordo pelo professor e pelas alunas, ao longo das cinco sessões de Yoga, inquérito por questionários antes e pós a intervenção e registo audiovisual também antes e pós a intervenção. Relativamente ao registo audiovisual, foi avaliado por duas professoras de Violino com o Mestrado em Ensino da Música de forma a apurarem qual o contributo da prática do Yoga no controlo da ansiedade na performance do violino.

2.4.1. Diários de bordo

O diário, sendo identificado como um comprovativo pessoal, escrito de uma forma espontânea, permite-nos uma reflexão sobre experiências pessoais, dando espaço ao sujeito para refletir acerca das suas preocupações, afetos, ambiente da sala de aula, atitudes dos alunos, com a clara intenção de escrever para si próprio. (Alves, 2004).

Dessa forma, através dos diários de bordo, fiz uma análise sobre a experiência nas aulas de Yoga que se encontra no anexo VIII.

Considero que a opinião das alunas visadas é imprescindível, e, como tal, também elas escreveram. Os seus diários de bordo encontram-se no anexo IX.

2.4.2. Registo Audiovisual

De forma a averiguar os efeitos das sessões de Yoga, as alunas intervenientes no projeto gravaram um vídeo antes e outro depois da intervenção, com a mesma peça. A declaração de autorização por parte dos encarregados de educação sobre este consentimento encontra-se no anexo X.

Para a análise destes vídeos contei com a colaboração de duas professoras de Violino com o Mestrado em Ensino da Música. As suas observações encontram-se no anexo VII.

2.4.3. Questionários de diagnóstico

“O questionário é eficiente em tempo e esforço; facilita a recolha de dados e poderemos ter em grande número de participantes”. (Conhen & Manion, 1994; Robson, 1993 cit in. Sousa, 2014, p. 49).

A plataforma *Google Forms*, concedeu-me a escolha de dados das 4 alunas participantes através de um questionário de diagnóstico antes da intervenção e de um, pós. Os questionários foram respondidos online.

O primeiro questionário pode ser dividido em 3 secções. A primeira diz respeito à identificação do aluno, isto é, o seu e-mail e quando iniciou a aprendizagem do violino. A segunda está inteiramente relacionada com a ansiedade na performance do violino, nomeadamente, perceber se sentem ansiedade antes da performance, quando a sentem, em quais os momentos, os sintomas presentes, o que as preocupa no momento de enfrentar o público. Esta parte, teve também o intuito de aferir o que sentem após a performance.

Por fim, a terceira secção, é destinada à prática do Yoga antes da intervenção. O objetivo desta última, estava muito patente, pois as perguntas estavam direcionadas para perceber o número de sessões que fizeram, se tinham já praticado alguma vez, durante quanto tempo e se sentiram que as aulas ajudaram de alguma forma a melhorar aspetos como a respiração, postura e na preparação psicológica para lidar com a ansiedade. O facto do questionário finalizar com uma pergunta relativa à recomendação desta prática, permitiu-me aferir a forma como as alunas viam o Yoga antes das sessões que realizaram. No anexo XI é possível observar o questionário.

O segundo questionário, respondido depois das sessões realizadas entre janeiro e fevereiro de 2023, encontra-se dividido em duas partes. A primeira, com a identificação das alunas, através do e-mail, e a segunda e última, com apenas o objetivo de entender se as alunas através das aulas sentiram uma diminuição dos níveis de ansiedade na performance.

Através da questão sobre quantas secções realizaram possibilitou-me perceber se efetuaram todas as aulas propostas.

As questões sobre quais os exercícios que mais as ajudaram, se tinham o hábito de reproduzir os exercícios em casa e quais as mudanças que vivenciaram ao tocar, foram colocadas de forma a entender o contributo das aulas de Yoga no controlo da ansiedade na performance do Violino.

No anexo XII é possível observar o questionário.

3. Apresentação e discussão dos resultados

Nesta secção, será efetuada a análise dos resultados obtidos dos dois questionários numa perspetiva comparativa. Uma vez que o primeiro questionário foi realizado antes da intervenção e o segundo após a mesma, o objetivo será discernir em que medida as sessões de yoga contribuíram para a redução e gestão da ansiedade na performance das alunas participantes, de acordo com a sua opinião.

3.1. Questionário de diagnóstico pré- intervenção

Conforme supramencionado, o primeiro questionário contém uma secção de identificação das alunas (email e tempo de estudo do violino). Os emails permanecerão confidenciais. Relativamente à duração dos estudos, as respostas obtidas indicam que as quatro alunas praticam o instrumento há 6, 7 e 10 anos (duas respostas). Tendo em conta a faixa etária observada (13 a 17 anos de idade), pode afirmar-se que a prática instrumentista corresponde a um período significativo da vida das participantes e que, portanto, terão potencialmente lidado com esta ansiedade durante anos (e talvez mesmo metade da sua vida).

A Figura 1 é o ponto de partida da investigação propriamente dito: será que as alunas sentem ansiedade antes da performance? As respostas não deixam margem para dúvida: três indicam um “Sim” geral e a quarta optou por “Muitas vezes”. Foi incluída uma pergunta subsequente (2.1) de resposta aberta para que as alunas pudessem descrever os seus sintomas. Seguem-se as respostas:

1. “Sinto uma sensação estranha no peito e mãos a tremer”.
2. “Tenho dificuldades em dormir nos dias anteriores a uma prova ou audições e no momento da performance sinto-me extremamente nervosa e fico com as mãos a suar”.
3. “Sinto a respiração um pouco descontrolada e as mãos suadas”.
4. “[E]xtremamente ansiosa antes de entrar em palco e com medo de falhar. [P]alpitações e mãos suadas e muitas vezes a tremer.”

2. Sente ansiedade antes de uma performance em público ?

4 respostas

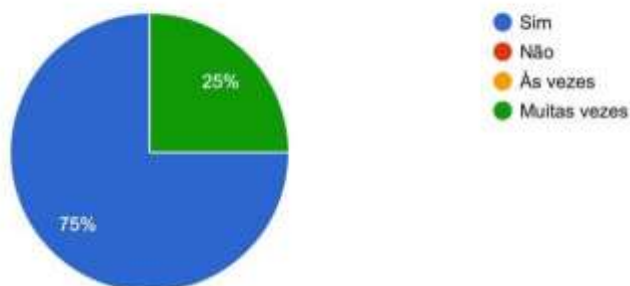


Figura 1, Questionário 1, pergunta 2

Era igualmente importante discernir quando se manifestava a ansiedade, de modo a encontrar uma solução adequada, tendo-se oferecido hipóteses que abrangiam desde “Alguns meses antes” a “Quando está a tocar”. Consultando a Figura 2, observa-se que nenhuma aluna sente ansiedade meses antes da performance, mas que esta começa a aparecer alguns dias antes. Curiosamente, nenhuma participante selecionou a hipótese “No próprio dia”, ainda que três confessem sentir se ansiosas quando entram em palco e duas durante a performance propriamente dita.

3. Quando começa a sentir ansiedade ?

4 respostas

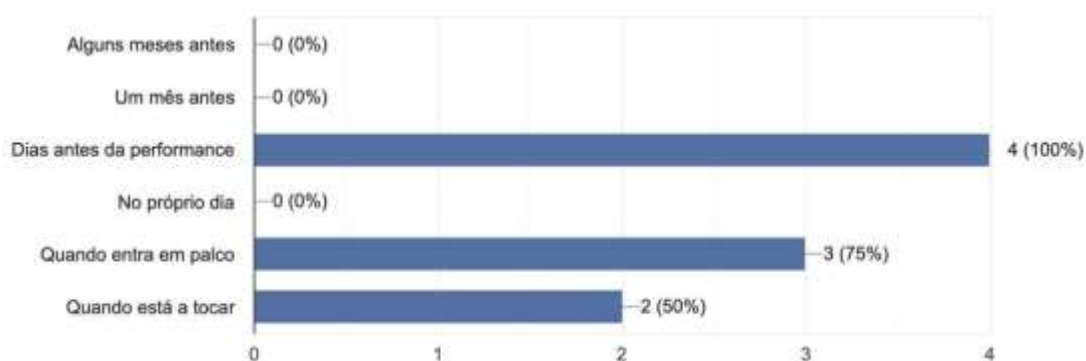


Figura 2, Questionário 1, pergunta 3

Mas o que estará na raiz desse nervosismo? Com a pergunta 4, pretendia descobrir-se isso mesmo. Das quatro inquiridas, apenas uma aluna destacou um único motivo para a ansiedade: “Medo de errar as notas”. As restantes elegeram a opção “Todas as respostas anteriores”, que, para além de incluir a primeira opção salientada, engloba também “Receio de ter uma falha de memória” e “Medo daquilo que os outros possam dizer sobre a atuação”.

4. O que mais a preocupa no momento da performance ?

4 respostas

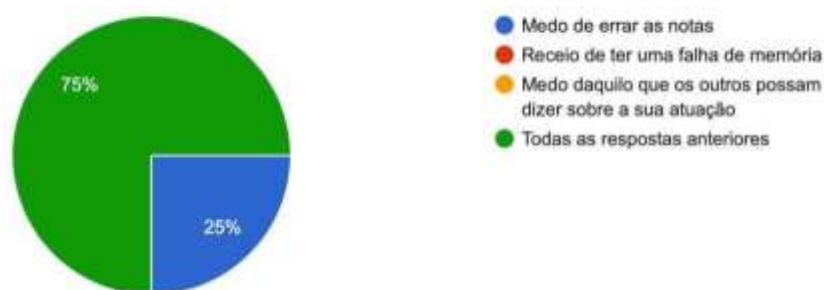


Figura 3- Questionário 1, pergunta 4

Quanto aos sintomas, a pergunta 5 contém uma lista de algumas queixas comumente associadas à ansiedade para ajudar as alunas a expor como se manifesta a sua de forma mais concreta. Nenhuma afirma sentir tonturas, dor no estômago ou sensação de enjoo. Todavia, determinou-se que todas ficam com um ritmo cardíaco acelerado (100%), mãos trémulas (75%) e transpiração excessiva (75%), e metade tem dificuldades respiratórias (50%).

5. Sinto algum destes sintomas antes de entrar em palco ?

4 respostas

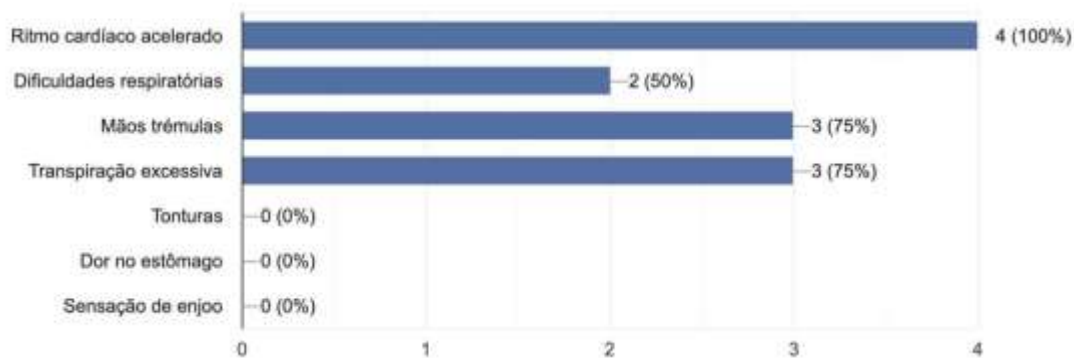


Figura 4- Questionário 1, pergunta 5

Depois de terminada a performance, todas sentem alívio. As duas outras opções fornecidas (“Realizada com o que demonstrei” e “Vontade de ir estudar para casa”) obtiveram zero resultados.

6. Após a performance sinto-me:

4 respostas

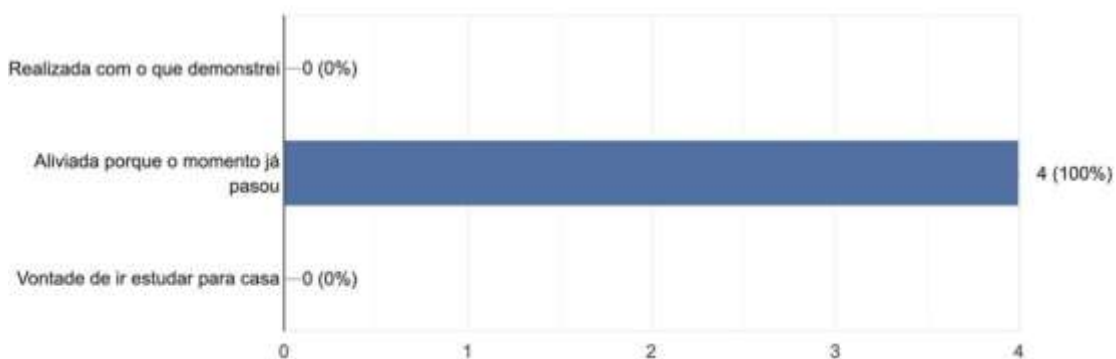


Figura 5- Questionário 1, pergunta 6

A última pergunta da segunda secção prende-se com o meio que mais ansiedade invoca nas alunas; isto é, que tipo de performance causa mais nervosismo. As cinco opções de resposta incluem (1)

audições privadas, (2) audições abertas ao público, (3) concertos de música de câmara, (4) concertos de orquestra e (5) concertos a solo. Como seria de esperar, para as alunas, as performances que não envolvam público (1) e de grupo (3)(4) são menos importantes, incidindo o stress nos momentos mais “vulneráveis”: performances a solo ou com público.

7. Marque de 1 (menos importante) a 5 (mais importante), o que lhe causa maior nível de ansiedade

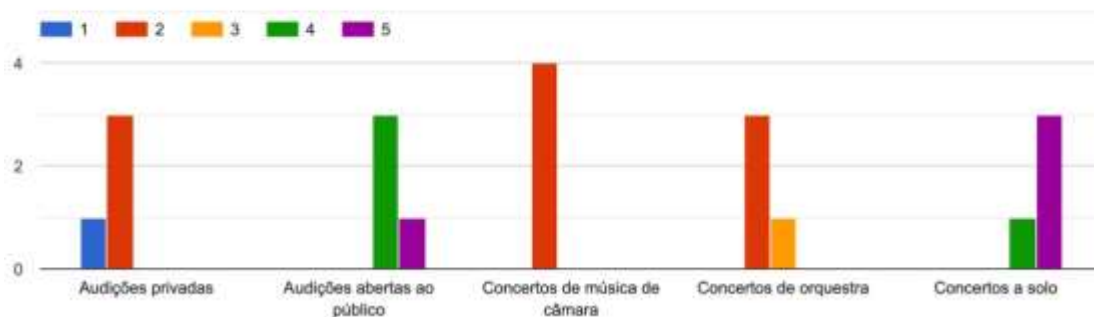


Figura 6, Questionário 1, pergunta 7

8. Já alguma vez praticou Yoga

4 respostas



Figura 7, Questionário 1, pergunta 8

Se respondeu sim, pratica há quanto tempo ?

4 respostas



Figura 8, Questionário 1, pergunta 8.1

Avançando para a terceira e última secção do presente questionário, descobriu-se que todas as participantes já tinham praticado yoga antes da intervenção-ação (cf. Figuras 7 e 8). Essa prática insere-se, novamente no caso das quatro, na faixa de 0-1 ano, sendo, portanto, um desenvolvimento recente ou pontual (ou seja, não um hábito).

9. Sente que as aulas de yoga o ajudaram ou podem ajudar a diminuir a ansiedade.

4 respostas



Figura 9, Questionário 1, pergunta 9

10. Nota diferenças na sua postura e respiração depois das aulas de yoga ?

4 respostas



Figura 10, Questionário 1, pergunta 10

11. Sente que as aulas de Yoga ajudaram na preparação psicológica para lidar com a ansiedade ?

4 respostas



Figura 11, Questionário 1, pergunta 11

Como se pode verificar nas respostas dadas às perguntas 9, 10 e 11, bem como às duas questões anteriores, as alunas possuíam já alguma abertura para o yoga. Todas concordam que é uma prática que ajuda a diminuir a ansiedade (cf. Figura 9), tem um impacto positivo na postura e respiração (cf. Figura 10), assim como na preparação mental para enfrentar a ansiedade (cf. Figura 11).

No seguimento da pergunta 11, foi pedido às participantes, em caso de terem respondido “Sim” naquela pergunta, para descreverem de que forma o yoga contribui para essa preparação psicológica. Três respostas mencionam um sentimento de relaxamento:

1. “[A]lívio de tensão e sinto-me mais relaxada”.
2. “Fico um pouco mais relaxada e [ajuda] a controlar melhor a respiração quando entro em palco”.
3. “[S]into-me mais confiante quando entro em palco e muito mais relaxada”.
4. “O medo de falhar diminui substancialmente, sentindo-me dessa forma muito mais confiante”.

Para terminar o questionário, foi perguntado às alunas se recomendariam o yoga como recurso para gerir a ansiedade. Tendo em conta as observações anteriores, não será de surpreender que todas tenham respondido na afirmativa.

12. Recomenda a prática de Yoga a alunos de violino como recurso de controlo à ansiedade ?

4 respostas



Figura 12, Questionário 1, pergunta 12

Em suma, todas as participantes apresentavam sintomas de ansiedade antes da performance, dependendo o nível de stress da presença de público geral e da ausência de outros músicos. De igual modo, todas já tinham praticado yoga previamente e possuíam também uma perspetiva positiva desta prática.

3.2. Questionário de diagnóstico pós-intervenção

Este segundo questionário foi elaborado com vista a determinar se a prática consistente do yoga poderia ser uma boa ferramenta de gestão e redução da ansiedade antes da performance. Em semelhança ao primeiro, pediu-se às alunas que se identificassem através do email.

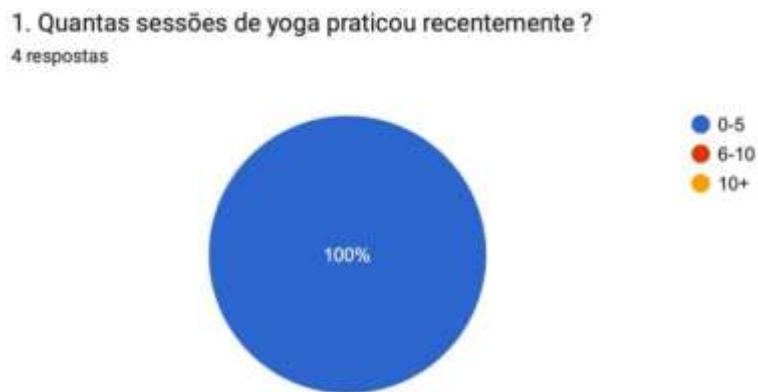


Figura 13, Questionário 2, pergunta 1

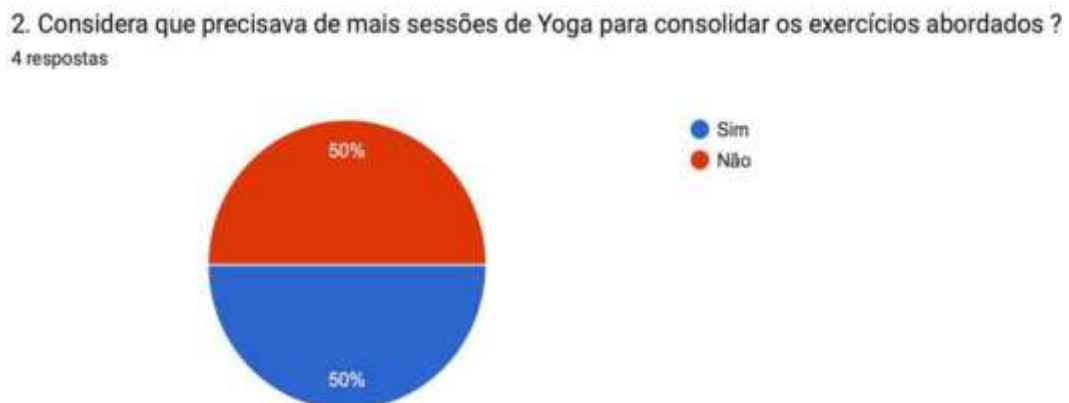


Figura 14, Questionário 2, pergunta 2

3. Após as sessões tem por hábito reproduzir os exercícios que aprendeu nas aulas de yoga quando sozinho?

4 respostas

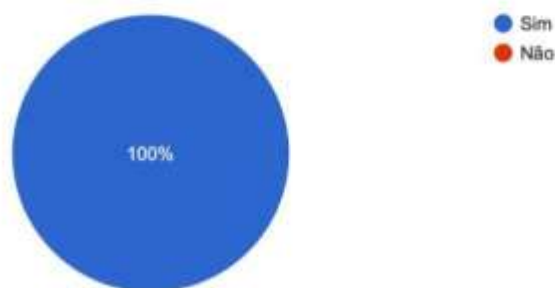


Figura 15, Questionário 2, pergunta 3

Na Figura 13, é possível verificar que as alunas não incorporaram uma prática constante de yoga na rotina, tendo as quatro indicado que tinham praticado “0-5” sessões de yoga recentemente. Contudo, a Figura 15 demonstra que todas têm o hábito de repetir os movimentos aprendidos nas aulas de yoga. Por outro lado, metade considera que precisava de mais sessões de yoga para consolidar os exercícios (cf. Figura 14), sendo assim possível que a falta de orientação tenha contribuído para esse primeiro número mais baixo.

Relativamente aos exercícios mais praticados, as alunas mencionaram maioritariamente posturas de relaxamento (por exemplo, postura da criança, cabeça ao joelho, relaxamento final):

1. “Flexões à frente; Postura da Criança e relaxamentos finais”.
2. “Agachamentos e exercícios de respiração”.
3. “Alongamento cruzado/prancha; alongamento lateral, relaxamento final (descompressão das costas)”.
4. “Agachamentos, prancha; cabeça ao joelho; postura de pernas cruzadas”.

De acordo com a Figura 16, os níveis de ansiedade diminuiram graças ao yoga.

5. Sente que os níveis de ansiedade diminuíram utilizando os exercícios de yoga?

4 respostas

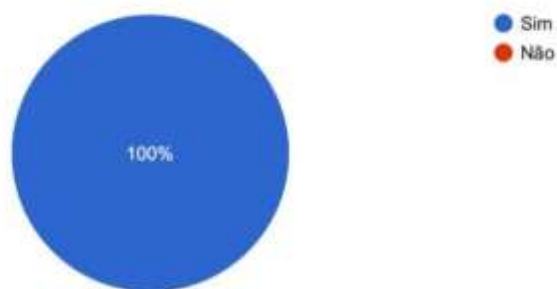


Figura 16, Questionário 2, pergunta 5

De acordo com a Figura 16, os níveis de ansiedade diminuíram graças ao yoga.

A sexta pergunta pretendia identificar de que modo as participantes sentiram essa mudança. As respostas mencionam uma redução dos sintomas discutidos na secção 3.1:

1. “Menos ansiedade antes das audições e maior controlo na respiração”.
2. “[M]enos tremores nas mãos e mais serena nos momentos avaliativos”.
3. “A minha postura melhorou a tocar e senti menos pressão no peito”.
4. “Mais confortável a tocar pois já não tremia tanto, com um psicológico mais forte e com mais confiança”.

7. Aconselharia estes exercícios a estudantes de violino?

4 respostas

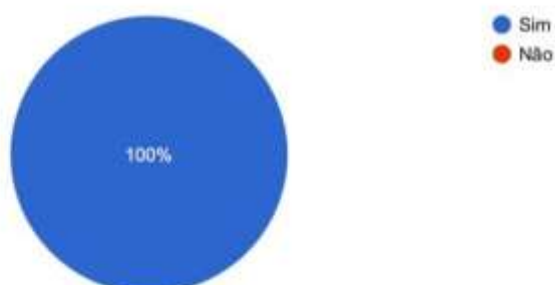


Figura 17, Questionário 2, pergunta 7

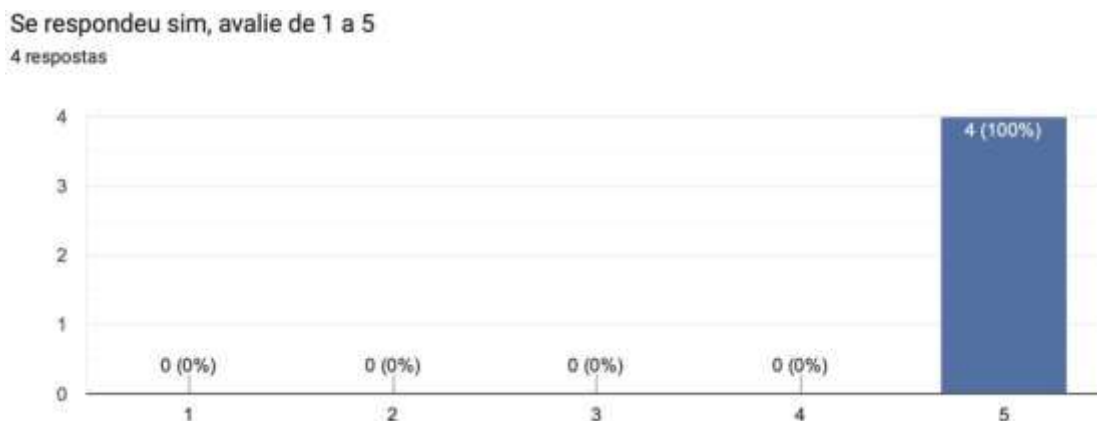


Figura 18, Questionário 2, pergunta 7.1

Depois da intervenção, as alunas continuam a recomendar a prática do yoga a estudantes de violino (cf. Figura 17). Além disso, a I-A foi avaliada de forma unânime com a pontuação máxima (5), conforme consta na Figura 18.

Com base neste questionário, pode então determinar-se que a prática foi útil para todas as participantes no objetivo proposto: redução da ansiedade associada à performance. As alunas recomendam a prática, tendo incluído a mesma na própria rotina. Ainda que metade considere necessário realizar mais sessões para assimilar os exercícios (cf. Figura 13), isto demonstra também interesse em aprender mais e continuar a utilizar esta prática.

4. Conclusões

Após ter dado por terminada a recolha e análise dos dados, podemos concluir que os objetivos propostos para a mesma foram cumpridos, todavia, devido ao número reduzido de participantes, não é possível generalizações.

Através da análise e recolha de dados, é acreditável conferir que a questão orientadora de todos o estudo, “Qual a relação entre a realização dos exercícios de Yoga e os níveis de ansiedade na performance do violino?”, foi respondida. Dessa forma, posso concluir que as 4 alunas de Violino do regime integrado da professora Sara Llano, sentiram uma redução dos níveis de ansiedade na sua performance depois de realizarem as 5 sessões de Yoga. Aliás, as referidas alunas sentiram melhorias a nível postural e de respiração no momento da performance salientadas pelas mesmas quer nos questionários, como nos diários de bordo e ainda pela observação dos vídeos gravados pelas 4 alunas antes e depois das sessões. Referiram ainda que a prática de Yoga as ajudou a tornarem-se mentalmente mais fortes. Metade do estudo, isto é, 50% das alunas afirmaram que gostariam de continuar a ter aulas de Yoga, uma vez que a prática revelou resultados muito positivos.

Representando a ansiedade um problema com que músicos profissionais e estudantes se deparam recorrentemente, reitera-se a importância de disponibilizar recursos desde cedo para combater o seu impacto. A intervenção-ação, ainda que de âmbito reduzido, revelou os benefícios de incorporar uma prática associada ao bem-estar e *mindfulness*. Dado os resultados obtidos e perspetivas partilhadas nos questionários, bem como a literatura abordada, não resta dúvida de que uma implementação de práticas semelhantes no ensino da música levaria a alunos e músicos menos ansiosos e, consequentemente, performances mais satisfatórias.

Em suma, este projeto de intervenção pedagógica revelou resultados bastante convincentes ao nível da redução dos níveis da ansiedade na performance do violino das quatro alunas intervenientes. A investigação produzida contribuiu dessa forma para a literatura sobre a ansiedade na performance e sobre os benefícios que a prática do yoga pode trazer a instrumentistas, nomeadamente, estudantes violinistas.

Referências bibliográficas

Alves, F.C. (2004). *Diário- um contributo para o desenvolvimento profissional dos professores e estudo dos seus dilemas*. Instituto Politécnico de Viseu.
<http://hdl.handle.net/10400.19/578>

Assunção, A. C.O. (2021). *A utilização da exposição gradual à ansiedade e de técnicas de relaxamento para a gestão dos níveis de ansiedade dos alunos de violino*. [Dissertação de Mestrado em Ensino da Música, Universidade do Minho]. <https://hdl.handle.net/1822/78414>

Avallone, L.P.(2017). Revisão sistemática sobre possível contribuição do Yoga no controlo de estresse e ansiedade em bailarinos da fase pré-espetáculo. [Dissertação Trabalho de conclusão da licenciatura em Educação Física, Universidade Estadual Paulista].
<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/156383/000897272.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bell, J. (1997). *Como realizar um projeto de investigação: um guia para a pesquisa em ciências sociais e da educação*. Lisboa: Gradiva.

Borges, M. (s.d). *Brevíssima notícia histórica da Escola de Música do Conservatório Nacional*. Site da EMCN. <http://www.emcn.edu.pt/index.php/instituicao/apresentacao>

Cardoso, A.P.P.O. (2014). *Inovar com a Investigação- Ação: Desafios para a formação de professores*. (1.ª edição). Coimbra University Press.

Coutinho, C, Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J. & Vieira, S. (2009). *Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas*. Revista Psicologia, Educação e Cultura, 13 (2), 355-379. <https://hdl.handle.net/1822/10148>

Coutinho, C. (2018). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais: Teoria e Prática* (2.ª edição). Coimbra: Edições Almedina.

Damas, C.A.M.C. (2017). *A Confiança na Diminuição da Ansiedade de Músicos Eruditos*. [Tese de doutoramento em Ciências Musicais, Ensino e Psicologia da Música, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas]. <http://hdl.handle.net/10362/28060>

Escola Artística de Música do Conservatório Nacional. (2021). *Projeto Educativo de Escola. EAMCN*,

https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwiIkpOmyPL_AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=http%3A%2F%2Fwww.eamcn.edu.pt%2Fwp-content%2Fuploads%2F2023%2F02%2FPPEE-2021-2024-AprovCG-FINAL.pdf&psig=AOvVaw1aJtESrQcl2UGR5LB5wDT&ust=1688474629567717&opi=89978449

Estevam, A.R.O. (2015). Concerto de natal: estudo sobre aprendizagens musicais e sociais em jovens de 2.º ciclo. [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Setúbal]. <http://hdl.handle.net/10400.26/9812>

Ferreira, V.L.C.L. (2017). *O desenvolvimento de hábitos positivos no processo de ensino-aprendizagem do violino: exercícios de relaxamento*. [Dissertação de Mestrado em Ensino da Música, Universidade do Minho]. <https://hdl.handle.net/1822/57201>

Gomes, C.A.F.F. (2002). *Discursos sobre a especialidade do ensino artístico: a sua representação histórica nos séculos XIX e XX*. [Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação, Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação]. [ulfp013795_tm.pdf](#)

Horovitz, E.G. & Elgelid, S. (2015). *Yoga Therapy: Theory and practice*. Routledge

Kemmis, S. (2007). *Participatory Action Research: Communicative Action and the Public Sphere*. Open Access Library Journal, Vol.3 No.4.

Kenny, D. T. (2006). *Music Performance Anxiety: Origins, Phenomenology, Assessment and Treatment*.

https://www.researchgate.net/profile/Dianna-Kenny/publication/223995046_Music_performance_anxiety_Origins_phenomenology_assessment_and_treatment_In_Special_Issue_Renegotiating_musicology/links/5f7f938aa6fdccfd7b51cfa2/Music-performance-anxiety-Origins-phenomenology-assessment-and-treatment-In-Special-Issue-Renegotiating-musicology.pdf

Kenny, D. T. (2010). The role of negative emotions in performance anxiety. *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford University Press. pp. 425-451.

<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199230143.003.0016>

Khalsa, S.B. S., Butzer, B., Shorter, S.M., Reinhardt, K.M., & Cope, S. (2013). *Yoga Reduces Performance Anxiety in Adolescent Musicians*. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. pp. 34-45. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23594451>

Lehmann, Sloboda & Woody (2007). *Psychology for Musicians: Understanding and Acquiring the skills*. New York: Oxford University Press

Manta, Ana (2015). *Motivar os filhos para o estudo*. Lisboa: Clube do Autor.

Marshall, A. J. (2008). Perspectives about Musician's Anxiety Performance. [Dissertação de Mestrado, University of Pretoria]. <https://repository.up.ac.za/bitstream/handle/2263/23579/dissertation.pdf?sequence=1>

Menuhin, Y. (1991). *A Lição do Mestre*. Gradiva

Moura, N.M.T. (2019). *A exposição gradual como estratégia de gestão da ansiedade na performance musical em crianças e adolescentes*. Relatório da Prática Profissional e Projeto de Intervenção Pedagógica. [Tese de mestrado em Ensino da Música. Universidade Católica Portuguesa]. <http://hdl.handle.net/10400.14/28906>

Murray, H. (2017). *Using Yyengar Yoga to Enhance Violin Playing*. University of Oklahom. <https://hdl.handle.net/11244/52375>

Pinto, J. (2016). *A avaliação em educação: da linearidade dos usos à complexidade das práticas*. In L. Amante & I. Oliveira (Coords.). *Avaliação das aprendizagens: perspectivas, contextos e práticas* (pp.3-40). Lisboa: Universidade Aberta-LE@D.

<http://hdl.handle.net/10400.26/21798>

Quinta, P.M.R. (2014). *Ansiedade na Performance, Educar para Prevenir*. [Dissertação de mestrado, Conservatório Superior de Música de Gaia]. Repositório Comum. <http://hdl.handle.net/10400.26/13172>

Ramos, C.F.C. (2021). *Técnicas de respiración del yoga para mejorar la práctica del violín. Pregrado em Interpretación musical cátedra de violín*. Instituto Departamental de Bellas Artes Conservatorio “Antonio María Valencia” <https://repository.bellasartes.edu.co/handle/123456789/335>

Raposo, M., & Maciel, D. A. (2005). *As Interações Professor-Professor na Co-Construção dos Projetos Pedagógicos na Escola*. *Psicologia: GTerra e Pesquisa*, 21 (3) 309-317. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722005000300007>

Ray, S. (2009). Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical. *Mentes em Música*, pág. 158-178
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewja1O-8zvz_AhXPzwIHHVHXAbAQFnoECBEQAQ&url=https%3A%2F%2Fpt.scribd.com%2Fdocument%2F289036619%2FRESENHA-Consideracoes-sobre-o-panico-de-palco-na-preparacao-de-uma-performance-musical-Sonia-Ray&usq=AOvVaw2Zmll8maUQ4OoKcwZkHCYP&opi=89978449

Régnier, J.C.(2002). A auto-avaliação na prática pedagógica. *Revista Diálogo Educacional*, Vol. 3, pp. 1-16 <https://www.redalyc.org/pdf/1891/189118140004.pdf>

Roldão, M.C. (2009). *Estratégias do Ensino- O Saber e o Agir do Professor*. (2.ª ed.). Desenvolvimento Profissional dos Professores. Fundação Manuel Leão

Santos, C.M. (2020). *José Viana da Mota e as suas instituições da vida musical lisboeta na década de 1910*. *Revista Portuguesa de Musicologia*, Vol. 7, Nº 2, pp. 265-290
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8488130&orden=0&info=link>

Siegel, P. (2010). Yoga e saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no sus. [Pos-graduação em saúde coletiva, Universidade Estadual de Campinas].

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi4j9bwzvz_AhWINuwKHZC2DFgQFnoECA8QAQ&url=https%3A%2F%2Fbdt.ibict.br%2Fvufind%2FRecord%2FUNICAMP-30_df808f534db9f73bb3b513f6c8298184&usg=AOvVaw1k3vcHd1-ZnruwtlVrnAqa&opi=89978449

Sieger, C. (2017). *Music Performance Anxiety in Instrumental Music Students: A Multiple Case Study of Teacher Perspectives*. Contributions to Music Education, Vol. 42.

Silva, A.M.B. (2019). *Ansiedade e Auto-eficácia na performance artística e musical*. [Dissertação de mestrado em Ensino da Música, Universidade de Évora].
<http://hdl.handle.net/10174/26316>

Sinico, A. & Winter, L.L. (2012). Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. Revista do Conservatório de Música da UFPel Pelotas, No.5, p. 36-64. https://www.academia.edu/attachments/31256280/download_file?st=MTY5MTI2MjMzMzNywxNzYuNzguMjM2Ljk1&s=swp-splash-paper-cover

Sousa, G. (2016). *Concertos por estudantes de violino em contextos diversificados: motivação, aprendizagens e percepções*. [Dissertação de Mestrado, Universidade Federal De Campina Grande]. Biblioteca Digital de Teses e Dissertações da UFCG. <http://hdl.handle.net/10400.11/5467>

Sousa, J.A.M. (2014). Ensino da música em Contexto Formal e Contexto Não Formal. Dissertação de Mestrado em Ensino da Educação Musical no Ensino Básico, Escola Superior de Educação. https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/13124/1/JOSE_SOUSA.pdf

Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., Lushene, R.E. (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologist Press.
[https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwjQ9JmUiPL_AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.scirp.org%2F\(S\(lz5mqp453edsnp55rrgjt55\)\)%2Freference%2FReferencesPapers.aspx%3FReferenceID%3D2100663&psig=AOvVaw28HnIj9srLZEsJ8a6KeMQg&ust=1688457412072673&opi=89978449](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEwjQ9JmUiPL_AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.scirp.org%2F(S(lz5mqp453edsnp55rrgjt55))%2Freference%2FReferencesPapers.aspx%3FReferenceID%3D2100663&psig=AOvVaw28HnIj9srLZEsJ8a6KeMQg&ust=1688457412072673&opi=89978449)

Stephoe, A. (2001). *Negative Emotions in Music Making: The Problem of Performance Anxiety*. In: JUSLIN, P. N. & Sloboda. J.A., *Music and Emotion: Theory and research*. Oxford University Press

Valentine, E. (2004). The fear of Performance. In: RINK, J. (Org). *Musical Performance: A guide to Understanding*. Cambridge: Cambridge University Press, pág. 168-182.

Vaz, M.M. C. (2011). *Concepções de futuros professores acerca da planificação do processo de ensino- aprendizagem*. [Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação, Universidade de Lisboa].

<http://hdl.handle.net/10451/6304>

Vieira, S. L. (2019). *Pertinência da prática do Yoga no ensino vocacional da música*. [Dissertação Mestrado em Ensino da Música, Escola Superior de Artes Aplicadas].

<http://hdl.handle.net/10400.11/6745>

Vorkapic, C. F. & Range, B. (2011). Os benefícios do Yoga nos transtornos da ansiedade. *Revista brasileira de Terapias Cognitivas*. Vol. 7 No.1, pp. 50- 54

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v7n1/v7n1a09.pdf>

Williamon, Aaron (2004) *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance*. New York: Oxford University Press

ANEXOS

ANEXO I- Registo de Presenças

Aulas Assistidas e Dadas da Aluna A
3.º Ano Profissional
Violino

Mestranda	Orientador Cooperante	Data	Sumário
Isabel Mendes Gomes	f	03/11/2022	Estudo n. 4 de Wieniawski; Scherzo- Tarantelle, Wieniawski
Isabel Mendes Gomes	f	10/11/2022	Legende, Wieniawski
Isabel Mendes Gomes	f	17/11/2022	Ensaio com piano
Isabel Mendes Gomes	f	18/11/2022	Greve
Isabel Mendes Gomes	f	24/11/2022	Audição de Classe
Isabel Mendes Gomes	f	25/11/2022	Estudo n.º 57, Mazas; Estudo n. 4 de Wieniawski; Cordas dobradas (3ª, 6ª e 8ª)
Isabel Mendes Gomes	f	5/12/2022	Programa para a prova (Escala: 3ª, 6ª e 8ª; estudo n.º 24 de Wieniawski e estudo n.º 57 de Mazas)
Isabel Mendes Gomes	f	15/12/2022	Marcação do programa para o próximo período e dúvidas sobre o mesmo
Interrupção Letiva- Férias de Natal			
Isabel Mendes Gomes	f	5/1/2023	Peça de Penderecki
Isabel Mendes Gomes	f	6/1/2023	Peça de Penderecki; Estudo n.º 37 de Kreutzer
Isabel Mendes Gomes	f	12/1/2023	Audição de Classe
Isabel Mendes Gomes	f	13/1/2023	Balanço sobre a audição e sugestão de pontos a melhorar
Isabel Mendes Gomes	f	19/1/2023	Estudo n.º 37 de Kreutzer
Isabel Mendes Gomes	f	20/1/2023	Estudo n.º 37 de Kreutzer
Isabel Mendes Gomes	f	26/1/2023	Estudo n.º 37 de Kreutzer; Peça de Penderecki
Isabel Mendes Gomes	f	27/1/2023	Ensaio com piano
Isabel Mendes Gomes	f	30/1/2023	Audição de Classe
Isabel Mendes Gomes	f	2/2/2023	1.º andamento da Sonata n.º 1 de Schumann; leitura
Isabel Mendes Gomes	f	3/2/2023	1.º andamento da Sonata n.º 1 de Schumann
Isabel Mendes Gomes	f	9/2/2023	Sarabande da 2.ª Partita de Bach
Isabel Mendes Gomes	f	10/2/2023	Sarabande da 2.ª Partita de Bach
Isabel Mendes Gomes	f	16/2/2023	1.º andamento da Sonata n.º 1 de Schumann

Aulas Assistidas e Dadas da Aluna A
3.º Ano Profissional
Violino

José António Gomes	f	17/2/2023	1.º andamento da Sonata n.º 1 de Schumann
José António Gomes	f	23/2/2023	Sarabande da 2.ª Partita de Bach
José António Gomes	f	24/2/2023	Estudo n.º 4 de Wieniawski: leitura
José António Gomes	f	2/3/2023	Sarabande da 2.ª Partita de Bach
José António Gomes	f	3/3/2023	Estudo n.º 4 de Wieniawski e sarabande da 2.ª partita de Bach
José António Gomes	f	9/3/2023	Ensaio com piano
José António Gomes	f	10/3/2023	Ensaio com piano
José António Gomes	f	16/3/2023	Revisão do programa para a prova de recital (recital trimestral) a realizar-se no dia 21 de março: Sonata n.º 1 de Schumann e a Sarabande da 2.ª partita de Bach
José António Gomes	f	17/3/2023	Audição de Classe
José António Gomes	f	23/3/2023	1.º andamento do Concerto n.º 3 em Sol Maior, de Mozart
José António Gomes	f	24/3/2023	1.º andamento do Concerto n.º 3 em Sol Maior, de Mozart
José António Gomes	f	30/3/2023	2.º andamento do Concerto n.º 3 em Sol Maior, de Mozart
José António Gomes	f	31/3/2023	2.º andamento do Concerto n.º 3 em Sol Maior, de Mozart
Interrupção Letiva - Férias da Páscoa			
José António Gomes	f	20/4/2023	Paganini n.º 14; 2.º andamento do Concerto n.º 3 em Sol Maior, de Mozart
José António Gomes	f	21/4/2023	Romance n.º 2 in F Major, Beethoven; 3.º andamento do Concerto n.º 3 em Sol Maior, de Mozart
José António Gomes	f	27/4/2023	3.º andamento do Concerto n.º 3 em Sol Maior, de Mozart; Paganini n.º 14; Romance n.º 2 in F Major, Beethoven
José António Gomes	f	28/4/2023	2.º e 3.º andamento do Concerto n.º 3 em Sol Maior, de Mozart
José António Gomes	f	4/5/2023	Estudo n.º 4 de Wieniawski
José António Gomes	f	5/5/2023	Estudo n.º 4 de Wieniawski
José António Gomes	f	11/5/2023	Sarabande da 2.ª Partita de Bach
José António Gomes	f	12/5/2023	Revisão dos 3 andamentos do Concerto n.º 3 em Sol Maior, de Mozart

Aulas Assistidas e Dadas da Aluna A
3.º Ano Profissional
Violino

José António Gomes	f	18/5/2023	Ensaio com piano
José António Gomes	f	19/5/2023	Ensaio com piano
José António Gomes	f	25/5/2023	Audição de Classe
José António Gomes	f	26/5/2023	Balanço sobre a audição e revisão do programa para a Prova de Aptidão Profissional
José António Gomes	f	1/6/2023	Preparação para a Prova de Aptidão Profissional
José António Gomes	f	2/6/2023	Preparação para a Prova de Aptidão Profissional

Aulas Assistidas e Dadas da Aluna B
8.º Grau do Integrado
Violino

Mestranda	Orientador Cooperante	Data	Sumário
Inês Monteiro Bastos	f	03/11/2022	A aluna faltou
Inês Monteiro Bastos	f	10/11/2022	Escala de Si M e respetivos arpejos. Cordas dobradas (3.º, 6.º, 8.º). Kreutzer n.º 28; Alla Saltarella n.º 5, Wieniawsky
Inês Monteiro Bastos	f	17/11/2022	Ensaio com piano; Alla Saltarella n.º 5, Wieniawsky
Inês Monteiro Bastos	f	24/11/2022	Audição de Classe
Inês Monteiro Bastos	f	2/12/2022	Programa para a prova (Sonata n.º 2 em lá menor- andante, Bach; Kreutzer n.º 28 e Alla Saltarella n.º 5, Wieniawsky)
Inês Monteiro Bastos	f	15/12/2022	Gypsy airs, de Pablo Sarasate
Interrupção Letiva- Férias de Natal			
Inês Monteiro Bastos	f	5/1/2023	Capricho n.º 20 de Paganini; Gypsy airs, de Pablo Sarasate
Inês Monteiro Bastos	f	12/1/2023	Audição de Classe
Inês Monteiro Bastos	f	19/1/2023	Adagio da Sonata n.º 1 em Sol menor, de Bach
Inês Monteiro Bastos	f	26/1/2023	Preparação para a audição
Inês Monteiro Bastos	f	30/1/2023	Audição de Classe
Inês Monteiro Bastos	f	2/2/2023	Noturno de Joly Braga Santos
Inês Monteiro Bastos	f	9/2/2023	Noturno de Joly Braga Santos; 1.º andamento do Concerto em Mi menor, de Mendelssohn
Inês Monteiro Bastos	f	16/2/2023	1.º andamento do Concerto em Mi menor, de Mendelssohn
Inês Monteiro Bastos	f	23/2/2023	Adagio da Sonata n.º 1 em Sol menor, de Bach; Noturno de Joly Braga Santos
Inês Monteiro Bastos	f	2/3/2023	Gypsy airs, de Pablo Sarasate; Noturno de Joly Braga Santos
Inês Monteiro Bastos	f	9/3/2023	Gypsy airs, de Pablo Sarasate; Noturno de Joly Braga Santos
Inês Monteiro Bastos	f	16/3/2023	Revisão do programa para a prova de recital (recital trimestral) a realizar-se no dia 21 de março: Noturno de Joly Braga Santos e Gypsy airs, de Pablo Sarasate
Inês Monteiro Bastos	f	17/3/2023	Audição de Classe

Aulas Assistidas e Dadas da Aluna B
8.º Grau do Integrado
Violino

Inês Avelar Garcia	f	23/3/2023	1.º andamento do Concerto em Mi menor, de Mendelssohn
Inês Avelar Garcia	f	30/3/2023	1.º andamento do Concerto em Mi menor, de Mendelssohn
Interrupção Letiva- Férias da Páscoa			
Inês Avelar Garcia	f	20/4/2023	Adagio da Sonata n.º 1 em Sol menor, de Bach; História do Tango, de Piazzolla
Inês Avelar Garcia	f	27/4/2023	Adagio da Sonata n.º 1 em Sol menor, de Bach; Gypsy airs, de Pablo Sarasate;
Inês Avelar Garcia	f	4/5/2023	1.º andamento do Concerto em Mi menor, de Mendelssohn; História do Tango, de Piazzolla
Inês Avelar Garcia	f	11/5/2023	Gypsy airs, de Pablo Sarasate; Adagio da Sonata n.º 1 em Sol menor, de Bach; 1.º andamento do Concerto em Mi menor, de Mendelssohn
Inês Avelar Garcia	f	18/5/2023	Ensaio com piano (1.º andamento do Concerto em Mi menor, de Mendelssohn e Gypsy airs, de Pablo Sarasate); Ensaio com harpa para a História do Tango, de Piazzolla
Inês Avelar Garcia	f	25/5/2023	Audição de Classe
Inês Avelar Garcia	f	1/6/2023	Preparação para a prova de aptidão artística

Aulas Assistidas e Dadas da Aluna C
 5.º Grau do Integrado
 Violino

Mestranda	Orientador Cooperante	Data	Sumário
Inês Antunes Gomes	f	03/11/2022	Estudo n.º 17, Kreutzer; Concerto kabalevsky – 1.º andamento
Inês Antunes Gomes	f	10/11/2022	Mazas n.º 18
Inês Antunes Gomes	f	17/11/2022	Concerto Kabalevsky- 1.º andamento; Mazas n.º 18
Inês Antunes Gomes	f	24/11/2022	Audição de Classe
Inês Antunes Gomes	f	2/12/2022	Concerto kabalevsky- 1.º andamento
Inês Antunes Gomes	f	15/12/2022	Marcação de programa para o próximo período
Interrupção Letiva- Férias de Natal			
Inês Antunes Gomes	f	5/1/2023	Estudo n.º 18 de Mazas; Estudo n.º 17 de Kreutzer
Inês Antunes Gomes	f	12/1/2023	Audição de Classe
Inês Antunes Gomes	f	19/1/2023	Escala de Dó Maior e Dó m (4 oitavas); Estudo n.º 18 de Mazas
Inês Antunes Gomes	f	26/1/2023	Estudo n.º 18 de Mazas; Estudo n.º 17 de Kreutzer
Inês Antunes Gomes	f	30/1/2023	Audição de Classe
Inês Antunes Gomes	f	2/2/2023	2.º andamento do Concerto de Kabalevsky
Inês Antunes Gomes	f	9/2/2023	2.º andamento do Concerto de Kabalevsky
Inês Antunes Gomes	f	16/2/2023	2.º andamento do Concerto de Kabalevsky
Inês Antunes Gomes	f	23/2/2023	2.º andamento do Concerto de Kabalevsky
Inês Antunes Gomes	f	2/3/2023	Thais: Meditation, de Massenet
Inês Antunes Gomes	f	9/3/2023	Thais: Meditation, de Massenet
Inês Antunes Gomes	f	16/3/2023	Thais: Meditation, de Massenet
Inês Antunes Gomes	f	17/3/2023	Audição de Classe
Inês Antunes Gomes	f	23/3/2023	Escala de Dó M e m (4 oitavas); Thais: Meditation, de Massenet
Inês Antunes Gomes	f	30/3/2023	1.º e 2.º andamento do Concerto de Kabalevsky
Interrupção Letiva- Férias da Páscoa			
Inês Antunes Gomes	f	20/4/2023	3.º andamento do Concerto de Kabalevsky

Aulas Assistidas e Dadas da Aluna C
5.º Grau do Integrado
Violino

José António Gomes	f	27/4/2023	3.º andamento do Concerto de Kabalevsky
José António Gomes	f	4/5/2023	3.º andamento do Concerto de Kabalevsky
José António Gomes	f	11/5/2023	3.º andamento do Concerto de Kabalevsky
José António Gomes	f	18/5/2023	Revisão do Concerto de Kabalevsky (1.º, 2.º e 3.º andamento); Thais: Meditation, de Massenet
José António Gomes	f	25/5/2023	Audição de Classe
José António Gomes	f	1/6/2023	Balanço do ano decorrente

Aulas Assistidas e Dadas da Aluna D
3.º Grau do Integrado
Violino

Mestranda	Orientador Cooperante	Data	Sumário
Inês Antunes Bastos	f	03/11/2022	A aluna faltou
Inês Antunes Bastos	f	10/11/2022	Escala de Sib Maior; 1.º andamento do Concertino op. 62, de Hollander
Inês Antunes Bastos	f	17/11/2022	1.º andamento do Concertino op. 62, de Hollander
Inês Antunes Bastos	f	24/11/2022	Audição de Classe
Inês Antunes Bastos	f	2/12/2022	1.º andamento do Concertino op. 62, de Hollander; Estudo n.º 7 de Kreutzer
Inês Antunes Bastos	f	15/12/2022	1.º andamento do Concertino op. 62, de Hollander; Estudo n.º 18 de Mazas
Interrupção Letiva- Férias de Natal			
Inês Antunes Bastos	f	5/1/2023	1.º andamento do Concertino op. 62, de Hollander
Inês Antunes Bastos	f	12/1/2023	Audição de Classe
Inês Antunes Bastos	f	19/1/2023	Estudo n.º 7 de Kreutzer; Estudo n.º 18 de Mazas
Inês Antunes Bastos	f	26/1/2023	Preparação para a audição
Inês Antunes Bastos	f	30/1/2023	Audição de Classe
Inês Antunes Bastos	f	2/2/2023	1.º andamento do Concertino op. 62, de Hollander
Inês Antunes Bastos	f	9/2/2023	1.º andamento do Concertino op. 62, de Hollander
Inês Antunes Bastos	f	16/2/2023	1.º andamento do Concertino op. 62, de Hollander
Inês Antunes Bastos	f	23/2/2023	Escala de Sib Maior e arpejos; 1.º andamento do Concertino op. 62, de Hollander
Inês Antunes Bastos	f	2/3/2023	1.º andamento do Concertino op. 62, de Hollander
Inês Antunes Bastos	f	9/3/2023	Ensaio com piano
Inês Antunes Bastos	f	16/3/2023	Ensaio com piano
Inês Antunes Bastos	f	17/3/2023	Audição de Classe

Aulas Assistidas e Dadas da Aluna D
3.º Grau do Integrado
Violino

Iná Augusta Bastos	f	23/3/2023	1.º andamento do Concertino op. 62, de Hollander
Iná Augusta Bastos	f	30/3/2023	Marcação de programa para as férias
Interrupção Letiva- Férias da Páscoa			
Iná Augusta Bastos	f	20/4/2023	2.º andamento do Concertino op. 62, de Hollander; Playera de Pablo Sarasate
Iná Augusta Bastos	f	27/4/2023	2.º andamento do Concertino op. 62, de Hollander
Iná Augusta Bastos	f	4/5/2023	2.º andamento do Concertino op. 62, de Hollander; Playera de Pablo Sarasate
Iná Augusta Bastos	f	11/5/2023	Revisão para a repetição da prova técnica, a realizar-se dia 26 de maio, das escalas e dos estudos
Iná Augusta Bastos	f	18/5/2023	Ensaio com piano
Iná Augusta Bastos	f	25/5/2023	Audição de Classe
Iná Augusta Bastos	f	1/6/2023	Reflexão sobre o ano decorrente e marcação de programa para as férias

Aulas Assistidas e Dadas da Aluna E
4.º Grau do Integrado
Violino

Mestranda	Orientador Cooperante	Data	Sumário
José Nantas Gomes	f	04/11/2022	A aluna faltou
José Nantas Gomes	f	11/11/2022	Sonatina op. 100, de Dvorak- 1.º andamento
José Nantas Gomes	f	18/11/2022	Greve
José Nantas Gomes	f	24/11/2022	Audição de Classe
José Nantas Gomes	f	25/11/2022	Escala de Dó M e m melódica e respetivos arpejos (4 oitavas); Estudo n.º 8 de Kreutzer
José Nantas Gomes	f	2/12/2022	Escala de Dó M e m melódica e respetivos arpejos (4 oitavas); Sonatina op. 100, de Dvorak- 1.º andamento
José Nantas Gomes	f	16/12/2022	Sonatina op. 100, de Dvorak- 1.º andamento
Interrupção Letiva- Férias de Natal			
José Nantas Gomes	f	6/1/2023	Estudo n.º 8 de Kreutzer; Estudo n.º 18 de Mazas; Sonatina op. 100, de Dvorak- 1.º andamento
José Nantas Gomes	f	12/1/2023	Audição de Classe
José Nantas Gomes	f	20/1/2023	Escala de Dó M e m melódica e respetivos arpejos (4 oitavas); Estudo n.º 18 de Mazas
José Nantas Gomes	f	27/1/2023	Estudo n.º 8 de Kreutzer; Estudo n.º 18 de Mazas
José Nantas Gomes	f	3/2/2023	Preparação para prova técnica
José Nantas Gomes	f	10/2/2023	Prelúdio e Allegro de Kreisler: leitura da 1.ª parte
José Nantas Gomes	f	17/2/2023	Prelúdio e Allegro: leitura da 2.ª parte
José Nantas Gomes	f	24/2/2023	Prelúdio e Allegro
José Nantas Gomes	f	3/3/2023	Prelúdio e Allegro
José Nantas Gomes	f	10/3/2023	Prelúdio e Allegro
José Nantas Gomes	f	17/3/2023	Audição de Classe
José Nantas Gomes	f	24/3/2023	Reflexão sobre a audição
José Nantas Gomes	f	31/3/2023	Marcação de programa para as férias
Interrupção Letiva- Férias da Páscoa			

Aulas Assistidas e Dadas da Aluna E
 4.º Grau do Integrado
 Violino

Inês Antónia Gomes	♩	21/4/2023	Prelúdio e Allegro
Inês Antónia Gomes	♩	28/4/2023	Prelúdio e Allegro; 2.º andamento da sonatina op. 100, de Dvorak
Inês Antónia Gomes	♩	5/5/2023	Prelúdio e Allegro; 2.º andamento da sonatina op. 100, de Dvorak
Inês Antónia Gomes	♩	12/5/2023	2.º andamento da sonatina op. 100, de Dvorak
Inês Antónia Gomes	♩	19/5/2023	Ensaio com piano
Inês Antónia Gomes	♩	25/5/2023	Audição de Classe
Inês Antónia Gomes	♩	2/6/2023	Reflexão sobre o ano decorrente e marcação de programa para as férias

Aulas Assistidas e Dadas da Aluna E
 4.º Grau do Integrado
 Violino

João Pedro Gomes	♩	21/4/2023	Prelúdio e Allegro
João Pedro Gomes	♩	28/4/2023	Prelúdio e Allegro; 2.º andamento da sonatina op. 100, de Dvorak
João Pedro Gomes	♩	5/5/2023	Prelúdio e Allegro; 2.º andamento da sonatina op. 100, de Dvorak
João Pedro Gomes	♩	12/5/2023	2.º andamento da sonatina op. 100, de Dvorak
João Pedro Gomes	♩	19/5/2023	Ensaio com piano
João Pedro Gomes	♩	25/5/2023	Audição de Classe
João Pedro Gomes	♩	2/6/2023	Reflexão sobre o ano decorrente e marcação de programa para as férias

Aulas Assistidas e Dadas da Aluna F
 4.º Grau do Articulado
 Violino

José Augusto Gomes	f		2.º andamento do Concerto em Ré Maior, de Mozart
José Augusto Gomes	f	17/3/2023	Audição de Classe
José Augusto Gomes	f	24/3/2023	Reflexão sobre a audição
José Augusto Gomes	f	31/3/2023	Marcação do programa para as férias
Interrupção letiva- Férias da Páscoa			
José Augusto Gomes	f	21/4/2023	Thais: Meditation, de Massenet
José Augusto Gomes	f	28/4/2023	Thais: Meditation, de Massenet
José Augusto Gomes	f	5/5/2023	Thais: Meditation, de Massenet
José Augusto Gomes	f	12/5/2023	1.º andamento do Concerto em Ré Maior, de Mozart: revisão; 2.º andamento do Concerto em Ré Maior, de Mozart
José Augusto Gomes	f	19/5/2023	Thais: Meditation, de Massenet 1.º andamento do Concerto em Ré Maior, de Mozart: revisão; 2.º andamento do Concerto em Ré Maior, de Mozart
José Augusto Gomes	f	25/5/2023	Audição de Classe
José Augusto Gomes	f	2/6/2023	Revisão para prova final; Reflexão sobre o ano decorrente

Aulas Assistidas e Dadas da Aluna G
 2.º Grau do Articulado
 Violino

Mestranda	Orientador Cooperante	Data	Sumário
Júlia André Gomes	f	04/11/2022	Escala de Sol M e Sol m melódica (2 oitavas); Peça: Russian Fantasia n.º 2, de Leo Portnoff
Júlia André Gomes	f	11/11/2022	Peça: Russian Fantasia n.º 2, de Leo Portnoff; Estudo n.º 33 de Wohlfahrt
Júlia André Gomes	f	18/11/2022	Greve
Júlia André Gomes	f	24/11/2022	Audição de Classe
Júlia André Gomes	f	25/11/2022	Peça: Russian Fantasia n.º 2, Leo Portnoff;
Júlia André Gomes	f	2/12/2022	Peça: Russian Fantasia n.º 2, Leo Portnoff; Estudo n.º 33 de Wohlfahrt; Estudo n.º 32 de Wohlfahrt
Júlia André Gomes	f	16/12/2022	Peça: Russian Fantasia n.º 2, Leo Portnoff; Técnica da mão direita e mão esquerda
Interrupção Letiva- Férias de Natal			
Júlia André Gomes	f	6/1/2023	Preparação para a audição
Júlia André Gomes	f	12/1/2023	Audição de Classe
Júlia André Gomes	f	20/1/2023	Estudo n.º 32 de Wohlfahrt
Júlia André Gomes	f	27/1/2023	Escala de Sol M e sol m melódica e respetivos arpejos (2 oitavas); Estudo n.º 32 de Wohlfahrt; Estudo n.º 33 de Wohlfahrt
Júlia André Gomes	f	3/2/2023	Preparação para a prova técnica: Escala e estudos
Júlia André Gomes	f	10/2/2023	3.º andamento do Concertino op. 15, de Ferdinand Kuchler: leitura
Júlia André Gomes	f	17/2/2023	Estudo n.º 32 de Wohlfahrt; Estudo n.º 23 de Wohlfahrt: leitura
Júlia André Gomes	f	24/2/2023	Estudo n.º 23 de Wohlfahrt
Júlia André Gomes	f	3/3/2023	Estudo n.º 23 de Wohlfahrt; Estudo n.º 32 de Wohlfahrt;
Júlia André Gomes	f	10/3/2023	Escala de Dó M e Dó m melódica e respetivos arpejos (2 oitavas); 3.º andamento do Concertino op. 15, de Ferdinand Kuchler
Júlia André Gomes	f	24/11/2022	3.º andamento do Concertino op. 15, de Ferdinand Kuchler

Aulas Assistidas e Dadas da Aluna G
2.º Grau do Articulado
Violino

João Paulo Gomes	f	17/3/2023	Audição de Classe
João Paulo Gomes	f	24/3/2023	3.º andamento do Concertino op. 15, de Ferdinand Kuchler
João Paulo Gomes	f	31/3/2023	3.º andamento do Concertino op. 15, de Ferdinand Kuchler
Interrupção Letiva- Férias da Páscoa			
João Paulo Gomes	f	21/4/2023	Estudo n.º 23 de Wohlfahrt;
João Paulo Gomes	f	28/4/2023	Estudo n.º 32 de Wohlfahrt
João Paulo Gomes	f	5/5/2023	Escala de Dó M e Dó m melódica (2 oitavas); Estudo n.º 23 de Wohlfahrt
João Paulo Gomes	f	12/5/2023	Estudo n.º 23 de Wohlfahrt; Estudo n.º 32 de Wohlfahrt
João Paulo Gomes	f	19/5/2023	Revisão para a repetição da prova técnica, a realizar-se dia 26 de maio, das escalas e dos estudos
João Paulo Gomes	f	25/5/2023	Audição de Classe
João Paulo Gomes	f	2/6/2023	Reflexão sobre o ano decorrente

Aulas Dadas e Assistidas de Classe de Conjunto
Orquestra Atelier

Mestranda	Orientador Cooperante	Data	Sumário
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	10/11/2022	"Marcha de Haendel"
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	17/11/2022	"Marcha de Haendel"
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	24/11/2022	"Marcha de Haendel"
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	15/12/2022	"Marcha de Haendel"
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	5/1/2023	"Marcha de Haendel"; "Basque Dance"
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	12/1/2023	"Marcha de Haendel"; "Basque Dance"
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	19/1/2023	"Marcha de Haendel"; "Basque Dance"
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	26/1/2023	Exercícios de articulação; "Marcha de Haendel"; "Basque Dance"
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	2/2/2023	Marcha de Haendel"; "Basque Dance"
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	9/2/2023	Greve
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	16/2/2023	Leitura da peça nova: "Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades", de José Mário Branco; Trabalho de afinação, ritmo, articulações e dinâmicas; "Marcha de Haendel" de cor
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	23/2/2023	Exercícios de dinâmicas com cordas soltas (cordas); "Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades"
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	2/3/2023	"Marcha de Haendel": como abertura da aula; "Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades": início até ao fim; "Basque Dance"
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	9/3/2023	"Mudam- se os tempos, mudam-se as vontades"
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	16/3/2023	"Mudam- se os tempos, mudam-se as vontades"
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	23/3/2023	"Marcha de Haendel"; "Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades"; Leitura da peça nova: "As sete mulheres do Minho", de José Afonso (arr. Margarida Simas)
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	30/3/2023	"Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades"; "As sete mulheres do Minho"
Interrupção letiva- Férias da Páscoa			
Imã Natália de Barros	Tiago Lopes Oliveira	20/4/2023	"As sete mulheres do Minho"; Ensaio com coro

Aulas Dadas e Assistidas de Classe de Conjunto
Orquestra Atelier

Imã reatim, de Barros	Tiago Lopes Obium	27/4/2023	"As sete mulheres do Minho"; "Mudam-se os tempos mudam-se as vontades"- Ensaio com coro; Leitura da peça nova: "Puestos están frente a frente" (arr. Tiago Marques);
Imã reatim, de Barros	Tiago Lopes Obium	4/5/2023	Aquecimento; "Puestos están frente a frente"; "As sete mulheres do Minho"
Imã reatim, de Barros	Tiago Lopes Obium	11/5/2023	"Puestos están frente a frente"; "As sete mulheres do Minho"
Imã reatim, de Barros	Tiago Lopes Obium	18/5/2023	Puestos están frente a frente"; "As sete mulheres do Minho"
Imã reatim, de Barros	Tiago Lopes Obium	25/5/2023	Preparação para o concerto final- incluindo ensaio com coro
Imã reatim, de Barros	Tiago Lopes Obium	1/6/2023	Aula de reflexão sobre o ano decorrente

ANEXO II- Guiões de Observação de Práticas Pedagógicas



1
mes:

Guião de observação de práticas pedagógicas

I. Contextualização

Disciplina / Unidade / Tema: <i>vidéo 2º gen</i>	Aprendizagens a realizar:
Professor: <i>João Barros</i>	
Ano / turma:	

II. Registos de observação

Dimensões a observar:	+	-	Observações
1. Planificação			
1.1. Articulação com as aprendizagens anteriores	X		<i>foram repetidos assuntos das aulas anteriores com coerência</i>
1.2. Clareza dos objetivos da aula			
1.3. Clarificação da estratégia da aula	X		<i>foram bem planeados</i>
1.4. Coerência das estratégias / atividades de aprendizagem com os conteúdos / competências a desenvolver			
1.5. Sequencialidade e articulação das atividades propostas	X		<i>Os trabalhos realizados foram bem articulados com os objetivos propostos</i>
1.6. Procedimentos de avaliação das aprendizagens realizadas pelos alunos.			
1.7. Adequação de equipamentos e recursos didáticos aos objetivos da aula e aos alunos			
2. Arranque da aula			
2.1. Tempo e eficácia da mobilização dos alunos para a aula	X		<i>A aula foi dinâmica e bem sequencializada.</i>
2.2. Clarificação dos conteúdos a abordar			
2.3. Clarificação dos objetivos da aula			
2.4. Clarificação da estratégia da aula e das sequências de aprendizagem			
2.5. Verificação do trabalho de casa e feedback	X		<i>A professora pediu o feedback de casa e deu feedback regular.</i>
3. Desenvolvimento da aula			

3.1. Linguagem: correção, clareza, fluência e adequação ao nível dos alunos	X	X professora fala pouco claro e de forma premente
3.2. Sequencialidade e intencionalidade das atividades realizadas		
3.3. Clareza na explicitação, organização e condução das tarefas pedidas aos alunos		
3.4. Pertinência das atividades realizadas		
3.5. Adequação das atividades aos objetivos de aprendizagem		
3.6. Práticas de diferenciação pedagógica	X	X professora realiza exercícios de alongamento no início da aula.
3.7. Promoção da participação e envolvimento de todos os alunos		
3.8. Valorização da participação dos alunos.	X	Pergunta regularmente à turma a sua opinião
3.9. Manutenção do interesse e atenção dos alunos		
3.10. Expectativas elevadas e realistas face às aprendizagens dos alunos		
3.11. Eficácia das interações pedagógicas promovidas		
3.12. Eficácia na gestão do tempo de aprendizagem para todos os alunos		
3.13. Manutenção de um clima de aula favorável à aprendizagem	X	As aulas são dinâmicas mas num clima amigável e agradável.
3.14. Gestão adequada de eventuais conflitos		
4. Verificação das aprendizagens realizadas		
4.1. Recurso regular a dinâmicas de autoavaliação	X	Os alunos são questionados regularmente sobre as prestações momentâneas
4.2. Recolha de evidências das aprendizagens dos alunos ao longo da aula		
4.3. Existência de feedback sobre as aprendizagens dos alunos		
4.4. Existência de reforço positivo face às aprendizagens realizadas	X	A professora dá feedback regular positivo a cada aula

3^{ma}
1^a

4.5. Reorientação da ação em função das evidências recolhidas		
5. Balanço global - Eficácia das práticas		
Foram atingidos os objetivos de aprendizagem propostos?	X	A aluna mostrou melhorias significativas no trabalho realizado

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?
- b. O que correu menos bem? Porquê?
- c. O que teria feito de maneira diferente?

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]
 Assinatura do orientador pedagógico: [Assinatura]
 Assinatura do mestrando: Íone Martins de Barros

Guia de observação de práticas pedagógicas

I. Contextualização

Disciplina / Unidade / Tema: <i>Artes 3.</i>	Aprendizagens a realizar:
Professor: <i>João António Barros</i>	
Ano / turma: <i>1.º</i>	

II. Registos de observação

Dimensões a observar:	+	-	Observações
1. Planificação			
1.1. Articulação com as aprendizagens anteriores	<i>K</i>		<i>As aprendizagens de outras disciplinas articuladas com as aprendizagens anteriores</i>
1.2. Clareza dos objetivos da aula			
1.3. Clarificação da estratégia da aula			
1.4. Coerência das estratégias / atividades de aprendizagem com os conteúdos / competências a desenvolver			
1.5. Sequencialidade e articulação das atividades propostas			
1.6. Procedimentos de avaliação das aprendizagens realizadas pelos alunos.			
1.7. Adequação de equipamentos e recursos didáticos aos objetivos da aula e aos alunos			
2. Arranque da aula			
2.1. Tempo e eficácia da mobilização dos alunos para a aula	<i>V</i>		<i>A aula começou muito prontamente</i>
2.2. Clarificação dos conteúdos a abordar			
2.3. Clarificação dos objetivos da aula			
2.4. Clarificação da estratégia da aula e das sequências de aprendizagem			
2.5. Verificação do trabalho de casa e feedback	<i>-</i>		<i>Ao finalizar verificou-se regularmente o trabalho de casa</i>
3. Desenvolvimento da aula			



NÚMERO		NÚMERO	
3.1. Linguagem: correção, clareza, fluência e adequação ao nível dos alunos	K		o professor explicou a nível de todos os alunos e com clareza
3.2. Sequencialidade e intencionalidade das atividades realizadas			
3.3. Clareza na explicitação, organização e condução das tarefas pedidas aos alunos			
3.4. Pertinência das atividades realizadas	K		Foram dadas atividades pertinentes e foram de grande importância pedagógica
3.5. Adequação das atividades aos objetivos de aprendizagem			
3.6. Práticas de diferenciação pedagógica			
3.7. Promoção da participação e envolvimento de todos os alunos			
3.8. Valorização da participação dos alunos			
3.9. Manutenção do interesse e atenção dos alunos			
3.10. Expectativas elevadas e realistas face às aprendizagens dos alunos			
3.11. Eficácia das interações pedagógicas promovidas			
3.12. Eficácia na gestão do tempo de aprendizagem para todos os alunos	K		A aula foi bem organizada e bem gerida de tempo
3.13. Manutenção de um clima de aula favorável à aprendizagem	K		O ambiente foi muito agradável
3.14. Gestão adequada de eventuais conflitos			
4. Verificação das aprendizagens realizadas			
4.1. Recurso regular a dinâmicas de autoavaliação	K		A aula foi realizada de forma regular e com autoavaliação
4.2. Recolha de evidências das aprendizagens dos alunos ao longo da aula			
4.3. Existência de feedback sobre as aprendizagens dos alunos			
4.4. Existência de reforço positivo face às aprendizagens realizadas			

ESQUERDA	MEIO	DESTRE
4.5. Reorientação da ação em função das evidências recolhidas		
5. Balanço global - Eficácia das práticas		
Foram atingidos os objetivos de aprendizagem propostos?	+	Os objetivos foram alcançados

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?

foram conseguidos os objetivos da observação

b. O que correu menos bem? Porquê?

A maneira das respostas na minha observação a partir das questões de respostas descendentes. Não se fez muito tempo na aula.

c. O que teria feito de maneira diferente?

A interação, não se conseguiu tempo na fase inicial das aulas para fazer a avaliação.

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:
O trabalho de aprendizagem tem de ser desenvolvido com ênfase no meio e final da aula. É importante fazer mais perguntas de avaliação frequente e avaliar mais os alunos.

© Faculdade de Educação e Psicologia_Escola das Artes | Católica Porto

Assinatura do orientador científico: Dr. João Paulo de Sousa

Assinatura do orientador pedagógico: Jana

Assinatura do mestrando: João Martins de Barros

ANEXO III- Planificações das aulas assistidas pelos Orientadores Científico e Pedagógico Cooperante: Aula n.º 1

Planificação de Aula Individual de Violino da Escola Artística do Conservatório Nacional



Plano de Aula: 16/30

Ano/Grau: 8.º Ano/4.º Grau

Disciplina: Instrumento- Violino

Duração: 60 minutos

Curso: Básico de Música

Data: 03/03/2023

Regime: Articulado

Docente: Inês Martins de Barros

SITUAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO

Esta é a 16.º aula desde que o ano letivo 2022/2023 começou, da aluna Leonor Silva. Leonor Silva, aluna do 4.º grau do regime articulado, é uma aluna dedicada, contudo, um pouco nervosa. Apresenta um bom nível violinístico para o seu grau.

Nas aulas anteriores, foi trabalhado com a aluna, a técnica através da escala de Sol M e escala de Sol m melódica e respetivos arpejos (4 oitavas).

Para o seu estudo para a presente aula, a aluna levou o 2.º Andamento, do Concerto em Ré Maior, de Mozart, para desenvolver a sua autonomia.

CONCEITOS-CHAVE/IDEIAS ESTRUTURANTES

Afinação; Articulação; Dinâmicas; Mudanças de Posição; Musicalidade; Qualidade
Tímbrica; Sentido Rítmico

REPERTÓRIO

Escala de Sol M e escala de Sol m melódica e
respetivos arpejos (4 oitavas)
2.º andamento do Concerto em Ré Maior, Mozart

Organizadores	Aprendizagens essenciais (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)
Experimentação e criação	Aquecimento e alongamentos antes e depois de tocar.
Interpretação e comunicação	Execução da Escala de Sol M com 1 nota por arco, 2, 4, e por fim, 7 notas por arco, sempre tendo em atenção a afinação e a qualidade tímbrica. Execução do arpejo de Sol M com 1 nota por arco, 3, e por fim, 6 notas por arco, tendo em atenção a afinação e a qualidade tímbrica. Execução do Concerto, lentamente nas passagens com ritmos mais complicados, tendo atenção às ornamentações, afinação, dinâmicas, ritmo, articulação e musicalidade. Correção da mão direita do arco, para que não faça tanta pressão nas cordas.
Apropriação e reflexão	Reflexão e análise crítica da execução do Concerto. Autoavaliação.

Ações estratégicas de ensino alinhadas ao Perfil dos Alunos	Descritores do Perfil dos Alunos	Duração (Min)
Abertura da aula: Saudação à aluna, explicação da atividade a realizar e das aprendizagens que deverá fazer. Realização de exercícios de aquecimento antes de tocar em conjunto com a aluna.	Concentrado/ Questionador/Sabedor (C, F, I)	5'
Desenvolvimento: <u>Escala de Sol M e m melódica (4 oitavas)</u> Execução da Escala de Sol M lentamente, começando com 1 nota por arco, depois 2, 4 e por fim 7 notas, tendo sempre em atenção a afinação, mudanças de posição e qualidade tímbrica. <u>Arpejo de Sol M e m melódico com variações (4 oitavas)</u> Execução do arpejo de Sol M, com 1 nota por arco, 3 e por fim, 6 notas por arco, tendo em atenção a afinação, mudanças de posição e qualidade tímbrica.	Atento/Autónomo/ Sabedor/Questionador (C, F, I, J)	15'

<p>Concerto n.4 (k218) 2.º andamento.Mozart:</p> <p>Execução com o violino, do concerto desde o início parando sempre que necessário para explicar o que pode melhorar.</p> <p>Insistência na diferenciação entre as notas à corda e nas notas fora da corda e curtas.</p> <p>Se necessário, farei sempre a demonstração para a aluna.</p> <p>Depois dos problemas resolvidos, pedir à aluna para tocar do início ao fim, evitando paragens, tendo em atenção, aspetos estilísticos e técnicos que dizem respeito à afinação, ritmo, dinâmica, qualidade tímbrica e musicalidade.</p>	<p>Comunicador/Crítico/ Assertivo/ Informado/Participativo/ Autónomo/Atento /Sabedor</p> <p>(B, C, D, E, F, I, J)</p>	<p>35'</p>
<p>Encerramento:</p> <p>Reflexão final com a aluna sobre as atividades realizadas, os pontos fortes e eventuais dificuldades.</p> <p>Autoavaliação das Aprendizagens.</p> <p>Definição de novos objetivos para a próxima aula.</p>	<p>Participativo/Crítico/ Sabedor (B, C, I)</p>	<p>5'</p>

<p>AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS</p>
<p>A avaliação formativa será dada pelo feedback imediato, através da observação direta, ao longo da aula, da aluna, da capacidade de diagnosticar e resolver problemas; comportamento; cumprimento da tarefa proposta e pelos métodos e hábitos de estudo.</p> <p>A autoavaliação será realizada, no final de cada aula, pela aluna.</p>

<p>RECURSOS DIDÁTICOS</p>
<p>Sala de aula; Piano; Violino; Arco; Resina; Estante; Partituras; Lápis e borracha; Metrónomo</p>

PREVISÃO DA SEQUÊNCIA PÓS AULA

Tenho previsto que a aluna atinja os objetivos pretendidos para esta aula. Caso não atinja, pretendo refletir e agir, utilizando diferentes estratégias e técnicas de diferenciação pedagógica, para desse modo, a aluna alcançar assim o nível de desempenho esperado.

BIBLIOGRAFIA/WEBGRAFIA

Giray, S. (2017). *Four- octave Scales and Arpeggios*. Public Domain

Mozart, W. A. (1953). *Concerto in D major*. Bosworth

Regulamento da disciplina de Instrumento - Curso Básico (2016) Escola Artística do Conservatório Nacional. Disponível em:

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjD7JLJ3q79AhVZSaQEHYNCCWoQFnoECBIAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.emcn.edu.pt%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F04%2Freg.pdf&usq=AOvVaw2lcH90ZCGgrU7q2T7S8Fn>

Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (2017) Direção Geral da Educação. Disponível em:

http://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

ANEXOS

Anexo I- Grelha de Autoavaliação das Aprendizagens.

Anexo II – Áreas de competências do Perfil dos Alunos.





Anexo III- Partitura da Escala de Sol M e Escala de Sol m melódica e respetivos arpejos (4 oitavas)

Anexo IV- Partitura do Concerto in D Major, 2.º andamento, de Mozart

ANEXO I - GRELHA DE AUTOAVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS

Nome: _____ Data: _____

Assinala com uma X, para cada critério, o nível de desempenho em que te autoavalias

Domínios		Insuficiente 	Suficiente 	Bom 	Muito bom 
Atitudes (30%)	Demonstrei interesse nas atividades propostas pela professora durante a aula?				
	Demonstrei preparação prévia nas escalas e no Concerto?				
	Respeitei a professora, ouvindo-a com atenção?				
Conhecimentos e Capacidades (70%)	Escala de Sol M e m melódica e respetivos arpejos (4 oitavas)				
	Executei a escala tendo em atenção as mudanças de posição?				
	Executei a escala e o arpejo com qualidade tímbrica e afinação?				
	Concerto in D Major, 2.º andamento, de Mozart				
	Executei o Concerto tendo em atenção a afinação?				
	Consegui aplicar as diferentes dinâmicas presentes no Concerto?				
	Executei o Concerto tendo em atenção o ritmo?				
	Consegui tocar o Concerto com as diferentes articulações presentes?				

Anexo II

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS				
Língua e texto (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

Four-octave Scales and Arpeggios

Fingering suggestions by
Selim Giray, DM

Violin

* Keep fingers down.

42 **D** *p* 9

48 *tr* *tr*

52 **E**

58

63 **F**

67 *tr*

71 *cresc.* *f* **1**

76 *tr* **G** *tutti* *f* *p* *solo* *tr*

81 *tr*

86 *tr* **2**

Aula n.º 2

Planificação de Aula Individual de Violino da Escola Artística do Conservatório Nacional



Plano de Aula: 16/30

Ano/Grau: 6.º Ano/2.º Grau

Disciplina: Instrumento- Violino

Duração: 40 minutos

Curso: Básico de Música

Data: 10/03/2023

Regime: Articulado

Docente: Inês Martins de Barros

SITUAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO

Esta é a 16.ª aula desde que o ano letivo 2022/2023 começou, da aluna Ana Rita Cordeiro.

Ana Rita Cordeiro frequenta o 2.º grau do regime articulado e é uma aluna muito empenhada, mas com algumas dificuldades nomeadamente de compreensão, isto é, demora algum tempo a assimilar o que lhe é ensinado, sendo necessário repetir algumas vezes o que anteriormente lhe foi dito. Não revela muitos problemas de afinação.

Nas aulas anteriores, foi trabalhada com a aluna, a técnica através da escala de Dó M e Dó m melódica, e respetivos arpejos em 2 oitavas.

Há 3 semanas que a aluna não tem aulas devido à greve no Conservatório Nacional e porque se encontrava doente.

Na próxima aula será feita uma revisão do Concertino op. 15, 3.º andamento, de Ferdinand Kuchler.

CONCEITOS-CHAVE/IDEIAS ESTRUTURANTES

Afinação; Divisão do arco; Flexibilidade da mão direita; Golpes de arco; Mudanças de Posição

REPERTÓRIO
<p>Escala de Dó M e Dó m melódica e respetivos arpejos (oitavas)</p> <p>Concertino, op. 15; 3.º andamento, de Ferdinand Kuchler</p>

Organizadores	Aprendizagens essenciais (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)
Experimentação e criação	Aquecimento e alongamentos antes de tocar.
Interpretação e comunicação	<p>Execução da Escala de Dó M e, m melódica, com 1 nota por arco, sempre tendo em atenção a afinação e as mudanças de posição. Ter especial atenção para ir mesmo até ao talão.</p> <p>Execução do arpejo de Dó M e, m melódico, com 3 notas por arco, tendo sempre em especial atenção a afinação na 2.ª posição, uma vez que os arpejos são apenas executados nessa posição e ainda a divisão do arco visto que a aluna tem de dividir o arco em 3 partes iguais.</p> <p>Execução do Concertino op. 15 (3.º andamento) do início tendo em atenção aos golpes de arco presentes, às dinâmicas, afinação e flexibilidade da mão direita.</p>
Apropriação e reflexão	<p>Reflexão e análise crítica da execução das escalas e arpejos e do Concertino.</p> <p>Autoavaliação através da grelha de avaliação.</p>

Ações estratégicas de ensino alinhadas ao Perfil dos Alunos	Descritores do Perfil dos Alunos	Duração (Min)
<p>Abertura da aula:</p> <p>Saudação à aluna, explicação da atividade a realizar e das aprendizagens que deverá fazer.</p> <p>Realização de exercícios de aquecimento antes de tocar em conjunto com a aluna.</p>	<p>Concentrado/ Questionador/Sabedor (C, F, I)</p>	<p>5'</p>
<p>Desenvolvimento:</p> <p><u>Escala de Dó M e m melódica (2 oitavas)</u></p> <p>Execução da Escala de Sol M e m, com 1 nota por arco, dando especial importância à afinação, mudanças de posição e mudanças de corda para que não sejam demasiado bruscas.</p> <p>Insistência com a aluna para manter uma postura correta (incluindo não baixar o violino sempre que toca).</p> <p><u>Arpejo de Dó M e m melódico (2 oitavas)</u></p> <p>Execução do arpejo de Dó M e m, com 3 por arco, tendo em atenção a afinação na 2.ª posição uma vez que os arpejos são apenas realizados nessa mesma posição.</p>	<p>Atento/Autónomo/ Sabedor/Questionador (C, F, I, J)</p>	<p>10'</p>

<p><u>Concertino op. 15, de Ferdinand Kuchler:</u></p> <p>Execução do Concertino desde o início parando a aluna sempre que necessário para lhe explicar e corrigir sobre algum possível erro.</p> <p>Insistência para que as colcheias que aparecem no início durante a obra sejam sempre curtas e com pouco arco (spiccato) e as semicolcheias à corda (détaché)</p> <p>Exemplificar e tocar em conjunto com a aluna sempre que necessário.</p> <p>Explicação e revisão do harmônico natural, lá, presente na peça.</p> <p>Insistência nas dinâmicas e em alguma possível nota trocada.</p> <p>Confirmar a flexibilidade da mão direita do compasso 91 ao 98.</p> <p>Como forma de economizar e rentabilizar o tempo da aula, ir apontando no caderno da aluna, o que a mesma tem de melhorar.</p> <p>No final ter a certeza de que a aluna entendeu tudo o que lhe foi ensinado.</p> <p>Caso não tenha, voltar a repetir de forma a que consiga estudar bem o estudo em casa para o trazer o melhor possível na aula a seguir.</p>	<p>Comunicador/Crítico/ Assertivo/ Informado/Participativo/ Autônomo/Atento /Sabedor</p> <p>(B, C, D, E, F, I, J)</p>	<p>20'</p>
<p>Encerramento:</p> <p>Autoavaliação das Aprendizagens e preenchimento da grelha. Definição de novos objetivos para a próxima aula.</p>	<p>Participativo/Crítico/ Sabedor</p> <p>(B, C, I)</p>	<p>5'</p>

AValiação das Aprendizagens	
<p>A avaliação formativa será dada pelo feedback imediato, através da observação direta, ao longo da aula, da aluna, da capacidade de diagnosticar e resolver problemas; comportamento; cumprimento da tarefa proposta e pelos métodos e hábitos de estudo.</p> <p>A autoavaliação será realizada, no final de cada aula, pela aluna, com o preenchimento da grelha de autoavaliação das aprendizagens.</p>	

RECURSOS DIDÁTICOS
Sala de aula; Piano; Violino; Arco; Resina; Estante; Partituras; Caderno; Lápis e borracha;

BIBLIOGRAFIA/WEBGRAFIA

Violin Scales And Arpeggios Book 1 Grades 1-5. Abrsm Publishing

Kuchler, F. (2002). *Concertino in D major, op. 15*. Bosworth

Regulamento da disciplina de Instrumento - Curso Básico (2016) Escola Artística do Conservatório Nacional. Disponível em:

<https://www.google.com/url?sa=t&ret=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewjd7JLJ3q79AhVZSaQEHYNCCWoQFnoECBIOAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.emcn.edu.pt%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F04%2Freg.pdf&usg=AOvVaw2IcH90ZCGgrU7q2T77S8Fn>

Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (2017) Direção Geral da Educação. Disponível em:

http://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

ANEXOS

Anexo I- Grelha de Autoavaliação das Aprendizagens.

Anexo II – Áreas de competências do Perfil dos Alunos.





Anexo III- Partitura da Escala de Dó M e m melódica e respetivo arpejo M e m.

Anexo IV- Partitura do Concertino de Ferdinand Kuchler, op. 15 (3.º andamento)

ANEXO I - GRELHA DE AUTOAVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS

Nome: _____ Data: _____

Assinala com uma X, para cada critério, o nível de desempenho em que te autoavalias

Domínios		Insuficiente 	Suficiente 	Bom 	Muito bom 
Atitudes (30%)	Demonstrei interesse nas atividades propostas pela professora durante a aula?				
	Demonstrei preparação prévia nas escalas e no Concertino ?				
	Respeitei a professora, ouvindo-a com atenção?				
Conhecimentos e Capacidades	Escala de Dó M e m melódica e respetivos arpejos (2 oitavas)				
	Executei as escalas e os arpejos com atenção à afinação e às mudanças de posição ?				
	Executei as escalas e arpejos com a divisão correta do arco?				
	Concertino op. 15 (3.º andamento), de Ferdinand Kuchler				
	Consegui executar o Concertino tendo em atenção os golpes de arco presentes no mesmo?				

	Consegui executar o Concertino dando atenção à afinação?				
	Consegui aplicar as diferentes dinâmicas presentes no Concertino?				
	Consegui estar com a mão direita flexível nas passagens que assim o exigiam?				

Anexo II

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS				
Linguagem e texto (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Saúde, estilo de vida e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saberes científicos, tecnológicos e digitais (I)	Consciência e atitudes do corpo (J)

Anexo III

Grades 4, 5
C major
2nd pos. restez

Grades 4, 5
C minor melodic

Detailed description: This block contains two musical staves. The top staff is for C major, labeled 'Grades 4, 5' and '2nd pos. restez'. It features a sequence of notes with fingerings (1-4) and accents. Above the staff, there are chord symbols: A- (A minor), E- (E minor), and A- (A minor). The bottom staff is for C minor melodic, also labeled 'Grades 4, 5'. It features a similar sequence of notes with fingerings and accents.

Grade 2
C major

Grade 4
Grade 5
2nd pos. restez
C minor

Detailed description: This block contains two musical staves. The left staff is for C major, labeled 'Grade 2', showing a simple melodic line with fingerings (1, 3, 1, 4). The right staff is for C minor, labeled 'Grade 4' and 'Grade 5', with '2nd pos. restez' written below. It shows a more complex melodic line with fingerings and accents. Above the staff, there are chord symbols: V (dominant) and V (dominant).

Aula n.º 3



Escola Artística de Música do Conservatório Nacional (EAMCN)

Planificação de Aula Classe de Conjunto



Disciplina: Classes de Conjunto

Ano/Grau: 1.º e 2.º grau

Curso: Básico de Música

Duração: 60 minutos

Regime: Integrado

Data: 4 de maio de 2023

Aula n.º: 32

Docente: Inês Martins de Barros

SITUAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO

A Orquestra Atelier é constituída por cerca de 40 alunos do 1.º e 2.º grau que frequentam o curso básico de música em regime integrado.

Os alunos que frequentam o 2.º grau têm mais experiência em orquestra, ajudando dessa forma os mais novos.

De salientar que alguns alunos do 1.º grau começaram a aprender o seu instrumento há relativamente pouco tempo. Contudo, nota-se uma melhoria gradual desde o início do ano, e aos poucos o nível geral da orquestra tem evoluído.

CONTEÚDOS ATITUDINAIS
Autonomia; Cooperação e colaboração; Empenho; Respeito por si e pelos outros; Responsabilidade; Pontualidade; Pensamento crítico

CONCEITOS-CHAVE/IDEIAS ESTRUTURANTES
Afinação; Articulação; Confiança na execução da peça; Qualidade sonora; Pulsação; Ritmo

REPERTÓRIO
“As sete mulheres do Minho” de José Afonso (arr. Margarida Simas) “Puestos están frente a frente” (arr. De Tiago Marques)

Organizadores	Aprendizagens essenciais (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)
Experimentação e criação	Exercícios de aquecimento antes de tocar através da escala de Ré Maior (cordas) e Fá M (sopros e percussão)
Interpretação e comunicação	<p>Revisão e consolidação da peça, “Sete mulheres do Minho”</p> <p>Aperfeiçoamento da obra “As sete mulheres do Minho” tendo em atenção à afinação, qualidade do som, dinâmicas e diferentes articulações.</p> <p>Revisão com os alunos da pulsação presente na peça, “Puestos están frente a frente”.</p> <p>Exercícios de consolidação do ritmo presente.</p>
Apropriação e reflexão	Reflexão e análise crítica da execução das peças. Autoavaliação.

Ações estratégicas de ensino alinhadas ao Perfil dos Alunos	Descritores do Perfil dos Alunos	Duração (Min)
<p>Abertura da aula:</p> <p>Receção aos alunos. Realização da afinação das cordas através do piano presente na sala de aula. Os chefes de naipe ajudam os seus colegas a afinar juntamente com a professora. Os instrumentistas de sopro aquecem e afinam também o seu instrumento ao mesmo tempo que as cordas. Explicação das atividades a realizar e objetivos para a aula.</p>	<p>Concentrado/ Questionador/Sabedor (C, F, I)</p>	<p>10'</p>
<p>Desenvolvimento:</p> <p>Neste segundo momento da aula será realizado um exercício de aquecimento.</p> <p>Escala de Ré Maior:</p> <p>Realização da escala só para os instrumentistas de corda em 2 oitavas lentamente tendo em atenção a afinação.</p> <p>Escala de Fá Maior:</p> <p>Realização da escala somente para os instrumentistas de sopros e percussão em 2 oitavas lentamente tendo em atenção a afinação.</p>	<p>Atento/Autónomo/ Sabedor/Questionador (C, F, I, J)</p>	<p>40'</p>
<p>“As sete mulheres do Minho”</p> <p>Realização de um trabalho de consolidação. Aperfeiçoamento de direção de frases musicais; afinação dos napes e articulações.</p> <p>“Puestos están frente a frente”</p> <p>Revisão da pulsação presente na peça. Realização de exercícios para consolidação do ritmo. Aquando do ritmo, realização da peça lentamente parando sempre que necessário para corrigir ou melhorar a qualidade sonora, afinação e articulações.</p>	<p>(C, F, I, J)</p>	
<p>Encerramento:</p> <p>Realização do balanço global da aula; Fornecimento de estratégias de consolidação e ajuda durante o estudo em casa.</p>	<p>Participativo/Crítico/ Sabedor (B, C, I)</p>	<p>10'</p>

AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS

A avaliação formativa será dada pelo feedback imediato, através da observação direta, ao longo da aula, dos alunos e da capacidade de diagnosticar e resolver problemas; comportamento; cumprimento da tarefa proposta e pelos métodos e hábitos de estudo.

RECURSOS DIDÁTICOS

Partituras; Cadeiras; Estantes; Lápis e borracha; Instrumentos individuais

BIBLIOGRAFIA/WEBGRAFIA

“As sete mulheres do Minho” de José Afonso

“Puestos están frente a frente” de Anónimo

Regulamento da disciplina de Instrumento - Curso Básico (2016) Escola Artística do Conservatório Nacional. Disponível em:

<https://www.google.com/url?sa=t&rc=1&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKFwj7JLJ3q79AhVZSaQEHYNCCWoQFnoECBIQAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.emcn.edu.pt%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F04%2Freg.pdf&usq=AOvVaw2IcH90ZCGgrU7q2T77S8Fn>

Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (2017) Direção Geral da Educação. Disponível em:

http://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

ANEXOS

Anexo I- Grelha de Autoavaliação das Aprendizagens.

Anexo II – Áreas de competências do Perfil dos Alunos.

ANEXO I - GRELHA DE OBSERVAÇÃO DIRETA					
Domínios	Os alunos revelaram:	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito bom
ATTITUDES (30%)	Interesse nas atividades propostas pela professora durante a aula?				
	Preparação prévia nas peças?				
	Respeito pela professora, ouvindo-a com atenção?				
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES					
	Sentido de pulsação e ritmo?				
	Uma boa qualidade sonora de conjunto?				
	A correta execução das diferentes articulações?				
	Confiança na execução das peças?				

Anexo II

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS				
Linguagem e texto (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Cosmético e abastecimento do corpo (J)

ANEXO IV- Parecer dos alunos

Aluna A

A professora Inês acompanhou o meu processo neste meu último ano de secundário. Ao assistir às minhas aulas, sempre demonstrou respeito, conforto e sempre que possível ajudava. Mesmo depois de audições ou provas que assistia, demonstrava auxílio ao dizer-nos o que achou da nossa prestação, o que deveríamos melhorar ou não.

No que toca às aulas de Yoga, sempre foi bastante compreensiva e esteve ao nosso lado durante todo o processo.

Ao longo deste percurso, demonstrou cuidado para connosco e isso foi uma mais valia.

Aluna B

A professora Inês sempre foi uma pessoa muito atenta, presente e solícita, esforçando-se pelo contacto e proximidade connosco, evidentes nas frequentes mensagens antes e depois de momentos de prova, por exemplo.

Demonstrou sempre disponibilidade e entusiasmo em acompanhar o nosso desenvolvimento musical, assistindo às nossas apresentações e comentando construtivamente a nossa prestação.

Falei com a Inês sobre as minhas inseguranças em relação ao meu futuro académico, e, ela acalmou-me e esforçou-se por me fazer perceber que aquilo por que estava a passar era perfeitamente normal. Essa conversa foi muito importante para mim porque a maior parte das pessoas com quem falei, tinha dificuldade em perceber as minhas dúvidas, fazendo-me sentir ainda mais errada.

Pelo seu cuidado, atenção aos outros e rigor musical, considero que quem for seu aluno, terá muita sorte.

Aluna D

Considero que foi importante a presença da estagiária Inês, tendo sido mais motivante e agradável.

A professora Inês fez com que as aulas fossem mais fáceis e interessantes. Fico muito grata à Inês por todo o seu apoio.

Aluna E

A professora Inês é muito simpática e fez-me sentir confortável com ela num curto espaço de tempo.

Achei benéfico para mim a professora ter assistido às minhas aulas e audições.

A prática do Yoga ajudou-me muito a corrigir certos aspetos no violino.

ANEXO V- Parecer do Orientador Científico



PARECER

Eliseu Antunes Pereira Gomes da Silva, orientador científico da prática profissional e projeto de intervenção do estudante Inês Martins de Barros, declara que a mestranda tem aproveitamento positivo podendo apresentar-se em prova pública para defesa do relatório final de Prática Profissional e Projeto de Intervenção Pedagógica.

A decisão de aprovação é fundamentada pelo facto da mestranda, concluídas as observações de prática profissional nas áreas de ensino de música do violino e de música de câmara, ter demonstrado competências para o reconhecimento e profissionalização nessa área de especialização para a docência. Nomeadamente, ao nível das capacidades de docência, quer ao nível do conhecimento científico, demonstrou um conhecimento atualizado com particularidades de diferenciação pedagógica e correta terminologia científica aplicada. Foi notório uma forte autonomia ao nível da prática pedagógica, com saber específica e competências didáticas particularizadas às áreas de ensino a que se propôs a ser avaliada. De notar o, entusiasmo, organização e empenho da mestranda, com a aplicação do conhecimento científico e metodológico particularizado no domínio de conhecimentos alternativos adaptados à prática performativa do instrumento, o que lhe concede uma diferenciação pedagógica, distinguindo a sua abordagem no ensino.


Durante a prática pedagógica a mestranda demonstrou a capacidade de realização de planificações com qualidade, melhorando, com abertura e avidez, aspetos que lhe foram mencionados, mostrando ser uma professora atenta, motivada e organizada.

A mestranda apresenta um relatório que valida os requisitos de apresentação para prova publica sob o tema:

“O CONTRIBUTO DE EXERCÍCIOS DE YOGA NO CONTROLO DA
ANSIEDADE NA PERFORMANCE DO VIOLINO

O relatório foi submetido ao SafeAssign tendo-se verificado uma correspondência de 6 %. Após avaliação das secções correspondentes verifica-se que nenhuma corresponde à transcrição de partes significativas (relatório SafeAssign em anexo).

Porto, Universidade Católica Portuguesa, 19 de setembro de 2023


Orientador/a Científico/a
(Eliseu Antunes Pereira Gomes da Silva)

ANEXO VI- Parecer da orientadora cooperante

Testemunho da Orientadora Cooperante

Eu, Sara Llano, docente de violino na Escola Artística de Música do Conservatório Nacional e orientadora cooperante em parceria com o curso de Mestrado em Ensino de Artes da Universidade Católica Portuguesa do Porto, venho aqui declarar que Inês Barros, que esteve a estagiar na minha classe durante este ano lectivo que agora finaliza, revelou excelentes competências científicas, técnicas, didáticas e pedagógicas para o ensino da música e, mais concretamente, do violino.

Ao longo deste ano lectivo a Inês sempre revelou interesse em participar nas várias actividades da classe, desenvolvendo uma estreita relação de confiança e companheirismo com todos os alunos, o que foi importante para o desenvolvimento do seu trabalho técnico-pedagógico com eles.

Foi sempre uma presença assídua nas nossas aulas, ficando a conhecer bem o historial de cada aluno.

As aulas que pude observar foram bem estruturadas e o trabalho realizado com os alunos foi bem feito e consolidado, tendo sido muito útil ao seu desenvolvimento.

A Inês é muito atenta e questiona sempre os seus métodos de trabalho, por forma a evoluir e a dar resposta às diversas necessidades que se lhe colocam. Trocámos, ao longo destes meses, várias vezes impressões relativamente ao trabalho realizado em classe e as suas opiniões eram úteis e pertinentes, tendo dado um contributo muito positivo e útil a todos os alunos do que foi acompanhando.

Sabe também escutar e aprender, com humildade, com a experiência de quem está no ramo há mais tempo, algo que a irá ajudar a continuar o seu desenvolvimento futuro (e que é uma característica que cada vez menos se vê hoje em dia).

As aulas que presenciei foram interessantes, dinâmicas e houve espaço para a comunicação professor-aluno-professor, o que favoreceu um ambiente de aprendizagem muito positivo.

Desejo-lhe os maiores sucessos nesta área de tanta exigência e responsabilidade.



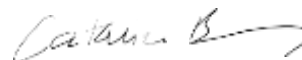
(Sara Marques Llano)

ANEXO VII- Análise de vídeos

Após a visualização dos vídeos, assinale com um x os aspetos melhorados depois da prática de Yoga

Competências	Aluna A	Aluna B	Aluna C	Aluna D
Confiança	x	x	x	x
Controlo do Arco	x		x	x
Musicalidade	x	x	x	x
Postura		x		
Técnica da mão direita	x		x	x
Técnica da mão esquerda		x		
Expressão corporal	x	x	x	x
Sonoridade	x	x	x	x
Respiração	x	x	x	x

Comentário: Notei, em geral, maior descontração, o que se deduz numa melhor respiração, menor nervosismo e melhor expressão corporal. A redução do *stress* melhorou também o controlo tanto da mão esquerda como da mão direita, que pode ser mais ou menos notado consoante a aluna – os efeitos a longo prazo seriam, com certeza, mais facilmente visíveis.



Após a visualização dos vídeos, assinale com um x os aspetos melhorados depois da prática de Yoga

Competências	Aluna A	Aluna B	Aluna C	Aluna D
Confiança	x		x	x
Controlo do Arco	x	x		x
Musicalidade	x	x	x	x
Postura	x	x	x	x
Técnica da mão direita	x		x	
Técnica da mão esquerda		x	x	
Respiração	x	x	x	x

Comentário:

Após a análise dos vídeos pré e pós yoga, realizados pelas alunas designadas para a experiência, foi possível verificar uma clara evolução em cada uma delas. De acordo com o quadro acima mencionado, os pontos em que as alunas mais se destacaram foi no controle da respiração, na postura corporal, musicalidade, confiança e controle do arco. Sendo o Yoga uma atividade de controle físico e mental, com estes casos de estudo foram evidenciados os inúmeros benefícios para a prática do violino ou qualquer outro instrumento.

Sandra Rosinha Gonçalves

ANEXO VIII- Diários de bordo realizados por mim

1.ª sessão: 17 de janeiro

Nunca tinha praticado aulas de Yoga, talvez por falta de tempo, não obstante, fiz questão de estar presente e fazer as 5 sessões de Yoga com as alunas.

Nesta aula, fui a primeira a chegar, pois estava receosa e não sabia o que esperar. Quando vi a professora de Yoga, abordei-a e, apesar, de anteriormente ter falado com ela sobre o meu projeto, expliquei-lhe novamente o que pretendia com as sessões que se avizinhavam. A professora de Yoga foi bastante compreensiva e tranquilizou-me. Entretanto as alunas chegaram. Através de uma música deveras relaxante, como é a *Waves de Teeks*, estendemos os colchões e alongamos. Confesso que fiquei surpreendida pela boa adesão das alunas e pelo ambiente propiciado na sala de aula.

2.ª sessão: 24 de janeiro

Esta aula, a par com as outras, foi muito tranquila. Esta, foi mais vocacionada para a correção da postura. Notei que algumas alunas tiveram mais dificuldades a nível de correção, contudo no final da aula notei que se estavam a sentir mais confiantes, uma vez que, conseguiram fazer os exercícios. Os exercícios com as costas encostadas à parede relaxaram-me e saí da aula aliviada.

3.ª sessão: 31 de janeiro

Esta foi a minha 3.ª aula de Yoga, e trabalhamos todas em conjunto exercícios de respiração. Talvez, tenha sido a aula mais produtiva para mim, e atrevo-me a dizer que para as alunas também, pois todas em conjunto aprendemos a respirar melhor, que é tão importante no nosso instrumento.

4.ª sessão: 7 de fevereiro

Esta foi talvez a aula mais diferente. Nesta, a professora Sónia, deixou-nos à nossa mercê e cada uma, por sua vez, realizou um exercício sozinha presente no livro de Yoga da própria professora, que nos disponibilizou para a referida aula. Como era a 4.ª sessão, já tinha mais confiança e fui a primeira também em modo de reconforto para as alunas, a fazer os exercícios. Lia em voz alta, demonstrava e em seguida, todas elas, reproduziram. Sentí, que nesta aula criei laços mais fortes com todas elas, porque nenhum de nós estava no seu habitat natural, mas todas de certa forma, correspondemos com as expetativas.

5.ª sessão: 14 de fevereiro

Chegada à última aula, sinto-me a transbordar de felicidade pela experiência que tive nestas sessões.

Nesta, fizemos todos os exercícios até aí aprendidos, sempre a escutar uma música tranquila. Fizemos uma espécie de resumo e extrospeção de forma a refletir sobre a aprendizagem feita ao longo destas semanas.

É tão bom chegar ao final destas 5 sessões e perceber que todas as alunas gostaram e as aproveitaram ao máximo.

O facto delas no final da aula me virem agradecer por esta iniciativa, não tem explicação.

ANEXO IX- Diários de bordo realizados pelas alunas

Aluna A

1.ª sessão: 17 de janeiro

Esta foi a primeira aula e estava um bocado doente, contudo gostei muito porque ouvimos uma música muito tranquilizante enquanto fazíamos os exercícios. Começamos por alongar e fizemos exercícios de respiração.

2.ª sessão: 24 de Janeiro

Fiz exercícios de postura e acho que correu bem. A tocar nem sempre estou com a postura correta e com esta aula deu para ter consciência do meu corpo.

3.ª sessão: 31 de janeiro

Tive teste hoje e cheguei 30 minutos atrasada à aula, mas quando cheguei fiz os exercícios de respiração que elas estavam a fazer.

4.ª sessão: 7 de fevereiro

Nesta aula tive que sair a meio porque estava muito mal- disposta desde manhã. Como gosto das aulas fiz um esforço, mas já não estava a conseguir aguentar mais as dores de barriga. Como não estava bem, não cheguei a fazer o exercício sozinha.

5.ª sessão: 14 de fevereiro

Esta aula já estou recuperada. Fui a primeira a chegar e fiz o exercício sozinha, mas, entretanto, as minhas colegas e a prof. Inês chegaram. Pensava que me ia sentir constrangida, mas correu bem e acho que fiz bem. Pelo menos a professora de Yoga disse que estava bem.

Aluna B

1.ª sessão: 17 de janeiro

Nas férias de Natal, magoei-me e fiquei com cortes no corpo porque fui contra uma porta de vidro e por isso a primeira que fiz quando entrei na sala foi explicar isso à professora de Yoga. Ela disse-me que ia adaptar os exercícios a mim.

Eu sou tímida e achava que não ia correr bem porque não ia conseguir fazer os exercícios, mas correu tudo bem, e superou as minhas expectativas. Ouvimos uma música profunda e fizemos exercícios de alongamentos e respiração. Tive que sair 5 minutos antes da aula acabar porque tinha uma consulta.

2.ª sessão: 24 de Janeiro

Fizemos exercícios para trabalhar a postura e ainda bem porque às vezes na orquestra sinto que estou um bocado torta.

3.ª sessão: 31 de janeiro

Esta aula deu para descansar das outras aulas porque ouvimos música e fizemos apenas exercícios de respiração. Foi muito bom. Senti-me mesmo muito relaxada.

4.ª sessão: 7 de fevereiro

Cheguei 15 minutos atrasada porque vim numa consulta. Até pensava que não ia chegar a tempo da aula. Entrei com calma na aula porque as minhas colegas e a professora Inês estavam a fazer os exercícios. Ainda bem que cheguei atrasada porque elas estavam a fazer cada uma um exercício sozinha. Também tive que fazer, mas estava ainda mais tímida, mas com a ajuda da professora consegui.

5.ª sessão: 14 de fevereiro

Gostei muito destas aulas e fico triste por esta ser a última.

Esta, tal como as outras foi muito boa. Falamos todas do que tínhamos achado destas sessões. Eu acho que mesmo para mim que estou magoada no corpo, as sessões ajudaram-me, principalmente a aliviar a cabeça das outras aulas e a respirar melhor.

Aluna C

1.ª sessão: 17 de janeiro

Confesso que não estava muito receptiva a esta aula porque sou pouco flexível, mas gostei bastante. Foi uma aula bastante tranquila, com uma música relaxante. Foi à base de alongamentos e exercícios para controlar a respiração.

2.ª sessão: 24 de Janeiro

Para esta aula já vim mais animada, porque gostei da primeira.

Começamos por alongar as pernas, pés e joelhos, depois fizemos exercícios posturais em pé e sentadas. Como estava calor na sala e eu estava com muita roupa, tive que a tirar para estar mais à vontade.

Senti que nos exercícios posturais ainda não estava completamente a conseguir fazê-los porque tenho pouca flexibilidade. No final da aula já estava melhor.

3.ª sessão: 31 de janeiro

Nesta aula, a professora focou-se apenas na respiração e fizemos muitos exercícios sobre isso.

No final da aula senti uma leveza grande e saí de lá a achar que já controlava melhor.

Em casa voltei a fazer os exercícios que fiz na aula.

4.ª sessão: 7 de fevereiro

Nesta aula cheguei um bocado atrasada, então tive que rapidamente me descalçar e colocar no tapete. Quando cheguei, as minhas colegas estavam a puxar os ombros para cima e soltá-los rapidamente. Esse exercício já não fiz porque ainda me estava a preparar, mas fiz os seguintes como inspirar e rodar a cabeça para o lado direito e esquerdo. Quase no final da aula, a professora de Yoga emprestou-nos um livro e cada uma tinha de fazer o exercício que lá estava individualmente. Fiquei logo um pouco nervosa, mas achei que todas estávamos a sentir o mesmo, então ignorei o nervosismo e dei o meu melhor.

5.ª sessão: 14 de fevereiro

Esta aula senti um mix de sentimentos porque estava animada, mas ao mesmo tempo triste por ser a última sessão. Sinto que me tornei mais flexível comparando com a primeira aula. A minha postura e controlo da respiração, melhoraram.

Esta aula para além dos exercícios foi uma aula de partilha pois cada uma partilhou em voz alta com as colegas e com a professora de Yoga sobre o que tinha gostado mais, se tinha aprendido alguma coisa e se gostava de continuar com estas aulas.

Aluna D

1.ª sessão: 17 de janeiro

Vim para esta aula com as expectativas elevadas porque já tinha feito 2 aulas de Yoga no ano passado e tinha gostado.

Nesta aula começamos por nos apresentar e explicar o que esperávamos destas sessões. Senti-me logo confortável para dar a minha opinião e expliquei que pretendia controlar melhor a ansiedade quando entrava em palco. Não queria tremer para não me prejudicar. A professora ouviu atentamente e colocou uma música que me fazia lembrar as ondas tranquilas do mar. Fizemos alguns alongamentos e exercícios de respiração.

No final da aula senti-me muito relaxada.

2.ª sessão: 24 de Janeiro

Flexibilidade não é o meu forte e ter que ir com as mãos até ao chão, é algo que não consigo. Para ser sincera nem até meio consigo quando estou a alongar as costas. Também o exercício de imaginar da cadeira imaginária para alongar as costas é bastante difícil para mim porque começo a tremer das pernas, mas a professora ia intercalando, e assim já aguentava mais facilmente. Esta aula foi mais voltada para exercícios de postura então saí cansada (no bom sentido) e com a consciência que em casa tinha de fazer pelo menos 1 vez por dia o que fiz na aula para não ser tão embaraçoso na próxima.

3.ª sessão: 31 de janeiro

Provavelmente foi a aula que mais gostei porque focamo-nos na respiração durante a aula toda. Descobri que respirava sempre mal e que não há só um tipo de respiração.

4.ª sessão: 7 de fevereiro

A aula começou como habitualmente com uma música suave e relaxante.

No final da aula tivemos que à vez fazer um exercício individualmente. Como já era a 4.ª aula estava mais à vontade, ainda que um pouco nervosa, mas correu tudo bem.

5.ª sessão: 14 de fevereiro

Posso afirmar que adorei estas sessões porque me fizeram descontraír do stress das aulas e porque o ambiente era muito acolhedor.

O facto da professora Inês estar presente nestas aulas deixou-me mais reconfortada porque algumas vezes quando não conseguia fazer os exercícios ela como estava sempre ao meu lado, ia-me ajudando.

Como disse na reflexão que fizemos, sinto que melhorei bastante desde o começo, contudo tenho muita pena que tenham acabado, porque daqui por meses avizinha-se tempos mais difíceis por causa da prova de aptidão artística e estas aulas eram um escape. Nunca me vou esquecer que foi nesta aula que consegui levar as mãos até ao chão quando estou a alongar as costas.

ANEXO X- Autorização de Participação no Projeto e Recolha de Vídeos



Autorização de Participação

Eu, _____, encarregado/a de educação do/a aluno/a _____ declaro que autorizo o meu educando a participar no Projeto de Intervenção Pedagógica, intitulado “O Contributo de Exercícios de Yoga no Controlo da Ansiedade na Performance do Violino”, que será desenvolvido no ano letivo 2022/2023, pela aluna Inês Martins de Barros, no âmbito do Mestrado em Ensino da Música, da Escola de Artes, da Universidade Católica Portuguesa.

Este projeto tem como objetivo principal perceber a relação entre a realização dos exercícios de Yoga e os níveis de ansiedade na performance do violino.

Como tal, solicito também a sua autorização para a captação de registos audiovisuais para fins unicamente académicos.

Assinatura do Encarregado de Educação

ANEXO XI- Questionário Pré- Intervenção



Questionário Diagnóstico antes das sessões de yoga

Este questionário tem como principal objetivo aferir o contacto dos alunos de violino da classe da professora Sara Llano do Conservatório Nacional com o Yoga.

* Indica uma pergunta obrigatória

Email *

Não é possível preencher previamente o email.

1. Há quanto tempo estuda violino ? *

A sua resposta

2. Sente ansiedade antes de uma performance em público ? *

- Sim
- Não
- Às vezes
- Muitas vezes
- Outra: _____

Se respondeu sim; às vezes ou muitas vezes; na pergunta anterior, exponha os sintomas: *

A sua resposta

3. Quando começa a sentir ansiedade ? *

- Alguns meses antes
- Um mês antes
- Dias antes da performance
- No próprio dia
- Quando entra em palco
- Quando está a tocar

4. O que mais a preocupa no momento da performance ? *

- Medo de errar as notas
- Receio de ter uma falha de memória
- Medo daquilo que os outros possam dizer sobre a sua atuação
- Todas as respostas anteriores

5. Sinto algum destes sintomas antes de entrar em palco ? *

- Ritmo cardíaco acelerado
- Dificuldades respiratórias
- Mãos trêmulas
- Transpiração excessiva
- Tonturas
- Dor no estômago
- Sensação de enjoo
- Outra: _____

6. Após a performance sinto-me: *

- Realizada com o que demonstrei
- Aliviada porque o momento já passou
- Vontade de ir estudar para casa
- Outra: _____

7. Marque de 1 (menos importante) a 5 (mais importante), o que lhe causa maior nível de ansiedade *

	1	2	3	4	5
Audições privadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Audições abertas ao público	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Concertos de música de câmara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Concertos de orquestra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Concertos a solo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Prática do Yoga

8. Já alguma vez praticou Yoga *

- Sim
- Não

Se respondeu sim, pratica há quanto tempo ?

- 0-1
- 1-2
- 2-3
- 3+

9. Sente que as aulas de yoga o ajudaram ou podem ajudar a diminuir a ansiedade. *

- Sim
- Não

10. Nota diferenças na sua postura e respiração depois das aulas de yoga ? *

- Sim
- Não

11. Sente que as aulas de Yoga ajudaram na preparação psicológica para lidar com a ansiedade ? *

- Sim
- Não

Se respondeu sim, de que forma ? *

A sua resposta

12. Recomenda a prática de Yoga a alunos de violino como recurso de controlo à ansiedade ? *

- Sim
- Não

ANEXO XII- Questionário pós- Intervenção



Questionário Diagnóstico depois das sessões de yoga

Este questionário tem como principal objetivo aferir a experiência dos alunos de violino da classe da professora Sara Llano do Conservatório Nacional após as sessões de Yoga

* Indica uma pergunta obrigatória

Email *

Não é possível preencher previamente o email

1. Quantas sessões de yoga praticou recentemente ? *

- 0-5
- 6-10
- 10+

2. Considera que precisava de mais sessões de Yoga para consolidar os exercícios abordados ? *

- Sim
- Não

Se respondeu sim, diga o motivo pelo qual os exercícios não foram bem alicerçados

A sua resposta

3. Após as sessões tem por hábito reproduzir os exercícios que aprendeu nas aulas de yoga quando sozinho? *

- Sim
- Não

Se respondeu sim na pergunta anterior, diga qual(is)

A sua resposta

Se respondeu sim na pergunta anterior, diga qual(is)

Texto de resposta longa

Se respondeu não à pergunta anterior, qual o motivo para não os realizar ?

Texto de resposta longa

4. Quais foram os exercícios que mais o ajudaram a melhorar a sua performance ? *

Texto de resposta longa

5. Sente que os níveis de ansiedade diminuíram utilizando os exercícios de yoga? *

Sim

Não

6. Que mudanças sentiu na performance depois das sessões de Yoga ? *

Texto de resposta longa

7. Aconselharia estes exercícios a estudantes de violino? *

Sim

Não

Se respondeu sim, avalie de 1 a 5 *

1 2 3 4 5

Não recomendo Recomendo vivamente

Se respondeu não, diga o porquê

Texto de resposta longa