



CATÓLICA
ESCOLA DAS ARTES

PORTO

RELATÓRIO

DA PRÁTICA PROFISSIONAL

e

PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

Ansiedade dos alunos na performance instrumental - Acordeão
Estratégias e atitudes para a gestão da ansiedade

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

Arlete Pereira Oliveira

Porto, junho 2018



CATÓLICA
ESCOLA DAS ARTES

PORTO

RELATÓRIO

DA PRÁTICA PROFISSIONAL

e

PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

Ansiedade dos alunos na performance instrumental - Acordeão
Estratégias e atitudes para a gestão da ansiedade

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

Arlete Pereira Oliveira

Trabalho efetuado sob a orientação da Professora Doutora Luísa Orvalho

Porto, junho 2018

Agradecimentos

A realização deste trabalho representou um percurso de aprendizagens, traduzindo-se numa grande satisfação profissional e pessoal.

O meu primeiro agradecimento é para a Professora Doutora Luísa Orvalho, pela energia e capacidade de me “fazer aprender”.

O meu reconhecimento vai, também, para o meu orientador pedagógico cooperante, Victor Oliveira, pela sua prestabilidade, cooperação e sapiência.

A todos os meus alunos, pela boa vontade e adesão, que sempre demonstraram em todas as atividades propostas por mim.

Aos encarregados de educação dos meus alunos, por estarem sempre disponíveis para colaborar, de forma indireta, nas propostas de atividades realizadas.

Aos meus colegas de profissão, e direção da Academia de Música Fernandes Fão, por demonstrarem constante disponibilidade e prontidão para qualquer solicitação feita.

Aos meus amigos mais próximos, que não me deixaram desmotivar e sempre me incentivaram a ultrapassar os obstáculos surgidos no percurso desta jornada.

Aos restantes professores deste mestrado por abrirem as portas a um conhecimento mais alargado e desenvolver a capacidade de reflexão.

Por fim, aos meus colegas de mestrado, por todo o apoio dado, e principalmente à minha colega Joana Viana, que desde o início desta jornada, sempre foi a minha âncora.

Arlete Oliveira

Resumo

O relatório da Prática Profissional e Projeto de Intervenção Pedagógica é apresentado à Universidade Católica Portuguesa (UCP), para a obtenção do grau de mestre em Ensino de Música.

A prática profissional é parte integrante do plano de formação do Mestrado em Ensino de Música, realizada na área de especialização de prática vocal e instrumental: acordeão, na Academia de Música Fernandes Fão (AMFF) – polo de Ponte de Lima, durante o ano letivo 2017/18, e inclui, ainda, a conceção, realização e avaliação do Projeto de Intervenção Pedagógica, sobre a temática “*Ansiedade dos alunos na performance instrumental - Acordeão Estratégias e atitudes para a gestão da ansiedade*”, na forma de artigo científico.

A prática profissional, alicerçada na aprendizagem e aquisição de competências efetuadas em todas as unidades curriculares do Mestrado, da Escola das Artes, da UCP, teve como grandes objetivos a realização da prática de ensino supervisionada, de atividades de investigação e de desenvolvimento no domínio da educação artística, e potenciou uma reflexão e análise crítica na e para a ação.

Palavras-chave: gestão de ansiedade; estratégias e atitudes; performance instrumental; acordeão.

Abstract

The report on the Professional Practice and Pedagogic Intervention Project is presented to the Portuguese Catholic University (UCP), to obtain a Master's Degree in Music Teaching.

The professional practice is an essential part of the training plan of the Masters in Music Teaching, held in the area of specialization of vocal and instrumental practice: accordion at the Fernandes Fão Music Academy (AMFF) - Ponte de Lima during the school year 2017/18, and also included the design, recognition and assessment of the Pedagogical Intervention Project, on the subject "*Anxiety of students in instrumental performance – Accordion - Strategies and Attitudes for Managing Anxiety*" in the form of a scientific article.

The professional practice, based on the learning and acquisition of competences carried out in all the curricular units of the Science and Art School, in UCP, had as main objectives, the practice of supervised teaching, research and development activities in the field of artistic education, and fostered reflection and critical analysis in and for action.

Keywords: anxiety management; strategies and attitudes; instrumental performance; accordion.

Siglário

AMFF – Academia de Música Fernandes Fão

UCP – Universidade Católica Portuguesa

EA – Escola das Artes

PIP – Projeto de Intervenção Pedagógica

PEE – Projeto Educativo de Escola

I - A – Investigação-Ação

EMPV – Escola de Música da Póvoa do Varzim

DSM5 – Manual de Diagnóstico e Estatística de Perturbações Mentais

EE – Encarregado de Educação

SPA – Síndrome de Pensamento Acelerado

RMP – Relaxamento Muscular Progressivo

TPC – Trabalho de Casa

POPH - Programa Operacional de Potencial Humano

SWOT – Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats

INDICE GERAL

Agradecimentos.....	i
Resumo.....	v
Abstract	vi
Siglário	vii
Introdução.....	1
PARTE I – RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	3
1. Enquadramento.....	4
1.1 Entidade Acolhedora	4
1.2 Percurso profissional anterior à prática profissional	6
1.3 Área de especialização	7
2. Descrição Detalhada.....	8
2.1 Contextualização da prática profissional no projeto educativo	8
3. A prática profissional	9
3.1 Estratégias planeadas para alcançar os objetivos da prática profissional.....	9
3.2 Caracterização das turmas	11
3.3 Registo das aulas dadas e assistidas	12
3.4 Planificações.....	14
3.5 Elaboração de materiais pedagógicos.....	16
3.6 Relacionamento com Encarregados de Educação	18
3.7 Integração no grupo profissional.....	19
3.8 Comentários das aulas assistidas.....	20
3.9 Reflexão sobre os resultados obtidos pelos alunos.....	21
3.10 Identificação e descrição dos principais desafios da prática profissional.....	22
4. Breve descrição do projeto de intervenção pedagógica.....	23
5. Avaliação do percurso realizado	24
5.1 Autoavaliação da prática profissional	24
5.2 Coavaliação da prática docente	25
5.2.1 Opinião dos alunos	25
5.2.2 Opinião dos colegas.....	26

5.2.3 Parecer da professora orientadora científica.....	27
5.2.4 Parecer do orientador pedagógico cooperante.....	28
6. Reflexão	29
6.1 Síntese das principais aprendizagens efetuadas	29
6.2 Perspetiva crítica acerca do desempenho	30
6.3 O que gostaria de ter aprendido e não aprendi	31
6.4 Proposta para o desenvolvimento da prática formativa.....	31
PARTE II – PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	32
Resumo.....	33
Abstract	35
1. Introdução.....	36
2. Estado da arte	38
2.1 Definição de ansiedade.....	38
2.2 Fatores que podem provocar estados de ansiedade	39
2.3 Sintomas de ansiedade.....	40
2.4 Estratégias de atenuação dos níveis de ansiedade	41
2.5 Estratégias de atenuação dos níveis de ansiedade na performance instrumental	42
3. Metodologia de investigação.....	44
3.1 Objetivos da investigação.....	46
3.2 Questões de investigação.....	46
3.3 Caracterização do contexto e dos participantes.....	46
4. Técnicas de recolha e produção de dados.....	47
4.1 Inquéritos por questionários	47
4.2 Observação direta e participante	48
4.3 O Jogo dos Papelinhos	49
4.4 Entrevista semiestruturada	50
5. Técnicas de análise e interpretação dos dados	51
5.1 Análise estatística das respostas ao Questionário de Diagnóstico.....	51
5.2 Análise e interpretação das respostas ao questionário aplicado no final da intervenção.....	72
5.3 Análise de conteúdo dos registos da observação direta e participante	84
5.3.1 Jogo dos Papelinhos na minha sala de aula	86

5.3.2	Jogo dos Papelinhos a sala de aula dos colegas dos departamentos de teclas, cordas, sopros e classe de conjunto (canto).....	88
5.4	Entrevista semiestruturada	90
6.	Apresentação e discussão dos resultados	92
7.	Conclusões e recomendações	96
8.	Bibliografia e Referências bibliográficas	97
	ANEXOS.....	92
	Anexo I – Sumários das aulas assistidas	93
	Anexo II – Exemplo de Planificação de aula assistida (nº3).....	95
	Anexo III – Parecer da professora orientadora científica.....	98
	Anexo IV - Diário de bordo	99
	Anexo V– Modelo do questionário de avaliação diagnóstica	102
	Anexo VI – Modelo do questionário aplicado no final do PIP	104
	Anexo VII – Guião de entrevista semiestruturada ao orientador pedagógico cooperante.....	110
	Anexo VIII – Registo escrito da entrevista semiestruturada ao orientador pedagógico cooperante	112
	Anexo IX - Registo dos comentários dos alunos do instrumento – acordeão	115
	Anexo X – Registo dos comentários dos professores dos departamentos.....	117
	de teclas, cordas, sopros e classe de conjunto (canto).....	117
	Anexo XI – Imagens em fotografia e vídeo de dois alunos de acordeão na realização	119
	da tarefa relativa ao Jogo do Papelinhos	119
	Anexo XII – Imagens em fotografia de três alunos durante a sua apresentação pública	121
	Anexo XIII - Termos de consentimento informado aos encarregados de educação	123
	relativo às aulas assistidas e projeto	123
	Anexo XIV – Termos de consentimento informado aos encarregados de educação	126
	relativo à autorização de registo de fotografias e vídeos.....	126

Índice de Figuras

Figura 1 - Sede da AMFF em Vila Praia de Âncora.....	4
Figura 2 - Polo da AMFF em Ponte de Lima	5
Figura 3 - Polo da AMFF em Caminha	5
Figura 4 - Retrato artístico de Arlete Oliveira.....	6
Figura 5- Cronograma da Ação	45

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Registo das aulas assistidas pelos dois professores orientadores	12
Tabela 2 Registo das aulas assistidas pelo orientador pedagógico cooperante	13
Tabela 3 - Análise SWOT	44
Tabela 4 - Modelo das tarefas do Jogo dos Papelinhos.....	49
Tabela 5 - Dados da entrevista e entrevistado	50
Tabela 6 - Grelha de registo da observação direta e participante.....	84
Tabela 7 - Análise de conteúdo do Jogo dos Papelinhos na sala de aula	86
Tabela 8 - Análise de conteúdo do resultado da aplicação do Jogo dos Papelinhos na sala de aula dos departamentos de teclas, cordas, sopro e classe de conjunto (canto)	89
Tabela 9 - Análise de conteúdo da entrevista semiestruturada ao orientador pedagógico cooperante	91
Tabela 10 - Respostas dos alunos do instrumento- acordeão em relação aos fatores que mais contribuem para a ansiedade	92

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Resultados das respostas à questão 1	52
Gráfico 2- Resultados das respostas à questão 2	53
Gráfico 3 - Resultados das respostas à questão 3	54
Gráfico 4 - Resultados das respostas à questão 4	55
Gráfico 5 - Resultados das respostas à questão 5	56
Gráfico 6 -Resultados das respostas à questão 6	57
Gráfico 7 - Resultados das respostas à questão 7	58
Gráfico 8 - Resultados das respostas à questão 8	59
Gráfico 9 - Resultados das respostas à questão 9	60
Gráfico 10 - Resultados das respostas à questão 10	61
Gráfico 11 - Resultados das respostas à questão 11	62
Gráfico 12 - Resultados das respostas à questão 12	63
Gráfico 13 - Resultados das respostas à questão 13	64
Gráfico 14 - Resultados das respostas à questão 14	65
Gráfico 15 - Resultados das respostas à questão 15	66
Gráfico 16 - Resultados das respostas à questão 16	67
Gráfico 17 - Resultados das respostas à questão 17	68
Gráfico 18 - Resultados das respostas à questão 18	69
Gráfico 19 - Resultados das respostas à questão 19	70

Gráfico 20 - Resultados das respostas à questão 20	71
Gráfico 21 - Resultados das respostas à questão 1	72
Gráfico 22 - Resultados das respostas à questão 2	73
Gráfico 23 - Resultados das respostas à questão 3	74
Gráfico 24 - Resultados das respostas à questão 4	75
Gráfico 25 - Resultados das respostas à questão 5	76
Gráfico 26 - Resultados das respostas à questão 6	77
Gráfico 27 - Resultados das respostas à questão 7	78
Gráfico 28 - Resultados das respostas à questão 8	79
Gráfico 29 - Resultados das respostas à questão 9	80
Gráfico 30 - Resultados das respostas à questão 10	81
Gráfico 31 - Resultados das respostas à questão 11	82
Gráfico 32 - Resultados das respostas à questão 12	83

Introdução

O Mestrado em Ensino de Música, da Escola das Artes (EA), da Universidade Católica Portuguesa (UCP), no âmbito da legislação de enquadramento, considera a Prática Profissional, parte integrante do plano de formação do Mestrado, com características profissionalizantes, marcadas pela dimensão técnica e artística no campo pedagógico.

No segundo ano de mestrado, durante a prática profissional, foram assistidas três aulas da Prática Instrumental e vocal: Acordeão, pela Professora Doutora Luísa Orvalho (orientadora científica da UCP) e pelo Professor Victor Oliveira, orientador cooperante da Academia de Música Fernandes Fão (AMFF), sita no polo de Ponte de Lima, ao abrigo do protocolo assinado entre a direção pedagógica da AMFF e a direção da UCP.

De acordo com o Regulamento da Prática Profissional do Mestrado em Ensino de Música, este relatório está dividido em duas partes:

Parte I – Relatório da Prática Profissional, em que se faz a descrição da instituição de ensino especializado em música onde foi realizado a prática profissional, uma breve referência ao percurso profissional antes da realização da mesma, dos objetivos, metodologias, planificações, caracterização da turma e reflexões sobre a prática pedagógica.

Parte II – Projeto de Intervenção Pedagógica (PIP) subordinado ao tema “*Ansiedade dos alunos na performance instrumental – Acordeão. Estratégias e atitudes para a gestão da ansiedade*”. A escolha do tema do projeto deveu-se ao facto de, durante o percurso realizado como estudante de música, ter tido constantemente sintomas de ansiedade antes de uma prova e de qualquer apresentação pública, acabando por prejudicar muito a performance instrumental. Posteriormente, ao observar situações semelhantes com os alunos de instrumento da AMFF fez reforçar a minha vontade de investigar esta problemática.

Mais tarde, numa das aulas de mestrado, sobre *Criatividade e Emoção no Ensino da Música*, orientada pela Professora Doutora Maria Guilhermina Castro, ao falar-se de Pensamento Convergente e Divergente de Bruner (1970), na Cinética de Gordon (1961) e em “tornar o familiar em estranho”, surgiu a ideia para a implementação de estratégias e atitudes para gerir a ansiedade nas “micro tarefas” criadas pelo colega do instrumento – piano, Bruno Trocado (que tinha realizado no ano passado numa das aulas da referida unidade curricular), professor de piano na Escola de Música da Póvoa do Varzim (EMPV). O artigo científico de Sinico, A. & Winter, L. (2012), “Ansiedade na Performance Musical: definições, causas,

sintomas, estratégias e tratamentos”, ao fazer a revisão da bibliografia inspirou-me para a construção do questionário de diagnóstico, usado no PIP.

As técnicas de recolha de dados utilizadas foram: inquéritos por questionários, observação direta e participante, realização do *Jogo dos Papelinhos* e grelha de observação, entrevista semiestruturada e observações informais nas aulas dos colegas de outros instrumentos. A análise de conteúdo de todos os registos foi a técnica predominante de análise e interpretação, na pesquisa em que se usou a metodologia de investigação-ação (I-A), centrada em 13 alunos do instrumento – acordeão da Academia de Música Fernandes Fão (AMFF), de iniciação ao 3º grau. Alunos estes, que se encontram distribuídos pelas instalações da AMFF e escolas do ensino regular, onde os alunos do ensino articulado de música, têm as suas aulas.

PARTE I – RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

1. Enquadramento

1.1 Entidade Acolhedora

A Academia de Música Fernandes Fão foi criada através de uma escola de música existente no Orfeão de Vila Praia de Âncora no ano 1988, iniciando com os cursos de Ballet Clássico, Iniciação Musical, Formação Musical, Coro e Instrumentos – Acordeão; Piano; Guitarra e Clarinete. Posteriormente o Ballet Clássico extinguiu-se por falta de alunos, mas alargou-se para outros instrumentos, nomeadamente percussão e saxofone. Em 2007 nasce o polo de Ponte de Lima, onde o número de instrumentos alargou bastante, nomeadamente instrumentos de sopro, devido ao facto de existirem quatro bandas de música no concelho. Posteriormente, em 2012, abrem-se duas extensões da academia, sendo uma em Valença e outra em Melgaço e, no ano seguinte, abriu-se mais um polo em Caminha e uma última extensão em Vila Nova de Cerveira.

A AMFF tem como missão assegurar o ensino artístico, desde a Música para Bebés (3 anos) ao oitavo grau, 12º ano de escolaridade do ensino regular, proporcionando aos seus alunos a possibilidade do acesso ao ensino artístico, a participação em concertos de pequena e grande dimensão e o enriquecimento dos seus conhecimentos musicais, gerando, conseqüentemente, o enriquecimento cultural da sua região.



Figura 1 - Sede da AMFF em Vila Praia de Âncora



Figura 2 - Polo da AMFF em Ponte de Lima



Figura 3 - Polo da AMFF em Caminha

1.2 Percurso profissional anterior à prática profissional



Figura 4 - Retrato artístico de Arlete Oliveira

Arlete Pereira Oliveira, estudante número 375216003, da Escola das Artes, da Universidade Católica Portuguesa – Campo Foz, Porto, do Mestrado em Ensino de Música, nascida em Riba de Âncora, concelho de Caminha, distrito de Viana do Castelo. Iniciei os meus estudos musicais aos doze anos na Junta de Freguesia de Freixieiro de Soutelo com o professor João Franco. Mais tarde fui para Vila Praia de Âncora realizar aulas particulares de acordeão, com a professora Alzira Martins. Quando a Academia Fernandes Fão surgiu, a mesma professora aconselhou-me a inscrever-me no curso de música, pelo que me inscrevi no curso supletivo de música, nos instrumentos de

piano e acordeão, optando mais tarde pelo acordeão com o professor Pedro Santos. A partir do quinto grau fui concluir os meus estudos musicais na Academia de Música de Viana do Castelo. Depois disso fui para Lisboa onde concluí a licenciatura em Professores do Ensino Básico, variante Educação Musical, colocando de lado o estudo do instrumento. Mais tarde, voltei para Riba de Âncora e fui convidada pela direção da Academia de Música Fernandes Fão a lecionar acordeão, e retomei os meus estudos do instrumento no curso livre na Academia de Música Pio X, Vila do Conde com a professora Carisa Marcelino. Depois de concluir o oitavo grau num exame como externa no Conservatório de Música de Braga, ingressei na Universidade de Aveiro na licenciatura em performance – acordeão com o professor Abel Moura. Posteriormente, concluí a pós-graduação em Educação Especial – domínios Cognitivo e Motor. No ano seguinte iniciei o mestrado em Ensino da Música na Universidade Católica Portuguesa.

A nível de trabalho: em 1989, iniciei o meu percurso do ensino de música como monitora da área, no ATL de Vila Praia de Âncora. Em 1994 passei a ser professora auxiliar de acordeão na Academia de Música Fernandes Fão, porque o professor da altura era de Lisboa e só podia dar aulas uma vez por mês. Em 1998, fui colocada no ensino regular no grupo 250 – Educação Musical na EB2, 3 de Nogueira - Braga, a partir desse ano afastei-me da academia e lecionei a disciplina mencionada atrás até ao ano de 2008, sendo colocada em algumas escolas do ensino regular da região de Lisboa, Porto e Monção. Neste período, além de lecionar Educação Musical, paralelamente lecionava o instrumento acordeão em escolas de música particulares. Desde 2008 até à data leciono acordeão na Academia de Música Fernandes Fão, já realizei uma substituição temporária na Academia de Música José Atalaya – Fafe e na Escola de Música da Póvoa do Varzim (EMPV).

1.3 Área de especialização

A Prática Profissional foi realizada na área de especialização “prática instrumental e vocal: acordeão”, na AMFF, em Ponte de Lima, sendo supervisionada pela orientadora científica pela Professora Doutora Luísa Orvalho e pelo orientador pedagógico Professor Victor Oliveira.

As instalações da AMFF são constituídas por cave, rés do chão, primeiro e segundo andares. Tem treze salas de aula, onde se lecionam disciplinas de: instrumento, orquestra, coro; ensembles de instrumento: (guitarra e piano); formação musical: história da arte; análise e técnicas de composição e acústica. Existem também dois espaços para gestão administrativa e pedagógica, sala de reuniões, um auditório, uma sala de professores e um bar.

2. Descrição Detalhada

2.1 Contextualização da prática profissional no projeto educativo

A prática pedagógica realizou-se ao longo do ano letivo 2017-18. As aulas lecionadas tiveram por base a Planificação Anual e o Programa do Curso Básico de Acordeão, sendo dada toda a liberdade para conceber as estratégias e atividades para, inicialmente, aferir os níveis e causas de ansiedade, e posteriormente, construir as metodologias para combater esse mesmo nervosismo.

A instituição, que promove o investimento coletivo em projetos de apresentação à comunidade, das aprendizagens adquiridas, através de apresentações públicas dos alunos, tendo sido tomado como objetivo o controlo da ansiedade ao longo da aprendizagem para uma apresentação sem falhas e com absoluto controlo sobre as suas emoções.

Nas atividades musicais a observação do desempenho dos alunos é fundamental, já que grande parte do conhecimento musical e comportamentos correlacionados advêm da análise do corpo, da voz, da execução instrumental e, conseqüentemente, da postura que possa demonstrar nervosismo na performance musical.

Para se obter uma eficaz avaliação através da observação direta foi fundamental uma análise da Planificação Anual da Disciplina, de forma a criar grelhas de observação adequadas às atividades e dificuldades que daí poderiam advir. Além dos questionários, quer de diagnóstico, quer o final, grande parte das atividades foi avaliada através da observação direta, devidamente registada nas grelhas de avaliação criadas para o efeito. Além das minhas observações e intervenções, também as minhas aulas foram assistidas pela coordenadora, sendo esta observação crucial, uma vez que, através das suas conclusões e apreciações, pude compreender o contexto e dinamizar estratégias para melhorar o meu desempenho ao longo da prática, obter competências pedagógicas mais alargadas e melhorar o processo de ensino - aprendizagem dos alunos.

Os objetivos e a estratégia chave das aulas da prática profissional estavam delineadas: encontrar possíveis causas diretamente associadas à ansiedade dos alunos de instrumento e criar condições para que fossem geridas e atenuadas.

3. A prática profissional

3.1 Estratégias planeadas para alcançar os objetivos da prática profissional

Durante a prática profissional, fiz um percurso de grandes aprendizagens graças às orientações dadas pelos meus orientadores, que deram sugestões e indicações de como aprimorar a prática profissional, incentivando a reflexão e autorregulação de todo o processo da planificação e desenvolvimento curriculares e a autoavaliação e autorregulação das aprendizagens pelas alunas.

Para uma melhor compreensão das competências a desenvolver nos alunos, e dos descritores de desempenho, foi sugerido pela orientadora científica Luísa Orvalho, a ler o despacho nº 6478/2017, de 26 de julho, publicado pelo Ministério da Educação: *Perfil dos alunos à saída da Escolaridade Obrigatória*, “ que se constitui como matriz comum para todas as escolas e ofertas educativas no âmbito da escolaridade obrigatória, designadamente ao nível curricular, no planeamento, na realização e na avaliação interna e externa do ensino e da aprendizagem. “O documento Perfil dos Alunos apresenta-se estruturado em Princípios, Visão, Valores e Áreas de Competências. As Áreas de Competências agregam competências entendidas como combinações complexas de conhecimentos, capacidades e atitudes que permitem uma efetiva ação humana em contextos diversificados”. Este documento foi uma grande inspiração para eu melhorar os descritores de nível de desempenho a fornecer aos alunos para a sua autoavaliação nas aulas de instrumento-acordeão.

(...) basta, uma simples orientação, para que o aluno continue no bom caminho. Mas para isso é necessário conhecer as molas da vida e o perigo de certas placas giratórias; a ciência instrumental sozinha não chega para isso. Nem todas as tradições às quais os professores se conservam fieis são boas (Willems, 1970 cit. in Peixoto, J. 2015, p. 31).

Ao longo dos três períodos, realizaram-se aulas assistidas pelos orientadores, uma por período. Além disso, assisti a diversas aulas do professor orientador pedagógico cooperante, havendo trocas e partilha. A realização do *Jogo dos Papelinhos*, é um exemplo. Apesar de o instrumento do professor cooperante ser o piano, tem diversas semelhanças a nível de leitura e de técnica. Estas aulas abriram um leque diversificado de novas técnicas de ensino e de formas de gestão do currículo musical.

Os objetivos da prática profissional passaram, fundamentalmente, por aprofundar a capacidade de reflexão sobre como se organizam as prioridades de ensino, se melhoram os

tempos de trabalho nas aulas, a seleção das estratégias de ensino, se aplicam as técnicas de diferenciação pedagógica e os instrumentos e as técnicas de avaliação.

Em suma, a prática pedagógica teve como propósito melhorar o desempenho profissional, tentando realizar uma pedagogia mais inclusiva, diferenciadora e contextualizada, de acordo com as capacidades, interesses e perfis de aprendizagem individuais de cada aluno.

3.2 Caracterização das turmas

Os alunos participantes neste estudo, da classe de acordeão, têm idades compreendidas entre os oito e os treze anos, e frequentam o ensino regular, entre o 3º e 8º anos de escolaridade. Também existem dois grupos de ensemble misto, um ensemble de acordeão, trompa e viola d'arco, na AMFF de Ponte de Lima, e outro de acordeão e flauta transversal, em Vila Nova de Cerveira. E um duo de acordeão em Freixo.

A classe de acordeão é bastante heterogénea, quer a nível socioeconómico como de aprendizagens.

A classe que teve aulas assistidas foi a das alunas do 3º grau, assim sendo: a Ana Catarina Araújo, a Maria Regina Pinto e a Cláudia Raquel Alonso (3º grau) frequentaram aula de ensemble: acordeão, trompa em fá e viola d'arco. A aluna Ana Araújo (3º grau) teve duas aulas assistidas individuais na aprendizagem de acordeão pelos professores orientadores e mais duas pelo professor orientador cooperante.

As alunas revelaram-se responsáveis e bastante empenhadas. Há alturas do ano letivo em que elas se dedicam um pouco menos ao trabalho da música devido às atividades do ensino regular, nomeadamente, atividades escolares e testes de avaliação, no entanto, mantém o gosto e empenho na aprendizagem musical.

3.3 Registo das aulas dadas e assistidas

Atempadamente foi definida a calendarização e o número de aulas assistidas pela professora orientadora, com o objetivo de observar a participação e evolução dos alunos e a forma como as estratégias criadas eram postas em prática, em contexto de sala de aula. Estas sessões foram muito produtivas, não só pelo processo de avaliação das competências, mas também pela troca de ideias e uma visão mais pormenorizada das pedagogias, estratégias e procedimentos de ensino, aprendizagem e avaliação.

Paralelamente, registaram-se, também, observações feitas ao professor cooperante e vice-versa, que resultaram em sessões fundamentais pela recolha de informações, conhecimentos técnico-artísticos e pedagógicos, aprendendo através da observação destas aulas e melhorando a própria prática profissional.

O professor, ao questionar-se e questionar os contextos/ambientes de aprendizagem e as suas práticas, numa dialética de reflexão-ação-reflexão contínua e sistemática, está a processar a recolha e produção de informação válida para fundamentar as estratégias/atividades de aprendizagem que irá desenvolver, o que permite cientificar o seu ato educativo, ou seja, torná-lo mais informado, mais sistemático e mais rigoroso; ao partilhar essa informação com os alunos e com os colegas, no sentido de compreender o ensino e a aprendizagem para encontrar respostas pertinentes, oportunas e adequadas à realidade em que trabalha (Sanchez, I. 2005, p. 130).

Na Tabela 1, apresentam-se as aulas assistidas pelos dois professores orientadores.

Tabela 1 - Registo das aulas assistidas pelos dois professores orientadores

Aula	Data	Hora	Aluno	Grau	Duração	Disciplina	Orientador
1	07/12/17	11h55	Classe de Conjunto	3º	45min	Classe de Conjunto	Luísa Orvalho Victor Oliveira
2	22/02/18	12h40	Ana Araújo	3º	45min	Instrumento - Acordeão	Luísa Orvalho Victor Oliveira
3	26/04/18	14h15	Ana Araújo	3º	45min	Instrumento - Acordeão	Luísa Orvalho Victor Oliveira

A primeira aula assistida foi uma aula de coletiva, de ensemble misto das alunas da turma do 3ºB, da AMFF de Ponte de Lima, que coincidiu com a preparação para a audição de turma. Nesta aula focou-se mais a postura das alunas em palco.

A segunda aula assistida, foi individual, com a aluna Ana Araújo, focou-se mais a expressividade pelo facto de esta ser bastante introvertida, e ser muito difícil obter expressão nas peças que esta executa.

A terceira aula assistida, também foi individual, com a mesma aluna, em que se deu mais atenção à dedilhação no instrumento.

Na AMFF de Ponte de Lima, só esta aluna frequenta as aulas de acordeão que, apesar de ser introvertida, a mesma revelou uma melhoria significativa ao longo do presente ano letivo.

As aulas assistidas com o professor Victor foram marcadas atempadamente, conforme a sua disponibilidade. Na Tabela 3, apresentam-se as aulas assistidas pelo professor orientador pedagógico cooperante.

Tabela 2 Registo das aulas assistidas pelo orientador pedagógico cooperante

Aula	Data	Hora	Aluno	Grau	Duração	Disciplina	Orientador
1	17/11/17	11h55	Íris Cerqueira	1º	45min	Instrumento - Piano	Victor Oliveira
2	17/11/17	12h40	Margarida Barbosa	1º	45min	Instrumento - Piano	Victor Oliveira
3	02/02/18	14h15	Diogo Fernandes Renato Garcia Diogo Martins David Felgueiras Mariana Barros	5º	45min	Classe de Conjunto	Victor Oliveira
4	09/03/18	11h55	Íris Cerqueira	1º	45min	Instrumento - Piano	Victor Oliveira
5	09/03/18	12h40	Margarida Barbosa	1º	45min	Instrumento - Piano	Victor Oliveira
6	13/04/18	11h55	Íris Cerqueira	1º	45min	Instrumento - Piano	Victor Oliveira
7	13/04/18	12h40	Margarida Barbosa	1º	45min	Instrumento - Piano	Victor Oliveira
8	20/04/18	11h55	Íris Cerqueira	1º	45min	Instrumento - Piano	Victor Oliveira
9	20/04/18	12h40	Margarida Barbosa	1º	45min	Instrumento - Piano	Victor Oliveira

3.4 Planificações

As planificações seguem o guião específico facultado pela orientadora científica, e de acordo com o modelo adotado na Escola das Artes “Uma proposta de guião para a construção de uma planificação de aula com ação estratégica de ensinar”, baseada em Gaspar & Roldão (2007, p. 87-92):

- a) Análise: relação de conteúdos com a situação dos alunos e contexto escolar;
- b) Integração: articulação horizontal (sequências de ensino no conjunto de aprendizagens e experiências dos alunos) e vertical (interligação entre as várias aprendizagens curriculares);
- c) Colocação de hipóteses: criação de várias estratégias e compará-las na situação;
- d) Seleção: escolher as estratégias mais eficazes à aprendizagem com base no contexto e integração;
- e) Organização: estruturação da estratégia global (tarefas e sua organização), reflexão sobre todo o processo e recursos utilizados;
- f) Decisão: gestão do processo de desenvolvimento colocado em ação (análise constante com o contexto e feedback dos alunos, tendo em conta os objetivos/competências a adquirir).

Para se cumprirem estes parâmetros, é fundamental a elaboração de planificações das aulas, de modo a que fiquem já planeadas estratégias para a aula seguinte, fazendo uma reflexão contínua sobre as práticas e estratégias aplicadas a cada aluno, de forma a facilitar o seu processo de aprendizagem.

Assim, a proposta de guião para a planificação de uma aula, de acordo com a Escola das Artes da UCP, cumpre a seguinte estrutura:

- a) Contextualização: breve enquadramento do grupo, verificar o ponto de situação relativamente ao que os alunos já sabem e que novos conteúdos devem adquirir;
- b) Situação: sumariar as aprendizagens realizadas até essa aula e indicar o número da sessão;
- c) Conteúdos: o que se pretende ensinar, incluindo os procedimentos do processo;
- d) Objetivos: enumerar as aprendizagens estabelecidas em termos de competências (conhecimentos e capacidades e atitudes);
- e) Estratégias de ensino globais: estruturar a aula, de acordo com uma estratégia geral para proporcionar um ambiente propício às aprendizagens;

- f) Enumeração sequencial das propostas de atividades de aprendizagem específicas, tarefas a realizar e duração prevista para cada atividade;
- g) Recursos didáticos a usar em contexto de sala de aula;
- h) Avaliação da aprendizagem: avaliação formativa com recurso a grelha de avaliação formativa e descritores dos níveis de desempenho para cada critério de aprendizagem estabelecido para a aula. Haydt (1995, p. 17), avaliar formativamente, “(...) permite constatar se os alunos estão a atingir os objetivos pretendidos, verificando a compatibilidade entre tais objetivos e os resultados alcançados durante o desenvolvimento das atividades propostas”.
- i) Avaliação do desenvolvimento curricular realizado: terminar a aula com uma reflexão sobre a estratégia de ensino utilizada pela professora e a consecução das aprendizagens dos alunos e o que devem fazer após a aula (trabalhos de casa ou atividades de remediação e/ou de enriquecimento).

No começo de cada aula, apresentou-se às alunas os conteúdos e objetivos de aprendizagem indicados para a mesma, assim como os critérios de avaliação e descritores de desempenho, para que a autoavaliação fosse realizada no final de cada objetivo trabalhado, com o *feedback* contínuo para que, tanto os aspetos positivos como negativos fossem compreendidos pelas alunas. No fim de cada aula, fez-se uma reflexão acerca do desenvolvimento da mesma e quais os aspetos a melhorar e quais os melhorados. No decorrer da aula foi-se observando os aspetos prioritários para que as alunas pudessem compreender melhor os conteúdos musicais que estavam a trabalhar e, em função do desempenho deu-se como pesquisa, para trabalho de casa (TPC), aqueles que precisavam de reforçar.

No anexo II, exemplifica-se uma das planificações elaboradas durante a prática profissional (aula assistida nº 3), tendo em consideração todas as sugestões e comentários feitos pela orientadora científica.

3.5 Elaboração de materiais pedagógicos

Tendo as aulas de instrumento a duração de 45 minutos por semana, isto exige que o professor tenha atenção aos seus objetivos de aula, conteúdos a lecionar para que estes sejam cumpridos e bem assimilados pelo aluno. No início da aula, geralmente dedica-se 5 minutos para revisão do TPC e para explicar ao aluno os conteúdos musicais, objetivos de aprendizagem pretendidos para a aula e critérios de avaliação. Os seguintes 35 minutos são para cumprir os objetivos e conteúdos estipulados com feedbacks entre aluno e professor sempre que necessário, e nos últimos 5 minutos são dedicados à auto e heteroavaliação das aprendizagens e marcação de novo TPC.

Devido ao tempo reduzido de aula, o departamento de teclas tem feito no início de cada ano letivo, uma adaptação do programa anual como os critérios a avaliar. Ou seja, tem definido as aprendizagens essenciais. Por isso, considera-se importante a adequação dos instrumentos de trabalho e materiais didáticos, visando principalmente a aprendizagem e evolução dos alunos, sendo adaptados ao nível de ensino em que se encontram, mediante o grau de dificuldade demonstrados. Nomeadamente, verificar o estado do instrumento e se as partituras também estão em bom estado, criar estratégias de superação de dificuldades, ter atenção à sua postura quando estão com o instrumento, principalmente a posição de pernas e costas. Como já foi mencionado anteriormente, devido ao tempo reduzido de aula convém que o professor tenha a sensibilidade de elaborar um horário de estudo, regular e sistemático, com o aluno, de acordo com a sua disponibilidade, para que a sua evolução seja significativa. Geralmente, as crianças e os jovens dos dias atuais têm diversas atividades extracurriculares e outros entretenimentos, como jogos no telemóvel e computador, daí a necessidade de ser elaborado um horário de estudo para cada um.

Em relação às apresentações públicas, como audições, provas, aulas abertas, workshops, masterclasses, sentiu-se a necessidade de desenvolver estratégias comportamentais de gestão dos níveis de ansiedade para uma melhor performance pública. Para esse efeito foi criado o *Jogo dos Papelinhos*, com diversas atividades de descompressão e superação em situação imprevista, de modo a atenuar e gerir a ansiedade e nervosismo. Este jogo é composto por um saco de pano com vinte papelinhos dobrados onde contém atividades estranhas ao quotidiano da aprendizagem musical, com graus de dificuldade variável, desde as mais simples até às de maior exigência metacognitiva. Por exemplo, tocar um excerto com o olho esquerdo fechado é considerado, pela maior parte dos alunos, simples de realizar, no entanto se a tarefa for tocar um excerto de forma improvisada, já não é tão simples. Mas a intenção é criar diferentes níveis

de exigência para que a imprevisibilidade do jogo se mantenha, para que o aluno não fique tão ansioso, antes de uma apresentação pública, por receio de que pode acontecer algo imprevisto que não consiga ultrapassar no momento.

3.6 Relacionamento com Encarregados de Educação

Geralmente, o contato com os encarregados de educação (EE) é regular, sendo o primeiro contato do ano letivo para combinar e acertar o horário de aula do seu educando e durante o ano letivo para um feedback regular acerca de algum assunto que surja por parte do aluno ou professor, informações de datas das provas, audições e outras atividades que serão dadas através da caderneta do aluno. Outros assuntos como falta do aluno sem avisar, mudança de horário, o contato pode ser pessoalmente ou por telefone.

“(…) Pais que se envolvem na educação dos próprios filhos e que comunicam de forma positiva com os professores, tendem a encarar o professor com mais simpatia e apressos”. (Marques, R, 1991, p.68). Considero a boa relação pedagógica entre o professor e encarregado de educação, igualmente importante como as restantes relações educativas (com alunos, colegas de trabalho e direção). Penso que, além de ser um fator motivação para o aluno e EE, também é uma possibilidade de este se sentir mais próximo do percurso do seu educando e sentir que o professor o considera importante para a evolução do mesmo. Por isso, desde o início do percurso musical de qualquer aluno do instrumento – acordeão, tento manter uma boa relação com os encarregados de educação, fazendo-os sentir-se à vontade para comigo para qualquer questão ou dúvida, respeitando sempre as suas ideias.

A relação escola/família é complexa e multifacetada, convocando no seu estudo diferentes vertentes e dimensões, destacando-se a interação entre pais e professores, como agentes centrais dessa relação, evidentemente importante para as aprendizagens dos alunos. (...) o insucesso e o sucesso, não resultam só do indivíduo em si mas de todas as interações (...), (Sanchez, I., 2000, p.37).

Esforço-me em todas as situações para que os encarregados de educação mantenham um papel ativo nas aprendizagens dos seus educandos, colaborando com as orientações dadas que vão escritas num caderno como colaborando em atividades, visitas de estudo, workshops, audições. Esta ligação de proximidade permite que o vínculo entre os elementos casa e escola seja facilitado. As vivências e expectativas dos pais em relação à escola influenciam o modo como estes veem a educação dos filhos, estando, atualmente, mais atentos e participativos na vida dos mesmos.

3.7 Integração no grupo profissional

A Academia de Música Fernandes Fão, tem como uma das competências a boa relação interpessoal entre todos que nela participam: alunos, professores, encarregados de educação, direção, funcionários, fomentando e incentivando o espírito colaborativo da parte de todos.

Felizmente sempre tive uma boa relação pedagógica com os alunos e encarregados de educação, tentando desde o início manter o diálogo e sempre que possível dar o feedback acerca da evolução dos seus educandos. A relação com os colegas tem sido de espírito colaborativo, o que providencia um ambiente saudável, de aprendizagens e partilha de conhecimento crescente.

(...) Se os professores da escola conseguem estabelecer uma atmosfera de respeito mútuo, na qual as divergências são acolhidas, visões distintas confrontadas, bases de desacordos compreendidas e soluções comuns buscadas, poder-se-á dizer que, de fato, a interação social do grupo é não só formativa como também constitutiva de um novo saber e de uma nova forma de relacionamento interpessoal (Mírian, M, & Albuquerque D, 2005, p. 311)

A AMFF, realiza desde o ano 2016, reuniões de departamento num horário semanal de cerca de 90 minutos, com o objetivo deste tempo ser dedicado ao trabalho de organização de documentos, planeamento de atividades, desde as provas, audições, masterclasses, concursos, workshops. Estas reuniões também são aproveitadas para delinear estratégias de motivação para os alunos de instrumento e como colmatar algumas dificuldades surgidas por algum aluno.

A AMFF, realiza no final de cada período um “estágio de coro e orquestra”, que abrange todos os departamentos e polos. No entanto no final de cada ano letivo, além dos concursos anuais de cada departamento, durante o mês de julho é realizado um grande “estágio” que engloba todos os alunos e ex-alunos que queiram participar, intitulado “AMFF in Concert” e cada ano tem um tema, este ano será “Pop Rock, made in Portugal”. Neste mega “estágio” a relação entre todos os intervenientes da academia estreita-se mais, todos colaboram nas funções e entrelaçam-se.

3.8 Comentários das aulas assistidas

Os orientadores científico e pedagógico cooperantes apresentaram sempre o seu ponto de vista após as aulas assistidas, sob a forma de sugestões ou comentários, evidenciando os pontos fortes e os pontos a melhorar na minha prática pedagógica – no que diz respeito às estratégias pedagógicas e didáticas praticadas, ao relacionamento com o(s) aluno(s) em sala de aula, à conceção da planificação e à avaliação das aprendizagens.

A aula de classe de conjunto instrumental, não consta no horário das alunas, no entanto devido à boa relação pedagógica que existe, houve interesse das mesmas fazerem parte do ensemble misto. As peças que trabalharam foram adaptadas de acordo com o seu instrumento e capacidades cognitivas de cada aluna. A aula assistida decorreu de forma satisfatória, foi uma preparação para a audição de turma com a peça: *Linda Noite de Natal*. O feedback dos professores orientadores foi positivo, contudo, há sempre aspetos a melhorar e nesta aula assistida, poderia ter dado mais orientações para uma melhor postura das alunas em palco.

A segunda aula assistida já não decorreu de forma tão satisfatória. Demorou-se muito na correção de dedilhações, musicalidade da aluna e aspetos teóricos das partituras, por isso não houve tempo para a reflexão final sobre a autoavaliação feita pela aluna, tendo em conta os descritores de nível de desempenho para os critérios de avaliação.

Na terceira aula assistida pelos orientadores, já se notou uma melhoria a nível de gestão de tempo de aula e postura da aluna. Os objetivos foram todos alcançados e a gestão do tempo foi cumprida. No entanto, não houve *feedback* da professora relativamente à autoavaliação das atividades realizadas pela aluna.

Ao longo da prática profissional, houve sempre o cuidado de manter uma postura ativa e esforço para melhorar o desempenho enquanto docente, o que permitiu uma evolução no desenvolvimento profissional de competências e o domínio das técnicas de ensino, aprendizagem e avaliação. A gestão do tempo foi sendo melhorada, as planificações foram construídas com mais rigor e pormenor, dando primazia à precisão na definição dos objetivos de aprendizagem e dos critérios de avaliação, aprendeu-se a dar importância à autorregulação da aprendizagem pelos alunos e ao feedback, para um melhor desenvolvimento e evolução de cada aluno.

3.9 Reflexão sobre os resultados obtidos pelos alunos

A heterogeneidade é um dos fatores mais evidentes no contexto escolar, devido às conjunturas sociais ou vivências familiares, aprendizagens e capacidades distintas, características pessoais e artísticas, o que exige um processo de aprendizagem igualmente diferenciado.

No processo de ensino-aprendizagem, para que os alunos aprendam e consigam atingir o seu máximo potencial, é necessário perceber como cada aluno apreende melhor os conhecimentos, delineando estratégias e promovendo um ensino diferenciado de acordo com o perfil e as necessidades de cada um. O aluno deve também mostrar uma postura ativa, mostrando interesse nas aulas, participando ativamente e construindo a sua própria aprendizagem. É também fundamental uma relação saudável e interativa entre o aluno e o professor para facilitar a aprendizagem e uma articulação constante entre casa e escola.

Neste caso concreto das aulas assistidas, pode-se dizer que os resultados foram bastante positivos. Contudo, quando se falou com as alunas no sentido de terem aulas assistidas, estava com receio destas começarem a ver a professora de acordeão de uma forma menos positiva. No entanto, a atitude destas não se modificou, mantiveram-se respeitosas e simpáticas como habitualmente. Nas aulas, estas demonstraram-se recetivas a todas as orientações dadas, esforçando-se para melhorar e sempre que necessário ajudavam-se entre si no caso de alguma dúvida surgida. É de realçar a evolução da aluna Ana Araújo a nível de postura e musicalidade, revelou-se mais confiante depois das aulas assistidas, o que resultou numa melhoria na capacidade de reflexão e nas apresentações públicas, já não se “esconde tanto atrás do instrumento”.

As estratégias foram quase sempre adequadas ao processo de ensino - aprendizagem, em função dos progressos e dificuldades. Desta forma, considero os resultados positivos.

3.10 Identificação e descrição dos principais desafios da prática profissional

Os principais desafios encontrados na presente prática pedagógica supervisionada passaram pela gestão dos principais objetivos a serem cumpridos nas aulas sem desviar o foco da aprendizagem do aluno, assim como organizar e contextualizar os conteúdos das atividades a realizar nas aulas. Foi também desafiante gerir a auto e heteroavaliação de uma forma eficaz de acordo com os descritores de nível de desempenho.

Os resultados do estágio foram positivos, e a maioria dos alunos refletiu uma evolução positiva das suas aprendizagens ao longo de todo o processo. A nível pessoal e profissional o sentimento é de superação de determinados desafios no que diz respeito à gestão do tempo, à exigência e rigor no planeamento e planificação das aulas, bem como na criação de estratégias diferenciadas e na motivação dos alunos.

4. Breve descrição do projeto de intervenção pedagógica

O projeto de intervenção pedagógica subordinado ao tema “*Ansiedade dos alunos na performance instrumental – Acordeão. Estratégias e atitudes para a gestão da ansiedade*”. foi desenvolvido através de reflexões sobre situações vivenciadas pessoalmente, quer como aluna que sempre teve muita dificuldade em controlar o seu corpo e gerir a ansiedade antes e durante uma apresentação em público, quer por colegas e alunos do mesmo instrumento. Desta experiência surgiram duas grandes questões:

Porque ficamos tão descontrolados em situações de apresentação pública?

Quais são as estratégias que permitem fazer a gestão da ansiedade na performance instrumental?

Depois de várias pesquisas e de feita a revisão da bibliografia neste domínio, quer através da consulta de artigos científicos, quer em trabalhos de mestrado já anteriormente realizados e de livros acerca do tema *Ansiedade*, optou-se por criar uma estratégia que proporcionasse ficticiamente aos alunos sentimentos de ansiedade em trabalho de sala de aula. A decisão de realizar a estratégia nas aulas deveu-se ao facto de os alunos se sentirem mais confortáveis para realizar as tarefas e conseguirem adquirir capacidades de resolução de situações com mais facilidade para possíveis imprevisibilidades. Os trabalhos de mestrado desenvolvido pelo colega Bruno Trocado, em 2016, na Unidade Curricular de Criatividade e Emoção no Ensino de Música e os artigos científicos de Sinico, A. & Winter, L, (2012), e Rodrigues, S, & Coimbra, D, (2010), serviram de inspiração para o enquadramento teórico do projeto de intervenção.

A primeira referência foi importante na medida em que torna o trabalho previsto em imprevisto e estranho, uma vez que, pelas conclusões da investigação, a principal causa do estado de ansiedade pode ser “A autocrítica, a busca da perfeição, a necessidade do êxito”, (Miranda, J., 2013, p.29).

A segunda inspiração deve-se ao facto de achar que também é importante familiarização com a situação de apresentação pública, como também mencionam Sinico, A. & Winter, L. (2012), no seu artigo científico. Neste sentido, foram usadas algumas das ideias do Bruno Trocado (2016) e construídas outras, mais relacionadas com o instrumento-acordeão, de acordo com as experiências vividas como aluna para, desta forma, tornar uma parte do trabalho de uma peça ou estudo com características que possam promover a desconcentração e, aos poucos e de forma lúdica, ajudar os alunos a obter a capacidade de se controlar, sem descurar o trabalho de performance do seu instrumento.

5. Avaliação do percurso realizado

5.1 Autoavaliação da prática profissional

Os professores estão em constante aprendizagem ao longo da vida, todas as experiências devem ser usadas para melhorar o seu desempenho, e a forma como se vê a própria aprendizagem é o que os distingue enquanto bons profissionais.

Desde o início deste projeto e, principalmente no decorrer da prática profissional a intenção foi de estar atenta aos sinais decorrentes das ações realizadas. Houve também, a preocupação em analisar as situações para melhor as compreender, conhecer os alunos, assim como o ambiente que os moldou. De que forma poderia usar o conhecimento para os ajudar a sentir-se integrados, à vontade, capazes de se superarem a si mesmos e à ansiedade que, eventualmente, se apoderasse deles, e tentando perceber de que forma aprendem melhor.

Com as sugestões dos professores que acompanharam este percurso, adaptaram-se as planificações, focando a atenção nos objetivos a atingir, aprendeu-se a elaborá-las da melhor forma em função dos conteúdos musicais e às respostas que esperava e passou-se a fazer uma melhor gestão do tempo das aulas. Foi também importante continuar a investigar, principalmente a nível científico, tendo sempre fundamentos para as intervenções pedagógicas. Em resultado da pesquisa e da experiência, foi importante criar estratégias diferenciadas e eficazes na sala de aula, não só para transpor obstáculos, mas também para melhorar os resultados dos alunos. No seguimento deste tópico, acabei por ser aprendiz da importância e implementação da auto e heteroavaliação dos alunos ao longo das aulas, de forma a criar com eles atitudes de motivação, responsabilidade e autonomia. Houve, igualmente preocupação em compreender o meio ambiente familiar dos alunos, para adotar a melhor forma possível um acompanhamento ensino-aprendizagem do seu educando.

No que diz respeito às áreas pessoais, foi considerado importante ser responsável, pontual e assídua, cultivando um ambiente saudável com os colegas e alunos, o que resultou num ambiente de trabalho agradável e funcional.

Esta prática profissional, foi uma das grandes aprendizagens realizadas ao longo do percurso na área do ensino. Relembrando o quanto é importante manter a capacidade de reflexão, adquirir novos métodos e técnicas de ensino, utilizar estratégias diversificadas e saber adequá-las conforme as capacidades de cada aluno. No entanto, há que salientar que nada está concluído e que há sempre novas metodologias a adotar para que a evolução seja constante.

5.2 Coavaliação da prática docente

A relação com os alunos foi sempre de uma proximidade que lhes permitisse sentirem confiança para poderem expor as suas dúvidas nas aulas. E em relação aos colegas demonstraram sempre apoio e interesse em colaborar e partilhar estratégias, opiniões e material didático.

5.2.1 Opinião dos alunos

- a) “A professora Arlete tem muita paciência e fico triste quando ela se chateia quando não presto atenção ao que ela diz. Às vezes abuso um bocadinho da paciência dela e ela fica triste e eu arrependo-me e para compensar estudo bastante em casa para que na aula seguinte ela ficar mais contente.”
- b) “Eu gosto muito das aulas da professora Arlete, ela está sempre disposta a ajudar, às vezes levo dúvidas de outras disciplinas como formação musical e ela explica tudo usando o instrumento. Eu gosto muito de tocar acordeão, e quando me dá peças novas são sempre difíceis no início, mas depois de trabalhar por frases, partes e mãos separadas começam a ser mais simples. Eu quando lhe digo que “não consigo é muito difícil”, ela responde “na próxima aula vais achar mais simples e depois vais dizer: esta peça é simples” ... e é verdade. Eu gosto muito das aulas de ensemble que faço com a minha colega de flauta transversal. “
- c) “A professora tem-se esforçado muito para me ajudar, ela sabe que tenho dislexia e tem realizado muitas estratégias diferentes para me ajudar a evoluir. Mas eu não tenho ajudado muito porque não estudo em casa. Ela é muito paciente e sincera, fala muito com a minha mãe a dizer o que pretende fazer para eu melhorar. Mas já disse que se eu não ajudo ela não pode fazer milagres. Eu até queria vê-la mais feliz comigo, mas não gosto de estudar sozinho.”

5.2.2 Opinião dos colegas

- a) “Conheço a minha colega Arlete desde 2011 e sempre simpatizei com ela. A Arlete é uma pessoa modesta e demonstra verdadeira preocupação e amizade com as pessoas a sua volta. No trabalho demonstra força, é persistente e tem entusiasmo naquilo que faz. Cada vez mais enfrenta e ultrapassa os seus receios, toma iniciativas e realiza projetos novos. A Arlete tem uma mente aberta para aprender cada vez mais.”
- b) “Já trabalho com a Arlete há alguns anos e sempre mantive com ela uma boa relação. Tanto a nível pessoal como profissional. É uma pessoa que está sempre disponível a colaborar com os colegas, interventiva e com poder de iniciativa. Ao longo destes anos tive a oportunidade de assistir a várias iniciativas por ela tomadas, nomeadamente: workshops, masterclasses, visitas de estudo, etc. Tendo sempre tido feedback positivo. As apresentações públicas dos seus alunos têm sido prova do seu bom desempenho como professora.”

5.2.3 Parecer da professora orientadora científica

Transcrevo o parecer que se encontra no anexo III.

“Na qualidade de orientadora científica da Prática Profissional do Mestrado em Ensino de Música, de Arlete Pereira Oliveira, declaro que a mestranda tem aproveitamento positivo na prática de ensino supervisionada e, desta forma, deve apresentar o respetivo relatório e projeto de intervenção pedagógica para defesa.

Este parecer baseia-se no facto da mestranda, após terminadas as observações de três aulas: duas de ensino individual e instrumento acordeão e uma aula de classe de conjunto (Acordeão, Viola d’Arco e Trompa), ter revelado capacidades e competências para ser reconhecida profissionalmente na área de especialização: **Prática Instrumental e Vocal: Acordeão** – e ter desenvolvido competências imprescindíveis à atividade docente, quer no que diz respeito à apropriação dos conceitos científicos e da sua terminologia, quer na prática pedagógica e avaliativa.

Durante o tempo que durou a prática pedagógica supervisionada, a mestranda esforçou-se por melhorar as suas planificações, clarear e apresentar os objetivos de aprendizagem no início da aula, os critérios de avaliação e fazer a avaliação formativa e formadora durante o processo de ensino-aprendizagem.

Reconheço uma enorme evolução verificada na prática de ensino e o seu esforço para melhorar a gestão do tempo de aula e aplicar estratégias para reduzir a ansiedade na performance musical.

A mestranda revelou, ainda, autonomia, saber específico, competência didática para saber ensinar instrumento – acordeão, nas turmas do 3º Grau, 7º ano, 3º ciclo, do Curso Básico de Música, regime articulado – capacidade de reflexão sobre a própria prática e uso do poder de escolha do repertório diversificado para fazer aprender com estratégia.

Desta forma, considero que o desempenho da função está assegurada e que a apropriação de uma profissionalidade docente construída dentro da profissão, num trabalho colaborativo entre pares, irá, no futuro, consolidar e melhorar essa função.”

Luísa Orvalho (Orientadora científica da Prática Profissional)

5.2.4 Parecer do orientador pedagógico cooperante

O professor Victor Oliveira, foi um professor orientador cooperante, que se manteve integrado na prática profissional e no projeto de intervenção pedagógica. Manteve-se sempre disponível para apoiar e colaborar com todas as situações surgidas no decorrente do trabalho.

Revelou ser um grande apoio como profissional e como amigo, não deixando que o desânimo vencesse.

“Na qualidade de orientador cooperante da Prática Profissional, do Mestrado em Ensino de Música, de Arlete Oliveira, declaro que a mestrandia tem aproveitamento positivo na prática de ensino supervisionada.

Este parecer baseia-se no facto da mestrandia, após terminadas as observações das três aulas: duas individuais do instrumento – acordeão e uma de classe de conjunto (Acordeão, Viola d’Arco e Trompa), revelou capacidades e competências para ser reconhecida profissionalmente na área da sua especialização - Prática Instrumental e Vocal: Acordeão.

Durante a prática pedagógica supervisionada, a mestrandia trabalhou no sentido de aprofundar as técnicas de diferenciação pedagógica; os instrumentos de avaliação formativa e ainda de melhorar as planificações das aulas podendo assim colocar em prática de forma controlada as técnicas e os instrumentos aprofundados.

A formanda demonstrou autonomia, saber específico, competência didática para ensinar o instrumento; capacidade de reflexão sobre a própria prática e uso do poder na escolha do repertório diversificado, num desenvolvimento curricular eficaz, tendo-se refletido em melhores aprendizagens dos alunos.

A aluna observada na prática profissional, demonstrou evolução ao longo do tempo: mais confiança na execução do repertório solicitado comparativamente ao período antecedente.

Desta forma, considero que a formanda reúne todas as condições para avançar para a fase de redação do relatório da prática profissional e defesa do mesmo.”

Victor Oliveira (Orientador Cooperante da Prática Profissional)

6. Reflexão

6.1 Síntese das principais aprendizagens efetuadas

“Ensina quem sabe ensinar, porque sabe o que ensina, e sabe como ensinar, a quem e para quê” (Roldão, M, 2009, p.42), ou seja, os professores sabem o que devem ensinar, daí a importância da transversalidade, do programa da disciplina, da planificação com os objetivos e critérios de avaliação bem traçados.

Foi aprendida a importância do plano e da reflexão do desenvolvimento profissional para perceber se as estratégias aplicadas surtiram ou não efeito.

É fundamental estar sempre a par de novas metodologias, estudos ou estratégias para se poder aplicar de acordo com as necessidades dos alunos e combater as dificuldades desde a sua origem. Foram adquiridas competências de controlo de emoções e comportamentos, sem a ansiedade de autodomínio, verificação do tempo e duração das atividades, o anseio de perceção se as metodologias aplicadas estariam a surtir efeito. Ao pesquisar sobre a ansiedade, ao criar estratégias de gestão da mesma, ao perceber as necessidades dos alunos do instrumento, foi aprendido também que, não apenas na teoria, mas também na aplicação prática da experiência. Vivemos numa pressa constante de cumprimento de programas, de aquisição e transmissão de conhecimento, em busca de estratégias para um melhor desempenho profissional sem nos apercebermos dos malefícios que nos provoca esta ansiedade, algo que foi aprendido a gerir ao lidar com as dúvidas dos alunos e ao colocar em prática as estratégias de controlo de emoções. Todos temos algo a aprender ao mesmo tempo que ensinamos.

6.2 Perspetiva crítica acerca do desempenho

a) Pontos fortes: pode-se dizer que a prática profissional realizada foi bastante positiva, permitindo uma melhor reflexão sobre a forma como as aulas foram conduzidas e como foram selecionados os conteúdos musicais para cada aula. Permitiu também observar com mais atenção a forma como os alunos reagem às suas aprendizagens e assim adotar estratégias diferenciadas para cada um. Elucidou melhor acerca da forma como os tempos foram organizados e as atividades planeadas para as aulas.

Como docente, houve sempre o cuidado em manter uma boa relação pedagógica, entre professor – aluno, professor - encarregado de educação e professor - colegas de profissão. Geralmente os encarregados de educação são contatados de forma regular, a informar da evolução do seu educando, facilitando a proximidade.

Nesta prática pedagógica, foi aprendida uma nova visão sobre a função de ser professor, nomeadamente a necessidade constante de atualização de estratégias de ensino de acordo com a sociedade em que se vive e o contexto e ambiente escolares. A diferenciação pedagógica define-se como “o conjunto de medidas que visam adaptar o processo de ensino e aprendizagem às diferenças importantes inter e intra-individuais dos alunos” (De Corte, 1990, p.280).

b) Pontos a melhorar: aplicação de estratégias eficazes em situações de comportamentos menos adequados em contexto de sala de aula; ser mais clara e objetiva nas indicações dos objetivos pretendidos para a aula, como as estratégias.

6.3 O que gostaria de ter aprendido e não aprendi

Como referido anteriormente, a sensação de evolução foi notória durante este ano de prática pedagógica supervisionada. No entanto, penso que poderia ter aplicado estratégias mais eficazes em algumas situações como ser mais clara e objetiva na explicação dos conteúdos a lecionar e nas ajudas *de feedback* para a aluna ultrapassar as suas dificuldades. No que diz respeito à temática da investigação, haverá sempre algo mais a descobrir, a colocar em prática, a estudar. Foi desenvolvido o termo da gestão de ansiedade da forma que pareceu mais importante em crianças que aprendem um instrumento e se apresentam perante um público, é uma área que me suscitou interesse e que será para continuar a investigar sobre o mesmo tema.

6.4 Proposta para o desenvolvimento da prática formativa

Perante o contexto em que a academia AMF se insere, as propostas que poder-se-ão sugerir apesar de, algumas delas já em execução, são: trabalhar o programa de forma mais abrangente, incluindo exercícios relacionados com o jogo recriado para aprender a lidar com a ansiedade; promover audições mensais de instrumento para diferentes públicos, para além das já existentes audições de classe e de turma, dada a importância das apresentações em público para aprender a gerir com a ansiedade, e promover mais projetos de intervenção pedagógica a desenvolver ao longo do ano envolvendo as mais diversas áreas do saber.

PARTE II – PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

Ansiedade dos alunos na performance instrumental – acordeão

Estratégias e atitudes para a gestão da ansiedade

Ansiedade dos alunos na performance instrumental – acordeão
Estratégias e atitudes para a gestão da ansiedade

Arlete Pereira Oliveira

Academia de Música Fernandes Fão

oliveiraarlete@sapo.pt

Resumo

A investigação sobre a ansiedade tem vindo a despoletar interesse por parte de vários profissionais da música, dado ser um fator preponderante para a aprendizagem e apresentação pública de uma peça sem invasão de nervosismo.

Este projeto de intervenção pedagógica pretende avaliar as causas que provocam a ansiedade nos alunos de aprendizagem de instrumento, as consequências que daí poderão advir e de que forma podem superar-se através de estratégias em sala de aula. O plano de intervenção incluiu dez sessões, com objetivos similares na concretização das atividades do *Jogo dos Papelinhos*, criada para os alunos vivenciarem situações de improviso e conseguirem ultrapassá-las sem se deixarem levar pela ansiedade. Os treze participantes foram sujeitos a uma avaliação diagnóstica numa fase inicial da intervenção e, posteriormente, na fase final, a uma avaliação das suas performances para concluir da eficácia da intervenção. As técnicas de recolha de dados consistiram em dois inquéritos por questionário, antes e após a intervenção, de forma a conhecer as causas da ansiedade, a observação direta e participante, utilizando uma grelha de observação para o registo durante as aulas, com o objetivo de perceber se os alunos eram ou não capazes de gerir os sentimentos de ansiedade. Posteriormente, os dados recolhidos, foram analisados e interpretados de acordo com a metodologia de investigação naturalista. Além disso, para uma melhor reflexão acerca da estratégia criada para a gestão dos níveis de ansiedade na performance, foi realizada uma entrevista semiestruturada ao professor orientador pedagógico cooperante, de forma a compreender melhor o ponto de vista de um colega de profissão que acompanhou o percurso do projeto. A interpretação foi ainda reforçada com as observações e comentários obtidos, junto de outros professores, de outros instrumentos sobre a aplicação da estratégia do *Jogo dos Papelinhos*, em intervenções informais, que fiz nas suas aulas.

Os resultados da intervenção revelaram-se positivos e provaram a eficácia das estratégias criadas e aplicadas em sala de aula, assim como a evolução dos comportamentos dos alunos na aprendizagem de acordeão. Este estudo demonstrou que a aplicação destas estratégias melhorou significativamente a performance instrumental-acordeão e reduziu a ansiedade dos alunos durante a apresentação pública.

Palavras-chave: gestão de ansiedade; estratégias e atitudes; performance instrumental; acordeão.

Abstract

The research on anxiety has been causing interest in several music professionals, being a preponderant factor for the learning and public presentation of a piece without invasion of nervousness.

This project of pedagogical intervention intends to evaluate the causes that cause the anxiety in the students who are learning an instrument, the consequences that can come from there and how it can be surpassed through strategies in classroom. The intervention plan included 10 sessions, with similar objectives in the accomplishment of the activities of the *Paper Game*, created for the students to experience situations of spontaneity and manage to surpass them without getting carried away by the anxiety. The thirteen participants underwent a diagnostic evaluation at an early stage of the intervention and, later in the final phase, an assessment of their performance to conclude on the effectiveness of the intervention. The data collection techniques consisted of two questionnaire surveys, before and after the intervention, to know the causes of anxiety, the direct observation using an observation grid for recording during the classes, to be able to overcome them. Subsequently, the collected data were analysed and interpreted according to naturalistic research methodology. In addition, for a better reflection on the strategy created to reduce anxiety levels in the performance, a semi-structured interview was conducted with cooperating pedagogical tutor, in order to better understand the point of view of a colleague of profession who accompanied the course of the project. The interpretation was also reinforced by the observations and comments obtained from other teachers on other instruments on the implementation of the *Paper Game* strategy in informal interventions that I did in their classes.

The results of the intervention were positive and proved the effectiveness of the strategies created and applied in the classroom, as well as the evolution of the students' behaviour in accordion learning. This study demonstrated that the application of these strategies significantly improved the instrumental-accordion performance and reduced the students' anxiety during the public presentation.

Keywords: anxiety management, strategies and attitudes, instrumental performance; accordion

1. Introdução

O projeto de intervenção pedagógica “Ansiedade dos alunos na performance instrumental –acordeão - Estratégias e atitudes para a gestão da ansiedade”, focaliza-se na conceção e aplicação de estratégias, em forma de jogo, que permita aos alunos gerir e atenuar o sentimento de desconforto e descontrolo do seu corpo, durante a apresentação pública. A razão da escolha do tema ansiedade, deve-se ao fato de sentir e ver outras pessoas sentirem ansiedade antes e durante uma apresentação pública. De acordo com a experiência vivida como *performer*, sempre houve sentimento de ansiedade elevado, resultando uma dificuldade muito grande em controlar o corpo durante a apresentação pública e acabando por prejudicar imenso essa apresentação. Este tipo de problema verifica-se, também, nos alunos, mais novos, de iniciação musical, que ficam muito nervosos e descontrolados durante a sua apresentação.

Mendes, D. (2014, p. 18) menciona que, no ensino tradicional da música, ouve-se muito a seguinte afirmação “se o aluno estudou, tem a obrigação de tocar bem”, depositando esse compromisso no aluno, de executar a obra musical muito bem, o que pode levá-lo a ter receio de falhar.

Ao iniciar o projeto de investigação acerca do tema ansiedade, colocaram-se duas questões orientadoras:

1. Porque ficamos tão descontrolados em situações de apresentação pública?
2. Quais são as estratégias que permitem fazer a gestão da ansiedade na performance instrumental?

Com a finalidade de ajudar os alunos de acordeão a adotar e criar estratégias de controlo do seu corpo e a munirem-se da capacidade de gestão dos níveis de ansiedade, criou-se um jogo intitulado “*Jogo dos Papelinhos*”, constituído por vinte tarefas a sortear, de previsão de situações que poderiam acontecer de forma imprevista numa apresentação pública. Tarefas estas que, sendo algumas delas estranhas, outras são mais direcionadas para o nível técnico, mas todas com o propósito de desconcentrar e causar dificuldade de controlo do corpo. A variedade de níveis de dificuldade, umas de carácter mais sério e outras mais divertidas, teve com o objetivo incentivar a curiosidade e a motivação dos alunos a realizar as tarefas. Esta estratégia foi aplicada, durante dez sessões, nas aulas de instrumento – acordeão, em classes de: iniciação em regime supletivo e 1º, 2º e 3º graus do ensino básico articulado de música.

De acordo com Filho, J. (2016, p.35) “É necessário ter em conta o fino controlo motor (...) ou os elevados níveis de concentração (...)”, pelo que os principais objetivos desta investigação foram: ajudar os alunos a reconhecer os seus sintomas de ansiedade, a aprender a

lidar com os sintomas de ansiedade, a adotar estratégias de gestão da ansiedade e a ter consciência do seu corpo, a nível emocional e psicomotor na performance instrumental.

A inspiração do jogo deu-se durante uma aula de Criatividade e Emoção, no Mestrado de Ensino de Música, na Escola das Artes, em que foi apresentada uma estratégia de trabalhar a repetição de forma divertida, (trabalho realizado pelo colega Trocado, B, 2016) e depois de ler os artigos científicos de Sinico, A. & Winter, L. (2012). A partir daí começou-se a organizar tarefas para a implementação do jogo, pensando na fisionomia do instrumento e nas faixas etárias dos alunos. Posteriormente, ficou decidido que a estratégia do jogo teria uma duração de dez sessões, que seria aplicado em dez aulas dos alunos de acordeão, que foram observadas e analisadas, através de registo numa grelha de observação direta, para que se pudesse acompanhar a sua evolução.

Para recolha de dados foi realizado um questionário de diagnóstico, inspirado nos artigos científicos de Sinico, A. & Winter, L. (2012), e Rodrigues, S, & Coimbra, D, (2010) e em algumas situações vividas e presenciadas durante o percurso profissional. Para uma avaliação contínua, foi utilizada a grelha de registo de observação direta e para a avaliação final, realizou-se uma entrevista semiestruturada ao professor orientador cooperante e aplicou-se um questionário final. Como complemento de análise e interpretação dos dados recolhidos, foi solicitado aos alunos do instrumento – acordeão, que escrevessem um comentário anónimo acerca da sua vivência durante a realização do jogo e realizaram-se, ainda, intervenções informais, nas aulas de alguns colegas de outros instrumentos, apresentando o jogo. No final destas intervenções os professores deram o seu *feedback*, através de um comentário sobre a estratégia utilizada para a gestão da ansiedade.

2. Estado da arte

“A pesquisa é vista como um diálogo crítico e criativo com a realidade, culminando com a elaboração própria e com a capacidade de intervenção (...) é a atitude de “aprender a aprender” (...) (Demo, 2000c, p.128 cit. in Piana, M, 2009, p. 120).

2.1 Definição de ansiedade

Existem variadas definições para o termo ansiedade, embora todos vão de encontro a um sentimento desagradável de caráter psicológico que se reflete em alguns aspetos fisiológicos e psicológicos. E, geralmente deriva de fatores externos, como opiniões, avaliações ou críticas pouco construtivas. Dryden & Gordon, (1993, cit. in Taveira, M., 2016, p.17) refere que “não é a situação que gera a ansiedade, mas sim as coisas que se diz de si para si sobre a situação”. Considero que a ansiedade pode desenvolver-se pelo facto de a pessoa ser muito exigente consigo própria, ter um sentido autocrítico muito rigoroso e dar muita importância às críticas e opiniões dos outros relativamente à sua prestação. Taveira, M, (2015, p.18), menciona que, “a ansiedade na performance musical pode ser originada por uma causa (...), ou um grupo de causas, entre elas o medo do público e avaliação”.

De acordo com o manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais (DSM5, 2014, p. 223), a ansiedade relaciona-se com o medo, ambos estão interligados. Ou seja, a ansiedade é a previsão de uma ameaça, relacionada com tensões musculares e estados de vigilância, dando origem ao medo como resposta a esses estímulos.

Para Salmon (1989 cit. in Coimbra, D, & Rodrigues, S, 2010 p.1)” a ansiedade na performance musical [é considerada uma] experiência de apreensão angustiante acerca da possibilidade de fracasso”, na sua performance em apresentação pública.

A vida quotidiana da sociedade atual é “urgente, rápida e ansiosa” (Cury A., 2013, p. 9). Há a necessidade de acompanhar a evolução, o progresso, o uso das novas tecnologias, tentar fazer várias coisas por dia, e isso de acordo com o autor (Cury A. , 2013 pp. 9 - 10), a doença do século não é a depressão, mas algo mais grave [e] menos [perceptível]: a ansiedade decorrente da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). Pensar é bom, pensar com lucidez é ótimo, porém, pensar demais é uma bomba contra a saúde psíquica, o prazer de viver e a criatividade. Não são apenas as drogas psicotrópicas que viciam, mas também o excesso de informação, de trabalho [intelectual], de [atividades], de preocupação (...) o vício de pensar, a síndrome do pensamento acelerado (SPA).

E sofrer da síndrome do pensamento acelerado pode prejudicar a nossa performance, porque poderemos ter tendência a tocar num andamento mais rápido do que está marcado na peça, prejudicando a musicalidade da mesma, por exemplo, ou não aguentar a velocidade e começar a falhar as notas, o ritmo, etc. Tudo isto pode gerar a ansiedade. Podemos ter dificuldade em memorizar uma peça devido ao excesso de atividades, por exemplo. Conforme Dymand, L & Carter, J. (2015, p. 13), “A ansiedade pode ser stressante ou até mesmo incapacitante”. Todas as pessoas têm ansiedade, mas esta em excesso torna-se prejudicial, a ansiedade é uma preocupação com algo que poderá acontecer, e o excesso de preocupação pode ser muito prejudicial levando, por exemplo, ao medo de qualquer coisa que possa acontecer.

2.2 Fatores que podem provocar estados de ansiedade

Entre outros, Valentine (2001, p.172, cit. in Sinico, A, & Winter, L, 2012 p. 44), existem três fatores que influenciam a ansiedade na performance instrumental:

- 1) Pessoa – se a pessoa é introvertida, muito exigente consigo própria terá mais propensão para a ansiedade. Também o meio ambiente que a rodeia influencia. Conforme Dymand, L & Carter J. (2013, pp. 23 - 24), existem pessoas que já nascem com predisposição para sofrerem de ansiedade, pois é hereditária.
- 2) Tarefa – o nível da tarefa influencia o nível da ansiedade, ou seja, quanto mais difícil a tarefa for para o indivíduo, mais ansioso este ficará. No entanto, pode ser uma tarefa simples, como ir a uma consulta médica, mas o receio que possa descobrir alguma doença grave, gera a ansiedade. Outro exemplo, o tamanho da peça que um músico terá que apresentar em público pode gerar esse sentimento, mesmo que esta não seja executada de cor.
- 3) Situação – geralmente a ansiedade surge quando existem situações de exposição em público. De acordo com Dymand, L & Carter J. (2013, p. 24), existem situações surgidas na vida que podem gerar o sentimento constante de ansiedade, tais como um acidente, ter sido alvo de *bullying* ou ter tido pessoas ao seu redor que o fazem crer que é um incapaz, etc.

Outro grande fator que pode gerar sintomas de ansiedade é a ruminação – uma pessoa que pensa constantemente no passado, em problemas e/ou experiências negativas passadas - este tipo de pensamento leva a sentimentos de baixo autoestima e infelicidade. (Dymand, L & Carter J. 2013, p. 16).

Dymand, L & Carter J. (2013, p. 24), consideram que a preocupação é a principal relação com o transtorno de ansiedade, ou seja, o excesso de preocupação provoca elevados níveis de ansiedade. O que é a preocupação?

Pode-se dizer que é “um pensamento ou um conjunto de pensamentos” geralmente sem solução ou sem motivo aparente. Muitas vezes são pensamentos em situações sobre as quais não temos controlo e que acabam por nos perturbar. São pensamentos que nos invadem, por exemplo numa apresentação pública, ficamos preocupados com a opinião dos que assistem e com a possibilidade de acontecer um imprevisto e não conseguirmos resolver.

O stresse, também poderá ser outro fator para propensão à ansiedade. Cox & McKay, (1976, cit. in Payan, R, 2003 p.24), definem o stress “como um fenómeno [perceptual] que surge a partir da comparação entre aquilo que é pedido ao indivíduo e a capacidade que ele tem para lidar com isso”. Tudo depende da forma como o indivíduo reage a uma determinada situação ou tarefa a concretizar. Mas o meio envolvente também pode influenciar e originar sintomas de stress, como problemas familiares, no trabalho ou doença.

Rodrigues, S. & Coimbra, D. (2009, p. 2), afirmam que a “forma como o indivíduo se vê a si mesmo e a sua perceção do como os outros o veem”, é um dos fatores a sintomas de ansiedade.

Para Holsomback, R. et al. (2005, p. 314) “(...) quanto maior o compromisso com a música, maior a expectativa de si mesmo e de outros em relação ao padrão de desempenho e qualidade, outro componente que pode levar a aumentos da ansiedade na performance”.

2.3 Sintomas de ansiedade

A ansiedade pode manifestar-se fisiologicamente e/ou psicologicamente, dependendo do tipo de pessoa. Vários estudos indicam que os sintomas psicológicos estão interligados aos fisiológicos. Fisicamente, os sintomas podem manifestar-se através de diversas formas, tais como dor de cabeça, problemas digestivos, aumento da transpiração e problemas musculoesqueléticos, alterações na pressão sanguínea, no ritmo cardíaco e na frequência respiratória, tensão muscular, mãos frias, fadiga, diarreia, gripes e outras doenças. Entre os sintomas psicológicos destacam-se a perda da capacidade de concentração, depressão, descida de autoestima, medo, insegurança, pânico, alienação, preocupação excessiva, dificuldade de relaxar, pensamento fixo, hipersensibilidade, irritabilidade, perda da memória, mudança brusca de humor, entre outros. (Sinico, A, & Winter, L, 2012 p. 54).

2.4 Estratégias de atenuação dos níveis de ansiedade

Em relação ao stress, pode-se realizar um número variado de estratégias, de acordo com cada situação, tentando manter controlo emocional e aceitando as suas restrições, não permitindo que as emoções ceguem e interfiram na razão. De acordo com Payne, R. (2003, pp.30 - 31) poderão realizar-se as seguintes estratégias: esforçar-se para se manter concentrado nas suas tarefas, evitar sentimentos de culpa, saber lidar com a raiva, porque ela até pode ser útil se soubermos canalizá-la, aceitar-se tal com é, modificar o diálogo interno, e canalizá-lo para a sua afirmação, reagir com humor a determinadas situações, estabelecer prioridades, valorizar o presente, evitar relações desgastantes, ser assertivo e fazer exercício físico.

Conforme Dymand, L & Carter J. (2013, p. 107 - 131), poder-se-ão realizar algumas estratégias que poderão atenuar e/ou controlar a ansiedade, nomeadamente:

1) Estratégias fisiológicas

- a. Exercício físico – além de fazer bem à saúde no geral, este ajuda a diminuir o nível de stress e ansiedade. Baixa os níveis de preocupação e eleva a autoestima, reduz a sensação de cansaço, desânimo, tensão muscular e eleva a capacidade de concentração, assim como melhora a qualidade do sono.
- b. Exercícios de relaxamento – tal como o nome diz é direcionado para relaxar as tensões musculares, reduzir os níveis de stress, o medo, ansiedade e cansaço; baixar a tensão arterial (...) “alívio da tensão e alongamento das fibras musculares” (...) (Payne, R. 2003, p. 3). Os autores Dymand, L & Carter J. (2013, p. 119), mencionam que na década de mil novecentos e trinta, um médico chamado Edmund Jacobson, desenvolveu a técnica de relaxamento muscular progressivo (RMP) “que se baseava na convicção de que músculos relaxados contribuíam para uma mente relaxada”.
- c. Respiração lenta – o stress, o nervosismo, a ansiedade, geralmente aceleram a respiração passando a ser mais rápida e realizada pelos pulmões em vez de feita através do diafragma. A técnica de respiração lenta irá reeducar a forma correta de respirar, ou seja, através do diafragma. Este tipo de exercício pode recorrer a imagens mentais relaxantes e depois de se sentir relaxado, focalizar a atenção para o movimento da respiração, a respiração lenta é ensinada a “pensar de dentro para baixo” (Innocenti, 1998, cit. in Payne, R., 2003, p. 143).

- 2) Atividades que lhe deem prazer – é aconselhável haver um tempo para dedicar-se a atividades que lhe sejam prazerosas, como por exemplo dançar, sair com amigos, fazer parte de um atelier de artesanato, tocar um instrumento musical, fazer teatro.
- 3) Trabalhar a forma de pensar – de acordo com os autores Dymand, L & Carter J. (2013, p. 133), poderá numa primeira fase tentar identificar quais serão os tipos de pensamento distorcido, depois praticar outros pensamentos que os contrariem. Para identificar a sua preocupação e prevenir ou atenuar o nível de ansiedade, os autores Dymand, L & Carter J. (2013, p. 146), aconselham a “(...) monitorizar a sua conversa mental e depois fazer-se a seguinte pergunta: Que pensamentos ou crenças tenho em mente?”.

2.5 Estratégias de atenuação dos níveis de ansiedade na performance instrumental

De acordo com Evans (1994, cit. in Quinta, P, 2014, pp. 37 - 38), “um perfeccionista dá grande importância a pequenos erros”, e este tipo de atitude pode conduzir a que a performance seja comprometida por, entre outras, “brancas”, descontrolo do seu corpo, “sensação de estar sozinho, desespero de não conseguir lidar com a ocasião”.

“Tratamentos para prevenir ou curar distúrbios músculo-esqueléticos relacionados com o desempenho em músicos incluem descanso e vários métodos de relaxamento, modificações na técnica de execução, ajustes na postura, terapia física ou ocupacional, exercícios, agentes farmacológicos e cirurgia” – Cope, S. et al. (2009, p. 280).

Sinico & Winter (2012, p. 56), alegam que é importante haver um plano de estudo regular e sistemático, o aluno deve sentir-se bem preparado para se apresentar em público, saber bem a partitura, praticar em casa com público (família, amigos, vizinhos), e fazer a sua própria gravação.

Conforme, Jacomucci & Delaney (2013, p.84, cit. in Palma, F, p. 99). “uma má postura conduz a dificuldades no controlo de movimentos, afetando a coordenação, o equilíbrio, o desenvolvimento de competências motoras e aspetos de comunicação associados como a leitura, escrita, expressão e compreensão clara de conceitos”. A má postura pode levar ao efeito de ansiedade, porque compromete o desenvolvimento motor e cognitivo, provocando a desmotivação.

Além da técnica mencionada no parágrafo anterior, existem:

- a) Bio feedback – aparelho elétrico que mede a tensão, pulsação, temperatura corporal, tensão muscular, utilizado com atividades de relaxamento;

- b) Hipnoterapia – é realizada através da hipnose, com o objetivo de reeducar através da análise de situações passadas;
- c) Betabloqueadores – medicamentos que diminuem a adrenalina, ou seja, calmantes.

Focando a Técnica de Alexander, que consiste em exercícios de correção da postura, Payne, R (2003, p. 97) menciona que a forma como uma pessoa tem a sua postura natural é geralmente hereditária, e esta pode mostrar como o indivíduo enfrenta e se comporta perante os desafios insurgidos. Tal como a respiração que nos primeiros anos de vida é naturalmente adequada e correta, acontece o mesmo com a postura. Os bebés utilizam o equilíbrio natural que, com o passar dos anos acaba por formatar-se de forma errada, talvez devido a hábitos errados adquiridos no trabalho, em situações de stress. Alexander, M, (1869-1955), desenvolveu e aprofundou as suas pesquisas relativamente à postura corporal, quando se apercebeu que a sua rouquidão e doenças na garganta derivavam da sua má postura. Por isso, de acordo com Alexander (1869-1955), a forma como se coloca o pescoço, as costas, a cabeça, os ombros, em suma como o indivíduo “se equilibra” vai influenciar o seu organismo e a mente. Ou seja, o pescoço deve estar relaxado, “solto”, a tensão só deve servir para este equilibrar a cabeça, esta deve estar ligeiramente para a frente e “erguida”, de forma que se sinta o seu alongamento com a coluna vertebral; deve evitar-se curvar as costas e os ombros para a frente, mas ao sentar deve-se enrolar um pouco as costas de forma sentir o seu alongamento. Em relação à performance musical, deve-se estar atento à sua postura corporal para poder evitar futuras lesões, nomeadamente tendinites.

3. Metodologia de investigação

“(…) O homem vive em sociedade e é a partir desta vida que as [ideias] são criadas. A transmissão destas [ideias}, oralmente ou por escrito, permite acumular conhecimentos. (Savioli et al., 1986, p.2, cit. in Pimentel, A, 2001, p.192).

Foi realizada uma investigação educacional de natureza essencialmente qualitativa, seguindo uma estratégia metodológica de aproximação à Investigação-Ação (I-A), focalizada em treze alunos de instrumento – acordeão, de iniciação, 1º, 2º e 3º graus do curso Básico de Música, na AMFF, num período de dez aulas, em que se utilizou como instrumento de recolha de dados, entre outros, o *Jogo dos Papelinhos*. Este jogo consiste num conjunto de diversas tarefas, inspiradas num trabalho de Bruno Trocado (2016), realizado na unidade curricular Criatividade e Emoção, no Mestrado de Ensino de Música. Estas tarefas são atividades que, inseridas no trabalho de uma peça ou estudo, propõem situações imprevistas e algumas delas estranhas ao contexto musical, que poderiam surgir durante a execução de um estudo ou peça em situação de apresentação pública e, assim, trabalhar a consciência e controlo do corpo para adquirir capacidade de gestão dos níveis de ansiedade sem descuidar o trabalho técnico da performance.

A Análise *SWOT*, da Tabela 3, apresentada no pré projeto foi tratada com o devido rigor, de modo a responder aos desafios e às necessidades do PIP.

Tabela 3 - Análise SWOT

Fatores Internos	Fatores externos
FORÇAS <ul style="list-style-type: none">• Melhorar a performance em público• Reduzir o nível de ansiedade• Aumentar a autoestima• Motivar para prática do instrumento	OPORTUNIDADES <ul style="list-style-type: none">• Apresentações em público sem crises de ansiedade• Motivação dos alunos para a prática do instrumento
FRAQUEZAS <ul style="list-style-type: none">• Excesso de confiança no que se vai apresentar	AMEAÇAS <ul style="list-style-type: none">• Apresentações públicas em contexto inadequado, com muito ruído, por exemplo

Para uma melhor compreensão do tempo de ação, foi criado um cronograma que se apresenta na Figura 5.

Ano letivo 2017/2018	novembro 2017	janeiro 2018	fevereiro 2018	março 2018	abril 2018	maio 2018
Conceção do pré-projeto de intervenção						
Apresentação do Projeto no Departamento de Teclas						
Apresentação do Projeto à Direção da instituição						
Aprovação do projeto pela direção						
Aplicação de um questionário diagnóstico aos alunos participantes (Google Forms)						
Aplicação do Jogo dos Papelinhos, nas aulas do instrumento – Acordeão e avaliação contínua da reação dos alunos em relação às atividades realizadas do mesmo						
Análise e interpretação das respostas dos questionários de diagnóstico e relatório final da avaliação contínua das atividades realizadas nas aulas						
Aplicação do inquérito final aos alunos participantes e avaliação dos resultados (Google Forms)						
Escrita do Relatório e do Artigo Científico						

Figura 5- Cronograma da Ação

Para manter o fio condutor do percurso do trabalho, foi utilizada uma grelha de observação de aula, para as dez sessões de trabalho com os alunos, e usou-se um diário de bordo para registo das notas de campo, relativamente às intervenções informais realizadas nas aulas dos colegas de instrumento, que está em anexo IV.

3.1 Objetivos da investigação

Os objetivos gerais traçados para esta investigação foram:

- 1) Reconhecer os seus sintomas de ansiedade dos alunos na performance instrumental - Acordeão
- 2) Desenvolver nos alunos as atitudes de “ter consciência do seu corpo, a nível emocional e psicomotor” na performance instrumental.
- 3) Implementar estratégias para a gestão da ansiedade na performance instrumental.
- 4) Identificar as estratégias para lidar com os sintomas de ansiedade;

3.2 Questões de investigação

Considerando que é muito importante os alunos saberem aceitar o “erro” como incentivo à melhoria e aperfeiçoamento da sua performance, identificar as dificuldades sentidas na execução das tarefas a executar de imprevisto, ter consciência do seu corpo para conseguir controlar o seu corpo e realizar a tarefa de forma concentrada e expressiva, reconhecer que um pouco de ansiedade ajuda a performance instrumental, esta investigação tenta responder às seguintes questões-problema:

Questão 1- Porque é que os alunos de instrumento ficam tão descontrolados em situações de apresentação pública?

Questão 2- Quais são as estratégias para fazer a gestão da ansiedade na performance instrumental?

3.3 Caracterização do contexto e dos participantes

Esta investigação foi essencialmente realizada nas aulas de instrumento – acordeão, com treze alunos que estudam na AMFF, na sede, polos e extensões da mesma, nomeadamente: um aluno de iniciação (nível III), de Vila Praia de Âncora; três alunas do ensino articulado, de Vila Nova de Cerveira (2º e 3º graus); uma aluna de Ponte de Lima (3º grau); um aluno de Arcozelo, Ponte de Lima (3º grau – NEE); dois alunos de Freixo, Ponte de Lima (1º grau); três alunos de Correlhã, Ponte de Lima (1º grau, sendo uma aluna com NEE) e dois alunos de Caminha (1º e 2º graus – do 2º grau com NEE).

Como esta estratégia foi implementada no trabalho realizado nas aulas e sem prejudicar as aprendizagens curriculares e as metas a cumprir nas mesmas, não considereei ser necessário pedir autorização para a realização da referida estratégia.

4. Técnicas de recolha e produção de dados

As técnicas e recolha e produção de dados, estão de acordo com os objetivos do PIP. Como técnicas de recolha e produção de dados qualitativos, foram utilizadas a grelha de registo de observação direta, “o Jogo dos Papelinhos”, a entrevista semiestruturada, comentários dos alunos e professores dos departamentos de teclas, cordas, sopros e classe de conjunto (canto). Como técnicas de recolha e produção de dados quantitativos, foram utilizados inquéritos por questionário, usando o *Google Forms*.

4.1 Inquéritos por questionários

O questionário é o método descritivo mais utilizado na investigação educativa, pois permite recolher informação diretamente dos sujeitos e convertê-la em dados que podem ser tratados ao longo da investigação (Sousa, A. 2009).

Conforme MacBeth et al. (2005), sendo um dos métodos mais simples de avaliação, o questionário é usado para obter respostas mais ou menos estandardizadas e que podem ser facilmente comparadas e contrastadas. Tem a grande vantagem de ser confidencial ou anónimo, permitindo que os alunos respondam honestamente sem receio de recriminações. De acordo com o grau de estandardização, podemos distinguir entre perguntas fechadas e perguntas abertas. Neste caso concreto, a vantagem das perguntas fechadas está na sua amplitude: num curto espaço de tempo é possível obter respostas para as mesmas perguntas de um grande número de pessoas e também processá-las muito rapidamente.

Foi aplicado um questionário no início, antes da intervenção, o questionário de diagnóstico, que se encontra em anexo V e, um outro questionário, no fim da intervenção, o questionário de avaliação final, cujo modelo se encontra disponível no Anexo VI.

4.2 Observação direta e participante

De acordo com Alçada (1982, cit. in Gonçalves, S & Silva, H, (2013, p.4), “A observação de aulas é um processo de que os professores se socorrem para desenvolver o poder de análise da sua própria atuação”.

Para melhor analisar e refletir acerca do desenvolvimento das reações dos alunos durante a atividade realizada na estratégia do *Jogo dos Papelinhos*, foi criada uma grelha de observação de aula, para se registrar, durante a realização da tarefa sorteada no jogo, se os alunos revelavam alguma dificuldade em controlar o seu corpo, se conseguiam manter-se concentrados, se depois da realização da mesma, demonstravam-se mais relaxados e concentrados na execução das tarefas.

A grelha de observação permitiu registrar o momento da ação e desta forma permitiu dar um *feedback* melhor da professora aos alunos.

4.3 O Jogo dos Papelinhos

O *Jogo dos Papelinhos* é constituído por um pequeno saco de pano, com vinte papelinhos com tarefas de improviso com propensão à desconcentração. Nesses papelinhos estão descritas situações que poderiam acontecer durante a performance numa apresentação pública e que o músico poderia ser obrigado a interromper se não conseguisse manter-se concentrado e autocontrolado. A intenção do jogo é que, apesar da situação “estranha” surgida no meio de uma peça ou estudo a apresentar, o aluno deve saber manter a continuidade da apresentação.

Na Tabela 4 são apresentadas as tarefas relativas ao *Jogo dos Papelinhos*.

Tabela 4 - Modelo das tarefas do Jogo dos Papelinhos

Uma oitava acima –mão direita	Peça como marcha fúnebre	Com a língua de fora
Olho esquerdo fechado	Orelha esquerda no ombro esquerdo	Inquieto no banco (como se tivesse formigas nas calças)
Com um sorriso enorme	Tocar o mais rápido possível	A tentar desviar o nariz de um mosquito imaginário
Um excerto da peça da frente para trás	Tocar como se andasse a tropeçar constantemente na peça	Com andamentos diferentes intercalados em cada compasso: lento-rápido-lento
De olhos vendados	Como se tivesse comichão nas costas	Com as pernas a tremer
A abanar os cotovelos, como se estivesse a sacudir algo	A marcar fortemente a pulsação com o pé direito	Tocar dois compassos com nada do que está lá escrito

4.4 Entrevista semiestruturada

“A entrevista constitui uma das principais ferramentas para elicitare informação” (Hawryszkiewydz, 1994 cit. in Oliveira, J. 2000, p.3). É através da entrevista que se recolhem informações, testemunhos personalizados relativamente a um determinado assunto.

A entrevista semiestruturada, cujo guião se encontra no anexo VII, é constituída por três blocos, o primeiro é para o entrevistador apresentar os motivos da realização da mesma e da escolha da pessoa a entrevistar. O segundo bloco é para a apresentação do entrevistado, falando do seu percurso profissional de forma resumida e o terceiro, para o entrevistado responder a perguntas abertas, neste caso, dar a sua opinião acerca da estratégia do *Jogo dos Papelinhos*, revelando aspetos positivos e negativos, e eventuais estratégias de melhoria.

Na Tabela 5, apresentam-se os dados correspondentes à data e local da entrevista e ao perfil do entrevistado.

Tabela 5 - Dados da entrevista e entrevistado

Data e Local da Entrevista	Perfil do Entrevistado
Data da entrevista – 24 de abril de 2018	Sexo – Masculino
Local da entrevista – AMFF	Idade – 39
Nome do entrevistado – Victor Oliveira	Profissão – Professor de Piano
Início da entrevista – 09h30	Habilitações literárias – Licenciatura, pós - graduação e mestrado
Fim da entrevista – 10h00	
Duração da entrevista – 30 minutos	

5. Técnicas de análise e interpretação dos dados

O tratamento dos dados obtidos numa investigação é um processo complexo que implica diversos tipos de ações do investigador de forma a dar sentido aos dados recolhidos a partir do trabalho de campo (Bogdan & Biklen, 1994).

5.1 Análise estatística das respostas ao Questionário de Diagnóstico

A análise dos dados deste questionário de diagnóstico, partindo do tema central do presente estudo - *Ansiedade dos alunos na performance musical – Acordeão; Estratégias comportamentais de atenuação dos efeitos negativos da ansiedade* foi feita de acordo com as proposições constantes nos questionários, de modo a compreender a origem da sensação de ansiedade ou nervosismo, em diferentes contextos, por parte dos alunos em aprendizagem deste instrumento.

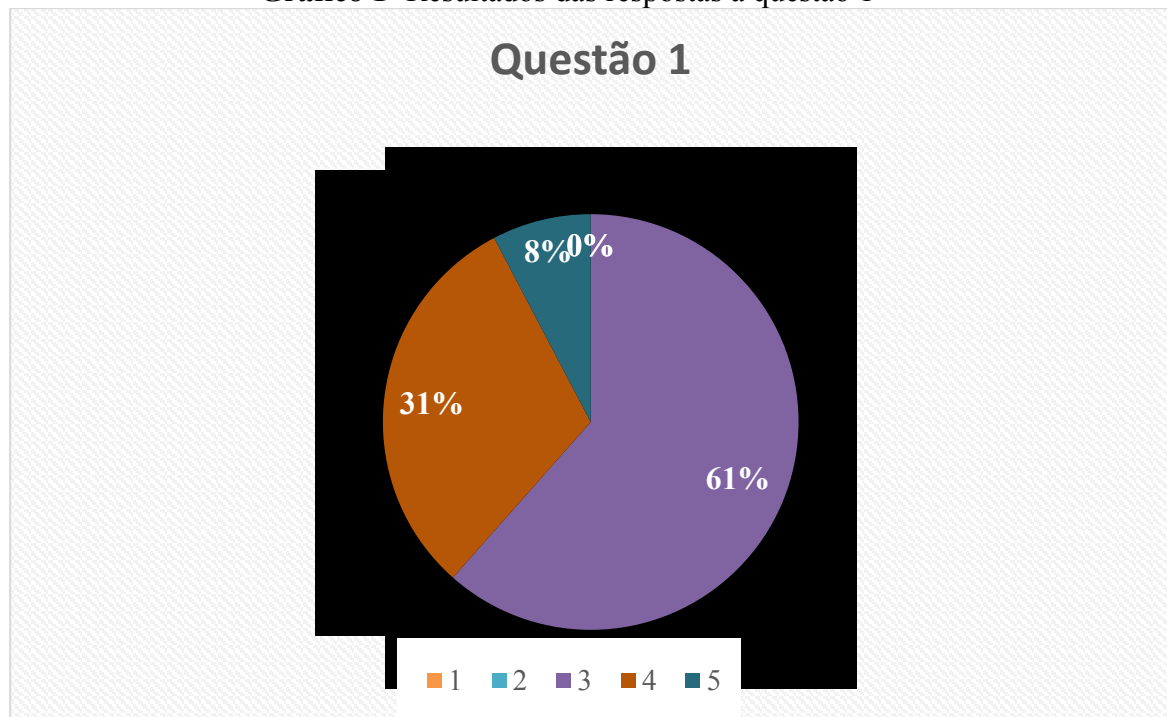
Para efetuar o tratamento quantitativo dos dados, foram utilizados procedimentos estatísticos para o cálculo da média. A aplicação da análise estatística justifica-se pela necessidade de organizar os dados, medindo a ocorrência e permitindo estabelecer relações entre as diferenças de opinião dos respondentes em cada item, nomeadamente no que concerne a fatores externos, tais como o ambiente, hereditariedade e relações.

Nesta fase apresentam-se os resultados da aplicação do questionário de diagnóstico, aos treze alunos do instrumento – acordeão, sem discriminação de género ou situação socioeconómica. Os resultados estão representados nos Gráficos 1, 2, 3, 4, até 20 e expressos numa escala de:

1. Discordo Totalmente
2. Discordo
3. Concordo Parcialmente
4. Concordo
5. Concordo Totalmente

Questão 1 – “Geralmente sinto que controlo as minhas emoções.”

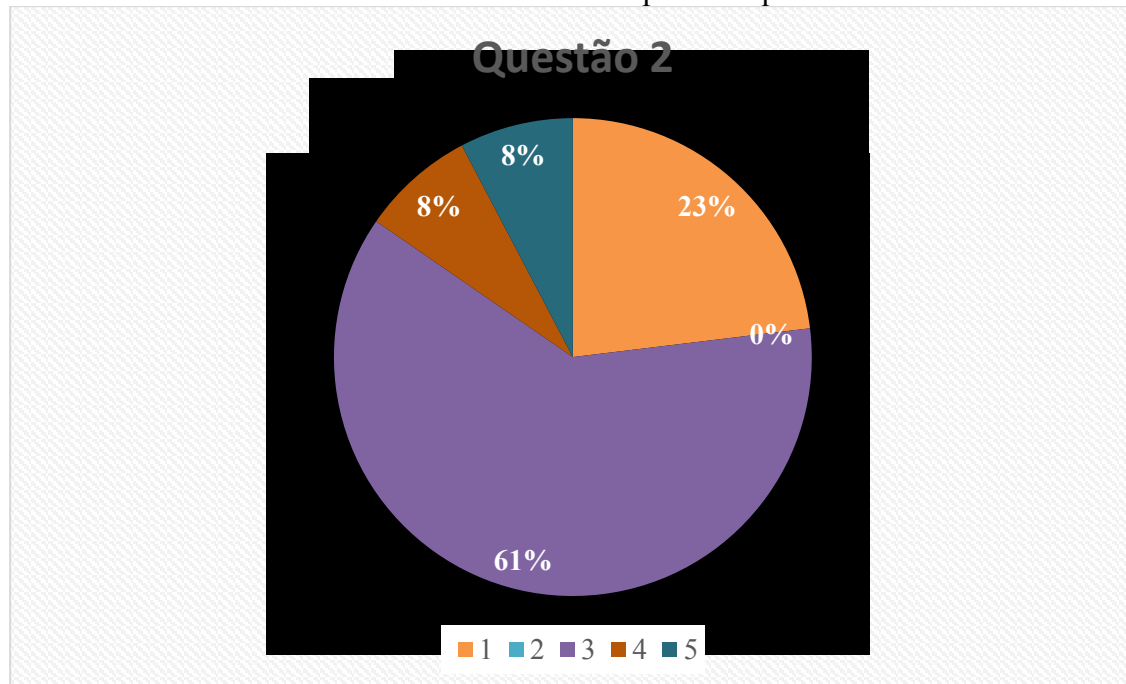
Gráfico 1- Resultados das respostas à questão 1



Conforme se representa no Gráfico 1, nesta questão, 8 alunos inquiridos mantiveram o registo na resposta de nível 3, o que demonstra que poderá haver um equilíbrio no controlo das emoções em situações de ansiedade. Quatro dos alunos apontaram o nível 4, o que poderá constituir uma personalidade vincada, sem influências externas em situações que possam ser propícias a nervosismo. Apenas um aluno respondeu com o nível 5, que será um aluno seguro de si mesmo e perfeitamente capaz de gerir as suas emoções.

Questão 2 – “A preocupação excessiva é um fator comum na família.”

Gráfico 2- Resultados das respostas à questão 2

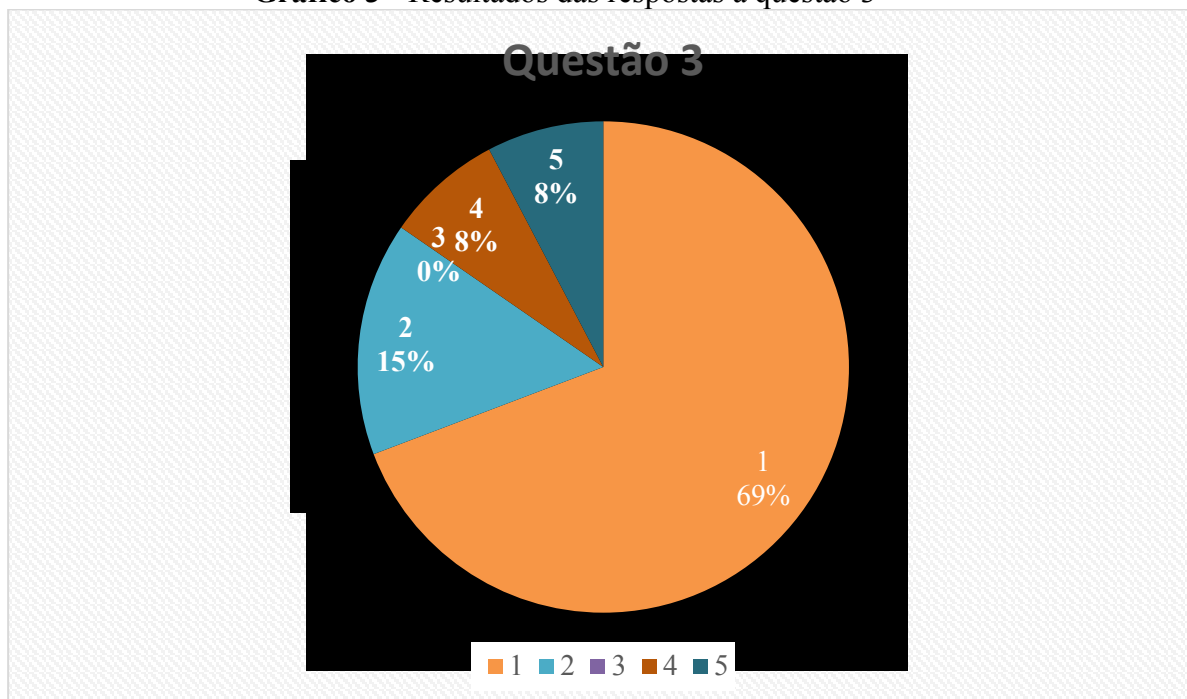


Hipócrates (460-377 a.C.) classificava as personalidades com base em determinadas substâncias supostamente presentes no organismo, já para John Locke, filósofo do século XVII, a mente humana nasceria vazia, como uma folha em branco. A personalidade seria, nesse caso, fruto das experiências vividas. Depois dele, o primeiro cientista a confrontar a natureza da criação foi Francis Galton (1822-1911), que acreditava que os talentos eram passados de pai para filho.

Nesta questão 2, os resultados obtidos confirmam esta hipótese na medida em que a maioria dos alunos escolheu o nível 3, um valor que poderá ser explicado pela influência familiar ou hereditária. Apenas 1 aluno respondeu com o nível 4 e outro com o nível 5, sendo casos de alunos bastante influenciados e, eventualmente, influenciáveis. Três dos alunos responderam com nível 1, pelo que serão alunos com ambientes familiares que em nada afetam a sua performance e que não demonstram preocupação como uma característica distintiva.

Questão 3 – “Quanto mais estudo uma peça, mais erros acontecem.”

Gráfico 3 - Resultados das respostas à questão 3

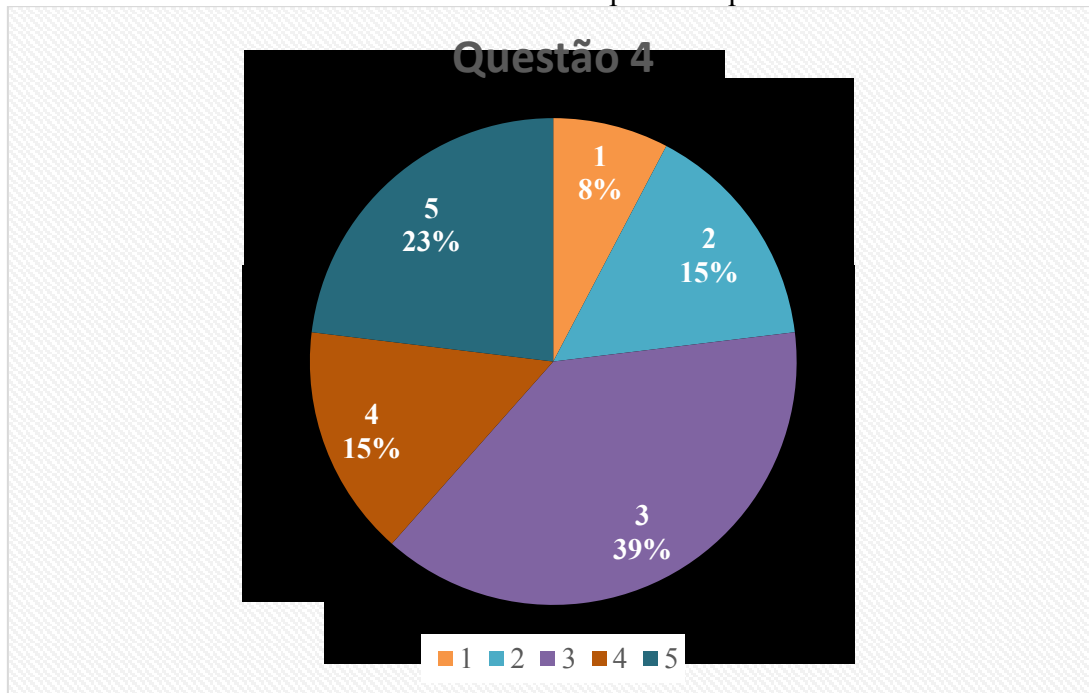


A ansiedade pode provocar efeitos adversos na prática de um instrumento e, por vezes, considera-se que, quanto mais praticamos mais se sente que a prática piora. A pressão de um desempenho impecável, ou de atuar perante um público, leva a que se pratique a peça o mais possível, para que não seja suscetível a falhas. Este exercício pode, porém, ter um efeito adverso, ao mesmo tempo que a ansiedade se vai apoderando do músico, a par da pressão, nervosismo, receio de falhar, o que pode levar a que surja um bloqueio perante a peça.

No entanto, neste grupo de investigação apenas um aluno respondeu com nível 5 e outro com nível 4, que poderão ser afetados com alguma ansiedade em situação de prática e ensaio, ou que sejam mais sensíveis à apresentação em público e sofram por antecipação. Dois alunos responderam com nível 2, o que pode ser explicado, não sendo crianças que achem que os erros persistem com a prática, podem eventualmente passar por períodos em que o nervosismo os impeça de brilhar. Nove dos alunos sentem que a prática e estudo de uma peça não deixa margem para erros, ou seja, se estudarem bem a peça, não sentem a preocupação de falhar.

Questão 4- “Acredito bastante na opinião dos outros.”

Gráfico 4 - Resultados das respostas à questão 4

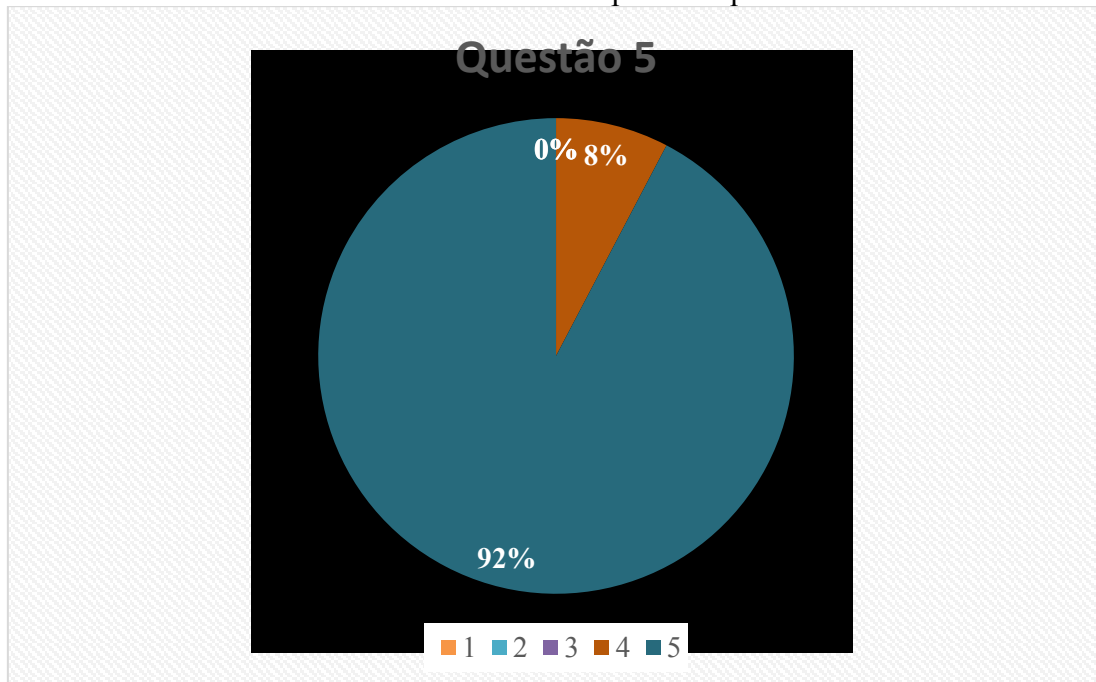


Nesta questão as respostas dividem-se, e este tema teria muito para desenvolver, uma vez que há uma infinidade de fatores e consequências que provêm da influência e opinião de terceiros e dos efeitos que podem ter nas crianças. Se um aluno for suscetível à criação de conceitos por parte dos seus pares, pode sentir-se afetado se as apreciações não forem de encontro às suas expectativas, e todo o seu desempenho sofre transformações.

Apenas um aluno referiu que esse facto não o influencia minimamente, ou seja, será uma criança segura de si mesma e que não se deixa afetar pelo que os outros pensam. Dois dos alunos que responderam com o nível 2, o que será manifestação de que tal não terá uma influência significativa sobre o seu desempenho. O maior número de alunos, neste caso, 5, apontaram o nível 3, ou seja, de uma forma significativa, poderão sofrer pressão devido à opinião dos outros. Houve ainda dois alunos que registaram o nível 4 e três que assinalaram o nível 5, o que demonstra que é importante a aprovação dos colegas, o que pode ter um efeito desorientador na sua performance e empenho, como se mostra no gráfico 4.

Questão 5 - “A minha família apoia-me muito.”

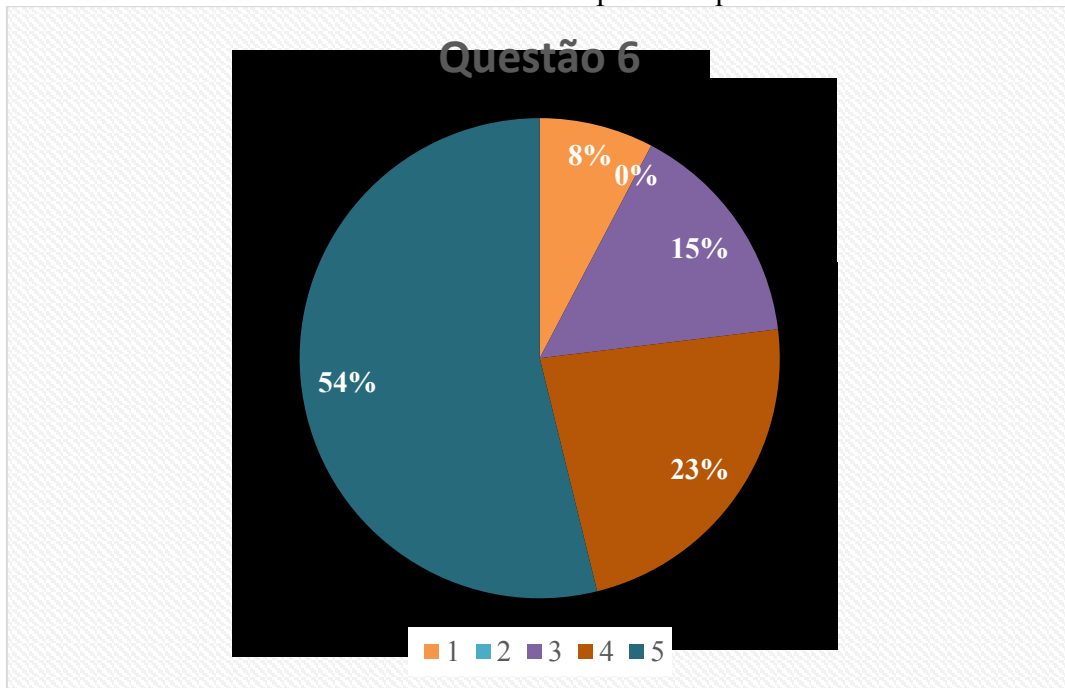
Gráfico 5 - Resultados das respostas à questão 5



A família é o pilar e estrutura de uma criança, e o seu apoio é fulcral para um desenvolvimento saudável e um crescimento feliz. Nesta questão, doze alunos responderam com o nível 5, ou seja, sentem que a família os suporta e apoia em pleno nas suas decisões, nas suas vitórias e eventuais derrotas, deixando claro que essa colaboração é de extrema importância para que as crianças se sintam seguras e confiantes. Apenas um aluno respondeu de forma diferente, mas apenas com um nível de diferença, o 4, pelo que se pode deduzir que este aluno sente igualmente que a família tem um papel preponderante no seu sucesso, e que está na retaguarda a demonstrar o seu apoio.

Questão 6 - “Os meus amigos apoiam-me muito.”

Gráfico 6 -Resultados das respostas à questão 6

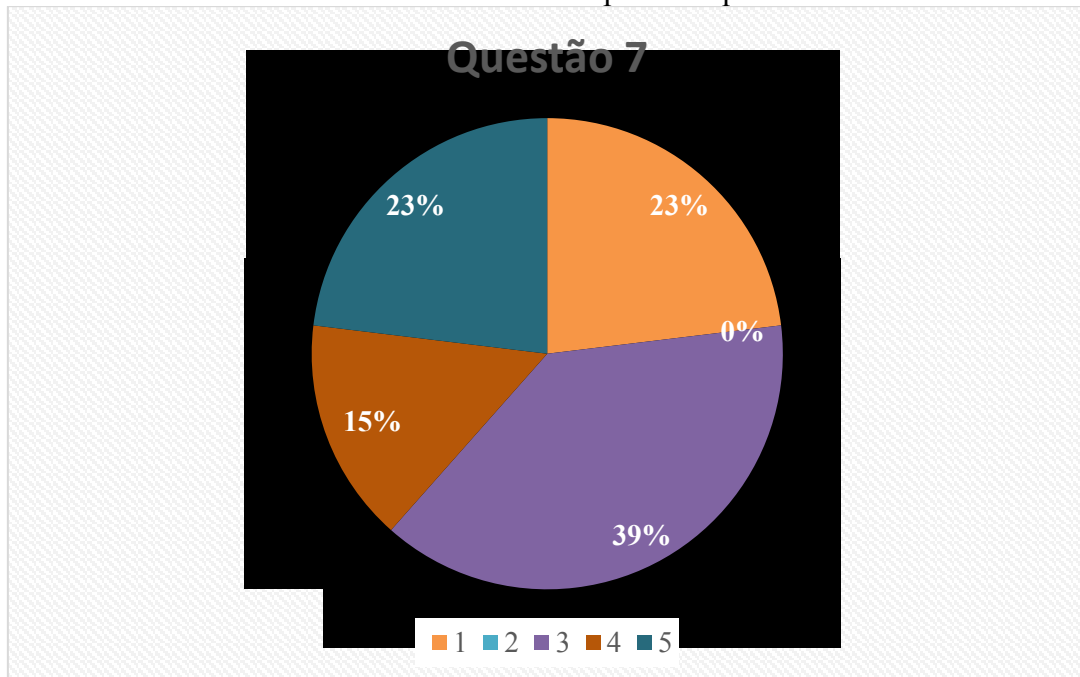


Para Piaget (1965/1973), interações sociais ricas são aquelas onde há reciprocidade e cooperação. Nesse sentido, ele afirma que o ser social de mais alto nível é aquele que consegue relacionar-se de forma equilibrada, ou seja, de manter amizades saudáveis.

Nesta questão, houve um aluno que respondeu com nível 1, sendo difícil de compreender a dimensão desta resposta, pode passar pela relação com a música e a maioria dos amigos terem interesses e atividades diferentes e, daí, ele sentir que não tem o apoio devido, como pode ser algo mais complexo. Dois alunos assumiram uma resposta mediana, no nível 3, considerando que os amigos os apoiam na medida do possível, visivelmente. No nível 4 obtiveram-se três respostas e sete no nível 5, ou seja, a maioria dos alunos inquiridos sente que as suas relações de amizade demonstram apoio nas suas decisões, o que tem um impacto muito positivo no seu desempenho como artistas.

Questão 7 - “Tenho sintomas de pânico antes e durante uma apresentação pública.”

Gráfico 7 - Resultados das respostas à questão 7

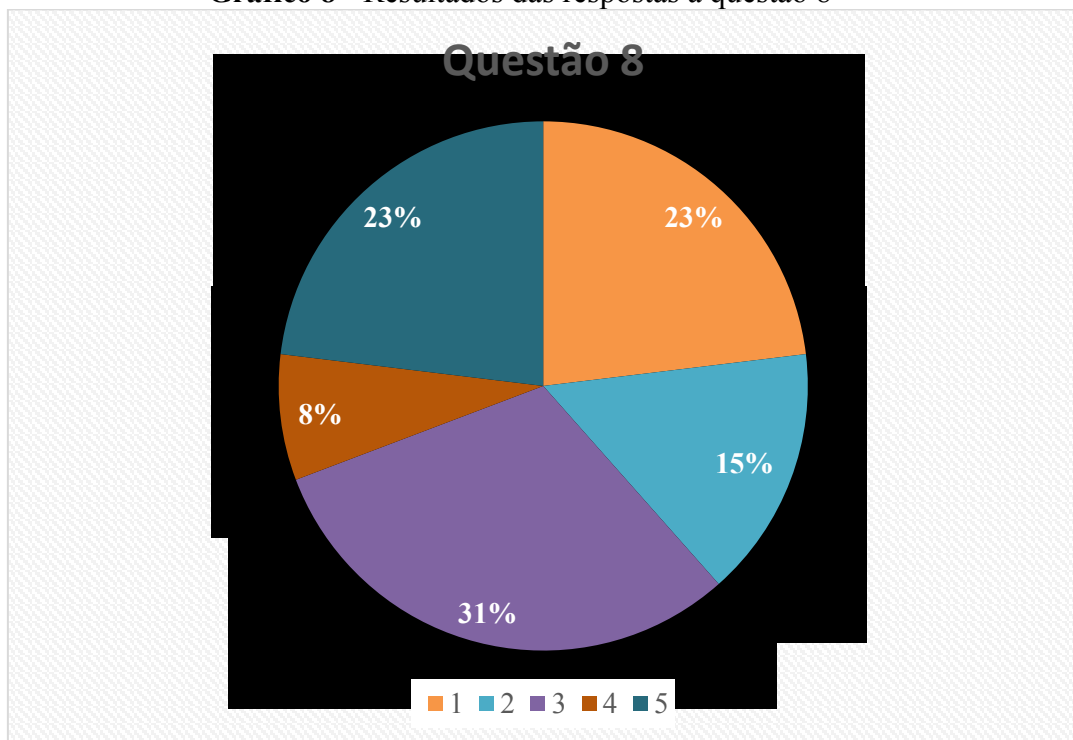


O tema da ansiedade pode ter contornos físicos de exposição a ambientes estranhos, mas pode ser também uma questão de saúde, de difícil controlo. Ao colocar esta questão, não tenciono apurar se algum aluno sofre de ansiedade como uma patologia, mas apenas se o facto de fazer uma apresentação em público o faz sentir receio ou pânico por tudo quanto comporta, desde o palco, o público, a responsabilidade.

Sob essa perspetiva, há três alunos para quem o pânico não é uma questão nem preocupação e se sentem seguros em palco. Cinco alunos do grupo indicaram o nível 3 pelo que, sendo um valor mediano, podemos considerar que poderão eventualmente sentir certos sintomas ou haver apresentações em que se sintam mais nervosos do que noutras. Dois alunos reponderam com o nível 4 e três com o nível 5, pelo que se pode concluir que, para estes, o pânico pode ser sintomático de alguma pressão e se sentem nervosos com a ideia de uma apresentação para uma plateia.

Questão 8 - “Antes e durante uma apresentação pública, sinto-me sem forças e corpo trémulo.”

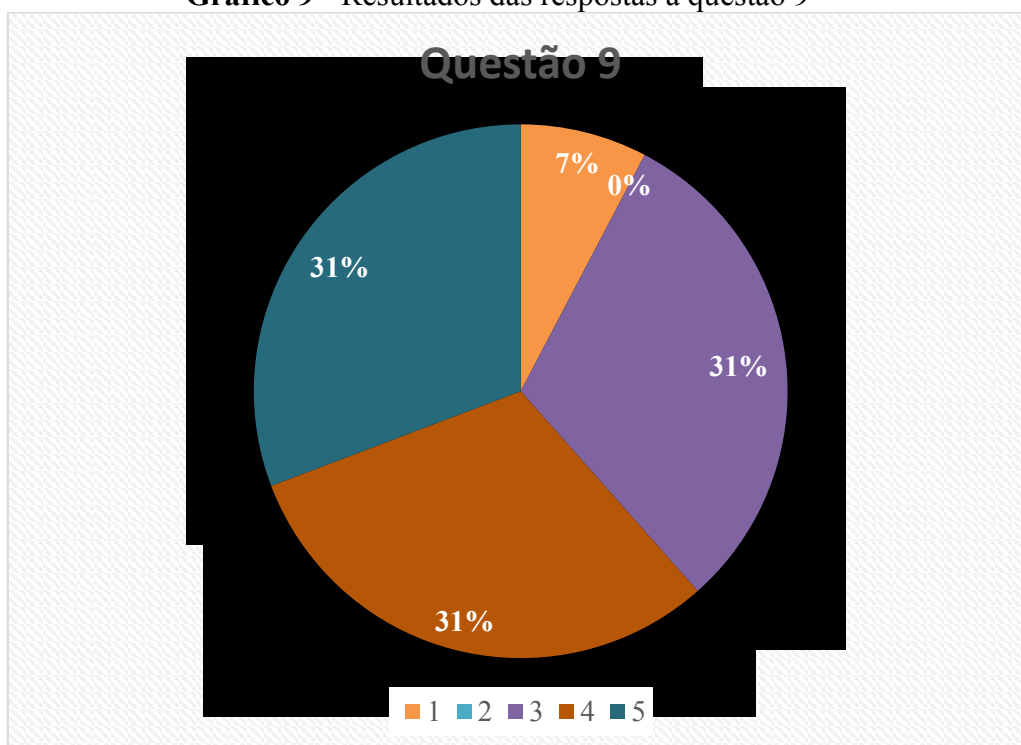
Gráfico 8 - Resultados das respostas à questão 8



O nervosismo e a ansiedade podem causar sintomas e sensações como taquicardia, mãos trémulas, palmas das mãos suadas. Estes fatores podem perturbar a apresentação em palco, e aqui as opiniões dividem-se muito. Três alunos responderam com nível 1, ou seja, não sentem nenhum destes sintomas em momento algum; dois alunos registaram o nível 2, o que pode ser indicador de algum nervosismo em situações concretas de apresentações ao público. O maior número de alunos, quatro, apontou para o nível 3, ou seja, sentem alguns destes sintomas de ansiedade. Um aluno indicou o nível 4 e três o nível 5, o que dá a confirmação de que uma apresentação com um público a assistir pode trazer adversidades, provocando sintomas de fraqueza, tremores.

Questão 9 - “Durante uma apresentação pública, penso se serei capaz de chegar ao fim da peça sem “errar”.

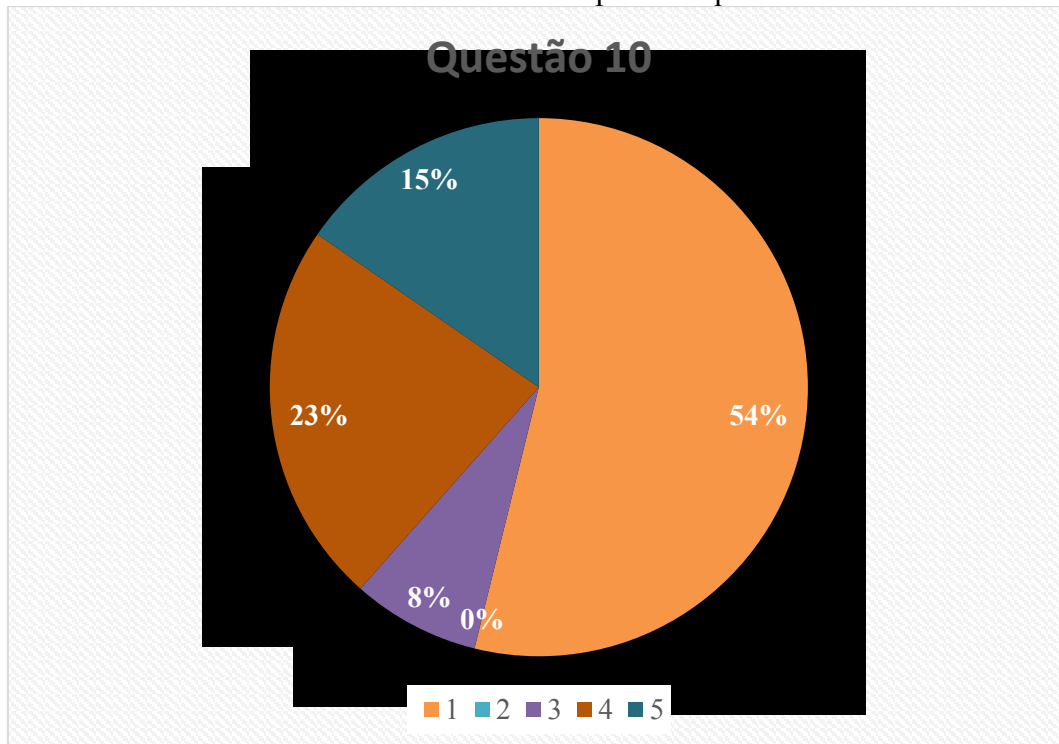
Gráfico 9 - Resultados das respostas à questão 9



Por vezes, o nervosismo e a ansiedade podem causar sintomas de insegurança, ou até o esquecimento total e completo do que se vai fazer. Ao longo da peça, por vezes a mente abstrai-se e pensa no que poderá correr mal, provando o anseio de errar. Foram quatro os alunos que indicaram resposta 5, a 4 e a 3, igualmente. Estes 12 alunos têm a sensação, de em algum momento, esquecer a peça, de ter receio de falhar antes de terminar a apresentação. Um aluno, mais seguro de si mesmo, respondeu o nível 1, não ponderando ter em momento algum, sentimento de fracasso.

Questão 10 - “O palco assusta-me.”

Gráfico 10 - Resultados das respostas à questão 10

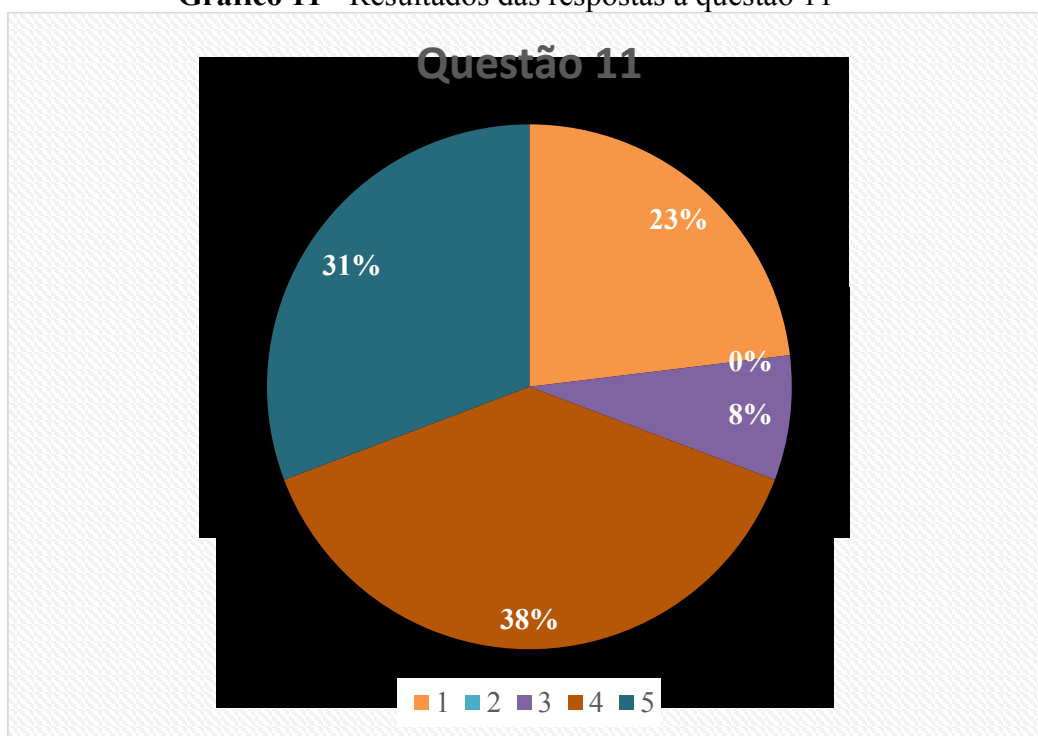


Valentine, E, (2006, p.199) descreve o medo do palco – utilizando o termo ansiedade de atuação – como uma “apreensão persistente e angustiante em torno das habilidades interpretativas e a sua deterioração real, num contexto público, até um nível injustificado devido à atitude, prática e nível de preparação musical do indivíduo”.

Sete dos mesmos responderam com nível 1, ou seja, sentem-se confortáveis no palco, perante pessoas a assistirem à sua apresentação. Um aluno respondeu com nível 3, o que pode representar um receio ocasional ou apenas em certa medida. Três dos alunos indicaram o nível 4 e dois o nível 5, pelo que confirmam que o palco pode provocar um certo medo, ansiedade, o que pode ser justificado, uma vez que é uma situação que exige muita preparação e confiança.

Questão 11 - “Preocupo-me com frequência com a opinião do público em relação à minha apresentação.”

Gráfico 11 - Resultados das respostas à questão 11

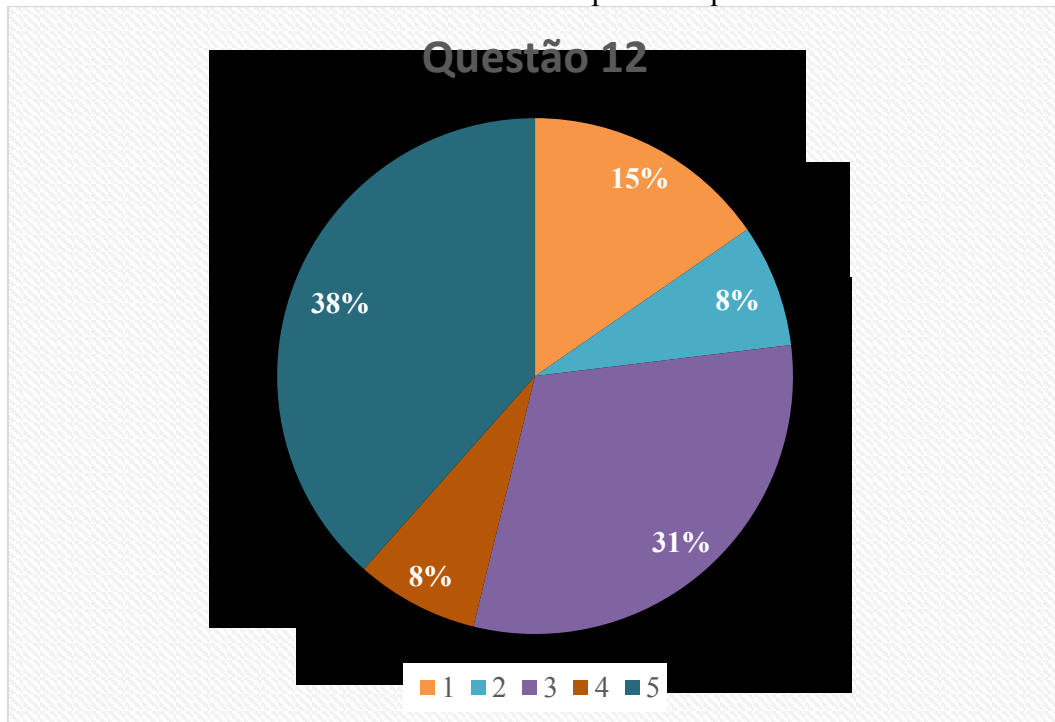


O público é, em certa medida, um júri das apresentações que os alunos fazem, daí por vezes eles sentirem que a aprovação do mesmo é importante. Todo o trabalho que leva a uma apresentação aguarda um feedback positivo e a preocupação constante em agradar pode provocar ansiedade.

Nesta questão, 3 alunos responderam com nível 1, ou seja, não pensam muito nesse tema, não se sentem perturbados com a aprovação do público. Apenas um aluno considerou o nível 3, o que denota alguma preocupação, mas não muito significativa. No entanto, houve 5 alunos que indicaram o nível 4 e quatro que indicaram o nível 5, ou seja, estes nove alunos sentem a pressão da opinião do público relativamente à sua apresentação. Nestes casos, esta tensão leva a sintomas de ansiedade que podem acabar por exercer um efeito negativo na performance da peça.

Questão 12 - “Sinto-me sempre nervoso/a quando tenho uma apresentação pública.”

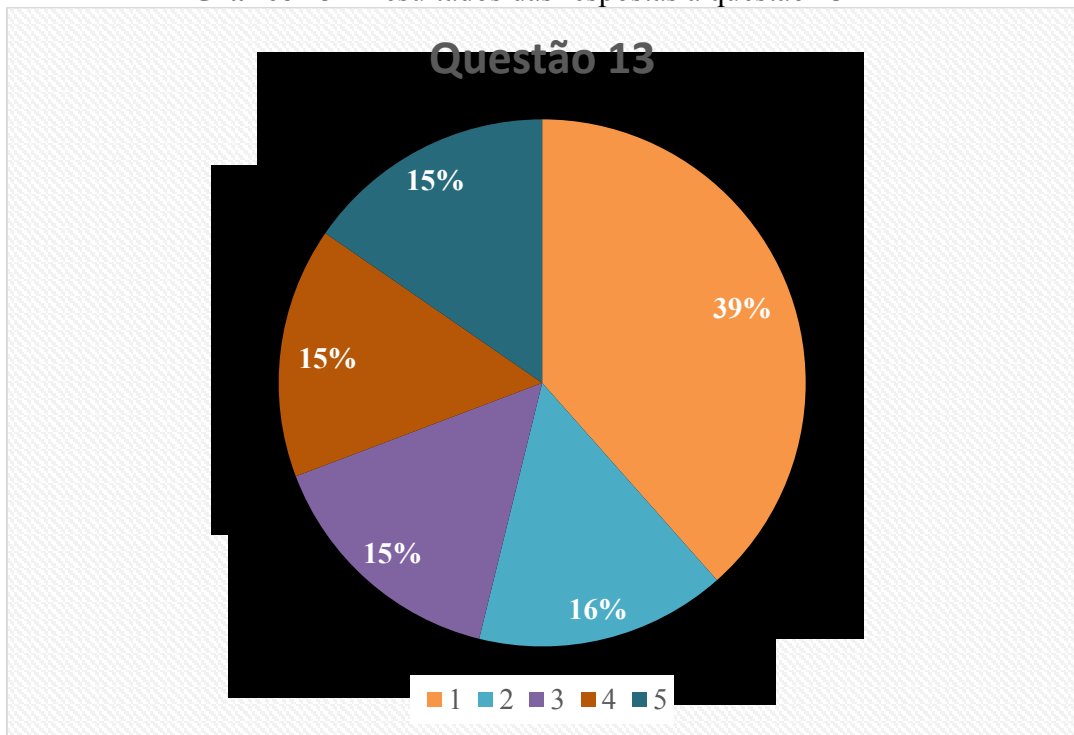
Gráfico 12 - Resultados das respostas à questão 12



O facto de ter uma apresentação pública é sempre uma enorme responsabilidade para um artista, dado todo o trabalho que envolve. Cinco alunos indicaram isso mesmo ao apontar o nível 5, comprovam que esse nervosismo é constante. Apenas um aluno apontou o nível 4, ou seja, sente que uma apresentação acarreta algum nervosismo. Quatro dos inquiridos optou pelo grau 3, sendo sempre um valor que intermédio que pode apontar para um nível de ansiedade constante ou ocasional. Um aluno indicou o nível 2 e dois deles o grau 1, o que indica que serão crianças bastante seguras de si perante uma apresentação pública.

Questão 13 - “Sinto uma forte tensão muscular antes e durante uma apresentação pública.”

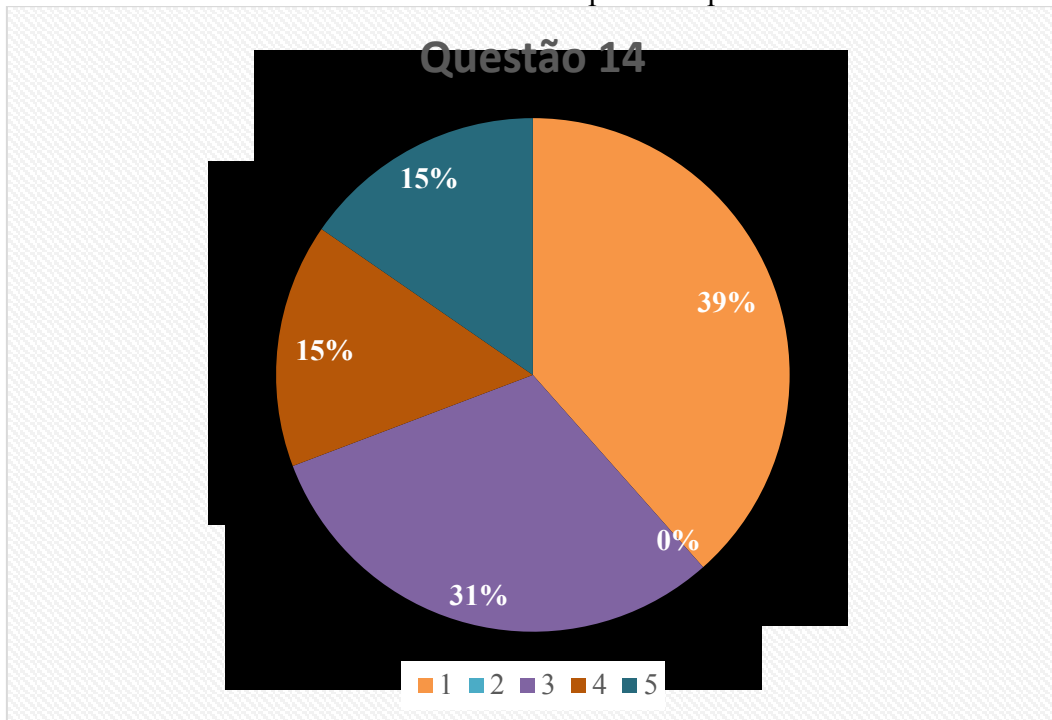
Gráfico 13 - Resultados das respostas à questão 13



Esta questão está diretamente relacionada com os sintomas do nervosismo, que pode provocar dores e tensões psicossomáticas. No entanto, a maioria dos alunos respondeu com o nível 1, ou seja, tal tensão muscular não se verifica em situações de apresentações públicas. Todos os outros níveis, de 2 a 5, tiveram 2 respostas cada um, ou seja, é uma questão que divide bastante as opiniões relativamente a estes sintomas. A tensão muscular provocada pela ansiedade de atuar perante um público, se for forte e não controlada, pode influenciar o desempenho do artista.

Questão 14 - “No final, nunca fico satisfeito/ a com a minha apresentação.”

Gráfico 14 - Resultados das respostas à questão 14

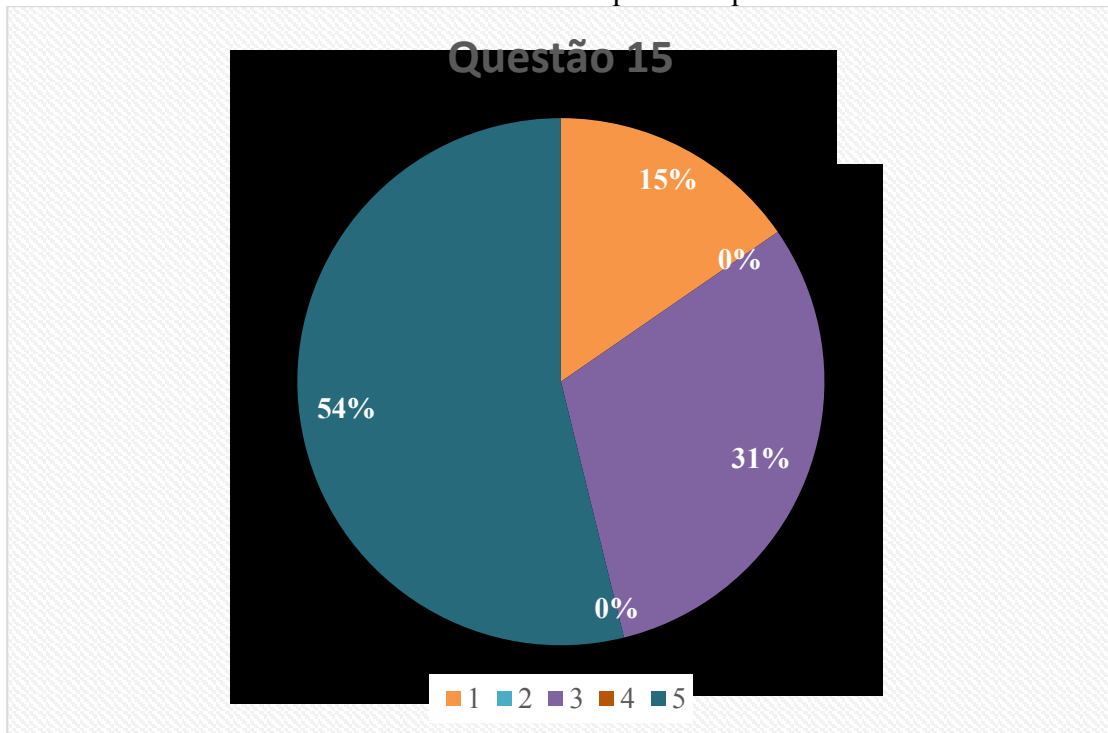


Há crianças que poderão errar, outras que anseiam fazer sempre melhor ou outras que não se sentem seguras no seu desempenho.

Os níveis 4 e 5 obtiveram 2 respostas cada um, ou seja, quatro alunos deste grupo sentem que de certa forma, ficam descontentes com o seu desempenho em palco. O nível 3 obteve 4 indicações, o que comprova a insatisfação regular de alguns destes alunos após uma apresentação. Em contrapartida, 5 dos inquiridos responderam com o grau 1, não se sentem minimamente constrangidos ou insatisfeitos, sentem-se seguros nas suas realizações.

Questão 15 - “Fico muito tenso/a quando tenho que tocar de memória”.

Gráfico 15 - Resultados das respostas à questão 15

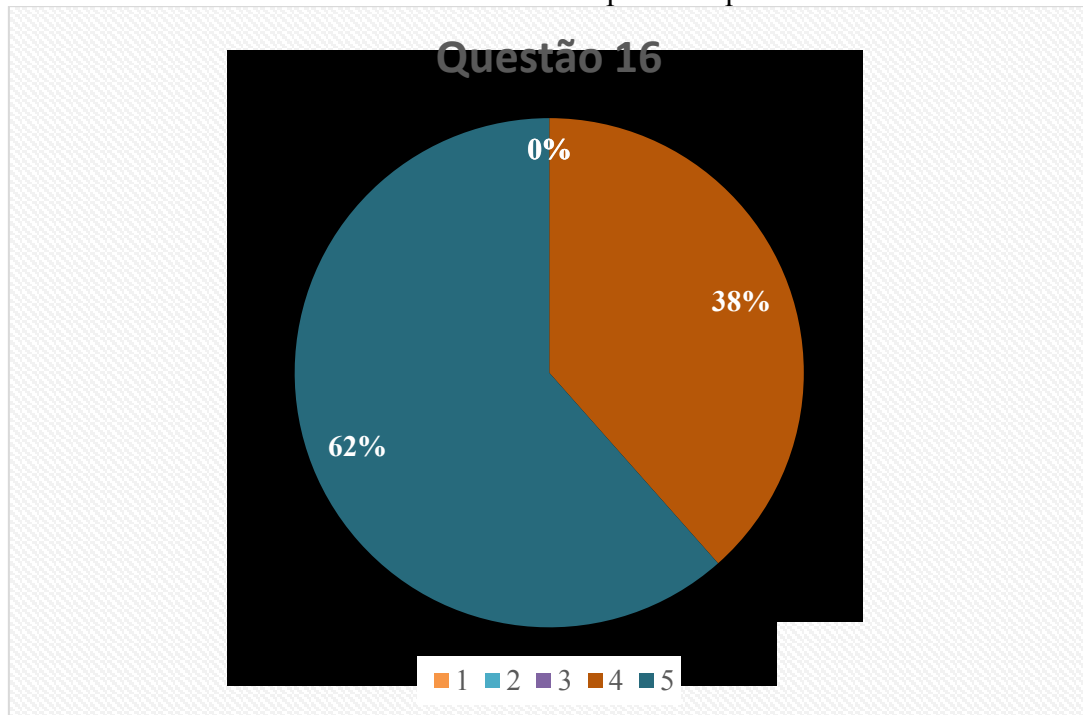


Tocar de memória é ter a capacidade de realizar uma peça sem o apoio da partitura, sem o suporte da pauta, usando todos os sentidos para uma performance perfeita de uma peça interiorizada. Muitas vezes, mesmo sabendo a peça de memória, há músicos que se sentem confortáveis com a partitura ao alcance, por uma questão de confiança.

No caso dos alunos do instrumento - acordeão, apenas dois consideram que essa tensão não existe, apontando o grau 1, no entanto, 4 alunos indicaram o nível 3, que apesar de intermédio, indica que a falta do suporte em papel pode provocar ansiedade, e sete responderam com o nível máximo, o que significa que a tensão e nervosismo sentido a tocar de memória são uma realidade.

Questão 16 - “Levar a partitura acalma-me bastante, mesmo sabendo a peça de memória.”

Gráfico 16 - Resultados das respostas à questão 16

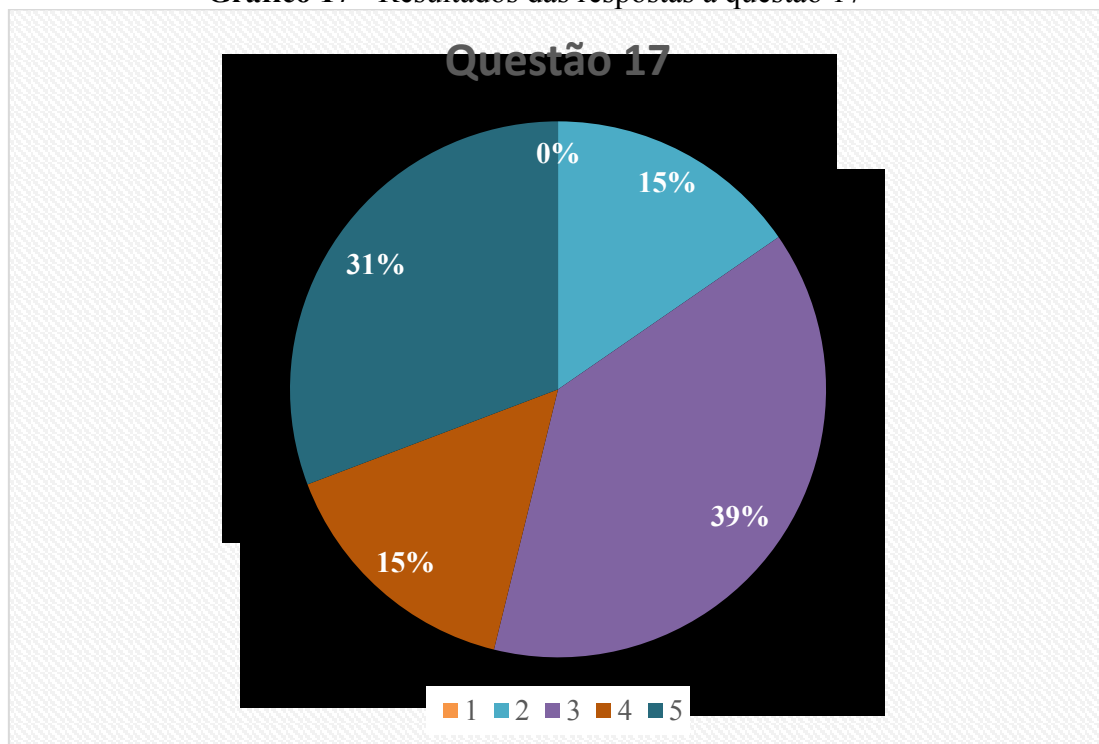


Esta questão vem comprovar a anterior. O facto de terem a partitura, apesar de saberem a peça de memória, ajuda os alunos a sentirem-se mais calmos e confiantes e, assim, terem uma performance mais positiva.

De entre os treze alunos, cinco deles indicaram o nível 4 e oito apontaram o grau 5 na necessidade de terem a partitura para sentirem calma e confiança.

Questão 17 - “Sinto uma necessidade de repetir muitas vezes a peça minutos antes de uma apresentação pública.”

Gráfico 17 - Resultados das respostas à questão 17

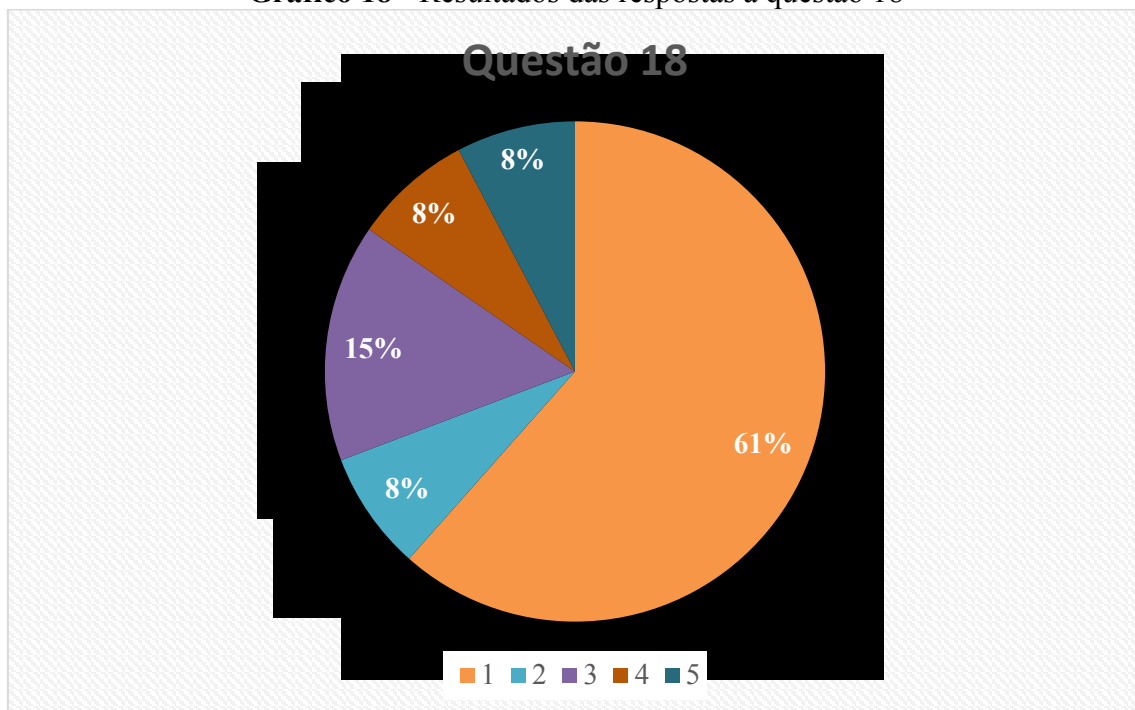


É habitual ouvirmos os sons dos mais diversos instrumentos atrás da cortina do palco, talvez numa constante necessidade de praticar, para saberem a peça de memória e não falhar nenhuma nota.

Nas respostas verificadas, nenhum aluno respondeu de forma a comprovar uma segurança plena. Dois dos alunos apontaram o nível 2, não precisando de praticar em demasia. O nível 3 teve o maior número de indicações, com 5 alunos a responder nesse grau, a provar que existe a necessidade de tocar recorrentemente antes de uma apresentação. Dois alunos indicaram o nível 4 e quatro o nível 5, sendo o somatório do maior número de aprendizes a ter presente essa carência de praticar o mais possível antes de atuarem.

Questão 18 - “Não posso tocar a peça minutos antes de uma apresentação pública, porque sinto que vou esquecer tudo na hora de me apresentar.”

Gráfico 18 - Resultados das respostas à questão 18

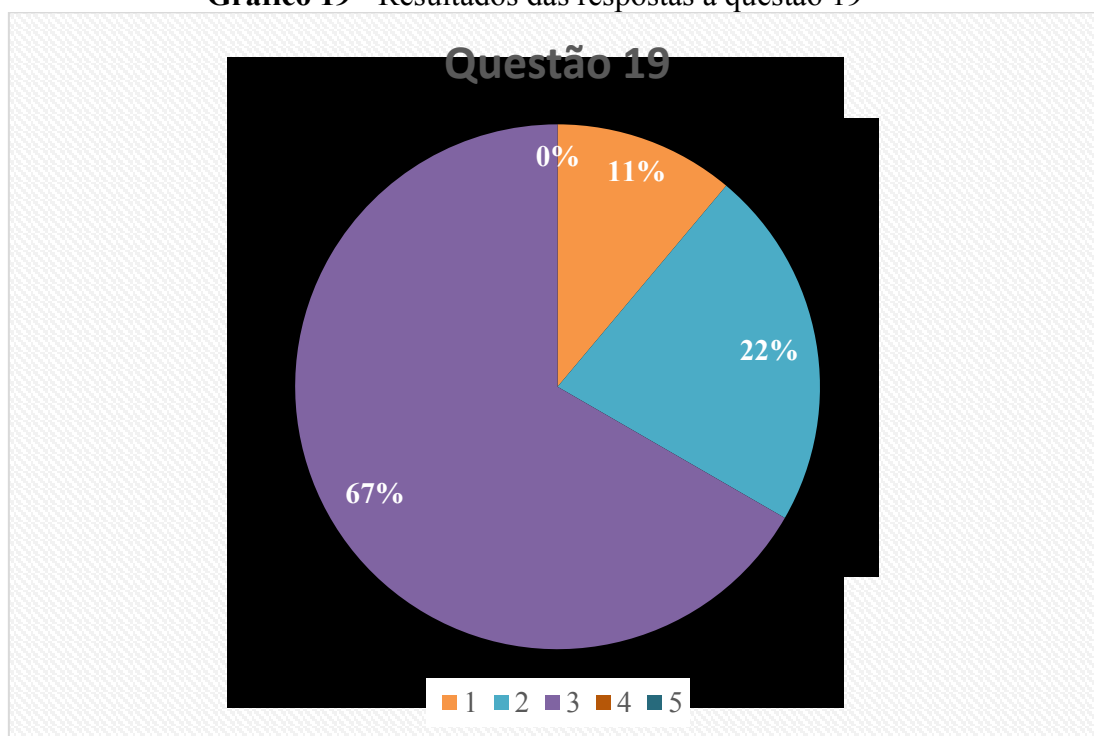


Esta questão coloca-se para confirmar a anterior, a necessidade de tocar a peça várias vezes antes da apresentação, sob o argumento de se sentirem devidamente preparados e não correrem o risco de se esquecerem da peça em palco.

A confirmar, oito dos alunos referem o grau 1 e um o grau 2, o que traduz que a afirmação não corresponde à realidade, bem pelo contrário, frisam a carência de praticar o máximo possível. Dois alunos indicaram o nível 3, que mantém sempre ambas as possibilidades e um aluno indicou o nível 4 e outro o nível 5, sendo estes dois alunos mais seguros, caso não tenham a possibilidade de tocar a peça momentos antes da apresentação.

Questão 19 - “Acho uma “catástrofe” falhar uma ou mais notas durante uma apresentação pública.”

Gráfico 19 - Resultados das respostas à questão 19

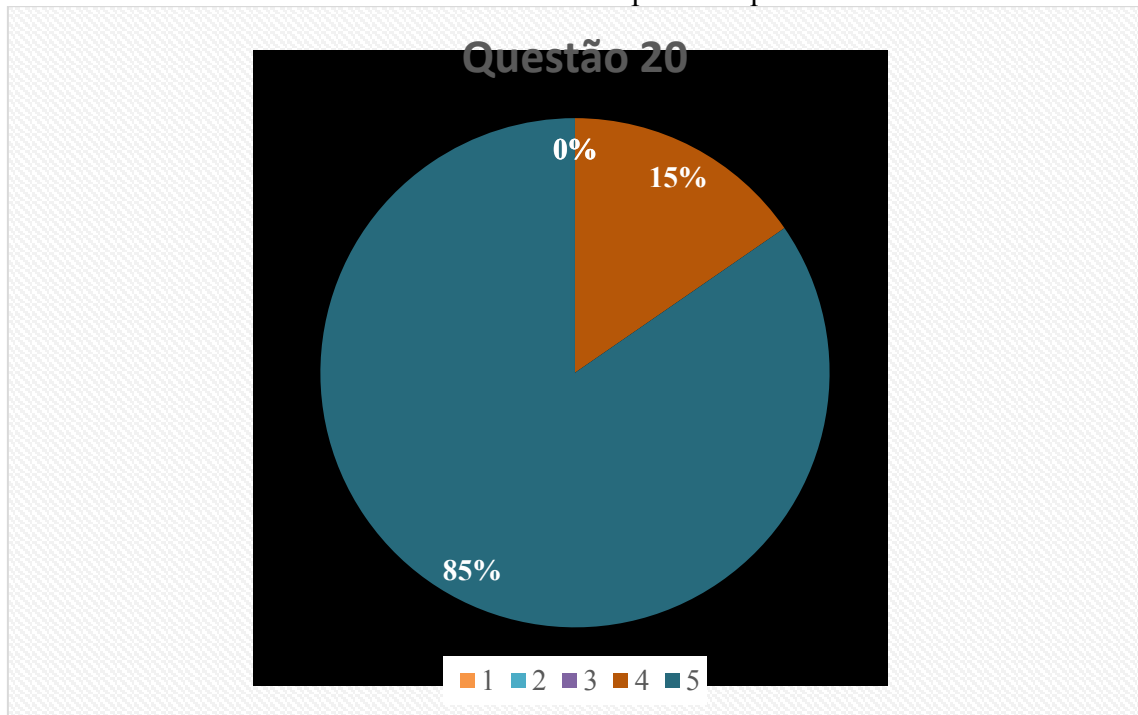


Este ponto é importante na medida em que a música exige disciplina, controlo, prática constante e, inclusivamente a perfeição.

Apenas um aluno indicou o nível 1, mostrando confiança no seu desempenho, ainda que com eventuais falhas. Dois alunos indicaram o nível 2, o que indica que as falhas são algo que não os afeta grandemente, conseguem lidar positivamente com essas situações. Em contrapartida, quatro alunos responderam com o nível 5, o que prova que se sentem mal e revoltados se lhe falha uma ou mais notas durante uma apresentação. O maior número de alunos apontou o nível intermédio -3- pelo que se pode considerar que, embora possa ser dramática a falhas de algumas notas, são capazes de lidar com isso com alguma ponderação.

Questão 20 - “Sinto-me mais tranquilo/a quando toco em grupo.”

Gráfico 20 - Resultados das respostas à questão 20



Um trabalho conjunto pode ser mais enriquecedor e trazer alguma serenidade à aprendizagem e apresentação.

Na realidade, a maioria dos alunos apontou isso mesmo, onze deles indicaram o nível 5 e dois o nível 4, mostrando que se sentem mais tranquilos a tocar em grupo do que a solo, abstraindo daí qualquer nível de ansiedade ou nervosismo.

5.2 Análise e interpretação das respostas ao questionário aplicado no final da intervenção

Neste seguimento, apresentam-se os resultados da aplicação do questionário no final da intervenção, relativamente ao efeito das estratégias de improviso aplicadas na aula, nomeadamente através *do Jogo dos Papelinhos*, criado para estudar a ansiedade nos alunos de instrumento – acordeão.

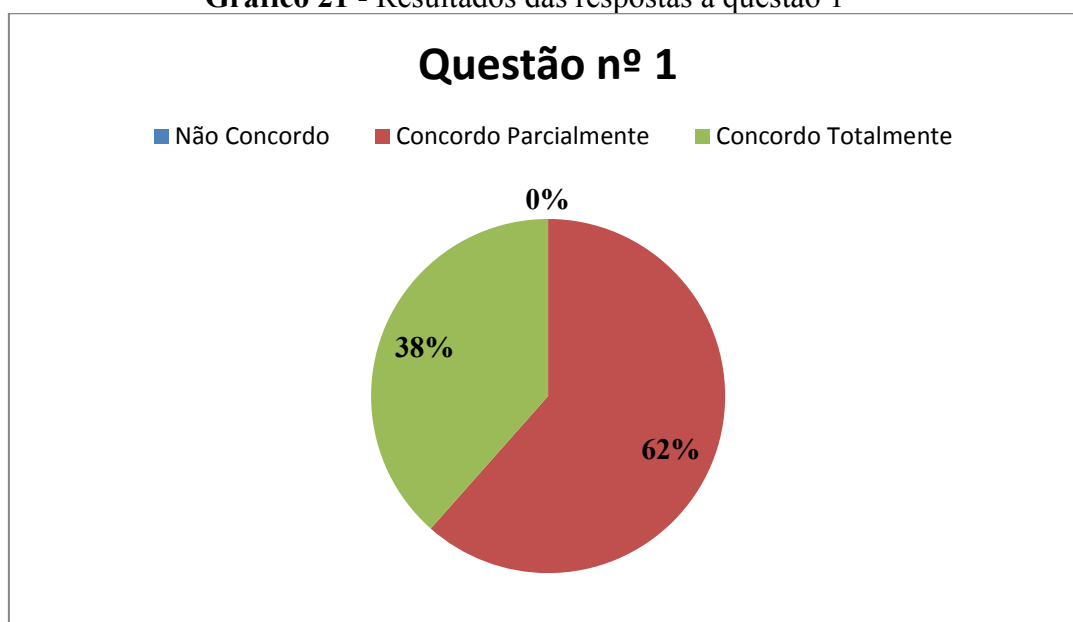
Antes desta intervenção, alguns alunos manifestaram que a ansiedade se apoderava deles em situações de pressão ou de apresentação pública, e o objetivo desta intervenção pedagógica foi precisamente criar estratégias que atenuassem, gerindo essa sensação de anseio e nervosismo, tornando-os capazes de controlar o seu corpo em caso de imprevistos nas apresentações publicas.

A seguir, apresentam-se os resultados da aplicação do questionário final, aos treze alunos do instrumento – acordeão, sem discriminação de género ou situação socioeconómica. Os resultados estão representados nos Gráficos 21, 22, 23 até 32 expressos numa escala de:

1. Não Concordo
2. Concordo Parcialmente
3. Concordo Totalmente

Questão 1 – “Os exercícios realizados no Jogo dos Papelinhos ajudaram-me a ter mais consciência e controlo sobre o meu corpo”.

Gráfico 21 - Resultados das respostas à questão 1

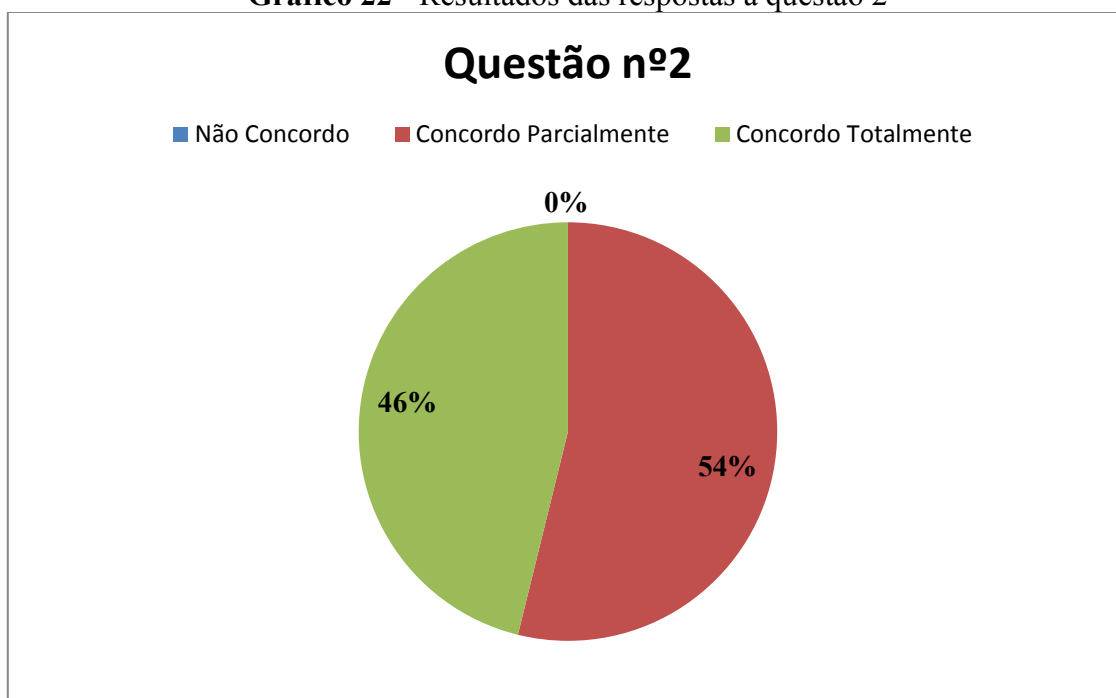


De acordo com Paula & Borges (2004, p. 31), “não há dúvida de que fazer música exige do instrumentista uma capacidade específica, exigindo que, durante a sua formação, sejam adquiridas diversas habilidades que o qualificam para o exercício da performance”. A prática musical é o meio de aquisição de habilidades específicas.

Uma das questões que se colocava inicialmente estava relacionada com os sintomas físicos que os alunos sentiam em situações de ansiedade antes de uma apresentação importante. Após a aplicação da estratégia do jogo, com diversas situações estranhas à aprendizagem de instrumentos com a intenção de fazer os alunos agir com normalidade durante uma situação de improviso, podemos concluir que a maioria dos alunos se sentem mais autónomos, um pouco mais relaxados e com controlo sobre o próprio corpo e atitudes. Nesta questão oito dos treze alunos responderam concordo e cinco concordo plenamente.

Questão 2 – “Os exercícios realizados no *Jogo dos Papelinhos* ajudaram-me a reduzir o nível de ansiedade/receio de tocar em público”.

Gráfico 22 - Resultados das respostas à questão 2

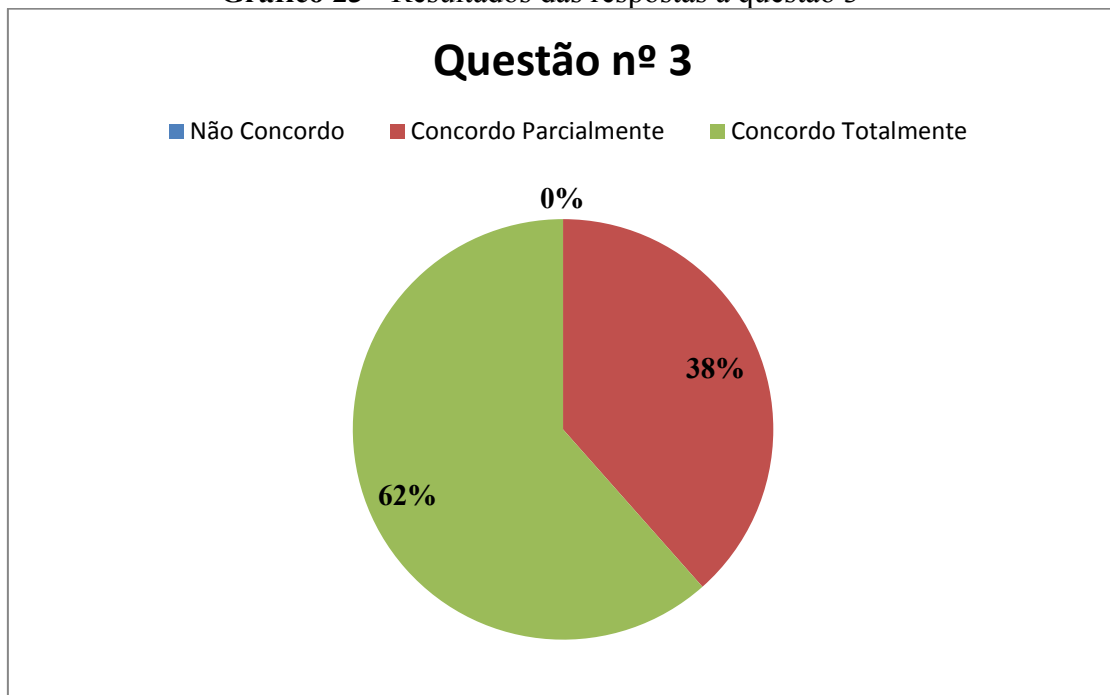


Um estado de relaxamento caracteriza-se pela não existência de atividades desnecessárias ou qualquer sensação de deficiência durante um período de tempo. Em termos de performance musical, técnicas de relaxamento podem ser usadas para gerir o nível de alta excitação, que pode interferir no funcionamento antes, durante e após a performance e controlar a vida em geral e evitar stresse físico e psicológico (Williamon, 2004).

Com os exercícios propostos no jogo pretendia-se criar uma redução significativa dos níveis de ansiedade por parte dos alunos, e que fossem capazes de se sentirem relaxados, apesar de eventuais falhas. Sete dos treze alunos responderam *concordo* e seis *concordo plenamente*, mostrando que esse objetivo foi atingido. O nervosismo, por vezes, aumenta com a aproximação da apresentação, e influencia a prática e os ensaios, porém este resultado mostra que é possível gerir os sintomas de ansiedade em vésperas de uma apresentação importante.

Questão 3 – “A opinião dos outros já não me preocupa tanto”.

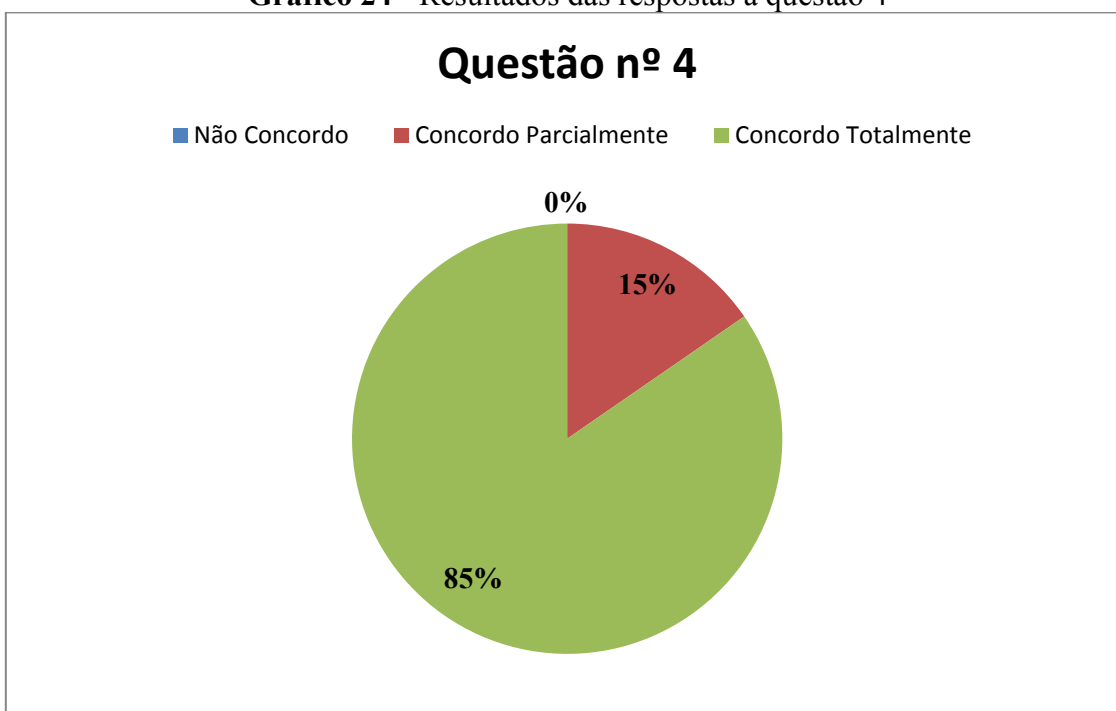
Gráfico 23 - Resultados das respostas à questão 3



A opinião dos outros pode ser um fator preponderante para os jovens. É importante a aceitação, o apoio e o consentimento para que os jovens sintam que estão no caminho certo, como prova disso revela-se que cinco dos treze alunos responderam *concordo* e oito responderam *concordo plenamente*. Uma maioria significativa dos alunos demonstra que a opinião alheia, seja de amigos, público ou júris, perde importância ao longo da prática com a implementação das estratégias certas. Com esta evolução, os alunos mostram que importantes são eles mesmos, as suas conquistas e sucessos, e não necessariamente a opinião das pessoas que os rodeiam.

Questão 4 – “Vou continuar a realizar nos trabalhos de casa os exercícios aprendidos no *Jogo dos Papelinhos*”.

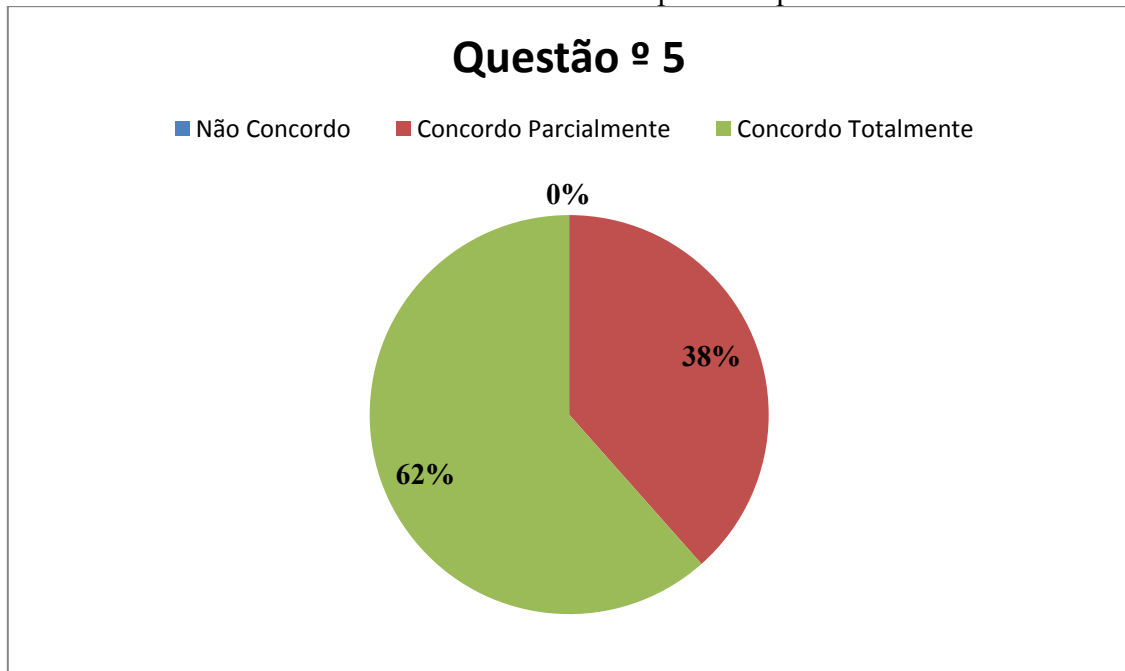
Gráfico 24 - Resultados das respostas à questão 4



A estratégia criada para gerir os sintomas de ansiedade, saber lidar com imprevistos e criar o imprevisto consistiu na prática do instrumento em simultâneo com uma outra atividade completamente distinta, que criasse um efeito de distração ou desconcentração e, dessa forma, o aluno fosse capaz de continuar a tocar sem se deixar afetar pela segunda atividade. O resultado aponta que onze dos treze alunos consideram que continuarão a praticar com este tipo de exercícios, o que comprova o efeito positivo que a estratégia teve sobre eles, assim como os próprios alunos consideram que a mesma foi uma mais-valia no combate à ansiedade e à cultura da confiança e segurança.

Questão 5 – “Tenho mais confiança em mim nas apresentações públicas”.

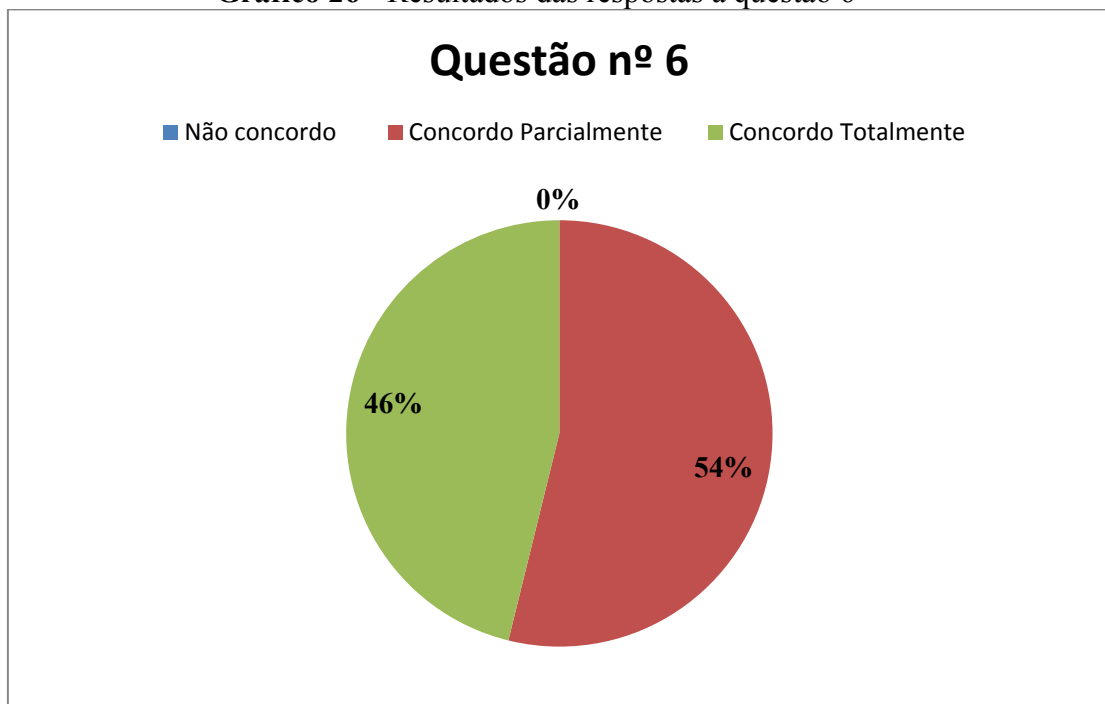
Gráfico 25 - Resultados das respostas à questão 5



A insegurança, nervosismo e o receio constante de falharem as notas afeta o comportamento, a apresentação e o sentimento de realização. Estes fatores podem arrasar a confiança de uma criança em processo de aprendizagem. No entanto, o resultado do questionário demonstra que houve uma evolução na aquisição de segurança e destes alunos em situações de apresentação pública, ou seja, forma capazes de responder positivamente à implementação de estratégias que visam aumentar a confiança perante um público. Assim, cinco dos treze alunos responderam *concordo* e oito *concordo plenamente*.

Questão 6 – “Já não acho assim tão preocupante “falhar” uma ou mais notas numa peça ou estudo”.

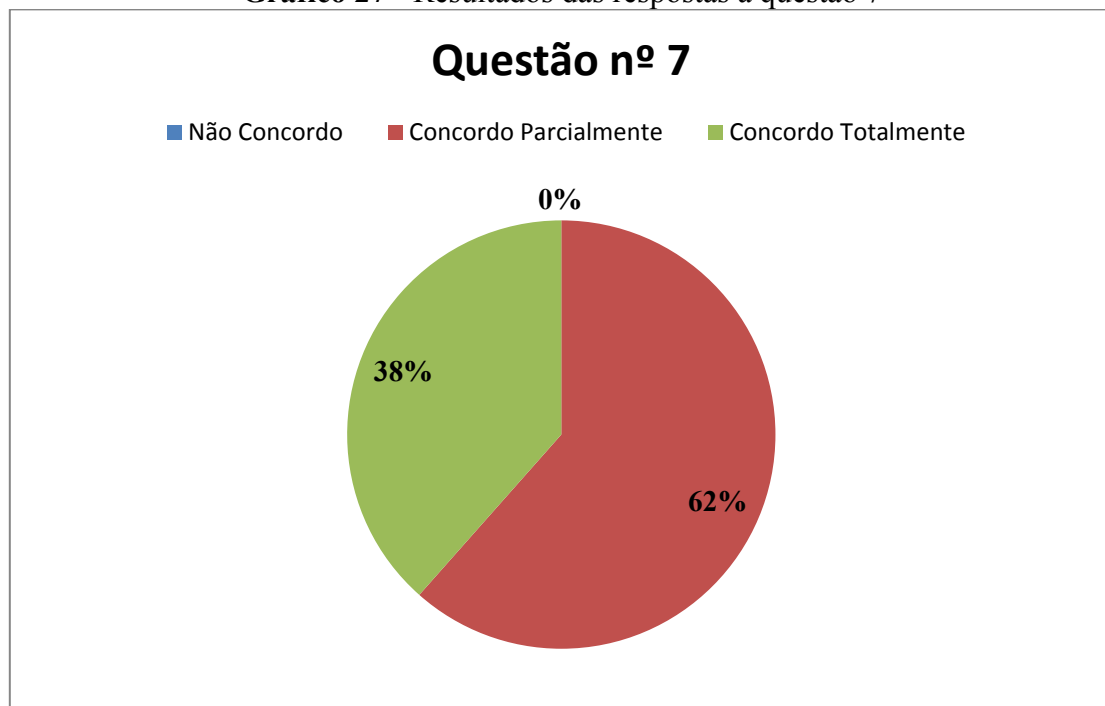
Gráfico 26 - Resultados das respostas à questão 6



Ray (2009, p. 162) aborda que “mesmo quando o músico está em cena e possui qualidade, talento e formação sólida, é necessária a preparação para lidar com a situação de performance, e quanto melhor essa preparação, menor o grau de ansiedade”. Ou seja, é necessário ter confiança para não se sentir afetado por eventuais falhas. Nesta questão, a maioria responde que concorda (sete), num nível de equilíbrio intermédio, ou seja, o facto de falharem notas afeta os seus níveis e confiança, é algo que exerce alguma preocupação sobre eles.

Questão 7 – “Aprendi, nos exercícios realizados no *Jogo dos Papelinhos*, a prosseguir quando “falho” alguma coisa numa peça ou estudo”.

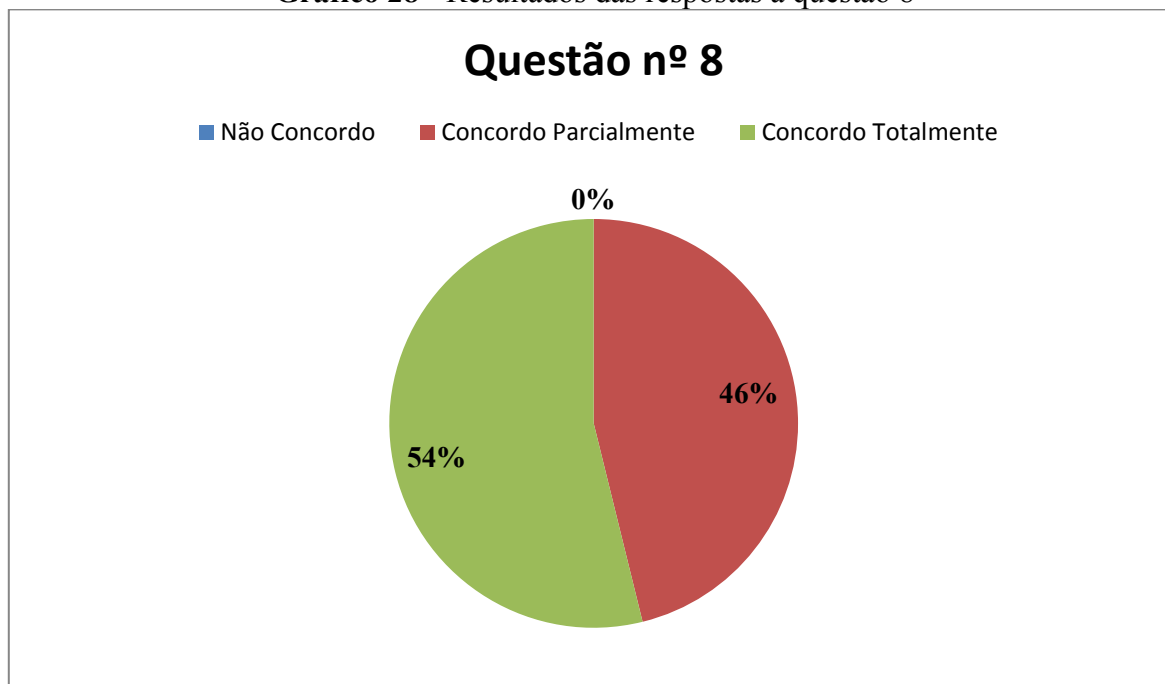
Gráfico 27 - Resultados das respostas à questão 7



Segundo Cohen (2001), principalmente os compositores experientes de música para cinema conhecem os códigos que devem utilizar na música para que induzam no ouvinte a emoção desejada. Será essa capacidade de dar a volta ao imprevisto e fazer do imprevisto um ponto a seu favor, fazendo o ouvinte crer que a peça está perfeita, apesar de eventuais erros. A maioria concorda (oito) que evoluiu, mas não em pleno, nesse sentido. Devem praticar mais estratégias para que consigam seguir a sua peça embora falhem eventualmente.

Questão 8 – “Tenho mais cuidado com a minha atitude/postura, nas apresentações públicas”

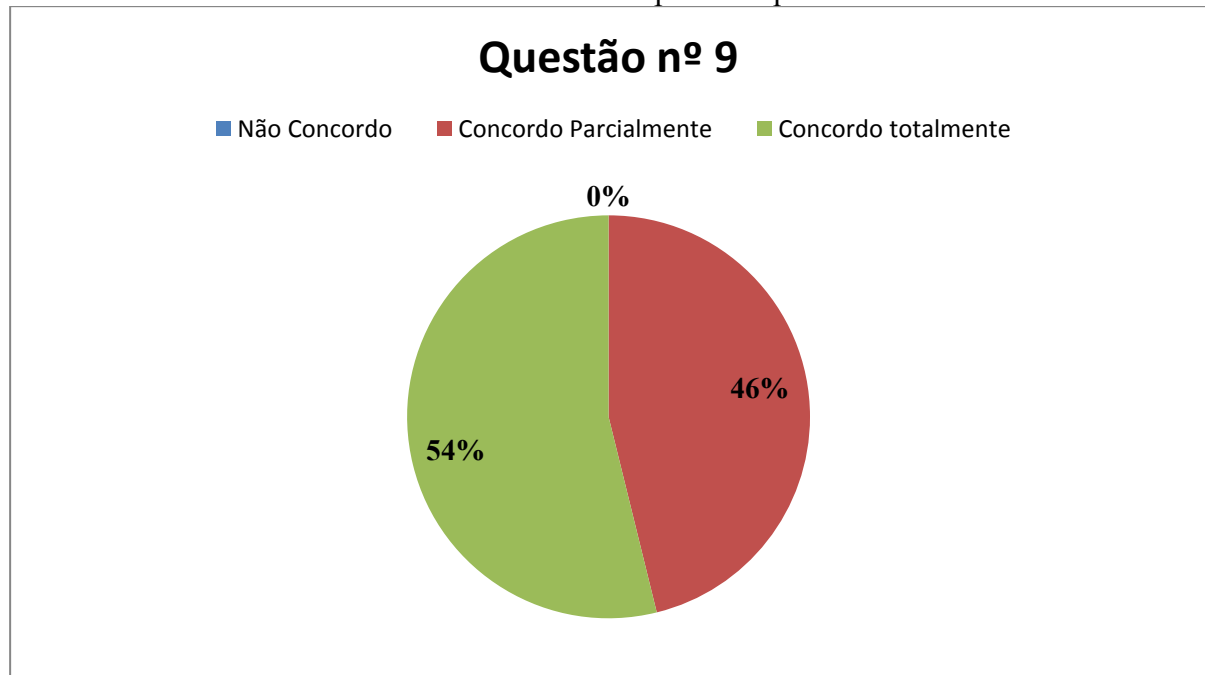
Gráfico 28 - Resultados das respostas à questão 8



A utilização das emoções como um guia para a construção da performance tem-se mostrado possível graças a muitos estudos que comprovam a relação entre determinados elementos da estrutura da música e da performance com emoções bem definidas. Apesar dos mitos sobre a impossibilidade de se estudar emoções em música (Lisboa, 2005), Juslin (1997) demonstra que em circunstâncias ideais é possível e, mesmo em condições normais, esta precisão mantém-se em níveis altos para as chamadas emoções básicas. Neste ponto as opiniões estão divididas com a diferença de um aluno, embora a evolução tenha sido notória. Considera-se importante que, apesar de qualquer situação de imprevisto que leve a improviso, os músicos sejam capazes de manter a postura, ser confiantes e ter uma atitude de segurança em palco.

Questão 9 – “Tenho mais atenção na forma como executo uma peça”.

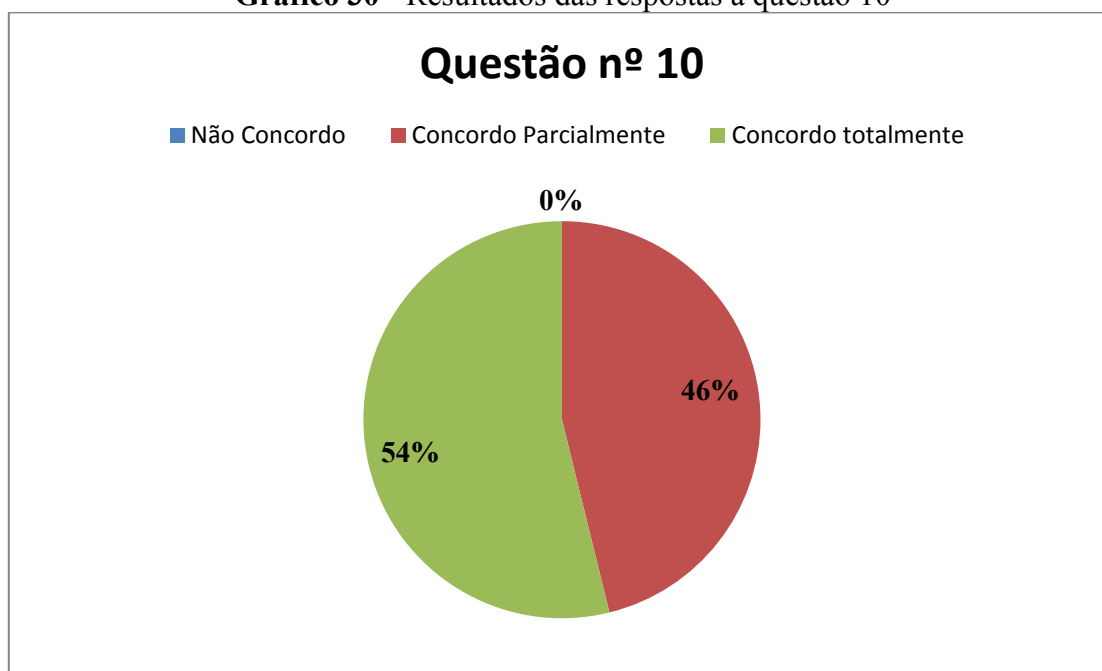
Gráfico 29 - Resultados das respostas à questão 9



A execução de uma peça está sempre sujeita a uma série de fatores externos, ambientais, fisiológicos ou até emocionais. A maioria notável refere que evoluiu de forma muito positiva neste ponto, o que demonstra amadurecimento perante as adversidades que surjam. O facto de haver situações que possam alterar a forma como se executa a peça não deve afastar a atenção do que realmente é importante, uma execução onde não se perca a concentração. Este cuidado pode ser preponderante para uma apresentação de sucesso.

Questão 10 – “Os exercícios realizados no *Jogo dos Papelinhos* ajudaram-me a ouvir melhor o que executo”.

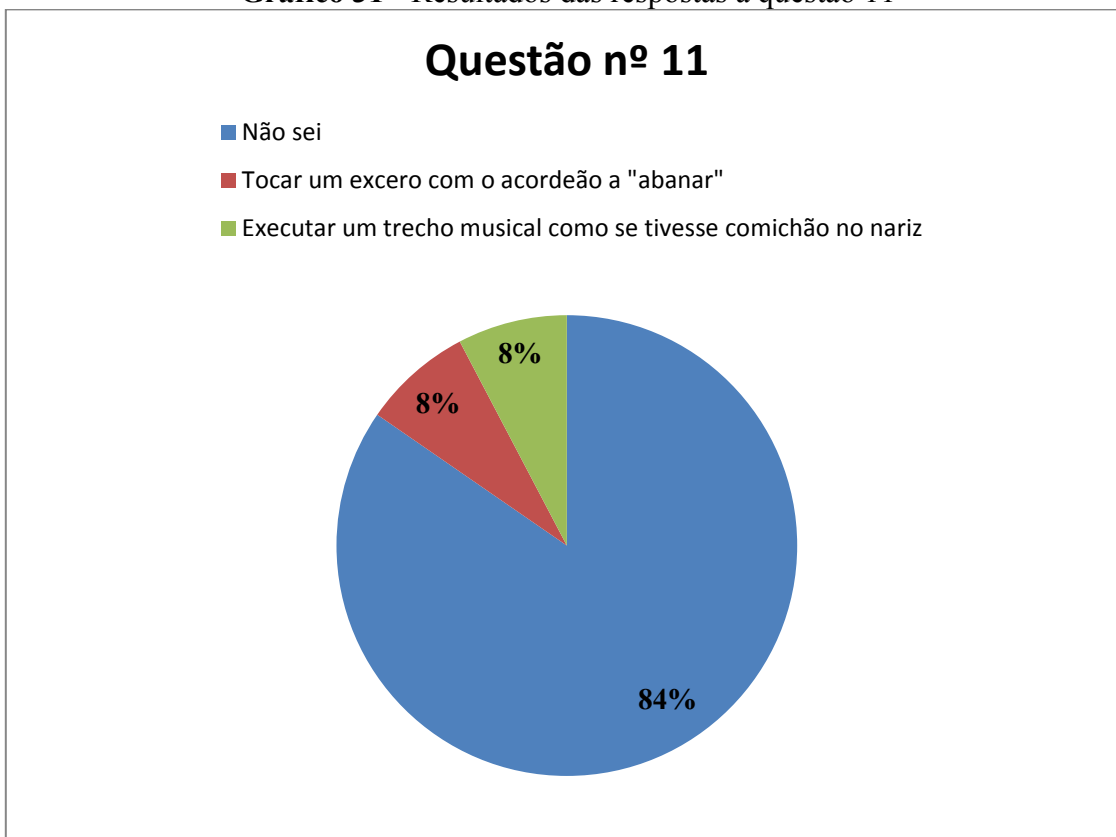
Gráfico 30 - Resultados das respostas à questão 10



Para Schönberg, objetividade e clareza representem atributos absolutamente centrais para a interpretação. “A interpretação é necessária para preencher a lacuna entre a ideia do autor e o ouvido contemporâneo, [e depende] da habilidade de assimilação do ouvinte em seu tempo” (Schönberg, 1984, p.328). A maioria dos alunos do grupo considera que aprendeu a ouvir melhor as suas execuções, o que prova eficácia de determinadas tarefas e atividades propostas e desenvolvidas. Esta conclusão advém da sua capacidade de concentração só e apenas na peça em execução, sem se deixarem influenciar por fatores externos ou situações de desvio da atenção no que realmente é importante.

Questão 11 – “Sugestão de exercícios a realizar para tornar o previsto em imprevisto, no Jogo dos Papelinhos.

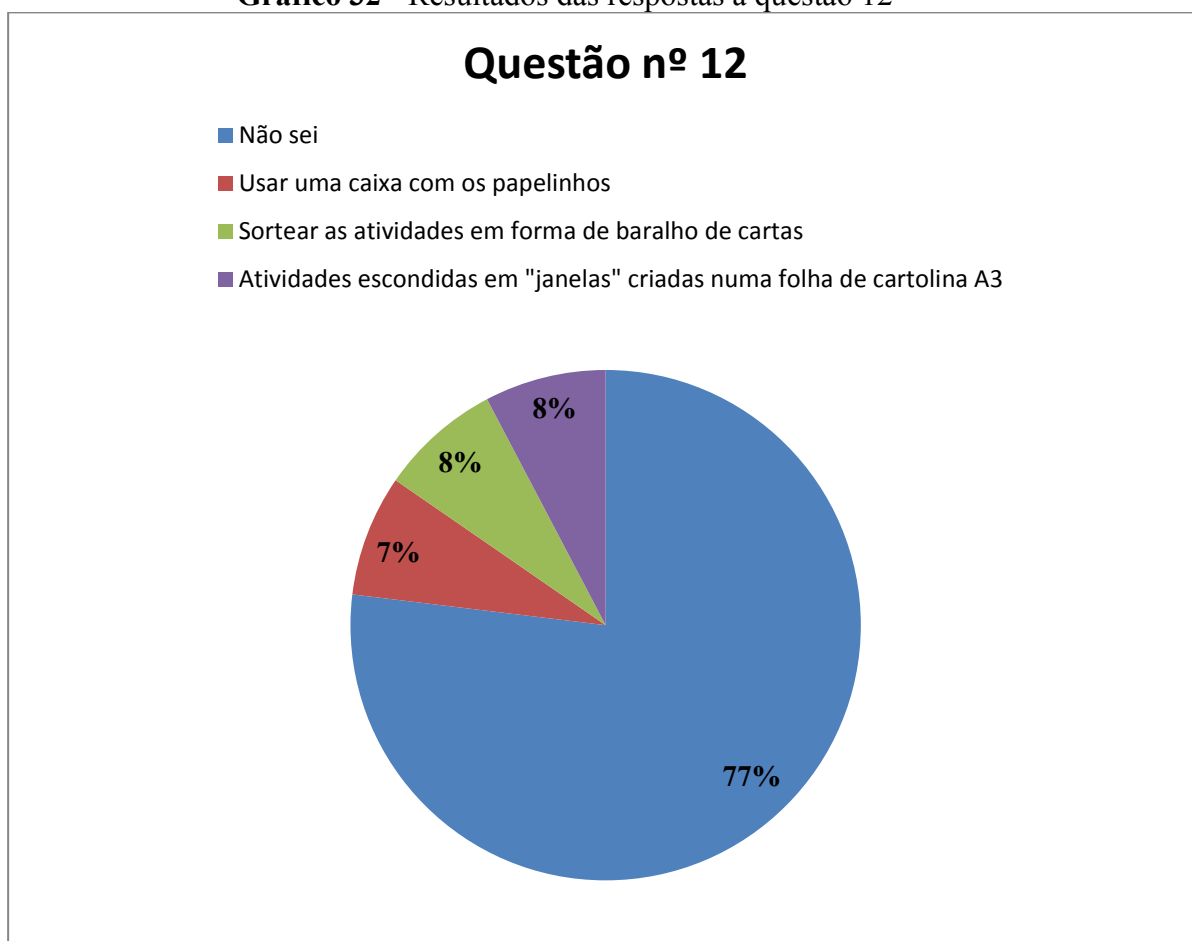
Gráfico 31 - Resultados das respostas à questão 11



A intenção deste ponto foi para que os alunos dessem asas à imaginação e propusessem outros exercícios a realizar para lidar com o imprevisto, no seguimento do jogo realizado nas aulas. É sabido que nestas idades as crianças têm dificuldade em dar sugestões ou apresentar ideias próprias individualmente, e prova disso são as onze respostas em que referem que não têm nada de novo a sugerir. Um aluno sugeriu uma atividade com o acordeão a abanar e outro a execução de um trecho musical com a sensação de comichão no nariz.

Questão 12 – “Sugestão de outro tipo de jogo a realizar nas aulas com as mesmas atividades do *Jogo dos Papelinhos*.”

Gráfico 32 - Resultados das respostas à questão 12



Finalmente, foi pedido aos alunos que sugerissem outro tipo de jogo com as mesmas atividades realizadas nas aulas. Um aluno sugeriu o uso de uma caixa em vez do saco, outro a forma de um baralho de cartas com as atividades a serem distribuídas e outro inspirou-se com a sugestão das atividades escondidas em janelas numa cartolina grande. Embora poucos tenham sido os alunos a apresentarem ideias, estas são importantes porque demonstra que as atividades tiveram um impacto positivo e que os leva a pensar em formas de alargar a dinâmica e de o aplicar de formas diferentes e, quiçá, mais eficazes.

5.3 Análise de conteúdo dos registos da observação direta e participante

A grelha de observação direta e participante foi um dos instrumentos de recolha de dados bastante válido, porque foi possível registar o momento da ação e acompanhar a sua evolução. Conforme Brito, R, (2013), é na observação que o observador pode testemunhar uma ação no momento, sem alterar a mesma.

Neste caso, a observação direta serviu para observar as reações dos alunos em relação às tarefas sorteadas no jogo e a forma como se esforçaram para se manterem concentrados e controlados na execução das mesmas.

Na Tabela 6 apresentam-se os registos da observação e o sentido interpretativo dos mesmos.

Tabela 6 - Grelha de registo da observação direta e participante

Categorias de análise	Número de sessões	Número de alunos	Comportamentos dirigidos às tarefas do jogo	Sentido Interpretativo
Relacionamento interpessoal	10	13	Aceitam realizar o jogo	Todos os alunos aderiram com entusiasmo à realização das tarefas do <i>Jogo dos Papelinhos</i> , demonstrando curiosidade e interesse.
Desenvolvimento pessoal e autonomia	10	13	Envolvem-se na realização do jogo	Todos os alunos demonstraram envolvimento na realização das tarefas do jogo, esforçando-se para as executar da melhor forma possível.
Consciência e domínio do corpo	10	13	Conseguem executar as tarefas sorteadas no jogo	Todos os alunos, revelaram alguma dificuldade em controlar o seu corpo e manter a tarefa até ao fim.

De uma forma geral, os alunos do instrumento – acordeão, revelaram interesse em realizar o *Jogo dos Papelinhos*, achando interessante e divertido. Contudo, devido a algumas atividades serem estranhas e com propensão à desconcentração e descontrolo do corpo, os mesmos revelaram alguma dificuldade em controlar-se e manter a tarefa sorteada até ao fim do tempo previamente estipulado.

Depois de realizarem a atividade sorteada no jogo, todos os alunos mostraram mais segurança na execução do instrumento, relativamente ao estudo ou peça que estavam a trabalhar na altura.

Na altura das provas e audições, estes revelaram uma melhoria significativa em relação ao domínio do corpo, ou seja, mesmo que falhassem uma ou mais notas, ficando nervosos com a situação imprevista, conseguiram controlar-se e prosseguir a sua apresentação até ao fim.

No entanto, conforme a *Fraqueza*, prevista na análise *SWOT*, dois dos treze alunos, não realizaram uma boa apresentação pública devido ao excesso de confiança e descontração. Depois de conversar com eles, acerca da sua prestação, eles revelaram que estavam muito descontraídos e distraíram-se com muita facilidade. Acabando por concluir que, é importante estar um pouco nervoso e sentir um pouco de ansiedade, para manter-se concentrado.

5.3.1 Jogo dos Papelinhos na minha sala de aula

Para uma opinião mais personalizada, no final destas dez sessões, os alunos escreveram de forma anónima um comentário, ver no anexo IX, acerca do que sentiram e acharam da realização do jogo. Neste caso, as opiniões foram muito similares. Todos disseram que gostaram e acharam divertido, contudo, durante a execução da tarefa acharam um pouco difícil a nível de concentração e autocontrolo de si, mas depois da realização da mesma ficaram mais concentrados e relaxados.

Nas apresentações públicas, estes conseguiram manter-se concentrados, mesmo com algumas situações surgidas imprevisivelmente, revelaram-se focados na sua performance sem se demonstrarem aflitos com a situação imprevista, realizando a sua apresentação sem interrupções até ao fim, revelando capacidade de gestão da ansiedade.

Apresentam-se, na Tabela 7, os principais aspetos apontados pelos alunos e os sentidos interpretativos da investigadora.

Tabela 7 - Análise de conteúdo do Jogo dos Papelinhos na sala de aula

Categories de análise	Unidades de Sentido	Sentido Interpretativo
Fatores revelantes para a realização do <i>Jogo dos Papelinhos</i>	“divertido” “nova forma de aprender	Os alunos revelaram interesse nas tarefas do jogo, considerando-as divertidas, diferentes, contribuindo para uma nova aprendizagem
Importância da consciência e domínio do corpo	“um bocado difícil” “dificuldade em manter as tarefas”	Os alunos demonstraram alguma dificuldade em manter a tarefa sorteada no jogo, pelo fato de exigir mais controlo do seu corpo e maior concentração, do que o habitual.
Importância de compreensão da gestão da ansiedade	“não me senti mal” “ajudou-me a não estar nervoso”	Os alunos descobriram que podem gerir estados de ansiedade através do <i>Jogo dos Papelinhos</i> . Pois, aperceberam-se que o

	<p>“ajudou a controlar os nervos”</p> <p>“ajudou a sentir-me mais à vontade”</p>	<p>esforço que realizam durante a tarefa os ajudou a compreender que são capazes de controlar o seu corpo e manter-se concentrados no caso de surgir algo imprevisto que poderia proporcionar o seu descontrolo.</p>
--	--	--

5.3.2 Jogo dos Papelinhos a sala de aula dos colegas dos departamentos de teclas, cordas, sopros e classe de conjunto (canto)

Numa reação inicial, os colegas mostraram-se céticos em relação à aplicação da estratégia mencionada no parágrafo anterior. Quando apresentei o *Jogo dos Papelinhos*, um colega considerou que não teria tempo de fazer jogos nas aulas e outro duvidou que pudesse ser útil. No entanto, ao realizar o jogo com os seus alunos, as opiniões tornaram-se consensuais, obtendo assim opiniões muito positivas, afirmando que ao longo da atividade foi notória a melhoria relativamente à concentração e ao controlo do seu corpo. Estas opiniões positivas, encontram-se no anexo X, vieram confirmar os resultados obtidos na estratégia aplicada ao longo da implementação do projeto, na minha sala de aula.

Considero que a aplicação da estratégia do *Jogo dos Papelinhos* veio reforçar a boa relação pedagógica entre colegas de profissão e demonstrar que é possível utilizar estratégias diversificadas, para alcançar, não apenas um bom trabalho a nível técnico, como trabalhar a consciência, domínio e controlo do corpo e assim atenuar os possíveis estados de ansiedade dos nossos alunos.

Na Tabela 8, apresentam-se os aspetos mais relevantes apresentados pelos colegas dos departamentos de teclas, cordas, sopro e classe de conjunto (canto) e os sentidos interpretativos da investigadora.

Tabela 8 - Análise de conteúdo do resultado da aplicação do *Jogo dos Papelinhos* na sala de aula dos departamentos de teclas, cordas, sopro e classe de conjunto (canto)

categorias de análise	Unidades de Sentido	Sentido Interpretativo
Fatores revelantes para a realização do <i>Jogo dos Papelinhos</i>	<p>“Os alunos reagiram bem às tarefas”</p> <p>“enquanto realizava cada tarefa extra, o aluno melhorou a execução”</p> <p>“Achei uma atividade bastante proveitosa”</p>	<p>Houve uma boa reação dos alunos dos departamentos de teclas, cordas, sopros e classe de conjunto.</p> <p>Os professores acharam o jogo útil para melhorar a performance instrumental e vocal</p>
Importância da consciência e domínio do corpo	<p>“Os alunos procuraram dividir a sua atenção, não só para a prática musical em si, mas também para o controlo das outras partes do corpo”</p>	<p>Multiplicação da atenção, manter dois focos ao mesmo tempo: corpo, execução instrumental ou vocal. Permite que os alunos adquiram a capacidade de consciência e controlo do seu corpo, ficando com menos receio de situações imprevistas em apresentações públicas. Assim, atenuando os níveis de ansiedade.</p>
Importância de compreensão da gestão da ansiedade	<p>“Depois de se empenhar nas atividades (...) foi evidente a concentração e o empenho”</p> <p>“foi notório as melhorias em relação à concentração e notei também a aluna mais relaxada”</p>	<p>Compreensão que podem gerir estados de ansiedade e melhorar a sua performance, através do esforço dobrado para controlar o seu corpo e manterem-se concentrados durante a realização das tarefas do jogo.</p>

5.4 Entrevista semiestruturada

A análise de conteúdo da entrevista semiestruturada, realizada ao professor orientador cooperante, Victor Oliveira, e que se apresenta no anexo VIII, revelou que a estratégia do *Jogo dos Papelinhos* foi considerada muito positiva:

(...) é muito comum o aluno cair no hábito de estudar realizando uma série de movimentos repetitivos baseados na tentativa e erro (...) ainda que as peças estejam “prontas” para serem apresentadas, em situações de tensão o nosso corpo tende a reagir de forma muito diferente, de que quando praticamos em casa, ficando a concentração seriamente abalada. (...). Sobre esta perspectiva, o *Jogo dos Papelinhos* mostrou-se uma ferramenta bastante útil e funcional, pois trabalha a capacidade de reação do aluno diante destes fatores.

Após observação e utilização da estratégia, o mesmo não encontrou aspetos negativos a referir, no entanto, como qualquer pessoa reflexiva considera que há sempre aspetos a melhorar dependendo sempre da sensibilidade do pedagogo, pois este deve ter a capacidade de saber orientar cada aluno a realizar a tarefa sorteada, uma vez que cada aluno compreende as indicações de forma única, na medida em que afirma “o professor é que vai servir de mediador, caso necessário esclarecendo melhor as tarefas ao aluno”. Isto é, cabe ao professor, escolher a melhor forma para descrever ao seu aluno como deve realizar a tarefa.

Na Tabela 9 apresentam-se os aspetos mais relevantes da entrevista realizada e os sentidos interpretativos da investigadora.

Tabela 9 - Análise de conteúdo da entrevista semiestruturada ao orientador pedagógico cooperante

Questões da Entrevista	Unidades de Sentido	Sentido Interpretativo
<p>Fatores revelantes para a realização do <i>Jogo dos Papelinhos</i>, como estratégia de atenuação dos níveis de ansiedade.</p>	<p>“Alguns alunos mostraram interesse em repetir as tarefas em casa, e outros chegaram até a sugerir novas tarefas.”</p> <p>“Tendo em vista a redução da ansiedade na performance, é certo que estas atividades se revelam como um excelente recurso.”</p>	<p>Os alunos revelaram interesse pelo jogo ao ponto de quererem criar tarefas semelhantes, por se aperceberem que este tipo de estratégia os ajuda a sentirem-se menos ansiosos.</p> <p>O professor orientador cooperante, considera que, as tarefas existentes no <i>Jogo dos Papelinhos</i>, revelaram-se um excelente recurso para redução dos níveis de ansiedade.</p>
<p>Análise acerca de eficiência da estratégia do jogo para a atenuação dos níveis de ansiedade.</p>	<p>“aqui entra a sensibilidade de cada professor a fim de fazer o melhor uso desta estratégia.”</p>	<p>Cabe a cada professor explicar ao aluno os principais objetivos do jogo de forma que este consiga compreender.</p> <p>Só depende da capacidade do professor saber cativar o aluno para a realização do jogo.</p>

6. Apresentação e discussão dos resultados

Para Valentine (2001, p.172, cit. in Sinico, A, & Winter, L, 2012 p. 44), entre outros autores, existem três fatores que podem provocar o descontrole dos alunos em situação de apresentação pública, nomeadamente, o tipo de pessoa, se é introvertida e ou com tendência a cismar situações negativas passadas; a dificuldade da tarefa, no caso da performance instrumental, se a peça é muito extensa ou de difícil interpretação; a situação, se o público que está a assistir é amigável ou não e se as pessoas ao seu redor o fazem crer que é um incapaz.

De acordo com as respostas ao questionário de diagnóstico, os alunos revelaram que, a opinião dos outros e o público, o tamanho da peça a apresentar, tocar de memória e a hipóteses de falhar uma ou mais notas, são fatores muito fortes que contribuem para o descontrole do seu corpo. Na Tabela 8, apresentam-se as percentagens das respostas dadas pelos alunos.

Tabela 10 - Respostas dos alunos do instrumento- acordeão em relação aos fatores que mais contribuem para a ansiedade

Questão	Aluno N°	Percentagens	Sentido Interpretativo
“Acredito bastante na opinião dos outros”	4	Concordo parcialmente –39% Concordo – 15% Concordo totalmente – 23%	A opinião dos outros, revela-se importante para o bom desempenho da performance instrumental, fazendo-os serem aceites pelo próximo.
“Durante uma apresentação pública, penso se serei capaz de chegar ao fim da peça sem “errar”.	9	Concordo parcialmente –31% Concordo – 31% Concordo totalmente – 31%	Uma peça longa, influencia bastante a incapacidade de controlo do seu corpo, pois esta prolonga a exposição pública.
“Fico muito tenso/a quando tenho que tocar de memória”.	15	Concordo parcialmente – 31%	O medo de ter um lapso, uma “branca” e de não ter um

		<p>Concordo – 0%</p> <p>Concordo totalmente -54%</p>	<p>suporte para se segurar, revela ser outro fator de descontrolo.</p>
<p>“Acho uma “catástrofe” falhar uma ou mais notas durante uma apresentação pública.”</p>	19	<p>Concordo parcialmente – 67%</p> <p>Concordo – 0%</p> <p>Concordo totalmente – 0%</p>	<p>Os alunos revelam que falhar uma ou mais notas não é muito perigoso, no entanto, consideram que o melhor seria não falhar.</p>

Questão 2- Quais são as estratégias para fazer a gestão da ansiedade na performance instrumental.

O *Jogo dos Papelinhos* foi a principal ferramenta para ajudar os alunos a gerir sintomas de ansiedade. Ao realizar esta estratégia de forma regular e sistemática nas aulas, estes vão “adquirindo as competências na área de consciência e domínio do corpo dizem respeito à capacidade de o aluno compreender o corpo como um sistema integrado e de o utilizar de forma ajustada aos diferentes contextos” (Perfil do aluno, p.30), nomeadamente nas situações de apresentação pública. No caso de alguns alunos que, mesmo assim, ficam muito descontrolados antes da sua apresentação, adotou-se a utilização da respiração lenta e relaxamento muscular progressivo, apresentados na página 40 do presente PIP.

De acordo com, O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (2017, pp. 30 – 31. “As competências na área de Consciência e domínio do corpo dizem respeito à capacidade de o aluno compreender o corpo como um sistema integrado e de o utilizar de forma ajustada aos diferentes contextos”. Estas competências, requerem que os alunos adquiram a capacidade de consciência do seu corpo a nível emocional e físico, através de experiências a nível motor e cognitivo. Neste caso, através do *Jogo dos Papelinhos*, os mesmos têm a oportunidade de realizar “experiências”, através das tarefas sorteadas no jogo, que lhes favorece a compreensão do seu corpo em situações de stress, fornecendo assim, a capacidade de consciência e controlo dos eu corpo.

Tendo em conta os resultados obtidos e apresentados anteriormente, é possível concluir que houve uma evolução do controlo de emoções e da ansiedade pelos alunos em aprendizagem de instrumento, ou seja, as estratégias aplicadas ao longo das sessões alcançaram resultados positivos. Este projeto tinha como principal objetivo identificar as causas da ansiedade, criar metodologias estratégicas de gestão para o seu contorno e controlo e, conseqüentemente, verificar uma diminuição desses sintomas em situações de nervosismo. Os exercícios realizados nas aulas durante a aplicação do jogo surtiram o efeito desejado e a prova disso está na resposta à questão número 4, do questionário de avaliação no final da intervenção, em que onze alunos, ou seja, quase a maioria, considerou em absoluto que iria continuar a usar esta estratégia no futuro.

Os alunos revelaram nas suas respostas ao questionário final e nos seus comentários individuais, que depois de realizar as tarefas sorteadas sentiram que conseguiam controlar-se melhor e ficavam mais relaxados, em situações de apresentação pública.

Os professores dos departamentos das cordas, teclas, classe de conjunto (canto) e sopros concordaram, também, através dos seus comentários, que a estratégia do *Jogo dos Papelinhos*,

pode ajudar os alunos a adquirir capacidades de gestão dos níveis de ansiedade, sendo uma estratégia viável e útil para o trabalho de aula.

Se, efetivamente, esta metodologia aumentou a confiança dos alunos e os fez sentir mais seguros em apresentações públicas, pode-se considerar que o objetivo foi cumprido, a estratégia surtiu o efeito pretendido, os alunos evoluíram e, desta forma, a prática do projeto não poderia ter um resultado mais positivo.

7. Conclusões e recomendações

Tendo em consideração os resultados obtidos neste estudo, com os questionários, entrevista, grelha de observação de aulas, comentários dos alunos e professores de outros instrumentos, pode-se considerar que a estratégia do *Jogo dos Papelinhos*, que contém tarefas a realizar no trabalho da performance de forma imprevista, até mesmo estranha em excertos de uma peça ou estudo, foi bastante positiva. Os alunos passaram a compreender melhor os sinais de ansiedade e a fazer uma melhor gestão.

É de realçar que os resultados foram além da expectativa inicial, não era expectável que fossem tão imediatos e evidentes (talvez pela sua faixa etária, pois são alunos com idade compreendida entre os 8 e 13 anos e julgando que, por serem novos não sentiam tanto nervosismo e descontrolo do seu corpo em situação de imprevisibilidade e ansiedade antes de uma apresentação pública), os alunos depois de realizarem a atividade sorteada no jogo, executavam a peça ou estudo de forma mais concentrada e musicalmente mais agradável. Isto talvez em consequência do facto de terem aliviado um pouco a tensão e o esforço dobrado em controlar o seu corpo e manter a concentração na tarefa do jogo.

No anexo XI, apresentam-se os registos fotográfico e digital de dois alunos, durante a execução das tarefas do *Jogo dos Papelinhos*. No anexo XII, o registo fotográfico de alunos do instrumento - acordeão, na audição.

Pode-se concluir que este projeto abriu a porta à realização de estratégias de gestão dos níveis de ansiedade na performance instrumental, sem descurar o trabalho técnico/artístico. Como recomendações sugere-se que seja aperfeiçoado e adaptado à faixa etária dos alunos, assim como ser realizado e adaptado a qualquer instrumento.

Depois de realizar este projeto, surgiram algumas ideias de melhoria, podendo dividir este tipo de estratégia em três partes:

- 1) Realizar o *Jogo dos Papelinhos*, como foi feito neste projeto;
- 2) Por um período de oito sessões seguintes, ser o professor a sugerir tarefas, a partir das realizadas anteriormente no jogo, adequadas à dificuldade cognitiva, motora ou emocional revelada no aluno;
- 3) No período a seguir de oito sessões, ser o aluno a escolher a partir das que conhece do jogo, podendo também, ele próprio criar a estratégia para colmatar a dificuldade surgida.

Esta investigação representa uma mais-valia para o progresso do ensino de música, na medida em que é um contributo para a melhoria da qualidade das apresentações públicas a nível de performance instrumental e vocal.

8. Bibliografia e Referências bibliográficas

AFONSO, N. (2014). *Investigação Naturalista em Educação*. Gaia: Fundação Manuel Leão.

ALEXANDER, M. (1869-1955). Técnica Alexander. Disponível em: <http://tecnicadealexander.com/tecnica.php>. [Consultado em 23 fevereiro 2018]

AMFF. Academia de Música Fernandes Fão. *Apresentação*. Disponível em: www.academiafernandesfao.pt [Consultado em 03 de maio 2018] coloque o último dia da consulta

BRITO, R (2013) *Observação direta em contexto educativo – pré-escolar*. Disponível em: <https://pt.slideshare.net/ritabrito01/observacao-rita-brito> [Consultado em 11 de maio 2018]

COHEN, A. (2001). *Music as a Source of Emotion in Film. Music and Emotion. Theory and Research*. Oxford: Oxford University Press. ed. Patrik N. Juslin and John A. Sloboda. Disponível em: <https://rhythmcoglab.coursepress.yale.edu/wp-content/uploads/sites/5/2014/10/Music-as-a-Source-of-Emotion-In-Film.pdf>. [Consultado em 24 de maio 2018]

COPE, S. et al (2009). *Yoga Ameliorates Performance Anxiety and Mood Disturbance in Young Professional Musicians*. Springer Science+Business Media LLC: USA. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10484-009-9103-4> [Consultado em 25 de maio 2018]

CORTE, E. (1990). *Les Fondements de l'Action Didactique*. Bruxelas: De Boek

CURY, A (2013) *Ansiedade – Como enfrentar o mal do século* [adapt. de Silva, A. 2014]. Lisboa: Editora Pergaminho

DEBSKI, R. (2016). Saúde Mental. Disponível em: <https://institutomongeraeagon.org/saude-e-bem-estar/saude-mental/ansiedade-e-excesso-de-futuro-explica-especialista>. [consultado em 30 de março 2018]

DESPACHO nº 6478/2017. (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Ministério da Educação/Direção Geral de Educação (DGE) In *Diário da República nº 143/2017, Série II de 2017-07-26*, (pp. 15484 - 15484). disponível em https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf [consultado a 12 de maio 2018]

DYMAND-KANNIS, L. & CARTER, J. (2015) *How to Deal with Anxiety. [Como Viver Sem Ansiedade]*. [trad. Elias, M, 2016]. Lisboa: Editora Pergaminho

DSM 5, American Psychiatry Association. (2014). *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais*. Lisboa: Climepsi Editores.

FERREIRA, C. (2010) *A Avaliação do Quotidiano da Sala de Aula*. Porto: Coleção: Currículo, Políticas e Práticas – Porto Editora

HAYDT, R. C. (1995) *Avaliação do Processo Ensino-Aprendizagem*. São Paulo: Ática Editores

HOLSOMBACK, R. et all (2005) Assessment of Music Performance Anxiety in Late Childhood: A Validation Study of the Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A). Sidney: University of Sydney. Disponível em: <http://psycnet.apa.org/buy/2006-01347-002>. [Consultado em 12 de abril 2018]

LISBOA, C. & SANTIAGO, D. (2012) A utilização das emoções como guia para a performance musical. Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Música (ANPPOM), XVI, Brasília. Disponível em: https://antigo.anppom.com.br/anais/anaiscongresso_anppom_2006/CDROM/POSTERES/13_Pos_Perf/13POS_Perf_09-145.pdf. [Consultado em 10 de maio 2018]

LOPES, V. & ORVALHO, L. (2013). Profissionalidade Docente: o fazer aprender no ensino da música. In Amélia Lopes, Maria Auxiliadora da Silva Cavalcante, Dalila Andrade Oliveira & Álvaro Moreira Hypólito (Orgs.). *Actas do II Congresso Luso – Brasileiro sobre Trabalho Docente e Formação: Políticas, Práticas e Investigação: Pontes para a mudança*. Porto: Edição de CIIE – Centro de Investigação e Intervenção Educativas. ISBN: 978-989-8471-13-0. Disponível em:

http://www.fpce.up.pt/trabalhodocenteformacao/assets/TrabalhoDocenteEFormacao_Indice.pdf [Consultado em 02 de junho 2018]

MARQUES, R. (1991). *A direção de turma: integração escolar e ligação ao meio*. Lisboa: Texto Editora

MIALARET, G. (1992) *A Psicopedagogia* [trad. de Massano, A]. Lisboa: Publicações Dom Quixote]

MIKUS, A. & ORVALHO L. (2013). Conceção de Estratégias para O Ensino Coletivo de Violino numa Sala de Aula Diferenciada. In Atas do XII Congresso Galego Português de PsicoPedagogia (pp. 1049-1060). Braga: Universidade do Minho. ISBN: 978-989-8525-22-2

OLIVEIRA, J. (2000) *Entrevistas*. UAlg, Universidade do Algarve. Disponível em: <http://w3.ualg.pt/~jvo/ep/entre.pdf> [consultado em 18 de abril 2018]

ORVALHO, L. (2010). *Teorias Contemporâneas da Educação*. Porto: FEP/UCP.

ORVALHO, L. (2012). O portefólio reflexivo como metodologia de ensino, aprendizagem e avaliação na formação dos professores do ensino artístico. In Atas do *VII Congresso Iberoamericano de Docência Universitária - Ensino Superior. Inovação e Qualidade na Docência* (pp. 5714-5725). Porto: Edição de CIIE – Centro de Investigação e Intervenção Educativas, da FPCEUP.

ORVALHO, L. (2010). *Teoria de aprendizagem e estratégias de ensino*. Porto: FEP/UCP.

ORVALHO, L. (2017). *Uma escola diferente: caminhos para ensinar e aprender no século XXI*. In Desafios 22 Cadernos de trans_ formação, outubro de 2017, (pp.6-12). Porto: Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa. Disponível em: https://issuu.com/catolicaportoeducacao/docs/22_cadernos_desafios

PALMA, F. (2016). *A prática e o ensino do acordeão - Uma abordagem baseada nos princípios da Técnica Alexander*. Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino da Música, publicado.

Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Disponível em: <https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/5471> [Consultado em 15 de maio 2018]

PAULA, L. & BORGES, M. (2004) *O ensino da performance musical: uma abordagem teórica sobre o desenvolvimento dos eventos mentais relacionados às ações e emoções presentes no fazer musical*. Revista do Programa de Pós-graduação Stricto-Senso da Escola de Música e Artes Cênicas da Universidade Federal de Goiás. Goiânia. Brasil. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/musica/article/view/19779> [Consultado em 05 de abril 2018]

PAYANE, A. ROSEMARY (2003) *Técnicas de Relaxamento – Guia Prático para Profissionais de Saúde*. Lisboa: Lusociência – Edições Técnicas e Científicas, Lda

PIANA, M, (2009) *A construção do perfil do assistente social no cenário educacional*. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 120 – 166. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/vwc8g>. [Consultado em 23 de maio 2018]

PIMENTEL, A. (2001) *O método da análise documental: seu uso numa pesquisa historiográfica*. Cadernos de Pesquisa, 114, 179 – 195. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/cp/n114/a08n114> [Consultado em 23 de maio 2018]

RAY, S. (2009) *Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical*. Curitiba: Deartes. Brasil.

RAY, S. et al (2012). *Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical*. In: ILARI, Beatriz; ARAÚJO, Rosane Cardozo. *Mentes em Música*. Curitiba: Deartes. Brasil

RITA, R, (2013) *Observação em Contextos Educativos* [Em linha]. Disponível em: <https://pt.slideshare.net/ritabrito01/observacao-rita-brito> [Consultado em 04 de maio de 2018]

RODRIGUES, S & COIMBRA, D. (2009) *A Ansiedade na Performance Musical: A Perspetiva de Pianistas Profissionais*. Artigo científico, publicado. Escola Superior de Música e das Artes do Espetáculo; Instituto Politécnico do Porto. Porto. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/15769> [Consultado em 18 de fevereiro 2018]

ROLDÃO, M.C. (2009) *Estratégias de Ensino – O Saber e o Agir do Professor*. Vila Nova de Gaia: Fundação Manuel Leão

SANCHES, I. (2005) *Compreender, Agir, Mudar, Incluir. Da investigação-acção à educação Inclusiva*. Lisboa: Revista Lusófona de Educação, 5, 127-142. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/349/34900507/> [Consultado em 10 de maio 2018]

SANCHES, I. (2000). *Comportamentos e Estratégias da Actuação na Sala de Aula* - Porto: Porto Editora

SANTI, A. (2012) *Ansiedade positiva*. U. Ed. Globo. Lisboa. Disponível em: <http://revistagalileu.globo.com/Revista/Common/0,,EMI296763-17770,00-USE+A+ANSIEDADE+A+SEU+FAVOR+NO+DIA+A+DIA.html> . [consultado em abril 2018]

SILVA, H & GONÇALVES, S. (2013) *Documento de Observação*. Núcleo de Estágio de Educação Física. Faculdade de Motricidade Humana & Baamcamp Freire. Brasil. Disponível em: <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/9516> [Consultado em 03 de maio 2018]

SINICO, A. & WINTER, L. (2012). *Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos*. Revista do Conservatório de Música da UFPel Pelotas, 5, 2, 36-64. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RCM/article/view/2478> [Consultado em 05 abril 2018]

SILVA, H, & LOPES, J, (2015) *Eu Professor Pergunto – 18 Respostas sobre Necessidades e Capacidades dos Alunos, Gestão da Sala de Aula e Desenvolvimento Profissional Docente*. Lisboa. PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.

SILVA, H, & LOPES, J, (2015) *Eu Professor Pergunto – 20 Respostas sobre Planificação do Ensino – Aprendizagem, Estratégias de Ensino e Avaliação*. Lisboa. PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.

SCHÖNBERG, A. (1984) *Style and Idea*. Berkeley: University of California Press.

SLOBODA, J. (2008) *Aprendizagem musical e desenvolvimento: Treinamento e aquisição de habilidades*. In: *A mente musical: A psicologia cognitiva da música*. [Trad. Beatriz Ilari e Rodolfo Ilari]. Londrina: EDUEL, p. 284-314. WILSON, Glenn D. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/musica/article/viewFile/38134/23290> [Consultado em 17 de maio 2018]

TAVEIRA, M. (2016) *Fatores Promotores de Ansiedade na Atividade do Músico Enquanto Docente e Instrumentista*. Dissertação de Mestrado em Ensino da Música. Universidade Católica Portuguesa Escola das Artes do Porto. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/22077> [Consultado em 22 de maio 2018]

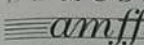
TROCADO, B. (2016). *Repetição com Diversão*. Trabalho de mestrado, realizado no âmbito da disciplina Criatividade e Emoção no Ensino, não publicado. Universidade Católica Portuguesa Escola das Artes - Campo Foz. Porto

TROCADO, B. F. (2017). *Relatório da Prática Profissional e Projeto de Intervenção Pedagógica: Sessões de Leitura à Primeira Vista: 4 sessões para 4 alunos do 4º grau*. Porto: Universidade Católica Portuguesa- Escola das Artes. Disponível em: [https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/23826/1/RELAT%C3%93RIO%20FINAL%20MESTRADO%20PDF-A%20\(impress%C3%A3o%20final\).pdf](https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/23826/1/RELAT%C3%93RIO%20FINAL%20MESTRADO%20PDF-A%20(impress%C3%A3o%20final).pdf) [Consultado em 24 de maio 2018]

WILLIAMON, A. (2004). *A guide to enhancing musical performance. Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance*. New York: Oxford University press. Disponível em: [https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=5vvY2BDWZjEC&oi=fnd&pg=PA3&dq=WILLIAMON,+A.+\(2004\).+A+guide+to+enhancing+musical+performance.+Musical+Excellence.+Strategies+and+techniques+to+enhance+performance.+New+York:+Oxford+University+pres&ots=pve_Wsn6qa&sig=sIrNZQsBuhDb5hfrjetszjFJUTA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=5vvY2BDWZjEC&oi=fnd&pg=PA3&dq=WILLIAMON,+A.+(2004).+A+guide+to+enhancing+musical+performance.+Musical+Excellence.+Strategies+and+techniques+to+enhance+performance.+New+York:+Oxford+University+pres&ots=pve_Wsn6qa&sig=sIrNZQsBuhDb5hfrjetszjFJUTA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) [Consultado em 01 de maio 2018]

ANEXOS

Anexo I – Sumários das aulas assistidas

ACADEMIA DE MÚSICA

FERNANDES FÃO

www.academiafernandesfao.pt
 PESSOA COLETIVA DE UTILIDADE PÚBLICA
LIVRO DE PONTO DA CLASSE
 VTO - Margarida Barbosa
 Piano

09/03/2018 SEX 12:40 45 min 4 PTL **22** novo repertório - leitura e solfejo - Tchaikovsky - song of lark
 Presente 15029-AMFF-P Margarida Magalhães Barbosa

Victor Oliveira	Arlete Oliveira
<i>Victor Fernandes</i>	<i>A</i>

LIVRO DE PONTO DA CLASSE
VTO - Íris Cerqueira
Piano

13/04/2018 SEX 11:55 45 min 4 PTL **25** Musette - 1ª parte, estudo - leitura e revisão
 Presente 13031-AMFF-P Íris de Sousa Cerqueira

Victor Oliveira	Arlete Oliveira
<i>Victor Fernandes</i>	<i>A</i>

LIVRO DE PONTO DA CLASSE
VTO - Margarida Barbosa
Piano

13/04/2018 SEX 12:40 45 min 4 PTL **25** escalas e arpejos, estudo Loeschhorn, minueto - leitura
 Presente 15029-AMFF-P Margarida Magalhães Barbosa

Victor Oliveira	Arlete Oliveira
<i>Victor Fernandes</i>	<i>A</i>

LIVRO DE PONTO DA CLASSE
VTO - Íris Cerqueira
Piano

20/04/2018 SEX 11:55 45 min 4 PTL **26** musette - completa, escalas e arpejos, estudo - correção e leitura
 Presente 13031-AMFF-P Íris de Sousa Cerqueira
 final, peça Fuchs - 2ª parte

Victor Oliveira	Arlete Oliveira
<i>Victor Fernandes</i>	<i>A</i>

LIVRO DE PONTO DA CLASSE
VTO - Margarida Barbosa
Piano

20/04/2018 SEX 12:40 45 min 4 PTL **26** escalas e arpejos, estudo - leitura, peça Morito - leitura e estudo
 Presente 15029-AMFF-P Margarida Magalhães Barbosa
 ritmo.

Victor Oliveira	Arlete Oliveira
<i>Victor Fernandes</i>	<i>A</i>

LIVRO DE PONTO DA CLASSE
VTO - Íris Cerqueira
Piano

17/11/2017 SEX 11:55 45 min 4 PTL 10 escalas e arpejos, repertório completo.
Presente 13031-AMFF-P Íris de Sousa Cerqueira

Victor Oliveira	Arlete Oliveira
<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>

LIVRO DE PONTO DA CLASSE
VTO - Margarida Barbosa
Piano

17/11/2017 SEX 12:40 45 min 4 PTL 10 escalas e arpejos, repertório completo, revisão peça a quatro mãos.
Presente 15029-AMFF-P Margarida Magalhães Barbosa

Victor Oliveira	Arlete Oliveira
<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>

LIVRO DE PONTO DA CLASSE
VTO - Ens. Piano 5ºB/5ºC PTL
Classe de Conjunto

02/02/2018 SEX 14:15 45 min 4 PTL 17 peça a quatro mãos, exercício de composição - transcrição.
Presente 11291-AMFF-P Diogo Luís Medina Fernandes
Presente 12121-AMFF-P Renato Pereira Garcia
Presente 12149-AMFF-P Diogo Pais Martins
Presente 13022-AMFF-P Mariana de Jesus Pinto Barros
Presente 13030-AMFF-P David Santos Felgueiras

Victor Oliveira	Arlete Oliveira
<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>

LIVRO DE PONTO DA CLASSE
VTO - Íris Cerqueira
Piano

09/03/2018 SEX 11:55 45 min 4 PTL 22 novo repertório - Musette, estudo Loeschhorn
Presente 13031-AMFF-P Íris de Sousa Cerqueira

Victor Oliveira	Arlete Oliveira
<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>



PESSOA COLETIVA DE UTILIDADE

LIVRO DE PONTO DA CLASSE
APO - Classe Conjunto
Classe de Conjunto

07/12/2017 QUI 11:30 45 min Aud-PTL

3 Apresentação dos objetivos da aula Realização de uma ficha de análise da peça a nível de forma e tonalidade Aquecimento em conjunto de forma livre e depois, na escala de afinação de Sol M. Trabalho por partes da peça: Linda Noite de Natal, individualmente e depois em conjunto. Trabalho da peça na sua totalidade Realização de um ensaio para a audição de classe Realização da auto e hetero avaliação.

Presente 13012-AMFF-P Cláudia Raquel Laranjo Alonso
Presente 15002-AMFF-P Ana Catarina Gonçalves Araujo
Presente 15011-AMFF-P Maria Regina de Abreu Pinto



Arlete Oliveira	Victor Oliveira
	

LIVRO DE PONTO DA CLASSE
APO - Ana Araújo
Acordeão

22/02/2018 QUI 11:30 45 min 3 PTL

30 Apresentação dos objetivos da aula a apresentar Revisão do TPC Escala de Si maior, com as respetivas cadências. Estudo de Czerny op. 599 nº 15, trabalho de fraseados. Peça: Carnaval de Veneza, trabalho de diálicas Realização de uma ficha de análise tonal da escala, estudo e peça Realização de auto e hetero avaliação.

Presente 15002-AMFF-P Ana Catarina Gonçalves Araujo


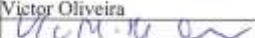
Arlete Oliveira	Victor Oliveira
	

LIVRO DE PONTO DA CLASSE
APO - Ana Araújo
Acordeão





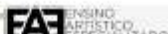
26/04/2018 QUI 11:30 45 min 3 PTL

44 Apresentação dos objetivos da aula Revisão do TPC Análise e execução do estudo Realização de jogo dos papéis Análise e execução da peça: Prélude. Marcação do TPC Realização de auto e hetero avaliação.

Presente 15002-AMFF-P Ana Catarina Gonçalves Araujo

Arlete Oliveira	Victor Oliveira
	

Anexo II – Exemplo de Planificação de aula assistida (nº3)

<p style="text-align: center;">      </p>					
Plano de aula individual de instrumento					
Período: 3º Ano/turma: 7º 1 EB 2, 3 António Fajó – Ponte de Lima		Grau: 3º B - AMFF Regime: Articulado	Duração: 45 min Aula nº 27	Disciplina: Instrumento – Acordeão	Data: 26 de abril de 2018, das 11h:15 as 12h:00
Alunas: Ana Catarina Araújo					
Docente/Mestranda: Ariete Oliveira					
Caracterização da aluna		A Ana tem revelado evolução quanto a postura, apesar de se manter introvertida, mas já se revela mais sociável e já não toca tanto a medo no seu instrumento. Neste período tem tido pouca disponibilidade para se dedicar a música, devido as outras atividades que faz.			
Contextualização das aprendizagens anteriores:		Atualmente, a aluna está a trabalhar a agógica e a tendência para mudar constantemente a sua dedilhação na execução dos estudos e peças. Também continua a desenvolver a competência da consciência e domínio do corpo.			
Conteúdos	Objetivos de aprendizagem a atingir	Recursos didáticos	Estratégias de ensino geral	Sequência das atividades/tempos	Avaliação (instrumentos)
Declarativos: • Tomalidade Do maior e relativa menor Processuais: • Funções tonais: tônica e dominante Repertório: • Estudo nº 5 – Vitorino Matoso • Peça: Prelúdio – Richard Kreutzlin	A aluna deve ser capaz de evidenciar: Domínio Cognitivo e Psicomotor Quanto ao estudo: • Identificar a tonalidade de Do M e a relativa menor correspondente (Lá m) • Identificar a tônica e dominante das duas tonalidades • Executar o movimento ascendente do estudo com mãos separadas • Executar o movimento	Partituras Acordeão Lápis Esferográficas de cor Borracha Saco com papelinhos	1º Momento Apresentação dos objetivos de aprendizagem pretendidos-pela professora, entregando a aluna a grelha de avaliação formativa anexa Verificação do grau de aprendizagem da pesquisa que a aluna fez em casa, sobre a visualização de vídeos da peça a trabalhar. 2º Momento Quanto ao estudo: Análise do estudo: identificação da tonalidade e principais funções tonais.	Consciencialização dos conteúdos de aprendizagem, objetivos de aprendizagem e critérios de avaliação apresentados pela professora (5 minutos) Verificação do TPC (5 minutos) Análise e execução do estudo (10 minutos) Execução do jogo inserido no projeto de intervenção pedagógica <i>Ansiada na Performance Musical – estratégia de atenção</i> (5 minutos)	Avaliação essencialmente formativa ao longo da aula, com feedback imediato dado a aluna. Instrumentos: - Observação direta do desempenho da aluna durante a execução das
	ascendente do estudo com mãos juntas Quanto a peça: • Realizar o jogo dos papelinhos com controlo do corpo sem entrar em ansiedade • Identificar a tonalidade de Do M • Identificar a tônica e a dominante • Executar a primeira parte da peça com mãos separadas • Executar a primeira parte da peça com mãos juntas Domínio Socio-Afetivo • Pontualidade • Autonomia • Raciocínio e resolução de problemas • Pensamento crítico • Consciência e domínio do corpo • Relacionamento interpessoal		Execução do movimento ascendente do estudo com mãos separadas e depois mãos juntas. Quanto a peça: Realização do jogo dos papelinhos, (inserido no projeto de intervenção pedagógica <i>Ansiada na Performance - estratégias de atenção</i>) Análise da peça: identificação da tonalidade e as principais funções tonais. Execução da primeira parte da peça, com mãos separadas e depois com as mãos juntas. 3º momento Registo do TPC proposto pela professora: procurar definições de prelúdio musical. Autoavaliação pela aluna e <i>feedback</i> da professora. Reflexão conjunta sobre o desenvolvimento curricular concretizado. Escrita do sumário com a ajuda da aluna.	Análise e execução da peça (15 minutos) Realização da autoavaliação e reflexões sobre as aprendizagens (3min) Registo do TPC (1min) Registo do sumário (1 minuto)	atividades propostas; Grelha de autoavaliação formativa – Anexo

GRELHA DE AUTOAVALIAÇÃO

Nome da aluna: Ana Catarina Araújo Dia: 26 de abril, de 2018

Assinala com uma cruz o nível que consideras ter atingido nesta aula relativamente a cada critério de avaliação

DESCRITORES DOS NÍVEIS DE DESEMPENHO DOMÍNIO COGNITIVO E PSICOMOTOR (TÉCNICO E INTERPRETATIVO)				
Domínio: das Competências Cognitivas e Psicomotoras	<u>Excelente</u>	<u>Suficiente</u>	<u>Insuficiente</u>	
Critérios de avaliação				
Estudo	Identificar a tonalidade de Do M relativa menor correspondente	Identifique a tonalidade de Do M e a relativa menor correspondente, assinalando na ficha, sem qualquer ajuda	Identifique a tonalidade de Do M, mas precisa de ajuda da professora para identificar a tonalidade menor. (que me lembrou como se identifica as escalas menores na disciplina de Formação Musical)	Não conseguiu identificar as tonalidades de estudo, nem conseguiu assinalar qualquer tonalidade na ficha, mesmo com a ajuda da professora
	Identificar a tónica e a dominante da tonalidade maior e sua relativa menor	Identifique a tónica e a dominante das duas tonalidades, assinalando-as no esquema de estudo	Necessita de ajuda para assinalar as dominantes das duas tonalidades. (A professora suguiu que associasse os graus das funções tonais aos nomes correspondentes)	Confundi a tónica com a dominante, mesmo com a ajuda da professora
	Executar com mãos separadas	Executa o estudo com mãos separadas, sem necessidade de repetir para corrigir a dedilhação	Executa o estudo com mãos separadas, mas tive que parar a repetir algumas vezes para corrigir a dedilhação	Executa o estudo com mãos juntas por causa da dedilhação errada.

DESCRITORES DOS NÍVEIS DE DESEMPENHO DOMÍNIO COGNITIVO E PSICOMOTOR (TÉCNICO E INTERPRETATIVO)				
Domínio: das Competências Cognitivas e Psicomotoras	<u>Excelente</u>	<u>Suficiente</u>	<u>Insuficiente</u>	
Critérios de avaliação				
Peça	Executar com mãos juntas	Executa o estudo com mãos juntas, sem necessidade de repetir para corrigir dedilhação	Executa o estudo com mãos juntas, mas tive que parar a repetir algumas vezes para corrigir dedilhação	Não conseguiu corrigir a dedilhação
	Controlar o corpo ao realizar o jogo dos papelinhos	Conseguir controlar o meu corpo e manter-me concentrada quando exercito um traço de guitarra da mesma com a repetição da atividade realizada no papelinho que refere de traço	Realizei a atividade exercida no jogo dos papelinhos, mas com alguma paragem porque senti cansaço e não consegui manter-me concentrada.	Não consegui controlar-me ao realizar a atividade do jogo dos papelinhos. Dependendo sem conseguir provocar
	Identificar a tonalidade de Do M	Identifique a tonalidade de Do M, assinalando na ficha, sem qualquer ajuda	Identifique a tonalidade de Do M, com ajuda da professora que me pediu para me atentar na posição de traço da peça	Assinala uma tonalidade na ficha errada
	Identificar a tónica e a dominante da peça	Identifique a tónica e a dominante, assinalando na ficha tonalidade sem qualquer ajuda	Conseguir identificar a tónica e a dominante depois da a professora pedir para me atentar a tonalidade da peça	Confundi a tónica com a dominante, assinalando as tonalidades
	Executar com mãos separadas	Executa com mãos separadas, sem necessidade de repetir para corrigir o andamento	Executa a peça com mãos separadas, mas tive que parar a repetir algumas vezes para manter o andamento	Não conseguiu manter o andamento, assinalando várias vezes com alguma a repetir várias vezes
Executar com mãos juntas	Executa com mãos juntas, sem necessidade de repetir para corrigir o andamento	Executa a primeira parte da peça com mãos juntas, mas tive que parar a repetir algumas vezes para manter o andamento	Não conseguiu manter o andamento, igual de mãos juntas, mesmo repetindo algumas vezes as frases de mãos juntas	
Domínio: Competências Socio-afetivas	<u>Excelente</u>	<u>Suficiente</u>	<u>Insuficiente</u>	
Pontualidade	Fui pontual		Cheguei atrasada à aula	

Desenvolvimento pessoal e autonomia	Fui capaz de realizar as pesquisas para ultrapassar as minhas dificuldades ao fazer os trabalhos de casa	Realizei algumas pesquisas, mas precisava que a professora me indicasse algumas fontes de busca para ultrapassar as minhas dificuldades ao fazer os trabalhos de casa	Não realizei qualquer pesquisa. Apesar das sugestões de alguns motores de busca para ultrapassar as minhas dificuldades ao fazer os trabalhos de casa
Raciocínio e resolução de problemas	Fui capaz de criar e negociar com a professora, outras estratégias para ultrapassar as minhas dificuldades	Consegui criar uma/duas estratégias para ultrapassar as minhas dificuldades, com a orientação da professora que me deu algumas sugestões	Não consegui criar outro tipo de estratégia para ultrapassar as minhas dificuldades, mesmo com as respostas da professora
Pensamento crítico	Sou capaz de me autocorriger e refletir sobre as minhas ações durante a aula	Por vezes, não sou capaz de reconhecer os meus erros.	Não me autocorrigo, culpando sempre os outros, nomeadamente a professora que não sabe explicar as coisas
Consciência e domínio do corpo	Sou capaz de controlar o meu corpo e situações imprevistas sem precisar da ajuda da professora	Se consigo controlar o meu corpo em situações imprevistas na aula com a ajuda da professora que me sugere exercícios de respiração lenta	Não consigo controlar o meu corpo e situações imprevistas na aula, nem com a ajuda da professora para me acalmar
Relacionamento interpessoal	Recebo grande ajuda com a professora, aceitando e negociando as suas orientações em relação ao trabalho dos estudos e peças	Por vezes tenho dificuldade em aceitar as orientações dadas pela professora, e nem sempre respondo os meus pontos de vista	Não aceito e sem me esforço para seguir as orientações dadas pela professora, tentando fazer o que me apetece

Bibliografia


MATONO, V. (1982, p. 24) *Estudo nº 5, Curso Geral de Acordeão*, vol. II- ed. IVAHM: Lisboa

KRENTZLIN, R. (1864-1956) *Präludium*, transc. Gsbatagan, M. (2012). Musascore. Disponível em: https://musascore.com/mika_gsbatagan/1234567890abc [consultado a 12 de abril, 2018]



Präludium 28
Richard Krentzlin

Transcribed by Mika Magataga 2012



Ficha de Questionamento sobre a Análise Musical do estudo nº 5 de V. Matono e do Präludium 28 de R. Krentzlin

Nome: _____ Data: _____ Assinatura: _____

Responde às seguintes questões:

Estudo	Tonalidades do estudo	
	Indica os nomes das frações musicais de cada compasso apresentadas nas figuras ao lado	
Peça	Assinala, rodeando a versão o acorde de tónica da tonalidade menor e a aula , a dominante da mesma tonalidade, no excerto da peça representado ao lado	
	Tonalidade	



CATÓLICA PORTO
ARTES

PARECER

Na qualidade de orientadora científica da Prática Profissional, do Mestrado em Ensino de Música, **de Arlete Pereira Oliveira**, declaro que a mestranda tem aproveitamento positivo na prática de ensino supervisionada e, desta forma, deve apresentar o respetivo relatório e projeto de intervenção pedagógica para defesa.

Este parecer baseia-se no facto da mestranda, após terminadas as observações das três aulas: duas aulas de ensino individual de instrumento acordeão e uma aula de classe de conjunto (Acordeão, Viola d'Arco e Trompa), ter revelado capacidades e competências para ser reconhecida profissionalmente na área de especialização: **Prática Instrumental e Vocal: Acordeão** - e ter desenvolvido competências imprescindíveis à atividade docente, quer no que diz respeito à apropriação dos conceitos científicos e da sua terminologia, quer na prática pedagógica e avaliativa.

Durante o tempo que durou a prática pedagógica supervisionada, a mestranda esforçou-se por melhorar as planificações, clarificar e apresentar os objetivos de aprendizagem no início da aula, os critérios de avaliação e fazer a avaliação formativa e formadora, durante o processo de ensino-aprendizagem.

Reconheço a enorme evolução verificada na prática de ensino e o seu esforço para melhorar a gestão do tempo de aula e aplicar estratégias para reduzir a ansiedade na performance musical.

A mestranda revelou, ainda, autonomia, saber específico, competência didática para saber ensinar instrumento - acordeão, nas turmas do 3º Grau, 7º ano, 3º ciclo, do Curso Básico de Música, regime articulado - capacidade de reflexão sobre a própria prática e uso do poder na escolha do repertório diversificado para fazer aprender com ação estratégica.

Desta forma, considero que o desempenho da função está assegurada e que a apropriação de uma profissionalidade docente construída dentro da profissão, num trabalho colaborativo contínuo entre pares, irá, no futuro, consolidar e melhorar essa função.

Porto, Universidade Católica Portuguesa, 19 de maio de 2018

A Orientadora Científica

(Luísa Orvalho)

Anexo IV - Diário de bordo

Mestrado em Ensino de Música		
Registo de atividades realizadas no âmbito da Prática Pedagógica		
Diário de Bordo:		
Data	Atividade	Comentário
17.11.17	Aulas assistidas do professor orientador cooperante	As aulas decorreram de forma satisfatória, o professor Victor Oliveira centrou-se na postura das alunas e no trabalho da sua musicalidade.
22.11.17	Professor cooperante assiste à aula de ensemble das minhas alunas	A aula decorreu de forma positiva, o professor cooperante interveio dando sugestões de postura em palco às alunas.
07.12.17	Aula avaliada pelos professores: Victor Oliveira e doutora Luísa Orvalho	A aula decorreu de forma satisfatória. Como sugestão da doutora L. Orvalho devo aperfeiçoar as grelhas de autoavaliação e incentivar mais as alunas em relação à atitude em palco
02-02-18	Aula assistida de ensemble ao professor cooperante	A aula decorreu de forma muito construtiva, os alunos realizaram atividades de composição, performance e análise.
22-02-18	Aula avaliada pelos professores: Victor Oliveira e doutora Luísa Orvalho	A aula decorreu de forma satisfatória, no entanto esqueci-me do tempo e excedi cerca de 7 minutos.
09-03-18	Aulas assistidas ao professor cooperante	As aulas decorreram de forma muito satisfatória, o professor apresentou às alunas o programa a trabalhar para o próximo período
09-03-18	Professor cooperante assiste à aula de instrumento da minha aluna	A aula decorreu de forma positiva, o professor cooperante realizou o <i>Jogo dos Papelinhos</i> executando no piano para a aluna ficar menos intimidada com a sua presença.
13-04-18	Apresentação e realização do jogo dos papelinhos em duas aulas do professor cooperante	Na aula das 11.55 fui de forma informal apresentar o jogo dos papelinhos na aula de piano da aluna Íris e fiz a mesma coisa na aula seguinte (12.40) com a aluna de piano Margarida. Esta atividade decorreu de forma muito satisfatória que as alunas pediram para eu realizar novamente e eu prometi que na semana seguinte faria o mesmo
26-04-18	Aula avaliada pelos professores: Victor Oliveira e doutora Luísa Orvalho	A aula decorreu de forma satisfatória, cumpri os tempos na íntegra, no entanto esqueci-me de dar o feedback da autoavaliação da aluna
20-04-18	Apresentação e realização do jogo dos papelinhos em duas aulas do professor cooperante	Na aula das 11.55 fui, como o prometido apresentar o jogo dos papelinhos na aula de piano da aluna Íris e fiz a mesma coisa na aula seguinte (12.40) com a aluna de piano Margarida. Esta atividade decorreu de forma

		muito satisfatória, as alunas acharam divertido e ao mesmo tempo difícil de controlarem o seu corpo.
08-05-18	Apresentação e realização do jogo dos papelinhos em Vila Praia de Âncora nas aulas piano e viola d'arco	Às 18.15 fui de forma informal à sala de piano da professora Bárbara Freitas, expliquei o que pretendia fazer e quais os objetivos, depois realizei o jogo dos papelinhos com a aluna de iniciação Magda. Na aula (19h) seguinte fiz o mesmo com a aluna Beatriz. Às 18.30 fui à sala de viola d'arco com a professora Odete Neiva e realizei a mesma estratégia com a aluna dela. Às 19.15 fui à sala do professor Luís Arede de piano e realizei o jogo dos papelinhos com os dois alunos: Ruben e Joaquim. Estes alunos acharam divertido pela novidade e ao mesmo tempo um pouco difícil porque tiveram alguma dificuldade em controlar o seu corpo.
09-05-18	Apresentação e realização do jogo dos papelinhos na aula de ensemble do professor cooperante	Às 14h, fui de forma informal à aula de ensemble do professor Victor Oliveira, que apresento e realizo o jogo dos papelinhos com os alunos X
09-05-18	Apresentação e realização do jogo dos papelinhos em Caminha na aula de orquestra do professor Rui Morais	Às 15h fui de forma informal à aula de orquestra do professor, onde apresento e realizo o jogo dos papelinhos.
11-05-18	Apresentação e realização do jogo dos papelinhos em Ponte de Lima (Correlhã) na aula de guitarra do professor Eliseu Matos	Às 9h fui de forma informal à sala do professor Eliseu e expliquei o motivo da minha visita ao professor e à aluna que lá estava. A realização do jogo correu de forma muito satisfatória.
11-05-18	Apresentação e realização do jogo dos papelinhos em Ponte de Lima na aula de contrabaixo do professor Rui Morais, de trombone da professora Elisete e de clarinete do professor José Capitão	Às 12h de forma informal à sala do professor Rui e expliquei o motivo da minha visita ao professor e ao aluno que lá estava. A realização do jogo correu de forma muito satisfatória. Às 15.15 fui à sala da professora Elisete e às 15.30 à sala do professor José Capitão, que realizei o mesmo processo, também a realização do jogo correu de forma satisfatória.
14-05-18	Apresentação e realização do jogo dos papelinhos em Ponte de Lima na aula de saxofone da professora Tine e de piano do professor Vasco Abreu	Às 9.30 fui de forma informal à sala da professora Tine e expliquei o motivo da minha visita à professora e às duas alunas que lá estavam. A realização do jogo correu de forma muito satisfatória e a professora também colaborou, realizando algumas tarefas sorteadas. Às 10h fui à sala do professor Vasco, explicando o motivo da minha visita e depois

		realizei a estratégia do <i>jogo dos papelinhos</i> com a aluna.
16-05-18	Apresentação e realização do jogo dos papelinhos em Vila Praia de Âncora na sala da professora de canto Marta Santos	Às 13h, fui de forma informal à sala da professora Marta e expliquei o motivo da minha visita à professora e à aluna que lá estava. A realização do jogo correu de forma muito satisfatória.

Anexo V– Modelo do questionário de avaliação diagnóstica

QUESTIONÁRIO DE DIAGNÓSTICO

Este questionário está inserido no Projeto de Intervenção Pedagógica a desenvolver no âmbito do Mestrado em Ensino de Música, da Escola das Artes, da Universidade Católica Portuguesa, Porto.

Tem como principais objetivos saber identificar quais os fatores que poderão dar origem aos sintomas de ansiedade e adotar estratégias de atenuação, nomeadamente obter a capacidade de consciência e controlo do seu corpo em situações de provas e/ou audições do instrumento.

Responde, colocando uma cruz, num dos seguintes números, se concorda ou discordas das seguintes afirmações de acordo com situações por ti vividas em contexto pré e durante uma prova e/ou audição. Sendo o número 1 para Discordo Totalmente e o número 5 para Concordo Totalmente. Muito obrigada pela colaboração!

		1	2	3	4	5
1	Geralmente sinto que controlo as minhas emoções					
2	A preocupação excessiva é um fator comum na família					
3	Quanto mais estudo uma peça, mais “erros” acontecem					
4	Acredito bastante na opinião dos outros					
5	A minha família apoia-me muito					
6	Os meus amigos apoiam-me muito					
7	Tenho sintomas de pânico antes e durante uma apresentação pública					
8	Antes e durante uma apresentação pública, sinto-me sem forças e corpo trémulo					
9	Durante a apresentação pública, penso se serei capaz de chegar ao fim da peça sem “errar”					
10	O palco assusta-me					
11	Preocupo-me com frequência com a opinião do público em relação à minha apresentação					
12	Sinto-me sempre nervoso quando tenho uma apresentação pública					
13	Sinto uma forte tensão muscular antes e durante uma apresentação pública					
14	No final, nunca fico satisfeito/a com a minha apresentação					
15	Fico muito tenso/a quando tenho que tocar de memória					
16	Levar a partitura acalma-me bastante, mesmo sabendo a peça de memória					

17	Tenho necessidade de repetir muitas vezes a peça minutos antes de uma apresentação pública					
18	Não posso tocar a peça minutos antes de uma apresentação pública, porque sinto que vou esquecer tudo na hora da apresentação					
19	Acho uma “catástrofe” falhar uma, duas notas durante uma apresentação pública					
20	Sinto-me mais tranquilo/a quando toco em grupo					

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO FINAL

Este questionário está inserido no Projeto de Intervenção Pedagógica a desenvolver no âmbito do Mestrado em Ensino de Música, da Escola das Artes, da Universidade Católica Portuguesa, Porto.

Tem como principal objetivo fazer compreender que pode controlar o seu corpo em apresentação pública. Esse controlo pode ser treinado através do *Jogo dos Papelinhos* que contém estratégias com atividades imprevistas que proporcionam a desconcentração e descontrolo do corpo, e assim adquirir a capacidade de consciência e controlo do seu corpo e atenuar os níveis negativos da ansiedade.

Responde, colocando uma cruz, no retângulo: Discordo Totalmente; Concordo Parcialmente ou Concordo Totalmente, das seguintes afirmações.

Muito obrigada pela colaboração!

		Discordo totalmente	Concordo	Concordo totalmente
1	Os exercícios realizados no <i>Jogo dos Papelinhos</i> , ajudaram-me a ter mais consciência e controlo do meu corpo			
2	Os exercícios realizados no <i>Jogo dos Papelinhos</i> , ajudaram-me a reduzir o nível de ansiedade/receio de tocar em público			
3	A opinião dos outros já não me preocupa tanto			
4	Vou continuar a realizar nos trabalhos de casa os exercícios aprendidos no <i>Jogo dos Papelinhos</i>			
5	Tenho mais confiança em mim nas apresentações públicas			
6	Já não acho assim tão preocupante “falhar” uma ou mais notas numa peça ou estudo			
7	Aprendi, nos exercícios realizados no <i>Jogo dos Papelinhos</i> , a prosseguir quando “falho” alguma coisa numa peça ou estudo			
8	Tenho mais cuidado com a minha atitude/postura, nas apresentações públicas			
9	Tenho mais atenção na forma como executo uma peça			
10	Os exercícios realizados no <i>Jogo dos Papelinhos</i> , ajudaram-me a ouvir melhor o que executo			

11. Sugestão de exercícios a realizar para tornar o previsto em imprevisto, no *Jogo dos Papelinhos*.

12. Sugestão de outro tipo de jogo a realizar nas aulas com as mesmas atividades.

Anexo VII – Guião de entrevista semiestruturada ao orientador pedagógico cooperante

<i>Guião de entrevista semiestruturada</i>		
<p>Contextualização</p> <p>A presente entrevista está inserida no Projeto de Intervenção Pedagógica a desenvolver no âmbito do Mestrado em Ensino de Música, da Escola das Artes, da Universidade Católica Portuguesa, Porto. Este projeto tem como principal objetivo fazer compreender os alunos que podem controlar o seu corpo em situações de stress, nomeadamente provas e audições, podendo atenuar os níveis de ansiedade na performance musical.</p> <p>Objetivos Gerais:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a sua opinião em relação ao <i>jogo dos papelinhos</i>, como estratégia de atenuação dos níveis de ansiedade para situações de prova e/ou audições; 2. Analisar a sua visão relativamente à eficiência das estratégias do <i>jogo dos papelinhos</i>, para atenuação dos níveis de ansiedade. 		
Designação dos Blocos	Objetivos Específicos	Guião de Questionário
I. Legitimação da entrevista/ motivação/negociação	<ul style="list-style-type: none"> • Legitimar a entrevista; • Informar o entrevistado sobre a investigação; • Motivar o entrevistado; • Reforçar o protocolo de investigação. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Informar o entrevistado, em traços gerais, sobre o estudo (objetivos e procedimentos). 1.2 Solicitar a colaboração do entrevistado (a entrevista como instrumento fundamental de recolha de dados). 1.3 Garantir a confidencialidade das informações recolhidas (nomes e locais fictícios). 1.4 Solicitar autorização para gravar a entrevista em suporte áudio e para citar, na íntegra ou excertos, os dados recolhidos na investigação. 1.5 Esclarecer que a entrevista, depois de transcrita será enviada ao entrevistado para que este a verifique ou para que retifique/acrescente informações que considere relevantes.

<p>II. Caracterização profissional do entrevistado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recolher dados sobre o percurso profissional do entrevistado. 	<p>2.1 - Gostaria que me falasse um pouco do seu percurso profissional</p>
<p>III. Conceção da importância do jogo dos papelinhos sobre a influência na ansiedade</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer a sua opinião em relação ao <i>jogo dos papelinhos</i>, como estratégia de atenuação dos níveis de ansiedade 	<p>32 - Diga o que pensa da realização do <i>jogo dos papelinhos</i> nas aulas como uma estratégia de atenuação dos níveis de ansiedade na performance.</p> <p>3.2 - Mencione as desvantagens e as estratégias de melhoria</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Analisar a sua visão relativamente à eficiência das estratégias do <i>jogo dos papelinhos</i>, para atenuação dos níveis de ansiedade 		

Anexo VIII – Registo escrito da entrevista semiestruturada ao orientador pedagógico cooperante

ENTREVISTA

Arlete - Bom dia Victor, em princípio/em primeiro lugar queria agradecer a tua disponibilidade e prestabilidade para a realização desta entrevista.

Victor – Boa Arlete. Eu é que agradeço pela oportunidade de fazer parte deste grande trabalho.

Arlete – Victor, posso gravar a entrevista e tirar apontamentos?

Victor – Sim, perfeitamente.

Arlete – Obrigada! A presente entrevista está inserida no Projeto de Intervenção Pedagógica **Ansiedade na Performance Musical – Acordeão**, a desenvolver no âmbito do Mestrado em Ensino de Música, da Escola das Artes, da Universidade Católica Portuguesa do Porto. Este projeto tem como principal objetivo fazer compreender ... os alunos que podem controlar o seu corpo em situações de stress, nomeadamente provas e audições.

Como proposta de “treino” de controlo do corpo, inspirei-me no *Jogo dos Papelinhos* que contém estratégias com atividades imprevistas que proporcionam a desconcentração e descontrolo do corpo.

Eu escolhi-te para realizar esta entrevista porque além de ter sido o meu professor cooperante, entre os colegas és a pessoa que melhor conhece o projeto, por acompanhar o percurso do mesmo, ter assistido as minhas aulas e também devido às minhas intervenções informais, nas tuas aulas para a realização do *jogo dos papelinhos*.

Mas, em primeiro lugar gostaria que me falasses um pouco do teu percurso profissional

Victor - Iniciei na música aos dez anos, estudando saxofone na banda de música da minha cidade, no estado da Bahia (Brasil). Na mesma época, interessei-me pela guitarra (o violão), a qual passei a estudar de forma autodidata. Apesar da forte tradição musical, havia pouca vocação para o ensino formal da música: aprendia-se através do convívio com outros músicos, e não... havia os recursos e a facilidade de acesso a professores e material didático que temos hoje.

O piano sempre foi a minha grande paixão. Aos doze anos iniciei o estudo deste instrumento, passando logo para os primeiros anos do Conservatório, e mais tarde para o curso superior de piano, já em São Paulo. A minha carreira como docente teve início na própria universidade, como Professor Auxiliar na disciplina de Piano Complementar, e depois como Professor de Piano em diversas escolas e conservatórios de São Paulo.

A oportunidade de vir para Portugal surgiu através do Doutoramento em Educação Musical, na Universidade do Minho, que não ficou concluído... mas permitiu-me trabalhar como pianista e

professor de piano em diversas escolas, e depois também no Ensino Articulado. Nesta mesma universidade, obtive uma Pós-graduação em Educação Musical, uma Licenciatura em Filosofia, e o Mestrado em Ensino da Música.

Arlete – Muito interessante, um grande caminho percorrido cheio de grandes vitórias!

Victor – Obrigado!

Arlete - Voltando ao assunto do meu projeto de intervenção, como já te disse, escolhi-te para entrevistar porque de entre os colegas és o que melhor o conhece. Ah! E por isso, eu tenho muito interesse em saber a tua opinião acerca da realização do *jogo dos papelinhos* como uma estratégia de atenuação dos níveis de ansiedade na performance.

Victor – Como músico e professor, reconheço que uma das causas mais comuns da ansiedade na performance é justamente a falta de preparo quanto ao repertório que irá ser executado. Explico: é muito comum o aluno cair no hábito de estudar realizando uma série de movimentos repetitivos baseados na tentativa e erro, deixando de lado o apoio da análise musical (melódica, harmónica, rítmica e formal) e da reflexão sobre os seus próprios movimentos (postura e-e-e análise dos movimentos do seu corpo). Assim, ainda que as peças estejam “prontas” para serem apresentadas, em situações de tensão o nosso corpo tende a reagir de forma muito diferente, de que quando praticamos em casa, ficando a concentração seriamente abalada.

Sobre esta perspetiva, *Jogo dos Papelinhos* mostrou-se uma ferramenta bastante útil e funcional, pois trabalha a capacidade de reação do aluno diante destes fatores. Tendo em vista a redução da ansiedade na performance, é certo que estas atividades se revelam como um excelente recurso.

E todas as experiências nas aulas assistidas, nas visitas informais e mesmo nas minhas aulas foram sempre muito positivas, e positiva também foi a receção dos alunos perante o cumprimento das tarefas. Alguns alunos mostraram interesse em repetir as tarefas em casa, e outros chegaram até a sugerir novas tarefas.

Arlete – Que bom! Victor, também gostaria de saber se... encontraste algum aspeto menos positivo e se poderias dar alguma sugestão de melhoria.

Victor - Não vejo pontos negativos. Mas, reconheço que o “jogo dos papelinhos”, como qualquer outra atividade que adotemos como estratégia no ensino, pode assumir um potencial bem maior se melhor adaptado para a realidade de cada instrumento e mesmo de cada turma ou aluno. Por exemplo, algumas das tarefas propostas, como “tocar um excerto de trás para a frente”, não traz novidade à prática no piano. Em outras ocasiões, as tarefas não eram suficientemente claras para um aluno iniciante ou de grau médio. Penso que aqui entra a sensibilidade de cada professor a fim de fazer o melhor uso desta estratégia.

Arlete – Eh...ah...quiseste dizer da frente para trás, não é?

Victor – Ah?

Arlete – Sim! Da frente para trás!

Victor – De trás para a frente...

Arlete – he..he..

Arlete – Então achas que devia diferenciar as tarefas de acordo com o nível dos alunos, isto é, para iniciação e 2º ciclo do básico. Usando/Usar uma linguagem mais simples e tarefas de caráter simples, menos técnico.

Victor – Não é bem isso, o professor é que vai servir de mediador, caso necessário esclarecendo melhor as tarefas ao aluno.

Arlete – Humm.., muito bem, Muito obrigada Victor pela sugestão e por teres esta disponibilidade do teu tempo para a presente entrevista. Dou por terminada desejo-te um bom dia e uma boa semana de trabalho.

Victor – Obrigado e continuação de um bom trabalho!

Arlete – Obrigada!

Anexo IX - Registo dos comentários dos alunos do instrumento – acordeão

<p>Eu acho que foi muito divertido e muito interessante mas eu gostei desta. Porque é uma nova forma de aprender.</p>	<p>Eu acho que foi interessante e ao mesmo tempo estava a ser divertido pois brincamos com as diferentes formas de nos controlar. Na audição senti que não estava tão nervosa. Gostei muito de fazer este jogo.</p>
<p>Eu acho que foi divertido ver formas de tocar novas e também gostei de ver a minha colega pois pude partilhar. Na audição senti que não estava tão nervosa mas na frequência não senti nada.</p>	<p>Eu acho que foi muito e é divertido para me ajudara não estar nervosa. Às vezes sinto-me muito mais descontrolada. Ajudou-me muito a não estar tão nervosa.</p>
<p>O jogo foi divertido e um pouco difícil e ajudou a controlar os nervos.</p>	<p>Gostei muito do jogo quando acaba o jogo consigo fazer tudo direitinho sem nenhum erro e é muito divertido.</p>
<p>Ajudou-me a ficar menos nervosa durante as apresentações em que estou a tocar e acho que o jogo é bem fixe e é divertido. O jogo deve continuar.</p>	<p>Achei o jogo divertido ajudou-me nas provas e nas audições. Acho que os jogos controlam-me mais. Devo continuar a fazer o jogo.</p>

Eu gostei muito
~~mas~~ não me senti
mal e fiquei feliz.

Eu gostei muito e ajudou
me nas ~~pro~~ provas e nas
aulas e ajudou-me
a concentrar um pouco.

Eu gostei muito e ^{isso} ajudou a
me sentir mais à vontade e
ajudou-me a concentrar
mais.

Eu gostei muito de
relaxar e jogar, é
muito engraçado, mas
um pouco difícil em
manter a tarefa até
ao fim. Mas ajudou-me
a estar mais concentrado nas
aulas e provas.

Eu gostei muito, foi
divertido, tive alguma
dificuldade em manter
as tarefas, mas depois
senti-me muito bem.
Nas aulas e provas
ajudou-me muito a
estar concentrado.

Anexo X – Registo dos comentários dos professores dos departamentos de teclas, cordas, sopros e classe de conjunto (canto)

COMENTÁRIOS DOS COLEGAS, ONDE REALIZEI AS MINHAS INTERVENÇÕES INFORMAIS.

<p>Vasco Abreu: Achei bastante interessante a proposta apresentada pela professora Arlete Oliveira, dando ao aluno a possibilidade de testar as suas capacidades de concentração.</p> <p><i>Vasco Abreu</i></p>	<p>Tine van den Geest: Gostei muito da intervenção da professora Arlete. Os alunos reagiram bem às várias tarefas propostas. Por vezes tiveram medo na execução mas acabaram por experimentar e gostaram. A tarefa de improvisar durante dois compassos no meio de uma peça ajudou os alunos para se libertarem das notas e de utilizar mais o ouvido. Vou utilizar os exercícios nas minhas aulas e na minha prática do instrumento.</p> <p><i>Tine van den Geest</i></p>
<p>Lisete Correia: Achei uma intervenção bastante pertinente tendo em conta que é um problema transversal à maioria dos alunos. O meu aluno reagiu bem apesar de inicialmente estar um pouco cético. Depois de se empenhar nas atividades, foram evidenciados resultados. Também foi evidente a concentração e o empenho pós-intervenção.</p> <p><i>Lisete Correia</i></p>	<p>Sara Martins: O aluno com quem a professora Arlete trabalhou reagiu muito bem às tarefas propostas. A tarefa dele era fechar os olhos enquanto executava o estudo que estava a tocar. O aluno tem problemas de leitura e esta tarefa ajudou-o a concentrar e a tocar de ouvido. É uma forma de estudar, que o aluno irá aplicar no futuro.</p> <p><i>Sara Martins</i></p>
<p>Odete Neiva: Quando me foi apresentado pela colega o jogo dos papelinhos achei que não tinha tempo para fazer jogos no entanto a curiosidade falou mais alto. Uma vez experimentado o jogo constatei que tem bastantes vantagens, este jogo tem estratégias válidas como acentuada concentração durante as execuções, obrigatoriedade em tocar relaxado, entre outras. Sem duvida que num futuro recorrerei a este jogo.</p> <p><i>Odete Neiva</i></p>	<p>Rui Morais: A atividade que a professora Arlete me propôs e realizou com os meus alunos foi muito pertinente e de boa aceitação por parte dos alunos, os próprios acharam divertido ao realizar este jogo de simulação de situações inesperadas que podem aparecer numa situação de maior stress em que não se sabe como o nosso corpo irá reagir e originalizar desconcentrações numa prova ou audição.</p> <p><i>Rui Morais</i></p>

José Capitão:

Achei uma atividade bastante proveitosa para a aluna. Quando me foi proposta atividade duvidei que fosse útil. No entanto ao longo da atividade foi notório as melhorias em relação a concentração e notei também a aluna mais relaxada.



Eliseu Matos:

A atividade proposta pela colega Arlete teve um impacto positivo na performance da aluna. Foi notória a melhoria do nível de concentração assim como a descontração progressiva ao longo da atividade. Acho interessante a abordagem e considero poder ser uma mais valia no desenvolvimento dos alunos enquanto performers.



Bárbara Freitas:

Considero que a experiência do jogo dos papelinhos foi bastante pertinente e construtiva para as alunas abrangidas, que se viram forçadas a adaptar-se em tempo real a situações imprevistas, as quais não podiam ser previamente praticadas, permitindo-lhes aumentar a sua capacidade de concentração, e melhorar o seu desempenho em contexto de audição ou prova, que são situações esporádicas, nas quais podem ocorrer também imprevistos



Luis Arede:

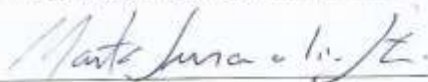
Fiquei muito satisfeito com a atividade proposta pela prof. Arlete e os seus resultados na aula. O jogo despertou uma enorme curiosidade nos meus dois alunos que responderam muito bem aos desafios propostos pela professora. Os resultados foram positivos na medida em que os alunos procuraram dividir a sua atenção não só para a prática musical em si, mas também para o controlo de outras partes variadas do corpo. Considero muito vantajosa esta experiência integrada nas aulas (por exemplo uma vez por mês)



Canto e Classe de conjunto (coro)

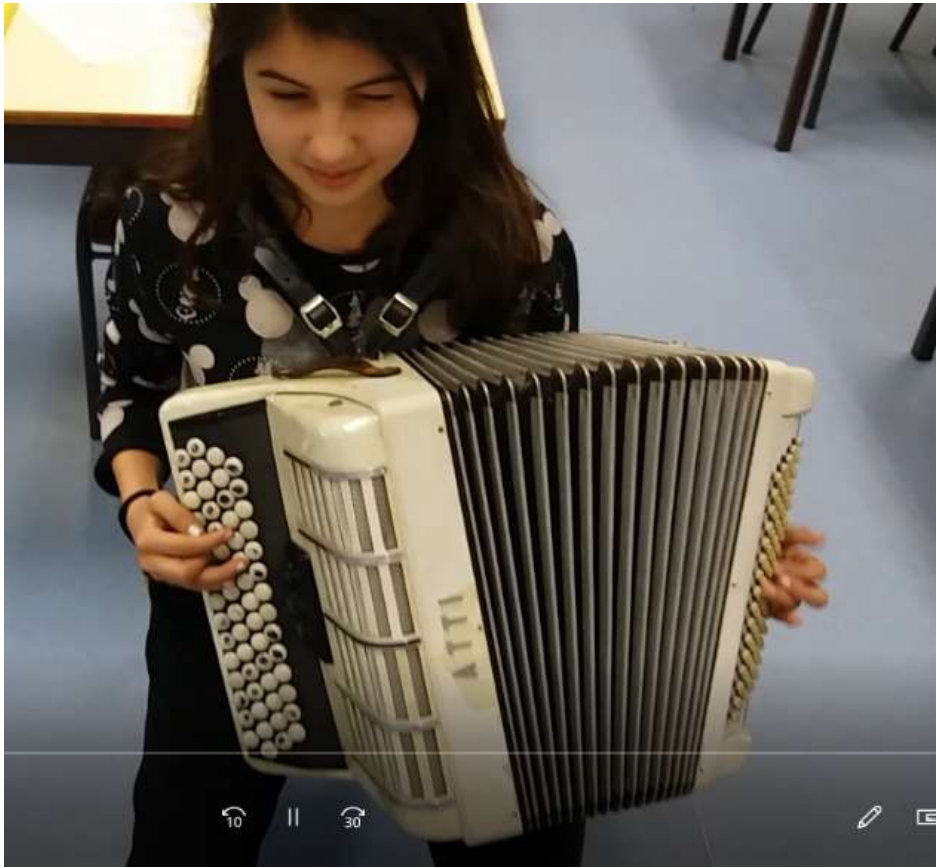
Marta Santos :

Durante uma aula de canto a colega Arlete Oliveira abordou-me para que fosse aplicado o jogo dos papelinhos enquanto trabalhava com a aluna uma peça portuguesa "Vaidade" de Rui Soares da Costa. A aluna retirou três papeis para saber o que fazer enquanto executava um excerto da peça em questão. Primeiramente cantava sem a ordem dada e depois com o gesto sugerido: olhos fechados, com a sensação de comichão nas costas e por fim a abanar os braços. Os resultados observados foram muito positivos pois a aluna enquanto realizava cada tarefa extra melhorou a execução do fraseado e principalmente das notas agudas. Considerei esta experiência muito positiva e útil que passarei a utilizar com os meus alunos sempre que verificar alguma dificuldade na aprendizagem de alguma obra ou trecho musical.



Anexo XI – Imagens em fotografia e vídeo de dois alunos de acordeão na realização da tarefa relativa ao *Jogo do Papelinhos*





Anexo XII – Imagens em fotografia de três alunos durante a sua apresentação pública





Anexo XIII - Termos de consentimento informado aos encarregados de educação relativo às aulas assistidas e projeto

ACADEMIA
DE MÚSICA
amff
FERNANDES FÃO

www.academiafernandesfao.pt
PESSOA COLETIVA DE UTILIDADE

TERMO DE CONSENTIMENTO

Exmo(a) Sr(a) Encarregado(a) de Educação:

Eu, Arlete Oliveira, professora do instrumento – Acordeão da Academia de Música Fernandes Fão. Na situação de aluna do 2º ano do mestrado em Ensino da Música na Universidade Católica Portuguesa e no presente ano letivo encontrar-me em prática profissional.

Venho por este pedir consentimento para a participação da sua educanda nas aulas assistidas pela professora doutora Luísa Orvalho – orientadora científica e o professor Victor Oliveira – orientador cooperante.

Peço que assinale com uma cruz, a sua decisão:

Autorizo a participação da minha educanda **Ana Catarina Araújo**, nas aulas assistidas da prática profissional da professora Arlete Oliveira.

Não autorizo a participação da minha educanda **Ana Catarina Araújo**, nas aulas assistidas da prática profissional da professora Arlete Oliveira.

Encarregado/a de Educação

Profª Arlete Pereira Oliveira

Luísa A. D. Araújo

Arlete Oliveira

DGEstEDSRN
Direção-Geral do Ensino Superior

REPÚBLICA PORTUGUESA

TERMO DE CONSENTIMENTO

Exmo(a) Sr(a) Encarregado(a) de Educação:

Eu, Arlete Oliveira, professora do instrumento – Acordeão da Academia de Música Fernandes Fão. Na situação de aluna do 2º ano do mestrado em Ensino da Música na Universidade Católica Portuguesa e no presente ano letivo encontrar-me em prática profissional.

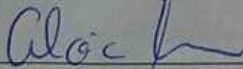
Venho por este pedir consentimento para a participação da sua educanda na aula assistida do dia 07 de dezembro de 2017, pela professora doutora Luísa Orvalho – orientadora científica e o professor Victor Oliveira – orientador cooperante.

Peço que assinale com uma cruz, a sua decisão:

Autorizo a participação da minha educanda **Maria Regina Pinto** na aula assistida da prática profissional da professora Arlete Oliveira.

Não autorizo a participação da minha educanda **Maria Regina Pinto** na aula assistida da prática profissional da professora Arlete Oliveira

Encarregado/a de Educação



Profª Arlete Pereira Oliveira



TERMO DE CONSENTIMENTO

Exmo(a) Sr(a) Encarregado(a) de Educação:

Eu, Arlete Oliveira, professora do instrumento – Acordeão da Academia de Música Fernandes Fão. Na situação de aluna do 2º ano do mestrado em Ensino da Música na Universidade Católica Portuguesa e no presente ano letivo encontrar-me em prática profissional.

Venho por este pedir consentimento para a participação da sua educanda na aula assistida do dia 07 de dezembro de 2017, pela professora doutora Luísa Orvalho – orientadora científica e o professor Victor Oliveira – orientador cooperante.

Peço que assinale com uma cruz, a sua decisão:

Autorizo a participação da minha educanda **Cláudia Raquel Alonso** na aula assistida da prática profissional da professora Arlete Oliveira.

Não autorizo a participação da minha educanda **Cláudia Raquel Alonso** na aula assistida da prática profissional da professora Arlete Oliveira

Encarregado/a de Educação

Profª Arlete Pereira Oliveira

Isabel Saraiva

[Assinatura]

Anexo XIV – Termos de consentimento informado aos encarregados de educação relativo à autorização de registo de fotografias e vídeos.



TERMO DE CONSENTIMENTO

Exmo(a) Sr(a) Encarregado(a) de Educação:

Eu, Arlete Oliveira, professora do instrumento – Acordeão da Academia de Música Fernandes Fão, venho por este pedir consentimento para tirar fotografias e filmagem nas aulas de instrumento.

O objetivo da utilização das fotografias serão para demonstrar evidências das atividades realizadas nas aulas para colocar no Projeto de Intervenção da Universidade Católica Portuguesa – Campuz Foz, Porto.

Profª Arlete Pereira Oliveira

Eu MARIA TERESA AFONSO DA SILVA COSTA Encarregado(a)
De Educação do(a) aluno(a) LEONARDO AFONSO PEREIRA COSTA, declaro
que, dou o meu consentimento informado(a) para que o(a) meu/minha educando(a) seja
fotografado (a) e filmado na aula.

Vila Praia de Âncora, 15 de abril de 2018

TERMO DE CONSENTIMENTO

Exmo(a) Sr(a) Encarregado(a) de Educação:

Eu, Arlete Oliveira, professora do instrumento – Acordeão da Academia de Música Fernandes Fão, venho por este pedir consentimento para tirar fotografias e filmagem nas aulas de instrumento.

O objetivo da utilização das fotografias serão para demonstrar evidências das atividades realizadas nas aulas para colocar no Projeto de Intervenção da Universidade Católica Portuguesa – Campuz Foz, Porto.

Profª Arlete Pereira Oliveira



Eu Dilcia Telo Encarregado(a)

De Educação do(a) aluno(a) Ara Passos, declaro que, dou o meu consentimento informado(a) para que o(a) meu/minha educando(a) seja fotografado (a) e filmado na aula.

Vila Nova de Cerveira, 15 de abril de 2018

