



**CATÓLICA**  
ESCOLA DAS ARTES

---

PORTO

**RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL**  
**E**  
**PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA**

**O impacto das estratégias de ensino de Karen Tuttle numa prática  
violetística natural e equilibrada**

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

**Pedro Artur Tavares Pires**

Porto, junho de 2022



**CATÓLICA**  
ESCOLA DAS ARTES

---

PORTO

**RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL**  
**E**  
**PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA**

**O impacto das estratégias de ensino de Karen Tuttle numa prática  
violetística natural e equilibrada**

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

**Pedro Artur Tavares Pires**

Trabalho realizado sob a orientação do Doutor David Lloyd

Porto, junho de 2022

## **Agradecimentos**

Ao Professor Doutor David Lloyd, meu Orientador Científico, pelo acompanhamento, ajuda e disponibilidade.

À professora Teresa Correia, minha Orientadora Pedagógica Cooperante, por todos os ensinamentos, amizade e entrega.

À minha família e à Diana, pelo apoio constante, incentivo, motivação... em suma, por tudo.

Aos alunos com quem tive o prazer de trabalhar durante todo o estágio, e que se mostraram sempre disponíveis.

## **Resumo**

O presente relatório, inserido no Mestrado em Ensino de Música da Escola das Artes da Universidade Católica Portuguesa, encontra-se dividido em duas secções. A Parte I - Relatório da Prática Profissional, consiste na descrição da minha prática profissional realizada no ano letivo 2021/22 na ARTAVE, nas áreas de especialização de Instrumento – Viola d’Arco e Classe de Conjunto.

A Parte II - Relatório do Projeto de Intervenção Pedagógica, consiste na apresentação do relatório do projeto de intervenção pedagógica cujo tema é “O impacto das estratégias de ensino de Karen Tuttle numa prática violetística natural e equilibrada”. Este PIP teve como objetivo principal a apropriação de alguns dos ideais de Karen Tuttle de forma a melhorar a postura, eliminar tensões na *performance* instrumental e obter uma melhor consciência corporal por parte dos alunos de uma das classes de Viola d’Arco da ARTAVE. A intervenção foi dividida em duas sessões de quarenta e cinco minutos por aluno, baseando a metodologia de ensino nos ideais da violetista e pedagoga Karen Tuttle.

Esta investigação tem carácter qualitativo e baseia-se numa metodologia de investigação-ação, fazendo o uso da recolha de imagens, de questionários, notas de campo em diário de bordo e entrevistas semiestruturadas como técnicas de recolha, produção, análise e interpretação de dados.

**Palavras-Chave:** Prática Profissional; Projeto de Intervenção Pedagógica; Karen Tuttle; Postura; Técnica da Viola d’Arco.

## **Abstract**

This report, carried out within the scope of the Masters in Music Teaching at Escola das Artes of Universidade Católica Portuguesa, is divided into two sections. Part I - Professional Practice Report, consists on the description of my professional practice carried out in the academic year 2021/22 at ARTAVE, in the areas of specialization of Instrument - Viola d'Arco and Chamber Music.

Part II - Pedagogical Intervention Project Report, consists of the presentation of the pedagogical intervention project report whose theme is “The impact of Karen Tuttle's teaching strategies on a natural and balanced violet practice”. This PIP had as main objective the appropriation of some of Karen Tuttle's ideals in order to improve posture, eliminate tensions in the instrumental performance and obtain a better body awareness of the students of one of the Viola d'Arco classes at ARTAVE. The intervention was divided into two separate sessions of forty-five minutes per student, basing the teaching methodology on the ideals of violist and pedagogue Karen Tuttle.

This investigation has a qualitative character and is based on an action-research methodology, making use of the collection of images, questionnaires, field notes in a logbook and semi-structured interviews as techniques for collecting, producing, analyzing and interpreting techniques.

**Keywords:** Professional Practice; Pedagogical Intervention Project; Karen Tuttle; Posture; Viola d'Arco technique.

## **Siglário**

**ARTAVE** - Escola Profissional e Artística do Vale do Ave

**EA**- Escola das Artes

**EE**- Encarregado de Educação

**ESPROARTE** - Escola Profissional de Arte de Mirandela

**PIP**- Projeto de Intervenção Pedagógica

**PP** - Prática Profissional

**UCP**- Universidade Católica Portuguesa

## Índice

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstract	iii
Siglário	iv
Índice	v
Índice de Tabelas	viii
Índice de Gráficos	ix
Introdução	1
PARTE I - RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	3
1. Enquadramento	4
1.1. Entidades Acolhedoras da Prática Profissional	4
1.2. Breve referência ao percurso profissional anterior à prática pedagógica	4
1.3. Áreas de especialização da prática profissional	5
2. Descrição detalhada	5
2.1. Contextualização da prática profissional no projeto educativo da ARTAVE	5
2.2. Objetivos da prática profissional do ponto de vista do estagiário e da escola	6
2.3. Estratégias para alcançar os objetivos	6
2.4. Caracterização das turmas	7
2.5. Registo das aulas dadas e assistidas	7
2.5.1. Planificações	7
2.5.2. Aulas dadas com supervisão	8
2.5.2.1 Comentários dos orientadores	10
2.5.3. Aulas assistidas	11
2.5.3.1. Comentários das aulas assistidas	11

2.6. Relacionamento com os encarregados de educação	11
2.7. Integração no grupo profissional	12
2.9. Reflexão sobre os resultados obtidos pelos alunos	12
2.10. Identificação e descrição dos principais desafios do estágio e seus resultados	13
2.11. Breve descrição do projeto de Intervenção Pedagógica	13
3. Auto e coavaliação da prática docente	14
3.1. Autoavaliação	14
3.2. Coavaliação da prática docente	15
3.2.1. Pelo Orientador Científico	15
3.2.2. Pelas Orientadoras Pedagógicas Cooperantes	16
3.2.3. Pelos Colegas	17
3.2.4. Pelos Alunos	18
4. Reflexões sobre a aprendizagem	19
PARTE II - RELATÓRIO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA: O IMPACTO DAS ESTRATÉGIAS DE ENSINO DE KAREN TUTTLE NUMA PRÁTICA VIOLETÍSTICA NATURAL E EQUILIBRADA	20
Resumo	21
Abstract	22
Introdução	23
1. Revisão do estado da arte	24
1.1. Biografia – Karen Tuttle	24
1.2. A postura do violetista - Princípios fundamentais de Karen Tuttle	26
1.2.1. Postura geral	26
1.2.2. Mão esquerda	28
1.2.3. Braço direito	29
2. Metodologia de investigação	30

2.1. Objetivos e design da investigação	30
2.2. Participantes	30
2.3. Calendarização e procedimentos	31
2.4. Técnicas de recolha e produção de dados	36
2.5. Técnicas de análise e interpretação de dados	37
3. Apresentação e discussão dos resultados	37
3.1. Fotografias	37
3.2. Questionários	40
3.2.1. Resultados dos questionários	41
4. Conclusões	57
Bibliografia	59
ANEXOS	63
Anexo I - Planificações das aulas dadas	64
Anexo II - Guias de observação das aulas supervisionadas	76
Anexo III - Registo das aulas assistidas	85
Anexo IV - Autorizações modelo de participação e de recolha de registos audiovisuais	91
Anexo V - Registo fotográfico dos participantes	93
Anexo VI - Questionários modelo	98
Anexo VII – Entrevista semiestruturada realizada à professora Teresa Correia	117

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 – Aulas dadas pelo estagiário	8
Tabela 2 - Caracterização dos participantes	31
Tabela 3 - Cronograma das diferentes fases do projeto	32
Tabela 4 – Cronograma das sessões realizadas	33

## Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Nível de Desconforto/Tensão sentido nas pernas	41
Gráfico 2 - Nível de Desconforto/Tensão sentido na região lombar	42
Gráfico 3 - Nível de Desconforto/Tensão sentido na secção central das costas	42
Gráfico 4 - Nível de Desconforto/Tensão sentido na secção superior das costas/omoplatas	43
Gráfico 5 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no pescoço	43
Gráfico 6 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no maxilar	44
Gráfico 7 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no ombro direito	44
Gráfico 8 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no ombro esquerdo	45
Gráfico 9 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no braço direito	45
Gráfico 10 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no braço esquerdo	46
Gráfico 11 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no pulso direito	46
Gráfico 12 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no pulso esquerdo	47
Gráfico 13 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no polegar direito	48
Gráfico 14 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no indicador direito	48
Gráfico 15 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no médio direito	49
Gráfico 16 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no anelar direito	49
Gráfico 17 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no mínimo direito	50
Gráfico 18 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no polegar esquerdo	50
Gráfico 19 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no indicador esquerdo	51
Gráfico 20 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no médio esquerdo	51
Gráfico 21 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no anelar esquerdo	52
Gráfico 22 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no mínimo esquerdo	52
Gráfico 23 - Questionário 1 - Consciência Corporal	53
Gráfico 24 - Questionário 2 - Considerações sobre o projeto	55

## **Introdução**

Este documento consiste no Relatório Final inserido no Mestrado em Ensino de Música da Escola das Artes da UCP. Encontra-se dividido em duas secções: Parte I - Relatório da Prática Profissional; Parte II - Relatório do Projeto de Intervenção Pedagógica.

A primeira secção encontra-se dividida em quatro capítulos: 1. Enquadramento; 2. Descrição detalhada; 3. Auto e coavaliação da prática docente; 4. Reflexões sobre a aprendizagem.

No primeiro capítulo faço um enquadramento geral sobre a entidade acolhedora da minha Prática Profissional, uma breve referência do meu percurso profissional anterior à PP e indico as áreas em que me pretendo profissionalizar.

No segundo capítulo faço uma descrição detalhada da PP onde descrevo a contextualização da prática pedagógica no projeto educativo da ARTAVE, apresento os objetivos do estágio e as estratégias planeadas para alcançá-los, a caracterização das turmas que lecionei e o registo das aulas dadas e assistidas. É ainda possível consultar neste capítulo a descrição do meu relacionamento com os encarregados de educação e a integração no grupo profissional, assim como uma reflexão sobre os resultados obtidos pelos alunos, a identificação e descrição dos principais desafios do estágio e uma breve descrição do Projeto de Intervenção Pedagógica.

No terceiro capítulo está presente a minha auto e coavaliação e por fim, o quarto capítulo consiste numa reflexão sobre as aprendizagens do estágio.

A segunda secção encontra-se dividida em quatro capítulos. No primeiro capítulo - Revisão do Estado da Arte - apresento uma breve revisão da literatura mais relevante sobre os ideais e pedagogias da violetista e pedagoga Karen Tuttle. Inicio este capítulo apresentando uma pequena biografia sobre Karen Tuttle, seguida dos princípios fundamentais da mesma em relação à postura geral de um violetista e em específico dos dois braços. No segundo capítulo – Metodologia de investigação – indico o tipo de investigação e metodologia utilizadas neste projeto, caracterizo os participantes envolvidos, apresento os objetivos delineados para esta investigação, a calendarização dos procedimentos e as técnicas de recolha, produção, análise e interpretação de dados utilizadas. No terceiro capítulo – Apresentação e discussão dos resultados – apresento os resultados dos dados recolhidos através dos registos audiovisuais e dos questionários. Por fim, no quarto e último capítulo – Conclusões – é possível encontrar a

análise dos resultados obtidos e onde é feito o cruzamento dos dados recolhido de forma a consolidar a opinião sobre a pertinência deste projeto.

## **PARTE I - RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL**

## **1. Enquadramento**

### **1.1. Entidades Acolhedoras da Prática Profissional**

A escola que acolheu a minha Prática Profissional foi a Escola Profissional e Artística do Vale do Ave – ARTAVE.

Fundada em 1989, a ARTAVE é uma escola do Ensino Profissional Artístico, que disponibiliza na sua oferta educativa quatro cursos divididos por dois níveis. O Curso Básico Instrumentista de Cordas e o Curso Básico Instrumentista de Sopros, pertencentes ao Nível 2, são frequentados por alunos do 7º ao 9º ano de escolaridade. O Curso de Instrumentista de Cordas e de Tecla e o Curso de Instrumentista de Sopro e de Percussão correspondem ao Nível 4 e são frequentados por alunos do 10º ao 12º ano de escolaridade.

A ARTAVE oferece uma ótima formação humana e geral assim como uma exigente formação específica aliando as áreas sociocultural, artística/científica e técnica/instrumental. Esta escola apresentou e continua a apresentar resultados exemplares contando com uma grande representação por parte de antigos alunos que desenvolveram, e desenvolvem, carreiras profissionais de sucesso. (Inovação Pedagógica, 2010; Instituição, 2010)

### **1.2. Breve referência ao percurso profissional anterior à prática pedagógica**

Iniciei os meus estudos musicais aos onze anos de idade na Academia de Música ESPROARTE na classe de violino do professor Hugo Rodrigues em Mirandela, a minha cidade Natal. Em 2011, um ano mais tarde, ingressei na Escola Profissional de Arte de Mirandela, onde concluí o ensino secundário, na classe de viola d'arco da professora Danuta Grossmanová.

Terminado o ensino secundário ingressei na Academia Nacional Superior de Orquestra onde me licenciiei como instrumentista de orquestra. Integrei a classe de viola d'arco e música de câmara do professor Paul Wakabayashi. Durante os três anos da licenciatura trabalhei e estudei como violonista do Quarteto Ibéria, com quem realizei vários concertos nas cidades de

Lisboa, Viana do Castelo e São Pedro do Sul, assim como participei em masterclasses com os violoncelistas Adrian Brendel e Kyril Zlotnikov e os violettistas Jonathan Brown e Isabel Charisius.

Durante todo o percurso académico e extra académico apresentei-me em público com as orquestras APROARTE, Jovem Orquestra Portuguesa, Orquestra Académica Metropolitana, Orquestra Metropolitana de Lisboa, Orquestra do Norte e com a Orquestra do Distrito de Braga.

### **1.3. Áreas de especialização da prática profissional**

As áreas de especialização do Mestrado em Ensino de Música que frequentei foram Viola d'Arco e Classe de Conjunto, sob a orientação da professora Teresa Correia e da professora Katerina Mikusova, respetivamente.

## **2. Descrição detalhada**

### **2.1. Contextualização da prática profissional no projeto educativo da ARTAVE**

A minha Prática Profissional (PP) procurou ir de encontro ao Projeto Educativo da ARTAVE, que privilegia a música de conjunto em paralelo com o acompanhamento individual, de forma a desenvolver as capacidades de cada aluno. Em relação às aulas de viola d'arco houve a principal preocupação de disponibilizar ferramentas que permitissem que os alunos desenvolvessem as suas capacidades técnicas e artísticas de modo que fossem de encontro ao nível esperado nas suas atividades de música de conjunto e também aos objetivos pessoais dos próprios alunos. Já em relação à música de conjunto foi possível assistir e influenciar diretamente o trabalho de excelência da instituição, contando com um quarteto de cordas constituído por alunos do 12º ano de escolaridade. (Projeto Educativo, 2020)

A PP teve também como foco o desenvolvimento pessoal dos alunos, sendo que é função do professor não só formar artistas capacitados a nível técnico e performativo, mas também proporcionar uma formação holística.

## **2.2. Objetivos da prática profissional do ponto de vista do estagiário e da escola**

Concluída a minha licenciatura faltava um passo importante na minha formação, passo este que decidi que iria dar já nos meus últimos anos do ensino secundário. Desde aí que nutri um gosto e curiosidade não só pela busca do saber, mas também pela partilha do mesmo. Logo, o mais natural seria ingressar no Mestrado em Ensino de Música após a minha formação como Instrumentista de Orquestra. Sem experiência de ensino devido a uma carga horária sobrecarregada na licenciatura, iniciei o mestrado verde no que toca à experiência, mas com o pensamento já definido sobre o tipo de professor que gostaria de ser.

Durante a minha prática profissional pretendi adaptar as minhas práticas pedagógicas de modo a irem de encontro às especificidades de cada aluno, como forma de potenciar ao máximo um bom desenvolvimento tanto a nível técnico e artístico como a nível humano e motivacional. Considero que estes pontos se cruzam com os princípios orientadores da ARTAVE, uma escola que tem como prioridade disponibilizar uma formação holística aos seus alunos. Pretendi também munir os alunos de ferramentas de estudo e de autoquestionamento de forma a desenvolver a sua autonomia e mesmo a sua consciência corporal.

## **2.3. Estratégias para alcançar os objetivos**

De forma a alcançar os objetivos que propus para a minha prática pedagógica tentei que a minha prioridade durante as aulas dadas fosse não só a exposição dos conceitos e aprendizagens que achava necessários, mas também a preocupação sobre a sua compreensão assim como o constante questionamento sobre as práticas de estudo dos próprios alunos. Já em relação ao desenvolvimento da consciência corporal dos alunos tendo como principal objetivo o diagnóstico e eliminação de tensões e/ou desconforto enquanto tocavam decidi que seria esse o foco do meu Projeto de Intervenção Pedagógica. Desta forma, utilizando alguns ideais partilhados com a violonista e pedagoga Karen Tuttle como fio condutor da minha intervenção, decidi realizar duas sessões de quarenta e cinco minutos por aluno, ao longo de duas semanas, tendo como base as suas metodologias de ensino de forma a incentivar nos alunos uma prática violetística natural e relaxada.

## **2.4. Caracterização das turmas**

As turmas por mim assistidas e lecionadas durante a PP consistem num grupo de música de câmara da classe da professora Katerina Mikusova e sete alunos de viola d'arco da classe da professora Teresa Correia.

O grupo de música de câmara era um quarteto de cordas constituído por quatro alunos do 12º ano de escolaridade pertencente ao Curso de Instrumentista de Cordas e de Teclas, duas alunas do sexo feminino e dois alunos do sexo masculino.

Já em relação aos sete alunos da classe de Viola d'Arco da professora Teresa Correia dividiam-se da seguinte forma: duas alunas do Curso Básico de Instrumentista de Cordas, sendo que uma aluna frequenta o 7º ano de escolaridade e a outra aluna o 9º de escolaridade; e cinco alunos do Curso de Instrumentista de Cordas e de Teclas, sendo uma aluna do 10º ano de escolaridade, três alunos do 11º e uma aluna que frequenta o 12º ano. Foi um grupo bastante heterogéneo o que permitiu o uso de um amplo leque de estratégias de ensino.

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

### **2.5.1. Planificações**

Segundo Roldão, ensinar “requer que se planeie a acção adequadamente de forma a alcançar, para cada aprendiz, a aprendizagem pretendida” (Roldão, 2009, p.67). As planificações que realizei para as aulas supervisionadas, de instrumento e de classe de conjunto, podem ser encontradas no Anexo I. Estas foram uma ferramenta essencial para a minha estratégia pedagógica pois permitiram que eu organizasse e estruturasse as aulas previamente de modo a definir as aprendizagens de uma forma mais intencional, contextualizada e principalmente diferenciadora. “Cada escola é uma realidade única e ecológica, requerendo, a utilização de estratégias específicas e adequadas para estimular a mudança.” (Orvalho et al., 2009, p. 5)

Nestas planificações podemos encontrar uma breve contextualização da situação de cada aluno, os conteúdos a abordar na aula (repertório e conteúdos atitudinais), os objetivos de

aprendizagem delineados (gerais e específicos), uma descrição pormenorizada do desenvolvimento da aula e o método de avaliação das aprendizagens.

### 2.5.2. Aulas dadas com supervisão

A Prática Profissional abrangeu duas áreas de profissionalização, Instrumento – Viola d’Arco e Classe de Conjunto. As aulas de Instrumento – Viola d’Arco assistidas por mim foram lecionadas pela professora Teresa Correia e as de Classe de Conjunto pela professora Katerina Mikusova. As aulas por mim lecionadas, tanto de instrumento como de classe de conjunto tiveram a presença do meu orientador científico, o Professor Doutor David Lloyd (além das professoras das disciplinas respetivas).

Foram quatro as aulas que eu lecionei, assistidas por estes orientadores, três aulas de instrumento, e uma aula de música de câmara. O registo destas aulas pode ser consultado na Tabela nº 1 e os guias de observação das aulas podem ser consultados no Anexo II.

Data	Hora	Disciplina	Ano de escolaridade	Orientadores
27/01/2022	10h10 – 10h55	Instrumento - viola d’arco	10º	Teresa Correia, David Lloyd
27/01/2022	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d’arco	11º	Teresa Correia, David Lloyd
27/01/2022	11h55 – 12h40	Instrumento - viola d’arco	12º	Teresa Correia, David Lloyd
02/05/2022	14h30 - 15h15	Música de Câmara	12º	Katerina Mikusova, David Lloyd

Tabela 1 – Aulas dadas pelo estagiário

## **Aula nº 1**

A primeira aula assistida contou com a presença de uma aluna do 10º ano de escolaridade e teve como base o trabalho do som e da afinação aplicado às escalas e arpejos. A aula iniciou com uma breve saudação à aluna familiarizando-a com o contexto de aula com a presença do meu orientador científico. Em seguida foram realizados exercícios de cordas soltas com enfoque na produção sonora sem perder o contacto com a corda. Seguiu-se o trabalho sobre a produção sonora na escala de Ré Maior (cada nota quatro tempos) e os exercícios de afinação ainda na escala e arpejo de Ré maior. Por fim foram aplicados estes dois últimos aspetos na escala de Ré menor e aos dois arpejos restantes. No final da aula foi feita uma reflexão conjunta sobre o alcance dos objetivos propostos e sobre possíveis estratégias para ultrapassar as dificuldades.

## **Aula nº 2**

A segunda aula contou com um aluno do 11º ano de escolaridade e teve como base a preparação da obra: J. S. Bach – *Suite para violoncelo nº 1*, Prelúdio. A aula iniciou com uma breve saudação ao aluno familiarizando-o com o contexto de aula com a presença do meu orientador científico. Em seguida o aluno tocou a obra antes mencionada do início ao fim como forma de simular uma audição. Seguiu-se o trabalho sobre as mudanças de corda, de modo que o aluno não fizesse movimentos bruscos. Após isso seguiu-se o trabalho relativo ao som pretendido ao longo da obra. Por fim foquei a aula na parte final da obra e sugeri e trabalhei alguns exercícios de afinação. No final da aula foi feita uma reflexão conjunta sobre o alcance dos objetivos propostos e sobre possíveis estratégias para ultrapassar as dificuldades.

## **Aula nº 3**

A terceira contou com a presença de uma aluna do 12º ano e teve como base a preparação da obra: J. S. Bach – *Suite para violoncelo nº 5*, Prelúdio. A aula iniciou com uma breve saudação à aluna familiarizando-a com o contexto de aula com a presença do meu orientador

científico. Em seguida a aluna tocou a obra antes mencionada do início ao fim como forma de simular uma audição. Seguiu-se o trabalho sobre a métrica e pulsação com exercícios específicos. Após isso levei a aluna a questionar-se sobre as diferentes formas que o tema assume na secção da fuga e indiquei que devia fazer com que estas sobressaíssem. Em seguida a aluna foi questionada e levada a exemplificar alguns aspetos de carácter da obra em geral. Por fim foi feita uma reflexão conjunta sobre o alcance dos objetivos propostos e sobre possíveis estratégias para ultrapassar as dificuldades.

#### **Aula nº 4**

A aula de música de câmara contou com a presença do grupo antes mencionado composto por alunos do 12º ano de escolaridade e teve como base a preparação da obra: E. Grieg - Quarteto de cordas nº 1 em Sol menor, op. 27. A aula iniciou com uma breve saudação aos alunos familiarizando-os com o contexto de aula com a presença do meu orientador científico.

Em seguida foi realizado um pequeno resumo dos assuntos abordados no fim da aula anterior. Após isso seguiram-se as experimentações de controlo de dinâmicas a aplicar na passagem abordada. Seguiram-se os exercícios de transição para o *presto* final e por fim voltaram ao início da obra tocando até à letra B como forma de preparação para a futura audição. No final da aula foi realizada uma reflexão conjunta sobre o alcance dos objetivos propostos e sobre possíveis estratégias para ultrapassar as dificuldades.

#### **2.5.2.1 Comentários dos orientadores**

No fim de todas as aulas supervisionadas ambos os orientadores deram o seu *feedback* construtivo de forma a melhorar a minha prática pedagógica. De um modo geral demonstraram-se agradados com as minhas capacidades pedagógicas e competências didáticas. Nos reparos menos positivos foi notado por parte do orientador científico que na aula de música de câmara deveria ter feito uso do meu instrumento para exemplificar, aspeto que tenciono retificar em futuras aulas. Também foi notado, tanto por parte da orientadora cooperante como pelo orientador científico, que nas aulas de viola d'arco, apesar de ter

cumprido os objetivos planejados para a aula, poderia ter feito uma melhor gestão do tempo em cada um deles.

### **2.5.3. Aulas assistidas**

Além das aulas dadas por mim com supervisão das orientadoras cooperantes e do orientador científico, foram assistidas cento e trinta e três aulas – 114 aulas individuais de viola d’arco lecionadas pela professora Teresa Correia e 19 aulas de música de câmara lecionadas pela professora Katerina Mikusova. O registo de todas estas aulas pode ser consultado no ANEXO III.

#### **2.5.3.1. Comentários das aulas assistidas**

As aulas assistidas por mim, lecionadas pela professora Teresa Correia e pela professora Katerina Mikusova, foram de extrema importância para o meu desenvolvimento enquanto docente. Permitiram-me aprender, da melhor forma, as boas práticas do ensino-aprendizagem. Ambas as professoras dominam os conceitos científicos necessários à sua prática, demonstram uma ótima relação pedagógica com os alunos e um dinamismo exemplar. As aulas são cuidadas, bem estruturadas e principalmente dotadas de uma diferenciação pedagógica irrepreensível, característica que particularmente aprecio muito.

Em suma, ensinaram-me imenso sobre como é ser um bom professor.

### **2.6. Relacionamento com os encarregados de educação**

Devido à pré-existente relação entre a professora Teresa Correia e os encarregados de educação dos alunos acabei por não ter uma relação direta com os mesmos. Todos os assuntos necessários assim como a perceção da dinâmica das famílias dos alunos foram transmitidos através da professora Teresa. O único contacto direto que tive com os EE foi através das autorizações enviadas referentes ao meu Projeto de Intervenção Pedagógica.

Admito que a não criação de uma relação com os encarregados de educação é um ponto negativo na minha PP, contudo tenciono fomentar este tipo de relações aquando da atribuição

de uma classe própria. Acredito que os encarregados de educação devem fazer parte do processo educativo dos seus educandos, aliás, penso que tem um papel fundamental no mesmo. “When parents, teachers, students, and others view one another as partners in education, a caring community forms around students and begins its work” (Epstein, 2002, p. 7).

## **2.7. Integração no grupo profissional**

Durante a minha Prática Profissional tive o privilégio de integrar um grupo profissional de excelência, quer na sua exigência para com os alunos, quer na relação com os mesmos e com os pares. Pude observar (e fazer parte) uma ótima dinâmica entre professores focados num bom trabalho cooperativo. “as equipas são mais eficazes quando os membros da equipa, e não os 26 seus líderes, oferecem coaching aos seus colegas e quando o coaching se foca na conclusão das tarefas” (Marques, 2012, p. 10). Senti-me apoiado, não só pelas minhas orientadoras, mas também pelos outros professores. Foram várias as conversas que tive com outros professores que me ajudaram não só no desenvolvimento do meu carácter como docente e que me fizeram questionar as minhas práticas pedagógicas, mas que também ajudaram diretamente na conceção do meu Projeto de Intervenção Pedagógica com um *feedback* construtivo. Claro está que no centro da minha aprendizagem da Prática Profissional se encontram os meus orientadores, as orientadoras cooperantes Teresa Correia e Katerina Mikusova, e o meu orientador científico, o Professor Doutor David Lloyd. Os três foram incansáveis e acolhedores, ajudando-me em tudo o que precisava e acompanhando-me em todas as minhas decisões e desafios a nível pedagógico.

## **2.9. Reflexão sobre os resultados obtidos pelos alunos**

Desde o início da minha Prática Profissional que vi uma crescente e evidente melhoria em todos os alunos com quem tive o prazer de estagiar.

A nível humano consegui com que a aluna do 11º ano, Maria R., melhorasse as suas competências de comunicação, sendo que no início do estágio esta utilizava pouco mais que palavras monossilábicas.

Em todos os alunos foi possível observar uma grande melhoria a nível postural, não só pela minha influência nas aulas individuais ao longo do estágio, mas principalmente devido à implementação do meu Projeto de Intervenção Pedagógica.

Por ligação direta, ou não, testemunhei também em todos, uma melhoria a nível técnico e artístico, principalmente da aluna Luísa T., que frequenta o 10º ano de escolaridade.

Foi também possível observar uma melhoria na consciência corporal de todos os alunos, sendo que no fim da PP notava-se uma maior capacidade de diagnosticar tensões e desconforto na sua prática instrumental, assim como uma vontade de solucionar estes aspetos.

## **2.10. Identificação e descrição dos principais desafios do estágio e seus resultados**

Considero que eu e a professora Teresa Correia partilhemos ideias bastante semelhantes, ainda assim é natural que existam algumas diferenças. Reconheço que o principal desafio durante a minha PP foi a gestão da apresentação de conceitos aos alunos sem que de alguma forma pudesse contradizer a professora da classe.

Outro desafio foi a calendarização do meu PIP devido às constantes e mutáveis atividades da ARTAVE, que levaram a que o *design* do meu projeto sofresse algumas alterações.

Em terceiro lugar considero que outro dos principais desafios da minha PP foi a gestão do tempo de aula, contudo fui melhorando este aspeto o que me permitiu alcançar os objetivos definidos nas planificações das aulas supervisionadas.

## **2.11. Breve descrição do projeto de Intervenção Pedagógica**

O Projeto de Intervenção Pedagógica presente na segunda parte deste relatório, intitulado “O impacto das estratégias de ensino de Karen Tuttle numa prática violetística natural e equilibrada” teve como objetivos principais melhorar a postura, eliminar tensões na *performance* instrumental e obter uma melhor consciência corporal por parte dos alunos de uma das classes de Viola d’Arco da ARTAVE, através da implementação de duas sessões diferentes de quarenta e cinco minutos por aluno, baseadas em certos aspetos da pedagogia de Karen Tuttle.

Esta investigação tem um carácter qualitativo e baseia-se numa metodologia de investigação-ação, fazendo o uso da recolha de imagens, de questionários, notas de campo em diário de bordo e entrevistas semiestruturadas como técnicas de recolha, produção, análise e interpretação de dados.

Este projeto revelou resultados bastante positivos, pois possibilitou que os alunos melhorassem tanto a sua postura e a sua confortabilidade enquanto tocam, como a sua própria consciência corporal. Suscitou também um interesse, dos próprios dos alunos, por estes temas.

### **3. Auto e coavaliação da prática docente**

#### **3.1. Autoavaliação**

Considero que o meu aproveitamento da Prática Profissional foi positivo. Consegui ultrapassar os desafios que surgiram assim como cumpri com as minhas responsabilidades. Planifiquei todas as aulas que lecionei de uma forma cuidada e diferenciadora, assim como adotei estratégias pedagógicas de forma a irem de encontro aos objetivos dos alunos. Dei um *feedback* constante e imediato o que permitiu ao aluno ter uma melhor noção das competências já adquiridas e do que tem de melhorar.

Estive constantemente preocupado com a formação holística dos alunos, tendo como foco não só a formação de artistas capacitados a nível técnico e performativo como o seu desenvolvimento pessoal e humanístico.

Ainda como forma de diferenciação pedagógica tive a preocupação de escolher o tema do meu PIP em função das necessidades dos alunos.

## 3.2. Coavaliação da prática docente

### 3.2.1. Pelo Orientador Científico



**CATOLICA**  
**ESCOLA DAS ARTES**

PORTO

#### Parecer

Na qualidade do orientador científico da Prática Profissional, do Mestrado em Ensino de Música, do Pedro Pires, declaro que o mestrando tem aproveitamento positivo na prática de ensino supervisionada e, desta forma, deve apresentar o respetivo relatório e projeto de intervenção pedagógica para redação e defesa.

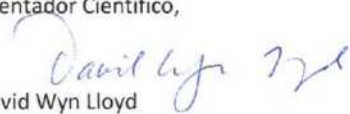
Este parecer é fundamentado pelo facto do mestrando, após terminadas as observações das quatro aulas: três aulas do instrumento (viola d'arco) e uma aula de classe do conjunto (quarteto da cordas), ter demonstrado capacidades, empenho, e competências para ser reconhecida a profissionalização na área de especialização de Prática Instrumental e Vocal: viola d'arco, e classes de conjunto – e ter desenvolvido competências imprescindíveis à atividade docentes, quer ao nível dos conceitos científicos, de terminologia e prática pedagógica e avaliativa. O mestrando revelou, ainda, autonomia, saber específico, competência didática para saber ensinar instrumento e classes de do conjunto, capacidade de reflexão sobre a própria prática, na escolha do repertório adequado e diversificado e metodologias criativas e eficazes.

Durante o período da prática pedagógica o mestrando demonstrou planificações com alta qualidade, melhorou os poucos aspetos inumerados para melhoria e demonstrou ser um professor atendo, motivado e interessado.

Deste forma, considero que o desempenho da função de docente está assegurado pela apropriação da profissionalização.

Porto, 15 de Junho 2022

O Orientador Científico,

  
David Wyn Lloyd

### 3.2.2. Pelas Orientadoras Pedagógicas Cooperantes



#### Parecer

Como orientadoras cooperantes da Prática Profissional do mestrando **Pedro Artur Tavares Pires**, inserida no Mestrado em Ensino de Música, declaramos que este tem um aproveitamento muito bom, na prática de ensino supervisionada e pode, deste modo, transitar para a apresentação e defesa do relatório de prática profissional, assim como do projeto de intervenção pedagógica.

Esta decisão de aprovação baseia-se no facto do mestrando, após terminadas as observações das aulas por ele lecionadas, ter apresentado competências para ser reconhecido profissionalmente nas áreas de especialização de **Viola d'Arco e Classe de conjunto** para a atividade docente, tendo consolidado os conceitos científicos e desenvolvido as capacidades necessárias para a prática pedagógica e avaliativa, do ensino especializado da música. O mestrando Pedro Pires, demonstrou ser muito participativo, ativo, ter um espírito crítico e também muita sensibilidade para com os alunos. Foi uma experiência enriquecedora para todos.

Porto, Universidade Católica Portuguesa, 02 de junho de 2022

As Orientadoras Cooperantes

Handwritten signature of Teresa Correia in black ink.

(Teresa Correia)

Handwritten signature of Katerina Mikusova in black ink.

(Katerina Mikusova)

### 3.2.3. Pelos Colegas

---

#### PARECER

---

Eu, Pedro Artur Tavares Pires, na qualidade de colega de mestrado da mestranda Diana Carolina Ferreira Esteves, venho por este meio testemunhar que a Diana revelou competências profissionais e humanas necessárias para o ensino de música.

Durante toda a sua prática profissional apresentou excelentes competências para a docência. Sendo assíduo e pontual, participando ativamente no desenvolvimento dos alunos atribuídos, sempre preocupado não só com a sua evolução mas também com o seu bem estar. Utilizou metodologias adequadas a cada aluno, fazendo a diferenciação pedagógica necessária para que cada um possa alcançar todos os seus objetivos.

O tema do seu projeto de intervenção pedagógica foi muito bem pensado e adequado ao contexto dos alunos submetidos à intervenção, contando com um *feedback* bastante positivo quer dos alunos, quer da professora da classe.

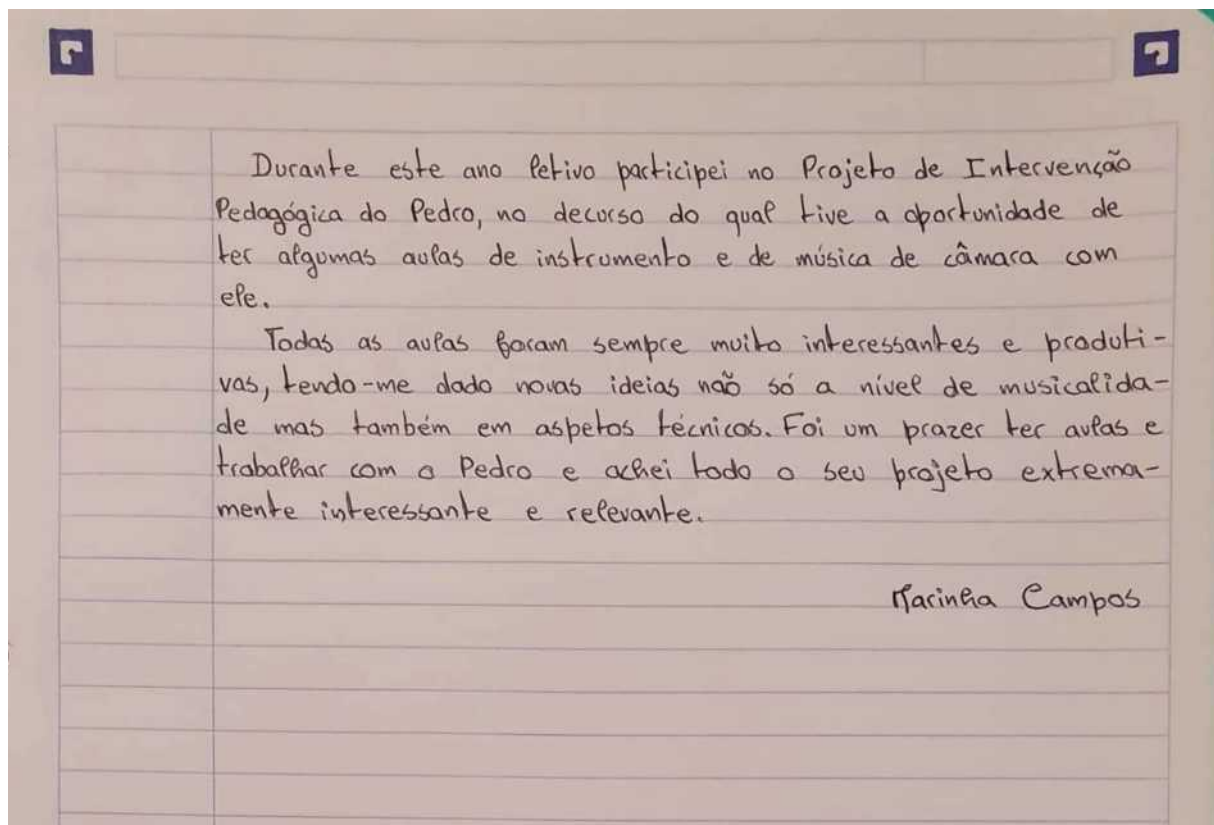
Em suma, considero que o mestrando Pedro Pires teve um aproveitamento extremamente positivo durante a sua prática profissional e reuniu todas as competências necessárias para a prática pedagógica.

Porto, 15 de junho de 2022

Diana Carolina Ferreira Esteves

Diana Carolina Ferreira Esteves

### 3.2.4. Pelos Alunos



#### **4. Reflexões sobre a aprendizagem**

A minha PP teve um impacto muito positivo na minha formação enquanto docente. Foi uma experiência extremamente enriquecedora tanto a nível profissional como pessoal. Quatro aspetos que contribuíram para o meu crescimento enquanto profissional e que foram trabalhados durante o meu estágio vão de encontro ao que Roldão diz ser ensinar:

“ensinar é dar a “matéria”, isto é, explicar aos alunos conteúdos, factos, teorias que fazem parte da cultura que deve ser passada a outra geração; ensinar é facilitar o trabalho de aprender que os alunos devem desenvolver autonomamente; ensinar é organizar a apresentação dos conteúdos; ensinar é colocar questões que levem os alunos a pensar.” (Roldão, 2009, p. 14)

Tendo isto em conta considero ter desenvolvido competências imprescindíveis para a explicação aos alunos do saber científico. Considero também ter desenvolvido metodologias inovadoras que permitem que os alunos atinjam os seus objetivos de forma autónoma. Percebi a necessidade de planificar as aulas de forma a estruturar tantos os objetivos dos alunos a curto, médio e a longo prazo. Apercebi-me da necessidade do questionamento dos alunos como forma de fomentar o seu raciocínio. “a aprendizagem não consiste nos alunos sentados passivamente recebendo informação do professor, mas em alunos activamente envolvidos em experiências relevantes e tendo oportunidades de dialogar para que os significados possam ser desenvolvidos e construídos” (Arends, 2008, p.1)

Acredito que o constante reforço positivo durante as aulas, a preocupação com um ambiente de sala de aula saudável e a persistência na resolução dos problemas são pontos fortes que identifiquei na minha PP. Contudo essa persistência pode também manifestar-se como um ponto negativo, quando através dela faço com que algumas aulas sejam cansativas demais e menos proveitosas.

Em suma posso fazer um balanço muito positivo, claro está que o meu percurso evolutivo enquanto docente não terminou, pois, a formação de um professor tem de ser constante visto que a evolução do ensino nunca para. Citando Nóvoa (2010, p.3), “...a pedagogia é, por definição, a terceira margem. E, no conto de Guimarães Rosa, a terceira margem é o próprio rio. Bela metáfora da viagem, da descoberta.”

**PARTE II - RELATÓRIO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA:  
O IMPACTO DAS ESTRATÉGIAS DE ENSINO DE KAREN TUTTLE NUMA  
PRÁTICA VIOLETÍSTICA NATURAL E EQUILIBRADA**

## **Resumo**

O tema deste projeto de intervenção pedagógica, realizado no âmbito do 2º ano do Mestrado em Ensino de Música da EA, é “O impacto das estratégias de ensino de Karen Tuttle numa prática violetística natural e equilibrada”. Foi implementado na Escola Profissional Artística do Vale do Ave (ARTAVE) e teve como objetivo principal a apropriação de alguns dos ideais de Karen Tuttle de forma a melhorar a postura, eliminar tensões na *performance* instrumental e obter uma melhor consciência corporal por parte dos alunos de uma das classes de Viola d’Arco desta escola. Para isto, a intervenção foi dividida em duas sessões de quarenta e cinco minutos por aluno, ao longo de duas semanas, baseando a metodologia de ensino nos ideais da violetista e pedagoga Karen Tuttle.

Esta investigação tem carácter qualitativo e baseia-se numa metodologia de investigação-ação, fazendo o uso da recolha de imagens, de questionários, notas de campo em diário de bordo e entrevistas semiestruturadas como técnicas de recolha, produção, análise e interpretação de dados.

**Palavras-Chave:** Karen Tuttle; Postura; Técnica da Viola d’Arco; Consciência Corporal.

## **Abstract**

The theme of this pedagogical intervention project, carried out within the scope of the 2nd year of the Master in Music Teaching, is “The impact of Karen Tuttle's teaching strategies on a natural and balanced viola practice”. It was implemented at the Escola Profissional Artística do Vale do Ave (ARTAVE) and had as main objective the appropriation of some of Karen Tuttle's ideals in order to improve posture, eliminate tensions in the instrumental *performance* and obtain a better body awareness by the students of one of the viola classes at this school. For this, the intervention was divided into two separate sessions of forty-five minutes per student, over two weeks, basing the teaching methodology on the ideals of violist and pedagogue Karen Tuttle.

This investigation has a qualitative character and (and follows a research-action methodology) is based on an action-research methodology, making use of images and, questionnaires, field notes in a logbook and semi-structured interviews as data collecting, producing, analyzing and interpreting techniques.

**Key-words:** Karen Tuttle; Posture; Viola technique; Body Awareness.

## **Introdução**

Este projeto, intitulado “O impacto das estratégias de ensino de Karen Tuttle numa prática violetística natural e equilibrada” teve como objetivos principais melhorar a postura, eliminar tensões na *performance* instrumental e obter uma melhor consciência corporal por parte dos alunos de uma das classes de Viola d’Arco da ARTAVE, através da implementação de duas sessões diferentes de quarenta e cinco minutos por aluno onde são abordados certos aspetos da pedagogia de Karen Tuttle.

Este artigo encontra-se dividido em quatro capítulos. No primeiro capítulo - **Revisão do Estado da Arte** - apresento uma breve revisão da literatura mais relevante sobre os ideais e pedagogias da violetista e pedagoga Karen Tuttle. Início este capítulo apresentando uma pequena biografia sobre Karen Tuttle, seguida dos princípios fundamentais da mesma em relação à postura geral de um violetista e em específico dos dois braços. No segundo capítulo – **Metodologia de investigação** – indico o tipo de investigação e metodologia utilizadas neste projeto, caracterizo os participantes envolvidos, apresento os objetivos delineados para esta investigação, a calendarização dos procedimentos e as técnicas de recolha, produção, análise e interpretação de dados utilizadas. No terceiro capítulo – **Apresentação e discussão dos resultados** – apresento os resultados dos dados recolhidos através dos registos audiovisuais e dos questionários. Por fim, no quarto e último capítulo – **Conclusões** – é possível encontrar a análise dos resultados obtidos e é feito o cruzamento dos dados recolhido de forma a consolidar a opinião sobre a pertinência deste projeto.

## 1. Revisão do estado da arte

### 1.1. Biografia – Karen Tuttle

Nascida a 28 de março de 1920 em Idaho, Karen Tuttle foi uma violonista e professora de Viola d'Arco Americana de renome. As suas qualidades principais como *performer* e pedagoga são caracterizadas pelo seu foco numa *performance* natural e relaxada (Burns, 2013; Ihas, 2021). Desde cedo familiarizada com o mundo musical, Tuttle iniciou os seus estudos musicais no violino em Washington aos 12 anos de idade, após ter convencido os seus pais a abandonar a escola e a passar a ter aulas privadas em casa. Segundo Rodland (2003) esta seria uma de muitas decisões fundamentais que Karen Tuttle tomaria durante a sua vida. Decisões estas que, em conformidade com os seus ideais, tomara de forma instintiva segundo o que achava ser o mais correto para ela.

A sua primeira professora de violino foi Joan Heers, que, segundo Tuttle, apresentava uma forma rígida de tocar. (Burns, 2013; Ritscher 1993). Mais tarde, ainda em Washington estudou com Karel Havlíček, com quem realizou vários concertos em duo. Nesta fase da sua vida Tuttle espelhou a paixão e entusiasmo do seu professor, contudo nutriu também uma forma rígida e tensa de tocar. “She assumes a horrifically tense violin-playing posture, twisting her neck sharply to the left, raising her shoulders, grotesquely poking out her wrists, and severely contorting her face” (Rodland, 2003 p.1). Esta má postura e tensão levaram a um enorme desconforto no seu estudo e na sua *performance* ao ponto de Tuttle sentir dor ao tocar. Ainda assim, Tuttle continuou focada nos seus estudos musicais, assim como lançou a sua carreira como *freelancer* em Los Angeles, após o término do duo e estudo com Karel. Ainda preocupada com a sua *performance* desconfortável Tuttle questionou o seu seguinte professor, Henri Temianka, sobre como solucionar este seu problema, com tudo Temianka não conseguiu verbalizar como o fazer e apenas lhe disse que ela se iria habituar ao desconforto (Burns, 2013; Ritscher, 1993). Tuttle chegou a considerar desistir do seu percurso musical, mas foi então que o momento fulcral que iniciou a mudança na sua *performance* e que iria moldar a sua ideologia de uma *performance* relaxada surgiu quando assistiu William Primrose tocar num concerto com o London String Quartet. Tuttle ficou surpreendida como é que alguém poderia tocar com tanto conforto e aparente facilidade. Logo após o concerto Tuttle

abordou Primrose e pediu para estudar com ele. Primrose aceitou o seu pedido com a condição de que Tuttle mudasse para viola e fosse estudar com ele no Curtis Institute of Music, local onde Tuttle, mais tarde (1945), se tornaria assistente de Primrose e posteriormente professora principal de viola e de música de câmara (Dane, 2002; Ritscher, 1993; Rodland, 2003; Napier, 2019).

Nos quatro anos que estudou com Primrose, Tuttle começou a solucionar os seus problemas de postura e tensão observando, imitando e analisando o seu professor. Tuttle interiorizou de tal maneira os hábitos performativos de Primrose que passou a ser ela, a pedido do seu professor, a verbalizar e ensinar alguns aspetos técnicos aos alunos de Primrose, pois era ela quem conseguia explicar o que o seu professor fazia em termos físicos para alcançar o seu som e a sua proeza instrumental. (Burns, 2013; Rodland, 2003). “It was she who could articulate what he actually physically did to achieve his beautiful sound and virtuosity.” (Rodland, 2004 cit. in Burns, 2013, p. 25)

O seu interesse em música de câmara, mais precisamente quarteto de cordas, levou a que Tuttle dedicasse parte da sua carreira musical a esta formação, tendo sido membro de quartetos como o Gotham String Quartet, o Galimir Quartet e o Scheider Quartet (Dane, 2002).

Além de Primrose, Tuttle moldou a sua perspetiva em relação à música e à vida em geral através de influências como Pablo Casals, Wilhelm Reich, Alexander Schneider, Marcel Tabuteau e Demetrius Dounis, que por ter estudado medicina tinha uma abordagem precisa e algo científica em relação aos aspetos técnicos e à consciência corporal. Tuttle estudou pouco tempo com Dounis mas admite que este foi uma das mais importantes influências na sua vida. Foi com ele que Tuttle “aprendeu ideias fundamentais de equilíbrio (...)” (Dane, 2002, p. 12).

## **1.2. A postura do violetista - Princípios fundamentais de Karen Tuttle**

### **1.2.1. Postura geral**

As questões de postura a abordar inicialmente podem ser ensinadas ainda sem a utilização do instrumento para uma melhor consciência corporal e a construção de uma base sólida. “Karen taught me (...) that posture, stance, and balance have to be addressed before anything else can truly function naturally, as the whole body functions as one wonderfully complex and flowing system of weights, balances, and energetic connections.” (LaCourse, 2020, p. 17)

Segundo Tuttle uma boa postura deve começar de baixo para cima (dos pés à cabeça). Deve ter-se uma sensação firme, com os pés bem assentes no chão como se fossemos uma continuação deste, assim como equilibrarmo-nos numa parte mais posterior dos pés. Os pés devem estar à largura das ancas e a apontar ligeiramente para fora. Se a pessoa for destra Tuttle sugere que se coloque o pé dominante, o direito, ligeiramente para a frente, ou o pé esquerdo para os esquerdinos, contudo estes podem ser trocados em função do conforto de cada um. Os joelhos devem estar flexíveis e não bloqueados, como se fossem uma mola, pois, se estiverem bloqueados limita-se a amplitude total do movimento dos joelhos. O peso do corpo deve estar distribuído por ambas as pernas de igual forma. Em seguida devemos imaginar uma linha proveniente do chão que une os calcanhares, a pélvis, a caixa torácica, os ombros, o pescoço e a cabeça. Nesta linha deve prevalecer o equilíbrio e o mínimo de esforço ou envolvimento muscular. Estes devem estar alinhados, o que faz com que naturalmente o peito fique ligeiramente para fora e os ombros para trás e para baixo, contudo, tudo isto regido pela gravidade e em equilíbrio e não forçosamente, criando ainda mais tensão. A barriga deve também estar relaxada (Burns, 2013; Sander, 2013; Irvine et al., 2020).

Ao introduzir a viola esta não deve alterar a postura alcançada, o ombro esquerdo deve continuar relaxado e não deve ser subido numa tentativa de a segurar, assim como o pescoço deve “abraçar” o instrumento em vez de se utilizar o queixo para o prender forçosamente. O que deve segurar o instrumento é apenas o peso natural da cabeça, que deve estar o mais virada para a frente possível, quase em alinhamento com o esterno, pois se a cabeça estiver virada para a escala do instrumento toda a parte do corpo envolvida nessa postura pode sofrer de uma tensão e contração desnecessária e prejudicial. Consequentemente é a secção lateral

do maxilar que apoia na queixeira e não o queixo em si. “The chinrest would more accurately be called a jawbone-rest” (LaCourse et al., 2020, p. 18). Em relação à utilização de almofada deve-se ter em conta a fisionomia de cada um. Dependendo do comprimento do pescoço, a largura dos ombros, entre outros fatores, pode ser utilizada uma almofada, apenas uma esponja, uma queixeira mais alta, ou outro tipo de combinação, atendendo também à preferência de cada um, desde que este esteja confortável e isento de tensão (Burns, 2013; Piermartiri & Iudice, 2020). Tuttle não se opõe ao uso da almofada: “use a shoulder rest – absolutely. Otherwise they wind up trying to grip the instrument with the neck and shoulders...if the student is balanced rather than clutching it, there should be no problem with using shoulder rests.” (Weinberger, 1998 cit.in Burns, 2013, p. 44)

Todo o corpo deve estar relaxado e em total equilíbrio. Dizia Tuttle que devíamos adotar uma sensação semelhante a um músico de jazz, contudo devemos ter em conta que estar relaxado não significa necessariamente a adoção de uma postura e de uma *performance* isenta de energia. Pelo contrário, o relaxe deve ser um relaxe “ativo” e deve permitir que a energia proveniente de uma possível tensão seja redirecionada para os movimentos necessários para uma boa produção sonora. (Irvine et al., 2020)

“After studying with Karen for a short while, I found that I had MORE energy available in my playing, and that it was not held, stuck, or inhibiting "blocked energy" (tension) that had previously made everything more difficult. This energy without unnecessary tension can work to one's advantage in every part of playing the instrument, making music, and sharing it.” (LaCourse et al., 2020, p. 18)

Carol Rodland, aluna de Karen Tuttle explica também que a abordagem da sua professora à *performance* violetística tem um grande enfoque na ideia de que todo o corpo deve ser um veículo de vibração e ressonância aliando-se assim ao instrumento. Já isto pode ser alcançado através da implementação e experimentação dos princípios descritos neste capítulo (Irvine et al., 2020).

### 1.2.2. Mão esquerda

Em relação à posição da mão esquerda Tuttle adota os mesmos princípios, sendo estes a naturalidade e uma sensação relaxada. Tuttle sugere que o pulso esteja ligeiramente curvado para dentro (em direção ao pescoço da viola), de modo a promover o equilíbrio entre da palma da mão e os dedos, a elasticidade, assim como dar suporte ao dedo mais fraco, o dedo mínimo. Esta posição permite ainda que os dedos possam estar mais deitados proporcionando um contacto mais firme e um som mais cheio. Contudo, Tuttle afirma que o pulso possa estar pelo menos em linha reta com o antebraço. A única posição do pulso que Tuttle desaprova é uma posição em que o pulso esteja curvado para fora (mais longe do pescoço do instrumento) prejudicando assim o equilíbrio da mão. O único momento em que o pulso pode, e naturalmente deve, estar curvado para fora será em posições mais agudas em que a caixa do instrumento surge como um obstáculo. A posição do polegar pode variar em todas as direções, contudo, deve permanecer na posição mais natural possível e nunca deve apertar o braço da viola. Deve também acompanhar a posição do braço e dar suporte à mão, mesmo que isto signifique alterar a posição do polegar dentro de uma posição. Tuttle ensinava que o movimento dos dedos da mão esquerda começava na primeira articulação de cada dedo e que através deste movimento os dedos deviam cair na escala como se fossem pedras a caírem na água, efeito que ela chamava de “*plopping*”. Tuttle defende que cada dedo deve ter o seu peso e equilíbrio próprios, e quando um está a ser utilizado os outros devem aliviar a tensão, o que poderia fazer com que maior parte do tempo (com algumas exceções como trilos ou cordas dobradas) só estivesse um dedo de cada vez em contacto com a escala. Contudo os dedos podiam permanecer na escala desde que houvesse uma libertação da primeira articulação dos dedos não usados no momento. Tuttle defendia que deste modo a mão estaria mais relaxada e livre o que por consequência faria com que a afinação assim como o vibrato melhorassem consideravelmente. Todos estes aspetos e movimentos dos dedos da mão esquerda devem ser realizados sem o envolvimento do polegar. Este por sua vez deve ser o mais independente possível de forma a facilitar a mobilidade e equilíbrio da mão (Burns, 2013; Irvine et al., 2020).

### 1.2.3. Braço direito

A posição da mão direita que Tuttle ensinava tinha fortes influências da escola Franco-Belga, e é caracterizada por uma posição natural sem tensões extra, como se a mão caísse naturalmente sobre o arco sem ser necessário preocupar em agarrá-lo para que este não caia. Em relação à posição em si Tuttle defendia a adoção de uma posição mais horizontal, uma espécie de intermédio entre a posição de um violinista e de um violoncelista. Deste modo torna-se mais fácil obter uma posição equilibrada que por sua vez permite alterar a distribuição do peso de uma forma mais fácil e eficiente. O polegar deve estar redondo e relaxado, não deve pressionar ou apertar o arco, e deve formar um círculo com o dedo médio. O indicador não deve ser afastado dos outros de forma forçada, o dedo mínimo deve também estar redondo e deve fazer contacto com o arco com a ponta, mas na zona mais carnuda. Em conjunto, o dedo indicador e o mínimo gerem o peso do arco, aumentando ou aliviando o contacto com a corda. Principalmente, todos os dedos devem funcionar em equilíbrio e sintonia, pois são todos necessários para a produção de um som estável e sustentado nas várias zonas do arco. (Porter, 2019; Dew, 1993)

Em relação ao movimento do arco em si, Tuttle ensinava que o movimento começa sempre do músculo maior para o mais pequeno, neste caso iniciando nas costas. Tuttle ensinava também que na ida para o talão o movimento devia iniciar pelo cotovelo num gesto ascendente, depois, aquando da aproximação ao talão, o cotovelo deveria começar a descer, facilitando assim uma viragem de arco suave e inaudível. A posição do cotovelo (em geral) deve permanecer à mesma altura da posição do pulso quando nos encontramos no meio do arco (Burns, 2013; Dew, 1993; Irvine et al., 2020).

## **2. Metodologia de investigação**

O tipo da investigação educacional é de caráter qualitativo, e utiliza uma metodologia de investigação-ação, pois tem como objetivo avaliar a realidade existente e intervir, tentando obter uma melhoria na mesma (Lomax, 1990 cit. in Coutinho, 2021).

A investigação-ação é um processo no qual os investigadores analisam as suas próprias práticas pedagógicas (ou educativas) de uma forma minuciosa, fazendo uso de técnicas de investigação (Watts, 1985 cit. in Coutinho, 2021). Logo podemos interpretar que esta metodologia é, de certo modo, uma forma de ensino. Podemos também caracterizar a investigação-ação como uma metodologia situacional, interventiva, participativa e autoavaliativa, pois pretende diagnosticar e solucionar um problema num contexto específico, fazendo o uso da ação para originar a mudança na qual os próprios participantes têm uma função investigativa e em que as mudanças vão sendo continuamente avaliadas de modo a produzir novos conhecimentos.

### **2.1. Objetivos e *design* da investigação**

Este projeto teve como objetivos principais melhorar a postura, eliminar tensões na *performance* instrumental e obter uma melhor consciência corporal por parte dos alunos de uma das classes de Viola d'Arco da ARTAVE. Para isto, dividi a intervenção em duas sessões de quarenta e cinco minutos por aluno ao longo de duas semanas, inseridas no tempo letivo das próprias aulas de instrumento, baseando a metodologia de ensino nos ideais da violetista e pedagoga Karen Tuttle, tendo como principal preocupação uma prática violetística natural, relaxada e equilibrada.

### **2.2. Participantes**

Esta intervenção contou com a participação de sete alunos da classe de Viola d'Arco da professora Teresa Correia da Escola Profissional e Artística do Vale do Ave (ARTAVE). Duas alunas do Curso Básico de Instrumentista de Cordas, sendo que uma aluna frequenta o 7º ano de escolaridade e a outra aluna o 9º de escolaridade, e cinco alunos do Curso de

Instrumentista de Cordas e de Teclas, sendo uma aluna do 10º ano de escolaridade, três alunos do 11º e uma aluna que frequenta o 12º ano.

	Género	Idade	Ano de Escolaridade
Participante A	Feminino	13	7º
Participante B	Feminino	15	9º
Participante C	Feminino	16	10º
Participante D	Feminino	17	11º
Participante E	Masculino	17	11º
Participante F	Masculino	17	11º
Participante G	Feminino	17	12º

Tabela 2 - Caracterização dos participantes

Todos os participantes são menores de idade, logo, foram redigidas duas declarações direcionadas aos encarregados de educação respetivos, pedindo a autorização para a participação dos seus educandos no projeto assim como para a recolha de registos audiovisuais dos mesmos. (Anexo IV)

### 2.3. Calendarização e procedimentos

A Tabela 3 representa o cronograma das diferentes fases do projeto.

	2021			2022					
	Planeamento			Ação			Avaliação		
	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Revisão da literatura									
Elaboração do Pré-projeto									

Redação do quadro conceitual e teórico para ação do PIP									
Construção dos instrumentos de recolha de dados									
Elaboração e entrega dos pedidos de autorização aos pais EE para participação e cedência dos direitos de imagem dos alunos									
Recolha de dados	Imagens e vídeos								
	Observação direta								
	Notas de campo registadas em diário de bordo								
	Questionários								
	Entrevista semiestruturada								
Tratamento de dados									
Análise e interpretação de dados e respostas às questões de investigação									
Redação do relatório da PP e do artigo do PIP									
Entrega do Relatório Final									

Tabela 3 - Cronograma das diferentes fases do projeto

A Tabela 4 representa as sessões realizadas discriminadas por dias, horários específicos e participantes.

<b>Sessão 1</b>			
<b>17/05/22</b>		<b>19/05/22</b>	
Participantes	Horário	Participantes	Horário
B	15h20	E	08h30
D	16h10	C	10h10
A	18h05	G	11h05
-----	-----	F	11h55
<b>Sessão 2</b>			
<b>24/05/22</b>		<b>26/05/22</b>	
Participantes	Horário	Participantes	Horário
B	15h20	E e D	08h30
A	18h05	C	10h10
-----	-----	G	11h05
-----	-----	F	11h55

Tabela 4 – Cronograma das sessões realizadas

### **Sessão 1:**

A sessão número um foi iniciada pela exposição de uma breve contextualização sobre a pedagoga e violonista Karen Tuttle, assim como alguns dos seus princípios no que diz respeito à relação física entre um instrumentista (mais especificamente um violonista) e a música, com um maior enfoque numa *performance* natural e relaxada. Também foi explicado de forma sucinta qual seria o teor deste projeto assim como os seus objetivos principais e a sua organização e calendarização.

De seguida os alunos foram questionados em relação às suas respostas ao primeiro questionário, de modo a iniciar uma breve conversa em relação à sua confortabilidade quando tocam e estudam, se sentem desconforto e/ou tensão e também com o intuito de aferir o nível de consciência corporal de cada um.

Após esta introdução foi iniciada a explicação dos conceitos de postura geral do corpo de Karen Tuttle que me propus a abordar, com a participação ativa dos alunos. Iniciei por levar os alunos a imaginarem que estes eram uma continuação do chão de modo a fomentar uma boa relação entre os seus corpos e a gravidade, como forma de criar uma base sólida para o que seria uma postura relaxada e natural. Em seguida pedi que alinhassem os seus pés à largura das ancas e que sentissem o seu equilíbrio numa zona mais perto dos calcanhares. Foram então questionados se eram esquerdinos ou destros com o intuito de perceber qual seria o pé que poderia ficar mais à frente, sendo que foram informados também que o poderiam substituir conforme a sua confortabilidade (tudo isto de acordo com os ideais de Karen Tuttle). Após isto foram levados a imaginar que existia uma linha reta (mas não estática) que unia vários pontos do corpo iniciada de baixo para cima, começando pelos calcanhares e unindo as ancas, a caixa torácica e os ombros. Foi explicado também que deveriam sentir o peso da gravidade através destes pontos de referência, neste caso de forma descendente. Depois referi que deviam fletir ligeiramente os joelhos de forma que ficassem alinhados com uma zona mais central dos pés e não com os calcanhares, explicando que os joelhos não deveriam estar bloqueados, mas sim flexíveis, como se fossem uma mola.

Em seguida, e como exercício final desta sessão, decidi introduzir a viola explicando que o pescoço deve estar relaxado e o mais virado para a frente possível, como se estivéssemos sem instrumento a falar com alguém, e que a viola deve permanecer segura apenas com o peso natural da cabeça e não com alguma força e/ou tensão extra.

Ao longo deste processo os participantes foram questionados se perceberam os conceitos e exercícios que lhes foram apresentados e também sobre o que estavam a sentir em relação a estes.

## Sessão 2:

Esta sessão contou foi dividida em três partes. Na primeira parte comecei por incitar os alunos a fazerem uma breve recapitulação do que experienciaram na sessão anterior, com o objetivo de perceber se os conteúdos apresentados foram percebidos e praticados desde a semana anterior. Pedi também que acompanhassem essa recapitulação com uma demonstração. Em seguida acrescentei alguns pontos que considerei complementares à sessão anterior, baseando-me na análise prévia dos vídeos dessa sessão. Mencionei que apesar de ter falado muito sobre o ato de relaxar que este não poderia ser um relaxamento desprovido de energia, mas sim um relaxamento ativo como forma de poupança de energia, que por sua vez pode ser utilizada na produção sonora e na *performance* em geral. Acrescentei também que a barriga tem de estar relaxada e não em tensão como tentativa de manter a postura, pois isto pode fazer com que se transfira esforço extra para as costas. Reforcei ainda que o pescoço deve estar virado para a frente o que faz com que a parte que assenta na queixeira seja a zona lateral do maxilar e não o centro do queixo em si.

Na segunda parte desta sessão falei sobre a postura do braço e da mão esquerda. Ainda sem a viola propus um exercício para sentir a mão esquerda relaxada assim como para mostrar aos alunos qual seria a posição mais natural desta. Pedi então que se dirigissem ao piano (fechado) presente na sala e que, com cuidado, deixassem pousar o braço esquerdo a partir do cotovelo em cima da tampa do piano da forma mais relaxada que conseguissem. Aí, pedi que se concentrassem na posição e na sensação da mão e que após isso fossem buscar o instrumento e tentassem reproduzir esses aspetos. Já com a viola em posição (mas ainda sem a introdução do braço direito, e conseqüentemente do arco) iniciei por explicar que o polegar não tem um sítio fixo igual para todos, contudo, deve estar na posição mais natural de cada um e isento de tensão. Expliquei que o pulso deve estar pelo menos reto em linha com o antebraço, contudo, referi que seria melhor dobrá-lo ligeiramente em direção ao instrumento de forma a dar suporte ao dedo “mais fraco”, o dedo mínimo, e permitindo com que se toque com “mais carne”. Referi que no geral o equilíbrio da mão deve tender para o dedo anelar e o dedo mínimo, exatamente pelas mesmas razões. Continuei explicando que a mão esquerda não deve segurar a viola pois esta deve permanecer segura apenas com o peso natural da cabeça. Ainda neste contexto referi que a mão além de não segurar a viola também não devia

apertá-la, criando tensão extra, e resolvi introduzir outro exercício para reforçar essa ideia. O exercício em si consistiu em posicionar a viola entre o indicador e o dedo médio em vez da posição usual (entre o polegar e o indicador), levando os alunos a focarem-se na sensação de liberdade que esta posição faz sentir entre o polegar e o indicador. O último passo seria apenas retornar o indicador à posição usual mantendo a sensação anterior.

Na terceira e última parte foquei-me na posição do braço e da mão direita. Comecei esta parte da sessão com um exercício cujo objetivo seria indicar a posição ideal da mão direita assim como introduzir a explicação da sensação de equilíbrio da mesma. Pedi que pousassem o instrumento e que se dirigissem mais uma vez ao piano, onde eu tinha previamente pousado uma garrafa de água, e que pegassem nessa garrafa com a toda a mão. Em seguida, e à semelhança do exercício realizado para a posição da mão esquerda, pedi que se concentrassem na posição e na sensação da mão direita e que o tentassem reproduzir agora com o arco. Indiquei que os dedos devem assumir uma posição relativamente horizontal (sem virar a mão demasiado para o indicador ou para o dedo mínimo) e manterem-se redondos, à semelhança da pega da garrafa. Expliquei que deveriam tentar obter um equilíbrio que favorecesse o centro da mão e que para isso deviam ter em conta a união do dedo médio com o polegar. Continuei dizendo que, assim como na mão esquerda, não deveriam agarrar o arco, mas sim equilibrá-lo com a ajuda dos dedos. Já em relação ao braço em si, referi que a altura do cotovelo deveria ser fruto da imaginação de uma linha que une o cotovelo com a união do dedo médio com o polegar, e que esta linha deveria manter-se paralela ao chão aquando da posição no meio do arco. Por fim reiterarei que o ombro deve estar sempre relaxado, permitindo que o fluxo de energia proveniente das costas não seja cortado.

#### **2.4. Técnicas de recolha e produção de dados**

Antes da intervenção foram recolhidas imagens dos participantes (Anexo V), assim como foram entregues e recolhidos questionários aos alunos em formato GoogleForms (Anexo VI), com o intuito de perceber qual a perceção da sua própria postura e da sua confortabilidade enquanto tocam. Durante a intervenção foram também registadas notas de campo em diário de bordo assim como imagens e gravações em vídeo como forma de registo da observação feita ao longo da intervenção. Depois da intervenção foram novamente realizados questionários aos

alunos com o intuito de perceber o impacto do projeto na sua postura, consciência corporal e recolher as suas opiniões sobre as sessões (Anexo VI). Foram mais uma vez recolhidas imagens dos participantes (Anexo V). Além disto foi realizada uma entrevista semiestruturada à professora Teresa Correia para perceber a sua perspetiva sobre a postura e confortabilidade dos alunos assim como recolher a sua opinião em relação ao projeto (Anexo VII).

## **2.5. Técnicas de análise e interpretação de dados**

A análise e interpretação dos dados recolhidos foram realizadas através da análise e comparação dos questionários, imagens e vídeos recolhidos antes e após a intervenção. Foi também realizada uma análise de conteúdo das notas de campo registadas em diário de bordo assim como foram analisadas as imagens e os vídeos recolhidos durante a intervenção. Foi também analisada e interpretada a entrevista semiestruturada realizada à professora Teresa Correia que apresentou o seu parecer em relação à intervenção.

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

Este projeto teve como objetivos principais melhorar a postura, eliminar tensões e obter uma melhor consciência corporal por parte dos alunos na sua *performance* instrumental.

Este capítulo divide-se em duas secções, a primeira diz respeito à apresentação e discussão da análise realizada às fotos do antes e do depois da implementação do projeto, e a segunda parte diz respeito à análise comparativa dos resultados dos dois questionários realizados aos alunos.

### **3.1. Fotografias**

#### Participante A

A participante A apresentou melhorias significativas a nível postural, principalmente no que toca à posição do braço e da mão direita, à posição das pernas e à posição do pescoço. Podemos observar que após a intervenção a participante passou a posicionar o cotovelo e o pulso há mesma altura aquando no meio do arco, em oposição à posição desnivelada

observada anteriormente. Verificamos também que a posição da mão direita se encontra mais natural e horizontal, com os dedos mais redondos. Contudo o ponto de contacto do dedo mínimo permaneceu igual, posicionado em demasia perto da unha.

Observamos ainda que após a intervenção a aluna coloca agora as pernas de forma mais equilibrada permitindo uma boa distribuição do peso do corpo. Foi, contudo, difícil de perceber através das fotografias se a aluna começou a desbloquear os joelhos, devido às calças utilizadas no dia da segunda sessão fotográfica. Em relação ao pescoço podemos perceber que após a intervenção a participante adotou uma posição mais correta segundo os conceitos apresentados, ficando o pescoço mais virado para a frente e apoiando a zona lateral do maxilar na queixeira ao invés da face. No entanto e como aspeto negativo, a participante acabou por posicionar o pulso esquerdo mais afastado do instrumento após a intervenção. (ANEXO V - Figuras 1 e 2)

### Participante B

A participante B apresentou melhorias moderadas a nível visual. Podemos observar melhorias principalmente na posição das pernas e do pulso esquerdo. Antes da intervenção a participante mostrava uma posição desequilibrada, caracterizada pelo desbloqueio do joelho direito e o bloqueio do esquerdo, aliviando o peso da perna direita (por vezes chegando a levantar o calcanhar direito) colocando demasiado peso na perna esquerda. Após a intervenção a participante passou a contar com uma posição das pernas mais equilibrada e livre, devido à libertação dos joelhos. Em relação ao pulso esquerdo a participante passou a adotar uma posição ligeiramente mais dobrada em direção ao instrumento, o que permitiu uma posição geral da mão mais equilibrada com tendência ao terceiro e quarto dedos eliminando alguma tensão prévia. (ANEXO V - Figuras 3 e 4)

### Participante C

Assim como a participante B a participante C apresentou melhorias moderadas a nível visual. Contudo, podemos observar uma clara melhoria em ambas as mãos, mais especificamente nos dois polegares. Antes da intervenção podemos observar que a participante utilizava o polegar direito demasiado virado para a palma da mão, porém, após a intervenção, passou a adotar uma posição mais próxima da proposta durante estas sessões, mantendo o polegar redondo como no exercício da garrafa. Em relação ao polegar esquerdo podemos notar uma diferença significativa. Após a intervenção a participante adotou uma posição do polegar e mesmo do pulso esquerdo que lhe permitiu libertar a mão reduzindo consideravelmente a tensão. (ANEXO V - Figuras 5, 6, 7 e 8)

### Participante D

A participante D apresentou melhorias moderadas a nível visual. Assim como com a participante A foi difícil perceber através das fotografias se houve alteração na postura das pernas devido à indumentaria utilizada, desta vez na primeira sessão fotográfica. Contudo, um aspeto claro de melhoria centra-se na mão direita desta participante. Os dedos passaram a estar muito mais redondos, o polegar mais relaxado e no geral podemos observar uma mão mais equilibrada. (ANEXO V - Figuras 9, 10, 11 e 12)

### Participante E

O participante E apresentou também melhorias moderadas que possam ser observadas. Podemos observar que após a intervenção o participante começou a libertar os joelhos que previamente estavam bloqueados. Notamos também que o alinhamento geral do corpo melhorou e que o pescoço passou a estar mais virado para a frente. (ANEXO V - Figuras 13 e 14)

### Participante F

O participante F apresentou também melhorias moderadas a nível visual. À semelhança do participante E começou a libertar os joelhos que previamente estavam bloqueados, assim como podemos notar uma melhoria no que toca ao alinhamento geral do corpo, incluindo a melhoria da postura do pescoço, que após a intervenção passou a estar mais virado para a frente. Podemos também notar melhoria na posição da mão direita, os dedos passaram a estar mais redondos, principalmente o polegar, que passou a encontrar-se mais relaxado. (ANEXO V - Figuras 15, 16, 17 e 18)

### Participante G

Após a análise das duas sessões fotográficas da participante G posso concluir que não houve melhorias significativas a nível visual. Contudo podemos observar um aspeto que teve uma ligeira melhoria, a mão direita. Após a intervenção a participante passou a adotar uma posição da mão direita que mais se assemelha à proposta nestas sessões colocando os dedos mais redondos, principalmente o dedo mínimo. (ANEXO V - Figuras 19 e 20)

## **3.2. Questionários**

Como mencionado anteriormente foram realizados dois questionários aos participantes, o primeiro uma semana antes das sessões e o segundo uma semana depois. O primeiro questionário tinha como objetivos perceber onde os participantes sentiam tensão ou desconforto e com que intensidade, assim como perceber qual a perceção da sua própria postura e se tentam encontrar soluções para o seu desconforto.

Já o segundo questionário apresenta uma secção inicial onde mais uma vez tentei perceber onde os participantes sentiam tensão ou desconforto e com que intensidade, para efeitos de comparação do antes e depois da intervenção. Conta também com uma segunda secção, na qual os participantes são questionados sobre a certos aspetos da implementação do projeto em si e a sua utilidade, e se consideram ter melhorado a sua postura assim como diminuído possíveis tensões e/ou desconforto.

### 3.2.1. Resultados dos questionários

#### a) Desconforto na prática do instrumento

1. Avaliação do nível de desconforto/tensão que o aluno sente enquanto toca, nas diferentes partes do corpo.

1.1. Pernas – O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “2” – dois participantes, e o nível mais baixo foi “0” – quatro participantes. No segundo questionário o nível mais alto registado foi “3” – dois participantes, e o mais baixo foi “0” – quatro participantes.

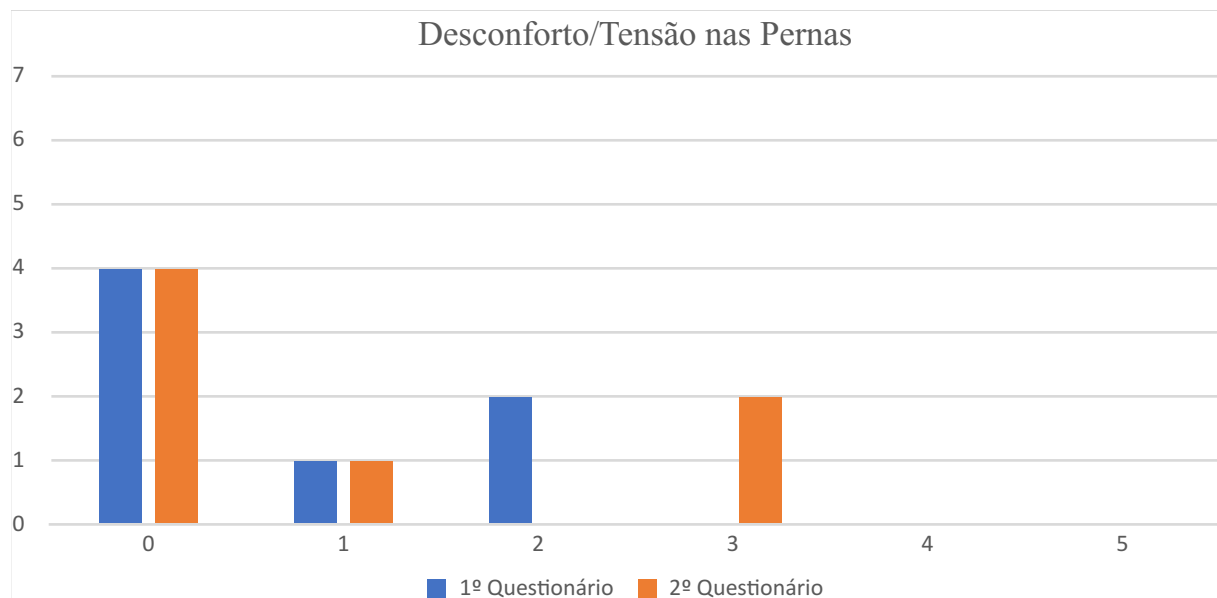


Gráfico 1 - Nível de Desconforto/Tensão sentido nas pernas

1.2. Região lombar - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “3” – um participante, e o mais baixo foi o nível “0” – quatro participantes. Já no segundo questionário o nível mais alto de desconforto/tensão registado foi o nível “2” – três participantes, e o mais baixo foi “0” – também três participantes.

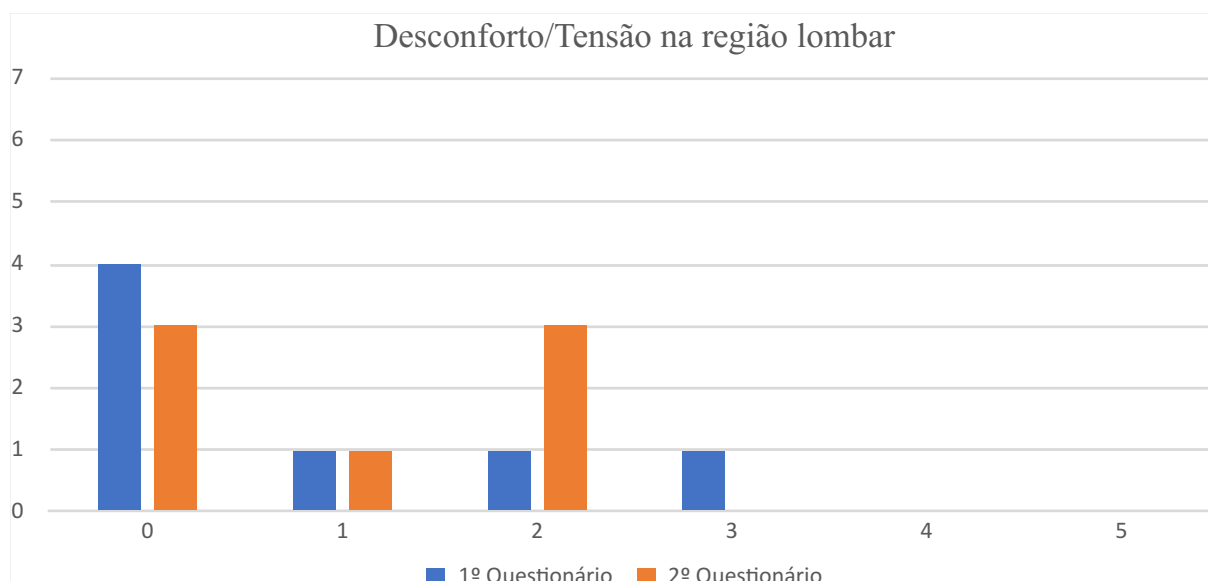


Gráfico 2 - Nível de Desconforto/Tensão sentido na região lombar

1.3. Secção central das costas - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “3” – cinco participantes, e o nível mais baixo foi o “0” – um participante. No segundo questionário o nível mais alto registado foi “3” – um participante, e o nível mais baixo registado foi “0” – dois participantes.

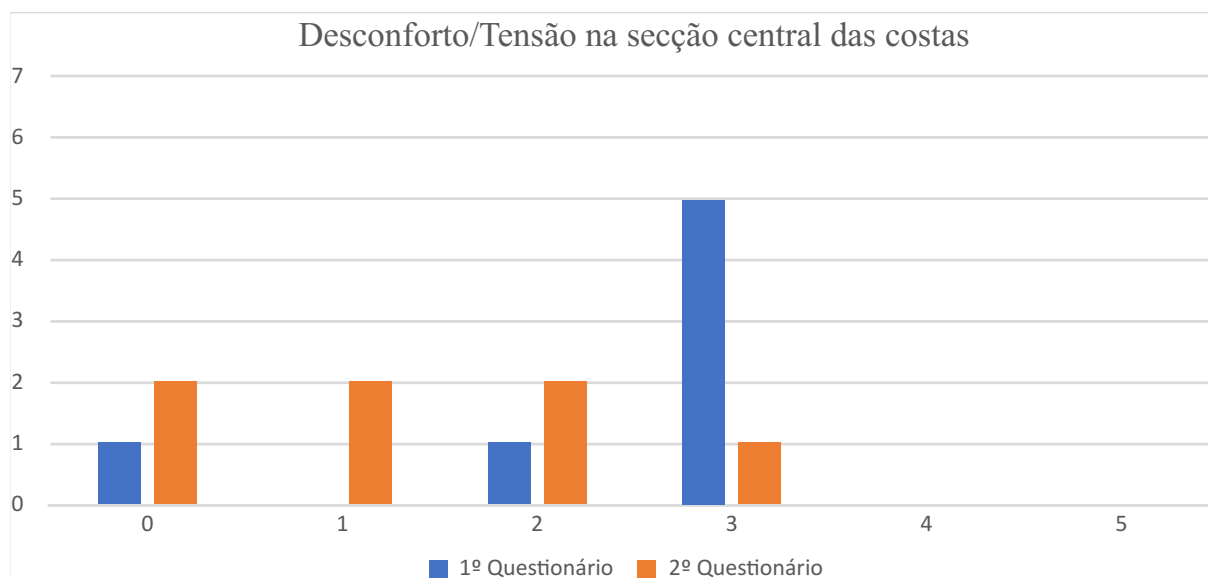


Gráfico 3 - Nível de Desconforto/Tensão sentido na secção central das costas

1.4. Secção superior das costas/omoplatas - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “4” – um participante, e o nível mais baixo foi “1” – quatro participantes. No segundo questionário o nível mais alto registado foi “4” – um participante, e o nível mais baixo registado foi “0” – três participantes.

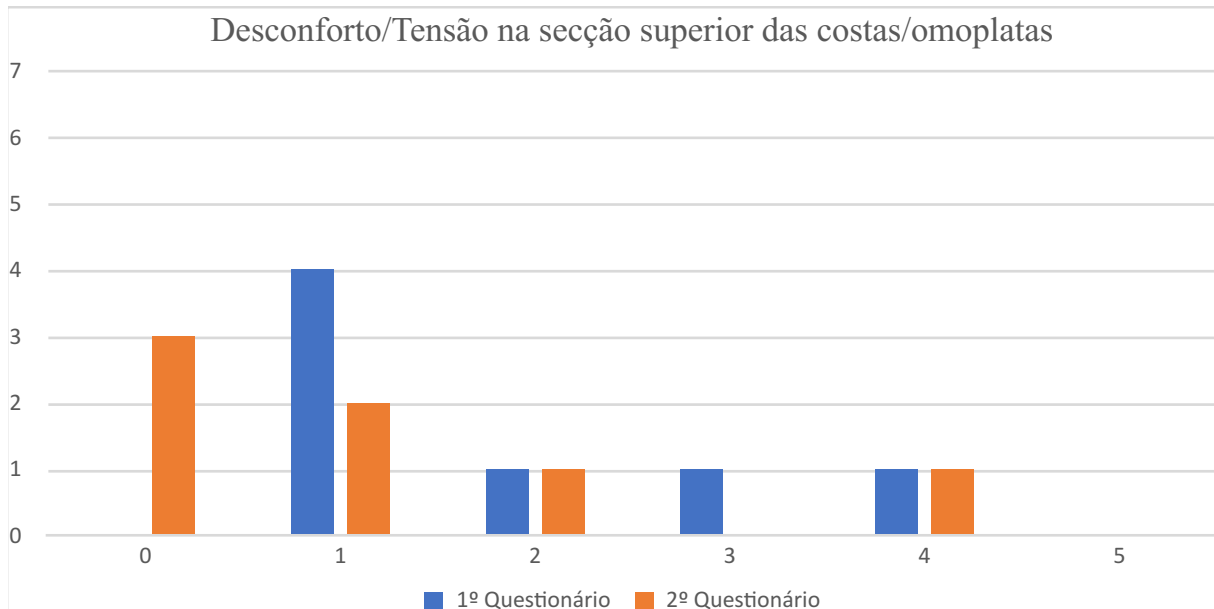


Gráfico 4 - Nível de Desconforto/Tensão sentido na secção superior das costas/omoplatas

1.5. Pescoço - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “4”, e o nível mais baixo foi “0” – quatro participantes. No segundo questionário o nível mais alto de desconforto/tensão registado foi o nível “3” – dois participantes, e o nível mais baixo foi “0” – três participantes.

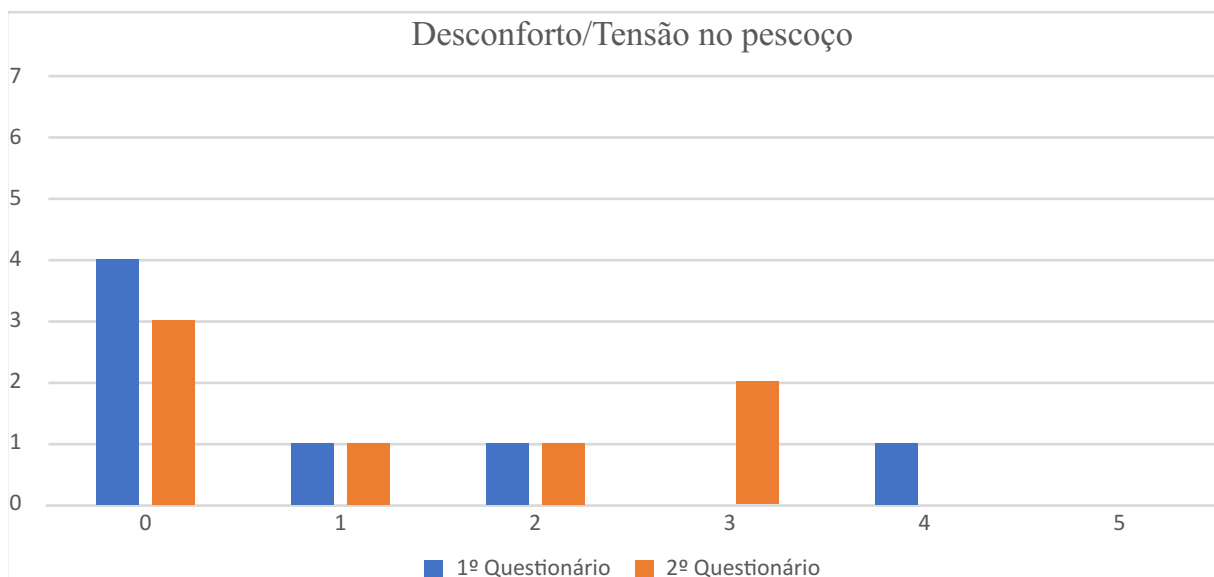


Gráfico 5 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no pescoço

1.6. Maxilar - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “4” – um participante, e o nível mais baixo registado foi “0” – quatro participantes. No segundo questionário o nível mais alto registado foi o nível “3”, e o mais baixo foi o nível “0” – três participantes.

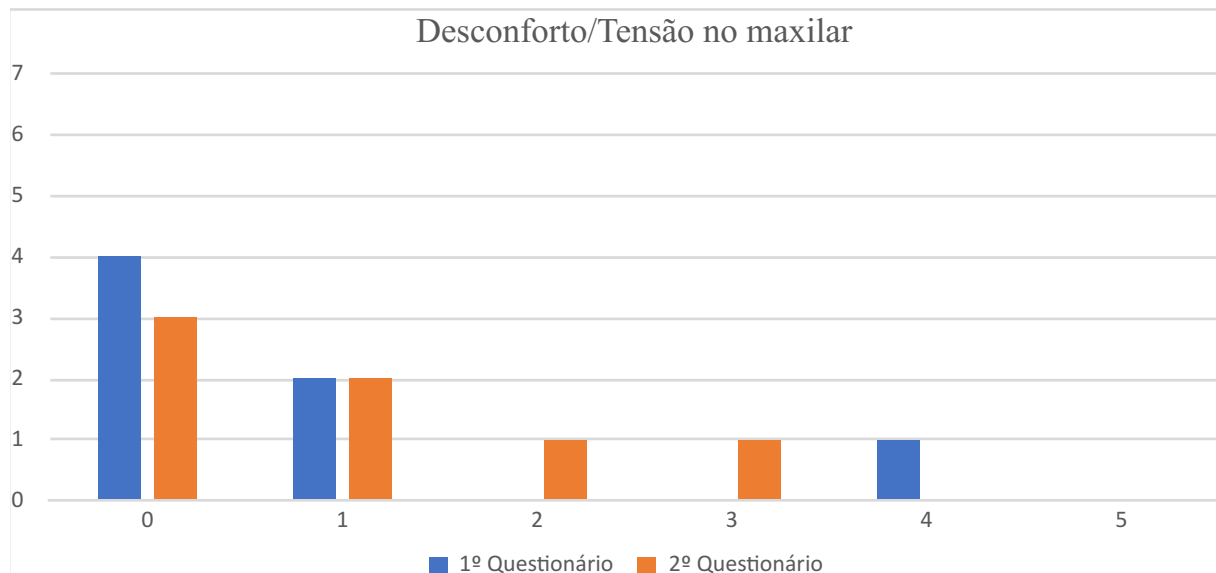


Gráfico 6 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no maxilar

1.7. Ombro direito - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “4” – um participante, e o nível mais baixo registado foi “0” – um participante. Já no segundo questionário o nível mais alto de desconforto/tensão registado foi o nível “2” – dois participantes, e o mais baixo foi “0” – três participantes.

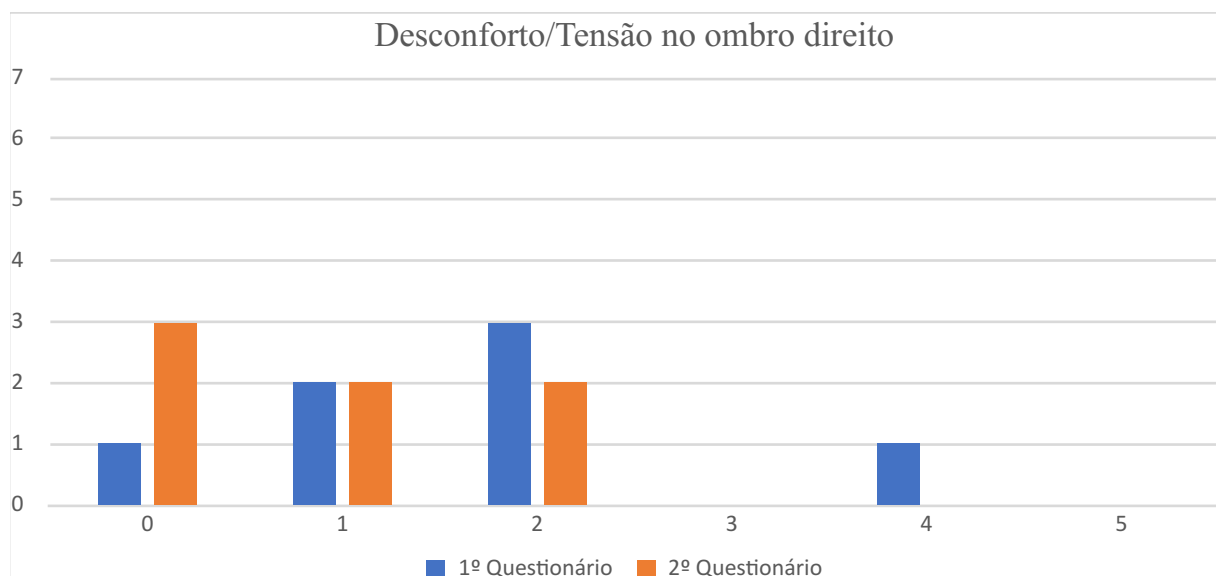


Gráfico 7 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no ombro direito

1.8. Ombro esquerdo - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “4” – um participante, e o nível mais baixo registado foi o “0” – dois participantes. No segundo questionário o nível mais alto registado foi o nível “2” – um participante, e o mais baixo foi “0” – dois participantes.

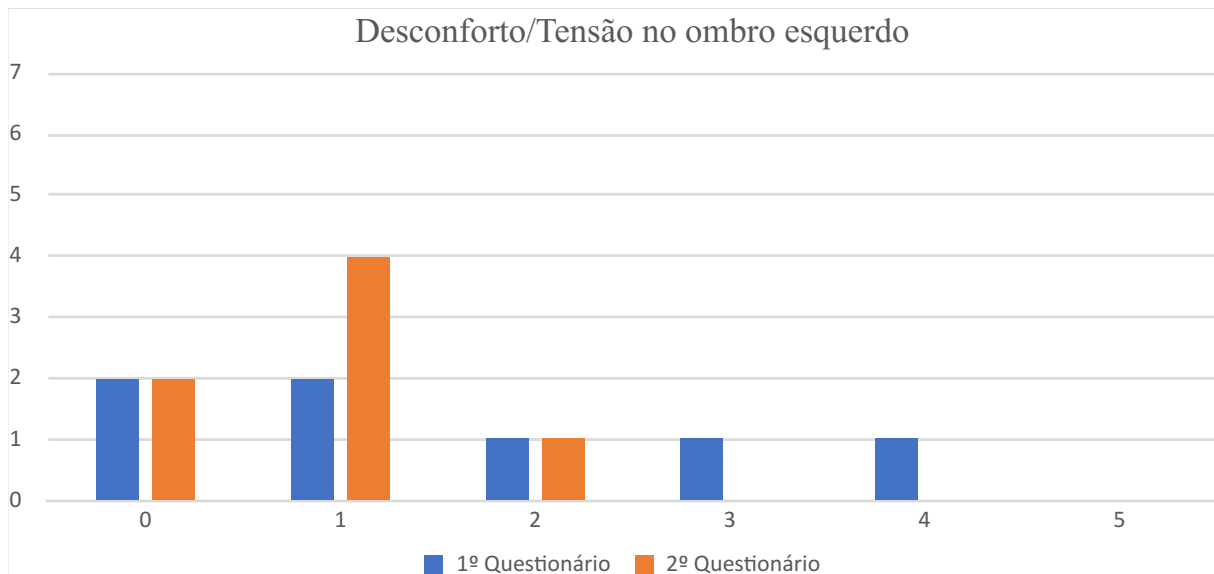


Gráfico 8 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no ombro esquerdo

1.9. Braço direito - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “4” – dois participantes, e o nível mais baixo foi o “0” – um participante. No segundo questionário o nível mais alto registado foi o nível “2” – dois participantes, e o nível mais baixo de desconforto/tensão registado foi o nível “0” – quatro participantes.

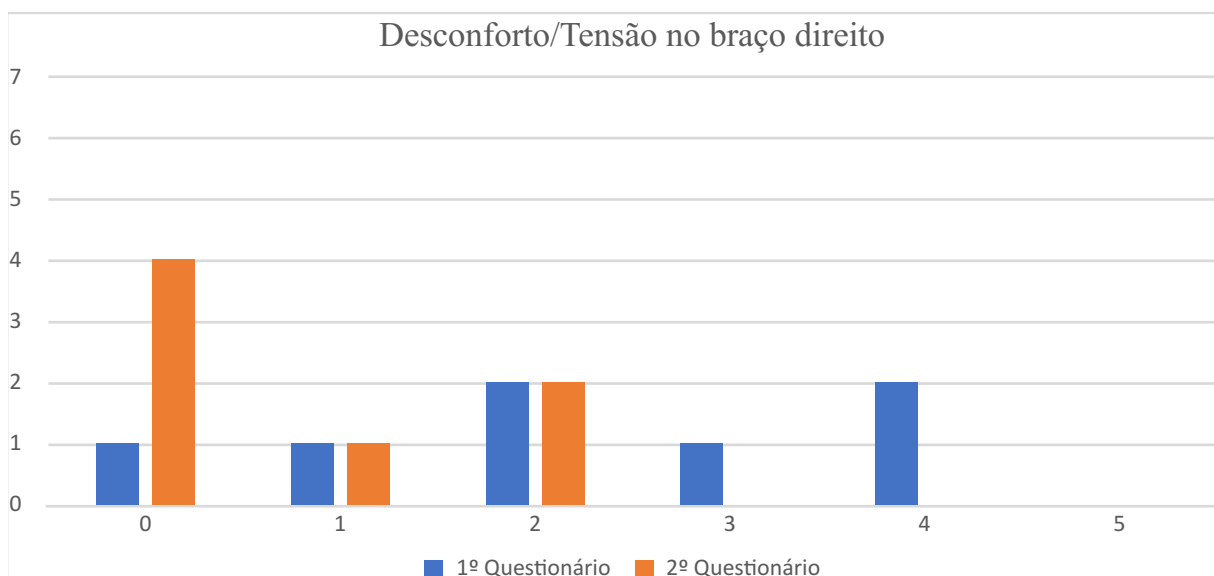


Gráfico 9 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no braço direito

1.10. Braço esquerdo - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “3” – três participantes, e o nível mais baixo foi “0” – dois participantes. No segundo questionário o nível mais alto registado foi o nível “2” – três participantes, e o mais baixo foi “0” – dois participantes.

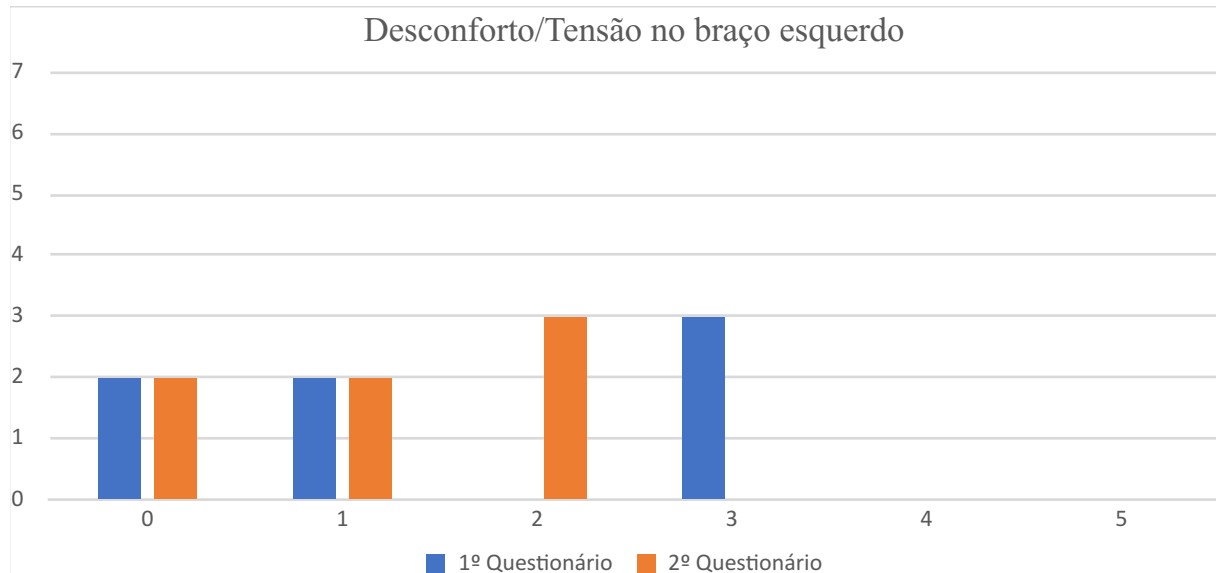


Gráfico 10 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no braço esquerdo

1.11. Pulso direito - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “4” – um participante, e o nível mais baixo foi “0” – dois participantes. No segundo questionário o nível mais alto registado foi o nível “3” – dois participantes, e o mais baixo foi o nível “0” – três participantes.

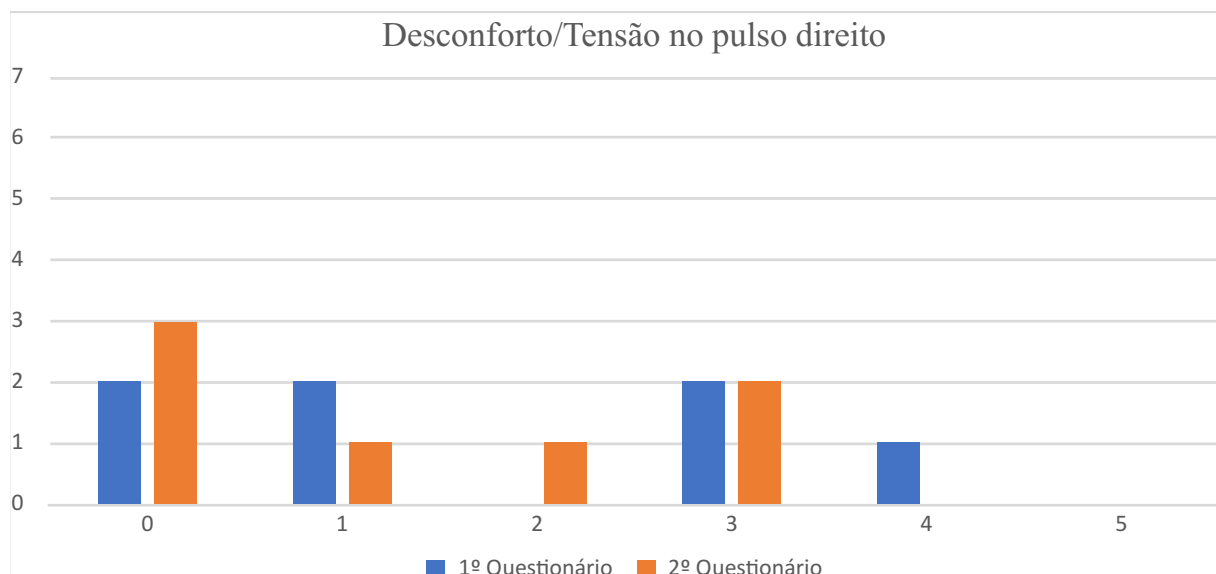


Gráfico 11 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no pulso direito

1.12. Pulso esquerdo - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “4” – um participante, e o nível mais baixo registado foi o nível “0” – dois participantes. No segundo questionário o nível mais alto registado foi novamente o nível “4” – um participante, e o mais baixo foi o nível “0” – um participante.

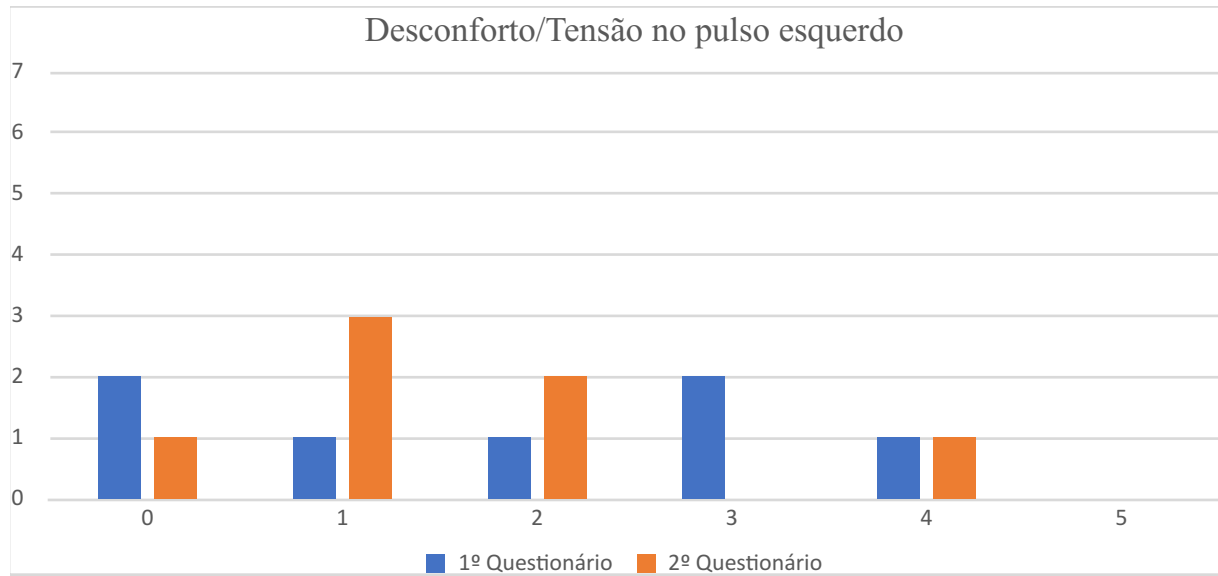


Gráfico 12 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no pulso esquerdo

### 1.13. Mão direita

1.13.1. Polegar - O nível mais alto de desconforto/tensão registrado no primeiro questionário foi o nível “3” – três participantes, e o nível mais baixo foi “0” – dois participantes. No segundo questionário o nível mais alto registrado foi o nível “2” – dois participantes, e o mais baixo foi o nível “0” – também dois participantes.

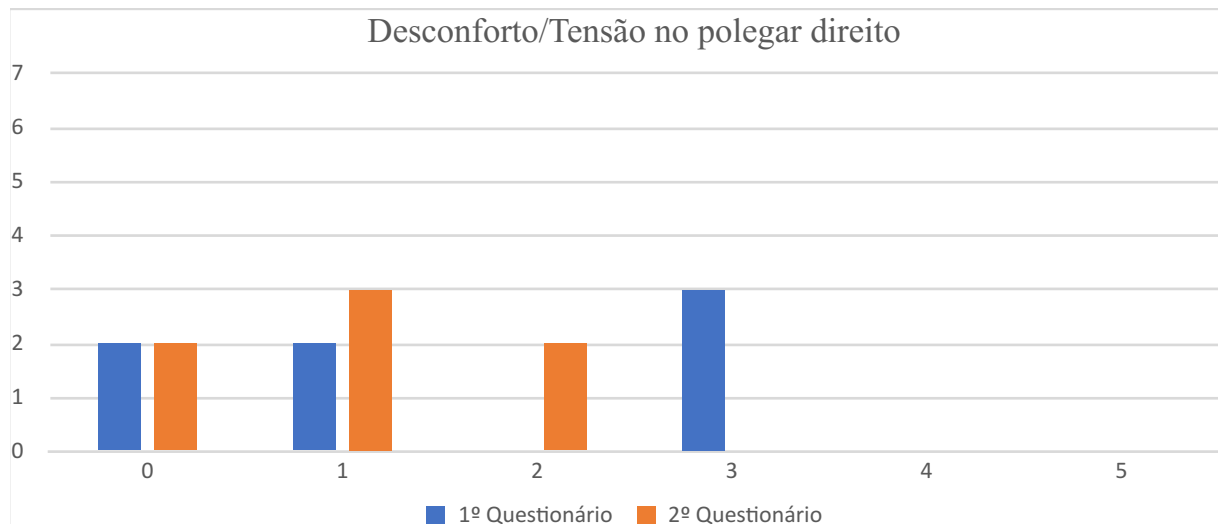


Gráfico 13 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no polegar direito

1.13.2. Indicador - O nível mais alto de desconforto/tensão registrado no primeiro questionário foi o nível “3” – um participante, e o mais baixo foi “0” – três participantes. No segundo questionário o nível mais alto de desconforto/tensão registrado foi o nível “2” – um participante, e o mais baixo foi “0” – quatro participantes.

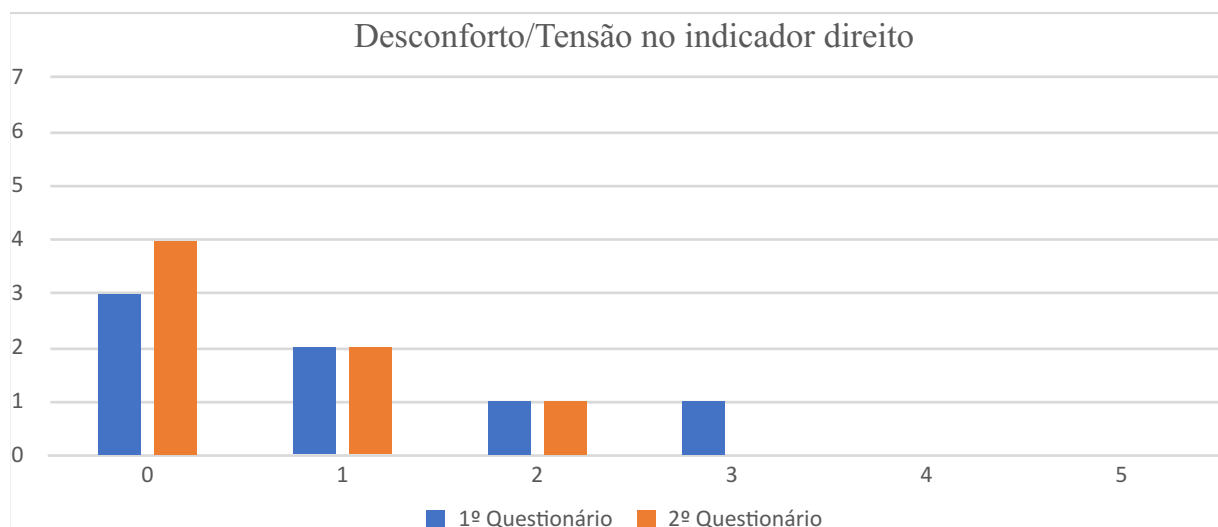


Gráfico 14 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no indicador direito

1.13.3. Médio - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “1” – um participante, e o nível mais baixo registado foi “0” – seis participantes. No segundo questionário o nível mais alto foi “2” – um participante, e o nível mais baixo registado foi o nível “0” – cinco participantes.

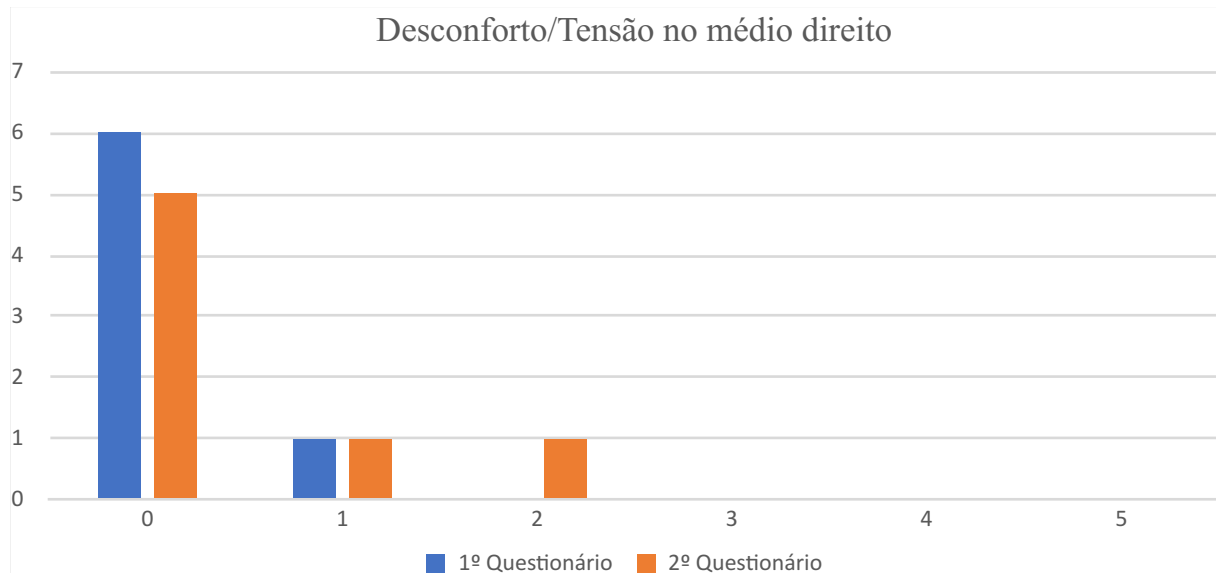


Gráfico 15 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no médio direito

1.13.4. Anelar - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “1” – um participante, e o nível mais baixo registado foi “0” – seis participantes. No segundo questionário o nível mais alto foi “2” – dois participantes, e o mais baixo foi “0” – três participantes.

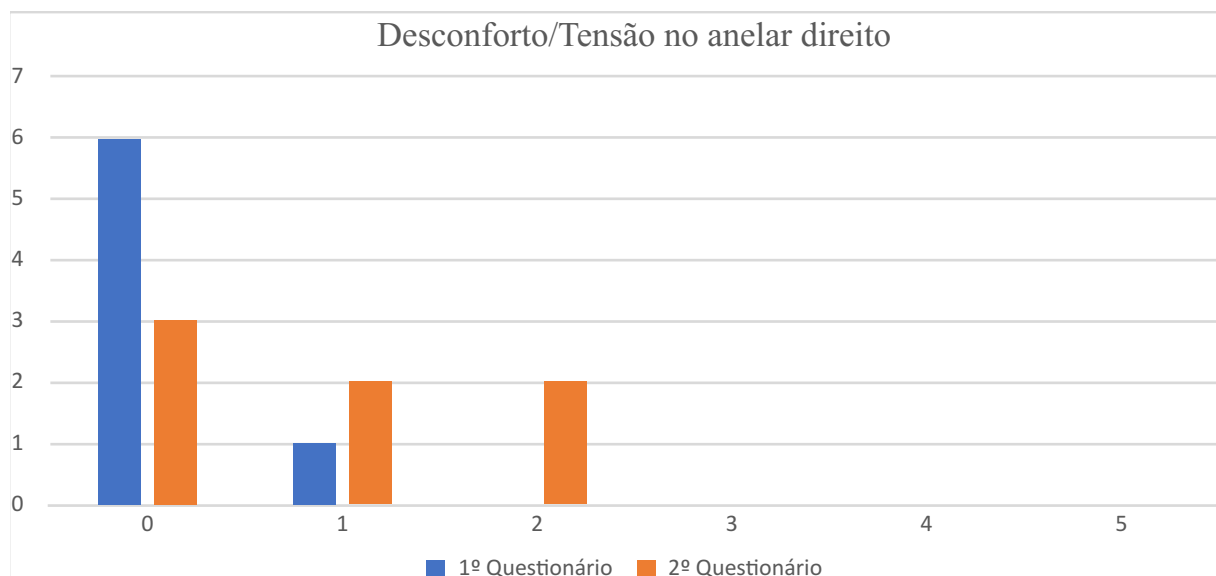


Gráfico 16 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no anelar direito

1.13.5. Mínimo - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “4” – um participante, e o nível mais baixo registado foi o nível “0” – dois participantes. No segundo questionário o nível mais alto registado foi o nível “3” – um participante, e o nível mais baixo foi o “0” – três participantes.

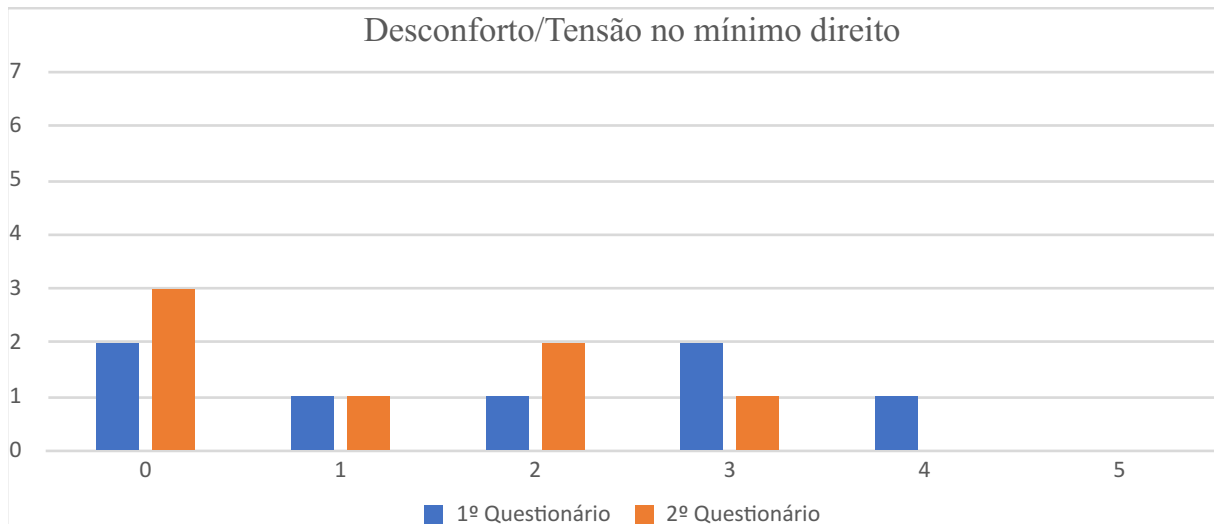


Gráfico 17 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no mínimo direito

#### 1.14. Mão esquerda

1.14.1. Polegar - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “5” – dois participantes, e o nível mais baixo foi o nível “0” – um participante. No segundo questionário o nível mais alto registado foi “3” – dois participantes, e o mais baixo foi “1” – três participantes.

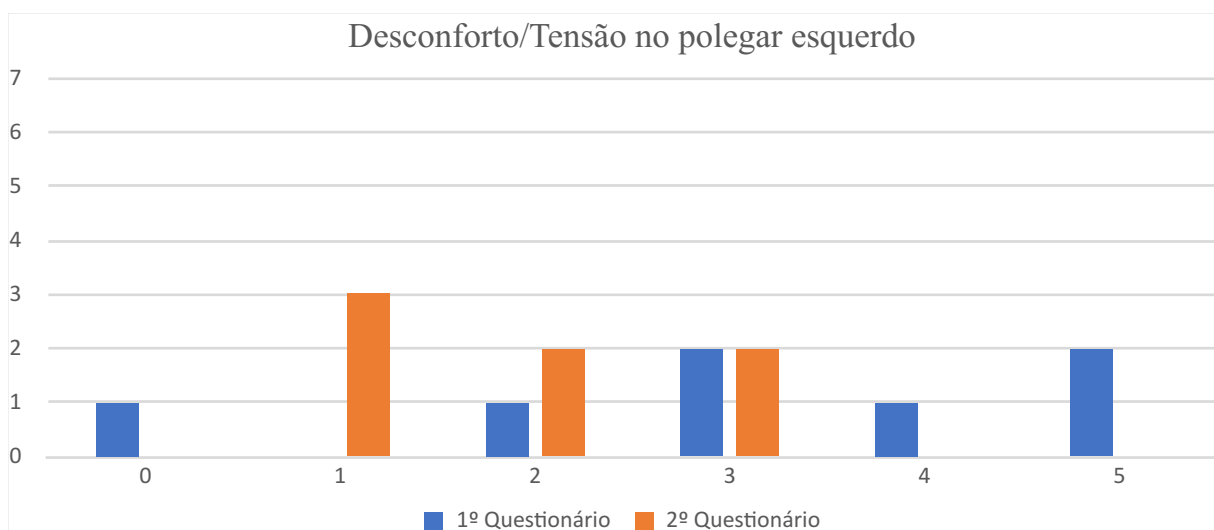


Gráfico 18 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no polegar esquerdo

1.14.2. Indicador - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “2” – um participante, e o nível mais baixo foi o nível “0” – três participantes. No segundo questionário o nível mais alto registado foi o nível “2” – dois participantes, e o nível mais baixo foi “0” – cinco participantes.

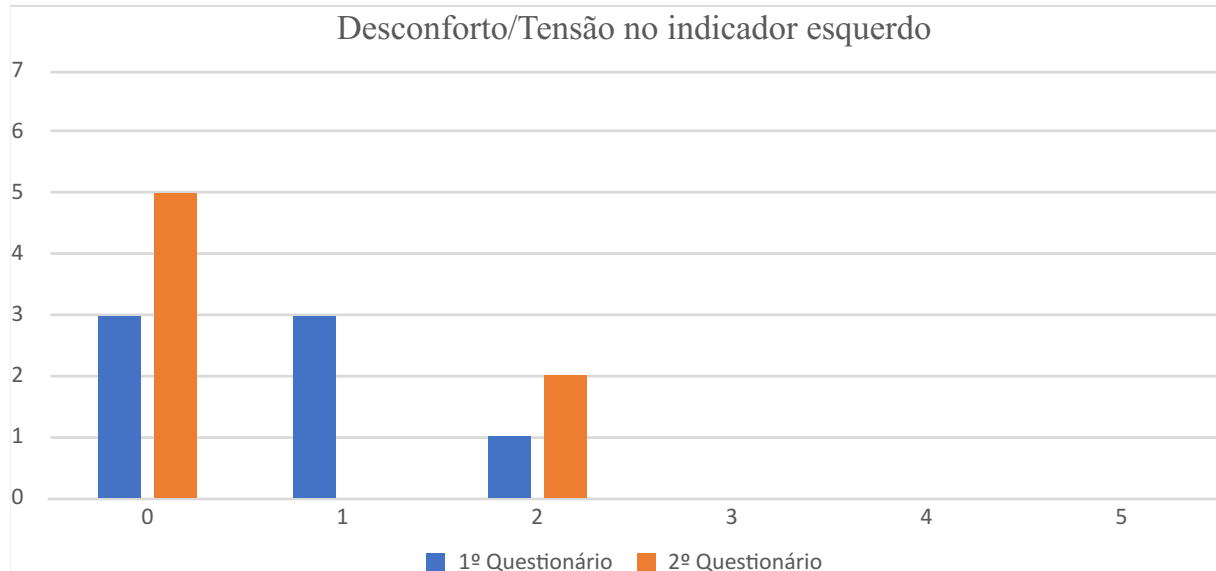


Gráfico 19 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no indicador esquerdo

1.14.3 – Médio - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “2” – dois participantes, e o mais baixo foi “0” – três participantes. No segundo questionário o nível mais alto registado foi “3” – um participante, e o nível mais baixo registado foi o nível “0” – quatro participantes.

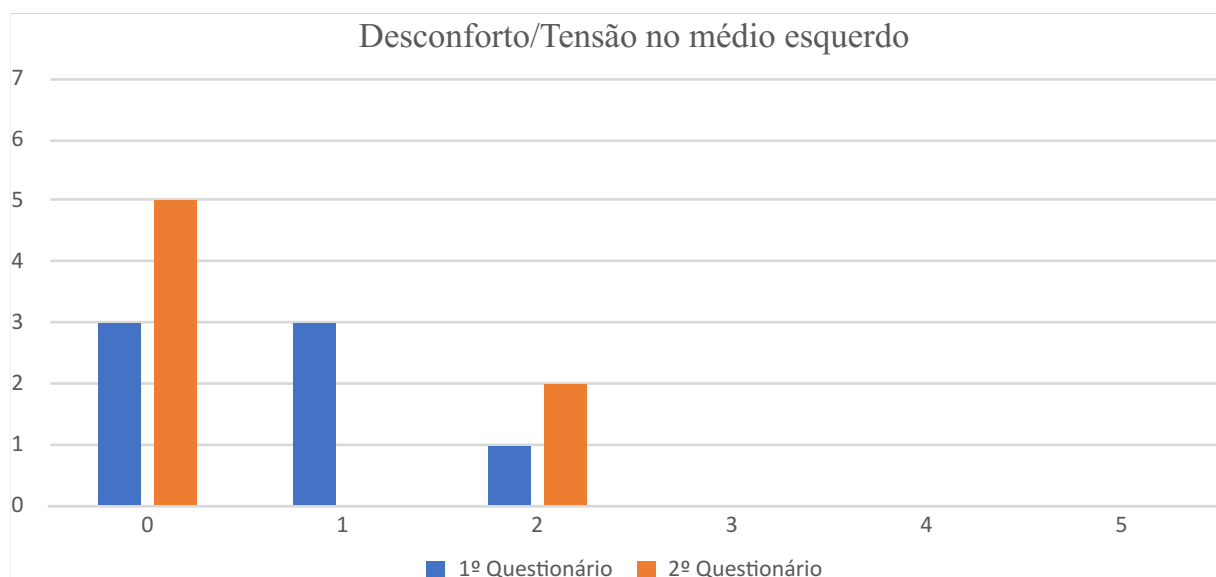


Gráfico 20 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no médio esquerdo

1.14.4. Anelar - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “4” – um participante, e o nível mais baixo foi “0” – quatro participantes. No segundo questionário o nível mais alto de desconforto/tensão registado foi o nível “2” – um participante, e o nível mais baixo foi o “0” – quatro participantes.

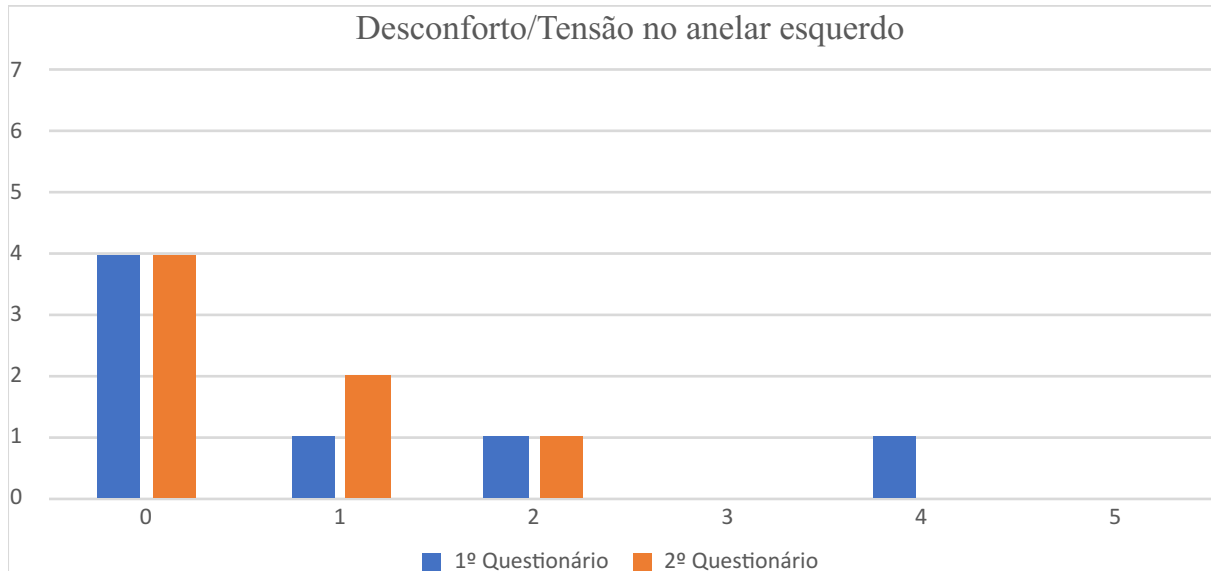


Gráfico 21 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no anelar esquerdo

1.14.5. Mínimo - O nível mais alto de desconforto/tensão registado no primeiro questionário foi o nível “4” – dois participantes, e o mais baixo foi “0” – um participante. No segundo questionário o nível mais alto registado foi o nível “3” – dois participantes, e o nível mais baixo registado foi o nível “0” – um participante.

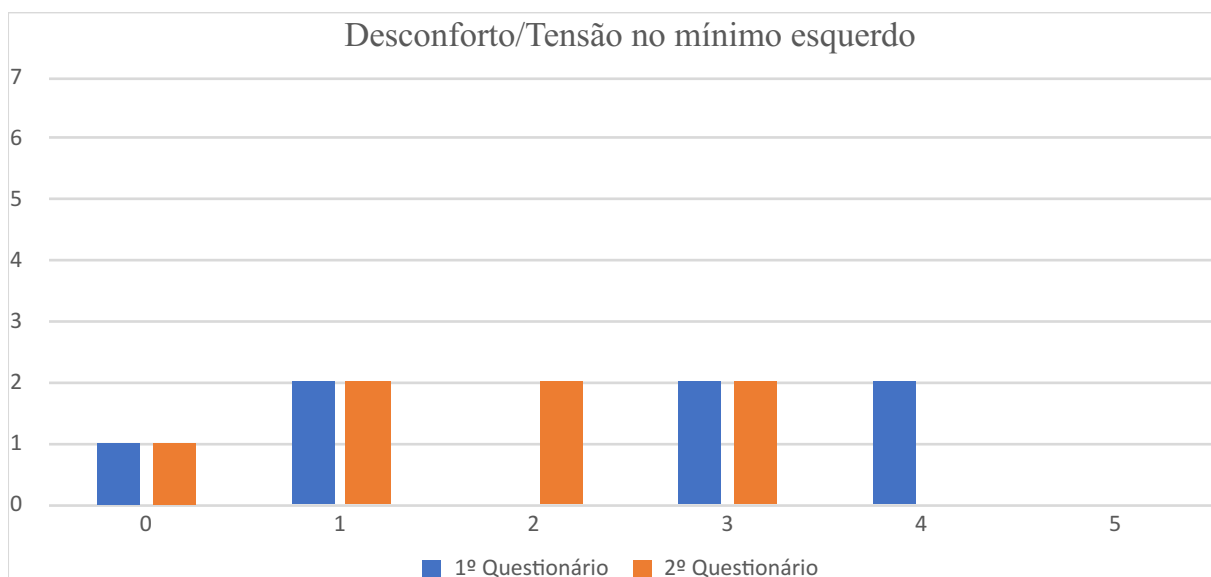


Gráfico 22 - Nível de Desconforto/Tensão sentido no mínimo esquerdo

## b) Secções específicas de cada questionário

### Questionário nº 1 – Consciência corporal

1. Quando sentes desconforto físico durante a prática do teu instrumento tentas perceber a causa?

Respostas: Os sete participantes responderam “Sim” – 100%.

1.1. Procuras encontrar uma solução?

Respostas: Seis participantes responderam “Sim” – 85,7%, e um participante respondeu “Não” – 14,3%.

2. Costumas utilizar algum método que te possa ajudar a ter uma melhor noção da tua postura? Como por exemplo utilizar o espelho, analisar gravações de ti próprio/a, etc.

Respostas: Seis participantes responderam “Sim” – 85,7%, e um participante respondeu “Não” – 14,3%.

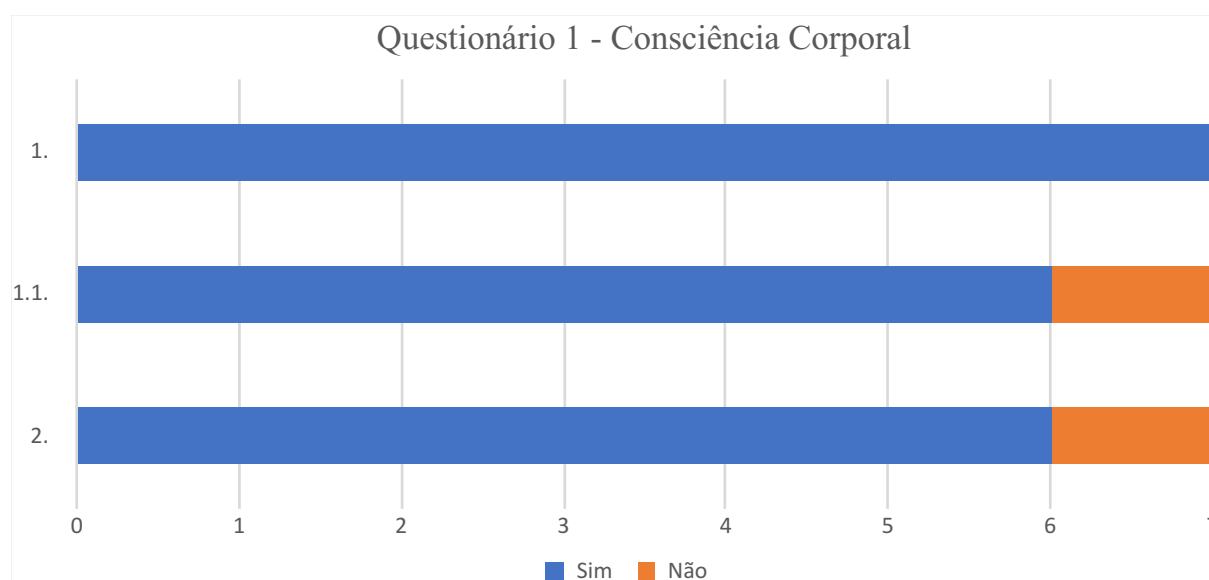


Gráfico 23 - Questionário 1 - Consciência Corporal

2.1. Se sim, qual?

### Respostas

Participante A - Costumo me olhar ao espelho e melhorar o que preciso.

Participante B - O espelho.

Participante C - Gravar e depois ver o que soa mal e como está a postura. Estudar á frente de um espelho. Pedir conselho a amigos.

Participante E – Espelho.

Participante F - Espelho e ouvir o professor de instrumento.

Participante G - Utilizar o espelho, gravar-me a tocar.

### Questionário nº 2 – Considerações sobre o projeto

1. Consideras que as sessões realizadas no âmbito deste projeto foram úteis?

Respostas: Os sete participantes responderam “Sim” – 100%.

1.1. Consideras teres melhorado a tua postura enquanto tocas?

Respostas: Os sete participantes responderam “Sim” – 100%.

1.2. Consideras que agora tocas com menos tensão e/ou desconforto?

Respostas: Os sete participantes responderam “Sim” – 100%.

1.3. No caso de achares que não conseguiste melhorar os aspetos mencionados nas perguntas "1.1." e "1.2." pensas conseguir fazê-lo no futuro, através das ferramentas apresentadas nestas sessões?

Respostas: Os sete participantes responderam “Sim” – 100%.

2. Sentes que tens uma melhor consciência corporal?

Respostas: Os sete participantes responderam “Sim” – 100%.

3. Gostavas de ter mais aulas semelhantes, focadas na técnica violetística e na consciência corporal?

Respostas: Os sete participantes responderam “Sim” – 100%.

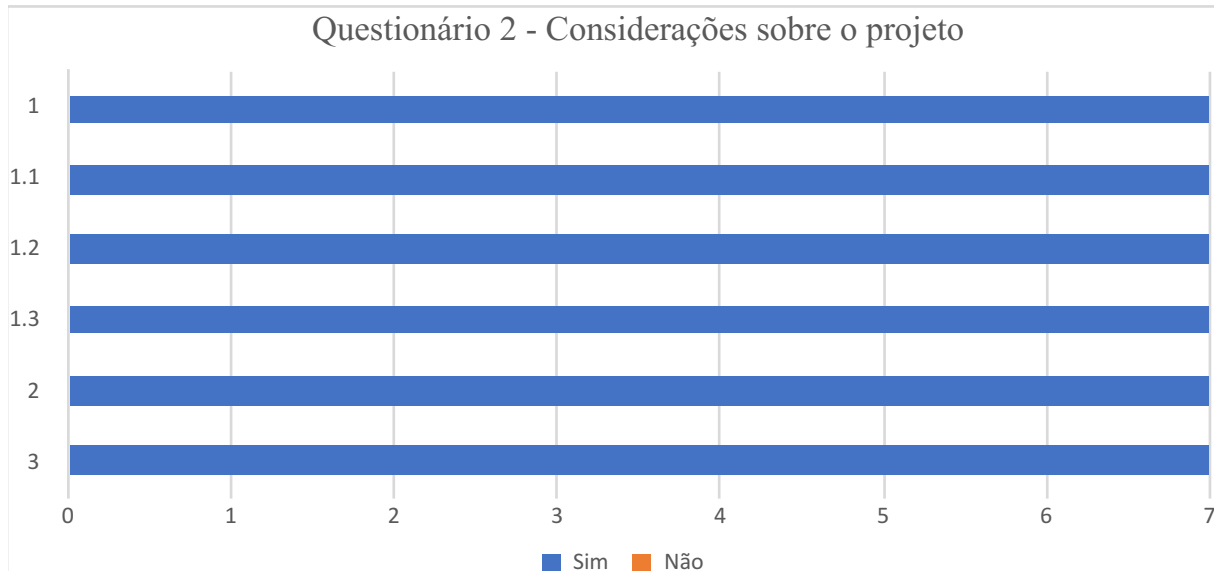


Gráfico 24 - Questionário 2 - Considerações sobre o projeto

4. O que gostaste mais em relação a estas sessões?

#### Respostas

Participante A - Aprender a posição certa do corpo ao tocar, ajudou me bastante.

Participante B - Eu gostei de perceber, que maior parte das vezes, o desconforto que nós sentimos quando tocamos vem da maneira que temos a postura.

Participante C - Gostei do resultado final, porque acho que em alguns aspetos melhorei na tensão e antes de tocar penso muito mais na posição.

Participante D - A mostrar a importância da postura.

Participante E - Libertação muscular.

Participante F - Os exercícios.

Participante G - Estas sessões permitiram-me aprender mais sobre a nossa postura como violetistas e fizeram-me prestar mais atenção à minha postura e tensão enquanto toco/estudo.

5. O que gostaste menos em relação a estas sessões?

Respostas

Participante A - Não ter tocado muito.

Participante B - O que eu menos gostei foi a maneira da postura que temos de ter, na zona das pernas.

Participante C - Gostei de tudo.

Participante D - Ter de mudar a postura que já estava acostumada.

Participante E – Nada.

Participante F - Podiam ser mais.

Participante G - Ter de tirar tantas fotografias e as sessões terem sido poucas e pequenas.

6. O que poderia ter acontecido de forma diferente?

Respostas

Participante A - Talvez organizar melhor a aula, começar por fazer exercícios de aquecimento e depois ficar com o resto da aula para tocar.

Participante B - O que poderia ter acontecido de forma diferente era os exercícios.

Participante C – Poderia ter ensinado de uma forma mais divertida.

Participante D - Fazer mais exercícios para maior relaxamento do corpo.

Participante E – Nada.

Participante F – Nada.

Participante G - Poderíamos ter começado a falar sobre postura mais cedo e talvez ter tido mais sessões para explorar melhor as estratégias abordadas neste projeto.

#### 4. Conclusões

Após a análise e interpretação dos dados recolhidos podemos concluir que os objetivos propostos para este projeto foram alcançados, pois possibilitou que os alunos melhorassem tanto a sua postura e a sua confortabilidade enquanto tocam, como a sua própria consciência corporal. Suscitou também um interesse, dos próprios dos alunos, por estes temas. Desta forma acredito que os participantes deste projeto irão continuar a pensar e melhorar a sua postura e confortabilidade.

Segundo os questionários, em média cada parâmetro/parte do corpo teve uma melhoria de 7,70% do nível de tensão, sendo que as três partes do corpo que mais melhoraram foram a secção central das costas, que obteve uma percentagem de melhoria de 22,86%, o polegar da mão esquerda – que atingiu os 25,7% de melhoria e, por fim, o braço direito – com uma melhoria de 31,42%. Contudo, houve aspetos em que os participantes, após a intervenção, indicaram que sofreram um agravamento no nível de tensão. Os parâmetros/partes do corpo em que o nível de tensão/desconforto mais se agravou foram o dedo médio – com uma percentagem de agravamento de 5,72%, as pernas – também com um agravamento de 5,72% e, finalmente, a parte do corpo que a intervenção mais prejudicou a nível de tensão foi o dedo anelar, com uma percentagem de 14,3%.

A nível visual, após a análise das fotografias, observa-se uma melhoria moderada a nível postural. Os aspetos em que se observa um maior grau de melhoria, tendo em conta os princípios de Karen Tuttle, são a posição das pernas (seja pela libertação dos joelhos ou pela posição dos pés) que permitiu a obtenção de uma posição geral mais natural e equilibrada, e a posição da mão direita, que também se nota mais natural e equilibrada após o projeto.

Tanto a professora Teresa Correia, orientadora cooperante, como os participantes, afirmam que o projeto foi útil e que proporcionou que os participantes melhorassem a sua postura. Já em relação à diminuição da tensão e desconforto todos os alunos indicaram que estes aspetos melhoraram, contudo, a professora Teresa afirma que para que as pessoas que observam de fora conseguissem notar uma diferença significativa de redução de tensão/desconforto, o projeto devia ter contado com mais sessões e tempo de assimilação por parte dos participantes. Ainda assim, e em concordância com os participantes, reitera que essa diferença

significativa poderá ser notada com a continuação da utilização das ferramentas apresentadas neste projeto.

Em entrevista com a professora, esta referiu que o aspeto mais positivo deste projeto foi a temática em si, e o facto de, segundo ela, ter vindo na melhor altura – após os períodos de confinamento provocados pela pandemia COVID-19. Já o aspeto mais negativo foi a duração do projeto, opinião partilhada pelo Participante F.

Em suma, este projeto de intervenção pedagógica apresenta resultados positivos no que toca à obtenção de uma postura violetística mais natural e equilibrada, assim como na diminuição de tensões e desconforto na prática instrumental de viola d'arco.

Após o desenvolvimento do *design* deste projeto e a sua implementação resta-me sugerir para futuras investigações sobre a esta temática que sejam realizadas mais sessões (como por exemplo meio tempo letivo por cada aula durante um mês) de forma que haja uma maior consolidação dos conceitos por parte dos participantes.

## Bibliografia

Arends, R. I. (2008). *Aprender a ensinar* (7ª ed.). McGraw Hill.

ARTAVE. (2010). *Inovação Pedagógica*. ARTAVE - Escola Profissional Artística do Vale do Ave. [http://artave.pt/id/32/mod/base\\_content/cfile/inovacao\\_pedagogica.html](http://artave.pt/id/32/mod/base_content/cfile/inovacao_pedagogica.html)

ARTAVE. (2010). *Instituição*. ARTAVE - Escola Profissional Artística do Vale do Ave. [http://artave.pt/id/24/mod/base\\_content/cfile/apresentacao.html](http://artave.pt/id/24/mod/base_content/cfile/apresentacao.html)

ARTAVE. (2020). *Projeto Educativo*. ARTAVE - Escola Profissional Artística do Vale do Ave. [http://artave.pt/id/124/mod/base\\_content/cfile/projeto\\_educativo.html](http://artave.pt/id/124/mod/base_content/cfile/projeto_educativo.html)

Bach, J. (2001). *Suite n 1, Prelúdio*. Simon Rowland-Jones (ed.). *6 Suites for Solo Violoncello*. Edition Peters.

Bach, J. (2001). *Suite n 5, Prelúdio*. Simon Rowland-Jones (ed.). *6 Suites for Solo Violoncello*. Edition Peters.

Burns, L. (2013), *Coordinated action in string playing: a comparative study of the teaching of Paul Roland and Karen Tuttle* (PhD thesis). The University of Alabama, Tuscaloosa.

Corwin Press Inc. <https://www.govinfo.gov/content/pkg/ERIC-ED467082/pdf/ERIC-ED467082.pdf>

Coutinho, C. (2021), *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: Teoria e prática* (2ª ed., pp.363-375), Edições Almedina.

Dane, M. (2002), *Coordinated Effort: a study of Karen Tuttle's influence on modern viola teaching* (PhD thesis). Rice University, Houston.

Dew, R. (1993). In Response to Instinct –Karen Tuttle’s Insights into the Coordinated Action – Its Mechanisms, Articulation, And Prerequisites. *The Strad*104, 1241, 835-838.

Epstein, J. (2002). School, family, and community partnerships: Caring for the Children Share. *School, Family, and Community Partnerships: Your Handbook for Action* (pp. 7 – 29).

Flesch, C. (sd.). D dur. Charlotte Karman (ed.) *DAS SKALENSYSTEM*. Ries & Erler/Berlin.

Flesch, C. (sd.). D moll. Charlotte Karman (ed.) *DAS SKALENSYSTEM*. Ries & Erler/Berlin.

Frank, A. & Muhlen, C. (2007), Queixas musculoesqueléticas em músicos: prevalência e fatores de risco. *Revista Brasileira De Reumatologia*, 47(3), 188-196. <https://doi.org/10.1590/S0482-50042007000300008>

Grieg, E. (2001). 1. Un poco andante - Allegro molto ed agitato. *GRIEG QUARTETT G minor Opus.27*. Edition Peters.

Ihas, D. (2021). Celebrating the Legacies and Pedagogies of Eminent American Women String Pedagogues. *American String Teacher*, 71(1), 29-34. <https://doi.org/10.1177/0003131320977411>

Irvine, J., Kashkashian, K., LaCourse, M., Ritscher, K. & Rodland, C. (2020). Finger Action. No A. Teploff (ed.), *The Karen Tuttle Legacy: A resource and guide for Viola Students, Teachers, and Performers* (pp. 30 – 36). Carl Fischer.

Irvine, J., Kashkashian, K., LaCourse, M., Ritscher, K. & Rodland, C. (2020). General Left-Hand Concepts. No A. Teploff (ed.), *The Karen Tuttle Legacy: A resource and guide for Viola Students, Teachers, and Performers* (pp. 21 – 29). Carl Fischer.

Irvine, J., Kashkashian, K., LaCourse, Ramsey, L., M., Ritscher, K. & Rodland, C. (2020). Right Hand/ Bow-Arm Concepts. No A. Teploff (ed.), *The Karen Tuttle Legacy: A resource and guide for Viola Students, Teachers, and Performers* (pp. 59 – 71). Carl Fischer.

Irvine, J., Kashkashian, K., LaCourse, M., Ritscher, K. & Rodland, C. (2020). Stance. No A. Teploff (ed.), *The Karen Tuttle Legacy: A resource and guide for Viola Students, Teachers, and Performers* (pp. 15 – 20). Carl Fischer.

Marques, I. R. (2012). *Eficiência, emoções e conflitos grupais: a influência do coaching do líder e dos pares*. (Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra, Coimbra).

Moraes, G. & Antunes, A. (2012). Desordens musculoesqueléticas em violinistas e violistas profissionais: revisão sistemática. *Acta ortopedica brasileira*, 20(1), 43-47. <https://doi.org/10.1590/S1413-78522012000100009>

Napier, E. (2019). *Fostering Freedom: A Holistic Comparison of Karen Tuttle's Ideas with Body Mapping and the Alexander Technique*. (Master's Thesis). University of Colorado. [https://scholar.colorado.edu/concern/graduate\\_thesis\\_or\\_dissertations/mc87pq64h](https://scholar.colorado.edu/concern/graduate_thesis_or_dissertations/mc87pq64h)

Nóvoa, A. (2010). *Pedagogia: A Terceira Margem do Rio*. <https://www.cnedu.pt/content/antigo/images/stories/Nvoa.pdf>

Orvalho, L., Alonso, L. & Azevedo, J. (2009). Estrutura modular nos cursos profissionais das escolas secundárias públicas como trampolim para o sucesso: dos princípios de enquadramento curricular e pedagógico; às práticas na sala de aula e trabalho colaborativo. Seminário Nacional 1989-2009 20 anos de Ensino Profissional. Analisar o Passado e Olhar o Futuro. Porto: FEP, UCP.

Piermartiri, L. & Iudice, H. (2020). Centenário de Karen Tuttle: a decodificação e o ensino de uma performance natural, unindo os elementos corpóreos, musicais e emocionais. *OPUS*, 26(3), 1-22. <http://dx.doi.org/10.20504/opus2020c2603>

Porter, A. (2019). *Exploring the adaptations made by violinists studying the viola as second instrument*. (Dissertação de Mestrado, University of Pretoria, Pretoria, África do Sul).

Ritscher, K. (1993). An Interview with Karen Tuttle. *American String Teacher*, 43(4), 86-90.  
<https://doi.org/10.1177/000313139304300434>

Rodland, C. (2003, dezembro). In Honor of Karen Tuttle as She Retires. *The Juilliard Journal* online. [https://rodland-production.s3.amazonaws.com/uploads/press\\_items/text/Juilliard\\_Journal\\_Honoring\\_Tuttle.pdf](https://rodland-production.s3.amazonaws.com/uploads/press_items/text/Juilliard_Journal_Honoring_Tuttle.pdf)

Roldão, M. C. (2009). *Estratégias de Ensino. O saber e o agir do professor. Desenvolvimento Profissional dos Professores*. Fundação Manuel Leão.

Sander, A. (2013), *Performer's Guide to the Execution and Application of Karen Tuttle's Coordination, As Applied to Ernest Bloch's Suite Hébraïque* (PhD thesis). University of North Texas, Denton. <https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc407842/>

## **ANEXOS**

## Anexo I - Planificações das aulas dadas



CATÓLICA PORTO

### Planificação de Aula

**Escola Profissional Artística do Vale do Ave**

**Professor:** Pedro Pires

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

**Disciplina:** Instrumento – viola d'arco

**Aluno:** Luísa Torres

**Ano:** 2021/2022

**Duração da aula:** 45 minutos

**Data:** 27 de janeiro de 2022

#### A Situação

A Luísa é uma aluna motivada e empenhada. Contudo apresenta algumas dificuldades a nível postural, de afinação e produção sonora. Responde ao que lhe é dito com uma velocidade moderada. Irá tocar escalas e arpejos como forma de solidificação da posição da mão esquerda e como forma de trabalhar a produção sonora. Estes aspetos irão ser necessários para a aula seguinte em que a aluna vai trabalhar uma das obras propostas para este semestre.

#### Conteúdo

**Repertório a apresentar:**

- Escala de Ré Maior e menor
- Três arpejos

**Conteúdos atitudinais:**

- Concentração
- Motivação
- Autoconfiança



CATÓLICA PORTO

## Os objetivos de aprendizagem

**Objetivos gerais e específicos** (no final da aula o aluno deve ser capaz de):

- Tocar ambas as escalas e os seus arpejos com um bom som, sem perder o contacto com a corda
- Manter a afinação ao longo das escalas e arpejos
- Mostrar destreza na variação mais rápida da escala

## Desenvolvimento da aula

**Atividades de aprendizagem**

1. Início da aula: *warm up* - 5'  
Saudar a aluna.
2. Desenvolvimento da aula - 35'
  - 2.1- Iniciar com exercícios de cordas soltas
  - 2.2- Trabalho sobre a produção sonora na escala de Ré Maior (cada nota quatro tempos)
  - 2.3- Exercícios de afinação ainda na escala e arpejo de Ré maior
  - 2.4- Aplicar os pontos 2.2 e 2.3 à escala de Ré menor e aos dois arpejos restantes
3. *Cool down* - 5'

No final da aula será feita uma reflexão conjunta sobre o alcance dos objetivos propostos e sobre possíveis estratégias para ultrapassar as dificuldades.

**Recursos educativos**

Viola d'Arco, estante, partituras, lápis.



CATÓLICA PORTO

## Avaliação das aprendizagens

### Heteroavaliação

Ao longo da aula, na sequência das atividades, será dado o *feedback* imediato, de forma a permitir uma melhor compreensão das competências adquiridas e fornecendo pistas para a resolução das dificuldades dos alunos.

### Autoavaliação e sequência pós-aula:

No final da aula o grupo será questionado em relação ao trabalho realizado nesta aula e sobre possíveis estratégias de ensaio em conjunto.

### Bibliografia

Flesch, C. (sd.). D dur & D moll. Charlotte Karman (ed.) *DAS SKALENSYSTEM*. Ries & Erler/Berlin.



CATÓLICA PORTO

## Planificação de Aula

**Escola Profissional Artística do Vale do Ave**

**Professor:** Pedro Pires

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

**Disciplina:** Instrumento – viola d’arco

**Aluno:** Marinha Campos

**Ano:** 2021/2022

**Duração da aula:** 45 minutos

**Data:** 27 de janeiro de 2022

### A Situação

A Marinha é uma aluna empenhada e com capacidades. Apresenta um nível elevado para o ano que frequenta. Responde bastante rápido ao que lhe é pedido. A aluna encontra-se a preparar a obra a trabalhar nesta aula há cerca de três semanas (em conjunto com outras obras) e irá apresentá-la em audição interna da escola em duas semanas.

### Conteúdo

**Repertório a apresentar:**

J. S. Bach – Suite para violoncelo (arr. viola d’arco) n° 5 - Prelúdio

**Conteúdos atitudinais:**

- Concentração
- Motivação
- Autoconfiança



CATÓLICA PORTO

## Os objetivos de aprendizagem

**Objetivos gerais e específicos** (no final da aula o aluno deve ser capaz de):

- Tocar a obra do início ao fim sem enganos
- Manter a métrica e a pulsação independentemente da flutuação frásica
- Fazer sobressair o tema sempre que este apareça (na fuga) mesmo que alterado
- Definir o carácter da obra

## Desenvolvimento da aula

**Atividades de aprendizagem**

1. Início da aula: *warm up* - 5'  
Saudar a aluna. Breve diálogo de circunstância com a aluna.
2. Desenvolvimento da aula - 35'
  - 2.1- Simulação de audição
  - 2.2- Trabalho sobre a métrica e pulsação
  - 2.3- Trabalho relativo à identificação da frase na secção da fuga
  - 2.4- Pequena troca de ideias sobre o carácter da obra em geral
3. *Cool down* - 5'

No final da aula será feita uma reflexão conjunta sobre o alcance dos objetivos propostos e sobre possíveis estratégias para ultrapassar as dificuldades.

**Recursos educativos**

Viola d'Arco, estante, partituras, lápis.



CATÓLICA PORTO

## Avaliação das aprendizagens

### Heteroavaliação

Ao longo da aula, na sequência das atividades, será dado o *feedback* imediato, de forma a permitir uma melhor compreensão das competências adquiridas e fornecendo pistas para a resolução das dificuldades do aluno.

### Autoavaliação e sequência pós-aula:

No final da aula o aluno será questionado em relação ao trabalho realizado nesta aula e sobre possíveis estratégias de estudo individual.

### Bibliografia

Bach, J. (2001). Suite n 5, Prelúdio. Simon Rowland-Jones (ed.). *6 Suites for Solo Violoncello*. Edition Peters.



CATÓLICA PORTO

## Planificação de Aula

**Escola Profissional Artística do Vale do Ave**

**Professor:** Pedro Pires

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

**Disciplina:** Instrumento – viola d’arco

**Aluno:** João Oliveira

**Ano:** 2021/2022

**Duração da aula:** 45 minutos

**Data:** 27 de janeiro de 2022

### A Situação

O João é um aluno motivado e interessado. No entanto apresenta algumas dificuldades a nível da musicalidade assim como a nível de tensão enquanto toca. O aluno aparenta perceber o que lhe é pedido, contudo, por vezes, demora a fazer a alteração pedida.

O aluno encontra-se a preparar a obra a trabalhar nesta aula há cerca de três semanas (em conjunto com outras obras) e irá apresentá-la em audição interna da escola em duas semanas.

### Conteúdo

**Repertório a apresentar:**

J. S. Bach – Suíte para violoncelo (arr. viola d’arco) n° 1 - Prelúdio

**Conteúdos atitudinais:**

- Concentração
- Motivação
- Autoconfiança



CATÓLICA PORTO

## Os objetivos de aprendizagem

**Objetivos gerais e específicos** (no final da aula o aluno deve ser capaz de):

- Tocar a obra do início ao fim sem enganos
- Mudar de corda sem movimentos bruscos
- Tocar com um som cheio e reverberante
- Tocar afinada a secção final da obra

## Desenvolvimento da aula

**Atividades de aprendizagem**

1. Início da aula: *warm up* - 5'  
Saudar o aluno. Breve diálogo de circunstância com o aluno.
2. Desenvolvimento da aula - 35'
  - 2.1- Simulação de audição
  - 2.2- Trabalho sobre as mudanças de corda
  - 2.3- Trabalho sobre o som pretendido ao longo da obra
  - 2.4- Trabalho sobre a afinação da secção final da obra
3. *Cool down* - 5'

No final da aula será feita uma reflexão conjunta sobre o alcance dos objetivos propostos e sobre possíveis estratégias para ultrapassar as dificuldades.

**Recursos educativos**

Viola d'Arco, estante, partituras, lápis.



CATÓLICA PORTO

## Avaliação das aprendizagens

### Heteroavaliação

Ao longo da aula, na sequência das atividades, será dado o *feedback* imediato, de forma a permitir uma melhor compreensão das competências adquiridas e fornecendo pistas para a resolução das dificuldades do aluno.

### Autoavaliação e sequência pós-aula:

No final da aula o aluno será questionado em relação ao trabalho realizado nesta aula e sobre possíveis estratégias de estudo individual.

### Bibliografia

Bach, J. (2001). Suite n 1, Prelúdio. Simon Rowland-Jones (ed.). *6 Suites for Solo Violoncello*. Edition Peters.



CATÓLICA PORTO

## Planificação de Aula

**Escola Profissional Artística do Vale do Ave**

**Professor:** Pedro Pires

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

**Disciplina:** Música de Câmara

**Alunos:** Helena Ferreira; João Sá; Lucas Domingues; Marinha Campos

**Ano:** 2021/2022

**Duração da aula:** 45 minutos

**Data:** 2 de maio de 2022

### A Situação

O quarteto de cordas apresenta um nível muito elevado. É constituído por quatro alunos do 12º ano de escolaridade e é bastante homogéneo no que diz respeito às capacidades individuais. Respondem muito rápido ao que lhes é pedido, e apresentam um elevado grau de autonomia e tomada de decisões conjuntas. O quarteto encontra-se a preparar a obra a trabalhar nesta aula há cerca de um mês e irá realizar audição com ela no dia a seguir à aula.

### Conteúdo

**Repertório a apresentar:**

E. Grieg – Quarteto de cordas nº 1 em Sol menor - 1. Un poco andante - Allegro molto ed agitato

**Conteúdos atitudinais:**

- Concentração
- Motivação
- Autoconfiança



CATÓLICA PORTO

## Os objetivos de aprendizagem

**Objetivos gerais e específicos** (no final da aula o aluno deve ser capaz de):

- Controlar o equilíbrio de dinâmicas decididas previamente ao longo das secções trabalhadas
- Realizar a transição para o presto final de uma forma clara a nível da mudança brusca de tempo
- Tocar a secção inicial de forma convincente como forma de preparação para a futura audição

## Desenvolvimento da aula

**Atividades de aprendizagem**

1. Início da aula: *warm up* - 5'  
Saudar os alunos.
2. Desenvolvimento da aula - 35'
  - 2.1- Pequeno resumo dos assuntos abordados no fim da aula anterior
  - 2.2- Trabalho de controlo de dinâmicas
  - 2.3- Exercícios de transição para o presto final
  - 2.4- Recapitulação desde o início até à letra B
3. *Cool down* - 5'

No final da aula será feita uma reflexão conjunta sobre o alcance dos objetivos propostos e sobre possíveis estratégias para ultrapassar as dificuldades.

**Recursos educativos**

2 Violinos; 1 Viola d'Arco, 4 estante, 4 partituras, 4 lápis.



CATÓLICA PORTO

## Avaliação das aprendizagens

### Heteroavaliação

Ao longo da aula, na sequência das atividades, será dado o *feedback* imediato, de forma a permitir uma melhor compreensão das competências adquiridas e fornecendo pistas para a resolução das dificuldades dos alunos.

### Autoavaliação e sequência pós-aula:

No final da aula o grupo será questionado em relação ao trabalho realizado nesta aula e sobre possíveis estratégias de ensaio em conjunto.

## Bibliografia

Grieg, E. (2001).1. Un poco andante - Allegro molto ed agitato. *GRIEG QUARTETT G minor Opus.27*. Edition Peters.

## Anexo II - Guias de observação das aulas supervisionadas



CATÓLICA PORTO  
ARTES

### Guião de observação de práticas pedagógicas

#### I. Contextualização

Disciplina / Unidade / Tema: <i>Instrumento Viola d'Arco</i>	Aprendizagens a realizar: <i>W. S. Bach - Suite para Violino nº 1 Preliúdio</i>
Professor: <i>Pedro Reis</i>	
Ano / turma: <i>11º</i>	

#### II. Registos de observação

Dimensões a observar:	+	-	Observações
<b>1. Planificação</b>			
1.1. Articulação com as aprendizagens anteriores	+		
1.2. Clareza dos objetivos da aula	+		
1.3. Clarificação da estratégia da aula	+		
1.4. Coerência das estratégias / atividades de aprendizagem com os conteúdos / competências a desenvolver	+		
1.5. Sequencialidade e articulação das atividades propostas	+		
1.6. Procedimentos de avaliação das aprendizagens realizadas pelos alunos.	+		
1.7. Adequação de equipamentos e recursos didáticos aos objetivos da aula e aos alunos	+		
<b>2. Arranque da aula</b>			
2.1. Tempo e eficácia da mobilização dos alunos para a aula	+		
2.2. Clarificação dos conteúdos a abordar	+		
2.3. Clarificação dos objetivos da aula	+		
2.4. Clarificação da estratégia da aula e das sequências de aprendizagem	+		
2.5. Verificação do trabalho de casa e <i>feedback</i>	+		



<b>3. Desenvolvimento da aula</b>			
3.1. Linguagem: correção, clareza, fluência e adequação ao nível dos alunos	+		
3.2. Sequencialidade e intencionalidade das atividades realizadas	+		
3.3. Clareza na explicitação, organização e condução das tarefas pedidas aos alunos	+		
3.4. Pertinência das atividades realizadas	+		
3.5. Adequação das atividades aos objetivos de aprendizagem	+		
3.6. Práticas de diferenciação pedagógica	+		
3.7. Promoção da participação e envolvimento de todos os alunos	+		
3.8. Valorização da participação dos alunos.	+		
3.9. Manutenção do interesse e atenção dos alunos	+		
3.10. Expectativas elevadas e realistas face às aprendizagens dos alunos	+		
3.11. Eficácia das interações pedagógicas promovidas	+		
3.12. Eficácia na gestão do tempo de aprendizagem para todos os alunos	+		
3.13. Manutenção de um clima de aula favorável à aprendizagem	+		
3.14. Gestão adequada de eventuais conflitos	+		
<b>4. Verificação das aprendizagens realizadas</b>			
4.1. Recurso regular a dinâmicas de autoavaliação	+		
4.2. Recolha de evidências das aprendizagens dos alunos ao longo da aula	+		
4.3. Existência de <i>feedback</i> sobre as aprendizagens dos alunos	+		
4.4. Existência de reforço positivo face às aprendizagens realizadas	+		



4.5. Reorientação da ação em função das evidências recolhidas	+	
5. Balanço global - Eficácia das práticas		
Foram atingidos os objetivos de aprendizagem propostos?	✓	

III. Tópicos para reflexão pós observação:

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

a. O que correu melhor na aula? Porquê?

O aluno estagiário mostrou uma energia muito positiva e foi capaz de incentivar o melhor desempenho do aluno

b. O que correu menos bem? Porquê?

c. O que teria feito de maneira diferente?

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

Estratégias identificadas para a melhoria das práticas:

Assinatura do orientador científico: David Af 26/1

Assinatura do orientador pedagógico: Isabel Correia

Assinatura do mestrando: Pecho Antão Tavares Cruz



### Guião de observação de práticas pedagógicas

#### I. Contextualização

Disciplina / Unidade / Tema: <i>Instrumentos Viola d'Arco</i>	Aprendizagens a realizar: <i>J. S. Bach - Suíte para Violoncelo nº5 Pachelbel</i>
Professor: <i>Roberto P. ...</i>	
Ano / turma: <i>12º</i>	

#### II. Registos de observação

Dimensões a observar:	+	-	Observações
<b>1. Planificação</b>			
1.1. Articulação com as aprendizagens anteriores	+		
1.2. Clareza dos objetivos da aula	+		
1.3. Clarificação da estratégia da aula	+		
1.4. Coerência das estratégias / atividades de aprendizagem com os conteúdos / competências a desenvolver	+		
1.5. Sequencialidade e articulação das atividades propostas	+		
1.6. Procedimentos de avaliação das aprendizagens realizadas pelos alunos.	+		
1.7. Adequação de equipamentos e recursos didáticos aos objetivos da aula e aos alunos	+		
<b>2. Arranque da aula</b>			
2.1. Tempo e eficácia da mobilização dos alunos para a aula	+		
2.2. Clarificação dos conteúdos a abordar	+		
2.3. Clarificação dos objetivos da aula	+		
2.4. Clarificação da estratégia da aula e das sequências de aprendizagem	+		
2.5. Verificação do trabalho de casa e <i>feedback</i>	+		



<b>3. Desenvolvimento da aula</b>			
3.1. Linguagem: correção, clareza, fluência e adequação ao nível dos alunos	↓		
3.2. Sequencialidade e intencionalidade das atividades realizadas	↑		
3.3. Clareza na explicitação, organização e condução das tarefas pedidas aos alunos	↑		
3.4. Pertinência das atividades realizadas	↑		
3.5. Adequação das atividades aos objetivos de aprendizagem	↑		
3.6. Práticas de diferenciação pedagógica	↑		
3.7. Promoção da participação e envolvimento de todos os alunos	↑		
3.8. Valorização da participação dos alunos.	↑		
3.9. Manutenção do interesse e atenção dos alunos	↑		
3.10. Expectativas elevadas e realistas face às aprendizagens dos alunos	↑		
3.11. Eficácia das interações pedagógicas promovidas	↑		
3.12. Eficácia na gestão do tempo de aprendizagem para todos os alunos	↑		
3.13. Manutenção de um clima de aula favorável à aprendizagem	↑		
3.14. Gestão adequada de eventuais conflitos	↑		
<b>4. Verificação das aprendizagens realizadas</b>			
4.1. Recurso regular a dinâmicas de autoavaliação	↑		
4.2. Recolha de evidências das aprendizagens dos alunos ao longo da aula	↑		
4.3. Existência de <i>feedback</i> sobre as aprendizagens dos alunos	↑		
4.4. Existência de reforço positivo face às aprendizagens realizadas	↑		



4.5. Reorientação da ação em função das evidências recolhidas	+	
<b>5. Balanço global - Eficácia das práticas</b>		
Foram atingidos os objetivos de aprendizagem propostos?	✓	

III. Tópicos para reflexão pós observação:

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

a. O que correu melhor na aula? Porquê?

O aluno e Angélica mostram um desempenho notável e cumpriu todas as tarefas com êxito.

b. O que correu menos bem? Porquê?

c. O que teria feito de maneira diferente?

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

Estratégias identificadas para a melhoria das práticas:

© Faculdade de Educação e Psicologia Escola da Artes | Católica Porto

Assinatura do orientador científico: David Afonso

Assinatura do orientador pedagógico: Teresa Correia

Assinatura do mestrando: Pedro António Tommas Pires



Guião de observação de práticas pedagógicas

I. Contextualização

Disciplina / Unidade / Tema: <i>Módulo de Ciências</i>	Aprendizagens a realizar: <i>E. 6.1 - Análise de dados p. 1</i>
Professor: <i>Roberto Pinho</i>	<i>01-12-17</i>
Ano / turma: <i>12.º</i>	

II. Registos de observação

Dimensões a observar:	+	-	Observações
<b>1. Planificação</b>			
1.1. Articulação com as aprendizagens anteriores	+		
1.2. Clareza dos objetivos da aula	+		
1.3. Clarificação da estratégia da aula	+		
1.4. Coerência das estratégias / atividades de aprendizagem com os conteúdos / competências a desenvolver	+		
1.5. Sequencialidade e articulação das atividades propostas	+		
1.6. Procedimentos de avaliação das aprendizagens realizadas pelos alunos.	+		
1.7. Adequação de equipamentos e recursos didáticos aos objetivos da aula e aos alunos	+		
<b>2. Arranque da aula</b>			
2.1. Tempo e eficácia da mobilização dos alunos para a aula	+		
2.2. Clarificação dos conteúdos a abordar	+		
2.3. Clarificação dos objetivos da aula	+		
2.4. Clarificação da estratégia da aula e das sequências de aprendizagem	+		
2.5. Verificação do trabalho de casa e feedback	+		



<b>3. Desenvolvimento da aula</b>		
3.1. Linguagem: correção, clareza, fluência e adequação ao nível dos alunos	+	
3.2. Sequencialidade e intencionalidade das atividades realizadas	+	
3.3. Clareza na explicitação, organização e condução das tarefas pedidas aos alunos	+	
3.4. Pertinência das atividades realizadas	+	
3.5. Adequação das atividades aos objetivos de aprendizagem	+	
3.6. Práticas de diferenciação pedagógica	+	
3.7. Promoção da participação e envolvimento de todos os alunos	+	
3.8. Valorização da participação dos alunos.	+	
3.9. Manutenção do interesse e atenção dos alunos	+	
3.10. Expectativas elevadas e realistas face às aprendizagens dos alunos	+	
3.11. Eficácia das interações pedagógicas promovidas	+	
3.12. Eficácia na gestão do tempo de aprendizagem para todos os alunos	+	
3.13. Manutenção de um clima de aula favorável à aprendizagem	+	
3.14. Gestão adequada de eventuais conflitos	+	
<b>4. Verificação das aprendizagens realizadas</b>		
4.1. Recurso regular a dinâmicas de autoavaliação	+	
4.2. Recolha de evidências das aprendizagens dos alunos ao longo da aula	+	
4.3. Existência de <i>feedback</i> sobre as aprendizagens dos alunos	+	
4.4. Existência de reforço positivo face às aprendizagens realizadas	+	



4.5. Reorientação da ação em função das evidências recolhidas	+		
<b>5. Balança global - Eficácia das práticas</b>			
Foram atingidos os objetivos de aprendizagem propostos?	+		

III. Tópicos para reflexão pós observação:

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

a. O que correu melhor na aula? Porquê?

O quarteto que estavam a interpretar o Sol Meus do Livro, responderam muito bem aos conselhos e dicas do (a) Estragão. Senti a responsabilidade por eles.

b. O que correu menos bem? Porquê?

c. O que teria feito de maneira diferente?

Às vezes senti que o aluno estragão pode mostrar algo por exemplificar com sua vida, talvez em vez de falar, mas o quarteto estava a entender bem.

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

Estratégias identificadas para a melhoria das práticas:

Assinatura do orientador científico: David [assinatura]

Assinatura do orientador pedagógico: [assinatura]

Assinatura do mestrando: Pedro [assinatura]

### Anexo III - Registo das aulas assistidas



Prática Profissional - Registo das aulas assistidas

Estagiário: Pedro Artur Tavares Pires

Orientadoras Pedagógicas Cooperantes: Teresa Correia e Katerina Mikusova

Escola: ARTAVE

Ano letivo: 2021/2022

Data	Hora	Disciplina
09/11/2021	15h20 - 16h05	Instrumento - viola d'arco
09/11/2021	16h10 - 16h55	Instrumento - viola d'arco
09/11/2021	18h05 - 18h50	Instrumento - viola d'arco
11/11/2021	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
11/11/2021	10h10 - 10h55	Instrumento - viola d'arco
11/11/2021	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
11/11/2021	11h55 - 12h40	Instrumento - viola d'arco
11/11/2021	14h30 - 15h15	Música de Câmara
16/11/2021	15h20 - 16h05	Instrumento - viola d'arco
16/11/2021	16h10 - 16h55	Instrumento - viola d'arco
16/11/2021	18h05 - 18h50	Instrumento - viola d'arco
18/11/2021	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
18/11/2021	10h10 - 10h55	Instrumento - viola d'arco
18/11/2021	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
18/11/2021	11h55 - 12h40	Instrumento - viola d'arco
18/11/2021	14h30 - 15h15	Música de Câmara
30/11/2021	15h20 - 16h05	Instrumento - viola d'arco
30/11/2021	16h10 - 16h55	Instrumento - viola d'arco
30/11/2021	18h05 - 18h50	Instrumento - viola d'arco
02/12/2021	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
02/12/2021	10h10 - 10h55	Instrumento - viola d'arco
02/12/2021	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco

<b>Data</b>	<b>Hora</b>	<b>Disciplina</b>
02/12/2021	11h55 – 12h40	Instrumento - viola d'arco
02/12/2021	14h30 - 15h15	Música de Câmara
09/12/2021	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
09/12/2021	10h10 – 10h55	Instrumento - viola d'arco
09/12/2021	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
09/12/2021	11h55 – 12h40	Instrumento - viola d'arco
09/12/2021	14h30 - 15h15	Música de Câmara
14/12/2021	15h20 - 16h05	Instrumento - viola d'arco
14/12/2021	16h10 - 16h55	Instrumento - viola d'arco
14/12/2021	18h05 - 18h50	Instrumento - viola d'arco
16/12/2021	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
16/12/2021	10h10 – 10h55	Instrumento - viola d'arco
16/12/2021	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
16/12/2021	11h55 – 12h40	Instrumento - viola d'arco
16/12/2021	14h30 - 15h15	Música de Câmara
11/01/2022	15h20 - 16h05	Instrumento - viola d'arco
11/01/2022	16h10 - 16h55	Instrumento - viola d'arco
11/01/2022	18h05 - 18h50	Instrumento - viola d'arco
13/01/2022	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
13/01/2022	10h10 – 10h55	Instrumento - viola d'arco
13/01/2022	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
13/01/2022	11h55 – 12h40	Instrumento - viola d'arco
13/01/2022	14h30 - 15h15	Música de Câmara
20/01/2022	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
20/01/2022	10h10 – 10h55	Instrumento - viola d'arco
20/01/2022	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
20/01/2022	11h55 – 12h40	Instrumento - viola d'arco
20/01/2022	14h30 - 15h15	Música de Câmara

<b>Data</b>	<b>Hora</b>	<b>Disciplina</b>
25/01/2022	15h20 - 16h05	Instrumento - viola d'arco
25/01/2022	16h10 - 16h55	Instrumento - viola d'arco
25/01/2022	18h05 - 18h50	Instrumento - viola d'arco
27/01/2022	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
27/01/2022	10h10 - 10h55	Instrumento - viola d'arco
27/01/2022	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
27/01/2022	11h55 - 12h40	Instrumento - viola d'arco
27/01/2022	14h30 - 15h15	Música de Câmara
03/02/2022	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
03/02/2022	10h10 - 10h55	Instrumento - viola d'arco
03/02/2022	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
03/02/2022	11h55 - 12h40	Instrumento - viola d'arco
03/02/2022	14h30 - 15h15	Música de Câmara
08/02/2022	15h20 - 16h05	Instrumento - viola d'arco
08/02/2022	16h10 - 16h55	Instrumento - viola d'arco
08/02/2022	18h05 - 18h50	Instrumento - viola d'arco
10/02/2022	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
10/02/2022	10h10 - 10h55	Instrumento - viola d'arco
10/02/2022	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
10/02/2022	11h55 - 12h40	Instrumento - viola d'arco
10/02/2022	14h30 - 15h15	Música de Câmara
17/02/2022	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
17/02/2022	10h10 - 10h55	Instrumento - viola d'arco
17/02/2022	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
17/02/2022	11h55 - 12h40	Instrumento - viola d'arco
17/02/2022	14h30 - 15h15	Música de Câmara
22/02/2022	15h20 - 16h05	Instrumento - viola d'arco
22/02/2022	16h10 - 16h55	Instrumento - viola d'arco

<b>Data</b>	<b>Hora</b>	<b>Disciplina</b>
22/02/2022	18h05 - 18h50	Instrumento - viola d'arco
24/02/2022	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
24/02/2022	10h10 - 10h55	Instrumento - viola d'arco
24/02/2022	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
24/02/2022	11h55 - 12h40	Instrumento - viola d'arco
24/02/2022	14h30 - 15h15	Música de Câmara
10/03/2022	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
10/03/2022	10h10 - 10h55	Instrumento - viola d'arco
10/03/2022	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
10/03/2022	11h55 - 12h40	Instrumento - viola d'arco
10/03/2022	14h30 - 15h15	Música de Câmara
17/03/2022	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
17/03/2022	10h10 - 10h55	Instrumento - viola d'arco
17/03/2022	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
17/03/2022	11h55 - 12h40	Instrumento - viola d'arco
17/03/2022	14h30 - 15h15	Música de Câmara
21/04/2022	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
21/04/2022	10h10 - 10h55	Instrumento - viola d'arco
21/04/2022	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
21/04/2022	11h55 - 12h40	Instrumento - viola d'arco
21/04/2022	14h30 - 15h15	Música de Câmara
03/05/2022	15h20 - 16h05	Instrumento - viola d'arco
03/05/2022	16h10 - 16h55	Instrumento - viola d'arco
03/05/2022	18h05 - 18h50	Instrumento - viola d'arco
05/05/2022	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
05/05/2022	10h10 - 10h55	Instrumento - viola d'arco
05/05/2022	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
05/05/2022	11h55 - 12h40	Instrumento - viola d'arco

<b>Data</b>	<b>Hora</b>	<b>Disciplina</b>
05/05/2022	14h30 - 15h15	Música de Câmara
10/05/2022	15h20 - 16h05	Instrumento - viola d'arco
10/05/2022	16h10 - 16h55	Instrumento - viola d'arco
10/05/2022	18h05 - 18h50	Instrumento - viola d'arco
12/05/2022	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
12/05/2022	10h10 - 10h55	Instrumento - viola d'arco
12/05/2022	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
12/05/2022	11h55 - 12h40	Instrumento - viola d'arco
12/05/2022	14h30 - 15h15	Música de Câmara
17/05/2022	15h20 - 16h05	Instrumento - viola d'arco
17/05/2022	16h10 - 16h55	Instrumento - viola d'arco
17/05/2022	18h05 - 18h50	Instrumento - viola d'arco
19/05/2022	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
19/05/2022	10h10 - 10h55	Instrumento - viola d'arco
19/05/2022	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
19/05/2022	11h55 - 12h40	Instrumento - viola d'arco
19/05/2022	14h30 - 15h15	Música de Câmara
24/05/2022	15h20 - 16h05	Instrumento - viola d'arco
24/05/2022	16h10 - 16h55	Instrumento - viola d'arco
24/05/2022	18h05 - 18h50	Instrumento - viola d'arco
26/05/2022	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
26/05/2022	10h10 - 10h55	Instrumento - viola d'arco
26/05/2022	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
26/05/2022	11h55 - 12h40	Instrumento - viola d'arco
26/05/2022	14h30 - 15h15	Música de Câmara
31/05/2022	15h20 - 16h05	Instrumento - viola d'arco
31/05/2022	16h10 - 16h55	Instrumento - viola d'arco
31/05/2022	18h05 - 18h50	Instrumento - viola d'arco

Data	Hora	Disciplina
02/06/2022	8h30 - 9h15	Instrumento - viola d'arco
02/06/2022	10h10 – 10h55	Instrumento - viola d'arco
02/06/2022	11h05 - 11h50	Instrumento - viola d'arco
02/06/2022	11h55 – 12h40	Instrumento - viola d'arco
02/06/2022	14h30 - 15h15	Música de Câmara
	<b>Nº total de aulas assistidas</b>	<b>Disciplina</b>
	119	Instrumento - Viola d'Arco
	20	Música de Câmara
<b>O estagiário:</b>	<i>Pedro Pinho</i>	
<b>A orientadora pedagógica cooperante – Viola d'Arco:</b>	<i>Teresa Correia</i>	
<b>A orientadora pedagógica cooperante – Música de Câmara</b>	<i>[Assinatura]</i>	

## Anexo IV - Autorizações modelo de participação e de recolha de registos audiovisuais



### Autorização de Participação

Eu, \_\_\_\_\_ encarregado/a de educação do/a aluno/a \_\_\_\_\_ declaro que autorizo o meu educando a participar no Projeto de Intervenção Pedagógica - *O impacto das estratégias de ensino de Karen Tuttle numa prática violetística natural e equilibrada*, que será desenvolvido na ARTAVE, no âmbito do Mestrado em Ensino de Música, da Escola das Artes, da Universidade Católica Portuguesa e orientado pelo estagiário Pedro Pires. Este Projeto de Intervenção Pedagógica será coorientado pela professora Teresa Correia e pelo professor doutor David Lloyd.

A Viola d'Arco requer uma posição pouco ergonómica e antinatural, o que pode muitas vezes levar ao desconforto durante a prática do instrumento e até mesmo a lesões graves. Contudo, mudanças na técnica e postura instrumental podem ajudar a mitigar estes problemas. Esta investigação tem como objetivo principal melhorar a postura e obter uma melhor consciência corporal na *performance* dos alunos de viola d'arco, assim como perceber qual o impacto das estratégias de ensino de Karen Tuttle numa prática violetística natural e equilibrada.

Data

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Assinatura

\_\_\_\_\_

(o encarregado de educação)

Autorização de recolha de registos audiovisuais

Eu, \_\_\_\_\_ encarregado/a de  
educação do/a aluno/a \_\_\_\_\_  
autorizo a captação de registos audiovisuais do/a meu/minha educando/a no contexto do Projeto de  
Intervenção Pedagógica - *O impacto das estratégias de ensino de Karen Tuttle numa prática  
violetística natural e equilibrada*, para fins unicamente académicos, no contexto do Mestrado em  
Ensino de Música, da Escola das Artes, da Universidade Católica Portuguesa.

Data

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Assinatura

\_\_\_\_\_  
(o encarregado de educação)

**Anexo V - Registo fotográfico dos participantes**



Figura 1 - Participante A, pré-sessões



Figura 2 - Participante A, pós-sessões



Figura 3 - Participante B, pré-sessões



Figura 4 - Participante B, pós-sessões



Figura 5 - Participante C, pré-sessões



Figura 6 - Participante C, pós-sessões



Figura 7 - Participante C, pré-sessões

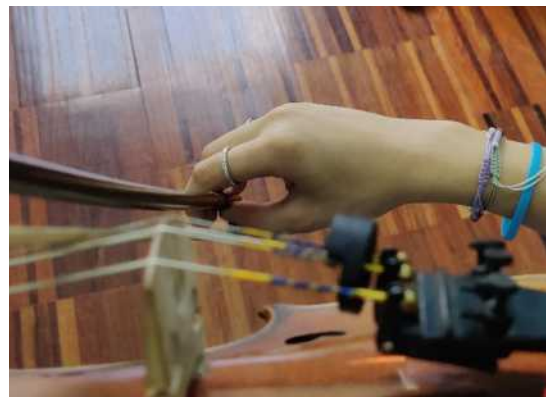


Figura 8 - Participante C, pós-sessões



Figura 9 - Participante D, pré-sessões

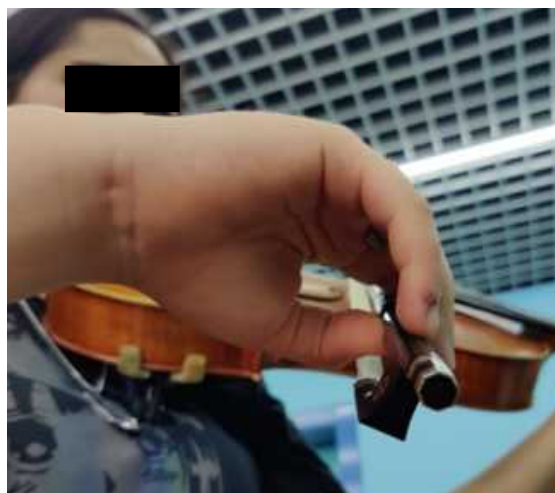


Figura 10 - Participante D, pós-sessões



Figura 11 - Participante D, pré-sessões



Figura 12 - Participante D, pós-sessões



Figura 13 - Participante E, pré-sessões



Figura 14 - Participante E, pós-sessões



Figura 15 - Participante F, pré-sessões



Figura 16 - Participante F, pós-sessões



Figura 17 - Participante F, pré-sessões



Figura 18 - Participante F, pós-sessões



Figura 19 - Participante G, pré-sessões



Figura 20 - Participante G, pós-sessões

## Anexo VI - Questionários modelo

### Questionário nº 1

18/06/22, 18:52

O impacto das estratégias de ensino de Karen Tuttle numa prática violetística natural e equilibrada.

### O impacto das estratégias de ensino de Karen Tuttle numa prática violetística natural e equilibrada.

Este questionário tem como objetivo aferir a tua noção de consciência corporal assim como perceber se sentes algum tipo de desconforto na prática do instrumento.

**\*Obrigatório**

1. Email \*

---

Dados pessoais

2. Nome: \*

---

3. Ano de escolaridade: \*

---

Desconforto na prática do instrumento

Avalia o nível de desconforto/tensão que sentes enquanto tocas, nas diferentes partes do teu corpo:

4. 1. Pernas \*

*Marcar apenas uma oval.*

0   1   2   3   4   5

---

---

## 5. 2. Região lombar \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 6. 3. Secção central das costas \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 7. 4. Secção superior das costas/omoplatas \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 8. 5. Pescoço \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. 6. Maxilar \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. 7. Ombro direito \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. 8. Ombro esquerdo \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. 9. Braço direito \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. 10. Braço esquerdo \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. 11. Pulso direito \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

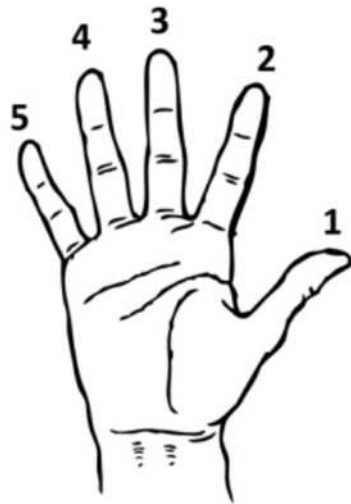
15. 12. Pulso esquerdo \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mão direita

Indica o grau de desconforto/tensão para cada dedo.



16. 1. \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. 2. \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. 3. \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. 4. \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

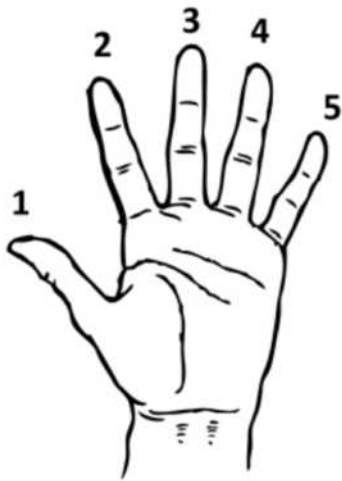
20. 5. \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mão esquerda

Indica o grau de desconforto/tensão para cada dedo.



21. 1. \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. 2. \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. 3. \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. 4. \*

*Marcar apenas uma oval.*

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. 5. \*

*Marcar apenas uma oval.*

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Consciência corporal**

26. 1. Quando sentes desconforto físico durante a prática do teu instrumento tentas perceber a causa? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não
- Outra: \_\_\_\_\_

27. 1.1. Procuras encontrar uma solução? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não
- Outra: \_\_\_\_\_

28. 2. Costumas utilizar algum método que te possa ajudar a ter uma melhor noção da tua postura? Como por exemplo utilizar o espelho, analisar gravações de ti próprio/a, etc. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não
- Outra: \_\_\_\_\_

29. 2.1. Se sim, qual?

\_\_\_\_\_

30. Utiliza o espaço em baixo se pretenderes adicionar alguma informação:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

## Questionário nº 2

18/06/22, 18:53

O impacto das estratégias de ensino de Karen Tuttle numa prática violetística natural e equilibrada.

### O impacto das estratégias de ensino de Karen Tuttle numa prática violetística natural e equilibrada.

Este questionário tem como objetivo perceber se sentes algum tipo de desconforto na prática do instrumento assim como recolher a tua opinião em relação ao projeto em que participaste.

**\*Obrigatório**

1. Email \*

---

Dados pessoais

2. Nome: \*

---

3. Ano de escolaridade: \*

---

Desconforto na prática do instrumento

Avalia o nível de desconforto/tensão que sentes enquanto tocas, nas diferentes partes do teu corpo:

4. 1. Pernas \*

*Marcar apenas uma oval.*

0   1   2   3   4   5

---

---

5. 2. Região lombar \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. 3. Secção central das costas \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. 4. Secção superior das costas/omoplatas \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. 5. Pescoço \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 9. 6. Maxilar \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 10. 7. Ombro direito \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 11. 8. Ombro esquerdo \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 12. 9. Braço direito \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. 10. Braço esquerdo \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. 11. Pulso direito \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

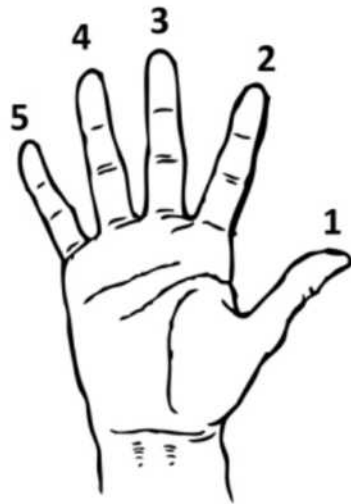
15. 12. Pulso esquerdo \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mão direita

Indica o grau de desconforto/tensão para cada dedo.



16. 1. \*

*Marcar apenas uma oval.*

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. 2. \*

*Marcar apenas uma oval.*

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. 3. \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. 4. \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

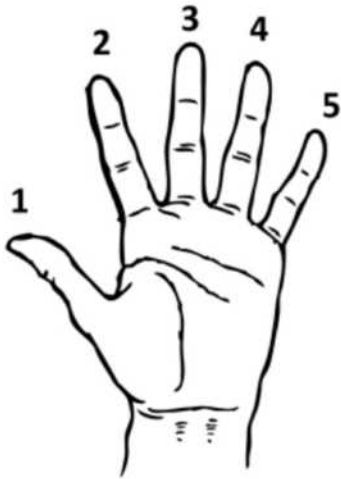
20. 5. \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mão esquerda

Indica o grau de desconforto/tensão para cada dedo.



21. 1. \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. 2. \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. 3. \*

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. 4. \*

*Marcar apenas uma oval.*

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. 5. \*

*Marcar apenas uma oval.*

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Considerações sobre o Projeto**

26. 1. Consideras que as sessões realizadas no âmbito deste projeto foram úteis? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

27. 1.1. Consideras teres melhorado a tua postura enquanto tocas? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

28. 1.2. Consideras que agora tocas com menos tensão e/ou desconforto? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

29. 1.3. No caso de achares que não conseguiste melhorar os aspetos mencionados nas perguntas "1.1." e "1.2." pensas conseguir fazê-lo no futuro, através das ferramentas apresentadas nestas sessões?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Talvez

30. 2. Sentes que tens uma melhor consciência corporal? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

31. 3. Gostavas de ter mais aulas semelhantes, focadas na técnica violetística e na consciência corporal? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Talvez

32. 4. O que gostaste mais em relação a estas sessões? \*

---

---

---

---

---

33. 5. O que gostaste menos em relação a estas sessões? \*

---

---

---

---

---

34. 6. O que poderia ter acontecido de forma diferente? \*

---

---

---

---

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

**Anexo VII** – Entrevista semiestruturada realizada à professora Teresa Correia

**Pedro Pires** - Onde e com quem estudou?

**Prof. Teresa** – Queres desde o início ou mais para a frente?

**Pedro Pires** – Pode ser do início.

**Prof. Teresa** – Pronto, eu comecei com o Professor Doutor David Lloyd aqui (ARTAVE), depois com o professor Jorge Alves ainda aqui até ao 12º, e depois com o professor Richard, e acabei com o professor Richard.

**Pedro Pires** – Há quanto tempo dá aulas?

**Prof. Teresa** – Dou desde 2005, comecei no ano letivo de 2005/2006, já fará quê 17 anos? Tínhamos que fazer as contas.

**Pedro Pires** - Já teve contacto com outros métodos/ideais que abordem temas como a postura de um violetista e/ou a eliminação de tensões?

**Prof. Teresa** – Não sei se podemos chamar de método em si, mas desde que comecei a estudar com o professor Jorge que isso foi sempre direta ou indiretamente feito nas aulas. Não consigo dizer se seria um método mesmo, mas tivemos muita preocupação e fizemos muitos exercícios sobre postura e relaxamento. Depois desde há uns tempos que tenho aquele livro que tu levaste do Ivo-Jan van der Werff, que foi aluno do Bruno Giuranna Ele fez uma compilação de vários exercícios. Tem mais (exercícios) específicos para a mão direita e para a mão esquerda, mas fala muito sobre a postura, fala sobre a postura correta das costas, do instrumento, das pernas. Ele tem um CD também, o livro tem parte audiovisual. Cheguei a fazer algumas aulas, muito poucas, de técnica Alexander mas não me sinto há vontade para

com o tema. O que eu sei é mais há base disto, não tenho assim um método um pouco como falas da Karen Tuttle.

**Pedro Pires** - Acha que é comum encontrar alunos que apresentem dificuldades no que toca a atingir uma boa postura e tocar sem tensões?

**Prof. Teresa** – É muito comum, é normalíssimo. É muito raro encontrar alunos que consigam realmente, até de uma forma natural, colocar o instrumento e tocar sem tensões. Todos nós temos tendência a ter tensões em algum lado. Até porque eu acho que nós começamos um bocadinho tarde demais. O sétimo ano aqui na escola é tarde, era melhor pelo menos no quinto ano. Assim mais pequeninos, são mais maleáveis, mais fáceis de moldar, quando são mais crescidos já vêm com muitas coisas definidas e é mais difícil de mudar.

**Pedro Pires** – Agora em relação ao projeto em si professora, achou útil? Notou alguma melhoria na postura dos alunos?

**Prof. Teresa** – Achei muito útil. Já te disse achei mesmo muito útil, e acho que veio numa altura muito boa para mim e para a classe, porque nós estivemos dois anos na pandemia, muitas aulas à distância. E tu sabes, já contei, eu não consegui acompanhar os alunos da mesma forma, foi mesmo difícil. E aqui com toda a atividade que a escola tem, tu viste, já há muito tempo que não tinha um bocadinho de tempo para falar sobre isto aos alunos. Achei que foi espetacular o tema, acho que foi importante e veio na altura certa. Ajudou, e na maioria deles, os mais velhos principalmente, fez efeito, há muitos deles que estão preocupados. O Francisco vem falar contigo hoje por causa da almofada, ficou muito curioso para mudar a posição. Estão atentos, e isso é o melhor *feedback* que podes ter, é eles chegarem às aulas e mostrarem-se preocupados. A Luísa está com a mão direita muito mais direitinha, e continua. Tem o cuidado de pôr o mindinho mais redondo, que não o punha.

**Pedro Pires** – Consegue perceber se os próprios alunos têm noção se estão ou não a tocar mais relaxados e sem tensão?

**Prof. Teresa** - Essa é mais difícil de responder, precisávamos de mais tempo. Para notá-los a eles mesmo relaxados precisávamos de um bocadinho mais de tempo, tempo de implementação dos exercícios em si e também mais tempo para eles os assimilarem e perceberem se estão relaxados. Mas para mim é mesmo importante que eles tenham essa preocupação, que tenham gostado e que sintam essa preocupação de melhorar. Depois com mais tempo ainda de certeza absoluta que isso vai surgir, se eles continuarem a fazê-lo.

**Pedro Pires** – Acabou de responder à pergunta que ia fazer. Ia perguntar se caso ache que ainda não conseguiram totalmente (tocar completamente relaxados e sem tensão) se acha que no futuro irão conseguir/ se irá ser benéfico com as ferramentas apresentadas nas sessões do projeto?

**Prof. Teresa** – Eu acho que vamos, até porque eu vou tentar aos pouquinhos ir fazendo novamente isto, isto que fizeste e um bocadinho daqueles exercícios que te mostrei. Mas não temos muito tempo, que era algo que se eu pudesse mudar mudava. A estrutura assim das escolas profissionais, destas escolas. Porque eles querem seguir isto profissionalmente, nas outras escolas é um bocadinho diferente, mas aqui acho que faz todo o sentido. Assim como faz sentido agora o trabalho que eles vão fazer nas PAP's (Provas de Aptidão Profissional) - conhecerem assim um bocadinho o repertório principal de cada instrumento, os concertos e tudo isso - também faz muita falta saberem a parte técnica. Como se faz, como é que chegas lá, passo a passo, e isso é importante. E eu vou sem dúvida continuar. Em setembro quando voltam das férias, na primeira semana, costumo fazer sempre exercícios de estudos, escalas, e sim, vamos acrescentar dez minutinhos destes exercícios de relaxamento e postura para ajudar.

**Pedro Pires** - O que gostou mais em relação a este projeto? E menos?

**Prof. Teresa** – É como já te fui dizendo. Eu gostei do tema em si e do facto de ter vindo na melhor altura. Eu não gostei de nada “menos”. A única pena que deixa, grande pena nossa, tua também, de certeza, foi a logística e o calendário não terem ajudado. E de não termos conseguido realmente ter implementado durante mais tempo. Assim (com) um mês todas as

aulas, um bocadinho destes exercícios, notaríamos provavelmente ainda mais diferença. É o que é, o que foi possível fazer.

**Pedro Pires** – Então confirma que o que poderia ter acontecido de forma diferente era isso, mais tempo de implementação?

**Prof. Teresa** – Era. Mas isso nem estava muito nas tuas mãos apesar de tudo, é uma mistura da organização, tua e de todos, e das atividades da escola. Mas sim tenho pena de não termos feito isto durante mais tempo.

**Pedro Pires** – Há pouco acabou por responder, mas pergunto outra vez se estaria disposta a implementar sessões semelhantes esporádicas nas suas aulas?

**Prof. Teresa** – Claro que sim. Eu tento que esta seja mais ou menos a minha linha. Dou, claro, importância à musicalidade e aos aspetos performativos, mas a parte de postura, o cuidado com relaxar, isso tudo é muito importante e espero conseguir organizar as coisas de forma que um bocadinho todas as aulas consigamos fazer isso, ou pelo menos quase todas.

**Pedro Pires** – Muito obrigado professora.

**Prof. Teresa** – Obrigada eu, muito bem.