

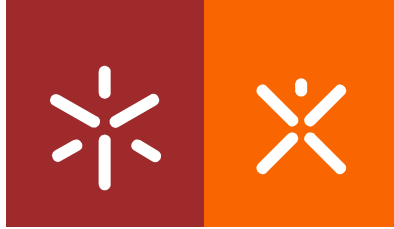


Universidade do Minho
Instituto de Educação

Ricardo Manuel Teixeira de Pinho

**Relaxamento, Correção Postural e Respiração
na prática da Flauta Transversal: Aplicação
de exercícios de Técnica de Alexander**

julho de 2015



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Ricardo Manuel Teixeira de Pinho

**Relaxamento, Correção Postural e Respiração
na prática da Flauta Transversal: Aplicação
de exercícios de Técnica de Alexander**

Relatório de Estágio
Mestrado em Ensino de Música

Trabalho realizado sob a orientação do
Doutor Nuno Mendes Moreira Aroso

julho de 2015

DECLARAÇÃO

Nome: Ricardo Manuel Teixeira de Pinho

Endereço eletrónico: ricardoflautista@gmail.com

Número do Cartão de Cidadão: 13334073

Telefone: 913244234

Título do Relatório: “Relaxamento, Correção Postural e Respiração na prática da Flauta Transversal: Aplicação de exercícios de Técnica de Alexander”

Orientador: Doutor Nuno Mendes Moreira Aroso

Designação do Mestrado: Mestrado em Ensino de Música

Ano de conclusão: 2015

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTES RELATÓRIOS APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, ____/_____/2015

(Ricardo Manuel Teixeira de Pinho)

Agradecimentos

Ao supervisor Doutor Nuno Aroso, pela ajuda, disponibilidade, apoio e incentivo para o trabalho.

Ao cossupervisor Doutor José Gil Magalhães, pela sua energia, incentivo, apoio e inspiração ao longo dos últimos anos.

Um agradecimento especial ao Doutor Pedro Couto Soares, pela sua disponibilidade, paciência, ajuda, cedência e aconselhamento de bibliografia, e apoio durante as aulas particulares.

Ao orientador cooperante Professor Antero Leite, pela partilha de conhecimento, apoio e por permitir que realizasse o estágio no Conservatório de Música Terras de Santa Maria.

À Professora Ana Moreira, pela cedência de bibliografia.

Aos alunos envolvidos neste projeto de intervenção, pela disponibilidade para a mudança.

A todos os professores que tive, em especial à Professora Katharine Rawdon e ao Professor Vasco Gouveia, pela motivação que são e dão, e por todas as orientações ao longo da minha vida musical.

À Mariana Costa, pela constante ajuda e motivação para encontrar o meu “caminho” e pela cedência de bibliografia.

Aos meus “Amigos do peito”, por tudo o que significam para mim, pelo incentivo e pelas horas de convívio que permitiram continuar a ter (alguma) sanidade mental.

Aos meus Pais, por todo o apoio e ajuda ao longo do meu percurso académico e da minha vida.

E finalmente à Ana, pela paciência, pelo auxílio, por todas as razões possíveis e pelo Amor.

Relaxamento, Correção Postural e Respiração na prática da Flauta Transversal: aplicação de exercícios de Técnica de Alexander

Resumo

O presente relatório de estágio inseriu-se no âmbito da prática de ensino supervisionada, que consta no segundo ano do ciclo de estudos, conducente ao grau de Mestre em Ensino de Música, do Instituto de Educação da Universidade do Minho. Teve como finalidade o relatar dos acontecimentos ocorridos na prática de ensino supervisionada, após a aplicação de exercícios da Técnica de Alexander, uma área pouco explorada e nada implementada no nosso país. Foi aplicada a três alunos do ensino especializado da música do Conservatório de Música Terras de Santa Maria.

O objetivo da intervenção era que os alunos adquirissem uma postura correta e relaxada na prática da flauta transversal. No início os alunos em questão sentiam dores e tensão nos ombros, pescoço, costas e braços. Os exercícios aplicados foram recolhidos em aulas particulares com o Doutor Pedro José Peres Couto Soares. O projeto assentou sobre a investigação participativa e foram realizados inquéritos aos alunos no início e no fim das intervenções.

Foi feita uma contextualização da escola e dos alunos assim como uma génese da vida de Frederick Matthias Alexander e informações sobre a sua técnica. Finalizei com a descrição dos exercícios aplicados nas intervenções e com a apresentação e análise dos resultados obtidos.

O interesse por esta temática surgiu da necessidade de encontrar soluções para os problemas posturais que fizeram e fazem parte do meu percurso, e que também têm surgido ao longo dos anos de lecionação, nos alunos.

Os dados obtidos com o inquérito final revelaram resultados positivos, pois os alunos referiram não sentir dores, sugerindo a necessidade da inclusão desta técnica no ensino instrumental.

Palavras-chave: Flauta Transversal, Projeto de intervenção, Técnica de Alexander, Postura, Respiração, Ensino de Música.

Relaxation, Postural correction and Breathing in the practice of Flute: Alexander Technique exercises application.

Abstract

The present work was inserted in the context of supervised teaching practice, which is part of the second year of the course connected to the degree: Master in Music Education of Instituto de Educação da Universidade do Minho. The finality of this is to report the events in supervised teaching practice after applying Alexander Technique exercises. This is a non-explored area in our country. It was applicated to three specialized music teaching students of the Conservatório de Música Terras de Santa Maria.

The final goal of this intervention was that the students acquired a correct and relaxed posture in the practice of flute. At first the students felt pain and tension in the shoulders, neck, back and arms. The applied exercises were collected from private lessons with Dr. Pedro José Peres Couto Soares. The project was based on this students active participation, observation, research and surveys that were carried out to students at the beginning and end of the interventions.

It was made a contextualization of the school and students, followed by a genesis of F. Matthias Alexander life and information about his technique. I finished it by describing the exercises applied to the interventions, presentation and analysis of the results.

The interest in this theme came up from my need of finding solutions to the postural problems. They were and still are part of my music and teaching career.

The results obtained with the final investigation were very good. The students reported not feeling the usual pain, suggesting the need to include this technique in instrumental education.

Keywords: Flute, Intervention Project, Alexander Technique, Posture, Breathing, Music Teaching.

Índice

1. Introdução.....	1
2. Motivação para este trabalho	3
3. Caracterização do contexto da intervenção.....	7
3.1. Caracterização do Conservatório de Música Terras de Santa Maria.....	7
3.2. Caracterização dos alunos envolvidos no projeto de intervenção	9
3.2.1 Aluno B	10
3.2.2 Aluno G	10
3.2.3 Aluno R	11
4. Enquadramento teórico da intervenção pedagógica	13
4.1 A flauta transversal	13
4.2. A Postura ao tocar flauta transversal	15
4.3. A importância da respiração na execução da flauta transversal.....	16
4.4. Frederick Matthias Alexander e a sua Técnica	17
4.4.1. O controlo primário.....	19
4.4.2. A inibição	19
5. Metodologia e implementação de estratégias	21
5.1. Exercícios recolhidos para o projeto de intervenção	21
5.1.1. Posição de semicúbite (<i>Semisupine position</i>)	22
5.1.2. Céu/terra – posição da “árvore”	24
5.1.3. O "ah" sussurrado (<i>Whispered “ah”</i>).....	24
5.1.4. “Mergulho” (<i>Plunge</i>).....	25
5.1.5. O ato de abraçar.....	26
5.1.6. A prancha de equilíbrio	28
5.1.7. A posição do macaco.....	29
5.1.8. O respirar sem mexer lábio superior.....	29

5.1.9. Exercícios de som fornecidos durante as aulas particulares	30
5.1.10. A direção do ar nos diferentes registos e a influência das vogais.....	31
6. Planificações da intervenção e relatórios de aula	33
7. Apresentação e análise dos resultados.....	53
8. Conclusão	57
9. Bibliografia e Sitografia	61
10. Anexos.....	63
Tabela 1: Respostas ao inquérito inicial.....	12
Tabela 2: Respostas ao inquérito final	55
Imagem 1 – Posição de semicúbite (vista frontal).....	23
Imagem 2 – Posição de semicúbite (visto lateral)	23
Imagem 3 – Visão da cabeça apoiada.....	24
Imagem 4 – <i>The Plunge</i> (vista de trás).....	26
Imagem 5 – <i>The Plunge</i> (vista lateral)	26
Imagem 6 – Ato de abraçar ao tocar (vista lateral)	27
Imagem 7 – Ato de abraçar (vista superior).....	27
Imagem 8 – Prancha de equilíbrio	28
Imagem 9 – Posição do macaco.....	29
Imagem 10: Exercício de som nº1	30
Imagem 11: Exercício de som nº2	30

1. Introdução

O presente relatório de estágio está inserido no âmbito da prática de ensino supervisionada, que consta no segundo ano do ciclo de estudos, conducente ao grau de Mestre em Ensino de Música, do Instituto de Educação da Universidade do Minho, e pretende descrever as atividades realizadas durante a aplicação do projeto de intervenção. Decorreu no ano letivo de 2014/2015, sob a supervisão do Doutor Nuno Aroso (Universidade do Minho) e cossupervisão do Doutor José Gil Magalhães (Universidade do Minho), tendo como orientador cooperante o Professor Antero Leite (Conservatório de Música Terras de Santa Maria – Fornos, Santa Maria da Feira) e a grande ajuda do Doutor Pedro Couto Coares (doutorado pela Universidade de Aveiro). O projeto de intervenção desenvolvido tem como tema: Relaxamento, Correção Postural e Respiração na prática da Flauta Transversal: Aplicação de exercícios de Técnica de Alexander.

A música, como arte performativa e interpretativa, é uma atividade onde o funcionamento corporal tem bastante importância no desempenho e resultado final. Se o corpo estiver a funcionar corretamente alcançamos, com mais facilidade, mais e melhores resultados. Se o contrário se verificar, os resultados são diferentes e o músico pode perder qualidade, uma vez que as suas capacidades estão limitadas. Com o uso da Técnica de Alexander, é dada ao músico a oportunidade de usar a plenitude do seu corpo e da sua mente em função da música: “A Técnica de Alexander tem consequências de grande alcance nas nossas vidas, não só a nível físico; ela pode alterar consideravelmente a nossa atitude mental e emocional para com a vida.” (Brennan, A Técnica de Alexander, 1991)

No nosso país desconheço a existência de um professor de Técnica de Alexander habilitado para tal e a tempo inteiro. Sei apenas de dois casos, um no Porto e outro em Lisboa, onde os professores da Técnica vêm frequentemente a Portugal para dar aulas, mas não são de nacionalidade portuguesa. É um grande atraso em relação aos outros países, fazendo com que as pessoas não possam recorrer frequentemente a esta opção, e tenham de enveredar pela medicina para a correção postural e alívio das tensões e dores, quando necessitam. A maioria das pessoas desconhece a existência desta técnica ou de outras. Geralmente, para obterem o relaxamento e as correções desejadas, recorrem a osteopatas, que só oferecem soluções temporárias, pois o problema irá voltar.

Esta técnica já é ensinada em prestigiadas universidades de música de todo o mundo, fazendo parte dos *curricula*, como por exemplo a *Royal College of Music* em Londres, a *Juilliard*

Scholl of Performing Arts em Nova Iorque, o *The Boston Conservatory of Music*, o *Royal Conservatory of Music* em Toronto, entre outras (Cunha, 2015), mas só recentemente começou a chegar ao nosso país, e as pessoas não estão sensibilizadas e informadas acerca da mesma.

Com o objetivo de obter informação e contacto com esta técnica, solicitei aulas particulares com o Doutor Pedro José Peres Couto Soares, doutorado pela Universidade de Aveiro no ano de 2013, tendo a sua tese como título “A Ingerência do Conhecimento Explícito no Conhecimento Tácito: A Técnica Alexander e a prática e ensino da flauta”, disponível no Repositório da Universidade de Aveiro. O Doutor Pedro teve imensas aulas com Pedro de Alcantara, professor e especialista na técnica, e é autor de uma das fontes bibliográficas usadas ao longo deste trabalho.

Este trabalho tem como objetivos avaliar a importância da respiração; observar os alunos e perceber que tensões/erros posturais cometem; avaliar a consciência que o aluno tem da sua postura; recolher e executar exercícios que ajudem os alunos a alcançar o relaxamento e uma postura correta ao tocar; perceber em que medida a Técnica de Alexander pode ajudar na performance; avaliar o impacto dos exercícios no desempenho dos alunos. No decorrer deste trabalho, procurei aplicar exercícios da técnica em questão, desenvolvida por Frederick Matthias Alexander, com o principal objetivo de atender às necessidades posturais que os alunos manifestem.

Inicialmente, apresentarei a justificação que motivou a escolha deste tema para a realização do trabalho, descrevendo um pouco o meu percurso, seguindo-se a caracterização da escola e dos alunos envolvidos no projeto de intervenção. De seguida, falarei um pouco da história da flauta transversal, da postura ao tocá-la e da importância da respiração neste processo. Segue-se uma biografia sobre Frederick Matthias Alexander e alguns aspetos importantes a referir sobre a sua técnica.

Por fim, enumero e explico como executar os exercícios aplicados durante a intervenção, apresento as planificações das aulas da prática de ensino supervisionada, e concluo com a análise dos resultados da aplicação dos exercícios.

Devido à impossibilidade da recolha de imagens durante a lecionação, as imagens dos exercícios apresentados foram captadas fora da instituição, sendo eu o executante dos mesmos.

2. Motivação para este trabalho

Para que se perceba o porquê de ter escolhido este tema para o projeto de intervenção pedagógica, acho importante descrever um pouco o meu percurso na música e as minhas vivências enquanto adolescente, jovem adulto e adulto.

Quando era adolescente, sempre gostei de praticar desporto. Gostava de correr, andar de bicicleta, jogar futebol. Quando iniciei a aprendizagem da música, com onze anos, comecei por aprender órgão e flauta transversal ao mesmo tempo, numa escola de música particular. O meu primeiro professor de flauta transversal, também professor de órgão, sempre me motivou para estudar e era bastante empenhado e preocupado com a minha aprendizagem. Com o passar dos anos reparei que a minha embocadura ao tocar não era “direita”, ou seja, não era centrada. Tocava ligeiramente para o lado esquerdo, talvez por não ter sido dada alguma atenção e importância a este aspeto. Mas, durante este tempo, não me recordo de ter dores ou tensões enquanto tocava.

Passados três anos nesta escola particular, por ver colegas a estudarem em conservatórios e academias e por indicação do meu professor, que me aconselhou a ir para “uma escola a sério” no ensino oficial, ingressei no conservatório onde me mantive até à entrada no ensino superior, na Escola Superior de Música e Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Nestes anos no Conservatório, sempre tive bastantes facilidades e fiz algumas acumulações para tentar recuperar os anos que estavam em atraso, com o objetivo de ficar em paralelo com o ensino genérico. Já nesta instituição, comecei por sentir algumas tensões enquanto tocava. Essas tensões agravaram-se quando num dia, devido ao frio do inverno, o meu lábio inferior rachou. Para conseguir tocar tinha de fazer tensão na boca, para não sentir dores e não piorar o estado do lábio, e a minha embocadura, até então minimamente normal e que me possibilitava tocar sem esforço, foi toda alterada. Penso que foi nesta altura que se iniciou todo o processo que se mantém até hoje.

Com o aumento do tempo de estudo e do *stress* das provas de ingresso, os problemas posturais surgiram e a falta de soluções também. Fui a alguns osteopatas e fisioterapeutas que me foram recomendados, mas nenhum me deu uma solução eficaz.

Na licenciatura tive a sorte de ter uma professora sensível a estes assuntos e que teve contacto com o Doutor Pedro de Alcantara, violoncelista e professor de Técnica de Alexander, e

que me ia fazendo correções que surtiram efeito e me ajudaram bastante. Mas, após o término da licenciatura e o fim dessas orientações, os problemas voltaram, possivelmente pela falta de consciência e de capacidade da minha parte para os evitar, e prolongaram-se por alguns anos.

Depois desta fase, e numa altura em que não conseguia tocar mais de 30 minutos sem dor e tensões, foi-me aconselhado um terapeuta na cidade do Porto que executava “Terapia Manual”. Foi o único que me conseguiu devolver o estado “normal”, mas mesmo assim, necessitava de lá ir frequentemente.

Com o ingresso no mercado de trabalho, vim a verificar que muitos alunos também padecem deste mal e senti-me incapaz de os ajudar, visto que também não o conseguia fazer comigo mesmo. Por conselho do terapeuta anteriormente referido, comecei a praticar exercício físico regularmente e a frequentar um ginásio. Tive uma melhoria de cerca de 80%, mas tinha na mesma de frequentar o terapeuta de dois em dois meses (estimativa).

Vim a verificar, por experiência própria, que o exercício físico regular ajuda bastante na redução das dores causadas por uma prática instrumental intensa, realizando exercícios específicos e adaptados a cada um, para fortalecer determinados músculos. No meu caso, foi-me recomendado o “Treino Funcional”, que basicamente é um treino onde executamos movimentos do dia-a-dia como agachar, empurrar, girar, pular e correr.

A Técnica de Alexander surge na minha vida, como mencionado anteriormente, durante a licenciatura através da Professora Katharine Rawdon. Em Julho de 2014 frequentei a “Academia de Flauta de Verão”, que se realizou na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo do Porto (ESMAE), e onde usufruí de uma aula de Técnica de Alexander, podendo experimentar coisas nunca antes verificadas. Como nos diz o Prof. Pedro Couto Soares, “há dois problemas fundamentais com que se deparam os alunos de instrumento: uma consciência deficiente da forma como usam o corpo e todos os mecanismos neuromusculares e psíquicos necessários à execução e falta de conhecimento ou incapacidade de aplicação de metodologias e estratégias de estudo eficientes” (Soares, 2013). Nesta aula de Técnica de Alexander, verifiquei que não tinha consciência da maioria das coisas que fazia com o corpo, apenas com o ato de sentar/levantar. Foi nesse momento que percebi que podia obter ajuda para mim e para os meus alunos, através desta técnica.

Este projeto de intervenção surge assim com o objetivo de acrescentar algo mais neste campo, pois a meu ver, se os alunos mais novos (não desprezando nenhum aluno obviamente, pois nunca é tarde) forem desde cedo acompanhados e sensibilizados para esta problemática,

podem ser evitados determinados problemas ou lesões. Todas as escolas do ensino da música deveriam, a meu ver, ter esta técnica incluída nos seus *curricula*, e os professores de instrumento deveriam ser instruídos com técnicas, ou pequenas noções sobre as mesmas, que lhes possibilitassem ajudar os alunos quando estes sentissem e referissem dores e tensões. Seria um avanço muito grande na forma como ensinamos, estimulando os alunos a terem uma maior consciência e sensibilidade em relação ao que se passa com o seu corpo, aprendendo a usá-lo em seu benefício e ao serviço da música.

“Conhece-te a ti mesmo e conhecerás todo o universo e os Deuses” (Sócrates).

3. Caracterização do contexto da intervenção

De forma a descrever o contexto de intervenção, segue-se uma apresentação do Conservatório de Música Terras de Santa Maria, em Fornos – Santa Maria da Feira, que gentilmente me acolheu a mim e a este projeto de intervenção pedagógica supervisionada, possibilitando-me apresentar o mesmo à comunidade escolar e disponibilizando-me os meios necessários à sua realização, excetuando a captação de imagens.

3.1. Caracterização do Conservatório de Música Terras de Santa Maria¹

Fundado em 1972, o Centro Cultural e Recreativo de Fornos obteve em 30 de Novembro desse ano o Alvará de aprovação dos seus Estatutos, pelo Governador Civil de Aveiro. Mantém desde então a sua sede nas instalações cedidas pela Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, onde funcionava também a Escola Primária da época, que, embora criado novo edifício, em terreno anexo, ainda mantém uma sala do agora 1º Ciclo do Ensino Básico.

A sua principal atividade cultural foi o Teatro Amador, seguindo-se o Coral de adultos, que cedo sentiram a necessidade de terem os conhecimentos mínimos musicais. Assim se começou a lecionar aulas de Educação Musical aos coralistas, que reconhecendo os benefícios alcançados, entenderam alargar o ensino aos seus filhos.

Este foi o embrião do que é hoje o Conservatório de Música Terras de Santa Maria que no seu primeiro ano, em 1982 e com o nome “Escola de Música do Coral de Fornos”, teve uma população escolar de dezoito alunos, atingindo no segundo ano quarenta alunos, não parando de crescer até hoje. O êxito e o sucesso da iniciativa permitiram que, em 1986, o Coral passasse a ser formado por pais e filhos, todos alunos da Escola de Música.

Para além das suas atividades lúdicas e recreativas começaram a ser ministradas aulas de prática instrumental. Os alunos mais dotados eram convidados a integrar a Orquestra que, entretanto, foi formada e que, em 1989, teve a sua primeira atuação no Salão Nobre dos Paços do Concelho. Seguiram-se muitas outras atuações, das quais se destacam Ovar, São João da Madeira, Arouca, Vale de Cambra, Tábua, Lousã, Coimbra, Oliveira de Azeméis, Valença do

¹ Retirado e adaptado do Projeto Educativo do Conservatório.

Minho, Lisboa (Festas da Cidade) e uma *tournée* ao Algarve em 1995. Em 1996, a Orquestra Juvenil do Coral de Fornos, juntamente com o Coral do Orfeão de Ovar, fez uma *tournée* a Santiago de Compostela (Espanha) onde realizou vários concertos e abrilhantou uma das Missas na própria Catedral de Santiago. Posteriormente, este mesmo grupo atuou na Catedral de Leiria, no Mosteiro de Alcobaça e no Convento dos Lóios, em Santa Maria da Feira.

Em 1997, foi criada a Orquestra Clássica da Escola de Música do Coral de Fornos, com um nível de exigência mais elevado, para desenvolvimento das capacidades dos alunos mais adiantados e simultaneamente para a divulgação de obras de música clássica à Comunidade.

Para além do apoio às outras atividades, a coletividade tem dado especial dedicação e apoio cultural e recreativo à Comunidade local e terras limítrofes, e particularmente à sua Escola de Música e às suas Orquestras. Muitos alunos faziam os seus exames como alunos autopropostos, com boas classificações.

O seu crescimento tem sido contínuo, tendo chegado ao momento da sua oficialização, não só por estarem reunidos os requisitos legais (pedagógicos e físicos) considerados suficientes para o seu normal funcionamento, mas também por ser uma exigência da população escolar existente e da própria comunidade associativa.

Esta, em Assembleia Geral de 22 de Fevereiro de 1986, aprovou a integração da Escola de Música do Coral de Fornos como atividade normal do Centro Cultural e, posteriormente, em 15 de Março de 1991, concedeu-lhe autonomia de gestão, independente da gestão do Centro Cultural. É chegado o momento e estão criadas as condições para obter a sua oficialização pelo Ministério da Educação, com Autorização de Funcionamento e paralelismo pedagógico para ministrar todos os Cursos Básicos e Secundários do Ensino Vocacional da Música.

Em 1999 o Ministério da Educação concede a autorização de funcionamento provisório, e, em 2005 é-lhe conferida a autorização definitiva de funcionamento passando a pertencer à rede nacional de estabelecimentos escolares de ensino especializado com a denominação de “Conservatório de Música de Fornos - Santa Maria da Feira”. O Conservatório de Música fica autorizado a ministrar os Cursos Básicos e Secundários do Ensino Vocacional da Música.

Atualmente, o seu nome é Conservatório de Música Terras de Santa Maria. Situa-se no mesmo local da sua criação, em Fornos, uma das freguesias do concelho de Santa Maria da Feira, e tem autonomia pedagógica desde o ano de 2012. Tem cerca de quinhentos e setenta

alunos, cinco assistentes técnicos e operacionais e quarenta e sete professores. Tem protocolo com diversas escolas do concelho de Santa Maria da Feira e concelhos limítrofes, nomeadamente EB 2/3 Dr. Carlos Alberto Ferreira de Almeida, Escola Secundária de Santa Maria da Feira, EB 2/3 Corga de Lobão, EB 2/3 de Arrifana, EB 2/3 de Milheirós de Poiares, EB 2/3 Dr. Ferreira da Silva e EB 2/3 de São João da Madeira.

O Conservatório de Música Terras de Santa Maria tem os seguintes objetivos:

- Promover a qualidade do ensino;
- Promover educação ética, cívica, civilidade, maneiras e competências sociais;
- Proporcionar condições de trabalho que motivem os alunos;
- Consciencializar os encarregados de educação para o papel que desempenham no processo educativo;
- Proporcionar à comunidade educativa atividades extracurriculares que contribuam para o enriquecimento artístico-cultural dos mesmos;
- Envolver a comunidade educativa na realização e execução do Plano Anual de Atividades;
- Projetar a Escola na comunidade, fazendo valer a sua voz e imagem como elemento interveniente e transformador da sociedade;
- Desenvolver na comunidade educativa, além do carácter habilitacional da escola, o espírito de comunidade, de solidariedade, de liberdade, de integração no meio, de responsabilidade e de promoção de valores humanos com vista à formação integral do ser humano, que deverá estar preparado para a inovação na sua vida privada e profissional.

3.2. Caracterização dos alunos envolvidos no projeto de intervenção

Os alunos envolvidos neste projeto de intervenção foram três: dois alunos de 2º grau e um de 6º grau.

A partir deste ponto, e sempre que necessário, os alunos serão identificados como “B”, “G” e “R”. Será feita uma caracterização de cada aluno, tendo em conta as suas respostas ao inquérito inicial e a observação feita por mim.

No fim da caracterização dos alunos, serão apresentadas as respostas dos mesmos ao inquérito inicial numa tabela, para que possa ser feita uma comparação entre os três visados pelo projeto de intervenção.

3.2.1 Aluno B

O aluno B toca flauta transversal há cerca de dois anos e é um aluno com hábitos de estudo regulares, bastante empenhado e participativo. Pratica exercício físico regularmente, nomeadamente no desporto escolar – basquetebol, tendo também o acréscimo das aulas de educação física do ensino regular.

O aluno em questão referiu no inquérito inicial que sentia dores/cansaço no ombro esquerdo quando tocava e/ou estudava em casa e durante as aulas, cerca de meia hora após o início. Segundo o aluno, este cansaço não faz com que tenha de parar de tocar. Também refere que não sente tensão ao respirar, e que executa o que o professor lhe ensina nas aulas para tentar contrariar as tensões. O aluno tem consciência que não tem a melhor postura ao tocar e que pode melhorar a posição dos dedos.

Através da observação, constatei que o aluno B elevava o braço esquerdo em demasia quando começava a tocar e, passado algum tempo, também “puxava” o ombro para a frente.

A posição das mãos ao tocar não era a melhor e causava alguma tensão nas mesmas, mais evidente na mão direita devido à posição errada do polegar, mas também no polegar da mão esquerda, que também não estava devidamente posicionado e relaxado.

3.2.2 Aluno G

O aluno G toca flauta transversal há cerca de dois anos e é um aluno que não apresenta hábitos de estudo regulares (apesar de ter referido que o faz diariamente), que não se aplica e é pouco participativo nas aulas. Pratica exercício físico várias vezes por semana, jogando futsal, para além das aulas de educação física do ensino regular.

O aluno em questão referiu no inquérito inicial que sentia dores no ombro esquerdo durante as aulas de flauta transversal, após algum tempo de iniciar a prática. Tal como referi anteriormente, o aluno não pratica muito em casa, o que faz com que qualquer período de maior atividade cause algum cansaço ao tocar. Também refere que não sente tensão ao respirar e que faz alongamentos para tentar contrariar as tensões. O aluno tem consciência de que não tem a melhor postura ao tocar.

Através da observação, constatei que o aluno G elevava os ombros ao tocar, o que passado algum tempo lhe causava dor. Também reparei que este, quando não conseguia realizar as tarefas exigidas, ficava mais tenso.

Tal como o seu colega de turma, a posição das mãos ao tocar também não era a melhor e causava bastante tensão, estando ambos os polegares mal posicionados.

3.2.3 Aluno R

O aluno R toca flauta transversal há cerca de seis anos e é um aluno com hábitos de estudo regulares, participativo e aplicado. Não pratica exercício físico regularmente, sendo que este é apenas desenvolvido nas aulas de educação física do ensino regular.

O aluno em questão referiu no inquérito inicial que sentia dores no pescoço, nas costas e no braço direito quando tocava e/ou estudava, cerca de meia hora após o início da prática. Estas dores ou tensões traduziam-se em cansaço e dormência, e não fazem com que o aluno tenha de parar de tocar. Referiu que não sabia se fazia tensão ao respirar e que não executava qualquer exercício para contrariar as tensões. Tem consciência que não tem a melhor postura ao tocar, devendo melhorar a posição do tronco e a posição da mão esquerda.

Através da observação, constatei que o aluno R elevava os dedos em demasia ao tocar e tocava fazendo bastante força nos mesmos. A posição das mãos ao tocar também não era a melhor e causava alguma tensão, mais evidente na mão direita (devido à posição errada do polegar). O aluno R colocou aparelho ortodôntico não amovível no final do primeiro período escolar. Este facto fez com que tivesse de alterar a forma como posiciona a flauta em relação aos lábios, causando algumas dificuldades em obter uma boa sonoridade. Sempre que são feitos ajustes no dito aparelho, a sonoridade do aluno R muda, sendo que por vezes, devido às dores provocadas pelo ajuste, este não consegue tocar ou sente algumas dificuldades ao fazê-lo. O aparelho ortodôntico pode também ser a causa de algumas tensões ao tocar, visto que por vezes o aluno não consegue tocar com boa sonoridade e tenta corrigir com os lábios.

No inquérito que se segue, podemos ver, de forma organizada, as respostas dos alunos envolvidos na intervenção e fazer uma comparação das mesmas.

Inquérito Inicial			
Perguntas	B	G	R
1. Anos de prática instrumental	2	2	6
2. Tempo de estudo diário	20min	15min	1h
3. Praticas desporto?	Sim	Sim	Não
3.1 Qual?	Basquetebol	Futsal	-
3.2 Quantas vezes por semana?	1 a 4 vezes	1 a 4 vezes	-
3.3 Há quanto tempo praticas desporto?	2 anos	5 meses	-
4. Já sentiste ou sentes dores ou tensões ao tocar?	Sim	Sim	Sim
4.1 Se sim, quando?	Durante o estudo e durante as aulas	Durante as aulas	Durante o estudo
4.2 Depois de quanto tempo a tocar comesças a sentir tensões ou dores?	Depois de meia hora	Após 15min	Depois de meia hora
4.3 Como descreves essas dores ou tensões?	Cansaço	Dor contínua	Cansaço/dormência
4.4 Assinala as partes afetadas:	Ombro esquerdo	Ombro esquerdo	Pescoço/costas /braço direito
4.5 Essa dor ou tensão faz com que tenhas de parar de tocar?	Não	Sim	Não
4.6 Já sentias essas dores ou tensões antes de começar a aprender a tocar flauta?	Não	Não	Não
4.7 Insistes em tocar quando tens dores ou tensões?	Sim	Sim	Sim
5. Sentes tensão ao respirar para tocar?	Não	Não	Não sei
6. Fazes alguma coisa para não ter dores ou tensões ao tocar?	Sim	Sim	Não
6.1 Se sim, o quê?	O que o professor me ensina na aula	Alongamentos	-
6.2 Isso que fazes tem resultado?	Sim	Não	-
7. Em relação à postura ao tocar, achas que é a melhor?	Não	Não	Não
7.1 Se não, o que achas que podes melhorar?	Posição dos dedos	Fazer o que o professor explicou da árvore ²	Posição do tronco e posição da mão esquerda

Tabela 1: Respostas ao inquérito inicial

² O aluno não respondeu ao solicitado.

4. Enquadramento teórico da intervenção pedagógica

4.1 A flauta transversal³

Para contextualizar a problemática que estou a explorar com este trabalho, considero importante falar um pouco sobre o instrumento e sobre a sua história.

A flauta transversal é um instrumento de sopro que pertence à família das madeiras. Sendo considerada um dos mais antigos instrumentos que se conhece, era inicialmente construída a partir de ossos, sendo que nos dias de hoje é produzida numa enorme diversidade de materiais, que vão desde variadíssimos tipos de madeira, até aos metais preciosos (prata, ouro e platina). É constituída por três partes: cabeça, corpo e pata.

A flauta transversal não recorre a palhetas ou bocais para a produção de som, sendo que este é obtido apenas pelo jato de ar que é produzido pelo instrumentista e direcionado para uma aresta (*riser*) localizada na cabeça da flauta (uma das três partes que constituem o instrumento).

Inicialmente, nos períodos renascentista e barroco, a flauta transversal era constituída por um tubo de madeira com buracos e apenas uma chave, sendo que com o passar dos anos foram introduzidas algumas chaves para facilitar a sua execução. A flauta transversal começou a sua evolução com Johann Joachim Quantz (1697 - 1773), um dos flautistas mais conceituados e importantes da história, com a introdução de uma nova chave. Quantz foi também uma figura muito importante, devido à publicação de alguns tratados sobre interpretação da flauta, como por exemplo *The Art of Flute-playing* (1752). Ficou famoso também por ser professor de flauta transversal do Rei Frederico II da Prússia.

Com o avançar dos anos e com a necessidade de aumentar o número de chaves para facilitar a execução do instrumento e criar novas possibilidades, o flautista *Theobald Boehm* (1794 - 1881) criou o seu sistema de chaves para a flauta em meados do século XIX. *Boehm* era um virtuoso da flauta transversal que tocava na Corte de Munique.

A flauta com o sistema *Boehm* tinha como principais diferenças, em relação às anteriores, o material em que era construída (prata), o número de chaves e um mecanismo eficiente, a posição dos buracos e a posição dos dedos ao tocar, e o orifício da embocadura que

³ Informação recolhida dos livros Enciclopédia dos Instrumentos Musicais (Oling & Wallisch, 2004) e *The Flute and Flute-Playing in Acoustical, Technical and Artistic Aspects* (Boehm, 1871)

se tornou retangular, em oposição ao anterior que era oval. Este sistema mantém-se até aos dias de hoje, quase não sofrendo alterações.

Na família da flauta transversal não consta apenas a flauta soprano, apesar de esta ser a mais usada. Nesta família está incluído ainda o flautim (uma oitava acima da flauta soprano), a flauta alto (em sol), a flauta baixo (uma oitava abaixo da flauta soprano), a flauta contrabaixo em sol, a flauta contrabaixo em dó (duas oitavas abaixo da flauta soprano), entre outras mais graves e raras.

Durante a história, iniciando-se maioritariamente no período barroco, foram escritas inúmeras obras para a flauta como instrumento solista. No período barroco, podemos destacar os seis concertos para flauta e orquestra de cordas de António Vivaldi; a Partita para flauta solo e as sonatas de J. S. Bach; as doze fantasias para flauta solo de G. P. Telemann; inúmeros concertos e sonatas de J. J. Quantz. No período clássico, não posso deixar de destacar os três concertos, um deles para flauta e harpa, e alguns quartetos com flauta de W. A. Mozart; o concerto de C. P. Stamitz; a sonata para flauta solo e os concertos de C. P. E. Bach. No período Romântico, incluo os concertos de S. Mercadante; as várias composições de F. Kuhlau; o concerto, a sonata e a balada de C. Reinecke; a grande obra de Theobald Boehm, onde destaco a *“Grand Polonaise”* op. 16 e os seus caprichos para flauta solo; a Fantasia Pastoral Húngara de F. Doppler; a grande obra de P. Taffanel, destacando obviamente o seu método; obras de outros compositores não menos importantes como L. Drouot, G. Briccialdi, K. J. Andersen, J. Demersseman. No período Impressionista, destaco C. Debussy e a obra *“Syrinx”* para flauta solo e a peça orquestral *“Prélude à l'après-midi d'un Faune”* com o solo da flauta no início. Por fim, no século XX, destaco o concerto de C. Nielsen; a peça *“Density 21.5”* para flauta solo de Edgar Varèse; o concerto de J. Ibert, dedicado a Marcel Moyse; a sonata de F. Poulenc; as *“Cinq Incatations”* de A. Jolivet; a *“História do Tango”* de A. Piazzolla; a *“Sequenza”* de L. Berio; a *“Glosa para flauta”* de Jorge Peixinho.

De entre os muitos flautistas que poderiam ser referenciados, destaco os que a meu ver são mais importantes: Marcel Moyse (1889-1984), Jean-Pierre Rampal (1922 - 2000), Aurèle Nicolet (1926 -), Trevor Wye (1935 -), William Bennett (1936 -), Sir James Galway (1939 -). Nos dias de hoje, temos um enorme leque de flautistas de alto nível, não podendo deixar de referenciar Patrick Gallois (1956 -), Philippe Bernold (1960 -), Emmanuel Pahud (1970 -), entre outros.

4.2. A Postura ao tocar flauta transversal

A flauta transversal toca-se de lado, paralela à posição dos lábios, geralmente direcionada para o lado direito, podendo ser construída para ser executada para o lado esquerdo (apesar de ser muito raro, mas possível de executar). A má posição ao tocar pode desenvolver alguns problemas posturais. Estes devem ser tidos em conta, e devemos aprender a minimizar e resolver os mesmos. A posição ao tocar de um flautista não é tão confortável como a de um clarinetista ou um saxofonista, que tocam com o instrumento direcionado para a frente, e quase sem terem de elevar os braços.

Assim, tocar flauta transversal exige um grande esforço físico, mesmo sem envolver posturas “erradas” na sua execução. O acréscimo destas posturas “erradas” só dificulta ainda mais a execução do instrumento.

Amanda Bosch, na sua tese intitulada “The use of the Alexander Technique in the improvement of flute tune” diz-nos, baseando-se num inquérito realizado por um médico sueco, que “(...)Statistically, after examining 647 music students between the ages of 17 to 24, he found 33% to be suffering from frequent backache of which the greatest percentage (75%) were found to be flutists (...)” e acrescenta dizendo “(...) most instrumentalists who become Alexander teachers, are either flutists or violinists – apparently because of the ‘off-balanced position you have to put yourself in’ in order to play the instrument. The head is turned to the side and the arms are in a asymmetrical position” (Bosch, 2005).

Como nos diz García (2013), “Los efectos de esta acción son perjudiciales tanto para las estructuras del cuello⁴ y espalda⁵ como para la circulación natural del aire en su recorrido hacia la embocadura”.

No livro “Manual de Técnica de Alexander” (Brennan, Manual de Técnica de Alexander, 1997), é feita referência aos músicos e à forma de tocar um instrumento musical. Brennan diz-nos que não é anormal que os músicos tenham problemas, como tensão no pescoço e nos ombros, dores nas costas e ciática, devido à maneira como estes seguram os instrumentos, levando por vezes a que tenham de abandonar as suas carreiras. A razão apontada pelo autor para este problema é a repetição frequente dos movimentos com demasiado esforço. É aconselhado que as crianças comecem desde cedo a aprender a usar o corpo da forma correta,

⁴ Tradução: pescoço.

⁵ Tradução: costas.

para que não desenvolvam estes problemas no futuro. Tudo isto está relacionado com a consciência, por vezes errada, que temos dos nossos movimentos e da forma como usamos o corpo.

Outro aspeto importante sobre o qual eu insisto e insisti muito durante a implementação deste projeto, é ter em conta a posição das mãos ao segurar a flauta transversal. Amanda Bosch (2005), citando Bate (1976:230) diz-nos “*supporting the flute should never be allowed to interfere with the fingers, so a good position is essential from the first*”. Esta citação vai de encontro com o que foi dito anteriormente sobre o problema das posturas erradas ao tocar. Os flautistas devem ter uma posição correta das mãos e dos dedos ao tocar, caso contrário sentirão bastantes dificuldades para tocar e segurar a flauta transversal. Para concluir este ponto deixo mais uma citação de Amanda Bosch (2005), que, citando Adrian Brett (1992:11), diz:

“ (...) while clarinettists, for example, can play ‘with lots of energetic movement and hand and finger positions, which would be quite unacceptable to a flutist’. This implies that *a flutist has to be more careful and disciplined in using exactly the correct hand and finger positions when teaching, playing or practising the flute*”.

4.3. A importância da respiração na execução da flauta transversal

A forma como respiramos (ou inspiramos) pode ser a causa de algumas das tensões no pescoço, nas costas e nos músculos faciais. Na execução da flauta transversal e dos instrumentos de sopro em geral, a respiração é um ponto bastante importante para o desenvolvimento do músico e da sua forma de tocar. Uma maneira errada de respirar durante a prática da flauta transversal, afeta a qualidade do som e a musicalidade, e pode gerar tensões desnecessárias que, sem o executante se aperceber, geram ruídos ao respirar e a tocar. Neste último ponto falo por experiência própria, pois ao respirar por vezes faço demasiada tensão na garganta e isso provoca um ruído, que é de todo dispensável ao tocar, já para não falar que a respiração não é eficaz, uma vez que preciso de mais tempo para “absorver” o ar necessário.

Brennan (A Técnica de Alexander, 1991) diz-nos que “o tratamento das dificuldades respiratórias requer que determinados músculos se relaxem e libertem a caixa torácica; então a respiração começará automaticamente a processar-se com natureza.”

Durante o período de observação e de implementação, constatei que os alunos também caíam neste “erro” inconscientemente, não se apercebendo que contraíam a garganta e que faziam o dito ruído (podemos verificar as suas respostas no inquérito inicial, em que todos os alunos responderam negativamente e apenas o aluno R ficou indeciso). Também verifiquei que estes ficavam mais tensos ao inspirar. Este aspeto faz-me pensar no que levou Frederick Matthias Alexander, de quem falarei em seguida, a procurar a solução para o seu problema. Uma das primeiras conclusões tiradas foi exatamente aperceber-se que exercia tensão desnecessária em determinados músculos do pescoço e na laringe.

4.4. Frederick Matthias Alexander e a sua Técnica

Frederick Matthias Alexander⁶, Australiano, nasceu na Costa noroeste da Tasmânia, em Wynyard, a 20 de Janeiro de 1869, onde viveu com os seus pais até tenra idade. Tornou-se amante de cavalos e era a treiná-los e tratá-los que se sentia bem. Quando era criança sofreu de algumas doenças respiratórias. Por esta razão teve de sair da escola e passar a ter aulas particulares com a professora local.

Por volta dos dezasseis/dezassete anos foi trabalhar no escritório de uma companhia de extração de minério, onde durante três anos conseguiu amealhar dinheiro para ir para Melbourne, onde viria a iniciar uma carreira de declamador, tendo especial interesse por monólogos de William Shakespeare.

Passado algum tempo, Alexander começou a ter novamente problemas respiratórios, nomeadamente rouquidão enquanto declamava. Após recorrer a inúmeros médicos e especialistas da voz que lhe prescreviam imensas soluções, estas não surtiam efeito. Quando um dos médicos lhe aconselhou o repouso total nas duas semanas antes da atuação seguinte, este voltou a ter a voz que tinha anteriormente, mas no final da mesma os problemas vocais voltaram, acabando praticamente sem voz. Cansado de soluções temporárias, Alexander resolveu procurar ele mesmo a solução. Começa assim uma jornada de investigação e descoberta através da auto-observação.

F. M. Alexander começou por descobrir que, ao falar normalmente, a rouquidão desaparecia, e que quando começava a projetar a voz durante as récitas é que esta voltava.

⁶ Notas bibliográficas retiradas de (Soares, 2013), (Brennan, A Técnica de Alexander, 1991) e (Alcantara, 2013)

Usou vários espelhos para se auto observar, alternando entre falar normalmente e recitar. Através deste exercício apercebeu-se que tinha tendência para “puxar” a cabeça para trás e para baixo, e que comprimia a laringe e inspirava o ar pela boca ruidosamente, produzindo um som ofegante. Quando falava fazia exatamente as mesmas coisas, mas com menor intensidade. Na fase de correção conseguiu contrariar o facto de “puxar” a cabeça para trás, mas não conseguiu fazer o mesmo com os outros dois aspetos. Cunha (2015) diz-nos que “a depressão da laringe estava associada ao levantamento do peito e encurtamento da estatura, o que podia ser inibido através da colocação da cabeça para a frente e para cima, permitindo o alongamento da coluna” e com uma citação de Chance (1998), citando o próprio Alexander, diz: *“Allow my neck to be free in such a way that my head can go forwards and up”*.

Com isto, concluiu que a origem dos outros dois problemas estava na tensão no pescoço. Brennan (A Técnica de Alexander, 1991), citando F. M. Alexander num dos apontamentos do seu diário, diz:

“A importância desta descoberta não deve ser menosprezada, pois foi através dela que cheguei depois à descoberta do Controlo Primário do funcionamento de todos os mecanismos do organismo humano, ponto que marcou a primeira fase importante da investigação” (Brennan, A Técnica de Alexander, 1991).

Todos estes problemas tinham como origem o mau uso e funcionamento do corpo. Na tese de Pedro Couto Soares podemos ler que “...sempre que utilizo a frase ‘uso e funcionamento’ não me refiro à actividade mecânica em si, mas incluo no conceito todas as manifestações da actividade humana envolvidas no que designamos como concepção ou compreensão, dar ou recusar o consentimento, pensar, raciocinar, dirigir, etc.” (Alexander, citado por Soares (2013)).

Tudo tem a ver com uma percepção sensorial deficiente, onde não nos apercebemos que realizamos certos movimentos, pensando que estamos a fazer algo de uma forma, quando na realidade estamos precisamente a fazer o contrário, ou seja, temos percepções erradas. A posição correta e equilibrada da cabeça é determinante para eliminar e evitar determinadas tensões, permitindo ao corpo não gastar energias desnecessariamente, neste caso essenciais para a prática da flauta transversal.

A técnica espalhou-se por todo o mundo, devido à criação de escolas em Londres, Estados Unidos da América e outros países.

4.4.1. O controlo primário

Explicarei de forma breve o que é o Controlo Primário, segundo F. M. Alexander.

O Controlo Primário, como diz Richard Brennan no seu livro (Brennan, A Técnica de Alexander, 1991), é:

“ (...) o reflexo principal do corpo. Situa-se na zona do pescoço e governa todos os outros reflexos do nosso corpo. É uma relação dinâmica entre a cabeça, o pescoço e as costas, e de como esta afeta o resto do corpo. É por causa dele que os nossos mecanismos extremamente complexos se tornam, comparativamente, simples de organizar”.

Desta forma, este conceito relaciona a cabeça e o pescoço com o resto do corpo: “*From the head and neck to the whole of you*” (Alcantara, 2013). Como nos diz Pedro de Alcantara “*The orientation of the head and neck not only influences the coordination of the body but determines it outright. Observe a baby learning how to walk. The baby won't find her balance unless she figures out what to do with her head and neck*” (Alcantara, 2013).

O Controlo Primário estabelece uma relação de liberdade e não de posição. Quando esta relação é abalada por alguma tensão muscular excessiva, pode causar o descontrolo dos outros reflexos do corpo (Brennan, A Técnica de Alexander, 1991).

Para concluir este ponto, e citando Amanda Bosch, digo: “*Undoing the tension helps the flutist become aware of the natural reflexes of the body and this enables him to make as much use as possible of the natural flow of energy before deciding how much doing is necessary in the breath support system*” (Bosch, 2005).

4.4.2. A inibição

Para alterar um comportamento frequente é necessário, em primeiro lugar, parar e tomar consciência do que fazemos e pensar antes de voltar a tocar, de forma a tentar inibir o

hábito antigo. Como nos diz Soares, “a inibição tem assim dois aspetos complementares: parar antes de agir e executar a ação mantendo uma permanente atividade mental para prevenir contrações desnecessárias ou excessivas” (Soares, 2013).

F. M. Alexander chegou a esta conclusão depois de desistir de fazer o que quer que fosse para descobrir a solução para o seu problema. Com esta desistência, alcançou os resultados que tanto procurava há vários anos. Desta forma, Alexander conclui que “devia abster-se de tomar quaisquer medidas até dar a si próprio as indicações necessárias” (Brennan, A Técnica de Alexander, 1991).

Este processo não é, de todo, simples de executar. Uma pessoa que tem por hábito roer as unhas, não o vai deixar de fazer de um dia para o outro, até porque na maioria das vezes que o faz, não é de forma consciente. Com as tensões funciona da mesma maneira. É preciso estar constantemente alerta para conseguir a dita “inibição”. É um processo mais mental do que físico.

Com esta técnica, Alexander também obteve cura para o problema respiratório que o afetava desde tenra idade: a asma. Após estas descobertas, Alexander retomou a sua carreira como declamador e, devido ao interesse das pessoas em descobrir como este tinha solucionado o seu problema, começou a ensinar a sua técnica.

Para finalizar este ponto, Brennan citando F. M. Alexander, diz:

“Uma pessoa habitua-se a inibir e orientar a sua actividade. Primeiro aprende a inibir a reacção natural a determinados tipos de estímulo, depois a orientar-se, conscientemente, de maneira a influenciar determinados impulsos musculares, processos que desencadeiam uma nova reacção a esses estímulos.” (Brennan, A Técnica de Alexander, 1991).

5. Metodologia e implementação de estratégias

Para a concretização do projeto de intervenção foram recolhidos exercícios (que serão apresentados e explicados no ponto seguinte) nas aulas particulares com o Doutor Pedro Couto Soares. Estes exercícios foram aplicados durante as aulas da prática de ensino supervisionada, sempre que necessário, com o objetivo de corrigir a postura ao tocar.

O projeto assenta sobre uma investigação participativa, na qual a colaboração de todos os intervenientes é essencial, não só para o desenvolvimento do trabalho, mas para que os objetivos delineados para os alunos fossem alcançados.

Assim, segundo Santana e Fernandes “ (...) na investigação participativa a criança é activa na observação, na descrição, na explicação, na interpretação, assumindo-se como um sujeito activo, cuja voz e acção social são relevantes e fundamentais para o processo de investigação.” (Santana & Fernandes, 2011).

Com este processo, é possível a obtenção de dados através da empatia com os alunos e da partilha de sensações e conhecimentos durante o processo de investigação (Santana & Fernandes, 2011).

5.1. Exercícios recolhidos para o projeto de intervenção

No fim do primeiro semestre e início do segundo, iniciei as aulas de Técnica de Alexander com o Doutor Pedro Couto Soares, em sua casa. Estas aulas eram de carácter individual e tinham como objetivo a recolha de exercícios da técnica anteriormente referida.

Durante as aulas, foram abordados exercícios que melhoravam a minha performance e que poderia aplicar nos alunos alvo desta intervenção. Foram também abordados problemas que iam surgindo durante as minhas aulas de estágio e, para os quais, eu não conseguia obter solução.

As aulas decorreram sempre num ambiente de partilha. O Doutor Pedro Couto Soares foi muito acessível, disponibilizando-se para me receber em sua casa desde o primeiro contacto, e facultou-me bibliografia importante e adequada à temática. As aulas foram bastante produtivas e a paciência e empenho demonstrados pelo Doutor Pedro foram louváveis, pois mostrou sempre a preocupação de me fazer entender os exercícios e de arranjar soluções para os problemas que lhe expunha, repetindo as vezes que fossem necessárias.

Saliento a importância do uso de um espelho em alguns dos exercícios que vou descrever de seguida, para que o aluno se observe ao mesmo tempo que executa os mesmos. Geralmente, os alunos não têm percepção da forma como se movimentam ou posicionam e, desta forma, podem observar-se e essencialmente sentir o que fazem.

A maioria dos exercícios têm como objetivo melhorar a coordenação e o equilíbrio de tensão em todo o corpo e desenvolver uma maior consciência do que fazemos com o mesmo.

De seguida, serão enumerados os exercícios recolhidos durante as aulas de flauta transversal com o Doutor Pedro Couto Soares, com aplicação de exercícios de Técnica de Alexander.

Tenho de salientar novamente que os exercícios recolhidos são simples de executar, pois de outra forma eu não seria capaz de os aplicar com os alunos, visto que não sou especialista na Técnica de Alexander e não tenho o curso que me permite sê-lo. Nem todos os exercícios são derivados da técnica, mas acho importante fazer referência aos mesmos, pois ajudaram os alunos a executar melhor determinadas tarefas.

5.1.1. Posição de semicúbito (*Semisupine position*)

Este exercício, se realizado diariamente, traz imensos benefícios a nível postural (tendo em conta que ajuda a alinhar a coluna), dores de costas e pescoço, e reduz os níveis de *stress* e de tensão muscular provocados pelo mesmo. Visto que na sala de aula não haviam condições para a realização deste exercício, nomeadamente uma mesa com as dimensões necessárias para que os alunos se pudessem deitar, este exercício não foi aplicado durante as aulas de flauta transversal.

Os alunos tiveram contacto com este exercício nas aulas da orquestra de flautas e saxofones, durante o período de observação, após sugestão minha. Muitos dos alunos experimentaram e disseram que “era bom” e que após o exercício “tinham sono”.

Experimentei este exercício na primeira aula com o Doutor Pedro.

O exercício consiste em o aluno se deitar virado para cima, com os joelhos fletidos e os pés bem apoiados paralelamente (Imagem 1); as mãos apoiadas na região abdominal de forma relaxada (Imagem 2); e cabeça, nomeadamente a parte do osso occipital (Seeley, Tate, & Stephens, 2003), apoiada em livros (Imagem 3).

A altura dos livros é determinada através de um simples teste: de pé contra uma parede, com os calcanhares, nádegas e ombros suavemente encostados, peça a alguém que meça a distância da nuca à parede. Esta distância será aproximadamente a altura de livros necessária (Brennan, Manual de Técnica de Alexander, 1997). Quando deitado, deve pensar em separar as omoplatas ou empurrar os ombros para fora, e os cotovelos devem também apontar para fora, como mostram as imagens abaixo.



Imagem 1 – Posição de semicúbite (vista frontal)

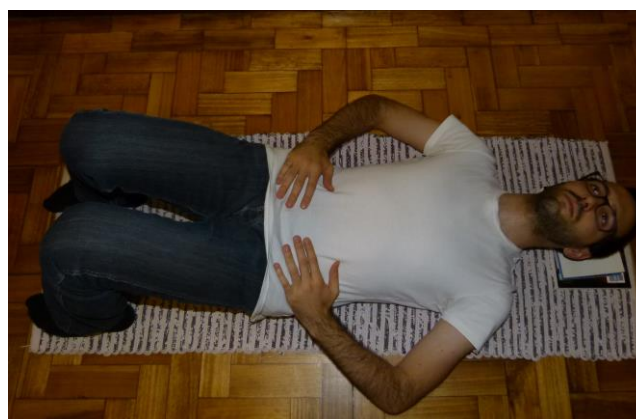


Imagem 2 – Posição de semicúbite (visto lateral)



Imagem 3 – Visão da cabeça apoiada

5.1.2. Céu/terra – posição da “árvore”

Este simples exercício, ao qual eu chamei de “árvore”, para melhor compreensão por parte dos alunos e após sugestão de um aluno alvo da intervenção, tem como finalidade a tomada de consciência por parte de quem o executa, de que os pés e pernas são o suporte do corpo e que o tronco deve alongar-se de forma relaxada.

Para tal, o aluno, em pé, deve posicionar os pés lado a lado, colocar as pernas ligeiramente afastadas, desbloquear a articulação do joelho, a qual permite a flexão, extensão e rotação da perna (Seeley, Tate, & Stephens, 2003). Deve ainda colocar as mãos na zona da anca, fazendo uma ligeira pressão para baixo, enquanto o tronco se alonga. O professor deve realizar alguma pressão sobre as mãos, e de seguida, suavemente, colocar as mãos na zona das costelas e ajudar no movimento.

5.1.3. O "ah" sussurrado (*Whispered “ah”*)

Este exercício serve fundamentalmente para o aluno tomar consciência da respiração e de como esta acontece. A respiração não deve ser um ato que crie tensão.

O aluno deve começar por sorrir, sem abrir a boca. De seguida, o maxilar inferior deve avançar ligeiramente para a frente. Só aqui é que o aluno abre a boca e expira, sussurrando a sílaba “ah”, e deitando todo o ar fora. Quando todo o ar “sair”, deve fechar a boca suavemente, sem movimentos bruscos e sem inspirar. Deve aguentar alguns segundos sem inspirar e,

quando sentir que está preparado, inspira pelo nariz. Assim completa-se o ciclo do “ah” sussurrado.

O aluno experimenta assim a respiração relaxada pelo nariz e percebe que esta acontece naturalmente, sem tensões. Após este exercício, o aluno B disse “parece que fiz uma limpeza aos pulmões”, experimentando o facto de a respiração pelo nariz ser muito mais relaxada e saudável.

Num exercício experimental, sugerido pelo Doutor Pedro, para provar aos alunos que o ar entra sem nós querermos, os alunos, em pé, devem fletir o tronco como se fossem tocar no chão com as mãos, deitando o ar todo fora. De seguida, sem inspirar, devem abrir a boca e erguer-se. Por fim, é-lhes pedido que soprem. Estes verificam que tinham ar nos pulmões, apesar de acharem que tinham expirado todo o ar. Percebem assim que o ar entra de forma involuntária.

Por fim, e num exercício idêntico ao anterior, mas sem a flexão, os alunos deitam o ar todo fora. Quando todo o ar tiver sido expirado, não expiram e elevam os braços lateralmente em extensão. Verificam, tal como anteriormente, que tinham ar nos pulmões.

Estes exercícios podem ser realizados na aula de flauta transversal. Antes de começar a tocar, ou quando tem tempo para respirar, o aluno pode e deve inspirar pelo nariz.

5.1.4. “Mergulho” (*Plunge*)

Cunha (2015), no seu relatório final de estágio, diz-nos que “Pedro de Alcantara, no seu livro *Integrated Practice: coordination, rhythm & sound*, denomina este procedimento de *Plunge* (Alcantara, 2011), que podemos traduzir por mergulho”.

Este exercício tem como objetivo saber de que forma o aluno deve posicionar e coordenar os braços, ombros e costas ao tocar flauta transversal.

O aluno deve começar por se posicionar de frente para uma parede, com as pernas afastadas, elevando e esticando os braços à altura e largura dos ombros em direção à parede, com as pontas dos dedos quase a tocar na mesma. De seguida, deve fletir os pulsos e, sem perder o alinhamento da cabeça com o tronco, deixa-se cair de forma controlada em direção à parede (mergulho), encostando as mãos à mesma, sem levantar os pés do chão e fletindo ligeiramente a articulação do cotovelo (Imagem 4 e Imagem 5). O professor deve, com o seu punho, fazer uma ligeira pressão entre as omoplatas e depois na zona lombar do aluno. O aluno

deve resistir a esta pressão. Por fim, o aluno deve dar um impulso com os braços para voltar à posição inicial, ou então o professor ajuda-o no processo. É essencial que o aluno perceba que deve manter o pescoço livre e os ombros a alargar.

Com este exercício, o aluno experiênciã que o som melhora sempre que toca nesta posição.



Imagem 4 – *The Plunge* (vista de trás)

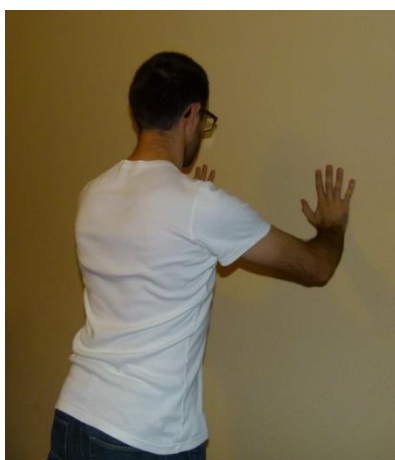


Imagem 5 – *The Plunge* (vista lateral)

5.1.5. O ato de abraçar

O ato de abraçar dá-nos uma posição adequada para tocar e a abertura do peito necessária para obter uma boa ressonância e sonoridade. É de salientar o facto de a flauta não ter uma caixa-de-ressonância como os instrumentos de cordas, que permite a projeção do som.

Logo, a caixa-de-ressonância da flauta transversal somos nós e o nosso corpo. Esta posição vai de encontro ao exercício anterior.

Podemos pensar no simples ato de abraçar. Ou então, de pé, elevar os braços lateralmente, esticando-os sem tensão e livremente até à altura dos ombros. De seguida fletimos os cotovelos, sem fechar o peito e ajustando à flauta. Ao tocar, podemos imaginar que estamos a abraçar alguém (ver Imagem 6 e Imagem 7). Caso existam dois alunos na sala de aula, eles podem experimentar um com o outro.



Imagem 6 – Ato de abraçar ao tocar (vista lateral)



Imagem 7 – Ato de abraçar (vista superior)

5.1.6. A prancha de equilíbrio

A prancha de equilíbrio foi-me apresentada, durante a licenciatura, pela professora Katharine Rawdon. Como podemos ver na Imagem 8, caracteriza-se por um disco que tem três níveis de altura diferentes. Quanto maior a altura, mais difícil é ficar equilibrado em cima da prancha.

Para estar equilibrado em cima da prancha, é necessário desbloquear a articulação do joelho, tal como na posição “céu/terra”, ter os pés corretamente posicionados na prancha, ter uma postura correta e relaxada, a cabeça bem posicionada e o olhar direcionado para a frente. A longo prazo, a prancha de equilíbrio tem benefícios posturais, uma vez que fortalece os tendões e músculos das pernas e da região lombar.

Os alunos usaram a prancha de equilíbrio durante as aulas da intervenção. Quando tocavam durante a aula, faziam-no sempre em cima da prancha. Para além dos benefícios posturais que a prancha desencadeou, tornou-se num fator de motivação para os alunos.



Imagem 8 – Prancha de equilíbrio

5.1.7. A posição do macaco

Este exercício foi realizado nas primeiras aulas da intervenção. Pode ser usada uma cadeira para ajudar o aluno no processo. O aluno deve adquirir uma posição onde a coluna está alinhada sem tensões e onde as pernas e os pés suportam o corpo (Imagem 9). Pode imaginar que está no chuveiro e que a água escorre pelas costas.

Para executar esta posição, o aluno deve posicionar os pés aproximadamente à largura dos ombros (ou mais afastados), deve fletir os joelhos e inclinar-se para a frente a partir das ancas sem curvar as costas (Alcantara, 2013). Continuando o movimento e posicionando uma cadeira atrás do aluno, este deve sentar-se sem esforço. Para se levantar, deve posicionar os pés um pouco mais para trás, dirigir a cabeça para a frente e dar um impulso com as pernas.



Imagem 9 – Posição do macaco

5.1.8. O respirar sem mexer lábio superior

Perante uma dificuldade apresentada por um aluno, inquiri o Doutor Pedro acerca deste ponto. O aluno sentia dificuldade na mudança para o registo grave e não conseguia emitir a nota grave. Foi-me sugerido pelo Doutor Pedro, que o aluno pensasse em não mexer o lábio superior quando tivesse de respirar antes da nota grave, e que executasse o mesmo movimento quando, ao tocar, tivesse uma mudança para o mesmo registo.

5.1.9. Exercícios de som fornecidos durante as aulas particulares

Nos exercícios seguintes, é dada especial atenção à sonoridade, mas ao mesmo tempo à articulação e aos dedos. Os exercícios foram fornecidos pelo Doutor Pedro e executados nas aulas, durante a prática de ensino supervisionada, após a sua recolha. Foi aconselhado aos alunos que os executassem diariamente.



Imagem 10: Exercício de som nº1



Imagem 11: Exercício de som nº2

Nas imagens só é dado o exemplo ascendente (Imagem 10 e Imagem 11), mas também foram realizados, por conselho do doutor, descendente. Devem ser executados em toda a extensão da flauta transversal.

Os exercícios devem ser tocados com diferentes ritmos, sem alterar a sonoridade e com precisão na mudança de nota. No exercício de som nº1 podemos inverter o ritmo de galope, passando para o ritmo lombardo (uma semicolcheia e uma colcheia com ponto).

O objetivo é que se mantenha a mesma sonoridade, sempre que se altera a nota e se executam os diferentes ritmos. É trabalhada também a transição das notas, de forma a não articular as mesmas quando se carrega ou soltam as chaves.

5.1.10. A direção do ar nos diferentes registos e a influência das vogais

Durante as aulas da intervenção, os alunos demonstraram algumas dificuldades em fazer a transição entre os registos grave, médio e agudo de forma precisa. Questionei o Doutor Pedro acerca deste assunto e, após algumas considerações sobre a direção do ar, foi-me sugerido o seguinte: para o registo grave, o aluno deve tocar com a língua e a boca posicionadas como se estivesse a pronunciar a vogal “u”; para o registo médio, a língua e a boca devem posicionar-se para dizer a vogal “a”; para o registo agudo, deve posicioná-las na posição da vogal “i”. Depois bastava alternar entre estas vogais, consoante o registo, para que a transição entre as notas dos diferentes registos fosse executada com mais facilidade.

6. Planificações da intervenção e relatórios de aula

Nesta secção serão apresentadas a maioria das planificações das aulas de flauta transversal lecionadas, no Conservatório de Música Terras de Santa Maria, no âmbito da prática de ensino supervisionada e que constam no Portefólio de Estágio entregue à Universidade do Minho, em Julho de 2015.

Os relatórios (pontos relevantes das aulas) serão apresentados depois das planificações, também por uma questão de apresentação.

É de salientar que as correções e a aplicação dos exercícios foram feitas ao longo das aulas, não havendo um momento específico nas mesmas para a sua aplicação, uma vez que estes eram executados tendo por base as necessidades demonstradas pelos alunos. Relativamente aos exercícios de som com ritmos, apresentados anteriormente, e as considerações sobre a direção do ar nos diferentes registos, foi reservada uma parte da aula, quando necessário, exclusivamente para a sua aplicação e compreensão.

A aula foi sempre planeada tendo em conta as necessidades dos alunos e tentando sempre abranger os conteúdos necessários para que a mesma fosse eficaz e produtiva. Sempre que achei necessário, dei indicações acerca de aspetos que os alunos podiam melhorar, nunca deixando passar algo de menos bom que o aluno fizesse. Procurei sempre orientar os alunos no estudo em casa, dando-lhes ferramentas e indicações de como deviam trabalhar determinados aspetos. No caso dos alunos de 2º grau, os dois alunos encontravam-se em diferentes níveis de aprendizagem, o que impediu que estes tocassem em conjunto na maioria das situações. Na maioria das vezes, para ninguém ser prejudicado, a aula foi dividida para que ambos tivessem direito ao mesmo tempo de aula. A minutagem foi programada tendo a intenção de os alunos tocarem sempre em conjunto ou alternadamente.

Das planificações seguintes, excluí os testes de avaliação sumativa, pois apesar de eu ter estado presente e ter avaliado os alunos, não achei relevante para o trabalho que estas fossem incluídas. Também omiti planificações onde o aluno não compareceu à aula.

As planificações seguintes são das aulas do 2º grau dos alunos B e G.

Local: C.M. Terras de Santa Maria		Data: 21-01-2015	Turma ou alunos: 2º grau – alunos B e G		
Aula nº 1	Conceitos fundamentais a desenvolver: Respiração relaxada. Postura Correta. Sonoridade. Domínio do instrumento.				
Exercícios para a consciencialização da respiração. Exercício com a prancha de equilíbrio. Repertório: Escala de Sib M e Solm, arpejos e arpejos com inversões. 125 Estudos fáceis de Vester (4, 5 e 6, e 26, 28, 29 e 30). Peças "Marche Militaire" de Schubert e "Greensleeves", Tradicional Inglesa. Peças de Classe de Conjunto "Canon" e "All Through the night".			Duração: 90'	Hora: 18h45/20h15	
Função Didática: Correção postural. Treino auditivo. Consolidação de conhecimentos.					
Objetivo da Aula: Corrigir a postura ao tocar e realizar uma respiração relaxada. Perceber o efeito da respiração no som. Tocar em cima da prancha de equilíbrio.					
Parte da Aula	Conteúdo	Objetivo Específico	Organização Metodológica/Descrição do Exercício	Critérios de Êxito	Minutagem
Inicial	Treino auditivo e técnico.	Compreender as escalas de Si bemol Maior, Sol menor, os arpejos e as suas alterações.	Os alunos tocam as escalas em 2 oitavas, separados, dando atenção à respiração e ao som. Tocam em cima de uma prancha de equilíbrio.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Boa sonoridade.	20'
Fundamental	125 Estudos fáceis de Vester (nºs 4, 5, 6, 26, 28, 29 e 30).	Treino auditivo e técnico.	Os alunos tocam os estudos em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção aos aspetos referidos e aprendidos na parte inicial da aula.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Articulação correta; Andamento correto; Boa sonoridade.	25'
	Peças "Marche Militaire" de Schubert e "Greensleeves" trad. Inglesa.	Aplicação de conhecimentos adquiridos; Dinâmicas; Agógica; Ouvir o colega e ajudar o professor na correção (quando necessária).	Os alunos tocam as peças em cima da prancha de equilíbrio, aplicando todos os conhecimentos adquiridos e aspetos referidos no início.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Articulação correta; Andamento correto; Boa sonoridade.	20'
Final	Peças de Classe de Conjunto "Canon" e "All Through the night".	Aplicação de conhecimentos adquiridos; Dinâmicas; Agógica; Ouvir o colega.	Os alunos tocam as peças aplicando todos os conhecimentos adquiridos e aspetos referidos no início.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Articulação correta; Andamento correto; Boa sonoridade.	15'

Local: C.M. Terras de Santa Maria		Data: 04-02-2015	Turma ou alunos: 2º grau – alunos B e G		
Aula nº 3	Conceitos fundamentais a desenvolver: Respiração relaxada. Postura Correta. Sonoridade. Domínio do instrumento.				
Exercícios para a consciencialização da respiração. Exercício com a prancha de equilíbrio. Exercício para a correção da posição das mãos. Repertório: Escala de Sib M e Solm (n. h. e mel.), arpejos e arpejos com inversões. 125 Estudos fáceis de Vester (5, 8 e 10, e 28, 29, e 30). Peças "Marche Militaire" de Schubert e "Greensleeves", Tradicional Inglesa.			Duração: 90'	Hora: 18h45/20h15	
Função Didática: Correção postural e posição das mãos. Treino auditivo. Consolidação de conhecimentos.					
Objetivo da Aula: Corrigir a postura e a posição dos dedos ao tocar e realizar uma respiração relaxada. Tocar o repertório da aula em cima da prancha de equilíbrio.					
Parte da Aula	Conteúdo	Objetivo Específico	Organização Metodológica/Descrição do Exercício	Critérios de Êxito	Minutagem
Inicial	Treino auditivo e técnico	Compreender as escalas de Si bemol Maior, Sol menor (n. h. e mel.), os arpejos e as suas alterações, corrigindo a posição das mãos.	Os alunos tocam as escalas em 2 oitavas, separadas e ligadas, dando atenção à respiração e ao som. Tocam em cima de uma prancha de equilíbrio.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Boa sonoridade. Posição correta e relaxada das mãos.	30'
Fundamental	125 Estudos fáceis de Vester (nºs 5, 8 e 10, e 28, 29, e 30)	Treino auditivo e técnico.	Os alunos tocam os estudos em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção aos aspetos referidos e lembrados e introduzidos na parte inicial da aula.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Articulação correta; Andamento correto; Boa sonoridade. Posição correta das mãos.	35'
Final	Peças "Marche Militaire" de Schubert e "Greensleeves" trad. Inglesa	Aplicação de conhecimentos adquiridos; Dinâmicas; Agógica; Ouvir o colega e ajudar o professor na correção (quando necessário).	Os alunos tocam as peças em cima da prancha de equilíbrio, aplicando todos os conhecimentos adquiridos e lembrados no início e corrigindo a posição das mãos.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Articulação correta; Andamento correto; Boa sonoridade. Posição correta das mãos.	25'

Local: C.M. Terras de Santa Maria		Data: 21-02-2015	Turma ou alunos: 2º grau – alunos B e G		
Aula nº 5	Conceitos fundamentais a desenvolver: Respiração relaxada. Postura Correta. Sonoridade. Domínio do instrumento.				
Exercícios para a consciencialização da respiração. Exercício com a prancha de equilíbrio. Exercício para a correção da posição das mãos. Repertório: Escala de Sib M e Solm (n. h. e mel.), arpejos e arpejos com inversões. 125 Estudos fáceis de Vester (11, 12 e 13, e 32, 33, e 34). Peças "Marche Militaire" de Schubert e "Greensleeves", Tradicional Inglesa.			Duração: 90'	Hora: 9h30/11h00	
Função Didática: Correção postural e posição das mãos. Treino auditivo. Consolidação de conhecimentos.					
Objetivo da Aula: Corrigir a postura e a posição dos dedos ao tocar e realizar uma respiração relaxada e eficaz. Tocar o repertório da aula em cima da prancha de equilíbrio. Preparação para o concerto curricular de turma.					
Parte da Aula	Conteúdo	Objetivo Específico	Organização Metodológica/Descrição do Exercício	CrITÉrios de Êxito	Minutagem
Inicial	Treino auditivo e técnico	Compreender as escalas de Si bemol Maior, Sol menor (n. h. e mel.), os arpejos e as suas alterações, corrigindo a posição das mãos.	Os alunos tocam as escalas em 2 oitavas, separadas e ligadas, dando atenção à respiração e ao som. Tocam em cima de uma prancha de equilíbrio.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Boa sonoridade. Posição correta e relaxada das mãos.	30'
Fundamental	125 Estudos fáceis de Vester (nºs 11, 12 e 13, e 32, 33, e 34)	Treino auditivo e técnico.	Os alunos tocam os estudos em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção aos aspetos referidos e lembrados e introduzidos na parte inicial da aula.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Articulação correta; Andamento correto; Boa sonoridade. Posição correta das mãos.	35'
Final	Peças "Marche Militaire" de Schubert e "Greensleeves" trad. Inglesa	Dinâmicas; Agógica; Ouvir o colega e ajudar o professor na correção (quando necessário). Preparação para o concerto curricular de turma.	Os alunos tocam as peças em cima da prancha de equilíbrio, aplicando todos os conhecimentos adquiridos e lembrados no início e corrigindo a posição das mãos.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Articulação correta; Andamento correto; Boa sonoridade. Posição correta das mãos.	25'

Local: C.M. Terras de Santa Maria		Data: 26-02-2015	Turma ou alunos: 2º grau – alunos B e G		
Aula nº 6	Conceitos fundamentais a desenvolver: Respiração relaxada. Postura Correta. Sonoridade. Domínio do instrumento.				
Exercícios para a consciencialização da respiração. Exercício com a prancha de equilíbrio. Exercício para a correção da posição das mãos. Repertório: Escala de Sib M e Solm (n. h. e mel.), arpejos e arpejos com inversões. 125 Estudos fáceis de Vester (11, 12 e 13, e 32, 33, e 34). Peças "Marche Militaire" de Schubert e "Greensleeves", Tradicional Inglesa.			Duração: 90'	Hora: 18h45/20h15	
Função Didática: Correção postural e posição das mãos. Treino auditivo. Consolidação de conhecimentos.					
Objetivo da Aula: Corrigir a postura e a posição dos dedos ao tocar. Relembrar o efeito da respiração no som. Tocar o repertório da aula em cima da prancha de equilíbrio. Preparação para o concerto curricular de turma.					
Parte da Aula	Conteúdo	Objetivo Específico	Organização Metodológica/Descrição do Exercício	Critérios de Êxito	Minutagem
Inicial	Treino auditivo e técnico	Compreender as escalas de Si bemol Maior, Sol menor (n. h. e mel.), os arpejos e as suas alterações, corrigindo a posição das mãos.	Os alunos tocam as escalas em 2 oitavas, separadas e ligadas, dando atenção à respiração e ao som. Tocam em cima de uma prancha de equilíbrio.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Boa sonoridade. Posição correta e relaxada das mãos.	30'
Fundamental	125 Estudos fáceis de Vester (nºs 11, 12 e 13, e 32, 33, e 34)	Treino auditivo e técnico.	Os alunos tocam os estudos em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção aos aspetos referidos e relembrados e introduzidos na parte inicial da aula.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Articulação correta; Andamento correto; Boa sonoridade. Posição correta das mãos.	35'
Final	Peças "Marche Militaire" de Schubert e "Greensleeves" trad. Inglesa	Dinâmicas; Agógica; Ouvir o colega e ajudar o professor na correção (quando necessário). Preparação para o concerto curricular de turma.	Os alunos tocam as peças em cima da prancha de equilíbrio, aplicando todos os conhecimentos adquiridos e relembrados no início e corrigindo a posição das mãos.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Articulação correta; Andamento correto; Boa sonoridade. Posição correta das mãos.	25'

Local: C.M. Terras de Santa Maria		Data: 18-03-2015	Turma ou alunos: 2º grau – alunos B e G		
Aula nº 9	Conceitos fundamentais a desenvolver: Respiração relaxada. Postura Correta. Sonoridade. Domínio do instrumento.				
Auto e Hétero avaliação. Exercícios para a consciencialização da respiração. Exercício com a prancha de equilíbrio. Exercício para a correção da posição das mãos. Repertório: notas longas. Exercício de sonoridade com ritmos. Escala de Mib M e Dó m (n. h. e mel.), arpejos e arpejos com inversões. 125 Estudos fáceis de Vester (9, 12 e 13, e 34, 35, e 36).			Duração: 90'	Hora: 18h45/20h15	
Função Didática: Correção postural e posição das mãos. Treino auditivo. Consolidação de conhecimentos.					
Objetivo da Aula: Corrigir a postura e a posição dos dedos ao tocar. Tocar o repertório da aula em cima da prancha de equilíbrio.					
Parte da Aula	Conteúdo	Objetivo Específico	Organização Metodológica/Descrição do Exercício	Critérios de Êxito	Minutagem
Inicial	Exercício de sonoridade com ritmos	Exercitar a sonoridade quando há mudança rápida de nota.	Os alunos tocam as notas descendente e ascendente, com ritmos de galope, sem acentuar a nota e bater com as chaves.	Boa sonoridade; controlo e posicionamento dos dedos/mãos; precisão ao mudar de nota.	30'
Fundamental	125 Estudos fáceis de Vester (nºs 9, 12 e 13, e 34, 35, e 36)	Treino auditivo e técnico.	Os alunos tocam os estudos em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção aos aspetos referidos e lembrados e introduzidos na parte inicial da aula.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Articulação correta; Andamento correto; Boa sonoridade. Posição correta das mãos.	30'
Final	Treino auditivo e técnico	Compreender as escalas de Mi bemol Maior, Dó menor (n. h. e mel.), os arpejos e as suas alterações, corrigindo a posição das mãos.	Os alunos tocam as escalas em 2 oitavas, separadas e ligadas, dando atenção à respiração e ao som. Tocam em cima de uma prancha de equilíbrio.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Boa sonoridade. Posição correta e relaxada das mãos.	30'

Local: C.M. Terras de Santa Maria		Data: 15-04-2015	Turma ou alunos: 2º grau – alunos B e G		
Aula nº 11	Conceitos fundamentais a desenvolver: Respiração relaxada. Postura Correta. Sonoridade. Domínio do instrumento.				
Considerações sobre a direção do ar nos diferentes registos. Repertório: Peça de Classe de Conjunto "Trepak". 125 Estudos fáceis de Vester (9, 10 e 11, e 35, 37 e 38). Peças "Duo nº6" e "Duo nº14", dos "40 Duos progressivos" de E. Kohler.			Duração: 90'	Hora: 18h45/20h15	
Função Didática: Correção postural. Treino auditivo. Consolidação de conhecimentos.					
Objetivo da Aula: Corrigir a postura ao tocar e realizar uma respiração relaxada. Tocar em cima da prancha de equilíbrio. Perceber como as vogais afetam a direção e emissão do som.					
Parte da Aula	Conteúdo	Objetivo Específico	Organização Metodológica/Descrição do Exercício	Critérios de Êxito	Minutagem
Inicial	Considerações sobre a direção do ar.	Perceber como o uso das vogais "u", "a" e "i" influência na produção do som nos vários registos.	Os alunos executam notas longas nos diferentes registos.	Boa sonoridade; relaxamento; postura.	20'
Fundamental	Peça de Classe de Conjunto "Trepak"	Leitura da peça.	Os alunos leem a peça tendo em atenção o ritmo e as notas.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Boa sonoridade.	20'
	125 Estudos fáceis de Vester (nºs 9, 10 e 11, e 35, 37 e 38).	Treino auditivo e técnico.	Os alunos tocam os estudos em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção aos aspetos referidos e aprendidos na parte inicial da aula.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Articulação correta; Andamento correto; Boa sonoridade.	25'
Final	Peças "Duo nº6" e "Duo nº14", dos "40 Duos progressivos" de E. Kohler.	Execução das peças. Agógica. Notas e ritmo.	Os alunos tocam as peças em cima da prancha de equilíbrio.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dedilhações e alterações); Articulação, notas e ritmo corretos.	25'

Seguem-se alguns dos pontos importantes ocorridos durante as aulas do 2º grau, os quais foram recolhidos dos relatórios das aulas.

A aula nº1 iniciou-se com a aplicação de um exercício fornecido pelo Doutor Pedro Couto Soares, que tinha como objetivo a tomada de consciência por parte dos alunos, de que os pés e pernas são o suporte do corpo e o tronco deve alongar-se, de forma relaxada (posição da “árvore”). Depois da aplicação deste exercício, os alunos disseram sentir o apoio no chão e o seu tronco a alongar. De seguida, foram realizados exercícios para que os alunos tomassem consciência de todo o processo que envolve a respiração, tendo estes como objetivos a realização de uma respiração relaxada pelo nariz e perceber que esta acontece naturalmente e sem tensões. Nesta aula foi também introduzida a prancha de equilíbrio e entregue o questionário inicial.

O aluno G apresentou bastantes dificuldades ao nível da respiração, respirando quase de nota-a-nota. Também apresentou muita dificuldade na execução dos estudos, pois não sabe todas as digitações das notas e não estuda regularmente.

Nesta aula, constatei que o aluno G faz muita tensão na boca e é desconcentrado, tendo eu de repetir inúmeras vezes as mesmas coisas. Foram corrigidos aspetos rítmicos em todos os estudos e explicado, ao aluno em questão, de que forma a direção do ar e a sua colocação podem alterar a nota, visto que por vezes este não tem noção da oitava que está a tocar.

Na aula nº2, é de salientar a evolução do aluno G desde a última aula ao nível da sonoridade. O aluno B realizou a aula dentro da normalidade. Foi sempre participativo e atingiu os objetivos propostos para a mesma.

Durante a aula nº3 foi introduzido um novo exercício, no qual os alunos não utilizam o polegar direito para equilibrar a flauta, apoiando-a no piano ou o professor segurando a mesma. Este exercício tem como objetivos não realizar tensão na mão ao tocar e perceber que não é necessário fazer tanta força ao pressionar as chaves.

Os alunos ainda demonstraram alguma dificuldade em se manterem direitos e relaxados, e a posição da mão direita não era a mais correta.

Nesta aula, os alunos perceberam que a posição das mãos pode influenciar bastante o seu desempenho, assim como a sonoridade é influenciada pela postura ao tocar.

Na aula nº4, foi corrigida a posição do braço esquerdo ao aluno B, pois este levantava esse braço exageradamente, o que lhe causava desconforto no ombro do mesmo lado (tal

desconforto foi mencionada pelo aluno no questionário inicial). Ao aluno G, ao tocar a peça “Greensleeves”, foi corrigida novamente a posição das mãos.

Na 5ª aula, foi corrigida novamente a posição das mãos ao aluno G. O aluno em questão continua a respirar constantemente nota-a-nota, evidenciando que não pratica em casa e não dá importância a este aspeto.

No decorrer da aula, foram corrigidos aos dois alunos aspetos relacionados com a posição dos braços ao tocar e lembrados outros relacionados a postura.

Durante a aula nº6, foram novamente corrigidos aspetos relacionados com a posição dos braços ao tocar e lembrados outros sobre a postura.

Na aula nº7, após a realização do teste de avaliação sumativa, ainda restou tempo para realizar exercícios de som e para fazer algumas correções em relação à postura e à posição das mãos. O aluno B referiu que já não sentia tantas dores no ombro enquanto toca, dizendo que tem aplicado os exercícios aprendidos durante as aulas.

Durante a 9ª aula, o aluno B afirmou que tinha dores no ombro esquerdo enquanto toca. Apliquei novamente os exercícios recolhidos nas aulas com o Prof. Pedro Couto Soares, mas isso não ajudou o aluno. Após uma conversa com o mesmo, concluímos que poderia ser cansaço, uma vez que o aluno tinha estado a tocar antes da aula começar e teve educação física no mesmo dia, mas também porque este não tinha executado os exercícios em casa, durante a semana.

No decorrer da aula nº10, o aluno B referiu que, durante o seu estudo em casa, tenta sempre aplicar os exercícios fornecidos pelo professor e que não tem sentido quaisquer dores ou tensões. Ambos os alunos executaram a escala com boa postura, boa sonoridade e referiram que não sentem tensões ou dores. Aquando da execução dos estudos por parte do aluno B, foi-lhe corrigida a posição do braço esquerdo, pois estava bastante elevado, o que lhe causava desconforto.

Na aula nº11, foi introduzido o uso das vogais “u” para os graves, “a” para o registo médio e “i” para o registo agudo. Desta forma, e usando corretamente o ar, não será necessário realizar qualquer tipo de tensão na boca para tocar as notas nos diferentes registos. Aquando da execução dos estudos pelos alunos, foi-lhes corrigida a posição do polegar esquerdo. Os alunos referiram que não sentiam nenhuma dor ou tensão ao tocar e observei que a postura está a melhorar.

Por fim, na aula nº12, foi entregue aos alunos o questionário final com o objetivo de avaliar se estes ainda tinham dores ao tocar. Foram lembrados todos os exercícios envolvidos na intervenção.

As seguintes planificações são das aulas de flauta transversal do aluno R, do 6º Grau.

Local: C.M. Terras de Santa Maria		Data: 23-01-2015	Turma ou alunos: 6º grau – aluno R		
Aula nº 1	Conceitos fundamentais a desenvolver: Respiração relaxada. Postura Correta. Sonoridade. Interpretação.				
Exercícios para a consciencialização da respiração. Exercício com a prancha de equilíbrio. Repertório: Escala de FáM. 25 Estudos Românticos Op.66 de Ernesto Kohler: nº3. Peças "Andante em Dó Maior" K.315 de W. A. Mozart, sem cadência e "Sonata em Mi bemol Maior", BWV 1031 de J. S. Bach (1º e 2º andamentos).			Duração: 45'	Hora: 16h30/17h15	
Função Didática: Correção postural. Trabalho de Sonoridade. Consolidação de conhecimentos.					
Objetivo da Aula: Corrigir a postura ao tocar e realizar uma respiração relaxada. Aperfeiçoamento técnico e interpretativo.					
Parte da Aula	Conteúdo	Objetivo Específico	Organização Metodológica/Descrição do Exercício	Critérios de Êxito	Minutagem
Inicial	Correção postural e respiração	Exercício para a realização de uma respiração relaxada.	O aluno aprende a posicionar os pés e o tronco e a realizar uma respiração relaxada pelo nariz e pela boca, sem e com a flauta.	Posição dos pés, cabeça e ombros; Respiração relaxada pelo nariz e pela boca; Juntar a flauta e manter a mesma postura e respiração.	5'
	Treino auditivo e técnico	Executar a escala de Fá Maior com várias articulações em cima da prancha de equilíbrio.	O aluno toca a escala em cima da prancha de equilíbrio, com várias articulações, em diferentes andamentos, sem alterar a sonoridade e a leveza.	Postura; aplicação correta de conhecimentos (dupla articulação leve e posição dos dedos ao tocar); Boa sonoridade.	10'
Fundamental I	25 Estudos Românticos Op.66 de Ernesto Kohler: nº3.	Treino auditivo e técnico	O aluno toca o estudo em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção aos aspetos referidos na parte inicial da aula.	Postura; aplicação correta de conhecimentos; Articulação correta; Andamento correto; Boa sonoridade e interpretação.	15'
Final	Andante em Dó Maior K.315 de W. A. Mozart, sem cadência.	Aplicação de conhecimentos adquiridos; Dinâmicas; Agógica; Ornamentação e resolução de trilos.	O aluno toca a peça em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção à interpretação, à ornamentação e resolução dos trilos.	Postura; aplicação correta de conhecimentos; Ornamentação correta; Andamento correto; Boa sonoridade; Interpretação.	15'

Local: C.M. Terras de Santa Maria		Data: 06-02-2015	Turma ou alunos: 6ª grau – aluno R		
Aula nº 3	Conceitos fundamentais a desenvolver: Respiração relaxada. Postura Correta. Sonoridade. Interpretação.				
Exercícios para a consciencialização da respiração. Exercício com a prancha de equilíbrio. Exercício de som (notas longas em duas oitavas), sem e com apoio do polegar direito. Repertório: 25 Estudos Românticos Op.66 de Ernesto Kohler: nº4. Peça "Andante em Dó Maior" K.315 de W. A. Mozart, com cadência e acompanhamento do cd.			Duração: 45'	Hora: 16h30/17h15	
Função Didática: Correção postural e redução da tensão. Trabalho de Sonoridade. Consolidação de conhecimentos.					
Objetivo da Aula: Corrigir a postura ao tocar e realizar uma respiração relaxada. Correção da posição das mãos. Aperfeiçoamento técnico e interpretativo.					
Parte da Aula	Conteúdo	Objetivo Específico	Organização Metodológica/Descrição do Exercício	CrITÉrios de Êxito	Minutagem
Inicial	Correção postural e respiração.	Exercício para a realização de uma respiração relaxada.	O aluno relembra como posicionar os pés e o tronco e a realizar uma respiração relaxada pelo nariz e pela boca, sem e com a flauta.	Posição dos pés, cabeça e ombros; Respiração relaxada pelo nariz e pela boca; Juntar a flauta e manter a mesma postura e respiração.	5'
	Notas longas.	Exercício para melhorar a sonoridade.	O aluno toca notas longas de forma descendente e cromática, desde o si médio até ao dó grave, com e sem apoio do polegar direito.	Postura correta; Posição correta e relaxada das mãos; Boa sonoridade nos registos trabalhados.	10'
Fundamental	25 Estudos Românticos Op.66 de Ernesto Kohler: nº4.	Treino auditivo e técnico.	O aluno toca o estudo em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção aos aspetos referidos na parte inicial da aula, à articulação e à expressividade.	Postura; Articulação correta; Andamento correto; Boa sonoridade e interpretação; Posição correta e relaxada das mãos.	15'
Final	Andante em Dó Maior K.315 de W. A. Mozart, com cadência e acompanhamento de cd.	Aplicação de conhecimentos adquiridos; Dinâmicas; Agógica; Ornamentação e resolução de trilos.	O aluno toca a peça em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção à interpretação, à ornamentação, resolução dos trilos e posição correta das mãos.	Postura; aplicação correta de conhecimentos; Ornamentação correta; Andamento correto; Boa sonoridade; Interpretação; posição correta das mãos.	15'

Local: C.M. Terras de Santa Maria		Data: 20-02-2015	Turma ou alunos: 6º grau – aluno R		
Aula nº 5	Conceitos fundamentais a desenvolver: Respiração relaxada. Postura Correta. Sonoridade. Interpretação.				
Repertório: Exercício diário nº1 do método de Taffanel e Gaubert. 25 Estudos Românticos Op.66 de Ernesto Kohler: nº5. Peça "Andante em Dó Maior" K.315 de W. A. Mozart, com cadência e acompanhamento do cd. Leitura do romancenº1 dos "3 Romances op. 94" de Schumann.			Duração: 45'	Hora: 16h30/17h15	
Função Didática: Correção postural e redução da tensão. Trabalho de Sonoridade. Consolidação de conhecimentos.					
Objetivo da Aula: Corrigir a postura ao tocar e realizar uma respiração relaxada. Correção da posição das mãos. Aperfeiçoamento técnico e interpretativo.					
Parte da Aula	Conteúdo	Objetivo Específico	Organização Metodológica/Descrição do Exercício	Critérios de Êxito	Minutagem
Inicial	Correção postural.	Exercício para correção postural, usando a parede como apoio, para perceber como posicionar os braços.	O aluno posiciona as mãos na parede como explicado pelo professor, sem levantar os calcanhares do chão, deixando-se cair para a frente, como se fizesse uma flexão dos braços.	Posição dos pés, cabeça e ombros; Juntar a flauta e manter a mesma postura.	5'
	Exercício diário nº1 do método de Taffanel e Gaubert.	Treino auditivo e técnico.	O aluno toca o exercício em cima da prancha de equilíbrio, com várias articulações, sem alterar a sonoridade.	Postura correta; Posição correta e relaxada das mãos; Boa sonoridade em todos os registos;	15'
Fundamental	25 Estudos Românticos Op.66 de Ernesto Kohler: nº4.	Treino auditivo e técnico.	O aluno toca o estudo em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção aos aspetos referidos nas últimas aulas.	Postura; Articulação correta; Andamento correto; Boa sonoridade; Posição correta e relaxada das mãos; Interpretação.	10'
Final	Andante em Dó Maior K.315 de W. A. Mozart, com cadência e acompanhamento de cd.	Aplicação de conhecimentos adquiridos; Dinâmicas; Agógica; Ornamentação e resolução de trilos; Relaxamento.	O aluno toca a peça em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção à interpretação, e tocando com o acompanhamento.	Postura; Ornamentação correta; Andamento correto; Boa sonoridade; Interpretação; Acompanhamento;	10'
	Romance nº1 dos "3 Romances op. 94" de Schumann, transcrição para flauta e piano.	Leitura do romance nº1.	O aluno toca a peça em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção às notas e ao ritmo.	Postura; notas; ritmo; posição correta das mãos.	5'

Local: C.M. Terras de Santa Maria		Data: 13-03-2015	Turma ou alunos: 6º grau – aluno R		
Aula nº 8	Conceitos fundamentais a desenvolver: Respiração relaxada. Postura Correta. Sonoridade. Interpretação.				
Exercícios para a consciencialização da respiração. Exercício com a prancha de equilíbrio. Repertório: Notas longas; Taffanel e Gaubert, E.J. n.º1; 25 Estudos Românticos Op.66 de Ernesto Kohler: n.º5; 3 Romances op. 94 de Schumann, transcrição para flauta e piano.			Duração: 45'	Hora: 16h30/17h15	
Função Didática: Correção postural e redução da tensão. Trabalho técnico e de sonoridade. Consolidação de conhecimentos.					
Objetivo da Aula: Corrigir a postura ao tocar. Correção da posição das mãos. Aperfeiçoamento técnico e interpretativo.					
Parte da Aula	Conteúdo	Objetivo Específico	Organização Metodológica/Descrição do Exercício	Critérios de Êxito	Minutagem
Inicial	Notas longas	Exercício para melhorar a sonoridade.	O aluno toca notas longas de forma descendente e cromática, desde o si médio até ao dó grave,	Posição dos pés, cabeça e ombros; Respiração relaxada pelo nariz e pela boca;	5'
	Exercício diário n.º1 do método de Taffanel e Gaubert.	Treino auditivo e técnico.	O aluno toca o exercício em cima da prancha de equilíbrio, com várias articulações, sem alterar a sonoridade.	Postura correta; Posição correta e relaxada das mãos; Boa sonoridade em todos os registos; Relaxamento.	15'
Fundamental	25 Estudos Românticos Op.66 de Ernesto Kohler: n.º5.	Treino auditivo e técnico.	O aluno toca o estudo em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção aos aspetos referidos nas últimas aulas.	Postura; Articulação correta; Andamento correto; Boa sonoridade e interpretação; Posição correta e relaxada das mãos; Interpretação.	15'
Final	3 Romances op. 94 de Schumann, transcrição para flauta e piano.	Aplicação de conhecimentos; Fraseado; Respirações; Relaxamento.	O aluno toca a peça em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção à interpretação.	Postura; Andamento correto; Boa sonoridade; Interpretação; posição correta das mãos.	10'

Local: C.M. Terras de Santa Maria		Data: 20-03-2015	Turma ou alunos: 6º grau – aluno R		
Aula nº 9	Conceitos fundamentais a desenvolver: Respiração relaxada. Postura Correta. Sonoridade. Interpretação.				
Exercícios para a consciencialização da respiração. Exercício com a prancha de equilíbrio. Repertório: Notas longas; Taffanel e Gaubert, E.J. nº1; Peça "Syrinx" para flauta solo, de Debussy.			Duração: 45'	Hora: 16h30/17h15	
Função Didática: Correção postural e redução da tensão. Trabalho técnico e de sonoridade. Consolidação de conhecimentos.					
Objetivo da Aula: Corrigir a postura ao tocar e realizar uma respiração relaxada. Correção da posição das mãos. Aperfeiçoamento técnico e interpretativo.					
Parte da Aula	Conteúdo	Objetivo Específico	Organização Metodológica/Descrição do Exercício	CrITÉrios de Êxito	Minutagem
Inicial	Notas longas	Exercício para melhorar a sonoridade.	O aluno toca notas longas de forma descendente e cromática, desde o si médio até ao dó grave,	Posição dos pés, cabeça e ombros; Respiração relaxada pelo nariz e pela boca;	10'
Fundamental	Exercício diário nº1 do método de Taffanel e Gaubert.	Treino auditivo e técnico.	O aluno toca o exercício em cima da prancha de equilíbrio, com várias articulações, sem alterar a sonoridade.	Postura correta; Posição correta e relaxada das mãos; Boa sonoridade em todos os registos; Relaxamento.	20'
Final	Peça "Syrinx" para flauta solo de Debussy	Leitura da peça.	O aluno lê a peça em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção às notas, ao ritmo e às dinâmicas.	Postura; Dinâmicas; Notas; Ritmo.	15'

Local: C.M. Terras de Santa Maria		Data: 17-04-2015	Turma ou alunos: 6º grau – aluno R		
Aula nº 11	Conceitos fundamentais a desenvolver: Respiração relaxada. Postura Correta. Sonoridade. Interpretação.				
Considerações sobre a direção do ar nos diferentes registos. Revisão dos Exercícios para a consciencialização da respiração e correção postural. Repertório: Peça "Syrinx" para flauta solo, de Debussy; 25 Estudos Românticos Op.66 de Ernesto Kohler: nº5.			Duração: 45'	Hora: 16h30/17h15	
Função Didática: Correção postural e redução da tensão. Trabalho técnico e de sonoridade. Consolidação de conhecimentos.					
Objetivo da Aula: Corrigir a postura ao tocar e realizar uma respiração relaxada. Correção da posição das mãos. Aperfeiçoamento técnico e interpretativo.					
Parte da Aula	Conteúdo	Objetivo Especifico	Organização Metodológica/Descrição do Exercício	CrITÉrios de Êxito	Minutagem
Inicial	Notas longas	Aplicação dos conhecimentos adquiridos sobre a direção do ar nos diferentes registos ("u", "a")	O aluno toca notas longas de forma descendente e cromática, desde o si médio até ao dó grave,	Posição dos pés, cabeça e ombros; Respiração relaxada pelo nariz e pela boca;	10'
Fundamental	25 Estudos Românticos Op.66 de Ernesto Kohler: nº5.	Treino auditivo e técnico.	O aluno toca o estudo em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção aos aspetos referidos nas últimas aulas.	Postura; Articulação correta; Andamento correto; Boa sonoridade e interpretação; Posição correta e relaxada das mãos; Interpretação.	15'
Final	Peça "Syrinx" para flauta solo de Debussy	Aplicação de conhecimentos	O aluno toca a peça em cima da prancha de equilíbrio, dando atenção às notas estruturais e aos ritmos.	Postura; Dinâmicas; Notas; Ritmos; interpretação.	20'

Seguem-se alguns pontos importantes ocorridos durante as aulas do 6º grau, recolhidos dos relatórios das aulas.

A aula nº1, após a entrega do questionário inicial, iniciou-se com a aplicação de um exercício fornecido pelo Doutor Pedro Couto Soares, o mesmo usado com os alunos de 2º grau, que tinha como objetivo a tomada de consciência por parte do aluno, de que os pés e pernas são o suporte do corpo e o tronco tem de se alongar, de forma relaxada (posição da “árvore”). Depois da aplicação, o aluno sentiu o apoio no chão e o seu tronco a alongar. De seguida, foram

realizados exercícios para que o aluno tomasse consciência de todo o processo que envolve a respiração, tendo como estes como objetivos a realização de uma respiração relaxada pelo nariz e percepção de que esta acontece naturalmente e sem tensões. O aluno experienciou o facto de a respiração pelo nariz ser muito mais relaxada, e que o som é muito mais projetado e limpo. Nesta aula foi também introduzida a prancha de equilíbrio.

No decorrer da aula, constatei que o aluno baixava a cabeça quando tocava os graves e foi-lhe aconselhado a alterar esse comportamento, uma vez que dificultava a emissão das notas e a sua afinação. Devido ao aparelho ortodôntico não amovível, o aluno tem alguma dificuldade ao tocar o registo agudo.

Na aula nº2, foram lembrados os exercícios aplicados na aula anterior. Foi pedido ao aluno que executasse a escala com dupla articulação (tê – kê) e que tivesse em atenção a qualidade do som com o aumento da velocidade. Durante a execução, o som foi pouco limpo e claro. O aluno referiu que o dentista lhe tinha ajustado o aparelho ortodôntico não amovível, que lhe foram introduzidos elásticos no mesmo, que isso lhe criava algumas dificuldades ao tocar e dor, e que dificultava também a distensão labial.

Ao tocar os estudos, teve dificuldades na emissão das notas agudas e graves. Apercebi-me que o aluno começou a ficar nervoso, tenso e a desmotivar por não conseguir obter os resultados desejados e a sonoridade habitual. Recomendei paciência e que este fizesse exercícios do livro “*La Technique d’embouchure*” de Philippe Bernold.

Durante a aula nº3, foram lembrados todos os exercícios aplicados até então, e introduzido um novo exercício, que tinha como objetivo que o aluno não realizasse tensão e força exagerada na mão direita, não apoiando o polegar ao tocar. Foram executadas notas longas, para ajudar o aluno a melhorar o som, aplicando o exercício referido anteriormente. O aluno referiu que era “estranho” tocar sem o polegar, mas constatou que exercia demasiada força nas chaves e que tal não era necessário.

Nesta aula, o aluno estava bastante motivado e a sua sonoridade melhorou em relação à aula anterior. Cumpriu as tarefas que lhe foram pedidas e percebeu os pontos que tem de melhorar.

No início da aula nº4, foram lembrados todos os exercícios.

Ao tocar a escala, o aluno evidenciou um som claro e limpo, até lhe ser pedido que o fizesse com dupla articulação, pois parava o fluxo de ar. Nesta aula, o aluno ainda fez alguma tensão exagerada nas mãos e foi-lhe corrigido esse aspeto. A respiração não foi realizada como

sugerido na primeira aula e isso provocava, por vezes, alguma tensão ao tocar e o corte em algumas frases.

Apesar destes pequenos aspetos, o aluno tocou com boa sonoridade nesta aula e apresentou-se bastante motivado e com vontade de mostrar trabalho.

Na aula nº5, foi introduzido o exercício do “mergulho” (*The Plunge*). O aluno realizou o exercício com relativa facilidade. De seguida, foi pedido ao aluno que tocasse o exercício diário nº1, da quarta parte do método de Taffanel e Gaubert, tendo como objetivo melhorar o controlo dos dedos e aproximar os mesmos das chaves ao tocar, sem tensão. Ao tocar a peça, não respirou o suficiente para conseguir manter as notas longas. Após advertência, o aluno corrigiu e passou a respirar melhor antes das notas longas. Foi melhorada a condução das frases e os pontos de “tensão e distensão”. O aluno tocou com boa sonoridade nesta aula.

Na 6ª aula, foram lembrados todos os exercícios implementados e introduzido o exercício de som descrito no ponto “Exercícios recolhidos para o projeto de intervenção”.

O aluno esqueceu-se dos estudos e das peças em casa, pelo que a aula foi destinada ao trabalho da sonoridade e técnica. Este realizou o exercício e demonstrou tomar consciência de alguns aspetos que realizava menos bem. Durante a realização dos exercícios foram sempre tidas em conta as indicações das aulas anteriores sobre a correção postural. O aluno começa a evidenciar melhorias ao nível da postura.

Durante a aula nº8, foram lembrados todos os aspetos mencionados nas aulas anteriores. O aluno evidenciou algumas dificuldades na mudança de registo, ao executar o estudo. Foi-lhe aconselhado que ao respirar não movimentasse o lábio superior. Isto permitiu-lhe tocar com mais segurança e melhor sonoridade. Durante a aula, foram lembrados os aspetos relacionados com a postura e a respiração, referidos nas aulas anteriores. O aluno referiu que tem sentido menos dores no ombro esquerdo enquanto toca.

Na aula nº9, foi novamente dada importância ao trabalho técnico. É um ponto que o aluno deve trabalhar mais, com o objetivo de adquirir maior controlo, velocidade e relaxamento nos dedos e mãos. Foi entregue a peça “Syrinx” de C. Debussy para leitura.

A aula nº11 iniciou-se com algumas considerações sobre a direção do ar nos diferentes registos da flauta. Para o registo grave, o aluno deve tocar com a língua como se estivesse a pronunciar a vogal “u”; para o registo médio, a língua deve estar na posição da vogal “a”; e para o registo agudo, na posição da vogal “i”. Foram também indicadas formas de estudar excertos difíceis da peça, aplicando todos os conhecimentos adquiridos até ao momento.

O aluno foi questionado acerca da realização dos exercícios fornecidos ao longo da leção. Este mencionou que não os tem realizado frequentemente, mas que também não tem sentido tensões e dores ao tocar.

Por fim, na aula nº12, foi entregue ao aluno o questionário final, com o objetivo de avaliar se este ainda sentia o cansaço/dormência que referiu inicialmente. Foram lembrados todos os exercícios envolvidos na intervenção.

É de salientar que este aluno toca com uma postura mais correta, em comparação com a inicial. Apesar disso, deve continuar a trabalhar para melhorar a posição das mãos e minimizar a força que os dedos exercem nas chaves.

7. Apresentação e análise dos resultados

Aqui serão analisados os dados recolhidos durante toda a intervenção e as respostas dadas pelos alunos no inquérito final.

Todos os alunos gostaram de participar nesta intervenção e perceberam que o que lhes foi apresentado é bastante importante e que os ajuda durante a sua performance.

Dos alunos em questão, apenas o aluno B sentiu alguma dificuldade em executar os exercícios. É de salientar que este aluno é, dos três intervenientes, o mais aplicado, o mais interventivo e o que demonstrou maior interesse pelo tema, aplicando os exercícios todos os dias, sempre que estudava. Já os restantes apenas os aplicavam uma a duas vezes por semana.

A opinião de que os exercícios realizados durante as aulas resultaram, foi unanime. Todos concordam que a postura melhorou, que estão a tocar mais direitos e muito menos tensos, e que todos os exercícios implementados deveriam ser incluídos no programa de ensino do instrumento.

Do meu ponto de vista, posso concluir que os alunos, depois de realizarem os exercícios, adquiriram uma postura muito mais equilibrada, correta e relaxada. A posição das mãos também melhorou bastante, apesar de ainda serem necessárias algumas correções e ser dedicada mais atenção a este aspeto. A prancha de equilíbrio, para além dos benefícios posturais que teve, tornou-se numa espécie de “brinquedo” para os alunos, uma vez que a encararam com bastante entusiasmo e queriam sempre tocar em cima da mesma.

É de salientar que durante o processo de implementação, quando orientava os alunos durante os exercícios impondo as mãos, ajustando a postura e tocando-lhes, estes por vezes referiam que a “nova posição” era “estranha”, e que não tinham a sensação de estarem direitos. Brennan (A Técnica de Alexander, 1991) refere precisamente o mesmo, dizendo: “..qualquer maneira nova de estar tenderá a causar estranheza, parecerá mesmo artificial, já que a nossa velha maneira de nos mexermos se enraizou em nós.”

Mais que a correção postural, consegui que os alunos tomassem consciência de aspetos importantes, como o ato de respirar, e que desenvolvessem uma maior atenção e sensibilidade para as questões relacionadas com a postura. O uso do espelho para a auto-observação tornou-se uma constante na sala de aula.

Posso afirmar, sem hesitar, que consegui desenvolver nos alunos alvo uma maior consciência sobre a importância de tocar direito, relaxado, e não descurar o ato mais importante

para a obtenção de uma boa sonoridade: a respiração. Todos os alunos, sem exceção, conseguiram verificar o quanto o ato de respirar pode influenciar o som e a sua qualidade, assim como a postura correta. As indicações relativamente ao uso das vogais nos diferentes registos, também se revelaram bastante produtivas e influenciaram o aperfeiçoamento da sonoridade dos alunos, principalmente do aluno R.

Neste último caso, o aluno quase deixou de sentir a influência do aparelho ortodôntico não amovível na qualidade do som e concluiu, que se executar todas as indicações e conselhos dados durante as aulas da intervenção, pode evoluir bastante. O aluno R deve melhorar o aspeto do relaxamento das mãos que, apesar de não lhe causar dores ao tocar, não permite que este tenha maior agilidade e execute determinadas passagens com mais rapidez.

O aluno G deve praticar mais para conseguir atingir os objetivos da disciplina, sempre da forma correta e consciente.

O aluno B deve prosseguir com o bom trabalho que realizou ao longo de toda a intervenção e prestar atenção a todos os aspetos mencionados anteriormente.

Posso concluir que a intervenção surtiu efeito e que os alunos chegaram ao fim do período da prática de ensino supervisionada, sem queixas relativamente a dores ou tensões. A sonoridade de todos os alunos melhorou significativamente e a sua postura demonstra mais confiança ao tocar.

Inquérito final			
Perguntas	B	G	R
1. Gostaste de participar nesta intervenção?	Sim	Sim	Sim
2. Achas importante a realização dos exercícios propostos pelo professor nas aulas de flauta?	Muito importante	Muito importante	Muito importante
3. Os exercícios realizados durante as aulas foram fáceis de executar?	Não	Sim	Sim
4. Percebeste e conseguiste realizar todos exercícios apresentados pelo professor?	Sim	Não	Sim
5. Quantas vezes por semana estudaste, aplicando os exercícios?	Todos os dias	1 a 2 vezes por semana	1 a 2 vezes por semana
6. Ainda sentes dores ou tensões ao tocar?	Não	Não	Não
6.1 Se sim, quando?	-	-	-
7. Consideras que os exercícios realizados durante as aulas resultaram?	Sim	Sim	Sim
8. Em relação à tua postura ao tocar, consideras que esta melhorou?	Sim	Sim	Sim
9. Os exercícios deviam ser incluídos no programa de instrumento?	Sim	Sim	Sim
10. O professor esteve sempre disponível para te ajudar?	Sim	Sim	Sim
10.1 Esclareceu sempre as tuas dúvidas?	Sim	Sim	Sim

Tabela 2: Respostas ao inquérito final

8. Conclusão

O Relatório de Estágio apresentado faz uma análise dos resultados da aplicação dos exercícios de Técnica de Alexander em três alunos, que frequentam o Ensino Especializado da Música, no Conservatório de Música Terras de Santa Maria.

As estratégias implementadas, tendo por base os exercícios recolhidos nas aulas com o Doutor Pedro Couto Soares, evidenciaram resultados bastante positivos na generalidade, sendo que os alunos, no final da intervenção, não revelavam dores ou tensões na prática da flauta transversal.

Durante a observação, percebi que este problema estava presente em todos os alunos e que por vezes era difícil que estes os conseguissem ultrapassar. A introdução destes simples exercícios permitiu que os alunos desenvolvessem a consciência necessária para contrariar os efeitos das tensões, causadas por má postura. A observação realizada por mim e a partilha dos problemas dos alunos com o Doutor Pedro, sempre que não conseguia encontrar soluções, foi fulcral para a obtenção de resultados positivos. O Doutor Pedro conseguiu sempre solucionar os problemas que lhe expunha, tendo por base ou não com a Técnica de Alexander.

É de salientar que a amostra desta intervenção é reduzida, o que não quer dizer que os exercícios não funcionem com um maior número de alunos. Considero de extrema importância a adaptação dos exercícios às necessidades de cada um. A prática dos exercícios fora das aulas também é um ponto importante que deve ser tido em conta. Na intervenção, e como já foi referido anteriormente, só um dos alunos é que aplicava os exercícios todos os dias, tendo assim uma maior probabilidade de estes surtirem efeito.

Durante a prática de ensino supervisionada deparei-me com o inconveniente de não poder recolher imagens das aulas, apesar de os pais dos alunos intervenientes terem concordado e assinado um termo de consentimento. Esta barreira surgiu porque me foi transmitido que o regulamento interno do Conservatório não o permitia. As imagens teriam sido uma grande ajuda para este trabalho, tanto para a recolha e análise de dados, como para exemplificar e comprovar a eficácia dos exercícios, assim como para demonstrar a evolução dos alunos ao longo das aulas.

Apesar de este trabalho incidir apenas sobre as questões posturais e a respiração, durante as aulas de flauta transversal, nenhum outro aspeto foi descurado. Foram dadas indicações acerca da interpretação, de como gerir a respiração nas frases, e foram também

aconselhadas formas de estudar os excertos difíceis que possam surgir (tocar com ritmos diferentes; tocar do fim para o início; tocar com paragens e ir acrescentando notas; executar os excertos somente mexendo os dedos e solfejando).

Espero que esta intervenção seja mais um passo dado na direção de implementar a Técnica de Alexander na aprendizagem de todos os instrumentos. Como já disse no início deste relatório, em diversas universidades de todo o mundo, esta técnica ou outras, fazem parte dos *currricula* e de todo o processo que envolve a aprendizagem, domínio do instrumento e do Ser. Cada vez mais professores de instrumento começam a aprender a técnica, especialmente professores de violino e de flauta transversal (Bosch, 2005). Se desde o princípio, os alunos forem introduzidos nesta questão e sensibilizados para os problemas em questão, estes podem ser evitados.

No livro “Técnica de Alexander para Músicos” o autor deixa-nos alguns conselhos sintetizados de como adquirir a postura correta ao tocar flauta transversal: realizar pausas breves ao tocar, soltar o corpo e deixar de fazer o habitual; ter presente o contacto dos pés com o solo, o alinhamento do corpo e a abertura dos ombros; observar-nos no espelho e tomar consciência das sensações musculares, em especial as que nos dão a posição da cabeça, mantendo sempre a sensação de liberdade; repetir estes passos até que os consigamos dominar e melhorar o uso que fazemos do corpo ao tocar a flauta (García, 2013).

Em todo este processo, as palavras que mais me saltam à vista e que considero mais importantes são “consciência” e “mudança”. Todo este trabalho se desenvolve em torno da tomada de consciência uma vez que, sem ela, nada podia ser mudado ou transformado. As mudanças só foram conseguidas porque os alunos, para além de compreenderem e executarem os exercícios propostos anteriormente, tiveram a capacidade de se auto-observarem e de tomarem consciência das coisas menos boas que estavam a fazer. Estes tiveram também a paciência e a vontade necessárias para que as alterações pudessem acontecer, para me ajudarem a perceber o que sentiam e para me motivarem quando não conseguia encontrar uma solução.

Como complemento, e através da minha experiência pessoal, posso dizer que a prática de exercício físico, com supervisão de um profissional habilitado e sensibilizado para as necessidades do músico, ajuda bastante na minoração das tensões causadas pela prática instrumental. Com este acompanhamento, os músculos são trabalhados da forma correta, de

maneira a adquirirem mais resistência e estando mais predispostos para serem “usados” durante a prática instrumental.

Com o término deste trabalho e de todo o processo que o envolveu, sinto que vim acrescentar algo mais sobre este tema. Consegui sensibilizar a comunidade escolar para a importância que a Técnica de Alexander tem no ensino da música, através de palestras, e mostrei que esta pode contribuir para o bem-estar e potenciar as capacidades do músico.

Este trabalho é apenas o início de uma longa mudança para mim, uma vez que tenho a intenção de continuar a explorar esta temática.

Para concluir, posso dizer que a expressão *“no pain, no gain”* não se aplica na aprendizagem e execução do instrumento.

9. Bibliografia e Sitografia

- Alcantara, P. d. (2013). *Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique*. New York: Oxford University Press.
- Bernold, P. (1995). *La Technique d'Embouchure*. Paris: La Stravaganza.
- Bernold, P., Dufeutrelle, S., & Rignol, A. P. (2002). *10 ans avec la flûte*. Paris: Cité de la musique.
- Boehm, T. (1871). *The Flute and Flute-Playing in Acoustical, Technical, and Artistic Aspects* (2^a ed.). (D. C. Miller, Trad.) Alemanha: Dover Publications.
- Bosch, A. J. (2005). *The use of the Alexander Technique in the improvement of Flute Tone*. Pretoria, Africa do Sul: University of Pretoria.
- Brennan, R. (1991). *A Técnica de Alexander*. (M. L. Santos, Trad.) Lisboa, Portugal: Editorial Estampa.
- Brennan, R. (1997). *Manual de Técnica de Alexander*. Lisboa: Estampa, Lda.
- Cunha, A. S. (2015). *A aplicação de fundamentos da Técnica Alexander na iniciação ao oboé*. Relatório de Estágio. Castelo Branco: Repositório IPCB/ESART.
- García, R. (2013). *Técnica de Alexander para músicos*. Barcelona: RobinBook.
- Oling, B., & Wallisch, H. (2004). *Enciclopédia dos Instrumentos Musicais*. Lisboa: Centralivros.
- Santana, J. P., & Fernandes, N. (2011). Pesquisas participativas com crianças em situação de risco e vulnerabilidade: possibilidades e limites. *XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais de Ciências Sociais* (p. 2 e 3). Salvador (Brasil), Braga (Portugal): Instituto de Psicologia – Universidade Federal da Bahia e Instituto de Educação – Universidade do Minho.
- Seeley, R. R., Tate, P., & Stephens, T. D. (2003). *Anatomia e Fisiologia*. Loures: Lusociência.
- Soares, P. C. (2013). *A Ingerência do Conhecimento Explícito no Conhecimento Tácito: A Técnica de Alexander e a prática e ensino da flauta*. Tese de Doutoramento. Universidade de Aveiro.

Regulamento interno do Conservatório de Música Terras de Santa Maria (antigo Conservatório de Música de Fornos), fornecido pelo Diretor Pedagógico durante o estágio.

<http://www.philippebernold.com/>

<http://www.patrickgallois.com/>

<http://www.emmanuelpahud.net/>

<http://jamesgalway.com/>

<http://www.williambenettflute.com/>

<http://www.allmusic.com/artist/jean-pierre-rampal-mn0000813814/biography>

<http://www.allmusic.com/artist/aur%C3%A8le-nicolet-mn0000756487/biography>

<http://www.trevorwye.com/>

<http://www.allmusic.com/artist/marcel-moyse-mn0001667219/biography>

<https://sites.google.com/site/estudantesdeflautasite2/historia-da-flauta>

<http://html.rincondelvago.com/la-flauta-en-el-romanticismo-musical.html>

http://conservatorio-viseu.org/index.php?option=com_content&view=article&id=15&Itemid=11

10. Anexos

Anexo 1

Questionário Inicial

Este questionário tem como objetivo obter dados sobre ti. Sê o mais sincero possível ao responder às perguntas. Lê tudo com atenção e caso tenhas dúvidas contacta-me. Obrigado por colaborares!

Nome: _____

Data de nascimento ____/____/____ **Grau que frequentas:** _____

1. Anos de prática instrumental:

2. Tempo de estudo diário:

3. Praticas desporto?

Sim ()

Não ()

3.1. Se sim, qual?

3.2. Quantas vezes por semana?

Todos os dias ()

1 a 4 vezes por semana ()

Raramente ()

3.3. Há quanto tempo praticas desporto?

4. Já sentiste ou sentes dores ou tensões ao tocar?

Sim ()

Não () - avança para o nº5

4.1. Se sim, quando?

Durante o estudo ()

Durante as aulas ()

Durante as apresentações ()

Outro: _____

4.2. Depois de quanto tempo a tocar comesças a sentir tensões ou dores?

Após quinze minutos ()

Depois de meia hora ()

Passado uma hora ()

Outro: _____

4.3. Como descreves essas dores ou tensões?

Dor pontual ()

Dor contínua ()

Cansaço ()

Dormência ()

Outro: _____

4.4. Assinala as partes afetadas:

Pescoço ()

Boca ()

Costas ()

Ombro direito ()

Ombro esquerdo ()

Braço direito ()

Braço esquerdo ()

Mão direita ()

Mão esquerda ()

4.5. Essa dor ou tensão faz com que tenhas de parar de tocar?

Sim ()

Não ()

4.6. Já sentias essas dores ou tensões antes de começar a aprender a tocar flauta?

Sim ()

Não ()

4.7. Insistes em tocar quando tens dores ou tensões?

Sim ()

Não ()

5. Sentes tensão ao respirar para tocar?

Sim ()

Não ()

Não sei ()

6. Fazes alguma coisa para não ter dores ou tensões ao tocar?

Sim ()

Não ()

6.1. Se sim, o quê?

6.2 Isso que fazes tem resultado?

Sim ()

Não ()

7. Em relação à tua postura ao tocar, achas que é a melhor?

Sim ()

Não ()

7.1 Se não, o que achas que podes melhorar?

Anexo 2

Questionário final

Este questionário tem como objetivo obter dados sobre ti e sobre o projeto de intervenção no qual participaste. Sê o mais sincero possível ao responder às perguntas. Lê tudo com atenção e caso tenhas dúvidas contacta-me. A tua colaboração foi muito importante!

Nome: _____

Data de nascimento ____/____/____ **Grau que frequentas:** _____

1. Gostaste de participar nesta intervenção?

Sim ()

Não ()

2. Achas importante a realização dos exercícios propostos pelo professor nas aulas de flauta?

Nada importante ()

Pouco importante ()

Importante ()

Muito importante ()

3. Os exercícios realizados durante as aulas foram fáceis de executar?

Sim ()

Não ()

4. Percebeste e conseguiste realizar todos os exercícios apresentados pelo professor?

Sim ()

Não ()

5. Quantas vezes por semana estudaste, aplicando os exercícios?

Todos os dias ()

3 a 4 vezes por semana ()

1 a 2 vezes por semana ()

Raramente ()

6. Ainda sentes dores ou tensões ao tocar?

Sim ()

Não () - avança para o nº7

6.1. Se sim, quando?

Durante o estudo ()

Durante as aulas ()

Durante as apresentações ()

7. Consideras que os exercícios realizados durante as aulas resultaram?

Sim ()

Não ()

8. Em relação à tua postura ao tocar, consideras que esta melhorou?

Sim ()

Não ()

9. Os exercícios deviam ser incluídos no programa de instrumento?

Sim ()

Não ()

Talvez ()

10. O professor esteve sempre disponível para te ajudar?

Sim ()

Não ()

10.1. Esclareceu sempre as tuas dúvidas?

Sim ()

Não ()

Obrigado pela tua colaboração!