



**LILIANA CARINA
PINHO MOREIRA**

**QUAL O IMPACTO POSTURAL E MUSCULAR DA
UTILIZAÇÃO DA ESTANTE DE BRAÇO, NA
PRÁTICA DA FLAUTA TRANSVERSAL**



**LILIANA CARINA
PINHO MOREIRA**

**QUAL O IMPACTO POSTURAL E MUSCULAR DA
UTILIZAÇÃO DA ESTANTE DE BRAÇO, NA PRÁTICA
DA FLAUTA TRANSVERSAL**

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Música, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Jorge Manuel Salgado de Castro Correia, Professor associado do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro, e coorientação do Professor Doutor António José Monteiro Amaro, Professor Coordenador da Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro

Dedico este trabalho à minha família.

o júri

presidente

Prof. Doutor Pedro João Agostinho Figueiredo Santander Rodrigues
Professor Auxiliar, Universidade de Aveiro

Prof. Doutor Pedro José Peres Couto Soares
Professor Adjunto, Instituto Politécnico de Lisboa

Prof. Doutor Jorge Manuel Salgado de Castro Correia
Professor Associado, Universidade de Aveiro

Agradecimentos

À Academia de Música de Paços de Brandão pelo acolhimento e simpatia em especial à Professora Cooperante Carla Rodrigues por tudo que ensinou, pela ajuda prestada e pelo acolhimento exemplar que desempenhou.

Às alunas e Encarregados de Educação que permitiram que esta minha participação nas aulas individuais fosse possível sem restrições.

À Universidade de Aveiro, pela instituição que é e pelos docentes que a contemplam. Um agradecimento em especial ao Professor Jorge Salgado Correia, sem o seu apoio, entusiasmo, perseverança e disponibilidade nada disto teria sido possível. Ao Professor António Amaro pela sua disponibilidade em receber-me sempre que era possível e pela ajuda que prestou.

Ao Professor Paulo de Barros, por todas as boas memórias que me trouxe e pelos ensinamentos que foram prestados por este no meu primeiro ano de Mestrado. Agradeço imenso tudo que fez por mim.

O maior agradecimento vai para os meus Pais e irmãos. Obrigada por terem tornado isto possível, pela ajuda, apoio, estimulação e coragem. Sem vocês não teria sido possível.

Um obrigado a todos que me acompanharam neste longo percurso e que tornaram esta minha etapa mais fácil de alcançar.

Um agradecimento enorme a todos os intervenientes que participaram na elaboração desta dissertação, pela disponibilidade, paciência, amizade e simpatia.

A todos, muito obrigada!

palavras-chave

Prática flautística, dores musculares, estante de braço, músculos, postura.

resumo

No presente trabalho propõem-se apelar aos músicos, neste caso flautistas, a ter uma consciência mais exata no que diz respeito á postura utilizada na prática deste instrumento. Como tal indica o título deste trabalho, propõem-se avaliar qual o impacto a nível muscular, do uso da estante de braço (braço esquerdo), e se realmente esta tem algum tipo de influência na parte muscular do flautista. Propõe-se igualmente, consciencializar os flautistas para ter um pouco mais de rigor durante o seu estudo, usando regularmente pausas de descanso entre cada performance. Apelar para a problemática postural que trás consigo dores subjacentes que por vezes, não tem cura possível e trás problemas tanto a nível muscular, como a nível profissional. Nesta investigação, o método utilizado para a obtenção de dados, foi o questionário, constituído por 15 perguntas abertas e fechadas. Foram requisitados 13 participantes entre os 18 e os 36 anos de idade, que praticam flauta há mais de 8 anos. O número de anos de prática destes intervenientes, varia entre os 9 e os 23 anos.

Dentro destes participantes, há alunos de Licenciatura, Mestrado e Doutoramento, sendo eles todos flautistas.

keywords

Practical flautist, muscular pains, arm shelf, muscles, posture.

abstract

In the present work we are going to appeal to the musicians, in this case flutists, to have a more accurate awareness regarding the posture used in the practice of this instrument. As it is indicated in the title of this work, our aim is to evaluate the impact at muscle level, the use of the arm (left arm), and whether it actually has any influence on the muscular part of the flute player. We also want to raise awareness among flute players not only to have a little more rigour during their study, but also to have regularly rest breaks between each performance. We need to appeal to the postural problem that brings with it underlying pains that sometimes has no cure possible and brings problems both at the muscular level and at the professional level. In this investigation, the method used to obtain data was the questionnaire, consisting of 15 open and closed questions, which 13 participants between 18 and 36 years of age were asked to practice flute for more than 8 years. The number of years of practice of these actors ranges from 9 to 23 years. Within these participants, there are students of Degree, Masters and PhD, being all of them flutists.

Índice

| | |
|--|-----|
| Índice de Gráficos | 17 |
| Índice de Tabelas | 17 |
| Índice de Figuras | 17 |
| PARTE I..... | 19 |
| I. INTRODUÇÃO | 20 |
| Temática de investigação..... | 20 |
| Motivação | 21 |
| Objetivos..... | 22 |
| II. REVISÃO DA LITERATURA | 24 |
| Aspetos biomecânicos gerais de tocar flauta, postura, lesões mais frequentes, fatores de risco. | 24 |
| Patologias recorrentes nos flautistas: Problemas posturais inerentes | 29 |
| Aspetos gerais sobre a prática de uma boa postura durante a performance..... | 33 |
| III. METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS | 37 |
| IV. ANÁLISE DOS RESULTADOS | 42 |
| A prática da Flauta transversal provoca ou não desconforto/dor | 45 |
| Participantes que praticam ou não desporto..... | 51 |
| V. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS | 52 |
| VI. CONCLUSÃO..... | 54 |
| PARTE II..... | 55 |
| I. INTRODUÇÃO | 57 |
| II. CONTEXTUALIZAÇÃO | 58 |
| Descrição da instituição de acolhimento | 58 |
| Contextualização da logística da Instituição | 60 |
| Membros da organização e Gestão escolar | 61 |
| Planos de estudo apresentado pela Instituição | 62 |
| Relação Pedagógica com os intervenientes | 64 |
| III. CARACTERIZAÇÃO DOS ALUNOS E MÚSICA DE CÂMARA | 65 |
| Professora Cooperante – Breve Currículo | 67 |
| IV. Planificações e Relatórios das Aulas Coadjuvadas e Assistidas..... | 69 |
| Aluna A..... | 69 |
| Aluna B..... | 103 |
| Aluna C..... | 136 |
| Orquestra de Flautas – Suzuki Ano letivo:2017/2018..... | 169 |
| V. RELATÓRIO DE ATIVIDADES | 198 |
| Demonstração de Instrumentos “ Escola Global Santa Maria da Feira”..... | 198 |
| Masterclass de Flauta Transversal – Ana Maria Ribeiro | 199 |
| VI. CONSIDERAÇÃO FINAL | 201 |

| | |
|---|-----|
| VII. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 203 |
| VIII. ANEXOS..... | 206 |
| Anexo 1 – Questionário..... | 206 |
| Anexo 2 – Folhas de presença..... | 209 |
| Anexo 3 – Certificado do Masterclass de Flauta Transversal..... | 213 |

Índice de Gráficos

| | |
|--|----|
| Gráfico 1 - Regiões onde sentem mais desconforto..... | 43 |
| Gráfico 2 - Regiões com maior desconforto..... | 44 |
| Gráfico 3 - Participantes que sentem dor na performance | 45 |
| Gráfico 4 - Participantes que praticam desporto..... | 51 |

Índice de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1 - Informação dos participantes | 38 |
| Tabela 2 - Áreas mais afetadas por participante | 47 |
| Tabela 3 - Áreas mais afetadas por participante | 48 |
| Tabela 4 - Áreas mais afetadas por participante | 49 |
| Tabela 5 - Áreas mais afetadas por participante | 50 |
| Tabela 6 - Disciplinas e carga horário do curso | 62 |

Índice de Figuras

| | |
|---|-----|
| Figura 1 - Cabeça da flauta desenvolvida pela Emerson Musical Instruments..... | 31 |
| Figura 2 - Estante de braço mais convencional..... | 40 |
| Figura 3 - Estante de braço modificada..... | 41 |
| Figura 5 - Academia de Música de Paços de Brandão..... | 58 |
| Figura 6 - Plano de estudos - Secundário..... | 63 |
| Figura 7 - Flautista e Professora Carla Rodrigues..... | 67 |
| Figura 8 - Escola Global Santa Maria da Feira..... | 198 |
| Figura 9 - Cartaz da Masterclass de Flauta Transversal..... | 199 |

PARTE I

Qual o impacto postural e muscular da utilização da estante de braço, na prática da flauta transversal

I. INTRODUÇÃO

Temática de investigação

No âmbito deste projeto educativo, pretendo abordar assuntos relacionados com a prática do instrumento Flauta transversal, e refletir sobre a sua implicância na parte muscular de um flautista, em específico nos membros superiores, e perceber se o uso da estante de braço, acarreta algum tipo de desconforto para o músico.

Para sustentar este trabalho, procedi à aplicação de questionários, no sentido de perceber quais as alterações anatómicas, funcionais e dor nos flautistas. Pretendo também aprofundar mais o meu conhecimento na área da postura e da prevenção de problemas músculo-esqueléticos.

Quando iniciei o estudo da flauta transversal, achava que a postura não era muito significativa. Com o passar dos anos, percebi que é algo realmente complexo e fundamental na vida de um músico. Se não fosse o nosso corpo, era de todo impossível realizarmos a prática do instrumento. Durante o meu percurso musical, nunca me debrucei sobre esta problemática, sempre achei que seria um obstáculo superável ou contornável com uso de medicação e recurso a massagens. No entanto, a realidade revelou-se diferente e acabei mesmo por suspender a minha prática flautística, durante algum tempo. Desde então, procurei perceber e agora investigar, a razão deste tipo de problemas e a sua repercussão junto de diversos flautistas. Assim, percebi que quando temos posições menos naturais, criamos tensões desnecessárias, que poderão provocar dores diversas e de forte intensidade. A minha preocupação com a postura é um dos meus principais focos e tento inculir isso aos meus alunos. Para além da postura, o facto de passarmos muito tempo na mesma posição estática e durante várias horas, leva-nos a não termos consciência de possíveis problemas músculo-esqueléticos que poderão surgir.

Um dos objetivos que me levou a desenvolver esta temática, está relacionado com o uso da estante de braço, pois foi um desequilíbrio muscular que senti quando iniciei a minha performance com o uso da mesma. Outro motivo

foi pela questão de não haver referências, estudos sobre o impacto da estante de braço, algo muito usado pelos músicos, tanto em Portugal como no resto do mundo.

O desejo e a necessidade de sermos melhores no mundo da música, faz-nos esquecer o corpo e enfatizar a preocupação com a performance. Contudo, já cheguei à conclusão de que tal está errado, visto que o nosso corpo é o “motor” de trabalho, sem ele, o desempenho profissional não seria possível, por isso, convém estarmos bem fisicamente e confortáveis.

Motivação

Como professora e instrumentista, tenho interesse em perceber a complexidade de tocar flauta, ao nível biomecânico e anatómico (movimentos musculares e postura corporal).

O contacto com os alunos irá certamente permitir enriquecer o meu conhecimento, enquanto professora e instrumentista, ao nível de problemas e causas musculares nos flautistas em várias fases etárias e tentar perceber se o uso da estante de braço tem algum impacto anatómico para os alunos que a utilizam quer em bandas filarmónicas quer em outros projetos.

A abordagem e o conhecimento de hábitos e práticas corretas, no sentido da prevenção de lesões, são consideradas, por vários autores, como fatores essenciais e primordiais durante os anos de aprendizagem (Tubiana & Amadio, 2000; Barton & Feinberg, 2008).

Em alguns casos, o professor de música centra-se exclusivamente na capacidade de ensino dos conteúdos de execução técnica do instrumento, de expressividade, de interpretação, e de musicalidade, esquecendo-se que a parte emocional, intelectual neuro-motora é igualmente ou mais importante, pois, para tocar, precisamos que o nosso corpo esteja preparado física e psicologicamente (Williamon & Thompson, 2006).

Objetivos

O objetivo deste projeto será compreender as alterações posturais significativas que existem durante a prática deste instrumento, a implicância da posição da mão esquerda e perceber as alterações anatómicas, funcionais e relativas à dor nos flautistas. O objetivo é a avaliação de parâmetros, tal como perceber quais os músculos ou membros superiores de que os flautistas mais se queixam, tanto na performance da flauta, como no uso de um pequeno objeto que nós, músicos, denominamos por estante de braço, qual a sua implicância na prática.

Para tal, os objetivos estão divididos em duas partes, objetivos gerais e objetivos mais específicos, isto é, identificar o centro da pesquisa e depois encontrar diversos trajetos ou maneiras para obter o resultado necessário. Assim inicialmente, optei por averiguar quais as queixas musculares mais recorrentes da prática da flauta transversal e identificar quais as zonas do corpo mais afetadas com a prática. Seguidamente, numa fase mais específica, analisar certos parâmetros e hábitos de estudos de um grupo de flautistas com e sem a utilização da estante de braço.

Nesta investigação pretende-se perceber quais os hábitos de estudo e de prática de um grupo de alunos flautistas, tendo em atenção a postura e tensão adotadas durante a sua prática, nomeadamente, relacionadas com o tronco/cintura escapular e ombro esquerdo.

A atenção para esta problemática em estudo é decorrente em primeiro lugar, da minha prática enquanto flautista, a qual me provocou lesões e problemas de saúde. Também é fruto de uma vasta pesquisa e da observação de certos flautistas durante a minha vida académica.

Esta amostra incluiu professores diretamente ligados comigo, professores/músicos, colegas de turma, músicos de orquestra, que usaram diferentes técnicas de ensino no que diz respeito à postura corporal em relação a este instrumento. A opinião sobre esta temática é vasta e alguns autores constataam vários problemas, outros denotam igualmente problemas mas com

pouco intensidade, outros afirmam que as dores, maioritariamente, são originadas pela prática excessiva dos músicos.

O objetivo futuro é perceber se realmente os resultados obtidos por estes questionários e o conhecimento das conclusões alcançadas terão alguma repercussão na vida futura dos flautistas e na atenção dada a esta problemática, que já vem sendo analisada, desde há muitos anos, e estudada tanto por médicos especialistas como por flautistas/músicos.

II. REVISÃO DA LITERATURA

Aspetos biomecânicos gerais de tocar flauta, postura, lesões mais frequentes, fatores de risco.

A prática da flauta transversal tem um grau de exigência bastante elevado. Adquirir desde de início uma postura corporal confortável e relaxada é fundamental para o bem-estar do indivíduo, evitando, desta forma, tensões e lesões que, mais tarde, poderão tornar-se graves e, acima de tudo, poderão evitar situações de dor que são sempre um problema para os músicos.

A nossa prática como instrumentistas, por vezes, torna-se demasiado desgastante devido ao esforço e ao rumo de vida que levamos. Ser instrumentista e professor são duas áreas de intenso investimento e desgaste. Em altos níveis pode-se comparar o desempenho de um músico ao de um atleta, tendo em vista que para este desenvolver uma condição satisfatória de performance no instrumento, é necessário estudo de no mínimo 6 horas diárias. (FRAGELLI,2008).

De acordo com Costa (2004) problemas músculo-esqueléticos em músicos estão relacionados com a posição de tocar e a ausência da condição ergonômica do instrumento musical no que diz respeito aos movimentos peculiares da prática que exigem resistência, força e capacidade motora.

Como sabemos no caso da flauta transversal, apesar de ser um instrumento minimamente leve, a sua posição de execução, não é natural, traz desconforto e dores subjacentes se for realizada de maneira menos correta ou sem períodos de pausa durante a performance.

Contudo, é importante salientar que as costas, o pescoço e ombros, são as regiões mais afetadas e têm implicações genéticas (idade, peso corporal, género, dominância, problemas físico-posturais, ambientais, psicológicos, ocupacionais, etc.). Geralmente, os músicos sentem desconforto em várias outras partes do corpo, principalmente nos membros superiores, o que é claramente compatível com o tipo de atividade exercida por estes profissionais. (FONSECA, 2008).

Os músculos que normalmente provocam mais dor / tensão e que fazem ligação entre o braço e a parte do pescoço, são denominados por um segmento de membros superiores intitulado por cintura escapular, os músculos de maior sustentação no que diz respeito à prática da flauta transversal.

Os fatores de risco que causam problemas de desconfortos estão associados a particularidades de cada instrumento (fatores ergonômicos) e dos instrumentistas (fatores ocupacionais), logo, desenvolver lesões depende da relação das condições físicas de cada um e das exigências de cada instrumento. A prática do instrumento musical exige sobretudo cuidado: problemas posturais primários, não relacionados a instrumentos, problemas posturais secundários, relacionados ao instrumento e vícios técnicos de execução são os grandes responsáveis pelo desconforto físico no músico. A ansiedade por uma boa performance também acarreta consequências nos componentes físicos da execução. (ANDRADE, 2000; COSTA, 2004).

Ao observar um flautista numa posição frontal, Fonseca (2005) constatou que este apresenta planos anatômicos horizontais importantes que se encontram desalinhados. O autor enfatizou a necessidade de compensar estes desequilíbrios posturais com correções posturais adequadas às suas atividades quotidianas (Fonseca, 2005).

O corpo possui três estruturas axiais (ou medianas) que são a cabeça, pescoço e tronco, dois membros superiores ligados ao tronco pela cintura escapular e membros inferiores ligados ao tronco pela cintura pélvica. O tronco, por sua vez, pode dividir-se em tórax, abdômen e pelve, sendo suportado por um eixo central, a coluna vertebral, composta por 24 vértebras (7 cervicais, 12 torácicas, 5 lombares), que se acumulam para formar uma coluna longa, flexível de curvas contínuas e opostas. Quando o corpo é bem equilibrado, a coluna vertebral aproxima-se do eixo central do corpo. O peso da cabeça, cintura escapular e caixa torácica é então transferido para a coluna vertebral, prosseguindo o seu trajeto descendente para a pelve e, em seguida, para as pernas. A transferência do peso do corpo é acumulativa, pelo que é essencial posicionar adequadamente a pélvis, que está na base da coluna.

Segundo um artigo publicado no *El País*, por *Mónica L. Ferrado (2007)*, apenas 10% dos músicos decidem pedir apoio médico, somente após os primeiros sintomas de problemas músculo-esqueléticos.

A falta de conhecimento dos problemas, ao nível muscular nos músicos, leva a que o diagnóstico, por diversas vezes, não esteja correto ou seja detetado tardiamente, fazendo com que o tratamento por vezes seja mais doloroso, mais prolongado e até mais dispendioso.

A causa para muitos dos problemas do tipo muscular nos músicos, deve-se a maus hábitos obtidos durante o seu período de estudo em conservatórios, escolas profissionais, academias, entre outros. Neste sentido, Rosset defende que deveria haver uma maior sensibilização nas escolas sobre esta temática, a fim de proteger e prevenir os músicos/alunos. Nos planos curriculares não estão mencionados nenhuns aspetos sobre a saúde muscular do músico.

O instrumento musical, neste caso mais específico, a flauta transversal, é uma extensão do corpo do músico, por isso tem de funcionar como sendo algo natural. Assim, deve-se adaptar a postura corporal a cada instrumento com a finalidade de prevenir problemas. Deve-se, igualmente, realizar algumas paragens durante a prática do instrumento e evitar estudar excessivamente antes de uma prova ou concerto. Outros contributos para a manutenção de uma boa postura passam pela necessidade de o músico realizar um bom aquecimento bem como uma atividade física extra a fim de reforçar a parte muscular e melhorar a resistência e a força.

Em 1986, nos Estados Unidos da América, foi apresentado um estudo na Internacional Conference of Symphony Orchestra Musicians que recorreu a 2122 músicos, sobre a prevalência de lesões músculo- esqueléticas. Neste estudo, foi detetada a ocorrência de pelo menos uma lesão já com alguma gravidade (tendinites, lombalgias) em 76% dos músicos deste estudo (Tubiana, 1991).

Nos Estados Unidos da América, Gabrielson (1999) aplicou um outro questionário a 2212 músicos americanos, em 47 orquestras do país. Ao abordar o estado físico dos músicos abordados, os resultados apontaram para a prevalência de problemas de ordem física, resultantes da prática instrumental. Assim o autor constatou que 82% dos músicos de orquestra demonstram

problemas músculo-esqueléticos, mais na zona dos ombros e pescoço (Frank & Muhlen, 2007).

As lesões por esforço repetitivo estão associadas ao desempenho de uma determinada profissão, estas patologias manifestam-se com alterações ao nível muscular, nervos, tendões, ligamentos, articulações e cartilagens (LNRS, 2005). O desempenho artístico de um instrumento musical exige elevadas capacidades de concentração, processamento multissensorial, mecanismos de resistência, memória visual, auditiva e cinestésica (Fragelli et al.,2008).

Segundo Bernard Bricot (Bricot,2001), vários investigadores, desde o século XVIII, realizam estudos sobre questões posturais, onde diversos conceitos já foram desenvolvidos desde então.

O flautista Marcelo Parizzi (Parizzi,2005) na sua pesquisa sobre os “Principais desconfortos físico-posturais do flautista e as suas implicações no estudo e na performance da flauta”, achou pertinente destacar os seguintes conceitos de postura: “As boas posturas são as que estão a serviço dos bons gestos; as posturas enquadram-se numa ideia de movimento” (Mathieu & Parizzi, 2005 p.12). Parizzi afirma que: “ O corpo assume uma posição quando se prepara para um determinado movimento, posição essa que deve ser exercida com o mínimo de stress possível” (Roaf & Parizzi. 2005 p.12).

Temos de estar mais consciencializados da postura que adquirimos durante a performance da flauta transversal. Por vezes este tipo de assunto não nos atormenta porque achamos sempre que são situações que não terão o mínimo de importância. “A postura correta implica o mínimo de stress do corpo e desgaste de energia para se pode obter o máximo de eficácia no uso do corpo” (Kendal & Parizzi, 2005, p.12).

Johann Joachim Quantz (1697-1773), compositor e flautista alemão de renome do século XVIII, foi um dos primeiros autores a mostrar interesse e preocupação com esta temática da postura. Assim, em 1752, escreveu o tratado “*Essay of a Method for Playing The Transverse Flute*” que fala de diversos assuntos tais como, posição das mãos, sustentação da flauta, entre outros.

“A cabeça deve se sustentar sempre ereta, e de maneira natural, assim a respiração não será obstruída. Você deve sustentar seus braços um pouco afastados e elevados, o esquerdo mais que o direito e não deve pressioná-los contra o seu corpo, a fim de que sua cabeça não fique em uma posição oblíqua para o lado direito; isso poderia além de causar uma má postura, impedir sua respiração, uma vez que sua garganta se contrairia e a respiração não aconteceria tão facilmente como deveria ser”¹⁴ (Quantz, 1752, p.37)”

Seguidamente, em 1923 o livro *Méthode Complete de Flûte de Taffanel e Gaubert*, menciona nas primeiras páginas:

“A postura deve ser minimamente confortável e o corpo deve permanecer numa posição natural, para cada indivíduo. Uma atitude rígida (tensa) deve ser evitada; é cansativa, prejudicial à performance e distrai a plateia. Os cotovelos devem ser sustentados e afastados do corpo, para evitar a compressão dos pulmões, mas, no entanto, não se deve sustentá-los altos demais, de modo a evitar lesões” (Taffanel e Gaubert, 1923, p.3)

Mais recentemente, (1992) surge o flautista Peter-Lukas Graf no livro *“Check-Up: 20 Basic Studies for Flutists”* onde menciona o seguinte:

“Lembra-te que a flauta é apenas uma parte do instrumento. Quando tocamos flauta, o nosso corpo também está envolvido nesta atividade (respiração, órgãos, lábios, língua, garganta e mãos). Portanto, prepara o teu corpo para um bom condicionamento, do mesmo modo que esperamos ter uma boa performance flautística. Especialmente antes de começar, tenha atenção a uma boa distribuição do peso sobre as duas pernas e a coluna vertebral ereta. Um erro comum são as “costas côncavas” na zona lombar, que prejudicam a respiração e o aumento de dores”. (Graf, 1991, p.4-5)

Com esta pequena citação de Peter-Lukas Graf, podemos observar claramente os pequenos conselhos e ensinamentos que dá aos estudantes de flauta transversal. Sendo ele um grande flautista e um grande Professor, é de salvaguardar e aplicar todos estes seus ensinamentos, de modo ajudar os flautistas a aproveitar melhor o seu rendimento enquanto músicos e a melhorar a sua qualidade de vida, enquanto seres humanos. Não conseguimos afirmar o que será realmente uma boa ou má postura, segundo os autores acima mencionados, mas estes apelam para a junção de postura e performance e alertam para o cansaço, desgaste físico, quando praticamos posturas muito rígidas durante um longo período de tempo. Com isto, observamos que a falta de preocupação e cuidado, um dia mais tarde, poderá originar lesões difíceis de

superar. Seguidamente, será abordado este assunto com mais precisão e com recurso a estudos e opiniões dadas por outros autores no que diz respeito a problemas/dores de postura em flautistas.

Patologias recorrentes nos flautistas: Problemas posturais inerentes

Durante a sua performance, alguns flautistas com o passar dos anos, tendem a piorar a sua postura por diversas razões. O desgaste e cansaço são uma causa muito frequente. Logo, desde a fase inicial, deve ser inculcado aos alunos, atenções redobradas sobre esta problemática. O cuidado em estudar em frente ao espelho e com a estante à altura dos olhos, deve ser um cuidado vigiado, isto é, dever-se-ia sensibilizar também os pais para as possíveis consequências dos seus educandos se estes não adotarem uma postura correta. Deve também ser salientado, junto dos pais e executantes de que, quando estão a praticar um instrumento musical, seja ele qual for, deve haver vários momentos de pausa e relaxamento.

Na sociedade em que vivemos, há ainda a ideia de que um músico, não tem desgaste a nível físico. Diversas pessoas acham que praticar/tocar um instrumento musical é uma atividade fácil e que não necessita de cuidados, mas enganam-se porque tocar um instrumento musical equipara-se a um atleta de alta competição, cujo desempenho, ao longo da carreira, vai provocando desgastes e problemas físicos.

Não devemos nunca esquecer que é o nosso corpo que sintetiza a totalidade do potencial de aprendizagem, não só por envolver um processo perceptivo sensorial complexo, como também por integrar e reter a síntese das atitudes afetivas vividas e experimentadas. Encarada nesta perspetiva, a noção da importância do corpo possui a capacidade de perceber que este se torna num suporte essencial ao desenvolvimento da aprendizagem, e conseqüentemente da personalidade, portanto, pode ser objeto de estudo os seus inesgotáveis recursos para compreender as relações corpo-personalidade (Fonseca, 1995 p. 183).

Na prática da flauta transversal, o flautista tem por hábito desalinhar os ombros, isto é, o esquerdo posiciona-se sempre um pouco mais à frente que o ombro direito. Neste caso, o ombro esquerdo tem uma responsabilidade acrescida, comparado com o braço direito. Aquele tem a função de manter o controlo e firmeza sobre a flauta, visto

que é do lado esquerdo que os lábios apoiam sobre o bisel, sendo todo o controlo do instrumento realizado nesta zona, desde respiração, sonoridade, à articulação, entre outros.

Durante a performance deste instrumento, estes ligeiros desalinhamentos devem ser tidos em atenção de maneira a evitar problemas posturais a longo prazo.

O estudo diário, pode ser realizado tanto de pé como sentado. Para ambas as posições, é importante manter a coluna ereta, os pés bem apoiados no chão, não elevar demasiado os ombros e os cotovelos devem estar ligeiramente afastados do corpo.

Um estudo, comparando os sintomas músculo-esqueléticos de músicos instrumentistas que tocam de maneira assimétrica e outros de maneira simétrica, descobriram que aqueles com uma assimetria mais acentuada, como os flautistas, são significativamente mais propensos a obter distúrbios músculo-esqueléticos na zona das costas, pescoço e região dos ombros. (Stanhope & Milanese 2018)

Estas lesões ocorrem principalmente nos membros superiores como mão, punho e antebraço, cotovelo, ombro e pescoço (Fragelli, et al., 2008).

Norris (1997) sugere o uso de uma cabeça para a flauta com um ângulo diferente da cabeça habitual que todos nós conhecemos, desenvolvida pela *Emerson Musical Instruments*, em que a função desta cabeça é permitir que o flautista toque flauta numa posição mais confortável reduzindo assim, o desvio postural da cabeça e troco, durante a sua performance.

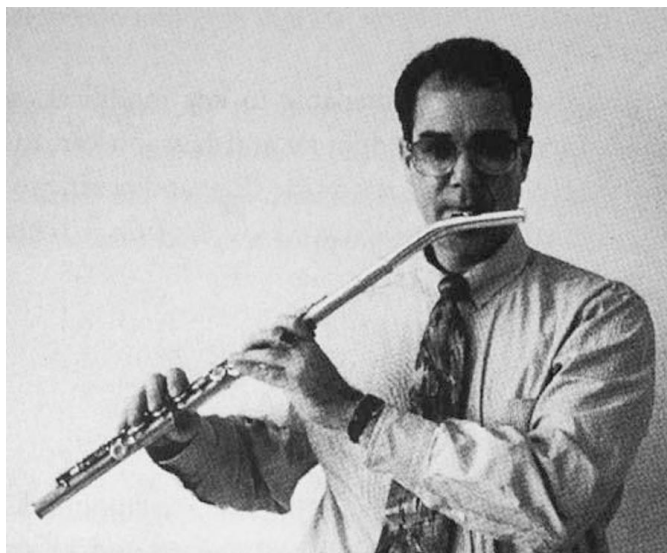


Figura 1- Cabeça da flauta desenvolvida pela Emerson Musical Instruments.

É muito frequente a ocorrência de problemas que afetam os músculos, os nervos e as articulações dos flautistas. O pescoço é uma das zonas no corpo humano, mais afetadas com esta prática. A inclinação e rotação destes membros, são ambas problemáticas, isto é, são movimentos que durante a prática os flautistas vão tendo e que muitas vezes, a consciência não está direcionada para este problema de postura, originando muita tensão e desequilíbrio. (Norris, 1997)

Instrumentistas de sopro deveriam tocar com a garganta e os músculos do pescoço relaxados. Às vezes a pressão nesta zona é tanta que até se percebe auditivamente os sons que são emitidos pela força na garganta, e por consequência levam à contração destes músculos.

Segundo Fonseca (2005) um instrumento de sopro tem muita complexidade pois envolve vários domínios desde de técnico, sustentação da flauta, respiração, sonoridade, postura, vibrato¹, concentração, entre outros. O nosso corpo é o responsável por dinamizar estes vários domínios, se o corpo apresentar problemas posturais de qualquer tipo, certamente que a performance do flautista irá tornar-se mais difícil. (Fonseca,2005).

¹ Técnica utilizada por músicos (expressão de origem italiana, traduzida como *vibrato*) que significa oscilação de uma corda (instrumentos de cordas) ou oscilação no som (instrumentos de sopro).

James Galway, um flautista de renome internacional, conhecido por ser um brilhante flautista e ter uma carreira excelente, durante o seu percurso musical, raramente mencionou ter sentido qualquer tipo de dor ou desconforto físico.

James Galway, possui uma página virtual na internet que tem como principal objetivo, debater ou expor questões relacionadas com a flauta transversal. Aqui os flautistas podem expor opiniões e apresentar soluções para problemas que são expostos.

A autora e flautista Jennifer Cluff (2008) fez um pequeno levantamento dessas mesmas discussões onde diversos flautistas falavam de problemas musculares relacionados com a prática da flauta transversal, tais como, tendinites, tensão nos ombros, dores nos músculos dos braços, em particular no braço esquerdo, dores de garganta e costas.

Sobre estas questões, James Galway menciona que os flautistas, durante a performance, não mostram qualquer tipo de preocupação com a parte corporal. Ilustra com o seu próprio caso, afirmando que ele próprio durante o seu estudo toma consciência de como deve posicionar-se em relação à estante e à partitura, de modo a conseguir tocar mais tempo e sem se cansar tanto. (Galway, 2008)

James Galway menciona que esta preocupação sobre o uso consciente do corpo durante a performance esteve sempre presente na vida dele devido aos ensinamentos de Professores que o acompanharam durante o seu percurso musical.

“A minha mente voltou no tempo de Geoffrey Gilbert e Alexander Murray, que me ensinaram como tocar de pé e segurar a flauta. Gilbert a partir de um ponto de vista da técnica alexander. Na altura que eu fazia isto, decide hoje, rever os meus exercícios diários. Percebi que estudar é muito difícil e desgastante para o corpo. Houve uma altura que pensei mesmo que teria de parar de tocar por completo porque as dores que sentia eram muito intensas. Então, para resolver a situação, fui fazendo pequenos intervalos de pausa no meu estudo. Durante os intervalos afastei a flauta dos lábios e procurei realinhar todo o sistema muscular. Com isto, sortiu o efeito de libertar a tensão causada pelo stress. Notei também que quando usava demasiada pressão nos dedos, passava a sentir mais dor nos ombros e costas, por isso comecei a estudar com mais calma e com um toque mais leve nas chaves da flauta.” (Sir Galway, 2008 citado em Cluff, 2008, p.1)

Através desta citação de James Galway, podemos concluir que as dores derivadas da prática da flauta transversal, são transversais a todos os flautistas, sejam eles profissionais ou não. Podemos também concluir que o simples facto de se fazer momentos de pausa/descanso entre o estudo ou a performance diária, só traz benefícios para o corpo e para mente porque ajuda-nos a abstrair destas dores que, por vezes, são persistentes e bastante desconfortáveis. Acho que esta reflexão de James Galway poderá ajudar muitos flautistas a resolver problemas.

A autora Cluff (2008) dispõe de um Blogue² na internet (Jennifer Cluff – Canadian Flutist and Teacher) onde imensos assuntos relacionados com a flauta transversal, são abordados pela mesma e tem informações e recomendações bastante relevantes.

Aspetos gerais sobre a prática de uma boa postura durante a performance.

O corpo do ser humano mantém a postura pela ação dinâmica das forças exercidas sobre os músculos. O conceito de postura, tem dois elementos que a definem com mais precisão, elemento figurativo e físico. Há bastantes posturas consideradas erradas e que deveriam ser evitadas, por isso diz-se que a postura correta é aquela onde as forças exercidas, sustentam o corpo sem sobrecargas e com o menor esforço possível.

A postura é basicamente um alinhamento entre os ossos e músculos, onde se apresenta o equilíbrio. Cada flautista tem a sua própria postura e em alguns casos, este aspeto é bem saliente e caracteriza-os enquanto flautistas, visto que alguns tocam demasiado inclinados para o lado direito, onde o braço esquerdo exerce menos força que o direito e a coluna fica exposta a uma situação de desconforto e às vezes de dor, podendo provocar problemas graves.

² <http://jennifercluff.blogspot.pt/2008/10/galway-talks-about-flute-arm-pain.html>; acedido em 20-3-2018.

Assim, a postura é considerada menos adequada, quando o movimento do corpo faz com que existam forças musculares excessivas.

Durante a performance da flauta transversal, o apoio simétrico dos pés é fundamental para o equilíbrio estrutural do corpo, mas é importante salientar que o simples facto de mantermos uma postura imóvel durante a performance, é prejudicial para a saúde corporal. Claro que estas posturas ditas incorretas, são muito difíceis de combater visto que a fisionomia do instrumento obriga a que assim seja executado. Desde tempos mais recuados, esta postura mantém-se, mas penso que o facto de o ritmo de vida se intensificar e acelerar nos leva a secundarizar esta problemática e a obter cada vez mais lesões e problemas musculares. Assim, os Flautistas devem distribuir o peso do corpo igualmente pelos dois pés e oscilar o peso do corpo entre ambos os pés (DEBOST, 2002; PEARSON, 2002; BIENFAIT, 2000; BARKER, 1991; MENUHIN, 1990; HARRISON, 1983).

A cada momento, o corpo humano executa seguidamente, diversos movimentos que obrigam a coluna (vértebras, articulações) e igualmente os músculos, a uma ação constante de equilíbrio e bem-estar. No centro de distribuição de energia do corpo humano, está localizada a força da gravidade, que é a soma de todas as forças aplicadas aos constituintes do corpo. Essa força possui três características: 1- é uma força aplicada, constantemente, sem interrupções; 2- só é aplicada numa única direção, ao centro da Terra; 3- atua sobre cada uma das partículas do nosso corpo. Estes centros de energia do corpo são divididos por 7 chakras que significa roda de luz que estão localizados em pontos específicos do nosso corpo e vão desde o fundo da coluna até à cabeça. No caso da performance da flauta transversal, pode constatar-se que a prática deste instrumento pode importunar pequenos deslocamentos/desvios do centro de energia. A consciência do que realmente é o centro de distribuição de energia, é fundamental para que os flautistas possam minimizar estes deslocamentos e evitar uma sobrecarga muscular excessiva.

“O elevar da flauta à frente do corpo provoca uma deslocação do centro de gravidade. Segurar um peso à frente do corpo, caso não tivéssemos reflexos posturais ou se estes forem inibidos, provoca a nossa imediata queda para a frente porque a projeção do centro

de gravidade cai fora do polígono de sustentação formado pelos pés” (Soares, 2013, p.285)

As principais dores de que a maior parte dos flautistas se queixam, estão localizadas nos músculos visto serem órgãos que se adaptam facilmente aos movimentos. Têm a função de produzir movimento, manter a postura, manter a estabilidade articular, proporcionar calor.

As principais queixas de dor músculo-esqueléticas são diversas desde dor decorrente de uma sobrecarga muscular provocada por alterações posturais e pelo uso excessivo de músculos a inflamações nos músculos, articulações passando por doenças nas articulações (artrites, tendinites). Relativamente a tendinites, trata-se de um processo inflamatório ao nível dos tendões que se manifesta com mais frequência nos músculos flexores dos dedos. Normalmente este problema é gerado por movimentos muito repetitivos e por falta de repouso.

Relativamente a esta problemática, segundo o autor Kimachi, quando o flautista está a tocar de pé, deve manter uma postura relaxada, sentir a sensação de uma linha imaginária que vai do calcanhar, passando pelas costas até à cabeça. Devemos sempre pensar em relaxar a cabeça e os ombros. A base do apoio, os pés, devem ficar paralelos um com o outro, a formar a letra “L”, onde o pé direito fica ligeiramente mais atrás que o pé esquerdo, ambos devem ficar ligeiramente afastados. Durante a prática da flauta transversal, senão prestarmos atenção a estes detalhes importantes, podemos desenvolver graves problemas de coluna. (Kimachi, 2002).

Alguns instrumentistas, preferem ocultar as dores que sentem para não afetar a carreira como músicos. Lima (2007), numa pesquisa sobre distúrbios funcionais neuromusculares relacionados com o trabalho, entrevistou diversos músicos de orquestra e a temática desta investigação estava relacionada com a forma como lidam com problemas de saúde-doença nas carreiras. Foi possível verificar que muitos músicos ficam reticentes à procura de ajuda médica por diversas razões, a principal é o receio de comprometerem as suas carreiras em função do tratamento e das possíveis consequências. Muitos instrumentistas continuam com a sua atividade, silenciosos, mesmo após já terem sido incomodados por desconfortos físico-posturais, outros acham que o facto de

sentir dor faz parte da profissão e que não existem alternativas (Lima,2007; Fragelli,2008; Andrade e Fonseca, 2000; Brito,1992).

Mathieu (2004), afirma que a primeira grande dificuldade colocada pela flauta transversal é a sua sustentação. O facto de ser um instrumento que se executa transversalmente, torna-se mais difícil manter o instrumento numa posição correta. É um instrumento no qual as forças são mais sustentadas pelo lado direito do que pelo lado esquerdo isto porque o lado direito sustenta a flauta com apenas um ponto de apoio e o braço ao ficar mais afastado do tronco, torna-se mais difícil de ser sustentado e exerce mais força, que não é compensada.

Com o passar dos anos, a flauta transversal foi adotando diversas modificações, nomeadamente no que diz respeito às chaves que a compõem. A flauta moderna é composta por inúmeras chaves, cada uma com a sua função e com um dedo correspondente. Incluídos nesta mecânica estão os pontos de apoio que a constituem e que são a cabeça da flauta que está encostada ao maxilar inferior; a primeira falange do dedo indicador da mão esquerda que exerce uma força sobre o tubo da flauta num sentido horizontal, devendo também contribuir para suportar a flauta exercendo uma força de baixo para cima, o dedo polegar da mão direita que suporta a flauta (Wye,1988 p.14).

O polegar da mão direita para além de suportar algum peso da flauta, deve estar bem apoiado na mesma e preparado para exercer uma força para a frente, isto é, no sentido horizontal.

Em síntese, muitos são os aspetos com os quais os flautistas têm de se preocupar durante a sua performance. No estudo diário que é realizado pelos mesmos, é de extrema importância pôr em prática todos os ensinamentos e conselhos acima mencionados porque é durante o estudo que têm mais tempo para aperfeiçoarem pequenas coisas que são fulcrais, porque durante a performance em palco, nada disto será salientado porque a preocupação com a perfeição é maior que todo o resto. É fundamental para qualquer músico, ter uma perceção corporal e musical, de forma consciente e cuidadosa.

III. METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS

Estudo do tipo observacional transversal descritivo, realizado com o preenchimento de um questionário (anexo 1), a uma amostra de estudantes (>18anos) e de professores de flauta transversal.

Este questionário é constituído por 15 perguntas, abertas e fechadas. Para este estudo, foi dada a preferência por este método de investigação, tendo em conta as suas inúmeras vantagens:

- Atinge maior número de pessoas simultaneamente.
- Consegue alcançar respostas mais rápidas e exatas.
- Garante a confidencialidade dos intervenientes.
- É um método de recolha de informação eficiente e de baixo custo

Contudo, esta ferramenta de estudo, também pode apresentar algumas desvantagens:

- Ambiguidades ou mal entendimentos sobre determinadas questões expostas no questionário
- Os intervenientes podem responder de maneira não ponderada o que poderá condicionar os resultados.

De acordo com a informação recolhida pelos questionários, este método de recolha de dados será uma excelente ferramenta para obtenção de informação pretendida para este estudo.

Critérios de inclusão: adultos (> 18anos), com mais de 9 anos de prática de flauta transversal. Critérios de exclusão: existência de diagnóstico prévio de patologia (s) neuro-músculo-esqueléticas não associada(s) à prática do instrumento.

A amostra deste estudo corresponde a um número limitado de flautistas, escolhidos pela sua prática e disponibilidade. Inclui alunos do Ensino Superior, Licenciatura, Mestrado e Doutoramento. Amostra por conveniência de um grupo de indivíduos, cuja atividade principal é a prática deste mesmo instrumento.

Os participantes deste estudo voluntariaram-se para a realização do mesmo e deram o seu consentimento informado para a participação neste estudo, salvaguardando-se a confidencialidade de cada participante.

Os participantes têm idades compreendidas entre os 18 e 36 anos, são maioritariamente do sexo feminino (onze), e dois do sexo masculino; o peso varia entre os 49kg e os 75kg; a altura varia entre 1,55cm e 1,83cm; o número de anos de prática varia entre 9 anos e 23 anos.

| | Mínimo | Máximo | Média |
|------------------------|---------------|---------------|--------------|
| Idade | 18 | 36 | 25,4 |
| Altura (cm) | 1,55 | 1,83 | 1,67 |
| Peso (kg) | 49 | 75 | 59 |
| Nº anos prática | 9 | 23 | 14 |

Tabela 1- Informação dos participantes

Neste projeto de investigação, pretendeu-se avaliar alunos/músicos instrumentistas, mais em específico de Flauta Transversal com idade igual ou superior a 18 anos de idade. Foram solicitados para preencher um questionário onde será realizada uma avaliação relativa à biomecânica da postura em relação à prática da flauta transversal com e sem o uso da estante de braço. Pretende-se perceber segundo outros estudos, se realmente os flautistas têm queixas a nível muscular e quais as zonas mais afetadas.

Nos inquéritos que foram realizados, o uso desta estante de braço é mais usual quando se toca em Bandas Filarmónicas ou coletividades que exigem o uso da mesma, onde se fazem arruadas e procissões que obrigam o flautista a manter esta postura durante muito tempo seguido com o peso da estante no braço, acrescentando também o peso das cadernetas para lerem as partituras.

Apesar de ser um objeto com dimensões bastante pequenas, implica sempre força e pressão sobre o antebraço esquerdo dos flautistas, e com o passar do tempo, este esforço vai aumentando e assim as dores, subjacentes a

este objeto, vão aparecendo. O simples facto de por vezes os flautistas estarem a caminhar, neste caso em procissões e arruadas e terem de manter a estante minimamente fixa para conseguirem ler as partituras, faz com que este esforço seja ainda maior do que se poderia achar possível, fazendo assim tensão no braço esquerdo de maneira a que a estante com o caminhar não se mova para os flautistas conseguirem ler as partituras solicitadas.

O tipo de estante presente na figura 3, é mais segura e confortável, visto que a base onde apoia no antebraço, é mais larga de maneira a distribuir melhor o peso provocado pelas cadernetas e com recurso a menos força. Esta estante referida foi depois de adquirida modificada. Essa modificação passou por analisar a dita estante convencional, com uma pessoa da área do calçado, e tentar perceber se haveria possibilidade de fazer alguma alteração ou acrescento de material de maneira a tornar a estante mais confortável, estável e segura para a performance. Depois dessa análise e do trabalho realizado obtive a estante presente na figura 3, toda em pele para evitar alergias e tentar controlar o suor de maneira a estante não escorregar no braço. Sem dúvida que esta estante é muito mais confortável, estável e não necessita de ir tão apertada ao braço esquerdo pois a estante por si só, já dispõem de material que ajude a segurar melhor sem o recurso de força ou pressão. Mencionar que esta estante modificada, já me foi solicitada várias vezes por diversas pessoas.

As estantes mais convencionais, presentes na figura 2, têm apenas uma tira de couro ou plástico, bastante estreita, que não dá firmeza às cadernetas enquanto o músico vai em andamento, fazendo com que vá extremamente apertada ao braço esquerdo, acabando assim por prejudicar a performance do flautista e a postura do mesmo. Este exemplo mencionado foi algo que vivenciei e daí surgiu a ideia de modificar a estante para evitar a situação de dor e desconforto que me causou o uso da estante mais convencional.

A ideia desta alteração foi melhorar a minha postura, conforto e performance quando utilizo a minha estante de braço, a partir daí nunca mais tive episódios de dor ou desconforto com o uso da mesma.

Durante a recolha de dados, todos os participantes que usam estante de braço ficaram maravilhados com a minha estante porque em primeiro lugar

desconheciam a existência deste tipo de estante, e em segundo lugar, porque realmente o conforto e estabilidade é bastante superior à estante que eles adquiriram.

Depois de uma análise mais alargada e de experiências de vida, pude perceber que a estante de braço é algo muito usado em Portugal, mas que abrange outras partes do mundo, Alemanha, Inglaterra, Espanha entre outros.

Outras situações conseguimos ver flautistas a tocar decôr, sem dúvida que é uma excelente opção e que evita imensos problemas a nível muscular, mas em alguns casos, mais precisamente em Portugal, a estante de braço juntamente com a caderneta, é parte integrante do fardamento de um músico, logo o seu uso é obrigatório.

O fator cansaço também contribui para que o uso da estante seja ainda mais doloroso visto que os flautistas por vezes passam horas com esta colocada no braço e nem prestam atenção ao problema que dali poderá resultar futuramente.



Figura 2- Estante de braço mais convencional.



Figura 3- *Estante de braço modificada.*

O preenchimento destes mesmos questionários foi realizado em dois dias distintos (23-3-2018 e 28-3-2018) no Departamento de Saúde da Universidade de Aveiro. Salvaguarda-se a identidade dos participantes.

Com isto, pretende-se que os estudantes de flauta transversal possam estar mais ao corrente e consciencializados dos problemas subjacentes a algumas práticas regulares que praticam. Acima de tudo, pretende-se que tenham mais atenção aos sinais que o corpo dá quando se encontra em demasiada tensão. Visa-se alertar igualmente, para a preocupação com a postura quando usam a estante de braço: tentar ao máximo não expandir o ângulo do braço esquerdo em relação ao tronco, e tentar ter o mínimo de partituras possíveis nesta mesma estante.

IV. ANÁLISE DOS RESULTADOS

A amostra é constituída por 13 jovens flautistas, entre os 18 e 36 anos, dois do sexo masculino e onze do sexo feminino.

Dos inquiridos, 4 são alunos de Licenciatura, 5 são alunos de Mestrado em ensino da música, onde destes 5, 2 participantes são simultaneamente alunos de mestrado, mas já exercem a profissão de Professores de flauta transversal, apenas 1 participante é aluno de Doutoramento, mas já exerce a profissão de professor, 1 participante é aluno de Mestrado em Performance. Apenas 2 dos inquiridos são Professores de flauta transversal em Conservatórios de Música já com o mestrado concluído.

O número de anos de prática desta amostra varia entre o mínimo de nove (aluno do primeiro ano da licenciatura) e 23 anos de máximo para casos de participantes já com maior idade e com o mestrado concluído.

Relativamente à média de horas de prática semanal, verificamos que apenas dois participantes responderam que tinham menos de 7 horas semanais, sendo um estudante de 1º ano de licenciatura (com 18 anos) e outro Professor do Ensino artístico (com 36 anos). Quatro dos participantes responderam que ocupavam 8 a 12 horas de prática instrumental semanais, sendo 2 professores de flauta transversal e 2 estudantes de mestrado em ensino da música, um dos quais também professor; entre 13 e 17 horas de estudo responderam quatro inquiridos, sendo todos estudantes, dois de licenciatura e dois de mestrado; com mais do que 17 horas de prática semanal temos três participantes, sendo um deles professor, um aluno de licenciatura e por último, um aluno de mestrado em ensino da música.

Relativamente à prática de algum tipo de aquecimento antes da performance, oito dos treze participantes, não fazem qualquer tipo de aquecimento antes da execução do instrumento, os restantes fazem exercícios de relaxamento regularmente, uns desde o Conservatório (2 participantes), Licenciatura (2 participantes) e apenas um participante na altura do Mestrado.

Quanto ao uso da estante de braço, só um dos treze participantes, referiu não utilizar estante de braço nas várias atividades que pratica. A atividade mais

referida para uso da estante de braço, foi em Bandas Filarmónicas, procissões e arruadas. O participante que mencionou não utilizar estante de braço, não pertence a nenhuma Banda Filarmónica daí a não existência da estante de braço, apesar que há alguns músicos que tocam em Bandas filarmónicas e não recorrem ao uso da estante de braço, porque preferem tocar de memória, mas esse número é bastante baixo relativamente a quem usa esta estante.

Como podemos ver no gráfico abaixo, foi dada uma lista de 6 regiões do corpo referentes ao lado esquerdo, onde os flautistas poderiam selecionar uma ou mais zonas onde sentem desconforto/dor, quando utilizam a estante de braço. As zonas onde mencionaram sentir mais desconforto foram no antebraço esquerdo e braço esquerdo, locais esses onde a estante é suportada.

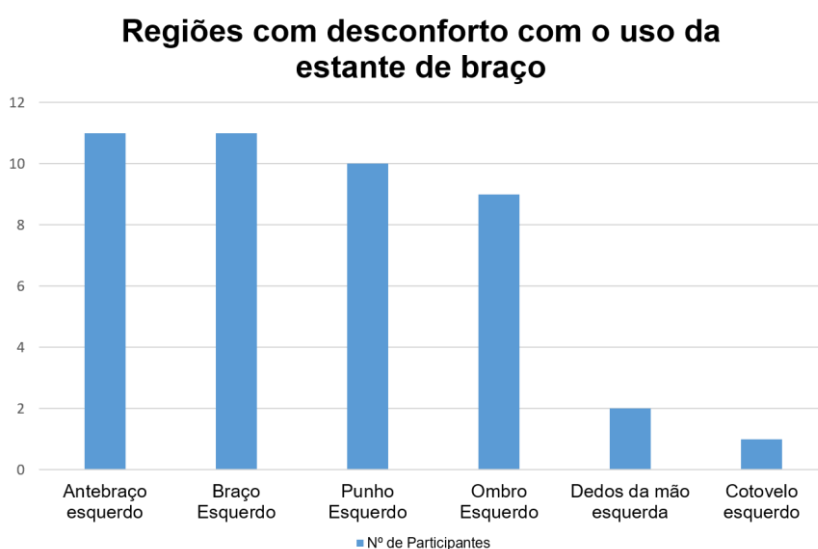


Gráfico 1 - Regiões onde sentem mais desconforto.

Sobre o uso da mesma, só um dos participantes que utiliza a estante de braço, refere não ter tido qualquer desconforto/dor relacionado com o uso da mesma porque a utilização é esporádica. Aqui podemos ver que o número é extremamente reduzido comparativamente a quem tem utiliza e sente desconforto/dor.

No que diz respeito à prática da flauta transversal, todos os inquiridos responderam já ter tido alguma experiência de desconforto/dor durante o seu

percurso musical. De modo a contextualizar o gráfico abaixo indicado, cada participante apresentou uma ou mais zonas, com queixas.

Quanto às regiões onde sentiram esse desconforto/dor, observou-se a frequência seguinte:

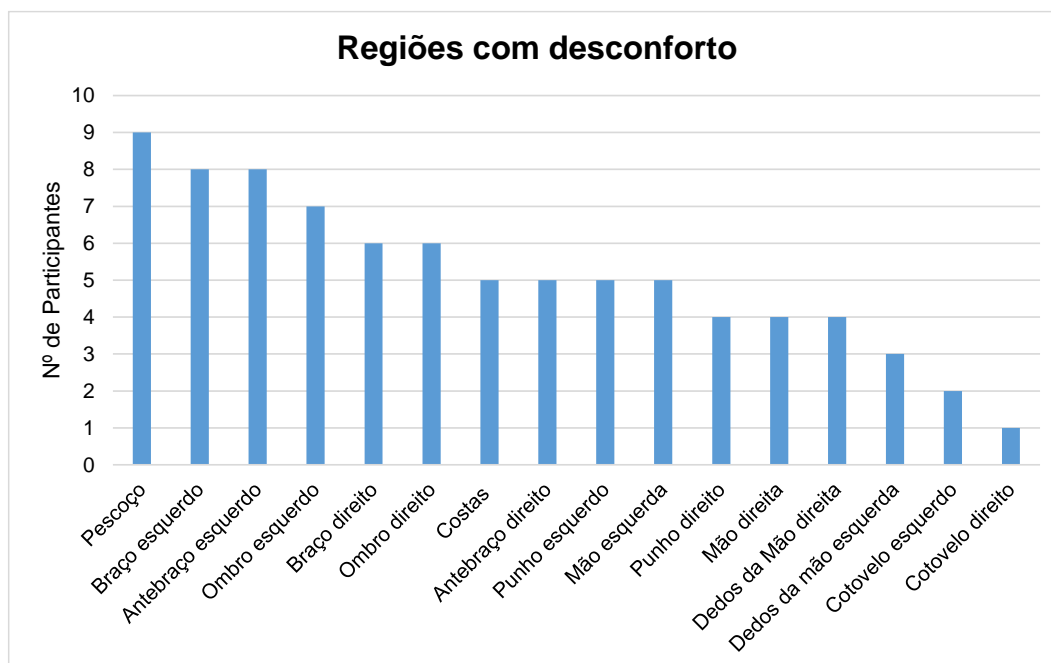


Gráfico 2- Regiões com maior desconforto.

Segundo os dados mencionados no gráfico, na realização do questionário, foi incluída uma lista de 16 regiões do corpo, onde cada participante tinha de mencionar a zona ou zonas (múltipla escolha), onde sentiam mais desconforto/dor. O gráfico indica que dos 13 participantes, 9 apresentaram queixas na região do pescoço, 8 no braço esquerdo, 8 no antebraço esquerdo, 7 no ombro esquerdo, 6 no braço direito, 6 no ombro direito, 5 nas costas, 5 no antebraço direito, 5 no punho esquerdo, 5 na mão esquerda, 4 no punho direito, 4 na mão direita, 4 nos dedos da mão direita e 3 nos dedos da mão esquerda, 2 do cotovelo esquerdo e 1 do cotovelo direito.

Quanto ao nível desse desconforto/dor, das quatro hipóteses dadas (Pouco intenso, intenso, muito intenso e intolerável) apenas dois participantes referiram o nível “pouco intenso”, sendo que dos restantes o nível mais escolhido foi o “intenso” com sete respostas (mais de 50%), e muito intenso com quatro respostas. Aqui observamos que o nível “ muito intenso” salienta-se bastante

comparativamente aos outros três níveis. O nível “intolerável” não foi mencionado por nenhum dos participantes.

Relativamente à repercussão destes episódios dolorosos na carreira, verificamos que cinco dos participantes tiveram mesmo de fazer uma paragem na carreira, quatro dos quais de 1 a 2 meses; e apenas um dos participantes teve uma paragem de dias (< 4 dias) durante a sua carreira.

Entre estes quatro participantes que estiveram com 1 mês ou mais de paragem da prática instrumental, verificou-se que as queixas estavam assim distribuídas:

- 1 Aluno de mestrado com queixa no punho esquerdo.
- 1 Aluno de mestrado com queixa nas costas; braço direito; antebraço direito; ombro direito.
- 1 Professor com queixas no pescoço, costas; pescoço; punho direito; punho esquerdo; cotovelo esquerdo.
- 1 Aluno de mestrado, mas também professor no ensino profissional de música, com queixas a nível de braço esquerdo; antebraço esquerdo; mão esquerda; ombro esquerdo.

A prática da Flauta transversal provoca ou não desconforto/dor

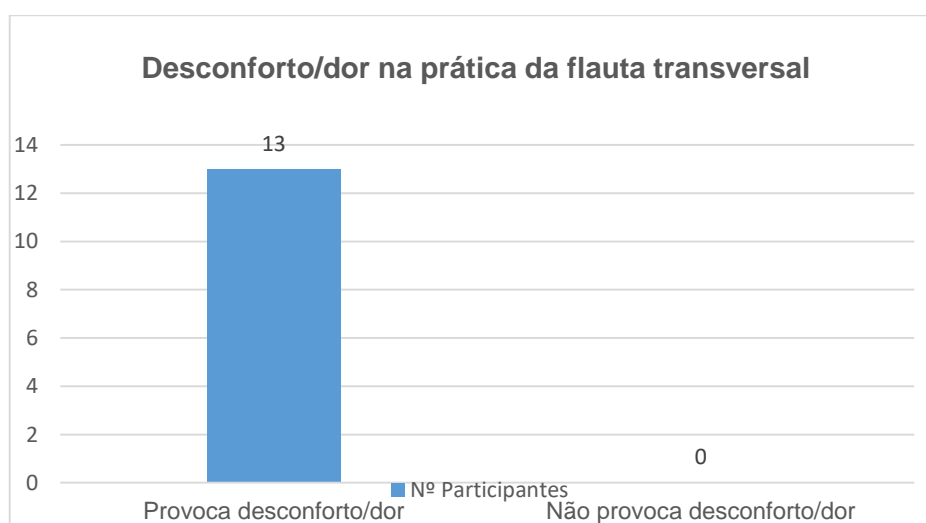


Gráfico 3- Participantes que sentem dor na performance

Como podemos analisar no gráfico acima apresentado, a lista de participantes intervenientes nesta investigação, mostram que já sentiram ou sentem desconforto com a prática da flauta transversal.

É absolutamente espantoso concluir como um instrumento com tão poucas dimensões pode alterar por completo o corpo humano. As queixas são diversas, mas todas têm um fundamento para serem mencionadas. Os flautistas podem estar em risco de desenvolver problemas músculo-esqueléticos devido à postura assimétrica e à necessidade de apoiar o instrumento (Stanhope & Milanese 2018).

Muitas das queixas apresentadas apontam para várias regiões do corpo, outras centram-se apenas em zonas pontuais. Contudo, todos os intervenientes mostraram preocupação sobre esta temática e apenas 5 dos 13 participantes, mencionaram fazer exercícios de aquecimento antes da prática da flauta transversal. Os exercícios mencionados são relativos a alongamentos, aquecimento de pulsos, costas, braços e pescoço. Os exercícios acima mencionados são extremamente fáceis de fazer e muito úteis, tanto antes da performance, como depois da performance porque ajudam bastante ao aquecer os músculos antes da dita performance. Segundo o artigo, "*The prevalence and incidence of musculoskeletal symptoms experienced by flautists – (J. Stanhope and S. Milanese)*" "A prevalência de sintomas músculo-esqueléticos em flautistas é alta" (Stanhope&Milanese 2018, p.162).

É importante para os flautistas terem atenção a estes pequenos exercícios. É um aspeto que deve ser abordado pelos Professores junto dos seus alunos desde cedo para evitar algumas lesões futuras. Podemos comparar estes pequenos exercícios a um atleta de alta competição. Os atletas fazem sempre um aquecimento prévio antes da prática que vão exercer, desde corrida, flexões, rodar o pescoço, as mãos, os pés, as pernas entre outros. Visto que os músicos também são considerados atletas de alta competição, porque é que não têm estes hábitos diários? É importante debruçarmo-nos sobre esta problemática.

| Participantes | Pescoço | Costas | Braço direito | Braço esquerdo |
|-----------------|---------|--------|---------------|----------------|
| Participante 1 | | | | |
| Participante 2 | | | | |
| Participante 3 | • | | | • |
| Participante 4 | • | • | • | • |
| Participante 5 | | • | • | • |
| Participante 6 | • | | | |
| Participante 7 | | • | • | |
| Participante 8 | • | • | • | • |
| Participante 9 | • | • | • | • |
| Participante 10 | • | • | • | • |
| Participante 11 | • | | | • |
| Participante 12 | • | • | | |
| Participante 13 | • | | | • |

Tabela 2- Áreas mais afetadas por participante

Como podemos observar nesta tabela, o participante 1 e 2, não apresentaram queixas. O participante 3 mencionou ter sentido desconforto/dor na zona do pescoço e braço esquerdo. O participante 4 mencionou a zona do pescoço, costas, braço direito e braço esquerdo. O participante 5 referiu a zona das costas, braço direito e braço esquerdo. O participante 6 apenas mencionou a zona do pescoço. O participante 7 indicou as costas e o braço direito. O participante 8 indicou pescoço, costas, braço direito e braço esquerdo. O participante 9, pescoço costas, braço direito e braço esquerdo. O participante 10 mencionou o pescoço, costas, braço direito e braço esquerdo. Já o participante 11 referiu só duas zonas, pescoço, braço esquerdo. O participante 12, pescoço e costas. Para finalizar, o participante 13 mencionou o pescoço e braço esquerdo.

| Participantes | Antebraço direito | Antebraço esquerdo | Punho direito | Punho esquerdo |
|-----------------|-------------------|--------------------|---------------|----------------|
| Participante 1 | | | | |
| Participante 2 | | | | |
| Participante 3 | | • | | |
| Participante 4 | • | • | | |
| Participante 5 | | | | • |
| Participante 6 | | | | |
| Participante 7 | • | | | |
| Participante 8 | • | • | • | • |
| Participante 9 | • | • | • | • |
| Participante 10 | • | • | • | • |
| Participante 11 | | • | • | |
| Participante 12 | | • | | • |
| Participante 13 | | • | | |

Tabela 3- Áreas mais afetadas por participante

Nesta tabela, há referência a zonas são diferentes relativamente à tabela anterior, contudo, apenas o participante 1, 2 e 6 não indicaram nenhuma das zonas mencionadas. Assim, o participante 3 indicou apenas o antebraço esquerdo. O participante 4 aludiu ao antebraço direito e ao antebraço esquerdo. O participante 5 indicou apenas o punho esquerdo. O participante 7 o antebraço direito. Os participantes 8, 9 e 10 apresentaram ambos as mesmas zonas afetadas, antebraço direito, antebraço esquerdo, punho direito e punho esquerdo. O participante 11 apresentou o antebraço esquerdo e o punho direito. O participante 12 o antebraço esquerdo e o punho esquerdo. E para finalizar, o participante 13 mencionou unicamente o antebraço esquerdo.

| Participantes | Mão direita | Mão esquerda | Ombro direito | Ombro esquerdo |
|-----------------|-------------|--------------|---------------|----------------|
| Participante 1 | | | • | |
| Participante 2 | | | | |
| Participante 3 | • | | | • |
| Participante 4 | | | • | |
| Participante 5 | | | | |
| Participante 6 | | | | • |
| Participante 7 | | | • | |
| Participante 8 | • | • | • | • |
| Participante 9 | • | • | • | • |
| Participante 10 | • | • | • | • |
| Participante 11 | | | | |
| Participante 12 | | • | | • |
| Participante 13 | | • | | • |

Tabela 4- Áreas mais afetadas por participante

Relativamente a esta tabela, apenas os participantes 2,5 e 11 não mencionaram nenhuma das zonas mencionadas como tendo sido afetadas com algum tipo de desconforto ou dor. Assim sendo, o participante 1 mencionou apenas o ombro direito. O participante 3 indicou a mão direita e ombro esquerdo. O participante 4 o ombro direito. O participante 6 mencionou apenas o ombro esquerdo. O participante 7 o ombro direito. Os participantes 8,9e10 indicaram as quatro zonas indicadas, mão direita, mão esquerda, ombro direito e ombro esquerdo. Para finalizar os participantes 12 e 13 mencionaram igualmente as mesmas zonas, isto é, mão esquerda e ombro esquerdo.

| Participantes | Cotovelo direito | Cotovelo esquerdo | Dedos mão direita | Dedos mão esquerda |
|-----------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| Participante 1 | | | | |
| Participante 2 | | | • | |
| Participante 3 | | | | |
| Participante 4 | | | • | |
| Participante 5 | • | • | | |
| Participante 6 | | | | |
| Participante 7 | | | | |
| Participante 8 | | | | |
| Participante 9 | | | • | • |
| Participante 10 | | | • | • |
| Participante 11 | | | | • |
| Participante 12 | | • | | |
| Participante 13 | | | | |

Tabela 5- Áreas mais afetadas por participante

Relativamente a esta última tabela, as zonas mencionadas tiveram muito menos impacto que as incluídas nas tabelas anteriores. Os participantes 1,3,6,7,8,11 e 13 não mencionaram sentir desconforto/dor nas zonas acima mencionadas na tabela nº6, contudo os participantes 2 e 4 apresentaram queixas nos dedos da mão direita. O participante 5 mencionaram o cotovelo direito e cotovelo esquerdo. Os participantes 9 e 10 apresentaram queixas nas mesmas zonas, isto é, dedos da mão direita e dedos da mão esquerda. O participante 11 apresentou unicamente uma zona, dedos da mão esquerda. Para finalizar, o participante 12 mencionou sentir desconforto/dor no cotovelo esquerdo.

Como podemos observar nas descrições supra-apresentadas, em cada gráfico, há casos de coincidências de zonas e outros casos em que são mencionadas zonas isoladas. Cada participante foi livre de mencionar as zonas mais afetadas e daí a obtenção destas múltiplas escolhas e respostas.

Participantes que praticam ou não desporto

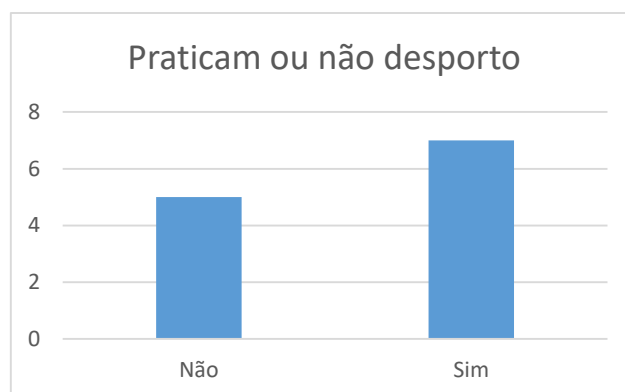


Gráfico 4- Participantes que praticam desporto

Como podemos ver no gráfico acima apresentado, a maior parte dos participantes, fazem desporto habitualmente, em várias áreas: ballet, ginásio, yoga, corrida, ciclismo, natação, entre outros.

Quanto à prática de atividade física regular ou desportiva, mais de metade do número de participantes responderam ter uma prática de atividade física regular ou desportiva (8 em 13). Quanto à frequência dessa atividade física, três participantes responderam que praticam mais que 4 vezes por semana, um dos participantes pratica 3 vezes por semana, um participante uma vez por semana e três dos participantes praticam 2 vezes por semana.

É importante salientar que o hábito desportivo, no caso dos músicos, é extremamente importante por várias razões: ajuda aliviar o stress diário que sentem, fortalece os músculos o que ajuda bastante, faz bem á saúde e ajuda a subir a autoestima.

V. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Tal como mencionado nos objetivos deste trabalho, pretendia saber de que forma a prática da flauta transversal, juntamente com o uso da estante de braço, tem alguma implicação na postura dos flautistas, mais concretamente na parte muscular.

Os resultados obtidos, através de inquérito, da pesquisa e da minha reflexão e experiência, relativamente a dores e desconfortos da prática deste instrumento, não foram surpreendentes, pois sempre foi um assunto abordado por um grupo enorme de flautistas desde há alguns anos. Podemos observar que em todos os participantes abordados, há sempre queixas relacionadas com desconforto, dores e mau estar.

O facto de alguns flautistas terem mencionado que fizeram paragens na sua carreira devido a problemas musculares, não é de todo surpreendente visto que cada vez mais, devido ao excesso de trabalho, esta situação é recorrente.

Por outro lado, os resultados obtidos, pelo uso da estante de braço, foram impressionantes uma vez que em 13 flautistas, apenas 1, que usa esta mesma estante, não sentiu desconforto.

Conforme analisado nos questionários, é de salientar que a zona do pescoço é a que apresenta mais desconforto e dor. Podemos observar nos questionários, que a maior parte dos participantes não realiza aquecimento corporal antes e depois da prática e que muitos destes inquiridos estudam entre 13 a 17 horas semanais, o que dá uma média de 2 a 3 horas por dia. É um hábito muito desgastante para o corpo de um músico, para tal é preciso tanto da parte dos docentes, como da parte dos alunos valorizar a realização de exercícios de aquecimento, antes e depois da prática, contribuindo para uma prática com menos lesões e prevenindo graves problemas músculo-esqueléticos.

Neste estudo de caso, verificou-se que a prática da flauta transversal, traz bastantes desconfortos subjacentes. Em vários estudos mencionados, vemos que o número de flautistas com lesões ou desconfortos é bastante elevado, de modo que os sintomas de dores devem ser analisados e tratados por

especialistas, de modo a corrigir o problema na sua génese, e prevenir o aparecimento de novos problemas em escalada.

VI. CONCLUSÃO

Este projeto de investigação intitulado “Qual o impacto postural e muscular da utilização da estante de braço, na prática da flauta transversal” vem demonstrar que atenção dada a este problema postural, tem soluções que podem ser resolvidas diariamente quer no estudo quer na performance em concertos, masterclasses, workshops entre outros.

Relativamente à prática do instrumento, já se encontra devidamente comprovado e publicado, o grande número de incidências relacionadas com a execução deste instrumento, uma maior consciencialização e preocupação com este problema, poderá prevenir certas complicações futuras.

Uma vez que na flauta transversal a estante mencionada ao longo deste projeto de investigação, é usada no antebraço esquerdo do flautista, noutros instrumentos como por exemplo, clarinetes, saxofones, trompetes, trombones entre outros contemplam um local para a colocação desta mesma estante não contribuindo diretamente para um acréscimo de desconforto ou dor no músico.

Contudo esta problemática em causa será sempre um transtorno para os flautistas que utilizem a estante de braço, visto que não existem, de momento, outras possibilidades de utilização da mesma sem ser no antebraço do flautista.

Os intervenientes desta investigação, todos eles utilizam a estante de braço mais convencional (*figura 2*), e durante o estudo utilizaram a estante modificada (*figura 3*) e mencionaram que o conforto e estabilidade não tem comparação com a estante mais convencional, uma vez que a base é maior distribuindo o peso por uma área maior.

Depois da realização deste projeto, surgiu uma reflexão mais profunda sobre a problemática descrita, sendo que este tema abordado, não me era nada desconhecido, pois vivenciei uma situação bastante complicada e desgastante tanto a nível físico como psíquico, situação essa que me ajudou a ter mais cuidado com o corpo e ter atenção à postura de quem me rodeia, seja aluno, colega, professor, músico ou até mesmo instrumentistas de outros ramos sem ser a flauta transversal.

PARTE II

Relatório de Prática de Ensino Supervisionada

I. INTRODUÇÃO

O ensino artístico especializado, como o caso da música, é uma componente social, educativa, formativa e cultural e, cada vez mais, está presente no quotidiano das crianças e adolescentes.

Nos dias de hoje, já há o ensino artístico especializado em música gratuito, conhecido com ensino articulado. Isto veio abrir portas a um leque enorme de indivíduos interessados em aprender música e a desenvolver inúmeras capacidades nesta área.

A música tem a capacidade de estimular e desenvolver o raciocínio, a concentração e criatividade de muitos indivíduos que a praticam, pois é um processo de aprendizagem diferente do habitual.

É uma área de aprendizagem bastante exigente e, por vezes, desgastante. Contudo ajuda a melhorar o domínio cognitivo, emocional, motor e criativo junto dos indivíduos que a praticam.

Um exemplo do que foi afirmado é a Academia de Música de Paços de Brandão pela qualidade e excelência do trabalho que desenvolve (mais pormenores serão referidos no seguimento deste trabalho).

Enquanto estagiária na AMPB durante o ano letivo 2017/2018 assisti a 2 alunas de iniciação e a 1aluno do 5ºgrau. Relativamente a Música de Câmara, assisti à Orquestra de flautas-Suzuki. Foi uma grande aprendizagem que adquiri ao longo deste ano letivo e muitos ideais que aprendi ponho em prática tanto como docente como instrumentista.

II. CONTEXTUALIZAÇÃO

Descrição da instituição de acolhimento



Figura 4- Academia de Música de Paços de Brandão

As origens da Academia de Música de Paços de Brandão (AMPB) remontam a 1870, data da fundação da Tuna, a Estudantina. Já nessa época a Tuna constituía um grande Pólo dinamizador da vida cultural da região, promovendo o gosto pela Música.

Em 1970, com a comemoração do centenário da Estudantina, gerou-se um movimento de criação de uma Escola de Música, que veio a ser oficializada pela Inspeção Geral do Ensino Particular do Ministério da Educação em 1980. Esta é atualmente presidida pelo Eng.^o Avelino Costa, e tem como Diretora Pedagógica a Eng^a Isabel Castro.

A aquisição de um edifício com sede própria (com uma área bruta de 4500m²) tornou-se possível graças à generosa contribuição dos brandoenses. O corpo docente da AMPB é composto por mais de 40 professores qualificados, que lecionam a um número superior a 400 alunos.

A Academia de Música de Paços de Brandão tem sido convidada a apresentar-se regularmente em concertos no exterior da escola, em variadíssimos auditórios de relevante atividade cultural, sempre com grande

aclamação. Destacam-se os concertos apresentados pela Orquestra Clássica, selecionada em concurso duas vezes por ano, em eventos promovidos pelo Centro Cultural de Belém ("Dias da Música" e "1001 Músicos"), ou os vários convites dirigidos às diversas classes de conjunto em funcionamento, como Orquestra de Sopros, os Violiníssimos, os Flaututti, o PercuPaços, diversos solistas, etc.

Cerca de 20 alunos por ano, em vários instrumentos, têm sido premiados em concursos de nível nacional e internacional, com realce para a admissão à *Orquestra de Jovens da União Europeia*, à *Gustav Mahler Jugendorchester*, ou *Orquestra Sinfónica do YouTube* (incluindo professores). Os seus ex-alunos ocupam lugares de destaque em Orquestras e Instituições de ensino superior e secundário de Música, nacionais e internacionais. Todos os alunos que optam pela via profissionalizante de Música têm sido admitidos nas Universidades e Escolas e de Ensino Superior deste país.

Graças ao dinamismo crescente desta escola foram criados vários eventos anuais, de dimensão nacional e internacional, entre os quais se nomeiam os *XVII Cursos de Aperfeiçoamento Musical de Paços de Brandão*, o prestigiado e pioneiro *XI Concurso Internacional Paços Premium*, o *Encontro Nacional de Luthiers* e o *II Estágio Internacional de Orquestra Sinfónica*. Músicos de reconhecido nível técnico e artístico têm colaborado com a realização de Recitais, Congressos Nacionais, Palestras, *Masterclasses*, Conferências, Concertos de Ano Novo e Beneficência, etc, promovidos pela AMPB.

Os apoios financeiros do Ministério da Educação e da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira têm ajudado na prossecução de todas estas iniciativas.

Esta é também a função desta Academia, a de promover junto dos vários públicos, a fruição, a sensibilidade e o conhecimento do património musical da Humanidade, não descurando o papel fundamental da Música na organização da personalidade do indivíduo e no desenvolvimento de todas as suas potencialidades, sobretudo do jovem formando.

Uma das assinaláveis conquistas da Academia de Música de Paços de Brandão, a partir do ano letivo de 2011/2012, foi a concessão da Autonomia Pedagógica, por parte da Direção Regional do Norte (atual DGEstE), aos cursos

em funcionamento nesta academia, distinção essa que permite delinear uma gestão curricular e pedagógica autónoma. A instituição vê reconhecida desta forma, o mérito e a qualidade do ensino especializado de música praticado.

A Academia de Música de Paços de Brandão perfaz, em 2017, *37 anos de ensino oficial de Música e 147 anos de uma atividade musical* intensa ligada ao ensino e à promoção e divulgação da Música.

Contextualização da logística da Instituição

A Academia de Música de Paços de Brandão é um estabelecimento de ensino privado, sediado no centro de Paços de Brandão, com autonomia pedagógica e que dispõe de um Corpo Docente qualificado.

A Academia de Música de Paços de Brandão dispõe de um edifício com sede própria com uma área bruta de 4500m² dividido por:

- 17 Salas de aula;
- 12 salas de estudo;
- 1 salão da Tuna;
- 1 biblioteca;
- 1 salão de ballet com os respetivos balneários;
- 1 Salão de atelier;
- 1 auditório com 265 lugares sentados e quatro camarins;
- 1 recreio ao ar livre.

Nos termos do n.º 5 do Art. 28º Do decreto-lei n.º 553/80, de 21 de Novembro e do despacho n.º 45/SERE/89 de 27 de Junho foi concedido autorização definitiva n.º 2007 para funcionamento. As instalações estão aprovadas com plano de emergência e de segurança.

Membros da organização e Gestão escolar

A Academia de Música de Paços de Brandão tem vários elementos que regem a organização e a gestão desta instituição, denominado por Direção Administrativa, Direção Executiva e Direção Pedagógica.

A Direção Administrativa, o ponto mais alto desta instituição, é constituído pelos seguintes elementos:

- Presidente Eng.º Avelino Carvalho Costa
- Tesoureiro - Dr. Carlos F. Amorim Sousa
- 1º Vogal - Eng. Aníbal de Albergaria Pereira da Silva
- 2º Vogal - Dr. Januário Lopes Sousa
- 3º Vogal - Dr. Raul Filipe Martins Alves
- 4º Vogal - Dr. Joaquim Pedro Oliveira de Castro Barbosa

A Direção Executiva, que trata de assuntos relacionados com gestão financeira, administrativa e pedagógica, fazem parte da mesma a Dr.ª Sandra Maria Figueirôa de S. L. Santos.

A Direção Pedagógica nomeada pela Direção Executiva, trata de assuntos relacionados com os docentes, alunos, atividades entre outros, é representada pelos seguintes elementos:

- Dr.ª. Alexandra Sofia Monteiro da Silva Trindade
- Dr.ª. Joana Catarina Alves Anacleto
- Dr.ª. Marina de Sousa Pereira

No que diz respeito aos grupos disciplinares, esta instituição dispõem de vários representantes para cada grupo disciplinar, de modo a facilitar a interação e coordenação dos mesmos; Delegado da Classe de Cordas; Delegada da Classe de Sopros; Delegado da Classe de Formação Musical; Delegado de Disciplinas Teóricas e Canto; Delegada da Classe de Piano (Órgão, Percussão e Acordeão); Delegada de Classes de Conjunto.

Planos de estudo apresentado pela Instituição

Oferta Formativa

Pré Iniciação

Duração: variável, a começar a partir dos 30 meses de idade

Curso de Iniciação Musical

Duração: 4 anos a começar a partir do 1º ano de escolaridade

Curso Básico de Música – regime articulado ou supletivo

Duração: 5 anos, a começar no 1º grau (5º ano de escolaridade – 2º ciclo)

Curso Secundário de Instrumento – regime articulado ou supletivo

Duração: 3 anos

Curso Secundário de Educação Vocal – regime articulado ou supletivo

Duração: 3 anos

Curso Secundário de Composição – regime articulado ou supletivo

Duração: 3 anos

Curso Livre - Não tem duração definida. Sujeito à disponibilidade da Escola

A Academia de Música de Paços de Brandão dispõem do curso regime Articulado ou Supletivo, onde para cada curso a carga horária varia e as disciplinas também. Abaixo, na tabela apresentada, encontra-se a carga horária e as respetivas disciplinas inseridas.

Plano de estudos do Curso Básico de Música em Regime Supletivo e Articulado

| Disciplinas | Carga horária semanal/ano(x45m) |
|--------------------|--|
| Formação Musical | 3 |
| Instrumento | 1 |
| Classe de Conjunto | 2 |
| <u>Total</u> | 6 |

Tabela 6- Disciplinas e carga horário do curso

A Academia dispõe do Curso Básico e Secundário de Música, para os alunos que demonstram interesse em prosseguir os seus estudos musicais. Os Curso Básico e Secundário de Música faz parte do plano de estudos da instituição, contudo, os alunos que o frequentam, tem uma carga horário complementar, na escola Secundária que frequentam na localidade, neste caso Paços de Brandão. A admissão dos alunos para este regime é realizado segundo uma prova prática (instrumento e Formação musical) de carácter eliminatório. Este curso não é subsidiado pelo contrato de patrocínio na sua totalidade, daí as vagas serem limitadas, por isso o número de alunos que frequentam este regime, tem vindo a diminuir de ano para ano, pois optam pelos curso de Regime Articulado, que acabam por ser uma oferta gratuita para os alunos e Encarregados de Educação.

Plano de estudos do Curso Secundário de Música

| Formação Científica | | | Formação Técnica-Artística | | | | | |
|---------------------|----------------------------------|----------------|----------------------------|-------|---------------------------|-------|----------------------|-------|
| | Disciplinas | Horas semanais | Curso de Instrumento | | Curso de Formação Musical | | Curso de Composição | |
| 10º ano | História da Cultura e das Artes | 1+1+1 | Instrumento | 1+1 | Educação Vocal | 1+1 | Composição | 1+1 |
| | Formação Musical | 1+1 | Classe de Conjunto | 1+1+1 | Classe de Conjunto | 1+1+1 | Classe de Conjunto | 1+1+1 |
| | Análise e Técnicas de Composição | 1+1+1 | | | | | | |
| 11º ano | História da Cultura e das Artes | 1+1+1 | Instrumento | 1+1 | Educação Vocal | 1+1 | Composição | 1+1 |
| | Formação Musical | 1+1 | Classe de Conjunto | 1+1+1 | Classe de Conjunto | 1+1+1 | Classe de Conjunto | 1+1+1 |
| | Análise e Técnicas de Composição | 1+1+1 | Instrumento de Tecla | 1 | Instrumento de Tecla | 1 | Instrumento de Tecla | 1 |
| 12º ano | História da Cultura e das Artes | 1+1+1 | Instrumento | 1+1 | Educação Vocal | 1+1 | Composição | 1+1 |
| | Formação Musical | 1+1 | Classe de Conjunto | 1+1+1 | Classe de Conjunto | 1+1+1 | Classe de Conjunto | 1+1+1 |
| | Análise e Técnicas de Composição | 1+1+1 | Instrumento de Tecla | 1 | Instrumento de Tecla | 1 | Instrumento de Tecla | 1 |

Figura 5- Plano de estudos - Secundário

Academia de Música dispõem também do Curso em Regime livre isto é, o aluno opta pela escolha de uma disciplina isolada ou disciplinas em simultâneo para frequentar, onde não tem limite de idade, pode ir desde o pré-escolar até à idade adulta. Este regime tem aumentado o número de inscrições pois possibilita ao aluno a opção de escolha pelas disciplinas desejadas diminuindo assim, em alguns casos, a carga horária, contudo, este curso em regime livre não é

subsidiado pelo contrato de patrocínio logo quem tiver interesse em frequentar terá de pagar as propinas exigidas pela instituição.

Relação Pedagógica com os intervenientes

Durante o ano letivo 2017/18, no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada, tive a oportunidade de conhecer e relacionar-me com pessoas incríveis, das quais obtive uma vasta aprendizagem de conteúdos, tendo conseguido melhorar alguns aspetos de aprendizagem e de ensino, para enriquecer o meu desempenho profissional.

A Professora Carla Rodrigues, Orientadora Cooperante, com todos os seus ensinamentos e reflexões, ajudou-me muito a conseguir colmatar certas dificuldades apresentadas por alunos de faixas etárias baixas, tais como, ajudá-los a perceber por que é que estão a fazer algo errado, felicitar quando fazem as coisas corretamente, oferecer-lhes um “autocolante” para colarem nas partituras quando estas forem bem tocadas e estudadas. Parecendo pouco significativas estas atitudes estimulam imenso as crianças e denota-se um interesse e alegria contagiantes.

Nos alunos com os quais trabalhei, nota-se que o facto de pertencerem àquela magnífica instituição faz deles crianças com sentido de responsabilidade e com realização pessoal. Tal se pode constatar pelo simples facto de entrarmos na Academia e de ver as crianças felizes, bem-dispostas e entusiasmadas. As alunas cooperantes, para além de serem umas alunas esforçadas e com boas capacidades, foram extremamente acolhedoras e dóceis. Nas aulas coadjuvadas, mostraram-se interessadas e dispostas a seguirem os conselhos que foram dados pela aluna estagiária ao longo das aulas.

A todas as pessoas que lá trabalham, desde pessoal docente e não docente, elogio a sua simpatia e prestabilidade. Um muito obrigado a todos estes elementos da Academia de Música de Paços de Brandão. Foi um prazer ter realizado o estágio nesta instituição tão acolhedora e de excelência.

III. CARACTERIZAÇÃO DOS ALUNOS E MÚSICA DE CÂMARA

- Aluna A

A aluna em questão mostra grandes capacidades a nível sonoro. É uma aluna extremamente educada, interessada e prestável. Durante as aulas tenta estar sempre atenta o máximo possível e nota-se que aceita todos os conselhos que lhe são dados. Se desenvolvesse, em casa, um estudo em casa mais regular e específico, teria melhorias bastante significativas. Consegue transparecer musicalidade em muitas obras que toca, mas por vezes os gestos exagerados, prejudicam um pouco a intenção que esta aluna quer dar à música. Contudo, consegue de aula para aula, melhorar a leitura e preparar o programa pedido. Terá um bom futuro se realizar um trabalho mais sistemático e direcionado para o que realmente precisa de trabalhar e melhorar.

- Aluna B

A aluna em questão é extremamente dócil e educada. Tem uma sonoridade incrível, mas a postura não é a mais correta. Mostra grandes dificuldades em sustentar a flauta por ainda ser muito pequena e a flauta ser ainda ligeiramente pesada e com uma extensão bastante longa para a aluna. Poderia ser muito melhor se fosse mais estudiosa e empenhada. Constata-se que o seu estudo não é regular e específico, a professora tenta sensibilizar a aluna para um estudo regular, mostrando que esta tem um grande potencial, mas mesmo assim o estudo não é devidamente realizado em casa.

- Aluna C

Aluna em questão é bastante inteligente e perspicaz. Extremamente dócil e educada. Nota-se uma grande capacidade na execução da flauta transversal. É estudiosa e empenhada. Leva a sério o que a Professora diz nas aulas e tenta sempre pôr em prática. É uma aluna frágil porque ao longo do decorrer das aulas, nota-se que vai mostrando muito cansaço e desconcentração. É um pouco desconcentrada, mas tem fortes possibilidades de ser uma boa intérprete. Tem um gosto incalculável pela flauta transversal e demonstra vontade de tocar tudo que seja possível. É uma aluna que precisa de compreensão por parte do

professor, para conseguir mostrar motivação e interesse senão facilmente se desmotiva.

- **Orquestra de Flautas – Suzuki**

É uma unidade curricular, composta por alunas de flauta transversal da Academia de Música de Paços de Brandão orientada pela Professora Carla Rodrigues.

As aulas eram lecionadas à sexta-feira ao final da tarde, com a duração de 50 minutos.

Esta orquestra é composta por cerca de 15 alunas de flauta transversal de diversas faixas etárias, entre os 5 e os 16 anos. Os instrumentos que compunham esta orquestra eram as flautas transversais mais convencionais, as fifes indicadas para alunas de pré-escolar e iniciação, e o piccolo. Alguns destes instrumentos pertenciam à Academia de Música de Paços de Brandão, que eram alugados pelos Encarregados de Educação.

Esta orquestra era dividida por várias vozes, incluindo 1º flautas; 2º flautas; 3º flautas dispostas da maneira sugerida pela Professora responsável.

A ideia desta unidade curricular, era estimular a criatividade, motivação e capacidade mental, isto é, as alunas tinham de decorar as partituras que eram trabalhadas, e por fim, desenvolver a interação pessoal e musical entre cada elemento da orquestra.

O repertório desenvolvido ao longo do ano letivo, foi diversificado, trabalhando obras como por exemplo, Le petit flûte-Robert Martin; Disney solos for flute-Walt Disney; Método Suzuki-Toshio Takahashi entre outros.

Durante as aulas, via-se que o entusiasmo e dedicação por parte das alunas e da Professora era bastante notório. Habitualmente, participam em audições da Academia de Música onde costumam ter bastantes aplausos e o público fica maravilhado com tanta qualidade musical demonstrada em cima do palco.

Professora Cooperante – Breve Currículo



Figura 6- Flautista e Professora Carla Rodrigues

Iniciou os estudos de Flauta Transversal na classe da Professora Ana Maria Ribeiro na Academia de Música de Santa Maria da Feira e no Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Aveiro.

Frequentou a Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco (ESART) onde foi distinguida com numerosas Menções Honrosas e Bolsas de Mérito e onde concluiu a Licenciatura na classe do Professor Paulo Barros com a classificação máxima.

Frequentou várias Master Classes com flautistas de destaque internacional, tais como Patrick Gallöis, Aurèle Nicolet, Félix Renggli, Michael Hasel, Michel Debost, Bridget Bolliger, Paulo Barros, Berten D'Hollander, Ana Maria Ribeiro, Eduardo Lucena, Jorge Caryevschi, Nuno Inácio, Trevor Wye e Vicents Prats.

Foi selecionada para integrar a Orquestra Portuguesa das Escolas de Música em estágios realizados em Coimbra, Setúbal, Castelo Branco e em Évora com o Maestro Leonardo Barros.

Foi reforço convidado da Orquestra Clássica da Madeira e da Orquestra Sinfónica Casa da Música do Porto durante 14 anos, onde trabalhou com inúmeros maestros de destaque internacional. Realizou vários Festivais de Música com a Orquestra de Jovens de Santa Maria da Feira, várias Orquestras do XXI Festival de Música Erudita de Curitiba no Brasil, Orquestra dos Festivais de Música de Viana do Castelo e da Póvoa do Varzim, entre outros. Como bolsista da Câmara de Santa Maria da Feira pertenceu à Orquestra de Jovens e da Banda Sinfónica com os maestros Osvaldo Ferreira e Paulo Martins.

Recentemente colaborou com o grupo Toy Ensemble, integrado na

programação do XXIX Festival Internacional de Música do Pará (Brasil) e no âmbito da 11ª Edição do evento musical DIAS DA MÚSICA As Letras da Música no Centro Cultural de Belém, onde trabalhou as obras do compositor e maestro Alexandre Delgado com o próprio.

Participou na 14ª Convenção Mundial do Método Suzuki com as Professoras de Flauta Anke van der Bijl e Sara Mangaretto em Turim e realizou o Curso de Professores Suzuki na Holanda (reconhecido nas Associações Europeias e Internacionais do método pedagógico Suzuki) com a Professora Anke van der Bijl (diretora de Flauta da Associação Europeia de Suzuki).

Foi convidada como orientadora de Master Classes no Conservatório de Castelo Branco e de Fátima, no Workshop da Banda da Candelária S. Miguel nos Açores, no XXIX Festival Internacional de Música do Pará (Brasil), na Academia de Música de Oliveira de Azeméis.

Recentemente foi convidada para participar na Convenção Internacional de Flautas Research “Hands on Flute” em Aveiro com um Recital-Conferência denominado O Método SUZUKI no Ensino de Flauta Transversal, com a classe Suzuki da Academia de Música de Paços de Brandão – Classe Flaututti.

Atualmente é membro da Orquestra Filarmónica Portuguesa dirigida pelo Maestro Osvaldo Ferreira. É profissionalizada com nível de excelência pela Universidade Aberta e leciona a classe de Flauta Transversal na Academia de Música de Paços de Brandão (Santa Maria da Feira) onde aplicou pela primeira vez em Portugal o Método Suzuki para flauta transversal.

IV. Planificações e Relatórios das Aulas Coadjuvadas e Assistidas

Aluna A

Ano letivo:2017/2018

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 13-10-17 | 1 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• Estudo nº3 Kohler• Andante de Mozart |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com uma tonalidade maior e menor dos exercícios de taffanel. Fez o exercício todo articulado.
Seguidamente, tocou o estudo nº3 Kohler de início ao fim, onde a Professora pediu aluna para ter atenção á sonoridade e á articulação.
Para finalizar, aluna e a professora estiveram a trabalhar o Andante de Mozart, onde viram trilos, articulação e linha musical.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 20-10-17 | 2 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• Estudo nº4 Gariboldi• Andante de Mozart |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com o Taffanel na tonalidade de Fá Maior, aqui a professora pediu especial atenção ao som, as alterações musicais e postura. Aluna realizou esta tonalidade com várias articulações, duas ligadas duas articuladas, ligadas duas a duas e duas articuladas duas ligadas.

Seguidamente tocou o estudo nº4 de gariboldi, mas só tocou até meio do estudo.

O Andante de Mozart, foi visto com o acompanhamento ao piano, onde a Professora esteve a trabalhar com aluna o trilo inicial (devia ser mais fluído), colocar bem o som no início da obra, manter o tempo sempre igual, mais impulso em algumas notas e fazer mais diminuendos nos finais de frase. A Professora aconselhou aluna a cortar algumas notas mais cedo, para ter tempo de respirar bem.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 27-10-17 | 3 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Escala de Mi Maior• Taffanel nº4• Estudo nº4 Kohler• Andante de Mozart |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a escala de Mi maior, arpejo, inversões, escala cromática. Seguidamente tanto a Professora como a aluna, tocaram e conjunto o taffanel nº4 com várias articulações e pulsações.

O Andante de Mozart foi trabalhado com acompanhamento do piano, onde a Professora tocou juntamente com a aluna a obra de maneira a aluna ter algumas noções de musicalidade na obra a interpretar, e melhorar a qualidade sonora. Fizeram exercícios de articulação em “tutu ou “dudu”, onde a Professora esteve a fazer exercícios de notas soltas com a aluna.

No estudo nº4 de Kohler, aluna apresentou algumas dificuldades nas notas mais agudas como o sol suspenso agudo e o mi agudo, para resolver esta questão, a Professora realizou exercícios de fletir os joelhos e dar mais apoio no diafragma de maneira a que estas notas saíssem mais focadas e com menos esforço.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|---------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 3-11-17 | 4 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• Bernold• Estudo nº4 Kohler• Andante de Mozart |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a tonalidade de Sol maior e relativa menor dos exercícios de Taffanel.

Aluna fez esta tonalidade toda articulada, duas a duas com melhor som e só com a nota sol (grave), fez várias vezes articulação em “tutu” e apoio do diafragma.

Seguidamente fez exercícios do Livro de Bernold onde a tinha de tentar obter um som mais intenso, mais bonito e mais sonoro. Fez este exercício todo em flatterzunge e depois normal, onde obteve melhorias significativas.

Posteriormente tocou o estudo nº4 de Kohler, onde a Professora chamou atenção a aluna por causa das alterações do estudo e às variadas articulações. A parte mais técnica do estudo, aluna fez tudo com golpes de ar e apoio do diafragma.

Relativamente ao Andante de Mozart, aluna tocou mais livremente, mas a questão dos trilos teve de ser revista na aula porque aluna continuava apresentar problemas técnicos. Tocou algumas partes em flatterzunge.

A Professora pediu aluna para realizar muitos exercícios de flatterzunge em casa de maneira a melhorar a sonoridade e o relaxamento.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 10-11-17 | 5 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Estudo nº4 Kohler• Andante de Mozart |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a peça Andante de Mozart com acompanhamento ao piano de início ao fim, onde obteve melhorias significativas relativamente á aula anterior. A Professora esteve a dar algumas nuances relativas ao período clássico, para ajudar aluna na interpretação desta mesma obra.

Seguidamente aluna fez uma revisão ao estudo nº4 onde tinha melhorias bastante positivas.

Aluna finalizou a aula com exercícios de flatterzunge.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 17-11-17 | 6 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• Andante de Mozart• Estudos Kohler |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
| Aluna faltou. |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 24-11-17 | 7 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• Estudo nº5 ,6 Kohler• Andante de Mozart |

Descrição da Aula

Prova de Avaliação do 1ºPeríodo. Aluna realizou a prova de avaliação com júri, onde tocou os conteúdos acima mencionados.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|---------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 1-12-17 | 8 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• Estudos Kohler• Andante de Mozart |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
| Feriado |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|---------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 8-12-17 | 9 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• Estudo Kohler• Andante de Mozart |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
| Feriado |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 15-12-17 | 10 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Andante de Mozart |

Descrição da Aula

Aluna fez ensaio para a audição de Natal. Aluna tocou a peça que irá apresentar na audição de natal com o acompanhamento ao piano, Andante de Mozart.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 5-1-2018 | 11 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 15 Estudos Kohler• 25 Estudos Românticos Kohler• Andante de Mozart |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com uma tonalidade maior e menor dos exercícios de taffanel. Fez o exercício todo articulado e depois com várias articulações.

Fez exercícios de Flatterzunge e sonoridade porque o som estava muito “sujo” e com pouca clareza nos agudos.

Seguidamente tocou o 2º estudo romântico de Kohler e o 7º dos 15 estudos de Kohler. A Professora no fim da aula, aconselhou aluna a fazer mais exercícios de stacatto, porque era fácil de detetar que os exercícios pedidos pela professora, não eram feitos diariamente em casa.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|-----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 12-1-2018 | 12 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 15 Estudos Kohler• 25 Estudos Românticos Kohler |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com uma tonalidade maior e menor dos exercícios de taffanel. Fez o exercício todo articulado.

Seguidamente, tocou a escala de Ré Bemol Maior, arpejo, inversões, 7^oV e relativa menor. Nesta escala aluna fez exercícios nas notas agudas, flatterzunge, apoio e articulação.

Seguidamente tocou o estudo nº13 Romântico de Kohler, onde teve de tocar com mais dinâmicas e vibrato. A Professora pediu aluna para ter atenção aos tempos das figuras, á pulsação, as appoggiaturas e às pausas escritas no estudo a ser abordado.

Aluna tocou o estudo nº8 de Kohler, onde a Professora viu com a aluna o estudo com calma para trabalharem notas, alterações musicais, andamentos e métrica. A Professora pediu aluna para melhorar a sonoridade e a musicalidade naquele estudo.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|-----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 19-1-2018 | 13 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 15 Estudos Kohler• 25 Estudos Românticos Kohler• Concerto de Naudot |

Descrição da Aula

Aluna tocou o estudo nº8 de Kohler já ao andamento pedido e com mais flexibilidade que na última aula.

Aluna tocou partes do estudo com flatterzunge para melhorar a sonoridade. Seguidamente, aluna começou a estudar o Concerto de Naudot a pedido da Professora

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|-----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 26-1-2018 | 14 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 15 Estudos Kohler• Concerto de Naudot• Romance de George Brun |

| Descrição da Aula |
|---|
| <p>Aluna tocou o estudo nº8 e 9 de Kohler, onde o nº9 vinha um pouco lento relativamente ao andamento que era pedido. Aluna tocou partes do estudo com flatterzunge, e outras partes com várias articulações em “tutu” e em “dudu”</p> <p>Seguidamente, aluna tocou o 1º Andamento do Concerto de Naudot, onde estiveram a ver algumas passagens mais complicadas.</p> <p>Para finalizar, aluna tocou o Romance de G. Brun com acompanhamento ao piano, onde a Professora chamou atenção da aluna para questões de afinação e sonoridade.</p> |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 2-2-2018 | 15 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 15 Estudos Kohler• 25 Estudos Românticos de Kohler• Romance de George Brun |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a escala de Si Maior e relativa menor. Tocou a escala Hexáfona.

Estas escalas foram feitas com várias articulações e dinâmicas.

Seguidamente tocou o Estudo nº13 do Estudos Românticos de Kohler. Aqui, a Professora pediu aluna para fazer a secção A mais rápida, e deu-lhe umas noções básicas de andamento. A Professora depois tocou esta secção com aluna novamente. Aluna fez exercícios de articulação com aluna com a “ponta de língua” e o diafragma em “ ah ah ah”

Para finalizar, aluna tocou o Romance de Brun com acompanhamento ao piano de início ao fim.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 9-2-2018 | 16 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 15 Estudos Kohler• Romance de George Brun |

Descrição da Aula

Aluna tocou o Romance de Brun com acompanhamento ao piano e seguidamente, fizeram ensaios para a audição de carnaval.

Para finalizar a aula, aluna tocou a tonalidade de Ré Maior e Si menor dos exercícios de taffanel, com várias articulações. Aluna neste exercício mostrou algumas lacunas no que diz respeito ao stacatto.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|-----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 16-2-2018 | 17 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 15 Estudos Kohler• Romance de George Brun |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com o Romance de Brun, com a Professora, onde fizeram exercícios de ligaduras, sonoridade e stacatto. A Professora pediu para aluna tentar tocar mais livremente a peça e com mais sentimento usando assim mais dinâmicas, mais diferenças nos andamentos que aparecem ao longo da obra e ter cuidado com algumas respirações precipitadas. Na escala cromática que aparece nesta mesma obra, a Professora sugeriu aluna tocar esta passagem com mais ar e segurar as notas do tempo forte.

Seguidamente fizeram ensaio com piano desta mesma obra.

Para finalizar, aluna tocou a tonalidade de Ré Maior e Si menor com os exercícios de Taffanel.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|-----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 23-2-2018 | 18 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 30 studies - Gariboldi• Romance de George Brun |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com os exercícios de Taffanel na tonalidade de Dó Maior e Lá menor com várias articulações.

Seguidamente tocou o estudo nº11 de Gariboldi, onde a Professora pediu aluna para ter atenção às ligaduras, respirações e dinâmicas.

Para finalizar, aluna tocou o Romance de Brun com acompanhamento ao piano, onde já apresentava melhorias significativas.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 2-3-2018 | 19 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 15 Estudos Kohler• Concerto de Naudot• Romance de George Brun |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
| Aluna faltou |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 9-3-2018 | 20 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 15 Estudos Kohler• Concerto de Naudot• Romance de George Brun |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com exercícios de flatter com a tonalidade de Lá bemol maior. Seguidamente fez a mesma tonalidade com várias articulações e velocidades. A Professora durante a aula foi aconselhando aluna a fazer mais exercícios de stacatto em casa porque notava-se algumas lacunas na articulação.

Seguidamente tocou o estudo nº8 dos 15 de Kohler. Aqui, aluna tocou de início ao fim onde mostrou estudo e facilidade na execução do mesmo.

Para finalizar a aula, tocou o Romance de G. Brun com acompanhamento ao piano. A Professora no fim da aula, aconselhou aluna a estudar mais com metrónomo e a ter atenção a algumas passagens tanto da peça como do estudo.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|-----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 16-3-2018 | 21 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 25 Estudos Românticos Kohler• Concerto de Naudot• Romance de George Brun |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a peça Romance de Brun com acompanhamento ao piano. Seguidamente aluna viu o 1ºandamento do Concerto em Dmajor de Naudot com piano. A Professora teve a dar umas noções sobre o 2º e 3º andamento á aluna. Posteriormente aluna tocou o estudo In moon night, 25 estudos românticos de kohler. A Professora teve a ver articulações e respirações com aluna. Algumas passagens e dinâmicas foram trabalhadas individualmente entre a Professora e a Aluna. A Professora pediu aluna para fazer mais dinâmicas em tudo que estava a tocar

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|-----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 23-3-2018 | 22 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 15 Estudos Kohler• Concerto de Naudot |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com uma tonalidade Maior e menor de Taffanel. Seguidamente a Professora e a aluna estiveram a trabalhar o Concerto de Naudot com piano. A Professora sugeriu fazer exercícios de som e articulação, sugeriu igualmente, aluna preocupar-se em tocar a obra mais ao estilo barroco conforme é pedido.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|-----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 13-4-2018 | 23 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 15 Estudos Kohler• Concerto de Naudot |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com uma tonalidade Maior e menor de Taffanel. Seguidamente aluna tocou o segundo e terceiro andamento do Concerto de Naudot com piano. A Professora sugeriu fazer exercícios de som e articulação, sugeriu igualmente, aluna preocupar-se em tocar a obra mais ao estilo barroco conforme é pedido.

PLANIFICAÇÃO DA AULA COADJUVADA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|-----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 20-4-2018 | 1 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Objetivos Específicos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Executar o instrumento com boa postura corporal• Dominar a respiração diafragmática/abdominal• Desenvolver a qualidade sonora• Desenvolver a capacidade de concentração• Executar o instrumento com relaxamento |

Competências

- Ser capaz de perceber a maneira como se toca com uma postura mais correta
- Entender a posição da coluna quando se toca de pé ou sentado
- Saber como fazer a técnica de Flatter
- Saber identificar a harmonia numa peça
- Entender as diferenças de diferentes sonoridades por captação auditiva
- Compreender a maneira como se executa ligaduras

Conteúdos

- Taffanel
- 25 Estudos Românticos Kohler
- Concerto de Naudot
- Bernold

Estratégias

- Criação de pequenos exercícios de repetição conscientes para colmatar dificuldades técnicas
- Corrigir alguns aspetos, com recurso a exercícios de notas soltas, para ajudar na postura, sonoridade, embocadura e articulação
- Execução do repertório e de exercícios como escalas maiores e menores, por parte da professora de modo a que o aluno compreenda e tente reproduzir com base na repetição
- Exercícios de identificação de vários tipos de sonoridade e articulação
- Identificação da harmonia na peça executada e afinação

Recursos didáticos

- Estante
- Banco do Piano

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|-----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 20-4-2018 | 24 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 25 Estudos Românticos Kohler• Concerto de Naudot• La Technique d'Embouchure – P. Bernold |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a tonalidade de Fá Maior com o livro de Taffanel. Fizemos o exercício com várias articulações e diferentes sonoridades. Seguidamente pedi á aluna, que fizeste este mesmo exercício em flatter, no qual aluna teve algumas dificuldades nas notas mais graves, mas já nas notas agudas e médias, aluna mostrou facilidade na execução.

Posteriormente, aluna tocou o estudo romântico de Kohler nº7, onde estivemos a retificar algumas passagens técnicas e rítmicas. Neste estudo, pedi aluna para tocar com mais intensidade e ter atenção a algumas notas, principalmente notas graves, que saiam bastante destimbradas e desafinadas. Trabalhamos esta questão e a aluna conseguiu atingir o que lhe tinha solicitado. Retificamos alguns ritmos e indicações que estavam escritas na partitura das quais aluna estava a fazer erradamente e outras não fazia por esquecimento.

Seguidamente, tocamos o 2º andamento do Concerto de Naudot, onde aluna tocou muito rápido e estivemos a ver o mesmo andamento mais lento e com mais musicalidade. Trabalhamos questões de afinação e de sonoridade neste andamento visto que aluna estava a tocar tudo demasiado forte e com ataques fracos. Fizemos exercícios de ataque em notas médias e graves. Para finalizar a aula, fizemos o vocaliso n1 do Livro de Bernold, com o objetivo de a aluna perceber o que é linha musicalidade e uma sonoridade continua. Fizemos cada pauta em flatter e depois normal. Aluna chegou ao fim do exercício com melhorias bastante significativas, tanto a nível de sonoridade como a nível de linha musical. Recomendei aluna estudar com metrónomo, tentar mexer-se o menos possível pois está a prejudicar a

sonoridade da mesma, ter atenção às dinâmicas tentar fazer mais pianos e pianíssimos e por fim cuidar o som nos ataques de algumas notas ou em finais de frase.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|-----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 27-4-2018 | 25 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 25 estudos Românticos – Kohler• Concerto de Naudot• Romance – P.Gaubert |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com uma tonalidade de Lá maior e fá sustenido menor de Taffanel, tudo articulado e com bom som.

Seguidamente foi revisto o estudo nº7 de Kohler, onde a aula apresentou melhorias significativas relativamente á aula anterior. Aluna tocou igualmente o estudo nº8 de Kohler onde mostrou algumas dificuldades. A Professora aconselhou aluna a ter mais atenção á musicalidade porque estava a tocar tudo muito homogéneo.

Seguidamente aluna tocou o segundo e terceiro andamento do Concerto de Naudot com piano.

A Professora sugeriu fazer exercícios de som e articulação, sugeriu igualmente, aluna preocupar-se em tocar a obra mais ao estilo barroco conforme foi pedido na aula anterior.

Para finalizar a aula, aluna tocou a nova peça imposta, Romance – Gaubert onde mostrou algumas dificuldades em passagens técnicas, a nível de musicalidade, aluna mostrou alguma dificuldade em expressão musical.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 4-5-2018 | 26 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 25 estudos Românticos – Kohler• Concerto de Naudot• Romance – P.Gaubert |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com o estudo nº9 dos estudos românticos de Kohler. Mostrou melhorias significativas relativamente à aula anterior. A Professora mencionou que a aluna devia ter mais cuidado com a sonoridade e afinação porque nem sempre estava linear.

Seguidamente tocou o Concerto de Naudot com acompanhamento ao piano, onde mostrou dificuldades em stacatto e passagens técnicas. No segundo andamento, mostrou melhorias no diz respeito à musicalidade, foi bastante melhor que a aula anterior. Contudo a Professora voltou a mencionar que aluna devia ter cuidado com o estilo da obra, visto ser da época do barroco e a sonoridade não deveria ser tão brilhante e ter atenção a trilos.

Para finalizar. Aluna tocou o Romance de Gaubert com acompanhamento ao piano. Foi bastante melhor que na aula passada mas mesmo assim, a execução poderia ser melhor devido à falta de musicalidade.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|-----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 11-5-2018 | 27 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Concerto de Naudot• Romance – P.Gaubert |

| Descrição da Aula |
|--|
| Masterclass de Flauta Transversal – Professora Ana Maria Ribeiro |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|-----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 18-5-2018 | 28 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Taffanel• 25 Estudos Românticos Kohler• Concerto de Naudot• Romance - Gaubert |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
| Aluna faltou. |

PLANIFICAÇÃO DA AULA COADJUVADA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|-----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 25-5-2018 | 2 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

Objetivos Específicos

- Executar o instrumento com boa postura corporal
- Dominar a respiração diafragmática/abdominal
- Desenvolver a qualidade sonora
- Desenvolver a capacidade de concentração
- Executar o instrumento com relaxamento

Competências

- Ser capaz de perceber a maneira como se toca com uma postura mais correta
- Entender a posição da coluna quando se toca de pé ou sentado
- Saber como fazer a técnica de Flatter
- Saber identificar a harmonia numa peça
- Entender as diferenças de diferentes sonoridades por captação auditiva
- Compreender a maneira como se executa ligaduras

Conteúdos

- Taffanel
- 25 Estudos Românticos Kohler
- Concerto de Naudot
- Bernold

Estratégias

- Criação de pequenos exercícios de repetição conscientes para colmatar dificuldades técnicas
- Corrigir alguns aspetos, com recurso a exercícios de notas soltas, para ajudar na postura, sonoridade, embocadura e articulação
- Execução do repertório e de exercícios como escalas maiores e menores, por parte da professora de modo a que o aluno compreenda e tente reproduzir com base na repetição
- Exercícios de identificação de vários tipos de sonoridade e articulação
- Identificação da harmonia na peça executada e afinação

Recursos didáticos

- Estante
- Banco do Piano

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|--------|-----------|-----------|------|-----------|
| 5ºGrau | 25-5-2018 | 29 | 16h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Sara Almeida | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 25 Estudos Românticos Kohler• Romance de George Brun |

Descrição da Aula

A aula iniciou-se com o estudo nº7 dos “Estudos Românticos – Kohler”, onde aluna tocou o estudo de início ao fim. Este estudo já tinha sido apresentado na aula anterior coadjuvada, portanto nesta aula foi para ver se os conselhos que foram dados à aluna surtiram efeito. O estudo vinha bastante melhor, já se ouvia dinâmicas e linha entre as notas, fraseado nas frases e um som muito interessante. Aluna revelou que os ensinamentos dados por mim na última aula tinham sido postos em prática em casa, no seu estudo diário.

Seguidamente aluna apresentou o “Romance – George Brun” com melhorias bastante significativas comparativamente à última aula coadjuvada. Contudo, no decorrer da peça, o compositor escreve uma escala cromática de Ré maior e aqui aluna voltou apresentar algumas dificuldades em colmatar esta passagem. Para tal, foi aconselhado aluna, fazer exercícios de flatter, várias articulações nesta mesma passagem. Em aula fizemos exercícios de galopes para ajudar a melhorar a passagem, insistimos durante algum tempo até que a passagem saiu com muito mais fluidez e à vontade.

Para finalizar a aula, aluna fez exercícios de flatter nas notas graves e agudas porque o som nestes registos por vezes saí forçado e um pouco desafinado. Este exercício realizado trouxe melhorias bastante significativas para a aluna em questão.

| |
|--------------------------|
| RELATÓRIO DE AULA |
|--------------------------|

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|------------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 13-10-2017 | 1 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Método Suzuki • Mini Magic Flute |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
|-------------------|

Aluna iniciou a aula com a música “ O Balão do João” do método suzuki, a Professora acompanhou aluna ao piano. Pediu aluna para ter atenção á postura e á posição da mão direita. A Professora pediu aluna para articular em “tutu”. Seguidamente tocou várias obras seguidas do livro Mini Magic flute, tanto músicas individuais como duos com a Professora. A aula finalizou com a aluna a fazer exercícios de postura por causa da mão direita, visto ter uma postura incorreta.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|------------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 20-10-2017 | 2 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a música “ O Balão do João” do método suzuki”, decôr. Seguidamente aluna tocou a escala de Fá Maior em “tutu” 3 vezes em cada nota. Seguidamente tocou várias obras seguidas do livro Mini Magic flute.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|------------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 27-10-2017 | 3 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

| Descrição da Aula |
|--|
| <p>Aluna iniciou a aula com a o livro Mini Mafic flute com acompanhamento da Professora ao Piano. Aprendeu uma nota nova, ré grave, onde fez exercício de posição de dedos e de postura.</p> <p>Tocou “ O Balão do João” do método suzuki.</p> |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 3-11-2017 | 4 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a escala de Ré Maior.

Aluna tocou "O Balão do João" decôr e a Professora acompanhar ao Piano.

Aluna fez um exercício do método the fife book, com notas soltas onde o ré grave é a nota pedal.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|------------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 10-11-2017 | 5 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com c escala de Dó Maior. A Professora pediu aluna para ter atenção aos dedos da mão direita e fez exercícios com a aluna.

“O Balão do João” aluna tocou decôr com a Professora acompanhar ao piano.

A Professora fez exercícios com aluna por causa da postura.

Aluna tocou a música”Brilha, brilha”

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|------------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 17-11-2017 | 6 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a escala de Dó Maior e Ré Maior, onde tocou ambas as escalas com articulação em “tutu”.

“O balão do João” onde a Professora pediu aluna para ter atenção às alterações musicais e ao ritmo.

“Brilha, Brilha” aluna tocou decôr e com partitura para trabalhar a memória.

A Professora fez exercícios de postura com aluna, levantar a cabeça e baixar o ângulo dos braços.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|------------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 24-11-2017 | 7 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

| Descrição da Aula |
|--|
| <p>Aluna iniciou a aula com o método Suzuki. Tocou a escala de Dó Maior a começar na nota ré grave com pausas entre as notas. A Professora fez exercícios de dedos por causa da posição da mão direita. “O balão do João” decôr com acompanhamento ao piano. “ Jingle Bells”</p> |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 1-12-2017 | 8 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
| Feriado |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 8-12-2017 | 9 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
| Feriado |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|------------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 15-12-2017 | 10 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

| Descrição da Aula |
|---|
| Aluna realizou ensaios para a audição de natal. |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 5-1-2018 | 11 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a música “ O Balão do João” do método suzuki, a Professora acompanhou aluna ao piano. Pediu aluna para ter atenção á postura e á posição da mão direita.

Seguidamente trabalhar músicas do livro Mini Magic flute, onde a Professora usou Play-alongs para acompanhar aluna.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 12-1-2018 | 12 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
| Aluna faltou |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 19-1-2018 | 13 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a música “ O Balão do João” do método suzuki, a Professora acompanhou aluna ao piano.

Seguidamente tocou várias obras seguidas do livro Mini Magic flute.

A Professora durante a aula fez exercícios de postura com a aluna.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 26-1-2018 | 14 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

| Descrição da Aula |
|--|
| <p>A Professora pediu aluna para articular em “tutu” com a escala de Ré maior e Dó maior.</p> <p>Seguidamente tocou várias obras seguidas do livro Mini Magic flute.</p> <p>Método suzuki “Tommy & Jerry”</p> <p>A Professora pediu aluna para ter atenção às posições das notas e ao som.</p> |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 2-2-2018 | 15 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a escala de Fá maior em duas oitavas, tudo ligado e tudo articulado.

Fez o arpejo também em 2oitavas e com bom som.

A Professora pediu aluna para ter atenção ao si bemol na escala de Fá Maior.

Fez exercícios de sincronização de dedos entre as notas mi-fa suspenso.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 9-2-2018 | 16 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a escala de Fá Maior o arpejo.
Tocou exercícios do método suzuki e Mini Magic flute, mas mostrou pouco estudo em casa. Aluna fez exercícios de postura por causa da mão direita, mas mesmo assim continua com dificuldades em posicionar a mão corretamente.
Ensaios para a audição de carnaval

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 16-2-2018 | 17 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

| Descrição da Aula |
|---|
| <p>Aluna iniciou a aula com a escala de Fá Maior em duas oitavas, onde a professora pediu aluna para ter cuidado com o som e a postura.</p> <p>“O Balão do João” com ligaduras.</p> <p>Aluna tocou mais uma peça do método suzuki com a Professora acompanhar ao piano.</p> |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 23-2-2018 | 18 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a música do livro Mini Magic flute decôr.

Seguidamente a Professora pediu aluna para fazer exercícios de notas entre sol susenido- la e vice versa.

Para finalizar a Professora pediu aluna para fazer exercícios com a mão direita por causa do dedo polegar e pediu para aluna relaxar os ombros e soprar mais para a flauta.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 2-3-2018 | 19 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

| Descrição da Aula |
|---|
| <p>Aluna iniciou a aula com a música “Stehen und Schanen” do livro Mini Magic Flute. Seguidamente fez a escala de Ré maior em duas oitavas e tudo articulado em “tutu” A Professora realizou exercícios de postura da mão e do braço direito. The fife book, aluna fez exercícios e tocou pequenas músicas com acompanhamento ao piano.</p> |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 9-3-2018 | 20 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a escala de sol maior, tudo articulado e seguidamente, tudo ligado. A Professora voltou a pedir aluna para ter atenção á posição da mão direita, e para relaxar mais um pouco o punho dessa mesma mão.

Seguidamente aluna tocou a peça *Sophie´s Song* do livro *The fife book* com ajuda da Professora a tocar ao piano. Aluna nesta peça mostrou algumas dificuldades nas ligaduras apresentadas e na respiração.

Para finalizar a aula, aluna tocou “ O balão do João” com a Professora acompanhar ao piano.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 16-3-2018 | 21 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a escala de Fá Maior e Ré Maior em duas oitavas e tudo articulado.

Tocou a música "Water a bird" Jazz book flute.

Seguidamente tocou músicas do livro Mini Magic flute com acompanhamento de Play-alongs.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 23-3-2018 | 22 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a escala de Ré maior em duas oitavas com bastante fluidez. A Professora pediu aluna para ter atenção á postura e á posição da mão direita. Seguidamente tocou várias obras seguidas do livro Mini Magic flute. Ensaio para a audição da páscoa.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 13-4-2018 | 23 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• Le Pétit Flute |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a escala de Ré maior em duas oitavas com bastante fluidez. A Professora pediu aluna para ter atenção á postura e á posição da mão direita. Seguidamente tocou várias obras seguidas do livro Mini Magic flute, Petit-Matin, e o livro de Suzuki.

PLANIFICAÇÃO DA AULA COADJUVADA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 20-4-2018 | 1 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

Objetivos Específicos

- Executar o instrumento com boa postura corporal
- Dominar a respiração diafragmática/abdominal
- Desenvolver a qualidade sonora
- Desenvolver a capacidade de concentração
- Executar o instrumento com relaxamento

Competências

- Ser capaz de perceber a maneira como se toca com uma postura mais correta
- Entender a posição da coluna quando se toca de pé ou sentado
- Entender as diferenças de diferentes sonoridades por captação auditiva
- Compreender a maneira como se executa ligaduras
- Ser capaz de mexer os dedos sem os levantar demasiado

Conteúdos

- Escala de Sol Maior
- Petit Matin
- Suzuki nº7
- Mini Magic flute

Estratégias

- Criação de pequenos exercícios de repetição conscientes para colmatar dificuldades técnicas
- Corrigir alguns aspetos, com recurso a exercícios de notas soltas, para ajudar na postura, sonoridade, embocadura e articulação
- Exercícios de identificação de vários tipos de sonoridade
- Identificação da harmonia na peça executada

Recursos didáticos

- Estante
- Partitura
- Banco do piano

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 20-4-2018 | 24 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• Le Petit Flute• Escala de sol maior em duas oitavas |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a escala de Sol Maior em duas oitavas. Neste exercício, aluna mostrou alguma dificuldade nas notas agudas e na posição das mesmas. Fizemos exercícios de notas soltas para ser mais fácil a memorização da posição das notas. Seguidamente aluna tocou a peça “ Petit Matin” onde mostrou alguma dificuldades nos ritmos e notas. Tocamos a peça por excertos pequenos de modo aluna conseguir ultrapassar as dificuldades onde conseguiu ter melhorias significativas. Posteriormente tocamos um trio de flautas do livro “Mini Magic flute” onde aluna mostrou muita facilidade na execução do mesmo. Fizemos exercícios de postura porque a aluna em causa, ao longo da aula foi mostrando cansaço e por consequência nota-se na postura, pedi aluna para tocar mais direita e sem fazer força nos braços e mãos. Para finalizar fizemos um exercício de mãos, de maneira a imaginar que tínhamos uma bola de ténis na palma da mão. O objetivo deste exercício foi de aluna tentar tocar com a mão direita mais côncava e não tão aberta como estava a fazer pois está posição estava a prejudicar a mesma, quando está fazia notas com a mão direita. Aluna ao longo da aula mostrou muito boa disposição e interesse.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 27-4-2018 | 25 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• The fife book• Le petit flute• Mini Magic Flute |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a escala de Ré maior em duas oitavas e tudo articulado. Esta aluna em questão, mostra algumas dificuldades na posição do braço e mão direita. A Professora pediu aluna para ter atenção a esta questão e ajudou a tentar resolver a questão.

Seguidamente aluna tocou a peça "Petit-Matin" onde mostrou melhorias significativas, relativamente à aula anterior. Seguidamente tocou com play-along uma peça do livro *The fife Book* onde mostrou facilidades de execução.

A Professora no fim da aula, tocou um pequeno duo com aluna do livro *Mini Magic Flute*.

A Professora aconselhou aluna a estudar mais, porque o material não vinha estudo da maneira que foi solicitado à mesma.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 4-5-2018 | 26 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• Le Petit Flute |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com o arpejo da escala de Ré Maior, tudo articulado em “Tu-tu”. Aqui aluna mostrou algumas dificuldades na passagem da nota fá suspenso para a nota lá, devido ao dedo anelar da mão direita.

Seguidamente tocou a peça “ Petit Matin” com play-along onde comparativamente á última aula, mostrou bastantes melhorias e conseguiu acompanhar o áudio de início ao fim.

Seguidamente do Livro Suzuki, tocou a peça *Mary had a little lam* onde mostrou algumas dificuldades na postura e cansaço já no final da aula. A Professora tocou está mesma peça com aluna onde conseguiram atingir os objetivos pretendidos.

No fim da aula, a Professora pediu aluna para estudar mais porque estava a baixar um pouco o seu rendimento.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 11-5-2018 | 27 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Le petit flute• Mini magic flute |

| Descrição da Aula |
|--|
| Masterclass de Flauta Transversal – Professora Ana Maria Ribeiro |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 18-5-2018 | 28 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Le petit flute• Mini magic flute |

Descrição da Aula

A aluna iniciou a aula com a escala de Mib maior. Seguidamente fez um exercício com a professora de notas soltas com a posição do mib grave, médio e agudo.

Seguidamente aluna tocou a peça “Petit-Matin – R.Martin” sozinha e depois com ajuda do play-along. Aluna tocou duas vezes seguidas com play-along e na segunda vez foi bastante melhor.

Aluna esteve a ouvir várias peças, de maneira a escolher outra música para estudar. Seguidamente aluna fez exercícios de dedos com as notas Ré agudo e Mib Agudo, a passagem entre ambas as notas por causa da postura dos dedos.

Posteriormente tocou o estudo nº1 do livro – Lyon. Tocou a primeira vez sem ligaduras e depois com ligaduras.

A aluna juntamente com a professora e com uma colega, tocaram um trio do livro “Mini-magic flute”.

PLANIFICAÇÃO DA AULA COADJUVADA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 25-5-2018 | 2 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Objetivos Específicos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Executar o instrumento com boa postura corporal• Dominar a respiração diafragmática/abdominal• Desenvolver a qualidade sonora• Desenvolver a capacidade de concentração• Executar o instrumento com relaxamento |

Competências

- Ser capaz de perceber a maneira como se toca com uma postura mais correta
- Entender a posição da coluna quando se toca de pé ou sentado
- Entender as diferenças de diferentes sonoridades por captação auditiva
- Compreender a maneira como se executa ligaduras
- Ser capaz de mexer os dedos sem os levantar demasiado

Conteúdos

- Petit Matin
- Mini Magic flute

Estratégias

- Criação de pequenos exercícios de repetição conscientes para colmatar dificuldades técnicas
- Corrigir alguns aspetos, com recurso a exercícios de notas soltas, para ajudar na postura, sonoridade, embocadura e articulação
- Exercícios de identificação de vários tipos de sonoridade
- Identificação da harmonia na peça executada

Recursos didáticos

- Estante
- Partitura
- Banco do piano

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 25-5-2018 | 29 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------|--------------------|
| Ana Jorge | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Le petit flute• Disney Solos |

Descrição da Aula

A aula iniciou-se com a peça “Petit-Matin” do livro “Le Petit flute – R.Martin”. Aluna tocou o 1ºandamento de início ao fim onde mostrou muita à vontade e segurança na execução. Seguidamente tocou o 2ºandamento onde houve algumas oscilações de andamento e de articulação. Com isto, pedi à aluna para fazer uns exercícios de notas soltas (Ré agudo, Si médio e Sol médio) de maneira a conseguir obter mais segurança e pulsação em certas passagens mais rápidas. Posteriormente fizemos exercícios de articulação em “tu-tu” para aluna conseguir fazer articulação com a língua e não com o ar. Para finalizar está peça, tocamos o 2ºandamento de início ao fim, onde houve melhorias bastante significativas e a próprias aluna teve precessão da mesmo. Para finalizar a aula, tocamos a peça “Under the Sea” da Disney, onde aluna mostrou algumas dificuldades em alguns ritmos e segurança nos dedos. Fizemos exercícios rítmicos com colcheias, semínimas e galopes de maneira aluna conseguir melhoras aquelas passagens. Ao fim de vários exercícios, aluna tocou a peça novamente sozinha e aqui notou-se um à vontade e uma segurança completamente diferente.

| |
|--------------------------|
| RELATÓRIO DE AULA |
|--------------------------|

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|------------|-----------|------|-----------|
| Iniciação | 13-10-2017 | 1 | 17h | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Método Suzuki • Mini Magic Flute • The fife book |

| Descrição da Aula |
|---|
| <p>Aluna iniciou a aula com a flauta fife a tocar o método de suzuki. A Professora pediu aluna para ter atenção aos dedos, principalmente ao dedo da nota sol.</p> <p>Seguidamente passou para a flauta transversal de plástico onde voltou a tocar músicas do método de suzuki.</p> <p>Para finalizar a aula, a Professora e mais duas alunas, tocaram um trio do método suzuki.</p> |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|------------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 20-10-2017 | 2 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula a fazer um exercícios de notas soltas por causa da posição dos dedos e da postura.

Aluna tocou pequenas músicas do livro Mini Magic flute, com a flauta fife e seguidamente com a flauta transversal de plástico. A Professora durante a aula disse á aluna para ter atenção aos dedos tanto da mão esquerda como da mão direita.

Aluna tocou o “ Air Claire de la lune” com ambas as flautas.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|------------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 27-10-2017 | 3 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula a com a flauta fife e o livro Mini Magic flute, onde o primeiro exercício foi só com a cabeça da flauta, e outro com a flauta completa. Seguidamente aluna tocou as mesmas músicas com play-along acompanhar. Seguidamente fez exercícios de notas soltas com a flauta fife e com a flauta transversal de plástico.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 3-11-2017 | 4 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula a fazer uns exercícios de notas soltas por causa da posição dos dedos e da postura.

Aluna tocou a música “ Estrelinha” sozinha e depois com a Professora acompanhar ao piano.

Seguidamente tocou a música “ Mitch and Match” onde a Professora pediu aluna para não respirar em todas as notas, mesmo articular.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|------------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 10-11-2017 | 5 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula a com o livro “ Le tout petit flute” onde aluna tocou com Play-along. Seguidamente tocou a música “Walking Satrs” onde mostrou algumas dificuldades por causa das notas. A Professora fez então exercícios de dedos e de notas com aluna, onde esta conseguiu atingir os objetivos que a Professora queria. Posteriormente tocou a peça “ Mitch and Match” muito bem preparada e onde a Professora deu os parabéns aluna.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|------------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 17-11-2017 | 6 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a música “Trois notes Swing” sozinha e seguidamente com Play-along. Depois tocou músicas do método Suzuki e do livro Mini Magic flute. A Professora durante a aula, fez exercícios de respiração e sonoridade com aluna, onde esta mostrou algumas dificuldades.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|------------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 24-11-2017 | 7 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book• Flute fun |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula a fazer um exercícios de notas soltas por causa da posição dos dedos e da postura.

Aluna tocou pequenas músicas do livro Flute fun e Mini Magic Flute.

A Professora fez exercícios de sonoridade e articulação com a aluna.

Para finalizar, aluna tocou a peça “ Trois notes Swing” com play-along.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 1-12-2017 | 8 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
| Feriado |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 8-12-2017 | 9 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
| Feriado |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|------------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 15-12-2017 | 10 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

| Descrição da Aula |
|---|
| Aluna tocou pequenas músicas do livro Mini Magic flute, com a flauta transversal de plástico. Seguidamente aluna e a Professora fizeram ensaio para a audição de natal |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 5-1-2018 | 11 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

| Descrição da Aula |
|--|
| <p>Aluna tocou pequenas músicas do livro Mini Magic flute, com a flauta fife e seguidamente com a flauta transversal de plástico. A Professora durante a aula disse á aluna para ter atenção aos dedos tanto da mão esquerda como da mão direita.</p> <p>Aluna tocou o “ Air Claire de la lune” com ambas as flautas.</p> <p>Para finalizar, a Professora fez exercícios de respiração e postura com a aluna porque durante a aula, aluna foi mantendo uma postura inadequada.</p> |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 12-1-2018 | 12 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com o livro " Starting Out " onde tocou a música Scherzino. Seguidamente passou para o método suzuki onde tocou algumas músicas com play along.

A Professora tocou algumas músicas acompanhar ao piano e a cantar com aluna. Para finalizar, aluna tentou tocar algumas músicas decôr.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 19-1-2018 | 13 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula a fazer um exercícios de notas soltas por causa da posição dos dedos e da postura.

Aluna tocou o “ Air Claire de la lune” decôr e o “Baláo do João” tambem decôr.

Posteriormente, aluna tocou músicas do livro Mini magic flute com play along.

A Professora durante a aula foi pedindo aluna para não se mexer tanto enquanto toca.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 26-1-2018 | 14 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com a música “Scherzino” onde tocou juntamente com a Professora. Aluna mostrou muita motivação e empenho ao tocar esta música. Seguidamente, aluna tocou o “ Balão do João” decôr e com bastante agilidade.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 2-2-2018 | 15 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula com o método Suzuki, onde tocou com acompanhamento ao piano.

Seguidamente a Professora fez exercícios de articulação, onde esta tinha de articular tudo em “tutu” tanto nas notas graves como nas médias.

Tocou a música “Pirilampinho” de início ao fim. Seguidamente fez exercícios com as notas sol e mi por causa da agilidade e flexibilidade dos dedos.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 9-2-2018 | 16 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna tocou a música "Scherzino" com a professora e acompanhamento ao piano. Seguidamente, fizeram ensaio para a audição de carnaval.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 16-2-2018 | 17 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula a fazer uns exercícios de notas soltas por causa da posição dos dedos e da postura.

Aluna tocou pequenas músicas do livro Mini Magic flute e Starting out.

A Professora tocou a música “ Scherzino” com aluna, onde mostrou melhorias comparativamente á ultima aula.

Para finalizar, aluna fez exercícios de articulação e respiração juntamente com a Professora.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 23-2-2018 | 18 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
| Aluna faltou |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 2-3-2018 | 19 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
| Aluna faltou |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 9-3-2018 | 20 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna tocou pequenas músicas do livro Mini Magic flute e Starting out. Seguidamente aluna fez um exercícios de notas soltas por causa da posição dos dedos e da postura. Aqui mostrou mais facilidades comparativamente á ultima aula. A Professora tocou a música “ Scherzino” com aluna, onde está mostrou melhorias e mais confiança a tocar está peça. Para finalizar, aluna fez exercícios de articulação e respiração juntamente com a Professora. Aluna no final da aula foi mostrando sintomas de cansaço.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 16-3-2018 | 21 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula a com peça “Walking by to the sie” onde tocou em duo juntamente com a Professora. Depois aluna, mais uma colega e a Professora, tocaram um trio do livro Mini Magic flute.

A Professora fez exercícios de sonoridade com aluna onde esta mostrou melhorias a nível de sonoridade.

Para finalizar, aluna tocou a peça “Scherzino” com a Professora.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 23-3-2018 | 22 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

| Descrição da Aula |
|--|
| Aluna tocou a peça " Air Claire de la lune" com play-along e seguidamente fez ensaio para a audição da páscoa. |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 13-4-2018 | 23 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

| Descrição da Aula |
|---|
| <p>Aluna iniciou a aula a tocar pequenas músicas do livro “Mini Magic Flute”. Seguidamente aprendeu a nota mi grave, onde teve alguma dificuldade a tirar som com está nota. A Professora fez exercícios de som com a aluna de maneira a ela conseguir tocar está nota.</p> <p>Depois aluna tocou um duo do livro “The fife book” juntamente com a Professora onde correu bastante bem e aluna mostrou muita boa disposição por ter conseguido.</p> |

PLANIFICAÇÃO DA AULA COADJUVADA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 20-4-2018 | 1 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Objetivos Específicos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Executar o instrumento com boa postura corporal• Dominar a respiração diafragmática/abdominal• Desenvolver a qualidade sonora• Desenvolver a capacidade de concentração• Executar o instrumento com relaxamento |

Competências

- Ser capaz de perceber a maneira como se toca com uma postura mais correta
- Entender a posição da coluna quando se toca de pé ou sentado
- Entender as diferenças de diferentes sonoridades por captação auditiva
- Compreender a maneira como se executa ligaduras
- Ser capaz de mexer os dedos sem os levantar demasiado

Conteúdos

- Mini Magic Flute
- Trois notes Swing
- Suzuki
- Mini Magic flute

Estratégias

- Criação de pequenos exercícios de repetição conscientes para colmatar dificuldades técnicas
- Corrigir alguns aspetos, com recurso a exercícios de notas soltas, para ajudar na postura, sonoridade, embocadura e articulação
- Exercícios de identificação de vários tipos de sonoridade
- Identificação da harmonia na peça executada

Recursos didáticos

- Estante

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 20-4-2018 | 24 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

Descrição da Aula

Aluna iniciou a aula a tocar pequenas músicas do livro “Mini Magic Flute”. Seguidamente aluna tocou a peça Mitch and Match comigo a acompanhar. Aconselhei aluna a soprar mais para a flauta porque a sonoridade dela estava muito fraca e a postura também corrigi visto que aluna estava a tocar demasiadamente desalinhada. Seguidamente aluna tocou a peça “Trois notes Swing” comigo a acompanhá-la e inclusive fizemos um pequeno jogo onde eu e ela tocávamos o tema e ela tocava sozinha o desenvolvimento.

Aluna mostrou dificuldades em executar notas graves tais como mi e fá grave. Estivemos a fazer exercícios com o propósito de corrigir essa dificuldade, mas aluna começou a mostrar cansaço no final da aula. Para finalizar fizemos um jogo de notas soltas e aluna mostrou muita facilidade e entusiasmo.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 27-4-2018 | 25 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book• Le petit flute |

Descrição da Aula

Aluna fez exercícios de articulação e respiração juntamente com a Professora para iniciar a aula.

Seguidamente aluna realizou uns exercícios de notas soltas por causa da posição dos dedos, da postura e da respiração.

Aluna tocou pequenas músicas do livro Mini Magic flute decôr conforme a Professora tinha solicitado na última aula.

Aluna tocou a peça “ Petit Matin” com auxílio do Play along, onde por vezes enganava-se a contar os tempos de pausa. Aqui a Professora explicou aluna como deveria fazer para conseguir ultrapassar está dificuldade.

A Professora tocou a música “ Scherzino” com aluna, onde mostrou melhorias comparativamente á ultima aula.

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 4-5-2018 | 26 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Mini Magic Flute• The fife book |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
| Aluna Faltou |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 11-5-2018 | 27 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Le petit flute• Mini magic flute |

| Descrição da Aula |
|--|
| Masterclass de Flauta Transversal – Professora Ana Maria Ribeiro |

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 18-5-2018 | 28 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Le petit flute• Mini magic flute• Petit flute |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
| Aluna faltou |

PLANIFICAÇÃO DA AULA COADJUVADA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 25-5-2018 | 2 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Objetivos Específicos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Executar o instrumento com boa postura corporal• Dominar a respiração diafragmática/abdominal• Desenvolver a qualidade sonora• Desenvolver a capacidade de concentração• Executar o instrumento com relaxamento |

Competências

- Ser capaz de perceber a maneira como se toca com uma postura mais correta
- Entender a posição da coluna quando se toca de pé ou sentado
- Entender as diferenças de diferentes sonoridades por captação auditiva
- Compreender a maneira como se executa ligaduras
- Ser capaz de mexer os dedos sem os levantar demasiado

Conteúdos

Mini magic flute

Le petit flute

Estratégias

- Criação de pequenos exercícios de repetição conscientes para colmatar dificuldades técnicas
- Corrigir alguns aspetos, com recurso a exercícios de notas soltas, para ajudar na postura, sonoridade, embocadura e articulação
- Exercícios de identificação de vários tipos de sonoridade
- Identificação da harmonia na peça executada

Recursos didáticos

- Estante

RELATÓRIO DE AULA

| Grau | Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|
| Iniciação | 25-5-2018 | 29 | 17h25 | 25minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|------------------|--------------------|
| Maria Albergaria | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Le petit flute• Mini magic flute |

Descrição da Aula

A aula iniciou-se com a aluna a tocar a peça “Petit Matin” completa. Na 1ª parte da peça, a aluna conseguiu tocar o que lá estava escrito, a segunda parte mostrou mais dificuldades de execução. Para colmatar algumas dificuldades expostas pela aluna, fizemos exercícios com a nota Ré Agudo e Si médio. Esses exercícios consistiram em fazer mais apoio em cada nota e conseguir controlar os dedos de maneira a fazer as passagens corretamente. Seguidamente fizemos exercícios de articulação em “tu-tu” porque a aluna estava articular com o ar e ficou cansada ao fim de tocar devido ao desgaste que isso provoca.

Dos exercícios acima mencionados sortiram grandes efeitos e a própria aluna mostrou alegria quando conseguiu atingir os objetivos.

Para finalizar, tocamos um duo do livro “Mini Magic Flute”, duo esse que estava bastante bem estudado. Para finalizar a aula, fizemos exercícios de som de modo a aluna expandir mais a sua sonoridade.

| |
|--------------------------|
| RELATÓRIO DE AULA |
|--------------------------|

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-------------|------------------|-------------|----------------|
| 13-10-2017 | 1 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Método Suzuki |

| Descrição da Aula |
|---|
| <p>Nesta aula, decorreu uma gravação em vídeo e áudio, para um projeto entre escolas com parceria da Academia de Paços de Brandão.</p> <p>Veio uma equipa de som e imagem fazer as gravações, onde a orquestra suzuki tocou algumas músicas para a filmagem.</p> <p>Esta parceria serve para dar a conhecer um pouco mais a Academia de Música de Paços de Brandão à comunidade em especial a alunos que queiram frequentar esta instituição.</p> |

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|------------|-----------|------|-----------|
| 20-10-2017 | 2 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Petit Flute |

Descrição da Aula

A orquestra de flautas suzuki, foi fazer um pequeno concerto á Escola Global de Santa Maria da Feira, foi com o propósito de fazer a demonstração do instrumento flauta transversal, á comunidade escolar.
Seguidamente os alunos da escola puderam experimentar a flauta transversal.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|------------|-----------|------|-----------|
| 27-10-2017 | 3 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos |

Descrição da Aula

A aula foi iniciada com a música “Cling Clang on the train”, dividida por vozes. Seguidamente, tocaram “Walking Stars” onde cada grupo tocou individualmente e depois em conjunto.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nº de aula | Hora | Duração |
|-----------|------------|------|------------|
| 3-11-2017 | 4 | 18h | 50 minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|-----------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas-Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos |

Descrição da Aula

A aula iniciou-se com a peça “Cling Clang on the train” onde trabalharam afinação e controlo de ar nos agudos.

A Professora trabalhou com as alunas respirações e pulsação.

A próxima peça foi “Trois Notes Swing” onde as alunas trabalharam por grupos e individualmente a afinação da peça.

Para finalizar “Walking Stars” onde tocaram em grupo.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|------------|-----------|------|-----------|
| 10-11-2017 | 5 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|-----------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas-Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

“Cling Clang on the train” as alunas mais avançadas tocaram a peça de início ao fim. Seguidamente apresentaram a peça “Trois notes Swing” onde decidiram partes a solo e partes em grupo. Posteriormente as alunas tiveram de tocar a solo por causa da afinação.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|------------|-----------|------|-----------|
| 17-11-2017 | 6 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

A aula iniciou-se com a obra “Clang Clang on the train”. Seguidamente tocaram “Brilha brilha”, tocaram em grupo e depois individual. Fizeram exercícios de grupos por causa da afinação e das notas. Para finalizar, apresentaram “Trois notes swing” em grupo.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|------------|-----------|------|-----------|
| 24-11-2017 | 7 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

A aula iniciou-se com a música “Trois notes Swing” onde tocaram de início ao fim em grupo. Seguidamente tocaram a peça “Cling Clang on the train” em grupo. Para finalizar tocaram “Brilha brilha” igualmente em grupo dividido por vozes.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|------|-----------|
| 1-12-2017 | 8 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
| Feriado |

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|------|-----------|
| 8-12-2017 | 9 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

| Descrição da Aula |
|-------------------|
| Feriado |

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|------------|-----------|------|-----------|
| 15-12-2017 | 10 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

A aula iniciou-se com a música “Trois notes Swing” onde tocaram de início ao fim em grupo. Seguidamente fizeram ensaio das músicas apresentar na audição de natal.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|----------|-----------|------|-----------|
| 5-1-2018 | 11 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

A aula iniciou-se com a peça “Trois notes Swing” e “Cling Clang in the Train”. As alunas foram divididas em grupos consoante o grau que estavam, de maneira a fazerem exercícios de afinação e de intensidade sonora.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|------|-----------|
| 12-1-2018 | 12 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Starting out - flute• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

A aula iniciou-se com a peça “ Scherzino” dividido em dois grupos. Seguidamente tocaram do método suzuki a música “Pirilampo”, de início ao fim. As alunas fizeram o comboio de flautas que consiste em cada aluna segura a sua flauta com a mão esquerda e a colega que vai atrás, toca nas chaves da flauta da colega da frente de maneira, a conseguirem tocar nas flautas.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|------|-----------|
| 19-1-2018 | 13 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|-----------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas-Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

A aula iniciou-se com a música “Pirilampo” em conjunto de início ao fim. A Professora durante a aula foi pedindo às alunas para terem atenção a questões de afinação e de postura.

Seguidamente tocaram a peça “Mitch and Match” em grupo de início ao fim.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|------|-----------|
| 26-1-2018 | 14 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|-----------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas-Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

As alunas fizeram exercícios de afinação e postura. A Professora fez exercícios com as alunas mais novas e seguidamente com as alunas mais avançadas por causa da afinação e da tessitura das flautas.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|----------|-----------|------|-----------|
| 2-2-2018 | 15 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

A aula iniciou-se com a música “Cling Clang on the Train” em grupo. Depois começaram a tocar “Os piratas das caraíbas” onde as alunas avançadas faziam o tema e as alunas mais pequenas faziam o acompanhamento. Seguidamente tocaram “Mitch and Match”, “método suzuki”, “Trois notes swing”, igualmente divididas por vozes.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|----------|-----------|------|-----------|
| 9-2-2018 | 16 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

| Descrição da Aula |
|------------------------------------|
| Ensaio para a audição de Carnaval. |

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|------|-----------|
| 16-2-2018 | 17 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|-----------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas-Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

A aula iniciou-se com músicas da Disney tais como “ Pirata das Caraíbas”; “Under the Sea”.

Seguidamente tocaram “ Petit Matin” onde delinearão que iria tocar as várias vozes. Nesta aula as alunas tocaram por vozes e a Professora pediu para as alunas terem atenção a questões de afinação.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|------|-----------|
| 23-2-2018 | 18 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|-----------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas-Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

Nesta aula foi trabalhado as seguintes músicas “ Under the Sea”, “ Petit Matin” e “ Goodbye”.

As alunas tocaram separadamente por grupos e trabalham questões de junção e afinação.

Ambas as peças foram trabalhadas para depois serem apresentadas numa audição.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|----------|-----------|------|-----------|
| 2-3-2018 | 19 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|-----------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas-Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

Esta aula foi um ensaio para uma actividade dinamizada pela Academia de Música de Paços de Brandão que consistia em cada naipe fazer uma pequena apresentação pública, para escolas do Concelho, virem assistir.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|----------|-----------|------|-----------|
| 9-3-2018 | 20 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

As alunas tocaram as peças que irão apresentar na audição com acompanhamento ao piano.

Seguidamente ensaiaram “ Under the Sea” e “ Pirata das caraíbas” igualmente com acompanhamento ao piano.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|------|-----------|
| 16-3-2018 | 21 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

| Descrição da Aula |
|-----------------------------------|
| Ensaios para a audição da páscoa. |

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|------|-----------|
| 23-3-2018 | 22 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|-----------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas-Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

Nesta aula foi trabalhado peças da disney tais como “ Under the Sea” e “Pirata das Caraíbas”.

Seguidamente tocaram “ Petit Matin”.

A Professora pediu para as alunas terem atenção a questões de afinação e de postura.

Trabalharam por grupos individuais e depois em conjunto.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|------|-----------|
| 13-4-2018 | 23 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le petit flute |

Descrição da Aula

As alunas juntamente com a Professora iniciaram a aula com exercícios de afinação. Seguidamente tocaram Under de Sea do livro “Disney Solos” onde a divisão do grupo está feita por vozes, as primeiras flautas fazem o tema, as segundas e terceiras flautas fazem o acompanhamento.

Posteriormente o grupo de flautas Suzuki, tocou a peça Petit-Matin-Robert Martin, igualmente por vozes, onde as primeiras flautas fazem o tema e as segundas e terceiras fazem o acompanhamento.

Durante a aula foi-se notando alguns problemas de afinação aos quais a Professora apelou às alunas para terem atenção a está característica para ser mais fácil trabalharem em grupo.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|------|-----------|
| 20-4-2018 | 24 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|-----------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas-Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

A aula iniciou-se com exercícios de afinação e de postura.

A Professora trabalhou com as alunas mais pequenas, notas soltas. As alunas não tinham partitura, mas para identificarem as notas (sol, lá, si e dó) a Professora fazia sinaléticas com os dedos, isto é, a nota sol a professora faz sinal do número 3 com dos dedos, a nota lá, faz indicação com 2 dedos, a nota si fazia sinal com apenas 1 dedo (indicador), a nota dó equivale a um 0. As alunas conseguiram corresponder bem a está técnica.

Nesta aula foi trabalhado peças da disney tais como “ Under the Sea” e “Pirata das Caraíbas”.

Seguidamente tocaram “ Petit Matin” por grupos onde as primeiras flautas faziam a voz solista.

A Professora pediu para as alunas terem atenção a questões de afinação e de postura. Relativamente á última aula, notou-se melhorias significativas no que diz respeito á afinação e atitude em sala de aula.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|------|-----------|
| 27-4-2018 | 25 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

Nesta aula foi trabalhado peças da disney tais como “ Under the Sea” e “Pirata das Caraíbas”.

Seguidamente tocaram “ Petit Matin” onde houve bastantes problemas de junção de grupo.

A Professora pediu para as alunas terem atenção a questões de afinação e de postura. Trabalharam por grupos individuais e depois em conjunto.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|----------|-----------|------|-----------|
| 4-5-2018 | 26 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|-----------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas-Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Disney Solos• Le tout petit flute |

Descrição da Aula

As alunas iniciaram a aula com exercícios de afinação. Seguidamente a Professora pediu para tocar a peça Petit-Matin, mas houve muitas alunas que não sabia as partes que tinham de tocar e a Professora teve de dividir as partes novamente. Seguidamente voltaram a fazer a peça e correu conforme o esperado. Nesta aula notou-se muita agitação por parte das alunas e a professora teve de chamar por várias vezes atenção para o comportamento das mesmas.

Para finalizar a aula, tocaram “La tarte tatin – C.Diot” onde as primeiras flautas tocam a peça toda por completo, as segundas e terceiras flautas, intervêm só por breves momentos com notas (si,la,sol,dó). Está peça correu bastante bem e as alunas mostraram uma atitude mais positiva.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|------|-----------|
| 11-5-2018 | 27 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|-----------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas-Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Le tout petit flute• Flauta mágica-Mozart |

Descrição da Aula

A aula iniciou-se com as alunas afinar umas com as outras. Seguidamente tocaram “A flauta Magica – Mozart”, notou-se algumas falhas de afinação ao longo da peça e de junção entre as alunas. Nesta peça, apenas as primeiras flautas faziam a voz principal, as alunas mais pequenas tocavam pequenos apontamentos.

Seguidamente tocaram a peça “ La Tarte Tatin – C.Diot” onde as primeiras flautas faziam a voz principal e as restantes alunas tocavam notas separadamente (si,la,sol,do). Nesta peça a Professora teve de chamar atenção o comportamento e atitude das alunas em aula.

Para finalizar, tocaram a peça “Petit-Matin” onde as primeiras flautas tocavam a peça por completo, as segundas e terceiras faziam o acompanhamento. A Professora ensaiou a diversas vozes individualmente por motivos de afinação e coordenação. No final a Professora fez a junção e correu bastante bem.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|------|-----------|
| 18-5-2018 | 28 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|-----------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas-Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Le tout petit flute• Flauta mágica-Mozart |

Descrição da Aula

A aula iniciou-se com exercícios de afinação e notas. Seguidamente devidamente divididas por grupos, tocaram “A Flauta Mágica – Mozart”. Posteriormente tocaram a peça “Petit-Matin – R.Martin”, onde mostraram alguns problemas de afinação e junção, mas para resolver esta questão, a professora fez algumas alterações nos grupos de modo a colmatar este problema. Para finalizar a aula, tocaram “Under the Sea” da Disney, igualmente por grupos devidamente formadas entre si. Esta peça correu bastante bem.

RELATÓRIO DE AULA

| Data | Nºde aula | Hora | Duração |
|-----------|-----------|------|-----------|
| 25-5-2018 | 29 | 18h | 50minutos |

| Nome do Aluno | Instrumento |
|---------------------------------|--------------------|
| Orquestra de flautas- Suzuki | Flauta Transversal |

Professor Cooperante: Carla Rodrigues

Aluna Estagiária: Liliana Moreira

Academia de Música de Paços de Brandão

| Conteúdos |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Método Suzuki• Le tout petit flute• Flauta mágica-Mozart |

Descrição da Aula

A aula iniciou-se com a turma a tocar “A Flauta Mágica – Mozart”. Seguidamente tocaram a peça “Petit-Matin – R.Martin”, onde mostraram alguns problemas de afinação e junção. Posteriormente, tocaram “Under the Sea” da Disney, igualmente por grupos devidamente formadas entre si. Para finalizar, tocaram a peça “ La tarte Tatin – J.Diot” onde o grupo das primeiras flautas, mostrou dificuldades técnicas na parte inicial da peça. Nesta aula, foi decidido as alunas que faziam solos em algumas das peças, para a audição final.

V. RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Demonstração de Instrumentos “ Escola Global Santa Maria da Feira”



Figura 7- Escola Global Santa Maria da Feira

No passado dia 20-10-2017, eu juntamente com as alunas e Professora Carla Rodrigues, fomos fazer uma pequena demonstração do instrumento, Flauta Transversal, à Escola Global de Santa Maria da Feira de modo a mostrar aos alunos em que consiste o instrumento, o modo como é executado e a sonoridade que dele é extraída.

Aos alunos que estavam a assistir juntamente com os Encarregados de Educação e auxiliares, foi-lhes facultado a possibilidade de experimentar a flauta transversal de maneira a sentirem a complexidade e o contato com este instrumento.

A orquestra de flauta “Suzuki” fez uma pequena atuação para os alunos e Encarregados de Educação e notou-se interesse e agradecimento pela nossa presença na sua instituição.

Relativamente aos alunos que experimentam a flauta transversal, pôde-se inferir sobre grandes potenciais artísticos e do vasto interesse em frequentar o ensino da música.

Masterclass de Flauta Transversal – Ana Maria Ribeiro



Figura 8- Cartaz da Masterclass de Flauta Transversal

Nos dias 11, 12 e 13 de Maio, realizou-se na Academia de Música de Paços de Brandão uma masterclass administrada pela Flautista e Professora Ana Maria Ribeiro.

Esta masterclass teve bastantes inscrições de alunos de diversos graus e idades. Cada aluna que participou, teve direito a duas aulas com esta mesma professora, o que é ótimo, visto que raramente isso acontece.

Foi apresentada uma vasta gama de repertório, desde mais ligeiro ao mais complexo, desde flauta ao piccolo.

O entusiasmo e boa disposição por parte da Professora Ana Maria Ribeiro fez-se notar durante todos os dias da masterclass. Foi incrível o método de ensino por parte desta professora. É, sem dúvida, uma pessoa com uma energia contagiante e um gosto admirável pela flauta transversal. Os alunos mostraram-se muito satisfeitos e bem-dispostos durante toda a masterclass.

A parte performativa da professora Ana Maria Ribeiro foi espetacular. Por vezes ela tocava um pequeno excerto e os alunos que estavam a assistir ficavam deslumbrados com tanta qualidade, bom gosto e talento ali demonstrados.

Foi sem dúvida uma grande masterclass, cheia de bons conselhos, técnicas, ideias e boa-disposição. Durante a atividade, vários alunos foram registando ideias e conselhos veiculados pela Professora Ana Maria Ribeiro, longo destes 3 dias. Foi uma grande experiência.

No final do último dia, como encerramento da masterclass, foi realizado um pequeno concerto onde a Professora Ana Maria Ribeiro tocou uma peça “ *Méditation from Thaïs – Jules Massenet* “ com acompanhamento ao piano do Professor Diogo Montenegro, seguidamente houve uma orquestra de flautas organizada pela Professora Carla Rodrigues, onde os intérpretes foram os alunos que participaram nesta mesma masterclass e tocaram “Tico-tico no Fubá – Zequinha abreu” e a “ Flauta mágica – W.Mozart”. Para finalizar, houve a entrega de diplomas aos participantes e uma sessão de fotos para ficar em arquivo da Academia.

VI. CONSIDERAÇÃO FINAL

O balanço que faço sobre o estágio realizado na Academia de música de Paços de Brandão é extremamente positivo e aconselho a estudantes futuros a escolherem esta mesma instituição para estagiar.

Foi um privilégio e adquiri imenso conhecimento tanto administrado como adquirido, quer pela prática em sala de aula como professora da disciplina e como pessoa na maneira de me relacionar com crianças de idades reduzidas porque para mim sempre foi um alcance atingir, manter uma boa relação e saber cativar este tipo de alunos com pequenos “presentes” como o autocolantes, que são cedidos aos alunos quando conseguem executar bem uma peça, escala, estudos entre outros. Era impressionante ver as crianças felizes quando a professora dizia que podia tirar um autocolante da saca e colar no local da execução que fez.

Depois do dito autocolante colado, a professora e o aluno já sabiam que aquela matéria estava dada. Foi uma técnica que adquiri e resulta incrivelmente bem pois cativa os alunos mais pequenos e é gratificante vê-los felizes.

Todas estas técnicas e conhecimento, adquiri da professora Carla Rodrigues, a paciência, atitude, o carinho, a exigência, persistência e entusiasmo com o qual leciona as aulas de flauta transversal e o comportamento exemplar que tem com os alunos, colegas de trabalho e Encarregados de Educação.

A professora Carla Rodrigues recebeu-me como estagiária de maneira exemplar, cedeu-me imenso repertório e material para trabalhar com os alunos, iniciativas que faz para motivar e cativar a classe que tem naquela instituição e acima de tudo, ajudou-me a perceber que realmente para além de sermos professores, também podemos ser amigos dos nossos alunos e apoiá-los em tudo que precisarem. Consegui perceber que não há bons alunos e maus alunos, há sim alunos bastante autónomos que realizam o trabalho que é solicitado pela professora de maneira correta e responsável, e há alunos que precisam do apoio e

motivação do professor para perceberem que são capazes de atingir os mesmos objetivos.

Às alunas com quem contactei ao longo do estágio, nota-se que existe espírito de ajuda, respeito pelos colegas e professores, pontualidade, assiduidade e perseverança. Dentro da classe de flauta transversal existem grandes talentos e alunos muito empenhados em serem sempre melhores, é com certeza uma grande classe.

Para finalizar, espero que a Academia de música de Paços de Brandão continue no rumo que está pois tem conseguido alcançar patamares de excelência.

VII. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A; MÜHLEN FRANK, “Queixas Musculoesqueléticas Em Músicos: Prevalência E Fatores de Risco,” *Revista Brasileira de Reumatologia*, 47 (2007).

ANDRADE, E. Q.; FONSECA, “Artista-Atleta: Reflexões Sobre a Utilização Do Corpo Na Performance Dos Instrumentos de Cordas.”

B. BRICOT, “Posturologia,” *Tradução de Ângela Bushatsky*, 2001.

CLUFF, Jen. Flute Posture And Flute Holding Suggestions. 2008. Disponível em (<http://jennifercluff.blogspot.pt/2008/10/galway-talks-about-flute-arm-pain.html>)

Conhecimento Básico et al., “Apostila de Flauta Transversal,” accessed March 24,2017/<http://sites.google.com/site/estudantesflautastransversal/>.

Eden, Danielle “The Vertical Piccolo,” *The Galpin Society Journal* 55 (April 2002).

Ferrado, Mónica “Músicos Con Musculos Desafinados,” *Estar Bien; Enfermedades Profesionales*, 2007, 18.

FRAGELLI, “Musician’s Injuries: When Pain Overcomes Art. Revista de Neurociência,” *Thaís Branquinho Oliveira; CARVALHO, Gustavo Azevedo; PINHO, Diana Lúcia Moura*. v.16 (2008): 303–9.

Graf, Peter "*Peter Lukas Graf - Check Up*".pdf (Germany: Schott, 1992).

J. Stanhope and S Milanese, “The Prevalence and Incidence of Musculoskeletal Symptoms Experienced by Flautists,” no. May (2018): 156–63, doi:10.1093/occmed/kqv162.

J.G.M. ANDRADE, E. Q.; FONSECA, “Artista-Atleta: Reflexões Sobre a Utilização Do Corpo Na Performance Dos Instrumentos de Cordas.,” *Revista Acadêmica de Música*, 2000, 118–28.

J.I COSTA, C.P.;ABRAHÃO, *Quando O Tocar Dói: Um Olhar Ergonômico Sobre O Fazer Musical* (Per Musi, Belo Horizonte, 2004).

Jesus,Fátima “Estratégias de Relaxamento Na Prática Da Flauta Transversal” (Universidade de Aveiro, 2013).

JJ. QUANTZ, *Essay of a Method for Playing The Transverse Flute*, Tradução de Edward R. Reilly. London: Faber and Faber, 1966.

KIMACHI, R. "Flauta Sem Mistérios.," *Revista Weril*, 2002, p.13 e 14.

Kreitzer, Amy "Serial Numbers and Hallmarks on Flutes from the Workshop of Monzani & Hill," *The Galpin Society Journal* 48 (March 1995): 168.

Lima, RC "Distúrbios Funcionais Neuromusculares Relacionados Ao Trabalho: Caracterização Clínico-Ocupacional E Percepção de Risco Por Violinistas de Orquestra," 2007.

M. DEBOST, "The Simple Flute: From A to Z.," *New York: Oxford University Press*, 2002.

MOYSE, M. "24 *Petit Etudes Melodiques*","Paris: Alphonse Leduc Editions Musicales, 1932.

MOYSE, M. "*Enseignement Complet de La Flute*", Paris: Alp, 1934.

MPM FONSECA, "Os Fundamentos Biomecânicos Da Postura Corporal E Suas Implicações Na Performance Da Flauta.," no. VIII Festival Internacional de Flautistas, 2008, Maringá, PR. Evento Científico da Associação Brasileira de Flautistas (2008).

MPM FONSECA, "Os Principais Desconfortos Físico-Posturais Dos Flautistas E Suas Implicações No Estudo Na Performance Da Flauta," in *Dissertação (Mestrado Em Música) – Escola de Música Da Universidade Federal de Minas Gerais* (Belo Horizonte, 2005).

NORRIS, R "The Musician's Survival Manual: A Guide to Prevent and Treating Injuries in Instrumentalists", 2011.

PARIZZI Marcelo, "*Discussão Sobre Os Desconfortos Físico Posturais E Flautistas E Sua Relação Com Técnica de Performance Da Flauta Transversal*" (Faculdade de medicina centro de pós-graduação - Belo horizonte, 2013).

PEARSON, L. "Body Mapping for Flutists," *Columbus: Andover Education*, 2002.

R. NORRIS, "The Musician's Survival Manual: A Guide to Prevent and Treating Injuries in Instrumentalists," 3 Ed. *Saint Louis: Ed. ICSOM*, 1997, p.77-87.

R. Tubiana and Peter C. Amadio, *Medical Problems of the Instrumentalist Musician*, Taylor & F (Paris&USA, 2000).

ROSSET, L. J. New tools for the assessment of the embouchure's biomechanics. *Internacional Trumpet Guild Journal*, v.81, p.51-53, 2005.

Sá, Otília "O Instrumentista E O Bom Uso Do Corpo," 1996, 158–59.

Soares, Pedro "A Ingerência do Conhecimento Explícito no Conhecimento Tático: A Técnica Alexander e a prática e ensino da flauta" Departamento de Comunicação e Arte (Universidade de Aveiro, 2013).

TAFFANEL, P; GAUBERT, "Método de Flauta - Parte 1 (Taffanel).," 1958.

TEIXEIRA, Ziliane "ALTERAÇÃO FUNCIONAL / DOR NA CERVICAL" (Universidade de Aveiro, 2011).

Wye, Trevor "TREVOR WYE 1- *Beginner's Book For The Flute- 1*" Music Sales Limited (London: Novello Publishing, 1984).

VIII. ANEXOS

Anexo 1 – Questionário



Mestrado em Ensino da Música

Sujeito ____

QUESTIONÁRIO

1. Idade - _____ Sexo - _____ Altura (cm) _____
Peso (Kg) _____
2. Habilitações musicais - _____
3. Profissão:
 Aluno Professor Solista Músico de Orquestra
4. Nº de anos de prática instrumental _____
5. Nº médio de horas da prática instrumental semanal (no último ano).
 < 7 horas
 8 – 12 horas
 13 – 17 horas
 > 17 horas (_____)
6. Pratica alguma atividade física regular ou desporto?
 Sim Não
7. Qual? _____
8. Frequência dessa atividade física ou desporto:
 1 vez por semana
 2 vezes por semana
 3 vezes por semana
 4 ou + vezes por semana
9. Faz algum tipo de aquecimento antes da prática experimental?
 Sim
 Não

Se sim: Que exercícios faz?

Desde que altura realiza esses mesmo exercícios?

Conservatório/Academia

Licenciatura

Mestrado

10. Costumas usar estante de braço em alguma atividade que praticas?

Sim

Não

Se sim, qual? _____

11. Já teve algum desconforto/dor relacionado com o uso da estante de braço?

Sim

Não

Se sim, refira todas as regiões do corpo onde já sentiu esse desconforto/dor

Braço esquerdo

Ombro esquerdo

Antebraço esquerdo

Cotovelo esquerdo

Punho esquerdo

Dedos mão esquerda

Outros. Qual? _____

12. Já teve algum desconforto/dor relacionado com a prática da Flauta Transversal?

Sim

Não

13. Se Sim:

Refira todas as regiões do corpo onde já sentiu esse desconforto/dor

Pescoço

Mão direita

Costas

Mão esquerda

Braço direito

Ombro direito

Braço esquerdo

Ombro esquerdo

Antebraço direito

Cotovelo direito

Antebraço esquerdo

Cotovelo esquerdo

Punho direito

Dedos mão direita

Punho esquerdo

Dedos mão esquerda

Outros. Qual? _____

Esse desconforto/dor, foi mais intenso em que altura da sua carreira?

Conservatório/Academia

Licenciatura

Mestrado

Descreve o nível desse desconforto/dor:

Pouco intenso

Intenso

Muito intenso

Intolerável

14. Já tiveste algum problema físico que te obrigou a estagnar a tua atividade como flautistas?

Sim Não

15. Se Sim, quantas vezes (_____) e por quanto tempo condicionou a sua prática musical? _____(Anos) _____(Meses) _____(Dias) e qual foi a zona do corpo mais afetada?

Pescoço

Costas

Braço direito

Braço esquerdo

Antebraço direito

Antebraço esquerdo

Punho direito

Punho esquerdo

Mão direita

Mão esquerda

Ombro direito

Ombro esquerdo

Cotovelo direito

Cotovelo esquerdo

Dedos mão direita

Dedos mão esquerda

Muito obrigada pela sua colaboração

LOCAL DE ESTÁGIO: Academia de Música de Paços de Brande ÁREA VOCACIONAL: Flauta Transversal

NOME DO ESTAGIÁRIO: Jiliana Carolina Pinto Moreira NºMEC: 85807

MÊS: Dezembro

| Horário Letivo | Dia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Assinatura do Estagiário | Assinatura do Coordenador Cooperativo | | |
|----------------|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------------------|---------------------------------------|------|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | |
| 16h - 16h50 | X | | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | J.P. | J.P. |
| 17h - 17h50 | X | | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17h5 - 17h50 | X | | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18h - 18h50 | X | | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

LOCAL DE ESTÁGIO: Academia de Música de Paços de Brande ÁREA VOCACIONAL: Flauta Transversal

NOME DO ESTAGIÁRIO: Jiliana Carolina Pinto Moreira NºMEC: 85807

MÊS: Janeiro

| Horário Letivo | Dia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Assinatura do Estagiário | Assinatura do Coordenador Cooperativo | |
|----------------|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------------------|---------------------------------------|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 16h - 16h50 | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | X | | | | | | | X | | | | | | | J.P. | J.P. |
| 17h - 17h50 | | | | X | | | | | | | X | | | | | | | X | | | | | | | X | | | | | | | | | |
| 17h5 - 17h50 | | | | X | | | | | | | X | | | | | | | X | | | | | | | X | | | | | | | | | |
| 18h - 18h50 | | | | X | | | | | | | X | | | | | | | X | | | | | | | X | | | | | | | | | |

Anexo 3 – Certificado do Masterclass de Flauta Transversal



