



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

ESCOLA DE ARTES
DEPARTAMENTO DE MÚSICA

**Relatório de Prática de Ensino
Supervisionada Realizada na Escola de
Música do Conservatório Nacional —
Prevenção de lesões na prática instrumental
da guitarra clássica**

Ricardo Casquinho Batista

Orientação | Professor Doutor Dejan Ivanović

Mestrado em Ensino

Ensino de Música

Relatório de Estágio

Évora, 2018



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

ESCOLA DE ARTES
DEPARTAMENTO DE MÚSICA

**Relatório de Prática de Ensino
Supervisionada Realizada na Escola de
Música do Conservatório Nacional —
Prevenção de lesões na prática instrumental
da guitarra clássica**

Ricardo Casquinho Batista

Orientação | Professor Doutor Dejan Ivanović

Mestrado em Ensino

Ensino de Música

Relatório de Estágio

Évora, 2018

Agradecimentos

*Aos meus pais, pelo seu apoio incondicional, pelo seu amor e pelos valores morais e nobres
que me foram transmitidos;*

*À minha namorada, Marta Palma, pelo seu amor, pelo apoio e pela paciência sobretudo
nesta jornada da minha vida;*

*Ao meu Orientador, Professor Doutor Dejan Ivanović pela sua ajuda que me prestou durante
todo o mestrado;*

*Ao meu Orientador Cooperante, Professor Paulo Amorim, que teve sempre uma postura
prestável e de grande cordialidade para com a minha pessoa durante o meu estágio;*

*À Escola de Música do Conservatório Nacional, por me ter dado a possibilidade de estagiar
na escola de música de referência e mais antiga de Portugal;*

*Aos restantes professores da classe de guitarra da EMCN, por terem colaborado para a
minha investigação e por terem sido sempre cordiais;*

*Aos alunos com quem estagiei, por permitirem a minha presença nas suas aulas e também
pela sua colaboração para a minha investigação;*

*À Beatriz Rodrigues e Pedro Pereira, por estarem sempre disponíveis, pela grande ajuda nos
cálculos para o tratamento estatístico;*

*Ao Pedro Santana, pelo seu entusiasmo e sabedoria na matéria da saúde, tendo em conta o
seu amor pela mesma e pela música, e pela sua paciência.*

Relatório de Prática de Ensino Supervisionada realizada na Escola de Música do Conservatório Nacional — Prevenção de lesões na prática instrumental da guitarra clássica

Resumo: A primeira secção deste documento é o relatório de estágio, realizado na Escola de Música do Conservatório Nacional, no âmbito da disciplina Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino da Música da Universidade de Évora, sob a orientação do Professor Doutor Dejan Ivanović e do orientador cooperante Professor Paulo Amorim. O relatório contém um contexto histórico da EMCN e a descrição dos processos de ensino/aprendizagem concretizados ao longo do ano letivo. A segunda secção aborda a problemática das lesões musculoesqueléticas nos músicos, em especial nos guitarristas. Contém uma revisão sistemática da literatura existente sobre a temática, a partir da qual se fez um levantamento de informação acerca destas lesões. A investigação contou com um inquérito feito aos alunos da EMCN para perceber os seus comportamentos face a esta problemática.

Palavras-chave: ensino, música, guitarra, lesões musculoesqueléticas, prevenção.

Report of Prática de Ensino Supervisionada discipline, accomplished in Escola de Música do Conservatório Nacional — Preventing injuries in the instrumental practice of the classical guitar

Abstract: The first section of this document is the report, carried out at the Escola de Música do Conservatório Nacional, within the Prática de Ensino Supervisionada of the Master Degree in Music Education at the Universidade de Évora, under the guidance of PhD Professor Dejan Ivanović and supervisor cooperating Professor Paulo Amorim. The report contains a historical context of the EMCN and the description of the teaching/learning processes carried out during the academic year. The second section deals with the problem of musculoskeletal injuries in musicians, especially in guitar players. It contains a systematic review of the literature on the subject, from which was made a survey of information about these injuries. The investigation was carried out with an inquiry made to the students of the EMCN to perceive their behavior about this problem.

Keywords: education, music, guitar, musculoskeletal injuries, prevention.

Lista de Acrónimos

EMCN – Escola de Música do Conservatório Nacional

LMERT – Lesões Musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho

UE – Universidade de Évora

ATL – Atividade de tempos livres

TPC – Trabalhos para casa

AAM – Academia de Amadores de Música

OMS – Organização Mundial de Saúde

INE – Instituto Nacional de Estatísticas

DGS – Direção Geral de Saúde

RNCM – *Royal Northern College of Music*

RCM – *Royal College of Music*

AESST - Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho

Índice Geral

Introdução	1
Secção I – Prática de Ensino Supervisionada.....	2
1. Caraterização da escola	2
1.1. História.....	2
1.2. Classe de Guitarra	4
2. Caraterização dos alunos	4
2.1. Aluno A (Iniciação n.º1)	5
2.2. Aluno B (Iniciação n.º4).....	6
2.3. Aluno C (Iniciação n.º4).....	7
2.4. Aluno D (Iniciação n.º4)	9
2.5. Aluno E (1.º grau)	10
2.6. Aluno F (2.º grau).....	12
2.7. Aluno G (4.º grau).....	14
2.8. Aluno H (4.º grau).....	15
2.9. Aluno I (5.º grau).....	18
2.10. Aluno J (5.º grau)	19
2.11. Ensemble de guitarra <i>Emilio Pujol</i>	21
3. Práticas Educativas.....	23
3.1. Metodologias utilizadas pelo professor cooperante	23
3.2. Avaliação.....	26
3.3. Atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo	26
4. Aulas lecionadas.....	27
4.1. Aluno B	28
4.2. Aluno C	29
4.3. Aluno D.....	30
4.4. Aluno E	32
4.5. Aluno F.....	33
4.6. Aluno G.....	34
4.7. Aluno H.....	36
4.8. Aluno I.....	37
4.9. Aluno J	39
4.10. Ensemble de guitarras <i>Emilio Pujol</i>	40

Conclusão	42
Secção II – Investigação	43
Introdução	43
1. Estado da arte	44
1.1. Motivação para o objeto da investigação	48
1.2. Objetivos da investigação	49
1.3. Importância da investigação	50
2. Contextualização	51
2.1. O que são as LMERT?	51
2.2. LMERT recorrentes nos músicos e os seus sintomas	52
2.2.1. Tendinite	53
2.2.2. Distonia Focal	53
2.2.3. Outras	54
2.2.4. Fatores de risco	56
2.2.5. Estratégias de prevenção	59
3. Investigação	56
3.1. Metodologia e recolha de dados	56
3.2. População e amostra	57
3.3. Seleção da amostra	57
3.4. Caraterização da amostra	58
3.5. Análise dos dados	59
3.5.1. Resultados	59
3.5.2. Discussão dos resultados	68
Conclusão	70
Bibliografia	72
<u>Anexo A</u>	79
<u>Anexo B</u>	96
<u>Anexo C</u>	111
<u>Anexo D</u>	118

Índice de Tabelas:

Tabela n.º1: Material didático do aluno A	5
Tabela n.º2: Material didático do aluno B.....	7
Tabela n.º3: Material didático do aluno C.....	8
Tabela n.º4: Material didático do aluno D	9
Tabela n.º5: Material didático do aluno E.....	11
Tabela n.º6: Material didático do aluno F	13
Tabela n.º7: Material didático do aluno G	15
Tabela n.º8: Material didático do aluno H	17
Tabela n.º9: Material didático do aluno I.....	18
Tabela n.º10: Material didático do aluno J.....	20
Tabela n.º11: Material didático do Ensemble de guitarras <i>Emilio Pujol</i>	22
Tabela n.º12: Descrição pormenorizada dos três grupos de fatores de risco (adaptado de AESST, 2007)	56
Tabela n.º13: Caraterísticas demográficas da amostra (resultados recolhidos através dos inquéritos)	58
Tabela n.º14: Classificação dos alunos consoante dividido em ensino básico (1.º ao 5.º grau) e em ensino complementar (6.º ao 8.º grau) [resultados recolhidos através dos inquéritos]	58
Tabela n.º15: Desconforto físico de acordo com a classificação obtida no 2.º período.....	63

Índice de Figuras:

Figura n.º1: Compassos n.º1 e n.º2 do Prelúdio Breve n.º5, em que o aluno para executar o arpejo ascendente de Lá menor vai usar o padrão de mão direita (<i>p i m a</i>), muito recorrente ao longo da peça.....	29
Figura n.º2: Compassos n.º23 e n.º24 do Prelúdio Breve n.º5, em que passamos a ter o arpejo descendente (Lá menor) e que o padrão de mão direita inverte (<i>p a m i</i>), obrigando o aluno a adotar uma nova mecânica.	30
Figura n.º3: Compassos n.º7 e n.º8 do Prelúdio Breve n.º5, onde temos uma linha melódica.	30
Figura n.º4: Primeiro exercício de mão direita.	31
Figura n.º5: Segundo exercício de mão direita.	31
Figura n.º6: Compassos n.º5 e n.º6 da Lição n.º46 de Julio Sagreras, onde temos os acordes de Lá Maior de sétima e de Ré menor.	33
Figura n.º7: Compassos n.º30 e n.º31 do Estudo op. 35, n.º22 de Fernando Sor.....	35
Figura n.º8: Compassos do n.º9 ao n.º13 da peça Un día de Noviembre de Leo Brouwer.	36
Figura n.º9: Introdução da peça Berceuse de Richard Charlton.....	38
Figura n.º10: Compassos n.º33 e n.º34 do Walzer op. 32, n.º2 que são idênticos aos compassos n.º 37 e n.º38.	39
Figura n.º11: Esquema retirado do artigo de Allsop & Ackland (2010).....	58
Figura n.º 12: Exemplo do pulso dum guitarrista em hiperflexibilidade.	59
Figura n.º 13: Exemplo do pulso dum guitarrista numa posição neutra.	59

Índice de Gráficos:

Gráfico n.º1 : Percentagem de alunos que sentem desconforto físico na prática instrumental	60
Gráfico n.º2: Relação entre idade dos alunos com desconforto físico na prática instrumental	60
Gráfico n.º3: Percentagem do alunos, em termos de género, que sentem desconforto físico..	61
Gráfico n.º4: Percentagem de alunos que sofrem desconforto físico conforme o seu ano de frequência.....	61
Gráfico n.º5: Percentagem de alunos que sentem desconforto físico nos três regimes do ensino artístico.....	62
Gráfico n.º6: Relação entre a média de dias da semana de prática instrumental com o desconforto físico.....	64
Gráfico n.º7: Relação entre a média de horas de estudo por dia com o desconforto físico.....	64
Gráfico n.º8: Percentagem de alunos que fazem e não fazem intervalos durante as sessões de estudo.....	65
Gráfico n.º9: Os alunos que fazem a retoma do estudo lenta e progressivamente depois de algum tempo sem praticar.....	65
Gráfico n.º10: Percentagem dos quem aconselharam os alunos a fazerem exercícios de alongamento e de aquecimento.....	66
Gráfico n.º11: Apresentação das zonas mais afetadas dos alunos que sofrem de desconforto físico.....	67
Gráfico n.º12: Gráfico com a percentagem de sintomatologia.....	67

Introdução

Este documento é o resultado final do projeto de estágio que visa a obtenção da habilitação de docência na área do ensino de música ao abrigo do Decreto-Lei n.º79/2014, de 14 de Maio, sendo composto por duas secções.

A primeira secção é dedicada ao relatório de estágio realizado na EMCN, no âmbito da disciplina Prática de Ensino Supervisionada I e II sob o supervisionamento do orientador interno da Universidade de Évora Professor Doutor Dejan Ivanović e do orientador cooperante Professor Paulo Amorim, onde são descritos os processos práticos do ensino/aprendizagem no ensino de música observados e executados pelo mestrando. Este iniciou o seu estágio na EMCN a 2 de Novembro de 2016, não tendo sido possível conciliar com o primeiro dia de aulas do ano letivo 2016/17. Esta unidade curricular compreendia 297 horas de estágio, em que 85 horas correspondiam ao primeiro semestre e 212 horas ao segundo semestre. Para além de assistir durante o seu estágio às aulas individuais dos alunos da classe do Professor Paulo Amorim, o mestrando teve a oportunidade de presenciar as aulas do Ensemble de guitarras *Emilio Pujol*, onde pôde observar e desenvolver métodos pedagógicos no contexto da música de câmara. Por uma questão de proteção de identidade dos alunos, estes são identificados por letras em vez dos seus nomes.

A segunda secção tem como tema *Prevenção de lesões na prática instrumental da guitarra clássica*. Nesta parte, o mestrando faz uma revisão da literatura acerca desta matéria, assim como, uma contextualização das lesões musculoesqueléticas, dos seus sintomas, dos fatores de risco e de estratégias profiláticas para os guitarristas. De seguida, é feita uma análise estatística descritiva simples, em que os dados foram recolhidos através de inquéritos, entregues aos alunos da classe de guitarra da Escola de Música do Conservatório Nacional. Este levantamento de dados pretende apurar as atitudes e opiniões dos alunos em relação a esta problemática. O trabalho finaliza com a discussão dos resultados adquiridos e com uma conclusão acerca deste assunto.

Secção I – Prática de Ensino Supervisionada

1. Caraterização da escola

1.1. História¹

O grande responsável pela criação do Conservatório de Música em Portugal após a vitória liberal (1834) foi o compositor, pianista e pedagogo João Domingos Bomtempo (1775-1842). Até à data, o ensino de música, à imagem do modelo dos antigos conservatórios italianos, era ministrado no Real Seminário da Sé Patriarcal. Fundamentalmente direcionado para a música religiosa, este ensino era assegurado por músicos estrangeiros. Dois dos objetivos de Bomtempo ao criar o novo Conservatório, era a implementação de um novo modelo de ensino laico à imagem do *Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris* e quebrar com a hegemonia de músicos estrangeiros, formando músicos portugueses. Apenas em 1835, com a fundação do Conservatório de Música da Casa Pia, é que as ideias de Bomtempo são postas em prática, sendo este nomeado diretor. No ano seguinte, a instituição é integrada no Conservatório Geral de Arte Dramática (CGAD), passando a ser composto por três escolas: a Escola de Música, a Escola de Teatro e Declamação e a Escola de Mímica e Dança. As aulas de música passaram a ser ministradas no Convento dos Caetanos até aos dias de hoje. Em 1840, devido a dificuldades financeiras, Bomtempo pede proteção régia a D. Maria II. No seguimento deste processo, o marido da rainha, D. Fernando, é nomeado Presidente Honorário do Conservatório e seu protetor, passando a denominar-se de Conservatório Real de Lisboa. No ano seguinte o estado reconhece oficialmente os seus estatutos. Os chamados *Exercícios Públicos* “eram o coroar glorioso do ano lectivo e a grande montra do trabalho que se produzia no Conservatório”, que inicialmente eram realizados fora do Convento dos Caetanos, edifício da escola de música. Para que as atividades da escola fossem feitas na própria sede, o diretor Luís Augusto Palmeirim, em 1881, decide iniciar a construção de um grande salão nobre. A parte decorativa do salão seria encomendada aos pintores José Malhoa e Eugénio Cotrim. O grande salão nobre ficou concluído em 1892. Até 1901 os planos de estudo e os repertórios dos instrumentos foram inalterados, no entanto, nesse mesmo ano, Augusto Machado fez uma atualização dos mesmos. Vencidos dezoito anos, dá-se uma importante reforma no ensino da música, encabeçada por dois nomes importantes do panorama musical português: o pianista

¹ (n.a.) Toda a informação deste sub-capítulo foi elaborado a partir do texto de Borges (s/d), especificado na bibliografia.

Vianna da Motta e o compositor, musicólogo e pedagogo Luís de Freitas Branco. Este foi considerado o melhor período do Conservatório tendo havido um aumento significativo de alunos de música.

Entretanto, em 1910, mais concretamente no dia 5 de Outubro (proclamação da República), o Conservatório passa a designar-se como Conservatório Nacional de Lisboa. Depois do grande feito, com a reforma de Motta e de Branco, em 1930, o ensino de música volta a dar um passo atrás com uma reestruturação do plano de estudos por motivos económicos. Em 1938, Ivo Cruz é convidado para a direção da escola. Este, vê-se no papel de renovar a mesma instituição à imagem das escolas de música de referência do resto da Europa, conseguindo tal feito em 1946. As décadas seguintes foram manifestamente produtivas em termos de atividades musicais, tendo havido a introdução do estudo de instrumentos como o cravo, o clavicórdio, a viola da gamba e a guitarra (viola dedilhada). Em 1971, o Conservatório é sujeito a uma nova reforma, através de uma Comissão Orientadora da Reforma do Conservatório Nacional, presidida por Madalena Perdigão, nomeada pelo Ministério da Educação. Tinha como objetivo a atualização dos planos de estudo, que até à data vigorava o ultrapassado programa da reforma de 1930. No entanto, essa nova reforma nunca foi homologada, estando os dois planos de estudo vigentes até 1983. Em 1972 é colocado em prática o novo plano de estudos que seria conhecido como *Experiência Pedagógica*, tendo consistido num aumento de anos de estudo, na atualização do repertório de cada instrumento e na introdução de novos cursos instrumentais, como alaúde e flauta de bisel, que não faziam parte até à altura. A 1 de Julho de 1983 sai o Decreto-Lei n.º 310/83 que visa a reestruturação do ensino artístico, dividindo este em dois níveis: o nível secundário (engloba o ensino básico e secundário) e o nível superior (ensino superior). Esta divisão dá origem às Escolas de Música e Dança de Lisboa. A partir deste momento o Conservatório sofre uma última alteração do seu nome, que se mantém até aos dias de hoje, Escola de Música do Conservatório Nacional (EMCN). Numa ótica de descentralização do ensino de música, no ano letivo de 2002/03, foram inaugurados pólos em Loures, na Amadora e no Seixal. Em 2008, por iniciativa do Presidente da Comissão Diretiva da EMCN, Professor António Wagner Dinis, foi criada a Orquestra *Geração* à imagem do projeto das orquestras da Venezuela, com uma política social em que pretendiam chegar aos bairros mais desfavorecidos.

Durante décadas, foram as Comissões que fizeram parte da direção do Conservatório mas, em 2009 regressou o modelo de um diretor, tendo a Professora Ana Mafalda Correia

Perdigão sido eleita para a função. Atualmente, a EMCN luta por uma requalificação do seu edifício, o Convento dos Caetanos, pois encontra-se em condições que põem em causa as aulas e a integridade física dos que frequentam esta instituição.

1.2. Classe de Guitarra

Em 1946, é criada a primeira classe de guitarra no Conservatório Nacional pelo ilustre compositor, guitarrista e pedagogo Emilio Pujol, discípulo de Francisco Tárrega. A classe de guitarra atualmente é constituída por quatro professores: António Almas, Eurico Pereira, Júlio Guerreiro e Paulo Amorim. Atualmente, as aulas de guitarra são lecionadas na sede do Conservatório, Convento dos Caetanos, assim como nos seus diversos pólos.

Em termos de tempos letivos, as aulas de iniciação têm uma duração de quarenta e cinco minutos, um tempo letivo, enquanto que as aulas do ensino básico, do 1.º grau ao 8.º grau, têm a duração de uma hora e sete minutos, que corresponde a um tempo e meio letivo. As aulas de classe de conjunto são constituídas por três tempos letivos, o que equivale a duas horas e quinze minutos.

2. Caracterização dos alunos

Durante o estágio na EMCN foram observadas as aulas de dez alunos e a aula de classe de conjunto, Ensemble de guitarras *Emilio Pujol* (alunos do ensino secundário). A disciplina curricular Prática de Ensino Supervisionada pressupõe que o estagiário lecionasse a alunos de todos os níveis do ensino de música, da iniciação ao 8.º grau, circunstância que não foi possível de concretizar porque o professor cooperante não tinha alunos de todos esses escalões. Para manter o anonimato destes alunos, o autor decidiu estipular para cada aluno uma letra do abecedário. A idiosincrasia de cada aluno foi tida em conta, exigindo do docente de instrumento, Professor Paulo Amorim, uma flexibilidade na sua abordagem pedagógica para lidar com as diferentes personalidades em distintas situações. Tal capacidade deve-se à sua vasta e longa experiência pedagógica no ensino de música.

2.1. Aluno A (Iniciação n.º1)

O aluno tem cinco anos e frequenta a Iniciação n.º1 na EMCN, sendo este o seu primeiro ano de aulas de música. No entanto, o aluno tem contacto regular com a guitarra em casa tendo em conta que a sua irmã cursa o 5.º grau do mesmo instrumento, na mesma instituição. Devido à sua idade, o aluno apresenta mãos pequenas e com pouca resistência/força, daí o professor ter aconselhado uma guitarra de tamanho $\frac{1}{2}$; a nível cognitivo, revela algumas dificuldades na concentração. Consequentemente, os exercícios são adaptados à realidade física, cognitiva e emocional do aluno. Ao longo das aulas, os exercícios que o professor pede ao aluno têm que ser intercalados com momentos lúdicos². Com o avançar do número de aulas, os 15 minutos finais de cada aula, vão-se tornando cada vez mais improdutivos, chegando ao ponto de o aluno se recusar a colaborar com os pedidos do professor, mostrando alguma desmotivação. Contudo, o aluno tem uma postura corporal bastante correta. Em termos de execução de cada mão, existem algumas fragilidades, mas estas são consequência da sua idade. Por vezes, não consegue produzir uma nota pisada³ sem ruído ou um dos dedos da mão esquerda cede entre a falange distal e média. Sempre que acontece uma destas situações o professor pede para o aluno repetir a nota com som limpo e com o formato correto do dedo.

Material didático do Aluno A	
1.º Período	Exercícios de alternância de dedos da mão direita; Exercícios de alternância de corda solta com nota pisada para a mão esquerda.
2.º Período	Idem.

Tabela n.º1: Material didático do aluno A

² i.e. conversas sobre assuntos que interessam ao aluno ou algumas brincadeiras.

³ Nota pisada – produção sonora de uma nota em determinada corda que está pisada por um dedo da mão esquerda. ≠ corda solta.

Nas duas últimas aulas, o aluno teve um comportamento impróprio, tendo sido necessário o professor entrar em contacto com o Encarregado de Educação para reportar a situação. Este comportamento teve origem na desmotivação que o aluno vinha a revelar e por o horário da aula de guitarra coincidir com uma atividade desportiva em que queria participar. O aluno teve a sua última aula no dia 25 de Janeiro, logo, não teve a possibilidade de participar nas atividades da escola.

2.2. Aluno B (Iniciação n.º4)

Iniciou o ano letivo 2016/17 na Iniciação n.º4 na EMCN com oito anos. O aluno cumpriu todos os anos de Iniciação nesta escola, em que os dois primeiros foram sob a tutela de outro docente de guitarra e o ano letivo passado, 2015/16, começou a ter aulas com o atual professor. No ano em que transitou para a classe do Professor Paulo Amorim, o aluno mostrava alguns problemas posturais que não foram trabalhados nos dois primeiros anos. A não uniformização deste ciclo de estudos, a Iniciação, prende-se com a falta de um programa oficial, havendo uma pluralização nos conteúdos programáticos do que é lecionado. Proveniente de uma família que estudou música na mesma instituição, o professor cooperante nota em relação ao ano passado que houve uma quebra de produção por parte do aluno, tendo em conta que este ano letivo o seu irmão, por motivos académicos, já não o acompanha no estudo da guitarra. O aluno mostra-se pouco comunicativo, impaciente e distraído ao longo das aulas. Exemplo destas características é o facto de tocar as escalas e peças mais rápido do que aquilo que consegue e durante a aula cansa-se facilmente dos exercícios e, o trabalho que desenvolve em casa, é muito pouco, daí a sua fraca produção. Por estas razões, o aluno tende a esquecer o que lhe é ensinado, o que torna complicado para o professor dar novo material didático. Para além da falta de concentração, que não ajuda à memorização do que é lecionado na aula, o aluno apresenta problemas de postura em ambas mãos. A sua mão direita adota uma posição quase idêntica à de um alaudista, sendo corrigida em todas as aulas pelo professor cooperante. Relativamente à mão esquerda, verificam-se alguns problemas que vão desde a postura, à abertura entre o dedo n.º1 e n.º2, assim como a aproximação dos dedos do braço da guitarra, todavia, notaram-se melhorias a meio do 2.º período, fruto da insistência do docente. A sua postura corporal também merece uma constante correção por parte do professor, visto que o seu tronco tem a tendência para estar virado para o lado esquerdo. Este pede ao aluno que tente manter as costas direitas e os ombros alinhados.

Abaixo, temos a tabela com o material didático, que o aluno desenvolveu durante o ano letivo 2016/17:

Material didático do aluno B	
1.º Período	Escala de Mi menor harmónica e arpejo de Mi menor; <i>Ballet Russe</i> de Francis Kleyjnans; <i>Lullaby</i> de Steve Urwin.
2.º Período	Escala de Sol Maior e arpejo de Sol Maior; <i>Estudo em Dó Maior</i> de Ferdinando Carulli.
3.º Período	Escala de Dó Maior (2.ª posição) e arpejo de Dó Maior; <i>Tema do Bêbado</i> de Paulo Amorim.

Tabela n.º2: Material didático do aluno B

O aluno fez a prova de acesso ao 1.º grau na EMCN, tendo ficado abaixo de outros alunos que frequentavam a Iniciação na mesma instituição, e assim, a sua colocação ficou em risco. Apenas participou na audição da classe de guitarra que se realizou no dia 12 de Fevereiro.

2.3. Aluno C (Iniciação n.º4)

O aluno C tem nove anos e frequenta a Iniciação n.º4 na EMCN, e desde o primeiro ano de Iniciação é que está sob a tutela do Professor Cooperante. É um aluno inteligente, motivado e concentrado, daí conseguir cumprir tudo o que é proposto na sala de aula. O professor tenta perceber se tem havido um acompanhamento por parte dos Encarregados de Educação como no ano passado, ao que o aluno responde negativamente. Apesar disso, o aluno diz ao professor que frequenta um ATL e a sua educadora tem umas noções de guitarra, ajudando-lhe assim, nos TPC da aula de guitarra. Durante o ano, o aluno apresentou uma postura desadequada, pois a guitarra escorregava nas calças, ao ponto do instrumento ficar quase deitado. O aluno adota uma posição curvada e o seu pulso esquerdo fica curvado, dificultando a ação dos dedos dessa mão, podendo originar uma lesão no Túnel do Carpo. O

mestrando sugeriu ao aluno que adquirisse um antiderrapante para evitar o deslize da guitarra e assim manter uma postura mais direita, informação que foi transmitida ao Encarregado de Educação pelo professor cooperante. Para além da correção da postura, o professor obrigava o aluno a manter os dedos da mão esquerda próximos do braço da guitarra e uma certa abertura entre os dedos n.º1 e n.º2. A meio do ano, o aluno já mostrava melhorias em todos os aspectos referidos, mostrando bons indicadores na preparação do material, permitindo assim, trabalhar o desenvolvimento da dinâmica nas peças. Na tabela infra, mostramos o que o aluno desenvolveu ao longo do ano letivo 2016/17:

Material didático do aluno C	
1.º Período	<p>Escala de Ré menor harmónica (2.ª posição);</p> <p>Escala de Sol Maior e arpejo de Sol Maior;</p> <p><i>Lullaby</i> de Steve Urwin;</p> <p><i>Tema do Bêbado</i> de Paulo Amorim.</p>
2.º Período	<p>Escala de Mi menor harmónica e arpejo de Mi menor;</p> <p><i>Estudo em Dó Maior</i> de Ferdinando Carulli;</p> <p><i>Prelúdio Breve n.º5</i> de Paulo Amorim.</p>
3.º Período	<p>Escala de Dó Maior (2.ª posição) e arpejo de Dó Maior.</p>

Tabela n.º3: Material didático do aluno C

O aluno participou na primeira audição da classe de guitarra, realizada na biblioteca da EMCN no dia 12 de Fevereiro. A prova de acesso ao 1.º grau da EMCN foi bastante positiva, tendo atingido 75% na avaliação, ficando assim dispensada da prova de Formação Musical.

2.4. Aluno D (Iniciação n.º4)

O aluno com dez anos começou as suas aulas oficiais de guitarra a 19 de Abril. Previamente, teve quatro aulas à experiência para serem analisadas as suas capacidades pelo Professor Cooperante, que resultaria num relatório para a Direção Pedagógica da EMCN, onde constaria se o aluno estava apto ou não apto a frequentar a Iniciação em guitarra. O aluno fez um pedido de transferência de instrumento, estando anteriormente na Iniciação de piano na mesma instituição. O aluno é introvertido e focado nas aulas de guitarra. Tendo frequentado a Iniciação de piano, o aluno mostrava algum desenvolvimento nas suas capacidades musicais, leitura de notas e noção de pulsação fixa. Abaixo, temos uma tabela com o material que o aluno preparou ao longo das aulas:

Material didático do aluno D	
2.º Período	Exercícios de alternância de dedos da mão direita; Exercícios de alternância de corda solta com nota pisada para a mão esquerda.
3.º Período	<i>A Estrelinha</i> (popular); <i>O Balão do João</i> (popular); <i>Parabéns a Você</i> (popular); <i>Estudos n.º 12 e n.º 14</i> de Guido Topper.

Tabela n.º4: Material didático do aluno D

O professor, apesar de não ter acompanhado o aluno desde início, fez o possível para que o aluno conseguisse fazer uma boa prova de acesso ao 1.º grau. A sua entrada tardia no curso de Iniciação em guitarra foi prejudicial, dando pouco tempo para a preparação da prova. O aluno também não teve a oportunidade de participar nas atividades da classe de guitarra.

2.5. Aluno E (1.º grau)

O aluno E tem dez anos e está no 1.º grau da EMCN, no regime supletivo, tendo iniciado as aulas de guitarra a meio do primeiro período, mais concretamente a 7 de Novembro. Concentrado, inteligente e perspicaz são algumas das características do aluno, mostrando uma determinação na aprendizagem da guitarra. É bastante interventivo durante as aulas, nem sempre oportunamente, levantando questões pertinentes. Por não ter frequentado a iniciação, o aluno encontra-se desfasado nos conteúdos programáticos da disciplina, porém, a sua determinação fez com que em poucas semanas, começasse a tocar três pequenas melodias. Esta força de vontade é revelada na iniciativa da realização assídua dos trabalhos de casa, assim como a sua prontidão à execução das tarefas propostas pelo docente. O aluno depara-se com algumas fragilidades, idênticas às dos alunos da Iniciação n.º4, como a aproximação dos dedos da mão esquerda no braço da guitarra, a abertura entre o dedo n.º1 e n.º2 e a articulação de *legato*, fragilidades essas, que são superadas a meio do ano. O caso mais preocupante está relacionado com a sua mão direita, em que o aluno, tendencialmente, encosta o pulso ao tampo da guitarra e os nós dos dedos ficam para dentro. Aquando da introdução da pulsação sem apoio, *tirando*, o aluno adquire um novo mau hábito, que consiste na oscilação constante da mesma mão, ficando instável. O professor reposiciona a mão direita do aluno para retificar estes erros, mostrando a forma e a posição que deve adoptar, evitando que oscile constantemente.

A tabela infra (apresentada na página seguinte) mostra a quantidade de repertório que o aluno conseguiu ver durante o ano letivo, tendo uma produção muito acima da média. No entanto, há que realçar que o repertório que o aluno preparou no 1.º e 2.º período é essencialmente usado na Iniciação. Esta decisão do professor cooperante partiu do princípio pedagógico de que o aluno tem de criar uma base sólida na sua técnica, evitando algumas lacunas que poderiam prejudica-lo no futuro dos seus estudos. O aluno não conseguiu participar na primeira audição por estar num momento de aquisição de competências técnicas e musicais, tendo participado, com uma excelente performance, na segunda audição, realizada a 8 de Junho.

Material didático do aluno E

1.º Período	<p><i>A Estrelinha</i> (popular);</p> <p><i>O Balão do João</i> (popular);</p> <p><i>Sur le Pont D'Avignon</i> (popular);</p> <p><i>Parabéns a você</i> (popular);</p> <p><i>Au Claire de La Lune II</i> (popular);</p> <p><i>Danse Russe</i> (arr. B. Aron) [popular].</p>
2.º Período	<p>Escalas de Ré menor harmónica, Fá Maior, Lá menor harmónica e Dó Maior;</p> <p>Progressão harmónica em Dó Maior (I – V7 – I);</p> <p><i>The Cuckoo</i> de Juan Muro;</p> <p><i>Tumbalalaika</i> (arr. G. Garcia) [popular];</p> <p><i>Ferdinando's Theme</i> (arr. G. Garcia) de Ferdinando Carulli;</p> <p><i>A canção do polegar</i> de Paulo Amorim;</p> <p><i>O Saltitão</i> de Paulo Amorim;</p> <p><i>O Baloíço</i> de Paulo Amorim;</p> <p><i>Pirates</i> de Nicholas Powlesland;</p> <p><i>Valseando</i> de Paulo Amorim;</p> <p><i>Ankunft (Moderato)</i> de Teucheurt;</p> <p><i>Estudo em Dó Maior</i> de Ferdinando Carulli;</p> <p><i>Walzer</i> de Ferdinando Carulli;</p> <p><i>Andantino</i> de Matteo Carcassi;</p> <p><i>Valsa</i> de Dionisio Aguado.</p>
3.º Período	<p>Escala de Sol Maior, Escala de Dó Maior (2.ª posição);</p> <p>Progressão harmónica em Sol Maior (I – V – I);</p> <p><i>Lesson n.º46</i> de Julio Sagreras;</p> <p><i>Andante</i> (arr. John Hoffman) [Anónimo].</p>

Tabela n.º5: Material didático do aluno E

2.6. Aluno F (2.º grau)

O aluno tem onze anos e está no 2.º grau, regime supletivo. Frequenta o 6.º ano do Colégio Francês, tendo um calendário escolar diferente do da EMCN, justificando a sua ausência em algumas aulas. No passado ano letivo, o aluno efetuou uma mudança de instrumento a meio do 1.º período, mudando de violino para guitarra, não conseguindo cumprir todos os conteúdos programáticos referentes ao 1.º grau. Nesse sentido, o docente planifica as primeiras aulas do 2.º grau com o repertório que o aluno deveria ter trabalhado no ano anterior, cumprindo os objetivos do 1.º grau. A sensibilidade musical que o aluno mostra deve-se ao facto da sua família ter um contacto regular com música e de ter um grande apoio desta nos estudos musicais. O aluno é inteligente, concentrado e motivado, o que lhe permite uma evolução considerável, conseguindo assim cumprir as tarefas que lhe são atribuídas pelo professor, chegando ao fim do ano letivo com nível de um aluno de 2.º grau. Revela iniciativa na realização das tarefas propostas pelo docente tanto na sala de aula como em casa. O facto de ser bastante comunicativo e cooperativo possibilitou uma fácil interação com o mestrando, o que fez com que ouvisse os seus conselhos. O aluno compreende e consegue resolver os seus erros com os conselhos do professor cooperante. Além da leitura do repertório, o professor conseguiu trabalhar aspectos musicais como a dinâmica, agógica e articulação. O aluno mostrou capacidades musicais ao aplicar estes elementos nas peças que estudou, sendo a articulação de *legato* o que exigiu maior trabalho.

Abaixo temos uma tabela onde podemos constatar o material didático que o aluno desenvolveu ao longo do ano letivo:

Material didático do aluno F	
1.º Período	<p>Escalas de Fá Maior (2.ª e 3.ª posição), Fá Maior (2 oitavas) e Mi menor harmónica (2 oitavas);</p> <p>Progressões harmónicas em Fá Maior (I – IV – V – I) e em Mi menor (i – iv – V7 – i);</p> <p><i>Valsa em Dó Maior</i> de Ferdinando Carulli;</p> <p><i>Impressions</i> de Joep Wanders;</p> <p><i>Twelve Bar Blues</i> de Peter Nuttall;</p> <p><i>Chanson du Moyen Âge</i> de Francis Kleynjans.</p>
2.º Período	<p>Escalas de Sol Maior (2 oitavas), Sol Maior (2 oitavas na 2.ª posição), Lá bemol Maior (2 oitavas) e Mi Maior (2 oitavas);</p> <p>Progressão Harmónica em Mi Maior (I – V7 – I);</p> <p><i>Minuet</i> de Johann Philipp Krieger;</p> <p><i>Freestyling</i> de Nick Powlesland;</p> <p><i>Vals</i> de Bartolomé Cerda.</p>
3.º Período	<p>Escala de Mi menor harmónica (2 oitavas);</p> <p>Arpejos de Mi menor e de Sol Maior;</p> <p>Progressão harmónica em Mi menor (Im – IVm – V7 – Im);</p> <p>Progressão harmónica em Sol Maior (I – IV – V – I);</p> <p><i>Iberian Dance</i> (Arr. Michael Connor) [popular].</p>

Tabela n.º6: Material didático do aluno F

O aluno participou nas duas audições de guitarra da classe do professor cooperante, tendo realizado excelentes atuações em ambas. No final do ano letivo teve que realizar a prova global, tendo obtido uma boa avaliação.

2.7. Aluno G (4.º grau)

Com 13 anos, o aluno frequenta o 4.º grau do regime articulado, tendo sido sempre aluno do professor cooperante desde o 1.º grau. No 1.º e 2.º grau o aluno teve um bom aproveitamento, tendo notado uma quebra no 3.º grau. Foi pedido ao aluno que deixasse crescer as unhas da mão direita, porque só assim é que conseguiria fazer distinção de vozes, mudanças de timbre e ganhar uma maior amplitude de dinâmica para executar as peças. Como o aluno tinha unhas fracas e quebradiças, bem como o vício de as roer, o professor sugeriu que fizesse unhas de gel para conseguir ter as unhas com um tamanho necessário para a prática da guitarra. Não foi possível fazer um trabalho coerente ao nível qualitativo do som porque o aluno nunca tinha as unhas em condições. O professor estava constantemente a pedir que o aluno tocasse a dinâmica *forte* porque a sua amplitude era bastante reduzida. Apesar da postura concentrada do aluno na sala de aula, este não revela iniciativa na realização dos T.P.C., comprometendo o cumprimento dos conteúdos programáticos. O aluno admitiu ao professor que estudava guitarra apenas 10 minutos na véspera da aula, tendo sido chamado à atenção que necessitava de mais tempo de estudo para acompanhar os conteúdos programáticos do 4.º grau. Sentindo que a motivação do aluno ia diminuindo ao longo das aulas, o professor a meio do ano decidiu propor uma peça que iria ao encontro dos gostos musicais do aluno, com o objetivo de o estimular, propondo uma peça de Martin Byatt, *Hangin' Around*. O material didático que o aluno desenvolveu ao longo do ano letivo está representado na página seguinte:

Material didático do aluno G	
1.º Período	<i>Estudo Simples VI</i> de Leo Brouwer; <i>Estudo Linear n.º2</i> de Paulo Amorim; <i>Estudo op. 35, n.º 22</i> de Fernando Sor; <i>Maria Luiza (Mazurka)</i> de Julio Sagreras.
2.º Período	Escala de Sol Maior em terceiras (2 oitavas); <i>Hangin' Around</i> de Martin Byatt.
3.º Período	Revisão do material didático para apresentar na prova final de ano.

Tabela n.º7: Material didático do aluno G

O aluno transitou para o último ano do ensino básico com nota mediana e participou na primeira audição da classe de guitarra do professor cooperante, no dia 1 de Fevereiro.

2.8. Aluno H (4.º grau)

O aluno frequenta o 10.º ano da escolaridade obrigatório e é estudante da EMCN, estando no 4.º grau, em regime supletivo. Anteriormente, teve a sua formação no ensino da música em Portugal tendo partido há dois anos para Alemanha, onde prosseguiu os seus estudos. Proveniente de uma família ligada à música (seu pai foi professor da EMCN e sua mãe estudou canto), foi sempre sensibilizado à prática musical. O aluno é inteligente, perspicaz e com imensas capacidades técnicas e musicais, conseguindo com facilidade cumprir os objetivos propostos pelo professor. Apesar de frequentar o 4.º grau, o aluno vê repertório que corresponde a um 6.º grau, tendo sido aconselhado pelo professor a acumular os dois últimos graus do ensino básico. Tal não veio a acontecer, porque o aluno faltava constantemente e por vezes chegava bastante atrasado. De personalidade bastante vincada, o aluno, por vezes, contestava algumas opiniões do professor. Este ano, foi o primeiro em que o aluno tinha unhas na mão direita, logo houve algumas correções no ataque na corda, influenciando assim o ângulo da sua mão e dos dedos. O aluno, em vez de tocar com a unha do polegar, tocava com a polpa do dedo, fazendo com que os sons do baixo soassem sempre muito enrolados. Apoiava constantemente o polegar em todas as notas, algo que o professor

estava sempre a chamar à atenção do aluno. O aluno tinha a tendência em arpejar os momentos em que havia melodia e baixo simultaneamente. O professor explicava que esse recurso servia para embelezar ou destacar momentos musicais, no entanto, o uso deste elemento em excesso poderia cansar o ouvinte, tornando-se fastidioso. Outro elemento que era alvo da correção do docente, era o uso recorrente do *rallentado* no final das frases musicais.

Nas interpretações do aluno, ouvia-se bastante a sua respiração intensa, interferindo na música. O professor aconselhou o aluno a gravar-se enquanto tocava, para que percebesse o quanto audível era a respiração, de forma a evitar esse problema.

O aluno revelava algumas dificuldades na leitura das partituras e, durante o 1.º e 2.º período, obteve nível negativo a Formação Musical, ficando em risco de ser expulso da EMCN. Além disto, durante o 1.º período e a primeira metade do 2.º período, não frequentou qualquer classe de conjunto, por alegar que não tinha sido comunicado ao seu encarregado de educação. O professor, assim que soube da situação, convidou-o a fazer parte da classe de conjunto destinado aos alunos do ensino complementar, tendo em conta que reunia competências para integrar neste ensemble. Contudo, o aluno decidiu optar pela classe de conjunto, destinada aos alunos do ensino básico, por uma questão de horário.

Ao longo do ano letivo, o aluno não desenvolveu o que o professor tinha perspetivado. A seguinte tabela mostra o material didático que o aluno H preparou ao longo do ano:

Material didático do aluno H	
1.º Período	<p>Escala de Sol Maior em terceiras (2 oitavas);</p> <p><i>Appunti XI</i> de Mario Castelnuovo-Tedesco;</p> <p><i>Estudo VI</i> de Emílio Pujol;</p> <p><i>Prelúdio da Suite BWV 1007 para violoncelo</i> de Johann S. Bach (arr. Michel Sadanowsky).</p>
2.º Período	<p><i>Un dia de Noviembre</i> de Leo Brouwer;</p> <p><i>Eggersberger trio</i> de Hermann Ambrosius (peça da classe de conjunto).</p>
3.º Período	<p><i>Estudo Linear n.º3</i> de Paulo Amorim;</p> <p><i>Bransle De La Torche</i> de Michael Praetorius (peça da classe de conjunto).</p>

Tabela n.º8: Material didático do aluno H

O aluno participou em várias atividades da EMCN, tais como a *masterclass* do Fabio Montomoli, na audição da classe de guitarra do professor cooperante no dia 1 de Fevereiro e nos Dias do Conservatório. O professor incentivou-o a participar em alguns concursos de guitarra, tendo em conta o seu potencial, no entanto, não foi possível porque o aluno faltava constantemente, pondo em causa a realização de um trabalho regular e coerente. A sua continuação no EMCN ficou em risco por não ter tido aproveitamento na disciplina de Formação Musical.

2.9. Aluno I (5.º grau)

O aluno tem 14 anos e frequenta o 5.º grau, no regime integrado, na EMCN, tendo feito a iniciação no Conservatório de Música de Sintra. O aluno expressou, no início do ano letivo, que não pretendia prosseguir os estudos musicais assim que concluísse o 5.º grau, algo que foi recebido com algum desgosto pela sua família, por serem apreciadores desta área. O aluno é pouco trabalhador, logo, demora muito tempo a preparar o repertório que o professor propõe. O trabalho que desenvolve em casa é quase nulo, o que faz com que a produtividade relativamente ao repertório proposto seja muito lenta e em pouca quantidade. Demonstra uma certa aversão a repertório clássico e romântico, fazendo com o que professor dê peças com uma linguagem mais próxima dos seus gostos. A técnica do aluno ao longo do ano não demonstrou uma evolução, assim como a dinâmica, a agógica, o timbre e a articulação. No entanto, se o aluno dedicasse algum tempo à disciplina, tinha todas as capacidades para fazer mais. Sendo aluno de 5.º grau, o professor insiste muitas vezes que deixe crescer as unhas da mão direita e que as trate bem. Só no final do 1.º período é que o professor consegue moldar as unhas do aluno. No entanto, ao longo do ano, o aluno negligencia a manutenção das suas unhas. Abaixo temos a tabela onde está representado o trabalho que o aluno efetuou ao longo do 5.º grau:

Material didático do aluno I	
1.º Período	Escala de Sol Maior em terceiras (2 oitavas); <i>Capricho</i> de Mauro Giuliani; <i>Estudo Simples X</i> de Leo Brouwer.
2.º Período	Escala diminuta a começar em Fá; <i>Estudo Simples XI</i> de Leo Brouwer; <i>Berceuse</i> de Richard Charlton.
3.º Período	<i>Prelúdio (Série Americana)</i> de Héctor Ayala; <i>Manga</i> de Marcelo Torcato (peça de música de câmara).

Tabela n.º9: Material didático do aluno I

Apesar da fraca produtividade durante o ano letivo, o aluno conseguiu concluir o 5.º grau, tendo obtido nota suficiente na prova global, participou no *masterclass* do guitarrista Fabio Montomoli e na audição da classe de guitarra do professor cooperante no dia 8 de Junho na sala 308 da EMCN.

2.10. Aluno J (5.º grau)

O aluno frequenta o 5.º grau, no regime supletivo, na EMCN, tendo feito toda a sua formação na mesma instituição, sempre com o mesmo professor. O aluno tem algumas dificuldades na questão musical das peças, em que as suas interpretações são de carácter *marcato*, tocando tudo num registo *forte* sem que haja oscilações na dinâmica. O professor sugere que o aluno tente tocar mais calmamente e menos tenso, de maneira que consiga maior fluidez nas suas interpretações. O mestrando aconselha o aluno a cantar a melodia das peças pois podem ajudá-lo neste parâmetro. Ao longo do ano letivo, notou-se uma melhoria nos elementos musicais, como a dinâmica, agógica, timbre e articulação. O aluno é inteligente e concentrado, dedicando-se algumas horas por semana à guitarra o que lhe permitiu a preparação do programa. O professor refere que o aluno demora algum tempo a preparar o repertório, mas confia no seu método de trabalho. A sua postura corporal é bastante direita, tendo em conta que o aluno em tempos teve que usar um colete para corrigir um desvio na coluna. Contudo, a posição que a prática da guitarra requer, não originou o problema, mas pode ter retardado de alguma maneira a recuperação. O mestrando recomendou o uso de apoios para guitarra mais ergonómicos (*gitano* ou *ergoplay*). A seguir temos a tabela com o material didático que o aluno desenvolveu durante os três períodos:

Material didático do aluno J	
1.º Período	<i>Estudo XII</i> de Emílio Pujol; <i>Le Lac Aux Sirènes</i> de Jean Luc Balthazar; <i>Walzer op. 32, n.º 2</i> de Fernando Sor.
2.º Período	<i>Prelúdio BWV 999</i> de Johann S. Bach; <i>Estudo Simples X</i> de Leo Brouwer.
3.º Período	<i>Sarabande</i> de Francis Poulenc; <i>Sarab and Poulenc</i> de Paulo Amorim (peça para duo de guitarras).

Tabela n.º10: Material didático do aluno J

O aluno tem como objetivo prosseguir os seus estudos musicais para o ensino complementar. Para tal, teria que realizar a prova de acesso ao 6.º grau que consistia na apresentação de seis peças, sendo uma delas a obrigatória, *Sarabande* de Francis Poulenc. Por ser um momento de alguma tensão emocional, o programa que o aluno apresentou foi todo ele tocado num registo de dinâmica *forte*, algo que o professor chamou várias vezes à atenção ao longo das aulas. Apesar disso, o professor deu os parabéns ao aluno por ter conseguido tocar esta quantidade de repertório, algo que até à data nunca tinha feito, tendo obtido nota positiva e ficando apto para frequentar o 6.º grau. O professor decidiu libertar o aluno da prova global de 5.º grau por já ter feito a prova de acesso ao ensino complementar, que é mais extensa. O aluno participou no *masterclass* do guitarrista Fabio Montomoli e na primeira audição da classe do professor cooperante a 1 de Fevereiro na Biblioteca da EMCN.

2.11. Ensemble de guitarra *Emilio Pujol*

O Ensemble de guitarras *Emilio Pujol* é constituído por 7 alunos do ensino complementar de música da EMCN. O nome do ensemble é uma homenagem ao ilustre guitarrista, pedagogo e compositor Emilio Pujol que lecionou nesta instituição durante a década de quarenta. O grupo tinha elementos com distintas competências musicais, em que dois deles são vencedores de alguns concursos de guitarra. O nível do ensemble era acima da média, tendo ganho, no ano passado o 1.º prémio do Concurso Internacional de Música *Cidade de Almada*. Os atrasos constantes dos alunos e as faltas significativas em alguns ensaios prejudicaram o trabalho que o professor queria desenvolver com este conjunto. É de realçar, tendo em conta o tema de investigação do mestrando, que uma das alunas teve que parar de tocar no ensemble porque sofreu uma tendinite pelo segundo ano letivo consecutivo. A aula da classe de conjunto era ao final do dia, com uma duração de 2 horas e 15 minutos e sem intervalos. Por estas razões e sabendo que os alunos eram respeitadores, o professor dava espaço para que houvesse momentos de descontração entre todos (inclusive o professor), com conversas. Assim, o professor conseguia a atenção dos alunos nos momentos de trabalho. Uma parte do repertório visto durante o ano letivo já havia sido tocado no ano letivo 2015/16. Em relação ao trabalho nas novas obras musicais, era feita a leitura e digitação na própria aula com o auxílio do professor. O professor pedia constantemente que os alunos olhassem para ele, para que seguissem as indicações de agógica e dinâmica que este ia dando, havendo assim uma maior coordenação entre os vários elementos. Para além das indicações que ia dando enquanto regia, durante os ensaios, os alunos anotavam sempre nas partituras as indicações de dinâmica, agógica e timbre na partitura. A tabela n.º11 mostra o que o conjunto desenvolveu durante o ano letivo.

Material didático do Ensemble de guitarras *Emilio Pujol*

1.º Período	<i>Ala Baita</i> (arr. Jesus Guridi) [popular]; <i>Prelúdio XXII, BWV 867</i> de Johann S. Bach (arr. Paulo Amorim); <i>Minuet</i> de Filippo Gragnani; <i>Adagio, 2.º andamento (de Ráfagas)</i> de Federico Moreno Torroba.
2.º Período	<i>Água e Vinho</i> de Egberto Gismonti (arr. Paulo Amorim); <i>Amaneceres, 2.º andamento (de Suite Habana)</i> de Eduardo Martín.
3.º Período	<i>Labirinto, 3.º andamento (de Suite Habana)</i> de Eduardo Martín.

Tabela n.º11: Material didático do Ensemble de guitarras *Emilio Pujol*

O professor ponderou participar pela segunda vez no já mencionado Concurso, no entanto, não foi possível porque não houve inscrições suficientes para a sua realização. A logística para marcar concertos era complicada porque coincidia com algumas atividades que os alunos tinham, o que fez com que o ensemble só participasse na primeira audição de guitarra da classe do professor cooperante a 1 de Fevereiro na Biblioteca da EMCN.

3. Práticas Educativas

3.1. Metodologias utilizadas pelo professor cooperante

É de extrema importância que haja uma boa relação entre professor e aluno, de maneira que o processo de ensino-aprendizagem seja o mais positivo. O professor tem que conseguir criar um ambiente de bem-estar na sala de aula, de maneira a que o aluno esteja predisposto à aprendizagem. E na disciplina de instrumento, lecionada através de aulas individuais, a pressão é muito maior porque o discente é o único foco do docente, sendo alvo de correções, resultado duma observação atenta e constante, e por essa razão, é imprescindível criar um ambiente amigável entre ambos. Para criar o tal bem-estar na sala de aula, o professor cooperante no início de todas as suas aulas conversava com os alunos, sobre as coisas do dia-a-dia, mostrando uma preocupação pelos mesmos. O tópico das conversas assim como o tipo de discurso, eram estratégias usadas pelo docente que variavam de acordo com a faixa etária do aluno.

As aulas do aluno A, resumiam-se a exercícios que exploravam a sua motricidade. O aluno começava com exercícios de alternância de dedos de mão direita; depois executava um simples exercício de mão esquerda onde só tinha que pisar a corda, sem usar a mão direita; e por fim, o último exercício combinava ambas as mãos. As notas na partitura foram introduzidas aos poucos, em que o professor explicava ao aluno que notas na partitura correspondiam na guitarra, criando exercícios melódicos muito simples para o aluno praticar a leitura e a técnica. Esta abordagem foi também aplicada com os alunos D e E, mas com um processo mais acelerado, visto que ambos estavam atrasados nos graus que se encontravam. O aluno D, por ter tido poucas aulas antes de realizar a prova de acesso ao 1.º grau, o docente propôs algumas melodias simples e familiares, ajudando-o na sua rápida preparação. Quando o professor pedia determinada tarefa, recorria a uma prévia explicação, exemplificando na sua guitarra. E algumas vezes, tendo em conta que estes alunos ainda não dominavam minimamente a mecânica da guitarra, o professor ajudava-os a executar o movimento dos dedos que era pretendido. Com o aluno A o professor intercalava os exercícios com conversas para que este não se cansasse rapidamente, de maneira que colaborasse nas tarefas exigidas. Já com o aluno D, consciente da sua realidade, não houve oportunidade para estes momentos, porqueurgia a rápida aquisição de competências para a realização da prova. Apesar do aluno D estar na Iniciação n.º4, o seu nível era muito distinto do nível onde se encontravam os alunos B e C.

As aulas dos alunos B, C, E e F foram divididas em duas partes: a 1.^a parte era relativa à técnica e a 2.^a parte era relativa ao repertório. A primeira parte da aula compreendia escalas⁴, arpejos e progressões harmónicas, dadas no início da aula com a duração média de 10 a 15 minutos, onde foram trabalhados os seguintes parâmetros:

- Alternância de dedos de mão direita, *apoyando*⁵, com duas combinações de dedos (*im* e *ma*⁶);
- Articulação de *Legato*;
- Postura de ambas as mãos;
- Aproximação dos dedos da mão esquerda do braço da guitarra;
- Precisão rítmica com uso de variações rítmicas.

Porém, esta divisão não é uma norma para as aulas dos alunos G, H, I e J. Houve poucas aulas em que estes alunos executaram a escala de Sol Maior em terceiras, com várias combinações de dedos da mão direita. As aulas destes alunos foram maioritariamente dedicadas ao repertório.

A segunda parte, dedicada ao repertório, consistia na leitura, digitação e na resolução de problemas técnicos que os alunos apresentavam ou comunicavam ao docente e, em alguns casos, era simplesmente um momento de estudo acompanhado, em que eram repetidas inúmeras vezes os fragmentos de uma obra até atingir um nível mínimo da sua execução. Sempre que era entregue uma peça nova, o professor tocava, para que o aluno ficasse com o conhecimento do que iria estudar. De seguida, era feita uma descrição geral da peça, explicando a mecânica da mão direita e pedindo ao aluno para que executasse os excertos em cordas soltas. Posto isto, era feita a leitura da peça, de forma fragmentada – melodia, baixo e voz interior – e aos poucos juntava-se tudo, até termos a obra na sua totalidade. O professor aconselhava que os alunos estudassem a peça lentamente até chegarem ao andamento pretendido. Ao longo da leitura, cada aluno tinha o auxílio do professor para marcação de tempo. A imitação era outro recurso usado nas novas obras pelo docente, complementando assim a leitura das mesmas. Os elementos musicais como dinâmica, agógica, timbre e articulação eram fornecidos pelo professor quando o aluno tivesse a peça toda lida, sendo

⁴ (n.a.) O professor Paulo Amorim, compilou as escalas num livro com o seguinte critério hierárquico: 1) aumento gradual do número de acidentes; 2) aumento gradual do número de vezes a usar o dedo 4; 3) número de oitavas. As escalas são dadas a partir da Iniciação 3 até ao 3.^o grau.

⁵ *Apoyando* – técnica que consiste em pulsar uma corda com os dedos da mão direita e estes apoiam na corda que está logo acima.

⁶ Os dedos da mão direita são identificados com as iniciais dos seus nomes: *p* – polegar; *i* – indicador; *m* – médio; *a* – anelar.

anotados na partitura. Durante a execução da obra pelo aluno, o docente para transmitir as indicações citadas, usava gestos. O uso de imagens fora do contexto musical para exprimir determinado caráter para a obra foi frequentemente utilizado pelo orientador, sempre com a preocupação de usar o vocabulário de acordo com a faixa etária do aluno. Outro aspeto importante foi a memorização das obras, regularmente aconselhada pelo docente. Foram poucos os alunos que tocaram de memória o repertório. Quando haviam dificuldades rítmicas, o professor dissecava determinado compasso subdividindo de maneira a que o aluno compreendesse onde é que se situava cada nota. Geralmente, era solicitado aos alunos para solfejam o compasso e só depois de o fazerem corretamente é que passavam para a sua execução na guitarra.

Por vezes, o professor cooperante fazia pequenos arranjos das peças que facultava aos alunos, mas nunca numa perspectiva de facilitismo. Exemplo desse arranjo, foi quando acrescentou notas na *Iberian Dance*, estudada pelo aluno F, visto que em determinado momento da peça só havia uma linha de baixo, ficando no seu entender, um momento algo parco. Na maioria das vezes, o repertório já estava escolhido para determinado grau com base nas suas experiências em anos transatos. Um dos objetivos da escolha do repertório, consistia em abranger todas as épocas da história da música, de maneira que os alunos tomassem conhecimento das variadíssimas questões estilísticas. Por vezes, os alunos mostraram alguma desmotivação ao longo do ano relativamente ao repertório que o professor havia estabelecido como prioritário e importante na formação dos mesmos. Este, para os manter motivados no estudo da guitarra, intercalava as peças prioritárias com peças com uma linguagem musical que ia ao encontro dos gostos dos alunos. Era notória a mudança de atitude dos alunos no estudo da guitarra, quando lhes era dado uma peça que os agradava. De acordo com a pedagoga Lucy Green (2011), numa entrevista dada ao Instituto de Educação de Londres, afirma que “eles [alunos] aprendem ao escolher as suas músicas, e assim estão a usar a música que conhecem, amam e identificam-se”.⁷

Sempre que o aluno conseguia ultrapassar determinada dificuldade técnica, o professor usava o reforço positivo. O uso de palavras que aprovavam o êxito da superação de determinada dificuldade técnica ajudava na construção de uma melhor autoestima do aluno, criando assim um ambiente mais amistoso e, ao mesmo tempo, potenciando o processo de ensino/aprendizagem.

⁷ (...) they [students] learn by choosing their own music, therefore they are using music that they know and love and identify with. (tradução livre)

Outro recurso usado pelo docente, consistia na execução do mesmo segmento musical com duas interpretações diferentes pedindo ao aluno que optasse pela a que estaria mais correta, de acordo com o que havia sido ensinado na sala de aula. Dessa forma, a exposição às duas interpretações ajudava o aluno a compreender o que deveria executar.

3.2. Avaliação

De acordo com o regulamento interno da EMCN, revisto e aprovado no dia 8 de Junho de 2016, os alunos da iniciação, 1.º, 3.º e 4.º grau não estão sujeitos a provas de avaliação no final do ano letivo, ficando sujeitos à avaliação contínua. As audições são tidas em conta como elemento de avaliação. No 2.º e 5.º grau do ensino básico, anos que correspondem à mudança de ciclo, os alunos têm que prestar uma prova global no final do ano letivo perante um júri. Estas provas tem um peso de 30% na classificação final da disciplina, onde os alunos têm que apresentar exercícios técnicos (i.e. escalas, arpejos, acordes) e o repertório trabalhado ao longo do ano letivo. Relativamente ao ensino secundário, os alunos do ensino profissional prestam prova técnica e de recital no final de cada período, assim como os alunos dos restantes regimes, excepto o 1.º período do 6.º grau, que somente prestam prova técnica. No último ano do ensino secundário, todos os alunos do regime articulado, supletivo e integrado são obrigados a realizar a Prova de Aptidão Artística, enquanto os alunos do regime profissional realizam a Prova de Aptidão Profissional.

3.3. Atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo

Durante o ano letivo 2016/17 o professor cooperante realizou uma série de atividades para a classe de guitarra. Segue a lista das que foram acompanhadas pelo mestrando:

- *Masterclass* com o guitarrista italiano Fabio Montomoli nos dias 4 e 5 de Novembro. Nesta *masterclass* participaram essencialmente alunos de dois professores da classe de guitarra, um deles é o professor cooperante. Contou com a participação de oito alunos, entre eles os H, I e J;
- 1.ª Audição da Classe de guitarra da classe do professor cooperante. Realizou-se no dia 1 de Fevereiro na Biblioteca da EMCN às 18 horas. Nesta audição participaram os seguintes alunos: B, C, F, G, H, J e o Ensemble de Guitarra *Emilio Pujol*. O programa foi constituído por obras que os alunos trabalharam durante o primeiro período;

- Aulas experimentais do aluno D. Nas quatro aulas, foram postas em prática as capacidades motoras e cognitivas do aluno, para conseguir determinar se reunia o mínimo de competências para frequentar o curso de iniciação em guitarra. No final das aulas experimentais, o professor cooperante escreveu um relatório que foi entregue à direção pedagógica da EMCN;
- Prova global de dois alunos do 5.º grau. Estas provas são públicas e para além da presença dos 3 elementos do júri, os encarregados de educação assistiram à prova;
- 2.ª Audição da Classe de guitarra do professor cooperante realizou-se no dia 8 de Junho na Sala 308 da EMCN às 19 horas. Nesta audição participaram vários alunos, entre eles os E, F e I. Para além dos alunos da EMCN, esta audição contou também com a participação de dois alunos da AAM (ver lista de acrónimos na p. iv). O programa desta audição contou com o repertório que os alunos trabalharam durante o ano letivo 2016/17.

4. Aulas lecionadas

O mestrando, durante as aulas que lecionou, tentou seguir a estrutura que o professor implementou ao longo do ano letivo, mantendo e pondo em prática os métodos usados pelo professor cooperante. De uma maneira geral, deu continuidade ao trabalho que estava a ser feito na aula anterior, tentando auxiliar os alunos a melhorar o trabalho que tinham feito em casa, dando por vezes outras opções diferentes às do professor cooperante. Não foi possível lecionar as aulas do aluno A. Este mostrava pouca abertura com o mestrando pois não houve muito tempo para criar uma afinidade entre os dois, visto que o aluno deixou de frequentar o curso no fim do mês de Janeiro. Como complemento ao resumo das aulas de cada aluno, é favor consultar o Anexo A para uma informação mais detalhada do material didático lecionado.

4.1. Aluno B

Foram ministradas pelo mestrando duas aulas ao aluno B. Verificaram-se alguns problemas no que concerne à postura corporal e à posição de ambas as mãos, sendo corrigidas pelo mesmo durante as duas aulas. O mestrando corrigiu frequentemente a postura incorreta do aluno, alertando-o para as lesões que pode desenvolver, caso não mude a sua atitude face a esta matéria. Durante a realização da escala, foram corrigidas as posições de ambas as mãos. Tendencialmente, a sua mão esquerda fugia para o lado esquerdo, fazendo com que os nós dos dedos ficassem oblíquos ao braço da guitarra, quando estes devem estar paralelos. Para resolver este problema, o mestrando reposicionou a mão esquerda do aluno, tendo pedido que repetisse a escala. Enquanto executava o exercício, o mestrando bloqueou a mão esquerda do aluno, para que este percebesse e assimilasse a postura correta. Após algumas repetições e retirado o bloqueio, o aluno conseguiu tocar a escala com uma postura correta da sua mão esquerda. Ainda na mesma mão, o aluno mostrava alguma dificuldade em pisar as notas a tempo. O problema detetado pelo mestrando tinha a ver com o fato do aluno esticar bastante os dedos da mão esquerda, afastando-os do braço da guitarra. Esta questão foi trabalhada em ambas as aulas e só na segunda, o aluno é que começou a conseguir controlar os dedos, mantendo-os junto do braço da guitarra. Relativamente à mão direita, em que o aluno adotava uma posição idêntica à técnica de alaúde, houve uma preocupação na sua correção, em que o mestrando pedia ao aluno que rodasse o pulso da mesma na direção da guitarra. Ainda na mesma mão, outro aspecto que mereceu a atenção teve a ver com a alternância de dedos. Sempre que o aluno repetia os dedos da mão direita, o mestrando alertava-o para a alternância dos dedos, pedindo que voltasse a repetir a escala numa velocidade mais lenta, para que se concentrasse neste aspecto técnico. Na peça *Lullaby* de Steve Urwin, o aluno mostrou dificuldade técnica na mudança de compassos que coincidia com a mudança do acompanhamento, constituído por duas notas simultâneas. Para que o aluno praticasse apenas a mão esquerda, o mestrando decidiu criar um exercício que consistia na repetição do movimento dos dedos na mudança de acordes, pisando apenas as cordas. Assim que o aluno começou a dominar a mudança do acompanhamento, o mestrando pediu-lhe para que juntasse a mão direita. Na segunda aula, com o *Tema do Bêbado* de Paulo Amorim, o mestrando ensinou as notas da melodia (na linha de baixo) ao aluno, pedindo que tocasse as notas. Depois, fez-se a leitura do acompanhamento, juntando os dois elementos no fim. Pediu-se sempre que o aluno olhasse para a partitura para ir associando a nota escrita ao tom que se obtém na guitarra. No final de cada aula eram resumidos os pontos que o aluno tinha que melhorar no seu estudo durante a semana.

4.2. Aluno C

O mestrando lecionou duas aulas ao aluno C. Tal como o aluno B, os problemas posturais também foram uma constante, tendo aplicado as mesmas estratégias. Na primeira aula, o mestrando voltou a lembrar sobre a aquisição do antiderrapante para que o aluno tivesse uma melhor postura. Na primeira parte de ambas as aulas, dedicada à técnica, o mestrando trabalhou elementos como a alternância de dedos da mão direita, aproximação dos dedos da mão esquerda do braço da guitarra e a articulação de *legato*. Na segunda aula, o mestrando não teve que chamar a atenção do aluno sobre a posição de ambas as mãos e, a sua postura corporal já estava melhor. Na peça da primeira aula, o mestrando fez uma revisão das notas e correção de algumas digitações erradas. Após a revisão, a articulação de *legato* foi outro aspeto a ser trabalhado, tendo em conta que o aluno preparava com alguma antecedência os dedos da mão direita (*planting*⁸). O mestrando começou por pedir ao aluno que tocasse muito lentamente os dois elementos em separado, concentrando-se para que ouvisse as notas a durar até à próxima e que minimizasse o contato dos dedos da mão direita nas cordas, de maneira que não interrompesse o som. Quando começou a mostrar algum domínio, o mestrando pediu ao aluno que executasse a peça com os dois elementos, tendo-se notado algumas melhorias. Porém, a questão técnica da articulação de *legato* na guitarra é de extrema dificuldade e que por vezes leva bastante tempo até que o aluno a domine, exigindo um trabalho bastante rigoroso de ambas as partes (professor e aluno). Na segunda aula, foi trabalhada a peça *Prelúdio Breve n.º5* de Paulo Amorim que tinha um padrão de mão direita regular (*p i m a*) [Figura n.º1]. A partir do compasso n.º23 este padrão era invertido (*p a m i*) [Figura n.º2]. Foi pedido ao aluno que começasse por executar os dois padrões em corda solta para que a sua mão conseguisse automatizar o padrão.



Figura n.º1: Compassos n.º1 e n.º2 do Prelúdio Breve n.º5, em que o aluno para executar o arpejo ascendente de Lá menor vai usar o padrão de mão direita (*p i m a*), muito recorrente ao longo da peça.

Fonte: Compositor.

⁸ (n.a.) *Planting* consiste na preparação ou colocação dum dedo da mão direita na corda, interrompendo momentaneamente o som (Tennant, 1995).



Figura n.º2: Compassos n.º23 e n.º24 do Prelúdio Breve n.º5, em que passamos a ter o arpejo descendente (Lá menor) e que o padrão de mão direita inverte (*p a m i*), obrigando o aluno a adotar uma nova mecânica.

Fonte: Compositor.

O mestrando insistiu no *legato* nos compassos n.º7 e n.º8 (Figura n.º3) pois o aluno não estava a executar da melhor maneira, pedindo a este que tocasse muito lentamente para que ouvisse o prolongar do som de cada nota até à próxima. O mestrando explicou que para conseguir essa articulação de legato, o aluno teria que manter o dedo da nota pisada até ao momento de tocar a nota seguinte e minimizar o contato do dedo da mão direita na corda.



Figura n.º3: Compassos n.º7 e n.º8 do Prelúdio Breve n.º5, onde temos uma linha melódica.

Fonte: Compositor.

4.3. Aluno D

O mestrando lecionou duas aulas ao aluno D. Ambas iniciaram com exercícios de mão direita em que o aluno tinha que intercalar as notas do *p* com *im* ou *ma*, em corda solta. Foram executados dois exercícios. No primeiro exercício o *im* tocava somente na 1.^a corda, enquanto que o *p* percorria as três cordas mais graves (Figura n.º4). No segundo exercício o *p* tocava somente a 6.^a corda, enquanto que o *im* percorria as três cordas mais agudas (Figura n.º5).

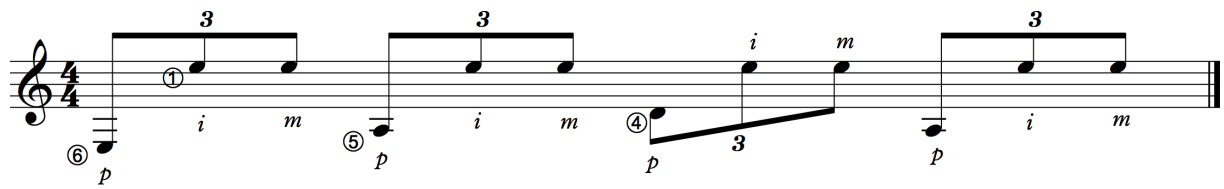


Figura n.º4: Primeiro exercício de mão direita.

Fonte: Própria.

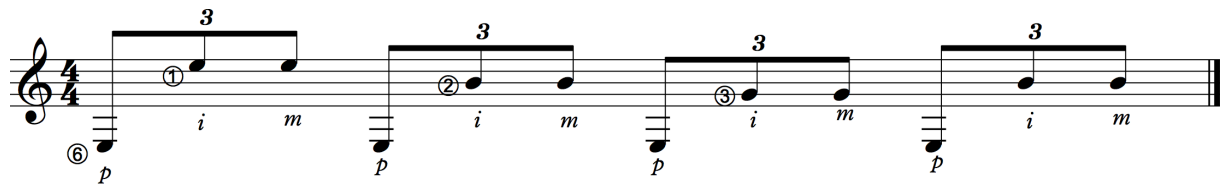


Figura n.º5: Segundo exercício de mão direita.

Fonte: Própria.

Na primeira aula, o mestrando fez uma correção de notas erradas da música *Parabéns a você*, tendo sido pedido a execução integral da mesma. Na segunda aula, o mestrando corrigiu algumas notas erradas da melodia do Estudo n.º14 de Guido Topper que o aluno estava a executar, explicando onde as notas escritas na partitura eram obtidas na guitarra. O segundo passo foi a leitura e a execução do baixo. De seguida, foi feita uma análise ao estudo de forma a se perceber como se encaixavam os dois elementos. Por fim deu-se à junção de ambos, de forma a executar o trecho musical na sua totalidade. Após algumas repetições de vários fragmentos, foi pedido ao aluno que tocasse o estudo na íntegra. A postura do aluno também foi tida em consideração, sendo corrigida aquando de uma postura oblíqua por parte do mesmo.

4.4. Aluno E

Foram dadas duas aulas ao aluno E, uma no início do 2.º período e a segunda no 3.º período. Na primeira aula lecionada pelo mestrando, manteve-se a prática dos exercícios de mão esquerda com várias combinações de dedos que o professor cooperante implementou. Durante a aula foram trabalhadas cinco combinações de dedos, com o objetivo de criar uma destreza física nos dedos do aluno para que ficasse pronto a trabalhar repertório do seu nível (1.º grau). O aluno mostrou bastante empenho na execução dos exercícios, ouvindo sempre os conselhos do mestrando no que respeita à postura das mãos. Durante os exercícios, o mestrando pediu que este tocasse dentro duma pulsação, e que todas as notas tivessem a mesma duração. A segunda parte da aula foi dedicada à melodia popular francesa *Au Clair de la Lune*, onde foram trabalhados os seguintes parâmetros: melodia em *legato*, alternância dos dedos da mão direita com apoio e execução integral da melodia. O polegar da mão esquerda do aluno por vezes, subia demasiado no braço da guitarra, ficando à vista, sendo automaticamente corrigido pelo mestrando em todos os momentos que acontecia. A segunda aula iniciou-se com uma conversa sobre lesões musculoesqueléticas que podem advir de uma prática instrumental deficitária de alguns cuidados, tendo o mestrando dado conselhos ao aluno sobre como prevenir o desenvolvimento das mesmas. De seguida, foram feitos alguns exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento e que foram exemplificados pelo mestrando e executados pelo aluno. Após os esclarecimentos sobre o tema, deu-se início à componente técnica da aula onde a escala de Sol Maior foi executada com duas combinações de dedos (*im* e *ma*) e com variações rítmicas e o arpejo do acorde de Sol Maior. Foram tidos em conta os seguintes parâmetros durante a sua execução: posição correta de ambas as mãos, alternância de dedos e articulação em *legato*. A seguir, foram trabalhadas duas peças. Começou-se pela Lição n.º46 de Julio Sagreras, onde foram notados alguns problemas. Visto que a técnica a usar neste estudo era sem apoio (*tirando*) o aluno encostava o seu pulso direito no tampo da guitarra para obter um apoio na mão, estabilizando-a. O mestrando corrigiu o seu pulso, pedindo para que não encostasse no tampo, mas que levantasse um pouco, alertando-o que desse modo estava a criar uma obstrução nos tendões na zona do túnel do carpo, podendo originar numa lesão, e por outro lado, limitava a vibração do tampo da guitarra influenciando no seu som. O segundo problema estava relacionado com a passagem do acorde de Lá de sétima para o acorde de Ré menor (compasso n.º5 e n.º6) [Figura n.º6]. O mestrando sugeriu a repetição entre estes dois acordes, sem produzir as notas com a mão direita, de maneira que se focasse nos movimentos da mão esquerda. Após algumas repetições, foi pedido ao aluno que introduzisse a mão direita.

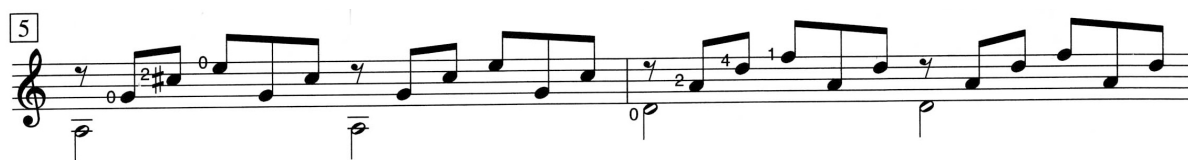


Figura n.º6: Compassos n.º5 e n.º6 da Lição n.º46 de Julio Sagreras, onde temos os acorde de Lá Maior de sétima e de Ré menor.

Fonte: Royal College of Music, 2004.

A segunda peça foi um *Andante* de autor anónimo, em que foram pedidas as repetições de alguns compassos, tendo em conta questões rítmicas. O estudo da peça, ao longo da aula, foi acompanhado com a marcação de compasso feita pelo mestrando.

4.5. Aluno F

O aluno F teve três aulas com o mestrando, a primeira foi no início do 2.º período, assistida pelo professor orientador e as restantes no 3.º período. O mestrando iniciou a primeira aula com a escala de Mi menor harmónica, tendo em vista os mesmos parâmetros que o aluno anterior. Contudo, o aluno F mostrou um maior controlo da sua mão esquerda. O maior foco durante a componente técnica que o mestrando deu atenção foi relativamente à alternância dos dedos da mão direita. A segunda parte da aula destinou-se ao aperfeiçoamento da *Chanson du Moyen Âge* de Francis Kleyntjas, que, tendo uma escrita mais densa, tornou-se tecnicamente mais complexa para a mão esquerda do aluno. O mestrando trabalhou com o aluno a conexão dos vários acordes, isolando os problemas anexos a estes. Como era bastante difícil tocar tudo em *legato*, foi pedido ao aluno que a melodia, sendo o elemento principal, tocasse com essa articulação. A dinâmica e a agógica foram outras componentes trabalhadas durante o estudo da peça. O mestrando cantou a melodia para exemplificar o que pretendia nas várias frases da peça, por vezes exemplificando na guitarra.

A segunda e terceira aulas começaram com uma conversa sobre as LMERT (ver a lista de acrónimos na p. iv) na prática instrumental. O mestrando deu alguns conselhos para a prevenção das mesmas, assim como alguns exercícios preventivos, que foram executados pelo aluno. Tendo em conta que estas duas aulas antecederam a prova global que o aluno tinha que realizar, o mestrando fez uma revisão do programa a apresentar. Na componente técnica, em

ambas as aulas foram executadas as escalas de Sol Maior e Mi menor harmónica e os seus respectivos arpejos e progressões harmónicas. Na segunda aula, o mestrando trabalhou o andamento pretendido para o *Freestyling* de Nick Powlesland, pedindo ao aluno que tocasse com mais ânimo. Em determinados momentos o aluno mostrava dificuldades técnicas em executar a mencionada peça no andamento exigido. O mestrando assinalou esses momentos, trabalhando-os a uma pulsação mais lenta para resolver os problemas técnicos. Além disso, o mestrando trabalhou com o aluno as indicações de dinâmica e agógica dadas pelo professor cooperante. Ainda na segunda aula, foi trabalhada a regularidade rítmica da *Iberian Dance*, melodia popular espanhola (arr. M. Connor), pois o aluno estava a mostrar algumas dificuldades, especialmente nos momentos em que foi pedido a técnica de *figueta*⁹, apressando a figura rítmica (colcheias). O mestrando decidiu marcar a subdivisão do compasso para que fosse trabalhada a regularidade rítmica das colcheias, num andamento lento e, posteriormente, marcando apenas os tempos do compasso, no andamento pretendido. Na terceira aula, o aluno continuava com o mesmo problema técnico-musical na *Iberian Dance*. O aluno comunicou ao mestrando que durante vários dias não conseguiu concentrar-se na resolução deste problema porque teve muitos trabalhos da escola. O mestrando repetiu o mesmo procedimento para debelar o problema. O *Minuet* de Johann Krieger foi a segunda peça trabalhada durante esta aula, tendo como objetivo a resolução de pequenos problemas técnicos que o aluno havia manifestado.

4.6. Aluno G

O mestrando orientou duas aulas ao aluno G. A primeira aula, ocorrida no início de Janeiro, contemplou apenas o Estudo op. 35, n.º 22 de Fernando Sor. Ao longo da execução, o mestrando observou problemas técnicos em algumas passagens. Este, juntamente com o aluno, começou a identificar os problemas e os porquês dos mesmos e posteriormente foi feito na aula um estudo acompanhado dessas passagens, numa velocidade lenta. Os oito compassos finais do estudo foram exemplo desse trabalho exaustivo. Para além do trabalho por secções, o mestrando procurou novas digitações que ajudassem ao aluno a conseguir uma maior fluidez na sua execução, assim como reproduzir a melodia em *legato*. A sugestão de digitação do compasso n.º30 feita pelo mestrando foi exemplo dessa procura, tendo sido elogiada pelo

⁹ (n.a.) A técnica de *figueta* era usada pelos executantes de vihuela e alaúde, tendo sido adotada pelos guitarristas, e a sua execução consiste na alternância do polegar com o indicador da mão direita.

professor cooperante. A digitação foi a seguinte: no segundo tempo do compasso n.º30, o mestrando pediu ao aluno que substituísse o dedo n.º2 no mi na 4.ª corda pelo dedo n.º3, libertando o anterior para pisar a nota dó na segunda corda no terceiro tempo que, por sua vez, o dedo n.º1 ficaria disponível para pisar a nota mi sustenido na 6.ª corda no compasso seguinte (Figura n.º7).

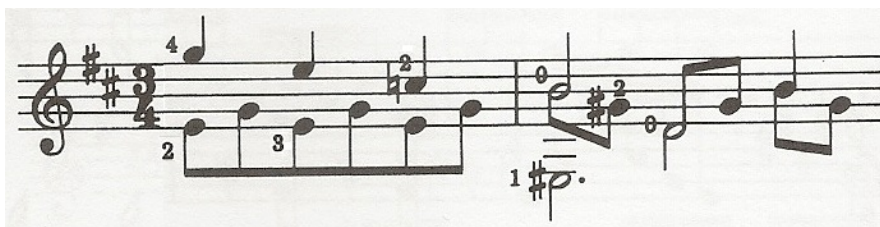


Figura n.º7: Compassos n.º30 e n.º31 do Estudo op. 35, n.º22 de Fernando Sor.

Fonte: Jeffery, 2013.

Evidenciou-se a importância do aluno salientar a melodia do resto do arpejo, destacando o trabalho crucial da mão direita. A dinâmica e a agógica neste estudo foram elementos em consideração durante a aula, tendo o mestrando cantado a melodia para exemplificar o fraseado musical, recorrendo por vezes a gestos com as mãos de maneira a transmitir visualmente ao aluno o que pretendia. A segunda aula foi iniciada com o tema sobre a prevenção de lesões musculoesqueléticas na prática instrumental, tal como foi apresentado aos dois alunos anteriores. Após os exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento, o aluno tocou o *Hangin' Around* de Martin Byatt. O mestrando insistiu na dinâmica, visto que o aluno, no geral, tinha dificuldade em ultrapassar o *mezzoforte*. O aluno teve problemas em ultrapassar esta dificuldade porque não deixou crescer as unhas da mão direita e, quando já as tinha grandes, não arriscava na dinâmica. No final da peça, o mestrando chamou a atenção do aluno por não respeitar o andamento que se pretende, pedindo que estudasse com esse objetivo.

4.7. Aluno H

Foram lecionadas duas aulas ao aluno H e, no início de ambas, foram abordados alguns conselhos e exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento para a prevenção de lesões musculoesqueléticas na prática instrumental. Sempre que havia notas da melodia e do baixo simultaneamente, o aluno não as conseguia executar ao mesmo tempo, tendo sido chamado à atenção na primeira aula enquanto tocava a peça *Un dia de Noviembre* de Leo Brouwer. O mestrando pediu ao aluno para que se concentrasse neste pormenor, de maneira a evitar o uso do arpejo, porque este constante uso não era aconselhado. Além deste problema, o aluno apoiava o *p* em todos os baixos, acentuando-os bastante. Mais uma vez, o mestrando chamou à atenção do aluno para esta falha, explicando que o baixo não podia sobrepor-se à melodia, o elemento principal da peça. Foi trabalhado o timbre da melodia, assim como o *legato*. O mestrando cantou a melodia de duas maneiras, uma em *legato* e outra em *non legato*, possibilitando assim ao aluno compreender qual a que resultaria melhor. Muitas vezes a melodia era cantada pelo mestrando para exemplificar alguma dinâmica ou agógica que pretendia, exemplificando a seguir na guitarra. Do compasso n.º10 ao n.º13, o mestrando sugeriu ao aluno que fizesse um contraste tímbrico e dinâmico visto que a mesma frase era repetida (Figura n.º8).

Figura n.º8: Compassos do n.º9 ao n.º13 da peça *Un dia de Noviembre* de Leo Brouwer.

Fonte: Brouwer, s/d.

Na segunda aula, voltou-se a trabalhar a peça anterior, mas desta vez fez-se uma correção do ritmo e da pulsação da segunda parte. O Prelúdio da Suite BWV 1007 para violoncelo de Johann Sebastian Bach também foi alvo de algumas correções, especialmente no que respeita à agógica com base nos cânones estilísticos da época. O aluno recorria constantemente à respiração no início das frases e fazia o uso excessivo do *rallentando*. Foi aconselhado ao aluno olhar para a partitura para ver quando é que essas respirações eram

feitas, tendo em conta que o professor cooperante já tinha assinalado, de maneira a não fazer mais do que as necessárias. Foi também pedido ao aluno que não exagerasse nas respirações relativamente às indicações de *rallentando*, explicando ao aluno que eram poucos os momentos em que tínhamos esta indicação. Foram executados fragmentos específicos da peça, com o objetivo de trabalhar estes parâmetros e, perto do final da aula, foi proposto ao aluno executar a peça integralmente. O aluno, em ambas as aulas, foi bastante receptivo às indicações e correções do mestrando.

4.8. Aluno I

As aulas do aluno I estavam distribuídas de maneira diferente das aulas dos seus colegas. O aluno I não teve aulas de sessenta e sete minutos, ou seja, teve quarenta cinco minutos (um tempo letivo) à quarta-feira e vinte e dois minutos (meio tempo letivo) à quinta-feira.

Na primeira aula, o mestrando introduziu o tema sobre as lesões musculoesqueléticas na prática da guitarra, exemplificando alguns exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento para o aluno pôr em prática. De seguida, o aluno executou a *Berceuse* de Richard Charlton, havendo, na opinião do mestrando os seguintes aspectos a melhorar:

- 1) qualidade de som;
- 2) ter cuidado em não acentuar os acordes que estão nos tempos fracos;
- 3) desenvolver a fluidez na introdução da peça.

Relativamente à qualidade de som, assim que o aluno começou a tocar, o mestrando notou que as suas unhas não estavam tratadas de maneira a obter um bom som. Após o polimento das unhas, propôs-se a execução somente da melodia, para que o aluno se concentrasse no ataque do dedo na corda de maneira a conseguir um som redondo. Assim que o aluno conseguiu um bom som, foi pedido para que tocasse do mesmo sítio na partitura mas já com todos os elementos (melodia, baixo e voz interior). No que respeita à não acentuação dos acordes nos tempos fracos, foi pedido ao aluno que tivesse cuidado nesses momentos, tocando os acordes com alguma ligeireza. No terceiro ponto, o aluno mostrava alguns problemas técnicos na introdução da peça (arpejos descendentes), daí não conseguir tocar esta secção com alguma leveza como o professor cooperante havia exigido (Figura n.º9). Foram

detetados e assinalados os problemas técnicos que dificultavam a mudança de posição da mão esquerda, que originava pequenos cortes no discurso musical. Logo a seguir, o mestrando pediu ao aluno que tocasse de dois em dois compassos, exaustivamente, até superar as dificuldades técnicas. Após algumas repetições, o aluno conseguiu executar toda a introdução, sem que houvesse interrupção em cada compasso. O mestrando exemplificou algumas vezes na guitarra para que o aluno percebesse o movimento desejado da mão esquerda. É claro que este estudo na aula não era suficiente para que o aluno ganhasse essa destreza, sendo aconselhado a fazer o mesmo trabalho em casa. No dia seguinte, o mestrando deu continuação ao trabalho feito na aula passada, tendo iniciado a aula com exercícios de aquecimento e alongamento. A terceira aula começou de igual maneira, com exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento. De seguida, foi feita uma revisão da *Berceuse* pois o aluno iria tocar essa peça na audição e na prova global que ia ser realizada brevemente. Foram feitas algumas correções nas notas, nos ritmos, nas dinâmicas e nas agógicas, ultimando os vários parâmetros a melhorar.

Figura n.º9: Introdução da peça Berceuse de Richard Charlton.

Fonte: Brightmore, 1993.

Na aula do dia seguinte, o aluno começou com alguns exercícios de aquecimento e alongamento e, a seguir, o mestrando fez a revisão da *Lágrima* de Francisco Tárrega, peça que iria ser apresentada pelo aluno na prova global. O mestrando corrigiu essencialmente digitações na segunda secção da peça e tentou ajudar o aluno a melhorar a aplicação do *rubato* na sua interpretação da *Lágrima*. Mais uma vez, o mestrando exemplificou o *rubato* tocando a primeira frase da peça, pedindo ao aluno para imitar a sua interpretação. A seguir, foi solicitado ao aluno para que tocasse a peça toda, aplicando a agógica sugerida, e, durante a sua execução, o mestrando cantou a melodia para o auxiliar.

4.9. Aluno J

Foram lecionadas, pelo mestrando, duas aulas ao aluno J, a primeira no 2.º período a segunda no 3.º período. O plano da primeira aula foi a continuação do *Walzer op. 32, n.º 2* de Fernando Sor, onde o aluno mostrou dificuldades técnicas na execução dos *ligados* nos compassos n.º33, n.º34, n.º37 e n.º38 (Figura n.º10), que combinava *ligados* descendentes com um *ligado* ascendente. Para se conseguir executar o *ligado* é necessário preparar todos os dedos exigidos nas notas pretendidas. O facto de cada *ligado* preceder aos harmónicos obtidos no XII.º trasto, dificultou a preparação pois o aluno tinha que fazer uma grande mudança de posição. O mestrando decidiu trabalhar por pequenos fragmentos. O primeiro exercício consistiu na execução do *ligado* numa pulsação lenta, para que conseguisse uma regularidade rítmica e que todas as notas fossem claras e equilibradas. O mestrando exemplificou para que o aluno tivesse uma noção mais clara do que era pretendido, solicitando ao mesmo que repetisse várias vezes este exercício. Assim que o equilíbrio das notas e a sua regularidade rítmica ficaram dominadas pelo aluno, passou-se para o segundo exercício que consistia em tocar os harmónicos e preparar todos os dedos necessários para *ligado*, mas sem o executar, com o objetivo de treinar a mudança de posição. Depois de algumas repetições, o mestrando pediu ao aluno para juntar as duas partes, mas sempre numa pulsação lenta. Este foi aconselhado a aplicar o mesmo método de estudo em situações idênticas, de maneira a conseguir debelar o problema técnico da melhor maneira. Para além do estudo desta secção, foram feitas correções rítmicas e de carácter, sempre com a exemplificação do mestrando na guitarra.



Figura n.º10: Compassos n.º33 e n.º34 do *Walzer op. 32, n.º 2* que são idênticos aos compassos n.º 37 e n.º38.

Fonte: Sor, 1830.

A segunda aula começou com uma conversa sobre as LMERT na prática instrumental. Foram dados alguns conselhos e exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento para que o aluno executasse antes, durante e depois das suas sessões de estudo.

De seguida, o aluno tocou integralmente a *Sarab and Poulenc* (duo de guitarra) com o professor cooperante. Esta peça foi escrita pelo mesmo, tendo acrescentado uma nova linha, guitarra n.º2, ao texto musical original de Francis Poulenc, intitulada de *Sarabande*. Foram dadas apenas indicações de dinâmica, de agógica e de timbre. O mestrando exemplificou estes elementos executando na guitarra ou cantando a melodia com o recurso de gestos que exprimissem o que era pretendido. Posteriormente, o aluno executou o Prelúdio BWV 999 de Bach, tendo sido dados conselhos sobre a dinâmica e a agógica. Mais uma vez, o mestrando, para exemplificar o que queria da peça, usou o mesmo processo que tinha realizado com a peça anterior.

4.10. Ensemble de guitarras *Emilio Pujol*

As aulas dadas pelo mestrando ao Ensemble de guitarras *Emilio Pujol* foram desafiadoras, tendo em conta que já teve a oportunidade de lecionar de trabalhar numa orquestra de guitarras, durante um ano letivo, há cerca de oito anos. Para além de desafiante, foi também gratificante, pois trabalhou com um ensemble de qualidade, vencedor de um concurso de música no ano passado. A primeira aula foi iniciada com uma conversa sobre importantes questões no que respeita à prevenção de lesões musculoesqueléticas na prática instrumental. De seguida, foram exemplificados alguns exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento para os alunos executarem, sendo aconselhados a fazê-los antes, durante e depois das suas sessões de estudo. Após a primeira abordagem, o mestrando pediu aos alunos para tocarem a peça *Água e Vinho* de E. Gismonti onde foram corrigidas algumas entradas em anacrusa, assim como alguns aspectos de dinâmica e de agógica. Visto que é uma peça bastante flexível em termos de andamento, foi necessária uma prática regular entre todos os alunos para ficarem habituados às nuances da mesma. Depois da correção de alguns pormenores da peça de Gismonti, passou-se para a *Amaneceres*, 2.º andamento da *Suite Habana* de Eduardo Martín. Ao longo da aula, o mestrando deparou-se com alguns problemas na direção, especialmente nas entradas após as suspensões. Com esta, o mestrando trabalhou essencialmente o carácter pedindo para que fosse tocada um pouco mais rápida, tornando o discurso mais fluído, de maneira a transparecer ligeireza.

Na segunda aula, o mestrando pediu aos alunos para que fizessem alguns exercícios de aquecimento e alongamento, e transmitiu informação sobre a importância dos mesmos para a prevenção das LMERT. O mestrando, após ter trabalhado com os alunos a *Água e Vinho* na aula passada, propôs criar uma nova dinâmica na guitarra n.º3, dando mais movimento. Além

do trabalho musical, procedeu-se a uma correção de uma nota escrita que o professor cooperante achava que poderia ficar melhor com outra, pedindo a opinião ao mestrando. Ambos analisaram o texto musical e pediram aos alunos para executar uma vez com a nota original e a seguir com a nota nova. Optou-se pela nota original. Nesta aula, o mestrando já mostrou sinais de um maior domínio na gesticulação durante a sua direção musical.

Conclusão

Apesar de o mestrando lecionar no ensino vocacional da música há dez anos, o estágio realizado na Escola de Música do Conservatório Nacional com o Professor Paulo Amorim foi extremamente gratificante e enriquecedor. A adjetivação é por várias razões, entre as quais, o facto de se tratar de uma escola de música de referência a nível nacional, com uma grande história em que o seu edifício, apesar de degradado, conservava um ótimo ambiente musical para todos os integrantes no processo de ensino/aprendizagem, sendo um grande estímulo. Por outro lado, o mestrando ao longo do seu estágio, teve a oportunidade de trabalhar, observar e aprender a arte de ensinar com uma referência da guitarra, o Professor Paulo Amorim. Além dos ensinamentos do professor cooperante, o autor desta tese teve o privilégio de estudar com o Professor Doutor Dejan Ivanović, músico e pedagogo com reconhecimento mundial, dos quais teve a possibilidade de absorver o seu extenso conhecimento do instrumento, pedagogicamente e artisticamente, ajudando no seu crescimento enquanto profissional. O mestrando teve a oportunidade de aprender novas metodologias, assim como novo repertório que o professor cooperante usou ao longo do ano letivo, abrindo assim o espectro no que respeita à sua prática letiva. Notou-se que o processo de imitação foi o mais usado ao longo das aulas, estimulando a leitura dos alunos, sendo esta uma competência muito importante na formação de qualquer músico. De acordo com os objetivos pedagógicos da disciplina do respetivo ano, o repertório foi escolhido com base nas capacidades e no gosto musical de cada aluno, de maneira a conseguir estimulá-los à prática da guitarra. O uso de novas tecnologias foi usado muito esporadicamente, se bem que no entender do mestrando é algo a ser considerado, pois lidamos com uma geração que usa muita tecnologia durante o seu dia-a-dia.

Esta experiência pedagógica que o mestrando vivenciou foi muito enriquecedora, pelas razões referidas anteriormente, e por ter tido a oportunidade de assistir, além das aulas individuais, às aulas de classe de conjunto do Ensemble de guitarras *Emilio Pujol*. A partilha de informação de ambos os professores (cooperante e orientador), teve um impacto significativo na formação do mestrando, munindo-o de novas metodologias e ferramentas para a sua docência, melhorando assim as aulas dos seus futuros alunos.

Por fim, a intervenção do mestrando nas aulas lecionadas sobre a prevenção de lesões musculoesqueléticas foi importante e útil, facultando informação e estratégias profiláticas aos alunos de guitarra da EMCN.

Secção II – Investigação

Introdução

Fazer música é uma tarefa física e psicologicamente exigente. A música, aos olhos de algumas pessoas, é vista como uma atividade lúdica e não como uma profissão, podendo levar a que, por vezes, os relatos dos músicos acerca dos seus problemas de saúde ocupacional possam ser interpretados com leviandade pela comunidade da área da saúde (Zaza, 1998). No entanto, cada vez mais assistimos a um crescimento no interesse dos profissionais de saúde para com atividades ocupacionais ligadas às artes, notando-se ao longo dos anos uma mudança de ordem deontológica e na concepção da saúde, passando do modelo biomédico para o modelo biopsicossocial em saúde, segundo o proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2001 ao introduzir a Classificação Internacional de Funcionalidade e Capacidade e Saúde (Kostanjsek, 2011). Anedoticamente, os próprios músicos nem sempre revelam ter os melhores hábitos relativamente à prevenção de lesões ocupacionais, pressupondo-se que a razão seja falta de conhecimento sobre a matéria. Tocar um instrumento é como fazer desporto, exigindo do músico muitas horas de estudo até dominar uma obra musical ou mesmo uma pequena passagem de acrescida dificuldade técnica. Durante o estudo, o músico repete fragmentos musicais até à exaustão, que por vezes pode desencadear uma lesão musculoesquelética.

No computo geral, a comunidade musical não está consciente dos fatores de risco de determinadas idiosincrasias. Para isso, há que dotar os professores/músicos de estratégias profiláticas de maneira que se possa debelar a maior parte dos fatores de risco e, por sua vez, promover melhores práticas preventivas. Esta consciência é fortemente vincada pelo artigo de Barton & Feinberg (2008, p. 47), afirmando o seguinte: “a literatura documenta, claramente, a necessidade dos músicos terem mais conhecimento na área da prevenção da lesão, especialmente para músicos jovens”.¹⁰ Este trabalho procura consciencializar os intervenientes no processo ensino/aprendizagem da área da música e, com base num estudo de caso, perceber os comportamentos de risco dos participantes.

¹⁰ *The literature clearly documents the need for musicians to have more training in the area of injury prevention, especially for younger musicians.* (tradução livre)

1. Estado da arte

Em 2012 o INE apresentou dados estatísticos relativamente a problemas músculoesqueléticos, com base nos resultados dos Censos de 2011 (INE, 2012). De acordo com os resultados divulgados, 35,3% das pessoas entre os 15 e 64 anos de idade sofrem de LMERT. Estes dados mostram que esta problemática afeta uma percentagem significativa da população portuguesa. As lesões músculoesqueléticas provocadas pelo trabalho representam um problema já de largos anos e, nos tempos modernos em que o mercado de trabalho é extremamente competitivo, as pessoas expõem-se a vários fatores de risco, sejam de ordem física ou de ordem psicossocial. Em 2008, a Direção Geral de Saúde, no seu Programa Nacional contra as Doenças Reumáticas, publicou um guia com o seguinte título: *Lesões Musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho: guia de orientação para a prevenção*. Nesse documento são abordadas as LMERT, que têm origem na “ação de factores de risco profissionais como a repetitividade, a sobrecarga e/ou a postura adoptada durante o trabalho.” (DGS, 2008, p. 11)

No contexto musical, a investigação sobre as lesões músculoesqueléticas é relativamente recente, no entanto, o primeiro testemunho data do início do Séc. XVIII, feito pelo italiano Bernardino Ramazzini (Brusky, 2009). Já no Séc. XIX, temos relatos que Robert Schumann (1810-1856) e Franz Liszt (1811-1886), duas personalidades de grande importância na história da música ocidental, sofreram de LMERT (Sousa, 2010).

Durante largos anos este grupo ocupacional (músicos) não recebeu a devida atenção da comunidade médica. Somente na década de 80 é que notamos um aumento substancial da literatura sobre esta problemática (Morse *et al.*, 2000). A partir desta data, assistimos a um crescimento de estudos sobre a saúde dos músicos, resultante da cooperação entre os profissionais da área da música e da saúde. Esta colaboração leva à criação da Medicina na Música e ao surgimento de revistas especializadas na área da saúde nas artes performativas, entre a elas, a revista trimestral *Medical Problems of Performing Artists*, a *Arts Medicine* e a *Music Performance Search* (Andrade & Fonseca, 2000; Brusky, 2009; Sousa, 2010).

Atualmente, há uma extensa literatura sobre esta matéria, no entanto, os investigadores mostram alguns pontos de vista diferentes quanto à epidemiologia das LMERT. Ainda assim, apesar da disseminação da informação e da realização de várias investigações sobre as LMERT nos instrumentistas, existe uma urgência em sensibilizar os músicos e os profissionais de saúde de que esta questão é bastante séria e real na comunidade musical. De acordo com dois estudos (cit. Berque *et al.*, 2016) – um realizado na Holanda por Kok *et al.*

(2013) e o outro na Dinamarca por Paarup *et al.* (2011) – é-nos revelado que existe uma maior prevalência de LMERT nos músicos do que numa população sem prática instrumental musical. Zaza (1998), afirma que as lesões musculoesqueléticas atingem entre 32% a 87% dos músicos profissionais com base numa revisão sistemática sobre vários artigos epidemiológicos. De acordo com alguns estudos sobre orquestras profissionais, foram revelados números astronómicos relativamente aos instrumentistas que sofriam de LMERT. Apesar de estes estudos terem como população músicos profissionais, com um alto nível de experiência, comprovou-se que existia uma falta de sensibilização destes relativamente a este assunto. No estudo de Kaneko *et al.* (2005), 65% dos instrumentistas das orquestras de São Paulo queixam-se de dores, em que 50% admite influenciar as suas performances. Nas orquestras australianas verificou-se uma taxa de 84% de instrumentistas que sofrem de LMERT (Ackermann *et al.*, 2012). Fotiadis *et al.* (2013) revelam uma percentagem não muito distante da anterior, 81,6%, relativamente à ocorrência das LMERT, pelo menos uma vez na vida dos instrumentistas das duas mais importantes orquestras gregas. Já nas orquestras escocesas, o número de músicos com patologias musculoesqueléticas rondava os 77,2% (Berque *et al.*, 2016). E, no estudo realizado com três orquestras do Norte de Portugal, Sousa *et al.* (2016) divulgaram o número mais elevado de instrumentistas de orquestras profissionais com LMERT: 84,8%. Em conclusão, das várias percentagens apresentadas, podemos comprovar uma taxa altíssima dos profissionais de orquestra que sofrem de lesões musculoesqueléticas.

Ackerman *et al.* (2012, p. 181) afirmam que “o ato de tocar música é complexo, exigindo um alto nível de competências físicas e psicológicas para ter sucesso, semelhante a muitos desportos de elite”.¹¹ O que diferencia entre um músico e um atleta é que este último tem o constante acompanhamento de um departamento médico, que a qualquer instante recebe aconselhamento/tratamento (Andrade & Fonseca, 2000). Kreutz *et al.* (2008) fizeram uma recolha de dados em duas escolas prestigiadas da Grã-Bretanha, *Royal Northern College of Music* (RNCM) e *Royal College of Music* (RCM), sobre problemas de saúde musculoesqueléticos e não-musculoesqueléticos nos estudantes de música (somente os alunos de instrumento, inclusive a voz). A amostra de alunos que participaram neste questionário foi abaixo do esperado, tendo em conta o número de alunos de cada escola: da RNCM participaram 199 alunos que correspondia a 29,7% da sua população e da RCM participaram

¹¹ *The act of playing music is a complex one, requiring a high level of physical and psychological skill to succeed, similar to many elite sports.* (tradução livre)

74 alunos que correspondia a 10,6% da sua população, em que os instrumentos mais representados foram as cordas friccionadas (n=68), os sopros de metal (n=45) e os instrumentos de tecla (n=42). Este estudo veio a comprovar que mais de metade (53,3%) dos participantes sofre de dores musculoesqueléticas, em que o sexo feminino tem maior propensão para sintomas relacionados com as LMERT do que o sexo masculino (62,2% vs 37,8%). Também, Ranelli *et al.* (2011), com uma amostra de 731 inquiridos entre os 7 e os 17 anos de idade na Austrália, vem defender mais uma vez que o sexo feminino é o mais afetado com sintomas musculoesqueléticos. Constatam que as zonas onde ocorrem os sintomas variam conforme o tipo de instrumento. Desses dados recolhidos, confirmou-se que 67% reportaram sintomas relacionados com LMERT a dada altura da sua vida e que 56% afirmaram sofrer de sintomas no último mês em que foram inquiridos. Um aspeto curioso que mencionam nesse estudo está relacionado com o facto de que quem toca mais do que um instrumento consegue reduzir os factores de risco de LMERT, porque assim existe uma variedade de movimentos mecânicos no sistema musculoesquelético, rompendo com a repetitividade.

Em 2014, Nawrocka *et al.* apresentam números relevantes, concluindo que 88% dos alunos de duas escolas de música polacas (n=225), entre os 10 e 18 anos, queixam-se de sintomas relacionados com dores musculoesqueléticas no último ano em que foram inquiridos. As zonas mais afectadas pelos sintomas são o pescoço (60,4%), pulsos (44,4%) e as costas (parte superior – 41,7%; parte inferior – 38,2%). Para contrastar, Lonsdale & Boon (2016), relativamente à prevalência de sintomas das LMERT nos estudantes de música da Universidade da Malásia, apresentam uma percentagem bem menor, 28,9%. Já na investigação de Romero *et al.* (2016), dos 206 inquiridos dos Conservatórios de Música de Vigo e Corunha, 48,5% reportou sofrer de sintomas no último mês em que participaram no inquérito.

De acordo com a revisão sistemática de Silva *et al.* (2015), os guitarristas são os que têm maior prevalência de dor. No estudo sobre instrumentos dedilhados de Fjellman-Wiklund & Chesky (2006), averiguou-se que entre guitarra acústica, banjo, baixo eléctrico e guitarra eléctrica, há diferenças na prevalência de sintomas musculoesqueléticos. Referindo que a biomecânica, a força e a ergonomia de cada instrumento vai despoletar diferentes sintomas. Notam que os guitarristas clássicos têm uma maior propensão ao desenvolvimento de problemas musculoesqueléticos, ao contrário dos músicos populares. Partindo do mesmo instrumento, a guitarra, mas usando técnicas diferentes de acordo com o repertório, erudita e

flamenco, na investigação de Marques *et al.* (2003), existe uma percentagem diferente na prevalência de sintomas musculoesqueléticos entre os dois géneros. Os dados revelam que os guitarristas de flamenco têm uma maior percentagem de LMERT, 87,5%, em comparação com os guitarristas clássicos, 62,5%. Apesar da diferença de 25% entre as técnicas, averiguou-se que os valores são bastante elevados.

A avaliação da eficiência de cursos profiláticos nos estudantes de música é outro tipo de investigação que tem sido elaborada nos últimos anos com um papel importante na comunidade musical. São vários os estudos que defendem a introdução destes cursos nos planos de estudos das instituições de música. Esta atitude, tenta consciencializar as novas gerações de músicos dos problemas de saúde que uma prática instrumental incorreta possa originar, enriquecendo-os de conhecimento acerca do assunto, de forma a preservar a sua saúde e carreira musical (Spahn *et al.*, 2001; Hildebrandt & Nübling, 2004; Chesky *et al.*, 2006; Barton & Feinberg, 2008; López & Martínez, 2013). Os vários estudos que avaliaram a eficácia destes cursos de prevenção, mostram que existe uma grande aceitação dos alunos, assim como dos professores dos estabelecimentos de música. No artigo de Barton & Feinberg (2008), concluiu-se que o curso *Health Promotion and Prevention of Injury for Musicians* ministrado no primeiro semestre dos caloiros teve um impacto significativo no conhecimento dos alunos sobre esta matéria. No entanto, aplicação prática desse conhecimento, pós-curso, nas rotinas diárias dos alunos não foi tão positiva, tendo em conta que uma mudança de comportamento é algo que leva algum tempo até se concretizar. Já no estudo de López & Martínez (2013) os resultados foram bem mais animadores. O programa sobre saúde e prevenção de lesões musculoesqueléticas, levado a cabo no Conservatório Superior de Música de Salamanca no ano letivo de 2007/08, contou com dois grupos de alunos. O grupo experimental (n=90) teve as aulas sobre a prevenção das LMERT onde preencheram três questionários ao longo do ano (no início, no meio e no fim do ano letivo) e o grupo de controlo (n=56) que não teve acesso às aulas e teve que responder a dois questionários (no início e no fim do ano letivo). Os resultados são significativos, mostrando que o grupo experimental melhorou a sua consciência corporal em 91% e teve um decréscimo na prevalência de sintomas musculoesqueléticos em 77,9%, ao contrário do grupo de controlo que não obteve qualquer melhoria.

Na revisão sistemática de estudos sobre a prevalência de dor em músicos, Silva *et al.* (2015), das 18 investigações analisadas, constatam que quatro estudos apresentam números significativos em que, mais uma vez, o género feminino é considerado um fator de risco,

sofrendo mais de dor na prática instrumental, em comparação com o género masculino. Em Portugal, esta temática já começa a ter atenção das instituições académicas, em que a Universidade de Aveiro, em 2007, é a pioneira ao introduzir a unidade curricular *Música e Medicina* no plano de estudos dos Mestrados em Música e, nesse ano nasce a Associação Portuguesa de Medicina e Artes do Espetáculo. No ano seguinte, a Universidade de Aveiro organizou o *1.º Curso de Saúde e Bem-estar para Músicos* (Sousa, 2010). É de realçar a publicação de alguns artigos de investigadores portugueses na revista acima referenciada, *Medical Problems of Performing Artist*, assim como a elaboração de teses de mestrado com base neste objecto de estudo (Sousa, 2010; Côrte-Real, 2014; Carneiro, 2014; Aparício, 2014; Sardinha, 2015).

1.1. Motivação para o objeto da investigação

Durante o estágio na EMCN, o mestrando presenciou um caso em que um aluno de guitarra teve que interromper a sua prática instrumental durante um mês e meio por ordens médicas. Havia sido diagnosticado, pelo segundo ano consecutivo, uma tendinite, levando a crer que a lesão já se tinha tornado crónica. Esta situação chamou a atenção do mestrando para um tema de enorme importância no processo de ensino/aprendizagem da música. Desde logo, foram colocadas algumas questões sobre se tal situação tivesse ocorrido com um aluno do mestrando. Como é que deveria atuar perante uma situação destas? Por ser um assunto bastante sensível e importante na aprendizagem dum instrumento, o mestrando decidiu substituir o tema inicial da sua investigação pelo atual, *Prevenção de Lesões na Prática Instrumental da Guitarra*. É de referir que o autor não tinha tido qualquer tipo de conhecimento acerca desta matéria, sentindo uma lacuna na sua formação enquanto professor de música. De acordo com relatos negligentes acerca de tema, lidos em alguns artigos, assim como esta situação a que o mestrando presenciou, podemos dizer que a comunidade musical não está ciente e sensibilizada para esta problemática.

O Mestrado em Ensino da Música na UE tem como objetivo formar futuros professores de música, preparando estes com competências musicais e pedagógicas de maneira a otimizar o processo de ensino/aprendizagem. O plano de estudos desse mestrado não contempla uma disciplina direcionada para a prevenção de lesões musculoesqueléticas em músicos. No entender do autor, esta temática deve ser tida em consideração na formação dos professores, tendo em conta a realidade. Segundo Manchester (2006, p. 95), “para melhorar a saúde geral e diminuir a taxa de lesão dos músicos do futuro, temos que começar a educar os

professores destes músicos do futuro”.¹² Apesar de vários estudos defenderem a introdução de programas profiláticos para músicos no ensino da música (Hildebrandt & Nübling, 2004; Manchester, 2006; Barton & Feinberg, 2008; López & Martínez, 2013; Chan *et al.*, 2014), em Portugal urge uma tomada de atitude relativamente a este assunto.

1.2. Objetivos da investigação

Apesar da existência de alguns estudos a nível nacional sobre as lesões musculoesqueléticas no grupo ocupacional dos músicos, o nosso sistema educativo vocacional de música não preconiza qualquer tipo de ação didática para a prevenção das LMERT junto da comunidade musical. Nessa ótica, o autor desta tese, tendo em conta que não tinha conhecimento acerca desta matéria, decidiu obter informação através da sua investigação. Posto isto, eis os objetivos deste trabalho:

- Detetar e avaliar os fatores de risco dos alunos de guitarra da EMCN consoante os seus hábitos de estudo;
- Recolher informação sobre as lesões musculoesqueléticas relacionadas com a atividade de músico, no caso específico desta investigação, dos guitarristas;
- Perceber quais os fatores de risco e os sintomas das lesões musculoesqueléticas regulares nos músicos;
- Adquirir estratégias e conhecimento acerca dos distúrbios musculoesqueléticos relativos à prática instrumental, para futuro aconselhamento pedagógico;
- Alertar as instituições de música para a necessidade de introduzir programas de prevenção de lesões musculoesqueléticas, de acordo com as idiossincrasias do indivíduo e do instrumento.

Esta investigação, com base no conhecimento científico adquirido, ajudará o mestrando a prevenir que os seus futuros alunos não desenvolvam distúrbios musculoesqueléticos.

¹² (...) *to improve the general health and decrease the injury rate of the musicians of the future, we have to start by educating the teachers of the musicians of the future.* (tradução livre)

1.3. Importância da investigação

A atividade do músico envolve um grande esforço físico e mental em que, na maioria das vezes, os fatores de risco não são tidos em conta e podem causar lesões musculoesqueléticas ou não-musculoesqueléticas. Para tal, é de extrema importância que os intervenientes no processo de aprendizagem do ensino da música estejam sensibilizados e informados acerca destas questões. De acordo com Barton & Feinberg (2008, p.47), *serviços educacionais relacionados com a promoção e prevenção da saúde revelaram--se eficazes na melhoria do desempenho profissional para muitos trabalhadores, incluindo músicos*¹³. Os mesmos autores, aconselham a inclusão de programas profiláticos o mais cedo possível no ensino musical, sendo um passo importante para a exclusão de comportamentos de risco, minimizando dessa maneira a prevalência das LMERT na comunidade musical. Tendo em conta que, o desenvolvimento do sistema musculoesquelético decorre no período da infância e da adolescência, quando é submetido a um excesso de trabalho relacionado com a prática instrumental tende a aumentar a possível ocorrência de LMERT (Nawrocka *et al.*, 2014). Também, sintomas de dor vividos num corpo em desenvolvimento, precocemente, tende a aumentar na idade adulta (Ranelli *et al.*, 2014). Aos primeiros sintomas musculoesqueléticos, o aluno procura uma ajuda imediata junto do seu professor de instrumento (López & Martínez, 2013; Ioannou & Altenmüller, 2015). Por isso, é importante que os professores de instrumento tenham conhecimentos ergonómicos e epidemiológicos, de forma a poderem ajudar os seus alunos na prevenção das LMERT (Ioannou & Altenmüller, 2015). Barton & Feinberg (2008), introduziram no 1.º ano de licenciatura uma disciplina de oito semanas intitulada de *Health Promotion and Prevention of Injury for Musicians*, onde os alunos aprenderam a avaliar fatores de risco e estratégias para a prevenção de lesões, pondo em prática todos os conhecimentos adquiridos. De acordo com os autores, este tipo de ação preventiva ajuda a melhorar o desempenho dos músicos, apesar da mudança de comportamento levar algum tempo até fazer parte da rotina dos mesmos. Por isso, quanto mais cedo introduzirmos medidas de prevenção na comunidade musical, mais fácil será a sua inclusão na rotina dos músicos e, conseqüentemente, haverá um decréscimo de lesões musculoesqueléticas. Num contexto escolar, é importante que os professores de instrumento saibam motivar e transmitir medidas e estratégias profiláticas aos seus alunos, para que estes

¹³ *Educational services related to health promotion and prevention have been found to be effective in improving occupational performance for many workers, including musicians.* (tradução livre)

não desenvolvam lesões derivadas de uma prática errada do instrumento (López & Martínez, 2013).

Na literatura, registamos alguns relatos preocupantes sobre a desinformação que paira sobre os docentes de música. Rosek (cit. Andrade & Fonseca, 2000, p.120), menciona o relato de um neurologista, que indica o seguinte: “Os meus pacientes me dizem que, na verdade, seus professores mandaram que eles tocassem mesmo com dor, e que desta forma, a dor desaparecerá”. Também Carneiro (2014), relata uma situação no último ano de licenciatura, em que transmitiu ao seu professor de instrumento sofrer de alguns sintomas, tendo este aconselhado a continuar a prática instrumental.

A recolha de dados junto da classe de guitarra da EMCN para o estudo de caso, ajudou o autor a avaliar os fatores de risco que estes alunos adotam durante e fora da sua prática instrumental. Além disto, o mestrando, durante o seu estágio teve a oportunidade de transmitir medidas e estratégias preventivas aos alunos com quem teve oportunidade de trabalhar, fomentando hábitos saudáveis na prática instrumental dos mesmos. A recolha de informação epidemiológica acerca das LMERT nos músicos poderá contribuir para uma melhoria das futuras gerações (Ioannou & Altenmüller, 2015).

2. Contextualização

2.1. O que são as LMERT?

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (AESST, 2007, p.1), designa lesões musculoesqueléticas por “lesões de estruturas orgânicas como os músculos, as articulações, os tendões, os ligamentos, os nervos, os ossos e doenças localizadas do aparelho circulatório”. Alertam que tais lesões sucedem quando estas estruturas são expostas a fatores de risco, tais como, repetição exhaustiva de movimentos durante longos períodos, além de fraturas. Nas palavras da DGS (2008, p.11) as lesões musculoesqueléticas são “um conjunto de doenças inflamatórias e degenerativas do sistema locomotor (...) geralmente localizam-se no membro superior e na coluna, mas podem ter outras localizações (...) dependendo [d]a área do corpo afectada”. Romero *et al.* (2016, p.193), definem que “a dor musculoesquelética é definida como um desconforto decorrente dos músculos, dos ligamentos, dos tendões e dos

ossos”.¹⁴ Quando essas lesões acontecem num contexto profissional, causadas pelos mais variados factores de risco, falamos de LMERT: Lesões Musculoesqueléticas Relacionadas com o Trabalho.

2.2. LMERT recorrentes nos músicos e os seus sintomas

O excesso de trabalho nos músicos, como em qualquer outra profissão, põe em causa a saúde e a produtividade, tendo em conta as especificidades físicas e psicológicas inerentes à sua prática instrumental, sendo estes considerados uma população de risco relativamente às LMERT (Nawrocka *et al.*, 2014). Posturas desadequadas, longas horas de estudo, movimentos repetitivos, técnica incorreta, entre outros, são fatores de risco que podem despoletar sintomas como tensão, fadiga e uso excessivo muscular originando as LMERT, afetando assim os membros superiores, pescoço e coluna vertebral, um facto que, por vezes, tem desfecho dramático na vida dos músicos, prevendo o fim da sua carreira profissional (Chan *et al.*, 2014). As queixas mais frequentes entre os músicos são: dor, cansaço, câibras ou contração involuntária, dormência e tensão. Kreutz *et al.* (2008) referem que muitos músicos acham normal a dor e o cansaço durante a prática instrumental, relativizando tais sintomas. Vários estudos sobre lesões relacionadas com a prática instrumental indicam que a classe dos guitarristas, mais concretamente na área da música erudita, são os que mais sofrem de problemas musculoesqueléticos (Cayea & Manchester, 1998; Marques *et al.* 2003; Fjellman-Wiklund & Chesky, 2006). No artigo de Marques *et al.* (2003) constata-se que os sintomas mais frequentes nos guitarristas são dor na coluna vertebral, dor no antebraço, tensão nas extremidades superiores e descoordenação motora. Será feita uma definição de todas as lesões, dando especial atenção a duas delas que podem resultar no fim de carreira para os músicos e que são a tendinite e a distonia focal.

¹⁴ *Musculoskeletal pain is defined as discomfort stemming from muscles, ligaments, tendons, and bones.* (tradução livre)

2.2.1. Tendinite

De acordo com Steele (2016),

“Tendinite é a condição inflamatória caracterizada pela dor nas inserções do tecido tendinoso no osso. O termo tendinose refere-se à descoberta histopatológica da degeneração tendínea. O termo tendinopatia é um termo genérico que é usado para descrever a condição clínica que afeta os tendões, causando dor, inchaço ou na limitação da performance. O facto da dor, nas condições tendinosas, não ser na realidade de natureza inflamatória, tendinopatia será melhor termo que tendinite.”¹⁵

Após a avaliação clínica efetuada pelo médico, é realizado o diagnóstico e caso este seja inconclusivo clinicamente recorre-se aos exames complementares de imagiologia, i.e. radiografia, ultrassonografia e ressonância magnética (Steele, 2016; Rees *et al.*, 2017). Uma vez validado o diagnóstico diferencial, é feita a prescrição médica de tratamento. O tratamento conservador deve incluir um curso de anti-inflamatórios não esteroides e um plano de fisioterapia que contemple exercícios excêntricos (Skjong *et al.*, 2012). A outra opção de tratamento conservador é a injeção de corticoesteroides, que apesar de ser uma solução muito eficaz no alívio da dor a curto-prazo, peca na eficácia a longo-prazo. O tratamento não-conservador consiste na cirurgia, que parece oferecer algum alívio dos sintomas, mas acarreta maior taxa de complicações do que as outras opções de tratamento e deve ser reservado para os doentes que não adiram às opções de tratamento conservador (Skjong *et al.*, 2012).

2.2.2. Distonia Focal

Distonia Focal é definida pela descoordenação muscular ou perda de controlo de movimentos de grande precisão, podendo levar a movimentos repetitivos involuntários ou posicionamentos anormais, afetando determinadas zonas do corpo consoante a especificidade do instrumento: instrumentistas de sopro são afetados pela distonia da embocadura e instrumentistas de cordas e de teclas são afetados pela distonia da mão. Os seus sintomas são maioritariamente a perda de controlo dos movimentos em passagens rápidas, dedos

¹⁵ *Tendonitis is an inflammatory condition characterized by pain at tendinous insertions into bone. The term tendinosis refers to the histopathologic finding of tendon degeneration. The term tendinopathy is a generic term used to describe a common clinical condition affecting the tendons, which causes pain, swelling, or impaired performance. Because of the fact that most pain from tendon conditions is not actually inflammatory in nature, tendinopathy may be a better term than tendonitis.* (tradução livre)

encaracolados e falta de precisão, sem que o paciente sinta qualquer dor. A associação destes sintomas a problemas técnicos, induz os músicos à intensificação das sessões de estudo, situação essa, que tende a agravar a lesão (Altenmüller & Jabusch, 2010). A prevalência da distonia de focal nos músicos profissionais é cerca de 0,2% a 1%, em que a taxa de retorno à atividade musical ronda os 38%, demonstrando as consequências severas que esta condição pode ter na vida dum músico profissional (Lee *et al.*, 2013; Berque *et al.*, 2013). Apesar das causas da distonia focal serem desconhecidas, a evidência científica aponta para uma origem multifatorial. Pensa-se que a etiologia deriva da interação entre os seguintes fatores: genéticos, neurofisiológicos, neuromusculares e psicossociais (Byl *et al.*, 2009). Carecendo ainda de mais validação, existe pelo menos um ensaio de controle aleatório que explora possibilidades de tratamento com resultados positivos, estatisticamente relevantes. No protocolo em estudo as opções de tratamento consistem de tratamento de restrição e indução de movimento e reaprendizagem do controlo motor (Byl *et al.*, 2009). Outras estratégias de gestão dos problemas derivados da distonia focal ainda continuam incertas e sabe-se que a medicação anticolinérgica e a toxina botulínica são soluções que amenizam, mas não solucionam a longo termo e as cirurgias, apesar de apresentarem resultados imediatos, têm a taxa de sucesso é bastante reduzida (Altenmüller & Jabusch, 2010).

2.2.3. Outras

- Dedo em gatilho:

“Impossibilidade de estender com normalidade os dedos. Ao movimentar os dedos existe uma sensação de bloqueio mecânico, pelo que a extensão dos dedos forçada causa uma sensação de salto, como quando ultrapassando um obstáculo. Envolve por norma os 2º e 3º dedos (médio e anelar). Na maioria das vezes o tratamento é cirúrgico” (Couto *cit.* Sousa, 2010, p.29).

- Síndrome de Quervain:

“Ocorrência de dor aguda na parte superior do polegar, perto do punho. Diminuição do movimento da mão, principalmente na ação de pinça. Ocorre frequentemente nos músicos que na sua prática instrumental sobrecarregam o polegar (ex. segurar o instrumento com força desnecessária, tocar repertório exigente com mudanças de posição frequentes e descontroladas tecnicamente)” (Couto *cit.* Sousa, 2010, p.30).

- Síndrome do Túnel do Carpo:

“Compressão do nervo mediano ao nível do pulso. Sensação de formigueiro na mão, provocando diminuição de sensibilidade e dor. Por norma, afeta intensivamente o 1º dedo (indicador), seguindo-se o polegar, o 2º dedo (médio) e metade do 3º (anelar). O tratamento da maioria das vezes é realizado através de cirurgia” (Szabo *cit.* Sousa, 2010, p.30).

- Síndrome do canal Guyon: “Compressão do nervo ulnar na passagem lateral do pulso. Os sintomas, e o tratamento desta lesão são semelhantes aos da lesão do túnel cárpico” (Couto *cit.* Sousa, 2010, p.30).

- Quisto Sinovial:

“Aparecimento de uma bolsa de líquido sinovial nas proximidades das articulações e tendões, sendo mais comum na região do pulso. Provoca dor por pressão e durante movimentos das zonas envolventes. O quisto sinovial pode desaparecer com o tempo, quando a bolsa se rompe, ou possivelmente com cirurgia” (Couto *cit.* Sousa, 2010, p.30).

- Epicondilite e Epitrocleite:

“Compressão ou estiramento dos pontos de inserção dos músculos flexores do carpo na região do cotovelo. Acontece com o esforço excessivo, extensão e flexão brusca do punho. Por norma a dor localiza-se no cotovelo, no entanto pode estender-se para o ombro ou para a mão” (Couto *cit.* Sousa, 2010, p.31).

- Síndrome do desfiladeiro torácico:

“Compressão dos nervos e vasos sanguíneos entre o pescoço e os ombros. Sensação de “choques”, queimaduras e dormência ao longo da parte interna dos membros superiores, podendo em alguns casos afectar outros nervos dos referidos membros. O tratamento consiste em sessões de fisioterapia para fortalecer região atingida e evitar posições que elevem os membros superiores” (Couto *cit.* Sousa, 2010, p.31).

- Lombalgia: Dor na zona lombar da coluna vertebral. A postura errada do instrumentista, devido à ergonomia do instrumento, são causas desta lesão (Carneiro, 2014).

2.2.4. Fatores de risco

A AESST reúne os fatores de risco em três grupos: fatores físicos ou biomecânicos, fatores organizacionais e psicossociais e fatores individuais (2007, p.1). Dentro de cada grupo são descritos os vários comportamentos de risco (Tabela n.º12).

Fatores físicos ou biomecânicos	Aplicação de força;
	Movimentos repetitivos;
	Posturas forçadas ou estáticas;
	Compressão localizada exercida por ferramentas ou superfícies;
	Vibrações;
	Frio ou calor excessivos;
	Iluminação deficiente suscetível de causar acidente;
Elevados níveis de ruído.	
Fatores organizacionais e psicossociais	Trabalho exigente, falta de controlo sobre as tarefas executadas, baixos níveis de autonomia;
	Baixos níveis de satisfação com o trabalho;
	Trabalho monótono, repetitivo, executado a um ritmo rápido;
	Falta de apoio por parte dos colegas, dos supervisores e das chefias.
Fatores individuais	Antecedentes clínicos;
	Capacidade física;
	Idade;
	Obesidade;
	Tabagismo.

Tabela n.º12: Descrição pormenorizada dos três grupos de fatores de risco (adaptado de AESST, 2007)

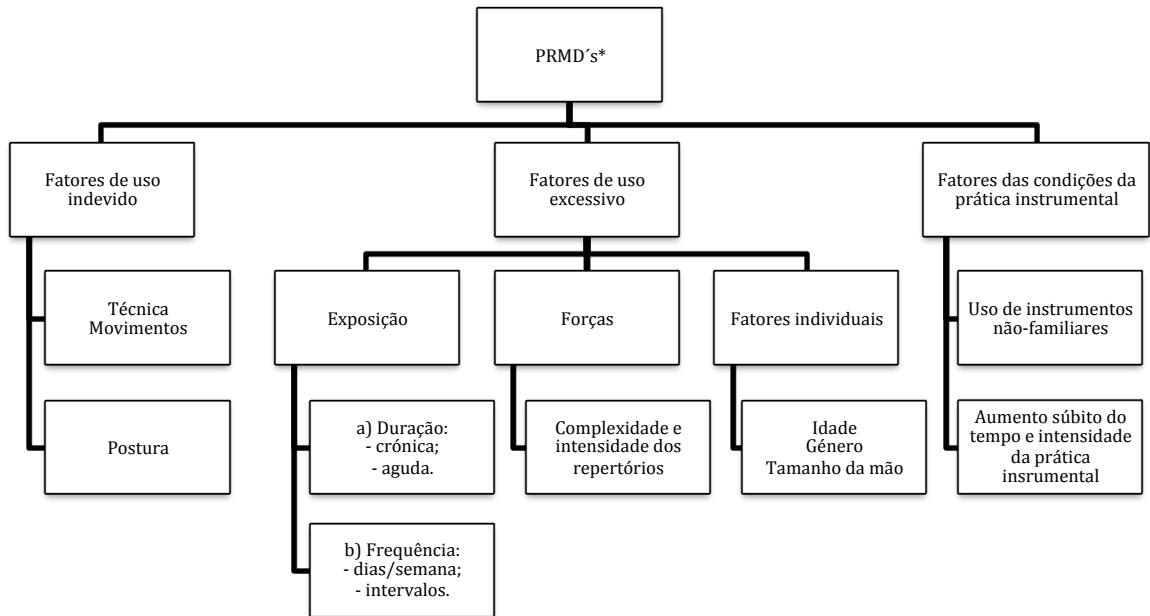
Estudos sobre distúrbios musculoesqueléticos referem que a interação dos fatores físicos e psicossociais podem aumentar a probabilidade do desenvolvimento de LMERT e o que difere os músicos dos trabalhadores gerais é que, por mínima que uma lesão seja, interfere substancialmente na *performance* instrumental (Wu, 2007). Uma lesão

musculoesquelética pode ter origem num fator de risco ou na combinação de vários fatores de risco, sendo multifatorial (AESST, 2007). Altenmüller & Jabusch (2010) alegam que o contexto da música erudita é propício ao desenvolvimento de distúrbios musculoesqueléticos, sendo o principal fator o psicossocial, em que a pressão profissional é constante, especialmente nas *performances*. Dos muitos artigos sobre esta problemática são enumerados vários fatores de risco, havendo uma partilha de alguns desses fatores. De acordo com a revisão sistemática de Wu (2007), temos dois grupos de fatores de risco, físicos e psicossociais, em que a sua interação potencia a probabilidade de LMERT. O autor aponta os seguintes fatores de risco:

- Género (de acordo com a sua revisão, as mulheres têm uma maior propensão para o desenvolvimento de LMERT);
- Tipo de instrumento (ergonomicamente os instrumentos têm características próprias que obrigam o utilizador a posições assimétricas);
- Número de anos que tocam o instrumento;
- Longas horas de prática instrumental;
- *Stress* psicossocial (autopressão e pressão académica);
- Inexistência de comportamentos preventivos (intervalos);
- Traumas anteriores.

Brandfonbrener (2000) faz uma análise dos fatores de risco consoante a especificidade da população musical em questão, dividindo em vários grupos: estudantes de música, músicos de orquestra profissionais, músicos não-clássicos, bandas de marcha e outras e músicos amadores.

Os autores Allsop & Ackland (2010) fazem uma divisão da origem das lesões musculoesqueléticas em três fatores: fatores de uso indevido, fatores de uso excessivo e fatores das condições da prática instrumental (Figura n.º11):



*Playing-related Musculoskeletal Disorders (PRMD's).

Figura n.º11: Esquema retirado do artigo de Allsop & Ackland (2010).

O conhecimento dos fatores de risco, inerentes à atividade de músico, é necessário para a elaboração de ações profiláticas junto da comunidade musical, de maneira a otimizar estratégias de prevenção (Wu, 2007). Fatores de risco das ocupações diárias de uma pessoa interferem e influenciam as capacidades físicas e psicológicas. Por isso, é importante alertar para todo o tipo de fatores de risco, inerente ou não inerente à prática instrumental (Barton & Feinberg, 2008). Nos guitarristas, a postura mais comum é uma posição assimétrica, sendo um fator de risco (Ranelli *et al.*, 2011). Edling & Fjellman-Wiklund (2009) concluem no seu estudo, onde comparavam grupos de instrumentos com posições assimétricas e simétricas, que existe uma diferença significativa em que os instrumentistas que adotavam posições assimétricas tinham mais sintomas musculoesqueléticos sendo as zonas mais afectadas o pescoço, ombros e coluna vertebral. Outro problema dos guitarristas é a hiperflexibilidade dos pulsos (Figura n.º12) que dá origem às conhecidas tendinites. Logo, é de todo aconselhável que os pulsos tenham uma posição neutra (Figura n.º13), ajudando a minimizar o risco desta lesão (Brandfonbrener, 2000).



Figura n.º12: Exemplo do pulso dum guitarrista em hiperflexibilidade.

Fonte: Tennant, 1995.

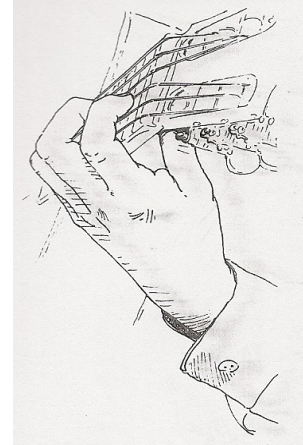


Figura n.º13: Exemplo do pulso dum guitarrista numa posição neutra.

Fonte: Tennant, 1995.

2.2.5. Estratégias de prevenção

São vários os estudos que defendem programas sobre a saúde nos estabelecimentos de música para que consigamos mudar a mentalidade face a esta realidade muitas vezes negligenciada. Há que mudar os comportamentos das novas gerações de músicos de maneira a evitar patologias musculoesqueléticas. Para isso, Chesky *et al.* (2006) defendem que as escolas de música devem transmitir valores, crenças e ações no sentido da prevenção, preparando “professores de música conscientes da saúde, (...) reconhecendo as possíveis consequências negativas da aprendizagem da música”¹⁶ (2006, p.143). As lesões musculoesqueléticas por vezes têm uma origem psicossomática, e por essa razão, Altenmüller & Jabusch defendem que “desde a primeira aula, os professores de música devem esforçar-se por criar um ambiente amigável e favorável, focado na criatividade, na curiosidade e na experiência lúdica no mundo dos sons”¹⁷ (2010, p.8).

Esta problemática das lesões musculoesqueléticas requer uma cooperação entre a comunidade médica e a comunidade musical, de forma a construir um conhecimento científico dos distúrbios nos músicos para que se possam traçar medidas de prevenção e de tratamento (Spaulding, 1988; Chesky *et al.*, 2006). “Faz sentido alertar os músicos

¹⁶ (...) *health-conscious music educators (...) acknowledge the possible negative consequences of learning and performing music (...)* (tradução livre)

¹⁷ *From the first lesson on, music educators should strive to create a friendly, supportive atmosphere focusing on creativity, curiosity, and playful experiences in the world of sounds.* (tradução livre)

instrumentistas para fazerem exercícios de aquecimento ou de exercícios específicos de fortalecimento para reduzir o risco de lesão?”¹⁸ (Manchester, 2014, p.180). É bastante importante efetuar exercícios de alongamento e de aquecimento antes, durante e depois das sessões de estudo da prática instrumental, tal como os desportistas que realizam esses exercícios antes de iniciarem a atividade física. Também, Wynn Parry (cit. Kreutz *et al.*, 2008) sugere alguns comportamentos preventivos das LMERT, tais como exercícios de aquecimento e de relaxamento, intervalos durante as sessões de estudo, atividade física, alimentação adequada e técnicas efetivas de relaxamento. São vários os autores que recomendam hábitos posturais corretos e exercícios de aquecimento, de alongamento, de relaxamento e de fortalecimento (López & Martínez, 2013). No entanto, há que ter em conta que não é qualquer exercício que previne a prevalência de sintomas musculoesqueléticos. Os exercícios terão que ser específicos para os músicos e se possível para cada tipo de instrumento (Chan *et al.*, 2014). Parry (cit. Barton & Feinberg, 2008) defende que as estratégias preventivas para os músicos devem ser elaboradas por um fisioterapeuta, e este terá de adquirir um conhecimento das especificidades físicas de cada instrumento. De acordo com estas afirmações acerca dos exercícios de alongamento, de mobilidade e da força muscular, o autor decidiu elaborar juntamente com o fisioterapeuta Pedro Santana¹⁹, alguns destes exercícios para guitarristas. Esses exercícios foram exemplificados pelo autor no início das aulas que teve a oportunidade de leccionar na EMCN (Anexo B).

Na conclusão do artigo de López & Martínez (2013), em que se investigou sobre a eficiência de um curso profilático no Conservatório de Salamanca, os autores defendem vários pontos:

- a importância de exercícios de aquecimento, de alongamento, de relaxamento e de fortalecimento para a prevenção de lesões musculoesqueléticas;
- estes exercícios devem ser feitos com frequência, antes, nos intervalos e no final de cada dia de prática instrumental;
- cada sessão de estudo não deve ultrapassar os 60 minutos e os intervalos devem ser de 5 a 15 minutos;
- a falta de informação teórico-prática acerca desta problemática deve ser tida em conta;

¹⁸ *Does it makes sense to tell instrumental musicians to do warm-up exercises or specific strengthening exercises in order to reduce their injury risk?* (tradução livre)

¹⁹ Pedro Santana, Fisioterapeuta formado em 2009 pela Hogeschool van Amsterdam, Cd.P.: C-033574073.

- introdução de conhecimentos teórico-práticos sobre prevenção das LMERT nos planos de estudo das escolas de música.

Também, Hildebrandt & Nübling (2004) defendem a adopção de estratégias profiláticas junto dos alunos de música que podem trazer uma melhoria dos movimentos exigidos para a execução de um instrumento.

3. Investigação

Esta investigação é um estudo de caso dos alunos da classe de guitarra da EMCN. Tem como objetivo a avaliação e deteção dos fatores de risco dos alunos de guitarra da EMCN consoante os seus hábitos de estudo, assim como tentar entender se existe uma consciência relativamente às LMERT. Esta investigação serviu para que o autor da presente tese tomasse conhecimento desta problemática num contexto escolar de maneira a fomentar o conhecimento e interesse acerca da matéria.

3.1. Metodologia e recolha de dados

A técnica de recolha de dados foi com base no inquérito em que o questionário (Anexo C) foi o instrumento usado, tendo em conta o elevado número de participantes e os objetivos que se pretendiam atingir com esta investigação. Este método foi útil para identificar comportamentos de risco, opiniões e casos de lesões junto dos alunos da classe de guitarra da EMCN, relativamente às LMERT. Os questionários foram entregues aos quatro professores de guitarra da EMCN para que os alunos preenchessem. Após o seu preenchimento, os questionários foram devolvidos ao mestrando para proceder ao tratamento estatístico. Este é um método de recolha bastante prático e económico e, além disso, permite o anonimato dos inquiridos, não havendo influência do investigador no momento do seu preenchimento. No entanto, existem algumas desvantagens neste método. A primeira desvantagem está no facto de o investigador não poder esclarecer dúvidas aquando do seu preenchimento. Porém, ao elaborar o questionário houve o cuidado de o tornar o mais perceptível possível, de maneira a não criar alguma dualidade de interpretação. A segunda desvantagem prende-se com as respostas dos inquiridos, que muitas vezes não são as verdadeiras, i.e., querem responder de acordo com o que é aceitável e correto relativamente à

normalidade da sociedade, de forma a criar uma boa impressão. Este questionário é composto por duas partes. A Parte n.º I refere-se aos dados pessoais, para que se possa proceder a uma análise de relação entre variáveis dependentes e independentes e a uma análise estatística descritiva simples. Os dados recolhidos nesta primeira parte foram:

- Idade;
- Sexo;
- Ano em que frequentava;
- Regime de ensino;
- Classificação do 2.º período.

A segunda parte é constituída por questões de resposta múltipla, havendo algumas em que o inquirido poderia responder mais do que uma opção. O número de opções por pergunta variava, havendo assim questões 6.1, 12.1 e 12.2 que só foram preenchidas caso o aluno tivesse escolhido a opção sim na questão anterior.

3.2. População e amostra

Nesta investigação, definiu-se como população alvo do estudo, o conjunto de alunos que frequentavam do 1.º grau ao 8.º grau de todos os regimes, da classe de guitarra da EMCN, do ano letivo 2016/17. O objetivo foi fazer um estudo de caso da classe de guitarra, entre o 1.º grau e 8.º grau, da EMCN. A recolha de dados foi feita nesse ano letivo.

3.3. Seleção da amostra

A definição de uma amostra para esta investigação surgiu da necessidade de compreender a realidade dos alunos de guitarra da EMCN relativamente aos seus comportamentos nas suas sessões de estudo, à consciencialização dos fatores de risco para o desenvolvimento das LMERT, às opiniões sobre medidas de prevenção e às ocorrências de LMERT nestes alunos. A amostra desta investigação incidiu apenas nos graus supracitados, porque no ensino vocacional da música, o aluno a partir do 1.º grau tem um programa a cumprir, estipulado pelo plano de estudos do Curso de Guitarra. Para tal, a prática instrumental regular é fundamental para atingir os objetivos mínimos adquirindo as competências estipuladas da disciplina. A razão pela qual as iniciações não foram tidas em

conta tem a ver com a inexistência de um plano de estudos, não havendo essa pressão para cumprir objetivos, havendo uma maior liberdade curricular. Foram entregues trinta e dois questionários, em que cerca de oito deles tinham algumas questões sem resposta.

3.4. Caraterização da amostra

Abaixo são contabilizados os dados sociodemográficos da população inquirida para esta investigação:

Características		Número	Percentagem
Género	Masculino	16	50%
	Feminino	16	50%
Ano de Frequência	1.º Grau	4	12,5%
	2.º Grau	6	18,8%
	3.º Grau	5	15,6%
	4.º Grau	3	9,4%
	5.ª Grau	5	15,6%
	6.º Grau	4	12,5%
	7.º Grau	3	9,4%
	8.º Grau	2	6,3%
Regime de Ensino	Integrado	11	34,4%
	Articulado	8	25,0%
	Supletivo	13	40,6%

Tabela n.º13: Caraterísticas demográficas da amostra (resultados recolhidos através dos inquéritos)

Características		Número	Média
Classificação do 2º Período	1.º ao 5.º Grau	23	3,8
	6.º ao 8.º Grau	9	13,7

Tabela n.º14: Classificação dos alunos consoante dividido em ensino básico (1.º ao 5.º grau) e em ensino complementar (6.º ao 8.º grau) [resultados recolhidos através dos inquéritos]

As idades dos inquiridos variam entre os 10 e os 18 anos. A média de idade é aproximadamente 14 (13,6). Temos uma distribuição equitativa relativamente ao género feminino e masculino. O grau com mais alunos é o 2.º (n=6 – 18,8%) e o grau com menos alunos é o 8.º (n=2 – 6,3%). O ensino básico que compreende do 1.º grau ao 5.º grau, contabiliza 23 alunos, o que dá aproximadamente 72% (71,9%), e o ensino complementar que compreende do 6.º grau ao 8.º grau contabiliza 9 alunos, dando aproximadamente 28% (28,1%). Em termos de regime de ensino, temos 40,6% (n=13) no supletivo, 34,4% (n=11) no integrado e 25% (n=8) no articulado. Relativamente à característica da classificação do 2.º período, dividiu-se em dois grupos pois a avaliação quantitativa é distinta entre os dois momentos de ensino. No ensino básico, que compreende do 1.º ao 5.º grau (2.º e 3.º ciclo do ensino regular), a classificação quantitativa é de 0 a 5 valores e no ensino complementar, que compreende do 6.º ao 8.º grau (ensino secundário do ensino regular), a classificação quantitativa é de 0 a 20 valores. A média da classificação do 2.º período dos alunos do ensino básico é aproximadamente 4 valores (3,8) e dos alunos do ensino complementar é aproximadamente 14 valores (13,7). A razão pela qual foram solicitados estes dados prende-se com a relação que o autor desta tese quer fazer entre estas variáveis com o desconforto físico e com a possibilidade de existência de lesão.

3.5. Análise dos dados

3.5.1. Resultados

A análise de dados foi feita com recurso do programa Microsoft Excel. Foi utilizada uma análise estatística descritiva simples. Tendo em conta a premissa desta tese, o autor desta investigação começou por recolher o número de alunos da EMCN que sentem desconforto físico na sua prática instrumental. E de acordo com a questão n.º11, verificou-se que mais de metade dos alunos respondeu positivamente, aproximadamente 59% (Gráfico n.º1). Este valor obtido junto dos alunos de guitarra da EMCN encontra-se dentro dos valores que se verificaram na literatura acerca desta problemática (Zaza, 1998, cit. Fotiadis, 2003; Kreutz *et al.*, 2008; Ranelli *et al.*, 2011).

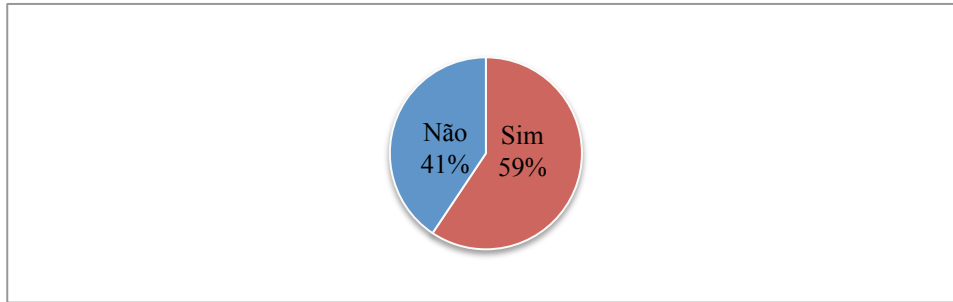


Gráfico n.º1 : Percentagem de alunos que sentem desconforto físico na prática instrumental

Após este levantamento, foi feita uma análise de relação entre a variável dependente (desconforto físico) com algumas variáveis independentes. Primeiramente tentou-se comprovar se a idade dos alunos tinha ou não influência na variável dependente. De acordo com os dados, comprova-se que entre os 10 e os 13 anos a percentagem de alunos que sentem desconforto físico é de aproximadamente 44%, enquanto que, entre os 14 e os 18 anos essa percentagem passa para os 75% (Gráfico n.º2). Esta diferença significativa entre o primeiro e segundo grupo etário relativamente ao desconforto físico, comprova que a idade é um fator de risco. No entanto, esse fator de risco pode estar relacionado com os graus de escolaridade em que os alunos do segundo grupo etário frequentam, estando estes, normalmente, bastante avançados.

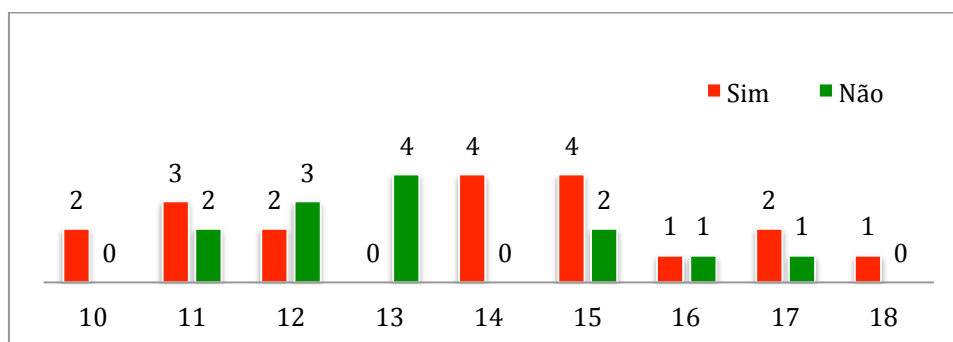


Gráfico n.º2: Relação entre idade dos alunos com desconforto físico na prática instrumental

A segunda variável independente analisada foi a questão de género. Aqui notou-se que existe uma diferença significativa entre o género feminino e o género masculino. Aproximadamente 81% do género feminino queixa-se de desconforto físico, enquanto que no género masculino, essa queixa é na ordem dos 38% (Gráfico n.º3). Com estes dados, e de acordo com os artigos acerca desta problemática (Kreutz *et al.*, 2008; Silva *et al.*, 2015), podemos afirmar que a questão de género é um fator de risco, em que o género feminino tem uma maior predisposição para as LMERT.

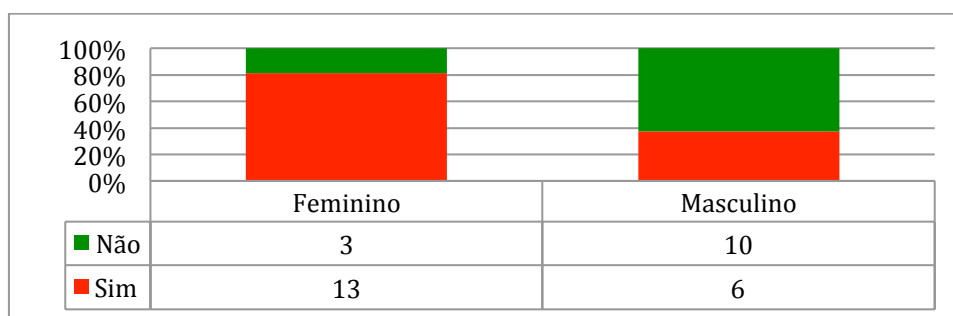


Gráfico n.º3: Percentagem de alunos, em termos de género, que sentem desconforto físico

A variável independente relativamente ao ano de frequência do aluno, mostra que todos os alunos do 1.º grau e do 7.º grau sentem desconforto físico. Já no 3.º grau podemos constatar que essa tendência é inversa. Apesar disso, podemos dizer que a partir do 4.º grau, o desconforto físico é maior (Gráfico n.º4). Podemos afirmar que esta situação pode estar relacionada com o nível de exigência que vai crescendo gradualmente no avançar dos graus, em que o repertório e as provas trimestrais a que os alunos são submetidos, têm uma preponderância no desenvolvimento das LMERT.

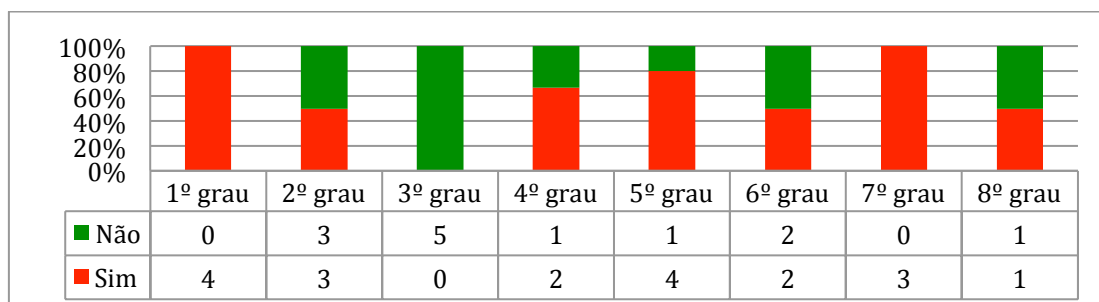


Gráfico n.º4: Percentagem de alunos que sofrem desconforto físico conforme o seu ano de frequência

A análise seguinte é relacionada com o regime (variável independente) em que o aluno se encontra e se tem influência no desconforto físico (variável dependente). De acordo com os resultados obtidos, comprova-se que, tanto no regime integrado (72,7%) como no articulado (62,5%), a percentagem de alunos que sofrem desconforto físico é superior à percentagem dos alunos que frequentam o regime supletivo (46,2%). Uma das razões para a qual existe uma maior prevalência de desconforto físico nos dois regimes, integrado e articulado, é o facto de as disciplinas específicas da música fazerem parte do currículo escolar, o que não acontece no regime supletivo. Assim, os alunos que frequentam os regimes integrado e articulado têm uma maior pressão académica que os alunos que frequentam o regime supletivo (Gráfico n.º5).

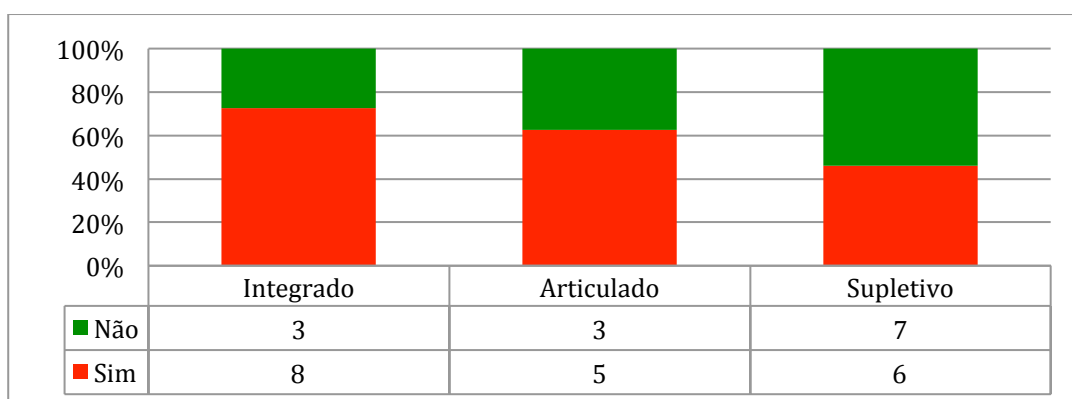


Gráfico n.º5: Percentagem de alunos que sentem desconforto físico nos três regimes do ensino artístico

Relativamente à classificação obtida no 2.º período nos alunos do ensino básico (1.º grau ao 5.º grau), não foi possível estabelecer qualquer relação pois metade dos alunos que obtiveram 4 e 5 valores indicam não sofrer desconforto físico. Dos alunos que obtiveram 3 valores, cinco dizem sentir desconforto físico e, o único que não sente desconforto físico foi o que teve nota negativa. Nos alunos do ensino complementar (6.º grau ao 8.º grau), reparamos que dos três alunos que alegam não sofrer desconforto físico, dois deles têm as notas mais baixas e, o aluno que sente desconforto físico teve nota mais alta (tabela n.º15).

	Classificação do 2.º período vs desconforto físico	
	Sim	Não
Ensino Básico		
2 valores	0	1
3 valores	5	1
4 valores	6	6
5 valores	2	2
Ensino Complementar		
9 valores	0	1
12 valores	2	1
13 valores	1	0
15 valores	2	0
17 valores	0	1
18 valores	1	0

Tabela n.º15: Desconforto físico de acordo com a classificação obtida no 2.º período

Outra relação com o desconforto físico é a prática diária/semanal do instrumento (Gráfico n.º6). Constatou-se que a maioria dos alunos estuda entre 4 vezes e 7 vezes por semana, o que leva a uma maior predominância de desconforto físico. No entanto, esta variável independente não é muito esclarecedora porque a percentagem de alunos que estudam 5 vezes por semana e não sentem desconforto físico é superior (54,5%) à dos que sentem (45,5%).

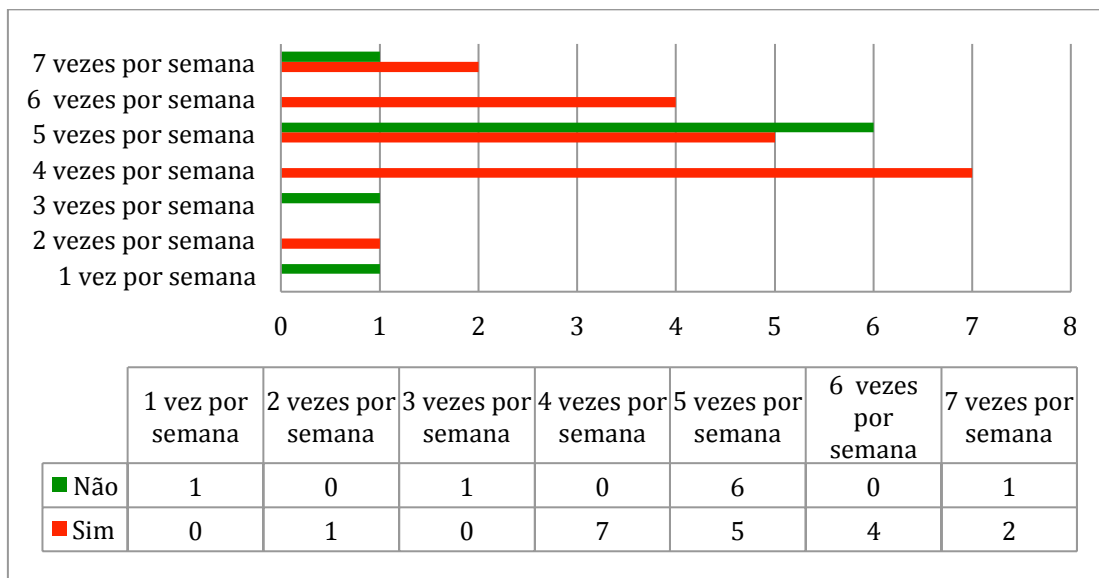


Gráfico n.º6: Relação entre a média de dias da semana de prática instrumental com o desconforto físico

A última variável independente que foi analisada está relacionada com o tempo da prática do instrumento que o aluno tem num dia. Os 32 inquiridos apenas sinalizaram as duas primeiras opções, que corresponde a menos de 1 hora (n=18) e entre 1 e 3 horas (n=14). A percentagem de alunos que sofrem desconforto físico e que selecionaram a primeira opção (menos de 1 hora) corresponde aproximadamente 56%, enquanto, que a percentagem de alunos que sofrem de desconforto físico e que selecionaram a segunda opção (entre 1 hora e 3 horas) é de aproximadamente 64%. Pode verificar-se que existe uma maior prevalência de desconforto físico junto dos alunos que se dedicam mais horas por dia (Gráfico n.º7).

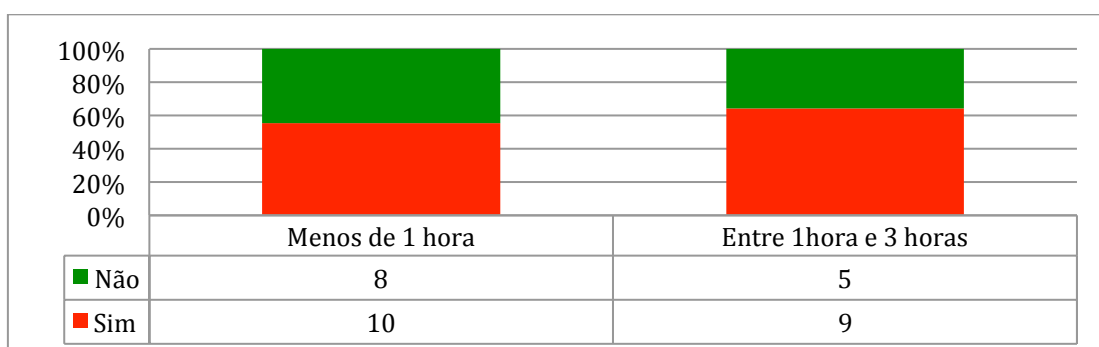


Gráfico n.º7: Relação entre a média de horas de estudo por dia com o desconforto físico

Foi feita também uma análise estatística descritiva simples acerca dos comportamentos de risco dos alunos da EMCN no desenvolvimento das LMERT. O objetivo da terceira questão é perceber se os alunos costumavam realizar intervalos durante as sessões de estudo. Cerca de 56% responderam que não (Gráfico n.º8). É aconselhável a realização de intervalos durante as sessões de estudo para que haja um repouso do sistema musculoesquelético, caso contrário estamos perante um comportamento de risco (Wu, 2007; Allsop & Ackland, 2010).

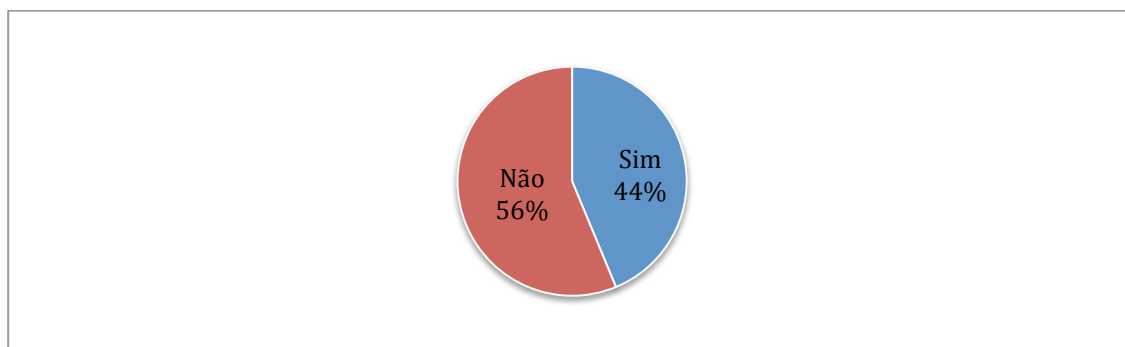


Gráfico n.º8: Percentagem de alunos que fazem e não fazem intervalos durante as sessões de estudo

A retoma lenta e progressiva do estudo, após o aluno ter interrompido a sua prática instrumental durante algum tempo, foi outro fator de risco analisado. Aqui, constata-se que existe uma maior percentagem dos alunos que o fazem lenta e progressivamente, 59%, do que os que não fazem, 22% (Gráfico n.º9). A restante percentagem não respondeu a esta questão (s/r – sem resposta): 19%.

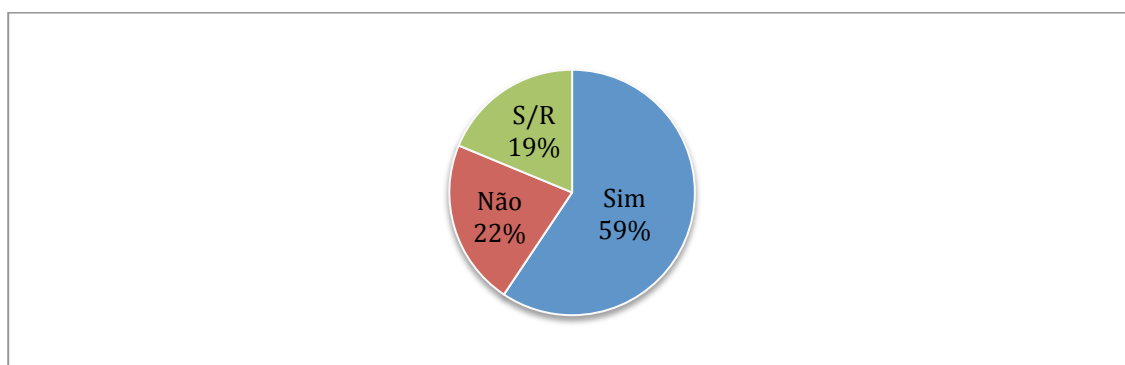


Gráfico n.º9: Os alunos que fazem a retoma do estudo lenta e progressivamente depois de algum tempo sem praticar

Relativamente aos exercícios de alongamento e de aquecimento, confirmou-se que metade dos inquiridos respondeu positivamente à pergunta “Costumas realizar algum tipo de alongamento e aquecimento antes, durante e depois das tuas sessões de estudo?”. Aproximadamente 78% dos alunos já foram aconselhados a fazer estes exercícios e os restantes não obtiveram qualquer informação. Dos que foram aconselhados, o professor (61%) é o maior responsável por este aconselhamento e logo a seguir temos os pais dos alunos (16%). Na opção que permitia o aluno escrever quem o aconselhou, a professora de Educação Física surge duas vezes (Gráfico n.º10).

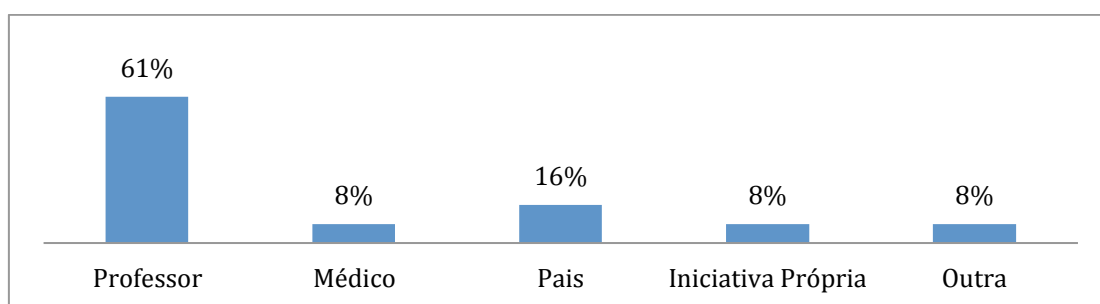


Gráfico n.º10: Percentagem dos quem aconselharam os alunos a fazerem exercícios de alongamento e de aquecimento

De acordo com a opinião dos alunos, 91% acha importante a realização de exercícios de aquecimento e alongamento antes, durante e depois das sessões de estudo.

Outro fator de risco na prática instrumental da guitarra está relacionado com a postura, em que o guitarrista adota uma posição assimétrica. Esta assimetria é ainda mais acentuada ao usar o apoio do pé esquerdo para elevar a guitarra, acessório este que é usado pela totalidade dos inquiridos. Acessórios que podem criar menos assimetria na posição do guitarrista, tais como *ergoplay* e *gitano*, não são usados pelos alunos da EMCN. Estudar em frente ao espelho para retificar posturas menos corretas, só é feito por, aproximadamente, 38% dos alunos. Também, na questão n.º10 sobre os hábitos de vida saudáveis, obtemos a mesma percentagem de alunos que dormem 8 horas ou mais ininterruptamente, em que 62% dos alunos afirma dormir menos de 7 horas por dia. Dos 59% dos alunos que dizem sofrer de desconforto físico, a coluna é a zona mais afetada (21%) e os braços os menos afetados (6%). Na opção *outro*, alguns alunos especificaram zonas como pé esquerdo, pés e perna (Gráfico n.º11).

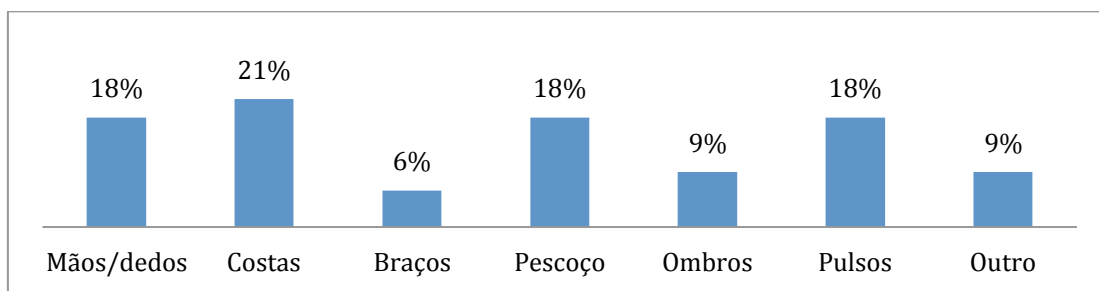


Gráfico n.º11: Apresentação das zonas mais afetadas dos alunos que sofrem de desconforto físico

Relativamente aos sintomas que sentiam aquando do desconforto físico, o cansaço e a dor foram os mais selecionados, 44% e 33% respetivamente (Gráfico n.º12).

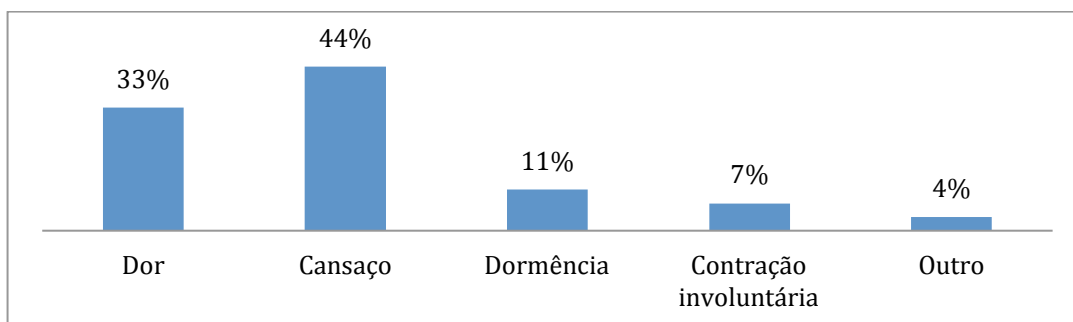


Gráfico n.º12: Gráfico com a percentagem de sintomatologia

A questão n.º11.3 pretendia apurar juntos dos alunos, quem é que interrompia a sua prática instrumental a partir do momento que começassem a sentir desconforto físico, em que 52% respondeu negativamente; também foi inquirido se procuravam ajuda médica quando esse desconforto físico passava a ser regular, 75% diz que nunca procurou ajuda médica. Dos trinta e dois inquiridos, apenas um, do género feminino, diz ter uma tendinite (uma LMERT). Esta foi causada pelo excesso de esforço e a ausência de exercícios de aquecimento e alongamento. É o segundo ano letivo consecutivo que o mesmo aluno sofreu de uma tendinite. Esta amostra é reduzida para obter resultados mais conclusivos e significativos. Seria relevante realizar uma investigação acerca desta problemática a nível nacional e em todas as instituições de ensino de música, de maneira a compreender os fatores de risco, as opiniões dos alunos e dos docentes de instrumento para que o nosso conhecimento acerca desta matéria seja cada vez mais claro e coerente.

3.5.2. Discussão dos resultados

Esta investigação, numa primeira análise, foi benéfica para o mestrando, na medida em que tomou e aprofundou conhecimentos sobre uma problemática intrínseca na aprendizagem de um instrumento musical. Relativamente aos resultados, comprovam-se algumas diretrizes de outras investigações. Dos trinta e dois inquiridos, a taxa de percentagem dos que sentem desconforto físico é de aproximadamente 59%, ficando dentro dos resultados de outras investigações sobre a prevalência de dor em músicos (Zaza, 1998, cit. Fotiadis, 2003; Kreutz *et al.*, 2008; Ranelli *et al.*, 2011). Verificou-se que a partir dos 14 anos existe uma maior percentagem de alunos a sentirem desconforto físico, havendo uma relação com o grau que frequentam. No entanto, todos os alunos do 1.º grau sentem desconforto físico na sua prática instrumental. Esta situação pode estar ligada com o facto de alguns deles, nesse ano, terem iniciado os seus estudos musicais e outros por terem transitado da iniciação para o ensino básico, havendo uma diferença na exigência do plano de estudos. Os regimes integrado e articulado têm maior percentagem de alunos a sentirem desconforto físico do que os que frequentam o regime supletivo. Este resultado pode estar relacionado com o facto dos dois primeiros regimes fazerem parte do currículo escolar, da qual os alunos podem sentir uma pressão académica para obter melhores resultados.

Nesta investigação tivemos valores próximos do que havia sido defendido por alguns artigos (Kreutz *et al.*, 2008; Silva *et al.*, 2015) em que punham a questão do género feminino como fator de risco. Houve uma maior tendência para o género feminino sofrer de desconforto físico (81%), ao invés do género masculino (38%). Para além de que, o único testemunho de ter sofrido lesão musculoesquelética foi de um aluno do sexo feminino. No entanto, sendo uma amostra bastante reduzida, é de todo imprudente da parte do investigador defender tal posição sobre a questão de género. O tempo despendido no estudo do instrumento mostrou-se relevante para a prevalência de desconforto físico (Wu, 2007; Allsop & Ackland, 2010).

Na variável independente da classificação do 2.º período dos alunos não é possível traçar qualquer tendência. Relativamente aos comportamentos de risco de alguns alunos, 56% não fazem intervalos nas suas sessões de estudo, 50% não realiza exercícios de alongamento e aquecimento, 62% não estuda em frente ao espelho e dormem menos de 7 horas por dia ininterruptamente. Dos que afirmaram sentir desconforto físico aquando da sua prática instrumental, 52% não interrompe as suas sessões de estudo aquando dos desconfortos e 75% não procurou ajuda médica quando começaram a sentir esse desconforto regularmente. Em

contrapartida, 91% dos alunos considera importante a realização de exercícios de alongamento e aquecimento para a prevenção das LMERT. A maior incidência desse desconforto físico ocorre nas costas (21%), mãos/dedos (18%), pescoço (18%) e pulsos (18%). Os sintomas mais mencionados foram o cansaço (44%) e a dor (33%).

De todos os alunos inquiridos, apenas houve um aluno com tendinite em que mencionou o excesso de esforço e ausência de exercícios preventivos como causa da sua lesão. O autor da tese, através do seu orientador de estágio, Professor Paulo Amorim, obteve informações acerca deste aluno, ficando a saber que esta lesão era diagnosticada pelo segundo ano letivo consecutivo o que leva a crer que a lesão não foi bem tratada, ficando assim com algumas mazelas.

Conclusão

A questão das lesões musculoesqueléticas nos guitarristas é uma realidade e, por vezes, somos confrontados com algumas queixas sintomáticas dos nossos alunos. Alguns docentes, aparentemente, não têm o conhecimento acerca desta matéria para aconselhar ou tomar medidas profiláticas de maneira a evitar as LMERT. O mestrando decidiu debruçar-se sobre o tema pois assistiu a um caso de tendinite que impediu um aluno da EMCN de tocar durante algum tempo. Este episódio levou o mestrando a colocar algumas questões que punham em causa o seu conhecimento na matéria das LMERT. Por essa razão, houve uma necessidade de aprofundar e adquirir informação acerca deste objeto de estudo e realizar uma investigação junto dos alunos da EMCN.

De acordo com esta realidade, é importante ponderar uma reestruturação de alguns planos de estudo dos cursos superiores de instrumento, especialmente nos mestrados em ensino de música, nos quais, esperamos nós, que os alunos que concluem essa formação, tenham o máximo de informação para uma melhor prática letiva do instrumento. Assim, os futuros professores de instrumento estarão munidos de estratégias e ferramentas profiláticas em relação às lesões musculoesqueléticas, criando comportamentos saudáveis junto dos seus alunos. Esta problemática é de extrema importância e as instituições de ensino de música, assim como os docentes de instrumento, não a podem negligenciar. Portanto, urge em criar uma disciplina, possibilitando assim uma maior informação a todos os futuros professores do ensino vocacional da música, preparando-os para implementar estratégias preventivas junto dos seus alunos. Para que consigamos mudar a mentalidade das novas gerações de músicos relativamente às LMERT, é preciso que as instituições de música transmitam valores, crenças e ações direcionadas para a prevenção, de maneira que se diminua os diagnósticos de lesões (Chesky *et al.*, 2006). Os mesmos autores defendem que “(...) as escolas de música devem preparar professores de música conscientes da saúde e formar músicos sem lesões (...) reconhecendo as possíveis consequências negativas da aprendizagem e performance da música e em conformidade preparar os futuros professores”²⁰ (Chesky *et al.*, 2006, p.143). Transcurar esta realidade é sinónimo de não cuidar da saúde e de bem-estar dos nossos alunos.

²⁰ (...) *schools of music must prepare health-conscious music educators and produce injury-free musicians. (...) acknowledge the possible negative consequences of learning and performing music and prepare future teachers accordingly.* (tradução livre)

O autor desta tese, com base na sua investigação, tomou conhecimento de que comportamentos de risco como longas horas de estudo sem intervalos, posturas corporais impróprias, repetição exaustiva de movimentos, maus hábitos de vida, etc, dão origem às LMERT. Assim como a importância da realização de exercícios antes, durante e depois de cada sessão de estudo é relevante para que se possam minimizar os riscos de lesões musculoesqueléticas, em que a especificidade de cada instrumento deve ser tida em conta por parte do profissional de saúde ao elaborar um plano de exercício preventivo/terapêutico das LMERT, como foi feito no atual documento. Nesse sentido, o mestrando sente-se capacitado em informar e ajudar os seus futuros alunos e pares para uma melhor prática pedagógica da guitarra.

A amostra da atual investigação do estudo de caso não é suficientemente significativa para tirarmos conclusões a nível nacional, mas serviu para perceber o comportamento e opiniões dos alunos de guitarra da EMCN e para recolhermos novos dados estatísticos. Apesar disso, seria bastante importante a realização de uma investigação sobre esta problemática a nível nacional, em todas as instituições de ensino da música, para percebermos melhor a realidade portuguesa. O levantamento estatístico iria ajudar-nos a ter uma melhor compreensão deste fenómeno, ajudando assim, a estruturar uma disciplina curricular sobre a saúde dos músicos, de acordo com as especificidades de cada instrumento. Hildebrandt & Nubling (2004), na sua investigação de 17 semanas, conseguiram comprovar com testemunho dos alunos e professores, que este tipo de promoção e prevenção para as LMERT ajudaram a melhorar as suas posturas corporais, assim como as suas *performances*. Este tipo de formações, para além de serem benéficas em termos de saúde, são também um fator positivo no desempenho musical.

Posto isto, é sugerido ao Departamento de Música da Universidade de Évora que estude a possibilidade de incluir no currículo do Mestrado em Ensino da Música uma disciplina sobre a prevenção das lesões musculoesqueléticas relacionadas com a prática instrumental.

Bibliografia

Agência Europeia para Segurança e Saúde no Trabalho (2007). *Introdução às lesões músculo-esqueléticas: Relatórios do Observatório Europeu dos Riscos*. Bilbao. Acedido em Mar. 4, 2017, disponível em: <https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>

Allsop, L. & Ackland, T. (2010). The prevalence of playing-related musculoskeletal disorders in relation to piano players' playing techniques and practising strategies. *Music Performance Research*, 3 (1), p.61-78.

Altenmüller, E. & Jabusch, H. C. (2010). Focal Dystonia in Musicians: Phenomenology, Pathophysiology, Triggering Factors, and Treatment. *Medical Problems of Performing Artists*, 25 (1), p.3-9.

Andrade, E. Q. & Fonseca, J. G. M. (2000). Artista-atleta: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. *Revista per Musi*, 2, p.118-128.

Barton, R. & Feinberg, J. R. (2008). Effectiveness of an Educational Program in Health Promotion and Injury Prevention for Freshman Music Majors. *Medical Problems of Performing Artists*, 23 (2), p.47-53.

Berque, P. & Gray, H. & McFadyen, A. (2013). A Combination of Constraint-Induced Therapy and Motor Control Retraining in the Treatment of Focal Hand Dystonia in Musicians: A Long-term Follow-up Study. *Medical Problems of Performing Artists*, 28 (1), p.33-46.

Borges, M. J. (s/d). Escola de Música do Conservatório Nacional de Lisboa. Acedido em Jul. 5, 2017, disponível em: <http://www.emcn.edu.pt/index.php/instituicao/apresentacao/historia/>

Brandfonbrener, A. G. (2000). *Epidemiology and Risk Factors*. In Tubiana, R. (ed. lit.) & Amadio, P. C. (ed. lit.), *Medical Problems of the Instrumentalist Musician*. (p.171-194). Londres: Martin Dunitz.

Brightmore, R. (ed.) (1993). *Modern Times: Original Graded Contemporary Works for Guitar – Volume V*. Heidelberg: Chanterelle Verlag.

Brouwer, L. (s/d). *Un dia de Noviembre*. Acedido em Maio 8, 2018, disponível em: <https://pt.scribd.com/document/141214347/Un-Dia-de-Noviembre>

Byl, N. N. & Archer, E. S. & McKenzie, A. (2009). Focal Hand Dystonia: Effectiveness of a Home Program of Fitness and Learning-based Sensorimotor and Memory Training. *Journal of Hand Therapy*, 22 (2), p.183-198.

Carneiro, J. M. R. (2014). *Lesões Músculo-esqueléticas em Guitarristas: Didática da Prevenção*. (Tese de mestrado). Universidade de Aveiro.

Cayea, D. & Manchester, R. A. (1998). Instrument-specific Rates of Upper-extremity Injuries in Music Students. *Medical Problems of Performing Artists*, 13 (1), p.19-25.

Chan, C. & Driscoll, T. & Ackermann, B. J. (2014). Effect of a Musicians' Exercise Intervention on Performance-Related Musculoskeletal Disorders. *Medical Problems of Performing Artists*, 29 (4), p.181-188.

Chesky, K. S., Dawson, W. J. & Manchester, R. (2006). Health Promotion in Schools of Music: Initial Recommendations for Schools of Music. *Medical Problems of Performing Artists*, 21 (3), p.142-144.

Decreto-Lei n.º79/2014 de 14 de Maio. Diário da República n.º92 – 1.ª série. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência.

Direcção-Geral da Saúde (2008). *Lesões Musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho: guia de orientação para a prevenção*. Lisboa. Acedido em Mar. 4, 2017, disponível em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/lesoes-musculoesqueleticas-relacionadas-com-o-trabalho.aspx>

Edling, C. W. & Fjellman-Wiklund, A. (2009). Musculoskeletal Disorders and Asymmetric Playing Postures of the Upper Extremity and Back in Music Teachers: A Pilot Study. *Medical Problems of Performing Artists*, 24 (3), p.113-118.

Fjellman-Wiklund, A. & Chesky, K. (2006). Musculoskeletal and General Health Problems of Acoustic Guitar, Electric Guitar, Electric Bass, and Banjo Players. *Medical Problems of Performing Artists*, 21 (4), p.169-176.

Green, L. (2011). *What can teachers learn from popular musicians?* [arquivo de vídeo]. Acedido em Dez. 17, 2017, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=4r8zoHT4ExY>

Hildebrandt, H. & Nübling, M. (2004). Providing Further Training in Musicophysiology to Instrumental Teachers: Do Their Professional and Preprofessional Students Derive Any Benefit? *Medical Problems of Performing Artists*, 19 (2), p.62-69.

Instituto Nacional de Estatísticas (2012). *Dia internacional das pessoas com deficiência*. Acedido em Jul. 20, 2017, disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=149162513&DESTAQUESmodo=2

Ioannou, C. I. & Altenmüller, E. (2015). Approaches to and Treatment Strategies for Playing-Related Pain Problems Among Czech Instrumental Music Students: An Epidemiological Study. *Medical Problems of Performing Artists*, 30 (3), p.135-142.

Jeffery, B. (ed.) (2013). *Fernando Sor: The Complete Studies, Lessons, and Exercises for guitar*. Londres: Tecla Editions.

Kostanjsek, N. (2011). Use of The International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) as a conceptual framework and common language for disability statistics and health information systems. *BMC Public Health*, 11 (4), p.1-6.

Kreutz, G. & Ginsborg, J. & Williamon, A. (2008). Music Students' Health Problems and Health-promoting Behaviours. *Medical Problems of Performing Artists*, 23 (1), p.3-11.

Lee, H. & Park, H. Y. & Yoon, J. & Kim, J. S. & Chun, J. M. & Aminata, I. W. & Cho, W. & Jeon, I. (2013). Musicians' Medicine: Musculoskeletal Problems in String Players. *Clinics in Orthopedic Surgery*, 5 (3), p.155-160.

Lonsdale, K. & Boon, O. K. (2016). Playing-related Health Problems Among instrumental Music Students at a University in Malaysia. *Medical Problems of Performing Artists*, 31 (3), p.151-159.

- López, T. M. & Martínez, J. F. (2013). Strategies to Promote Health and Prevent Musculoskeletal Injuries in Students from the High Conservatory of Music of Salamanca, Spain. *Medical Problems of Performing Artists*, 28 (2), p.100-106.
- Manchester, R. A. (2006). Promoting Health in Post-secondary Music Schools. *Medical Problems of Performing Artists*, 21 (3), p.95-96.
- Manchester, R. (2014). Prevention of Performance-Related Musculoskeletal Disorders. *Medical Problems of Performing Artists*, 29 (4), p.179-180.
- Marques, D. N., Rosset-Llobet, J., Marques, M. F. F. & Augusto, L. G. S. (2003). Flamenco Guitar as a Risk Factor for Overuse Syndrome. *Medical Problems of Performing Artists*, 18 (1), p.11-14.
- Morse, T., Ro, J., Cherniack, M. & Pelletier, S. R. (2000). A Pilot Population Study of Musculoskeletal Disorders in Musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 15 (2), p.81-85.
- Nawrocka, A. & Mynarski, W. & Powerska-Didkowska, A. & Grabara, M. & Garbaciak, W. (2014). Musculoskeletal Pain Among Polish Music School Students. *Medical Problems of Performing Artists*, 29 (2), p.64-69.
- Ranelli, S. & Straker, L. & Smith, A. (2011). Playing-related Musculoskeletal Problems in Children Learning Instrumental Music: The Association Between Problem Location and Gender, Age, and Music Exposure Factors. *Medical Problems of Performing Artists*, 26 (3), p.123-139.
- Rees, J. D. & Maffulli, N. & Cook, J. (2017). Management of Tendinopathy. *The American Journal of Sports Medicine*, 37 (9), p.1855-1867.

- Romero, B. R. & Valiño, C. P. & Alonso, B. A. & Díaz, S. P. (2016). Prevalence and Associated Factors for Musculoskeletal Pain and Disability Among Spanish Music Conservatory Students. *Medical Problems of Performing Artists*, 31 (4), p.193-200.
- Royal Conservatory of Music (2004). *Guitar Series: Introductory Guitar Repertoire and Studies/Etudes*. Toronto: Frederick Harris Music.
- Silva, A. G. & Lã, F. M. B. & Afreixo, V. (2015). Pain Prevalence in Instrumental Musicians: A Systematic Review. *Medical Problems of Performing Artists*, 30 (1), p.8-19.
- Skjong, C. C. & Meininger, A. K. & Ho, S. S. W. (2012). Tendinopathy Treatment: Where is the Evidence? *Clinics in Sports Medicine*, 31 (2), p.329-350.
- Spahn, C., Hildebrandt, H. & Seidenglanz, K. (2001). Effectiveness of a Prophylactic Course to Prevent Playing-related Health Problems of Music Students. *Medical Problems of Performing Artists*, 16 (1), p.24-31.
- Spaulding, C. (1988). Before Pathology: Prevention for Performing Artists. *Medical Problems of Performing Artists*, 3 (4), p.135-139.
- Sor, F. (1830). *6 Petites Pièces*. Bonn: N. Simrock. Acedido em Maio 8, 2018, disponível em: [http://imslp.org/wiki/6_Petites_Pi%C3%A8ces%2C_Op.32_\(Sor%2C_Fernando\)](http://imslp.org/wiki/6_Petites_Pi%C3%A8ces%2C_Op.32_(Sor%2C_Fernando))
- Sousa, L. F. A. L. (2010). *Lesões por esforço repetitivo em instrumentistas de cordas friccionadas*. (Tese de Mestrado). Universidade de Aveiro.

- Sousa, C. M. & Machado, J. P. & Greten, H. J. & Coimbra, D. (2016). Occupational Diseases of Professional Orchestra Musicians from Northern Portugal: A Descriptive Study. *Medical Problems of Performing Artist*, Vol.31, n.º1, p.8-12.
- Steele, M. (2016). *Tendonitis*. Acedido em Mar. 10, 2018, disponível em: <https://emedicine.medscape.com/article/809692-overview>
- Tennant, S. (1995). *Pumping Nylon: The Classical Guitarist's Technique Handbook*. EUA: Alfred Publishing.
- Tubiana, R. (ed. lit.) & Amadio, P. C. (ed. lit.) (2000). *Medical Problems of the Instrumentalist Musician*. Londres, UK: Martin Dunitz.
- Wu, S. J. (2007). Occupational Risk Factors for Musculoskeletal Disorders in Musicians: A Systematic Review. *Medical Problems of Performing Artists*, 22 (2), p.43-51.
- Zaza, C. (1998). Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review of incidence and prevalence. *Canadian Medical Association Journal*, 158 (8), p.1019-1025.

Anexo A

Plano de aula n.º1			
Aluno B	Iniciação 4	16h - 16h45	09/01/17

- Conversa no início da aula (ca. 5’);
- Escala de Mi menor harmónica (ca. 10’ a 15’):
 - execução com *apoyando*, com duas combinações de dedos da mão direita (*im e ma*);
 - Variações rítmicas:
 - a) 2x cada nota em colcheia;
 - b) 1x cada nota em semínima;
 - c) 1x cada nota em colcheia;
 - d) ritmo pontuado.
 - Correção da posição de ambas as mãos;
 - alternância de dedos da mão direita;
 - *legato*;
 - aproximação dos dedos da mão esquerda ao braço da guitarra (especial atenção ao dedo 4).
- *Lullaby* de Steve Urwin (ca. 25’ a 30’):
 - Leitura das notas;
 - associação das notas escritas na partitura com as notas obtidas na guitarra;
 - exercício para a mão esquerda sem mão direita:
 - a) repetição do movimento entre mudanças de acordes.
 - b) Estudo acompanhado da peça.
- Correção postural ao longo de toda a aula.

Plano de aula n.º2			
Aluno B	Iniciação 4	16h - 16h45	15/05/17

- Conversa no início da aula (ca. 5’);
- Escala de Dó Maior – 2.^a posição (ca. 10’ a 15’):
 - execução com *apoyando*, com duas combinações de dedos da mão direita (*im e ma*);
 - Variações rítmicas:
 - a) 2x cada nota em colcheia;
 - b) 1x cada nota em semínima;
 - c) 1x cada nota em colcheia;
 - d) ritmo pontuado.
 - Correção da posição de ambas as mãos;
 - alternância de dedos da mão direita;
 - *legato*;
 - aproximação dos dedos da mão esquerda ao braço da guitarra (especial atenção ao dedo 4).
- *Tema do Bêbado* de Paulo Amorim (ca. 25’ a 30’):
 - leitura da melodia (revisão);
 - leitura dos acordes (revisão);
 - associação das notas escritas na partitura com as notas obtidas na guitarra;
 - junção dos dois planos;
 - trabalho minucioso na mudança de compasso.
- Correção postural ao longo de toda a aula.

Plano de aula n.º1			
Aluno C	Iniciação 4	17h45 - 18h30	09/01/17

- Conversa no início da aula (ca. 5')
- Escala de Sol Maior (ca. 10' a 15'):
 - execução com *apoyando*, com duas combinações de dedos da mão direita (*im e ma*);
 - Variações rítmicas:
 - a) 2x cada nota em colcheia;
 - b) 1x cada nota em semínima;
 - c) 1x cada nota em colcheia;
 - d) ritmo pontuado.
 - Correção da posição de ambas as mãos;
 - alternância de dedos da mão direita;
 - *legato*;
 - aproximação dos dedos da mão esquerda ao braço da guitarra (especial atenção ao dedo 4).
- Tema do Bêbado – Paulo Amorim (ca. 25' a 30'):
 - Correção de algumas notas;
 - Correção da digitação;
 - associação das notas escritas na partitura com as notas obtidas na guitarra;
 - trabalho do *legato* na linha do baixo (melodia):
 - a) primeiramente só linha do baixo;
 - b) junção dos dois elementos (melodia e acordes).
 - repetição do 1.º compasso da peça para melhorar o *legato* em todos os elementos.
- Correção postural ao longo de toda a aula.

Plano de aula n.º2			
Aluno C	Iniciação 4	17h45 - 18h30	15/05/17

- Conversa no início da aula (ca. 5’);
- Escala de Dó Maior – 2.ª posição (ca. 10’ a 15’):
 - execução com *apoyando*, com duas combinações de dedos da mão direita (*im e ma*);
 - Variações rítmicas:
 - a) 2x cada nota em colcheia;
 - b) 1x cada nota em semínima;
 - c) 1x cada nota em colcheia;
 - d) ritmo pontuado.
 - Correção da posição de ambas as mãos;
 - alternância de dedos da mão direita;
 - *legato*;
 - aproximação dos dedos da mão esquerda ao braço da guitarra (especial atenção ao dedo 4).
- *Prelúdio Breve n.º5* de Paulo Amorim (ca. 25’ a 30’):
 - Execução da fórmula de arpejo em cordas soltas;
 - Execução da fórmula invertida de arpejo em cordas soltas do compasso n.º23;
 - Execução das fórmulas de acordo com o texto musical;
 - Melhoramento do *legato* nos compassos n.º7 e n.º8.
- Correção postural ao longo de toda a aula.

Plano de aula n.º1			
Aluno D	Iniciação 4	17h45 - 18h30	17/05/17

- Conversa no início da aula (ca. 5');
- Introdução da 4.^a, 5.^a e 6.^a corda e de como são representadas na partitura. (ca. 5')
- Exercícios com *p* alternando com *im* e *ma* (ca. 10'):
 - *im* ou *ma* fixos na 1.^a corda e *p* a percorrer as cordas graves;
 - *p* fixo na 6.^a corda e *im* ou *ma* a percorrer a 1.^a, 2.^a e 3.^a cordas.
- *Parabéns a você* (popular) [ca. 25']:
 - correção de notas erradas;
 - execução integral da melodia.
- Correção postural ao longo de toda a aula.

Plano de aula n.º2			
Aluno D	Iniciação 4	17h45 - 18h30	31/05/17

- Conversa no início da aula (ca. 5')
- Exercícios com *p* alternando com *im* e *ma* (ca. 10'):
 - *im* ou *ma* fixos na 1.^a corda e *p* a percorrer as cordas graves;
 - *p* fixo na 6.^a corda e *im* ou *ma* a percorrer a 1.^a, 2.^a e 3.^a cordas.
- *Estudo n.º14 (vol. II)* de Guido Topper (ca. 30'):
 - correção de notas erradas da melodia;
 - leitura e execução dos baixos;
 - junção dos dois elementos.
 - Execução integral.
- Correção postural ao longo de toda a aula.

Plano de aula n.º1			
Aluno E	1.º grau	18h55 – 20h02	09/01/17

- Conversa no início da aula (ca. 5’);
- Exercícios de mão esquerda com várias combinações de dedos, com *apoyando*, a percorrer a 1.^a, 2.^a, 3.^a e 4.^a (ca. 25’):
 - 2 4;
 - 1 3 1 4;
 - 1 4 3 4;
 - 2 3 2 4;
 - 3 4 1 2;
- *Au Clair de la Lune* (popular) [ca. 37’]:
 - *legato* da melodia;
 - alternância de dedos da mão direita;
 - correção do polegar da mão esquerda;
 - estudo acompanhado da melodia.

Plano de aula n.º2			
Aluno E	1.º grau	18h55 – 20h02	15/05/17

- Conversa sobre lesões musculoesqueléticas na prática da guitarra (ca. 15’):
 - introdução;
 - conselhos sobre a prática instrumental;
 - exemplificação e execução de alguns exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento.
- Escala de Sol Maior (2.^a posição) [ca. 15’]:
 - execução com *apoyando*, com duas combinações de dedos da mão direita (*im e ma*);
 - Variações rítmicas:
 - a) 2x cada nota em colcheia;
 - b) 1x cada nota em semínima;
 - c) 1x cada nota em colcheia;
 - d) ritmo pontuado.
 - Correção da posição de ambas as mãos;
 - alternância de dedos da mão direita;
 - *legato*;
- arpejo de Sol Maior(ca. 5’)
- *Lição n.º 46* de Julio Sagreras (ca. 18’):
 - correção do ângulo do pulso da mão direita durante a execução do estudo;
 - trabalho sobre a mudança de acordes, Lá de sétima para ré menor (compasso n.º5 e n.º6).
- *Andante* de Hoffman (ca. 14’):
 - trabalho rítmico;
 - trabalho relativo à pulsação fixa.

Plano de aula n.º1			
Aluno F	2.º grau	16h25 - 17h32	11/01/17

- Conversa no início da aula (ca. 5')
- Escala de Mi menor harmónica de 2 oitavas (ca. 20'):
 - execução com *apoyando*, com duas combinações de dedos da mão direita (*im e ma*);
 - Variações rítmicas:
 - a) 2x cada nota em colcheia;
 - b) 1x cada nota em semínima;
 - c) 1x cada nota em colcheia;
 - d) ritmo pontuado.
 - Correção da posição de ambas as mãos;
 - alternância de dedos da mão direita;
 - *legato*;
- *Chanson du Moyen Âge* de Francis Kleynjans (ca. 42'):
 - conexão de vários acordes;
 - a) isolamento dos vários problemas técnicos.
 - execução da melodia em *legato*;
 - dinâmica e agógica.

Plano de aula n.º2			
Aluno F	2.º grau	16h25 - 17h32	17/05/17

- Conversa sobre lesões musculoesqueléticas na prática da guitarra (ca. 15'):
 - introdução;
 - conselhos sobre a prática instrumental;
 - exemplificação e execução de alguns exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento.
- Escalas de Sol Maior e Mi menor harmónica– 2 oitavas (ca. 17'):
 - execução com *apoyando*, com duas combinações de dedos da mão direita (*im e ma*);
 - Variações rítmicas:
 - a) 1x cada nota em colcheia;
 - b) ritmo pontuado.
 - Respectivos arpejos;
 - Respectivas progressões harmónicas (I – IV – V – I).
- *Freestyling* de Nick Powlesland (ca. 20'):
 - execução no andamento pretendido;
 - isolamento de problemas técnicos;
 - trabalho na dinâmica e agógica;
 - execução integral.
- *Iberian Dance* (Arr. Michael Connor) [popular] (ca. 15'):
 - regularidade rítmica.
 - execução integral.

Plano de aula n.º3			
Aluno F	2.º grau	16h25 - 17h32	31/05/17

- Exemplificação e execução de alguns exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento (ca. 10’):
- Escalas de Sol Maior e Mi menor harmónica de 2 oitavas (ca. 17’):
 - execução com *apoyando*, com duas combinações de dedos da mão direita (*im e ma*);
 - Variações rítmicas:
 - a) 1x cada nota em colcheia;
 - b) ritmo pontuado.
 - Respectivos arpejos;
 - Respectivas progressões harmónicas (I – IV – V – I).
- *Iberian Dance* (Arr. Michael Connor) [popular] (ca. 25’):
 - regularidade rítmica.
 - execução integral.
- *Minuet* de Johan Krieger (ca. 15’):
 - resolução de algumas passagens;
 - execução integral.

Plano de aula n.º1			
Aluno G	4.º grau	16h45 – 17h45	09/01/17

- *Estudo op. 35, n.º 22* de Fernando Sor (ca. 60’):
 - resolução de algumas mudanças de posição;
 - trabalho das barras;
 - análise e novas soluções da digitação;
 - dinâmica e agógica.

Plano de aula n.º2			
Aluno G	4.º grau	16h45 – 17h45	15/05/17

- Conversa sobre lesões musculoesqueléticas na prática da guitarra (ca. 15’):
 - introdução;
 - conselhos sobre a prática instrumental;
 - exemplificação e execução de alguns exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento.
- *Hangin’ Around* de Martin Byatt (ca. 45’):
 - introdução: dinâmica;
 - Andamento;
 - Agógica;
 - Dinâmica;
 - Execução integral.

Plano de aula n.º1			
Aluno H	4.º grau	14h15 – 15h22	16/03/17

- Conversa sobre lesões musculoesqueléticas na prática da guitarra (ca. 15’):
 - introdução;
 - conselhos sobre a prática instrumental;
 - exemplificação e execução de alguns exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento.
- *Un dia de Noviembre* de Leo Brouwer (ca. 52’):
 - *legato*;
 - correção do arpejar constante quando tem notas simultâneas;
 - correção da técnica do polegar;
 - dinâmica;
 - timbre.

Plano de aula n.º2			
Aluno H	4.º grau	14h15 – 15h22	25/05/17

- Exemplificação e execução de alguns exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento (ca. 10’):
- *Prelúdio da Suite BWV 1007 para violoncelo* (arr. Michel Sadanowsky) de Johann S. Bach (ca. 42’):
 - agógica:
 - a) cuidado com as respirações;
 - b) uso excessivo de *rallentandos*.
- *Un dia de Noviembre* de Leo Brouwer (ca. 15’):
 - correção do ritmo da 2.ª parte e sua execução.

Plano de aula n.º1			
Aluno I	5.º grau	14h15 – 15h	29/03/17

- Conversa sobre lesões musculoesqueléticas na prática da guitarra (ca. 15’):
 - introdução;
 - conselhos sobre a prática instrumental;
 - exemplificação e execução de alguns exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento.
- *Berceuse* de Richard Charlton (ca. 30’):
 - fluidez musical;
 - timbre, qualidade de som;
 - acordes nos tempos fracos.

Plano de aula n.º2			
Aluno I	5.º grau	13h45 - 14h07	30/03/17

- Exemplificação e execução de alguns exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento (ca. 10’);
- *Berceuse* de Richard Charlton (ca. 12’):
 - continuação da aula anterior.

Plano de aula n.º3			
Aluno I	5.º grau	14h15 – 15h	17/05/17

- Exemplificação e execução de alguns exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento (ca. 15’);
- *Berceuse* de Richard Charlton (ca. 30’):
- revisão da peça para audição e prova global.

Plano de aula n.º4			
Aluno I	5.º grau	13h45 - 14h07	18/05/17

- *Lágrima* de Francisco Tárrega (revisão da 2.ª parte):
- correção de digitações;
- o *rubato* e a sua aplicação.

Plano de aula n.º1			
Aluno J	5.º grau	15h15 – 16h22	11/01/17

- *Estudo op. 32, n.º 2* de Fernando Sor (ca. 67’):
 - leitura da 5.ª parte:
 - a) trabalho dos *grupetos* individualmente;
 - b) exercícios de *ligados*;
 - correção de ritmos;
 - caráter da peça.

Plano de aula n.º2			
Aluno J	5.º grau	15h15 – 16h22	31/05/17

- Conversa sobre lesões musculoesqueléticas na prática da guitarra (ca. 15’):
 - introdução;
 - conselhos sobre a prática instrumental;
 - exemplificação e execução de alguns exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento.
- *Sarab and Poulenc* de Paulo Amorim (ca. 27’):
 - dinâmica;
 - agógica;
 - timbre.
- *Prelúdio BWV 999* de Johann S. Bach (ca. 25’):
 - dinâmica;
 - agógica.

Plano de aula n.º1			
Classe de Conjunto	Ensino secundário	18h30 – 20h45	17/05/17

- Conversa sobre lesões musculoesqueléticas na prática da guitarra (ca. 30’):
 - introdução;
 - conselhos sobre a prática instrumental;
 - exemplificação e execução de alguns exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento.
- *Água e Vinho* de Egberto Gismonti (ca. 60’):
 - trabalho por secções e cuidado nas entradas após as suspensões
- *Amaneceres*, 2.º andamento da *Suite Habana* de Eduardo Martín (ca. 45’):
 - trabalho num andamento mais solto e maior *legato* da melodia

Plano de aula n.º2			
Classe de Conjunto	Ensino secundário	18h30 – 20h45	31/05/17

- exemplificação e execução de alguns exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento (ca. 20’):
- *Água e Vinho* de Egberto Gismonti (ca. 115’):
 - atenção à 3.ª guitarra;
 - maior dinâmica no geral;
 - correção de notas;
 - entradas e suspensões: precisão em todo o ensemble.

Anexo B

Plano de Exercício
Preventivo / Terapêutico das LMERTs
no
- GUITARRISTA -

Objectivos Funcionais do Fisioterapeuta para a intervenção em Fisioterapia do Músico:

- Redução da Dor;
- Diagnosticar e tratar a Dor;
- Promover educação sobre a Dor;
- Diagnosticar e corrigir instabilidades posturais / articulares;
- Diagnosticar e melhorar a atividade muscular do membro afectado;
- Diagnosticar e melhorar coordenação e propriocepção do membro afectado;
- Diagnosticar e melhorar a relação ergonómica entre instrumentista-instrumento;
- Aplicar e ensinar a auto-aplicação dos meios coadjuvantes necessários ao tratamento (fitas de estabilização ou suporte);
- Educar para os princípios de treino e conceitos de volume de treino;
- Implementar um plano de exercício terapêutico que capacite o Músico para o seu auto-tratamento.

Conceitos fundamentais:

- Nunca forçar um exercício caso sinta dor:
 - 1º descubra em que parte do movimento tem dor;
 - 2º EVITE o arco do movimento no qual existe dor, dividindo o exercício em partes e excluindo a parte dolorosa.
- Para promover a melhoria de sintomas, a análise do “Estilo de Vida” é fundamental:
 - Dormir: Dorme 7 - 8 horas por noite?

- Alimentares: Come o necessário a uma dieta variada e adequada às necessidades metabólicas?
- Actividade Física: Exercita com frequência o seu corpo para promover o aumento de capacidade, e para promover o relaxamento activo?
- O seu corpo está preparado (força, endurance, etc) para a carga normal das actividades funcionais (profissionais ou lúdicas) que exerce normalmente?


Podemos assumir que:

- existem sintomas músculo-esqueléticos porque existe desproporção entre a carga que o corpo consegue suportar e a carga que lhe está a ser aplicada.
 - Como adequar a carga ?
 - 1) identificar a estrutura em sobrecarga (exemplo: ombro);
 - 2) identificar como retirar a sobre-carga = redução de sintomas (i.e. não efetuar carga na extremidade afectada + uso de fita estabilização);
 - 3) após a redução de sintomas -> inicia o condicionamento (i.e. treino de força, coordenação, etc);
 - 4) sempre que existe alteração de sintomas consulte com o seu Fisioterapeuta.

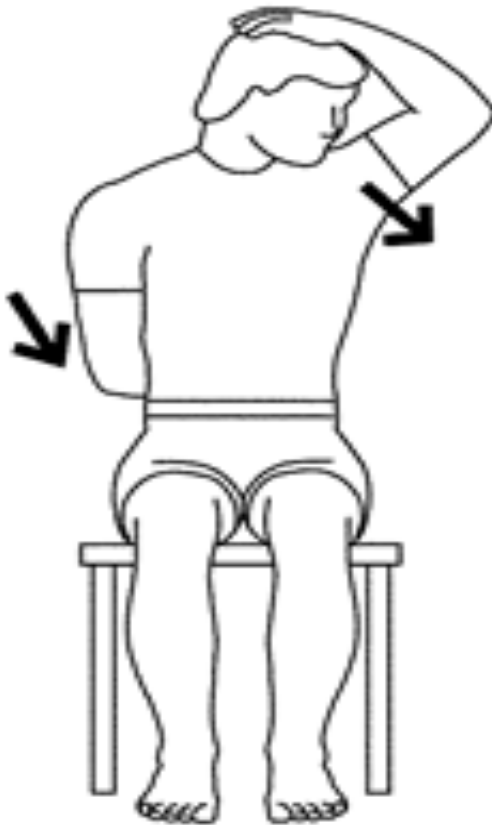
Plano de Exercício Preventivo / Terapêutico no Guitarrista:

- Esta proposta de exercício visa munir o Guitarrista de estratégias de manutenção de Ângulos Normais de Movimentos Articulares e de Gestão da dor através do Movimento Terapêutico;
- O presente plano de exercício pode ser utilizado preventivamente, devendo ser repetidos com alguma frequência os exercícios onde o Guitarrista encontra limitação;
- Também pode ser utilizado o presente protocolo como uma ferramenta de identificação dos movimentos limitados pelo próprio Guitarrista, para que possa identificar com mais facilidade as suas limitações e objectivos de tratamento;
- Se existirem, os momentos de dor devem ser seguidos da aplicação imediata e cuidadosa dos exercícios específicos à área de dor, sem provocação dos sintomas (dor) dentro dos ângulos de movimento livres de dor;

- O presente plano não prescinde de outro exercício físico complementar e a atividade física orientada é recomendada. Também não prescinde da normal avaliação e aconselhamento específico do Fisioterapeuta a cada Guitarrista, de como poderá melhorar o seu movimento e postura na sua atividade Musical, para que possa existir otimização das capacidades físicas.

	<p style="text-align: center;">Alongamentos</p> <p><i>Instruções:</i> Procurar a sensação de estiramento muscular. Deve evitar dor e se chegar a causar desconforto deve regressar alguns graus no ângulo de movimento e manter 10seg no ângulo de movimento com a sensação de estiramento muscular indolor. Deve respirar profundamente, para promover o relaxamento muscular.</p>
<p>Músculo Trapézio Superior</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p><i>Instruções:</i> Sentado ou em pé, colocar o braço do lado a alongar atrás das costas. Colocar a outra mão na zona parietal da cabeça, puxando-a lateral e anteriormente. Repetir simetricamente.</p> <p><i>Repetições:</i> 10 seg <i>Sets:</i> 3 <i>Repouso:</i> 30seg</p> <p>Fonte: https://www.saintlukeskc.org/health-library/head-tilt-upper-trapezius-stretch-flexibility#</p>

Músculo Elevador da Escápula



Fonte: <http://www.physiowarzhish.in/levator-scapulae-stretch.html>

Instruções:

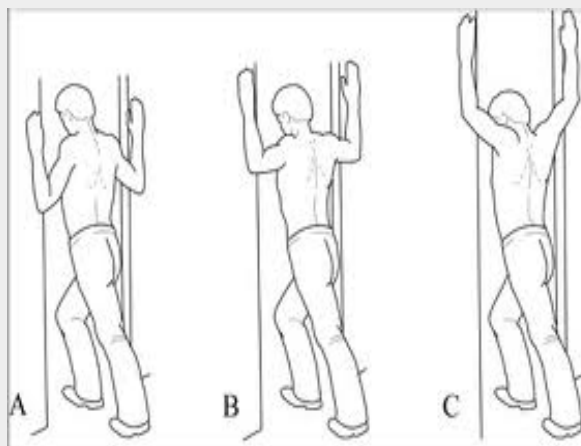
Sentado ou em pé, colocar a mão do lado a alongar atrás do pescoço, entre as omoplatas. Colocar a outra mão na zona parietal da cabeça, puxando-a lateral e anteriormente. Repetir simetricamente.

Repetições: 10 seg

Sets: 3

Repouso: 30seg

Músculos Peitorais



Fonte:

<https://niamassage.files.wordpress.com/2011/06/doorwaystretch.jpg?w=300&h=186>

Instruções:

No arco de uma porta, colocar os braços na posição A e avançar o tronco anteriormente. Repetir para as outras posições.

Repetições: 10 seg

Sets: 3

Repouso: 30seg

**Músculo
Bíceps do
Braço**



Fonte:

https://www.stack.com/images/magazine/09_01_2005/Rehab_0103jpg_00000003812.jpg

Instruções:

Sentado ou em pé, colocar a palma da mão do lado a alongar pousada atrás numa superfície. Com o tronco virado na direção oposta ao braço, baixar o tronco. Repetir simetricamente.

Repetições: 10 seg

Sets: 3

Repouso: 30seg

**Músculo
Tríceps do
Braço**



Fonte:

<https://i.pinimg.com/originals/f3/03/71/f3037f939c14e65b7ec011d5365596bd.png>

Instruções:

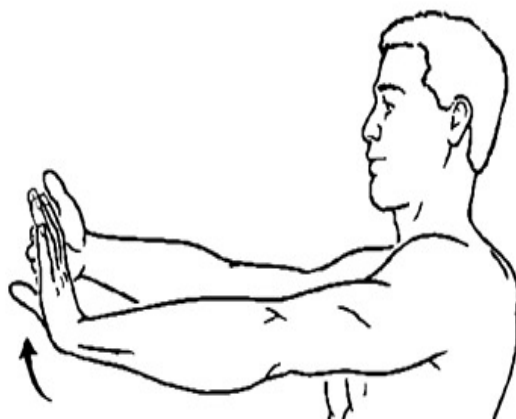
Sentado ou em pé, colocar a palma da mão em forma de concha sobre o cotovelo oposto. Elevar o cotovelo, permitindo à mão elevada chegar o mais atrás possível. Repetir simetricamente.

Repetições: 10 seg

Sets: 3

Repouso: 30seg

**Músculos
Flexores do
Punho**



Fonte: <https://www.therapeuticassociates.com/wp-content/uploads/2016/01/wrist-flexor.jpg>

Instruções:

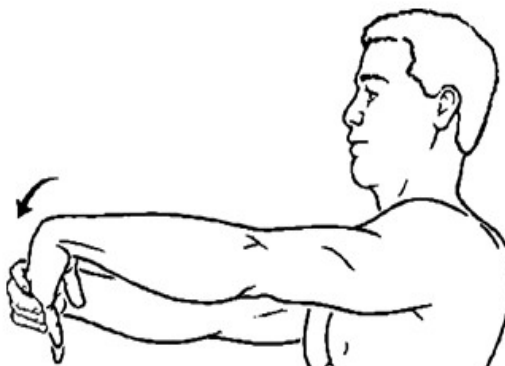
Pegando na palma de uma mão em supinação, puxar com a mão contralateral no sentido do peito. Repetir simetricamente.

Repetições: 10 seg

Sets: 3

Repouso: 30seg

**Músculos
Extensores do
Punho**



Fonte: <https://www.therapeuticassociates.com/wp-content/uploads/2016/01/Wrist-extensor.jpg>

Instruções:

Pegando na palma de uma mão em pronação, puxar com a mão contralateral no sentido do peito. Repetir simetricamente.

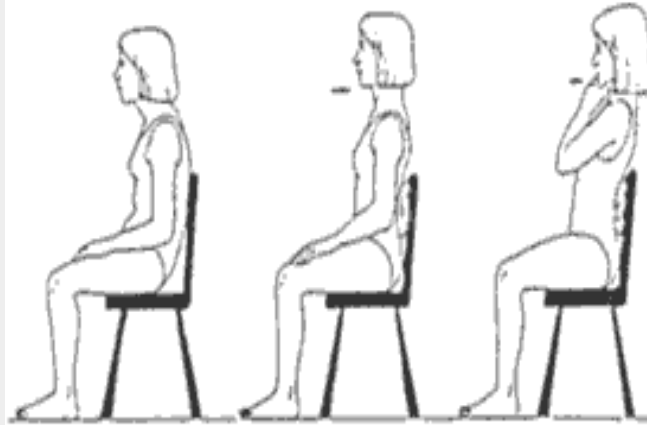
Repetições: 10 seg

Sets: 3

Repouso: 30seg

Mobilidade e Força Muscular

**Protracção /
Retracção
Cervical
Superior**



Fonte: <http://alexsimotasmd.com/wp-content/uploads/2013/02/5Axial-Extension.gif>

Instruções:

Sentar numa postura estável e efectuar um movimento de anteriorização da cabeça (primeira figura).

De seguida, procurar o movimento de posteriorização da cabeça (terceira figura).

Manter a posição vertical da cara.

Repetições: 20

Sets: 3

Repouso: 30seg

Progressão: Colocar a cadeira contra uma parede e uma almofada entre a nuca e a parede. Pressionar a almofada.

**Extensão
Cervical**



Fonte:

https://i1.wp.com/classconnection.s3.amazonaws.com/153/flashcards/958153/png/cervical_extension1332200774637.png

Instruções:

Sentar numa postura estável e efectuar um movimento extensão da cabeça, tentando “elevar a cabeça para trás”.

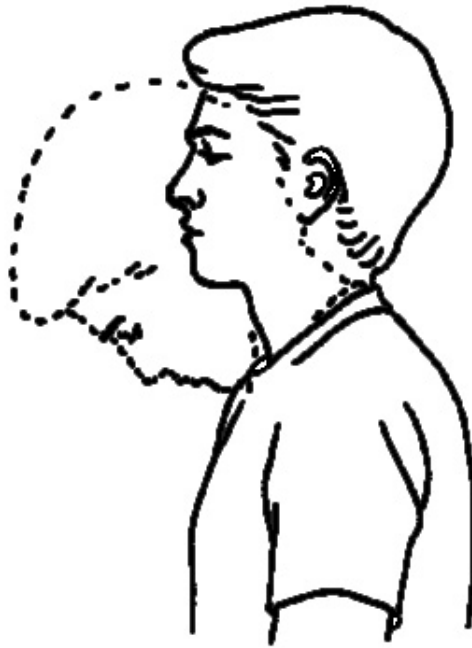
Repetições: 20

Sets: 3

Repouso: 30seg

Progressão: Igual mas deitar em posição de pronação (barriga para baixo).

**Flexão
Cervical**



Fonte: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSB5gRWxNXEpobW0mFnB3FqpfJZoeY_4bd0PUF5VprVV0Ny-tig8A

Instruções:

Sentar numa postura estável e efectuar um movimento flexão da cabeça, tentando “elevar a cabeça para diante”.

Repetições: 20

Sets: 3

Repouso: 30seg

Progressão: Igual mas deitar em posição de supinação (barriga para cima).

**Flexão Lateral
Cervical**



Fonte: https://www.brain-spine.com/cervical_activities/images/cervical_lateral_flexion.jpg

Instruções:

Sentar numa postura estável e efectuar um movimento flexão lateral da cabeça, tentando “elevar a cabeça para o lado”.

Repetições: 20

Sets: 3

Repouso: 30seg

Progressão: Colocar as mãos nas zonas parietais e resistir os movimentos do pescoço gentilmente.

Rotação Cervical



Fonte: https://www.brain-spine.com/cervical_activities/images/cervical_lateral_rotation.jpg

Instruções:

Sentar numa postura estável e efectuar um movimento de rotação da cabeça.

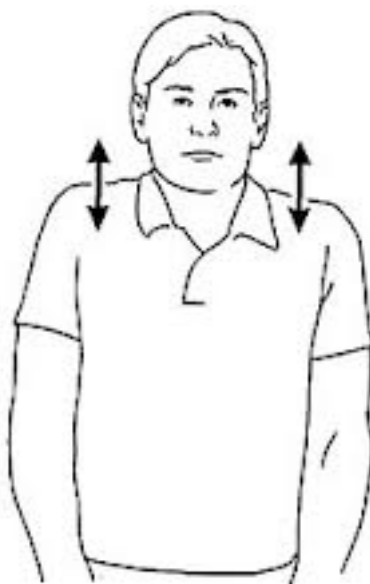
Repetições: 20

Sets: 3

Repouso: 30seg

Progressão: Colocar as mãos nas zonas parietais e resistir os movimentos do pescoço gentilmente.

Elevação e Depressão dos Ombros



Fonte: <https://bolithomd.com/wp-content/uploads/2014/12/3.jpg>

Instruções:

Sentado ou de pé posição confortável, elevar e deprimir os ombros (como se “encolhesse” os ombros).

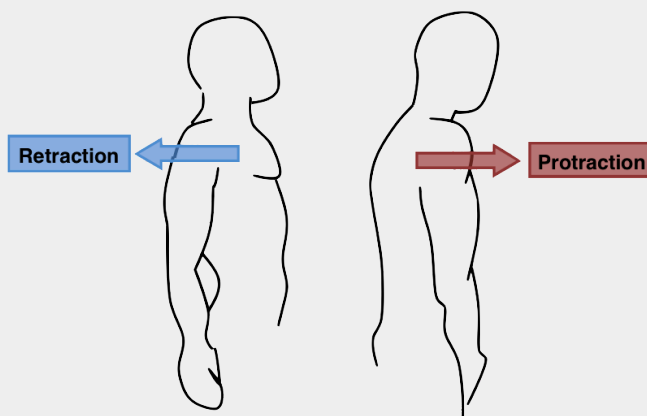
Repetições: 20

Sets: 3

Repouso: 30seg

Progressão: Igual com carga nas mãos.

Retracção e Protracção dos Ombros



Fonte:

https://loseyourself.files.wordpress.com/2015/02/protraction_retraction.png

Instruções:

Sentado ou de pé posição confortável, levar os ombros posteriormente ao tronco. De seguida mexer os ombros no sentido oposto de protracção.

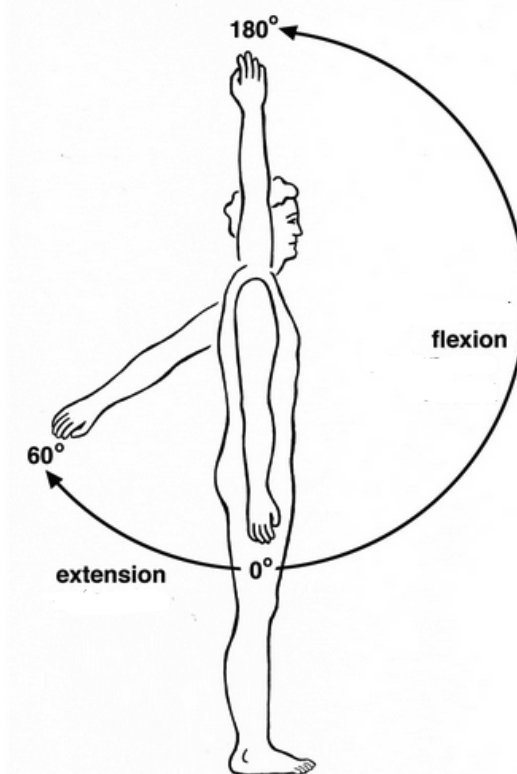
Repetições: 20

Sets: 3

Repouso: 30seg

Progressão: Divisão dos movimentos com bandas elásticas.

Flexão Anterior e Extensão do Ombro



Fonte:

https://cdn.shortpixel.ai/client/q_glossy,ret_img,w_675,h_950/https://hashimashi.com/wp-content/uploads/2017/01/shoulder_flexion.jpg

Instruções:

Sentado ou de pé posição confortável, elevar o braço anteriormente até ficar a mão apontada ao tecto. De seguida fazer o movimento contrário até atingir o ângulo máximo de extensão. Repetir simetricamente

Repetições: 20

Sets: 3

Repouso: 30seg

Progressão: Divisão dos movimentos com bandas elásticas.

Abdução do Ombro

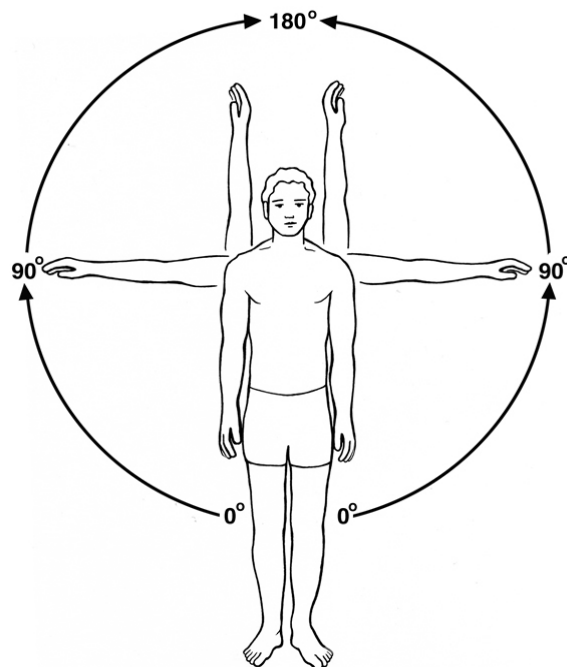


Figure 11 - Abduction
Abduction

Fonte:

<https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.d0nN71xLegPnqvFyYgfefgHaJL&w=190&h=236&c=8&o=5&pid=1.7>

Instruções:

Sentado ou de pé posição confortável, elevar o braço lateralmente até ficar a mão apontada ao tecto. De seguida fazer o movimento contrário até atingir o umbigo. Repetir simetricamente.

Repetições: 20

Sets: 3

Repouso: 30seg

Progressão: Divisão dos movimentos com bandas elásticas.

Rotação Interna e Externa do Ombro

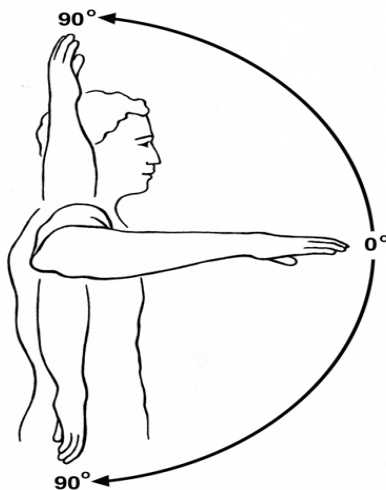


Figure 10 - Internal and External Rotation
Rotation interne et externe

Fonte: http://www.wsiat.on.ca/images/mlo/shoulder_rotation.jpg

Instruções:

Sentado ou de pé posição confortável, abduzir o braço aos 90°. Dobrar o cotovelo aos 90°. De seguida elevar a mão e baixar conforme a figura. Repetir simetricamente.

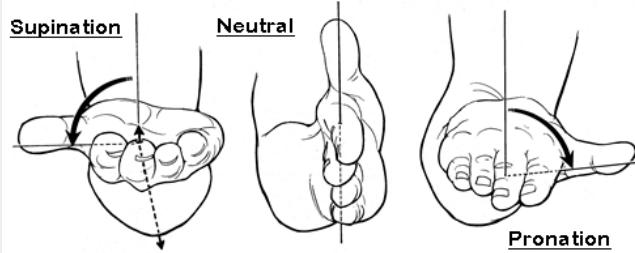
Repetições: 20

Sets: 3

Repouso: 30seg

Progressão: Divisão dos movimentos com bandas elásticas.

Supinação e Pronação do Antebraço



Fonte: <https://www.clickwithyourmac.com/wp-content/uploads/2013/11/wrist-supination-neutral-pronation.jpg>

Instruções:

Com o cotovelo dobrado aos 90°, rode a palma da mão para cima e para baixo.

Repetir simetricamente.

Repetições: 20

Sets: 3

Repouso: 30seg

Progressão: Agarrar um objecto pesado.

Extensão e Flexão do Punho



Instruções:

Com o cotovelo dobrado aos 90° e apoiado confortavelmente, crie um apoio confortável para o pulso e efectue a flexão (para baixo) e extensão (para cima) do punho.

Repetir simetricamente.

Repetições: 20

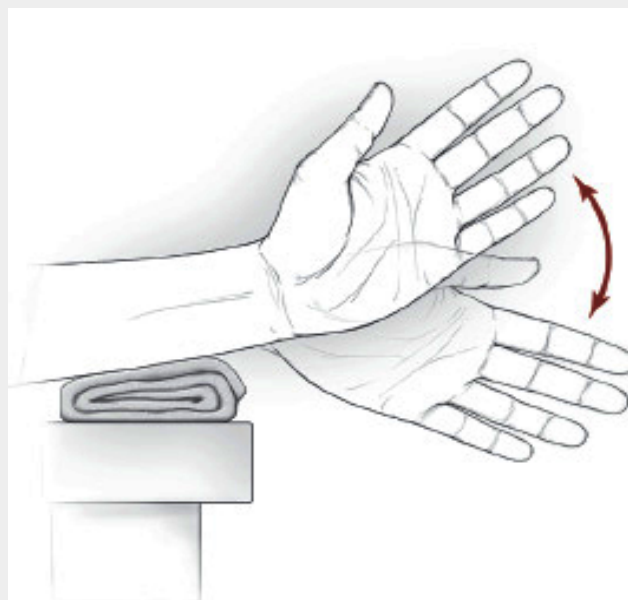
Sets: 3

Repouso: 30seg

Progressão: Divisão dos movimentos e agarrar um objecto pesado.

Fonte: <http://www.yokibu.com/communityspeak/wp-content/uploads/2018/02/001.jpg>

Desvio Cubital e Radial do Punho



Fonte:

<https://d2ebzu6go672f3.cloudfront.net/media/content/images/HND0315-3.jpg>

Instruções:

Com o cotovelo dobrado aos 90° e apoiado confortavelmente, crie um apoio confortável para o pulso e apoia a parte cubital. Depois efectue o desvio cubital (para baixo) e radial (para cima) do punho.

Repetir simetricamente.

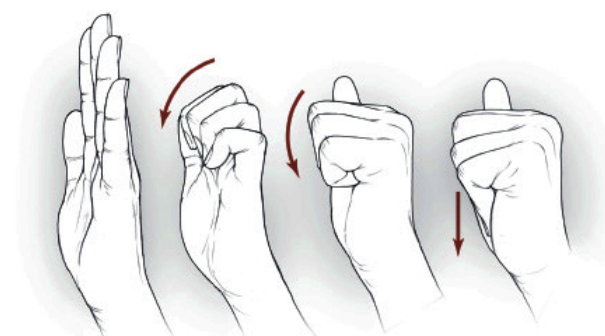
Repetições: 20

Sets: 3

Repouso: 30seg

Progressão: Divisão dos movimentos e agarrar um objecto pesado.

Abrir e Fechar o Punho



Straight hand

Hook fist

Full fist

Straight fist

Instruções:

Comece com a mão em extensão.

Flectir os dedos pela primeira falange e de seguida fechar o punho.

Fazer extensão das falanges distais, mantendo as proximais em extensão.

Repetir simetricamente.

Repetições: 20

Sets: 3

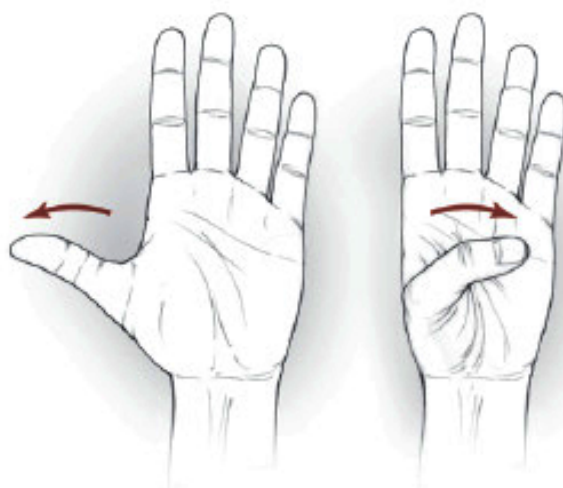
Repouso: 30seg

Progressão: Apertar um objecto.

Fonte: [https://encrypted-](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRmMaGcil9xAIW0qQwiClxaoyXExeUleZGVz6OHhHncChkI4wq6)

[tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRmMaGcil9xAIW0qQwiClxaoyXExeUleZGVz6OHhHncChkI4wq6](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRmMaGcil9xAIW0qQwiClxaoyXExeUleZGVz6OHhHncChkI4wq6)

Oponibilidade do Polegar



Fonte:

<https://d2ebzu6go672f3.cloudfront.net/media/content/images/HND0315-4.jpg>

Instruções:

Com a mão em extensão, tentar tocar com a ponta do polegar na base do 5º dedo (mindinho).

Repetir simetricamente.

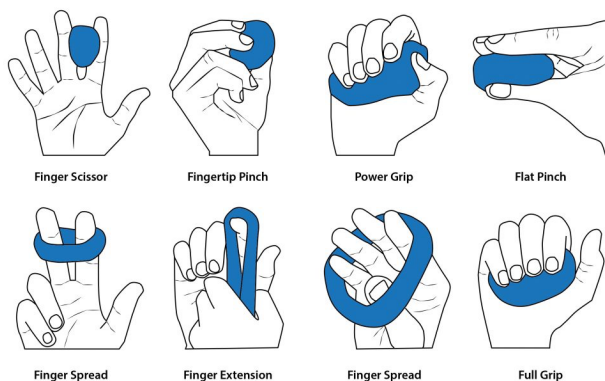
Repetições: 20

Sets: 3

Repouso: 30seg

Progressão: Divisão dos movimentos e utilizar elásticos.

Músculos Intrínsecos da mão



Fonte:

<https://d2tkpp75ij92p5.cloudfront.net/uploads/2016/04/therapy-putty-exercise-blue-e1461706830534.jpg>

Instruções:

Seguir o exemplo de cada imagem para cada mão.

Repetições: 5 x cada exercício

Sets: 3

Repouso: 30seg

Progressão: Aumento do tempo de treino.

Anexo C

Questionário para validação

MATRIZ DO SUB-QUESTIONÁRIO (Parte II)

Este questionário é constituído por duas partes: uma que corresponde ao levantamento dos dados pessoais dos respondentes (Parte I) e um sub-questionário relacionado com a identificação de comportamentos na prática da guitarra clássica e de utilizando perguntas de resposta fechada, no formato de escolha múltipla e de escala ordinal (Parte II).

Tendo em conta os objetivos da investigação, foram consideradas cinco dimensões fundamentais sobre as quais se julgou pertinente fazer incidir o sub-questionários (Parte II). As dimensões são as seguintes:

- Identificação de comportamentos dos alunos na sua prática instrumental e fora dela;
- Identificação de sintomas de desconforto físico, de lesões e das zonas corporais onde ocorrem;
- Opinião dos alunos relativamente aos exercícios de alongamento e aquecimento;
- Identificar quem aconselhou os alunos a realizarem esses mesmos exercícios;
- Factores que, na opinião dos alunos, originaram lesões.

Tabela 3. Relação entre as dimensões e as questões do sub-questionário

Dimensões	Questões (Parte II)
Identificação de comportamentos dos alunos na sua prática instrumental e fora dela	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11.3
Identificação de sintomas de desconforto físico, de lesões e das zonas corporais onde estas ocorrem	11, 11.1, 11.2, 11.4, 12, 12.1
Opinião dos alunos relativamente aos exercícios de alongamento e aquecimento	7
Identificar quem aconselhou os alunos a realizarem esses mesmos exercícios	6, 6.1
Factores que originaram as lesões	12.2

QUESTIONÁRIO

Este questionário insere-se num projeto de investigação a decorrer no estágio na Escola de Música do Conservatório Nacional, no âmbito do Mestrado em Ensino da Música da Universidade de Évora, sob o tema Prevenção de lesões na prática instrumental da guitarra clássica.

A tua colaboração é imprescindível para a concretização do estudo, pelo que agradeço que respondas individualmente a cada questão.

O questionário é anónimo e as respostas são confidenciais.

Obrigado pela tua colaboração,

Ricardo Batista

Parte I: Dados Pessoais

1. Idade:	_____	anos	
2. Sexo:	F <input type="checkbox"/>	M <input type="checkbox"/>	
3. Ano em que frequentas:	_____		
4. Regime:	I <input type="checkbox"/>	A <input type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/>
5. Nota do 2º Período:	_____		

Nota: no campo do regime as opções são as iniciais para Integrado (I), Articulado (A) e Supletivo (S).

Parte II

Por favor responde às seguintes questões (de 1 a 16), indicando a resposta que, em cada uma delas, melhor pensas corresponder ao teu caso pessoal.

1 Em média, quantas vezes por semana estudas guitarra clássica?

- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 vezes por semana
- 5 vezes por semana
- 6 vezes por semana
- 7 vezes por semana

2 Em média, quanto tempo duram por dia as tuas sessões de estudo individual da guitarra clássica?

- Menos de 1 hora
- Entre 1 e 3 horas
- Entre 3 e 5 horas
- Mais de 5 horas

3 Costumas fazer intervalos nas tuas sessões de estudo individual da guitarra clássica?

- Sim
- Não

4 Quando ficas muitos dias sem tocar guitarra clássica, ao retomares o estudo fazes lenta e progressivamente?

- Sim
- Não

5 Costumas realizar algum tipo de alongamento e aquecimento antes, durante e depois das tuas sessões de estudo?

- Sim
- Não

6 Já foste aconselhado a fazer alongamentos e aquecimento antes, durante e depois das tuas sessões de estudo?

- Sim
- Não

Se sim, complementa a tua resposta.

6.1 Por quem?

- Professor
- Médico
- Pais
- Iniciativa própria
- Outra Quem? _____

7 Achas importante a realização de alongamentos e aquecimento antes, durante e depois das tuas sessões de estudo para prevenir lesões?

- Sim
- Não

8 Costumas estudar em frente ao espelho para corrigires a tua postura?

- Sim
- Não

9 Que tipo de acessório é que usas para elevar a guitarra?

- Apoio do pé
- Ergoplay
- Gitano
- Outro Qual? _____

10 Em média, quantas horas dormes ininterruptamente por dia?

- Menos de 7 horas
- 8 horas ou mais

11 Costumas sentir desconforto físico na prática instrumental da guitarra clássica?

- Sim
 Não

11.1 Se sim, complementa a tua resposta.

11.1 Aonde sentes esse desconforto físico? (podes assinalar várias opções)

- Mãos/dedos
 Costas
 Braços
 Pescoço
 Ombros
 Pulsos
 Outro Aonde? _____

11.2 Que tipo de sintomas sentes? (podes assinalar várias opções)

- Dor
 Cansaço
 Dormência
 Contração involuntária
 Outro Qual? _____

11.3 Quando sentes desconforto físico, continuas a tua prática instrumental?

- Sim
 Não

11.4 Quando começaste a sentir desconforto físico com regularidade, procuraste ajuda médica?

- Sim
 Não

12 Já sofreste alguma lesão proveniente da tua prática instrumental da guitarra clássica?

- Sim
 Não

Se sim, complementa a tua resposta.

12.1 Que lesão te foi diagnosticada?

<input type="checkbox"/>	Tendinite	
<input type="checkbox"/>	Síndrome do túnel do carpo	
<input type="checkbox"/>	Tenossivite de Quervain ou Síndrome de Quervain	
<input type="checkbox"/>	Síndrome do canal de Guyon	
<input type="checkbox"/>	Epincondilite e Epitrocleite	
<input type="checkbox"/>	Distonia Focal	
<input type="checkbox"/>	Lombalgia	
<input type="checkbox"/>	Síndrome do desfiladeiro torácico	
<input type="checkbox"/>	Outro	Qual? _____

12.2 A tua lesão foi originada por:

<input type="checkbox"/>	Má postura	
<input type="checkbox"/>	Excesso de esforço	
<input type="checkbox"/>	Ausência de exercícios de aquecimento e alongamento	
<input type="checkbox"/>	Outra razão	Qual? _____

Muito obrigado pela tua colaboração!

Ricardo Batista

Anexo D

CONSERVATÓRIO NACIONAL

ESCOLA DE MÚSICA

PROGRAMA DO CURSO DE VIOLA DEDILHADA

NÍVEL BÁSICO

1º Ano (Preliminar)

- 1- Colocação do instrumento. Posição das mãos.
- 2- Exercícios preparatórios para a coordenação e independência das mãos.
- 3- Acordes e arpejos simples de 2, 3 e 4 sons.
- 4- Iniciação ao estudo dos acordes em posições simples. Aplicação destes acordes no acompanhamento de melodias.
- 5- Iniciação à música de conjunto.
 - a) Pequenas peças para dois e três instrumentos.
 - b) Peças de conjunto com instrumentos de iniciação (instrumentos melódicos e de percussão com sons determinados e indeterminados. Voz).

2º Ano

Nota prévia: A partir do 2º ano, é adoptada como base para orientação técnica-pedagógica a obra de Emílio Pujol "Escuela Razonada de la Guitarra".

Os estudos e peças propostos servem somente de base, podendo ser escolhidos quaisquer outros, de acordo com o grau técnico adquirido. Neste programa não foram incluídas transcrições, que podem, no entanto, ser apresentadas em exames como peças de livre escolha.

I- Técnica

- 1- Continuação e desenvolvimento da técnica adquirida.
 - a) Mecanismos em forma de escala.
 - b) Acordes e arpejos mais elaborados.

II- Estudos

F. Carulli; M. Giuliani; J. Lopes e Silva; E. Pujol; I. Savio e F. Sor.

Alfonso, N. "La guitare" (Schott Frères, Bruxelles) Vol. I

Lopes e Silva, J. "Estudos para iniciação"

Pujol, E. "Escuela razonada de la guitarra" (Ricordi, Buenos-Aires); 2º livro; 1ª parte

Savio, I. "13 estudos elementares op. 4" (Arthur Napoleão, Rio de Janeiro)
"Estudos para o 1º ano de violão" (Ricordi, São Paulo)

Sor, F. "Estudos op. 35 e 60" (Schott, Mainz)

III Peças

J. Escorihuela; G. de Morlaye; E. Pujol; I. Savio; A. Le Roy e M. Vandermaesbrugge.

Escorihuela, J. "Pequeña suite" (Piles, Valencia)

Morais, M. "Recompilação de obras de G. de Morlaye"

Pujol, E. "Obras de Le Roy" (Max Eschig, Paris)

"Deuxième Triquilandia" (Max Eschig, Paris)

Savio, I. "Peças fáceis" (Ricordi, São Paulo ou Mangione S. A., São Paulo)

Vandermaesbrugge, M. "Trois petites pièces" (Schott Frères, Bruxelles)

IV Música de conjunto

a) Desenvolvimento da matéria do ano anterior.

3º Ano

I Técnica

- 1- Desenvolvimento dos mecanismos em forma de escalas (diatônicos e cromáticos)
- 2- Continuação do estudo dos acordes e arpejos.
- 3- Exercícios simples de ligados ascendentes e descendentes.
- 4- Resistência da barra.

II Estudos

F. Carulli; N. Coste; M. Giuliani; E. Pujol; I. Savio; F. Sor e F. Tarrega.

Alfonso, N. Op. cit. (continuação)

Pujol, E. Op. cit.; 2º livro; 2ª parte.

"Etudes" (Max Eschig, Paris)

Savio, I. "13 estudos op. 4" (cont.)

"Estudos para o 2º ano do violão" (Ricordi, São Paulo)

Tarrega, F. "Estudios". (Unión Musical, Madrid)

Sor, F. Op. cit. (cont.)

III Peças

M. Carcassi; F. Ferandière; M. Giuliani; A. Le Roy; M. Ponce; E. Pujol; G. Sanz; I. Savio; F. Tarrega.

4

Carcassi, M. "Minueto em Sol" (Boileau, Barcelona)
Ferandière, F. "Contradança" (Ricordi, São Paulo)
Giuliani, M. "Sonatina" (Boileau, Barcelona)
Ponce, M. "Seis preludios cortos" (Peer, New York)
Pujol, E. "Obras de Le Roy e G. Sanz" (Max Eschig, Paris)
 "Deuxième Triquilândia" (" " ")
Savio, I. "Peças progressivas" (Mangione, S. A., São Paulo)
Sor, F. Minueto op. 2 nº1 (Ricordi, Buenos-Aires)
Tarrega, F. "Lagrima-Preludio" (Unión Musical, Madrid)

IV Música de conjunto

a) Peças com outros instrumentos (violino, violoncelo, sopros etc.)

4.º Ano

I Técnica

- 1- Mobilidade da mão esquerda. Exercícios de: terceiras cromáticas e de extensão.
- 2- Resistência da barra.
- 3- Continuação dos exercícios de ligados - fórmulas mais elaboradas.
- 4- Arpejos de extensão.
- 5- Iniciação ao estudo dos ornamentos - apogiaturas e mordentes.

II Estudos

D. Aguado; M. Carcassi; N. Coste; M. Giuliani; E. Pujol; I. Savio; F. Sor;
F. Tarrega.

Aguado, D. "Método"

Alfonso, N. "Op. cit." Vol. I

Carcassi, M. "Estudos op. 60" (Schott, Mainz)

Coste, N. "Estudos op. 38" (Schott, Mainz)

Giuliani, M. "Estudos op. 100" (Schott, Mainz)

Pujol, E. "Op. cit." 2º livro; 2ª parte; 3º livro; 1ª parte.

Savio, I. "25 estudos melódicos" (Mangione S. A., São Paulo)

Sor, F. "Estudos op. 31 e 35" (Schott, Mainz)

Tarrega, F. "Estudios" (cont.)

III Peças

F. Corbetta; M. Liobet; M. Ponce; E. Pujol; G. Sanz; I. Savio; F. Sor;
F. Tarrega; R. de Visée.

Liobet, M. "El Testament d'Amélia" (Unión Musical Española, Madrid)
"Cançon del Lladre" (Unión Musical Española, Madrid)

Ponce, M. "Preludes" (Schott, Mainz)

Pujol, E. "Obras de Corbetta e Sanz" (Max Eschig, Paris)

"Barcarola" (Max Eschig, Paris)

"Canción de Cuna" (Max Eschig, Paris)

"Estudio Romantico" - Estudio V de grado superior (Boileau,
Barcelona)

"Fantasia Breve" (Ricordi, Buenos-Aires)

"Preludes" (Max Eschig, Paris)

"Preludio Romantico" (Max Eschig, Paris)

Sor, F. "Minuetos" (Schott, Mainz ou Ricordi, Buenos-Aires)

"Divertimento op.1, nº1"

"Allegretto op. 24"

Strizich, R. W. "Robert de Visée - Oeuvres complètes" (Hengel & Cie.,
Paris)

Tarrega, F. "Preludios" (Unión Musical Española, Madrid)

IV Música de conjunto

a) Desenvolvimento da matéria anterior

Matéria do exame do 4º ano

1ª Prova:

Leitura, à primeira vista, de um trecho fácil.

2ª Prova:

2 estudos extraídos do programa do 4º ano. (escolha do júri)

3ª Prova:

1 peça obrigatória tirada do programa do 4º ano (escolha do júri)

4ª Prova:

1 peça à escolha do aluno.

5º Ano

I Técnica

- 1- Continuação do estudo de acordes e arpejos.
- 2- Mobilidade do polegar.
- 3- Independência e resistência da mão esquerda.
 - a) ligados em posição fixa
 - b) resistência da barra.
- 4- Continuação do estudo dos ornamentos.
- 5- Iniciação ao estudo dos harmônicos.

II Estudos

D. Aguado; M. Carcassi; M. Castelnuovo-Tedesco; N. Coste; M. Giuliani;
E. Pujol; I. Savio; F. Sor; F. Tarrega.

Aguado, D. "Método"

Alfonso, N. "Op. cit." Vol. II

Carcassi, M. "Estudos op. 60" (cont.)

Castelnuovo-Tedesco, M. "Appuntti I" (Zerboni, Milano)

Coste, N. "Estudos op. 38" (cont.)

Giuliani, M. "Estudos op. 48" (cont.)

Pujol, E. "Op. cit." 3º livro, 1ª parte (cont.)

" " 2ª parte

Savio, I. "25 estudos melódicos" (cont.)

"Estudos para o 5º ano do violão" (Ricordi, São Paulo)

Sor, F. "Estudos op. 31, Heft 2" (Schott, Mainz)

"Estudos op. 35, Heft 2" (" ")

Tarrega, F. "Estudos" (cont.)

III Peças

H. Ambrosius; J. W. Duarte; J. Duarte Costa; T. Eastwood; M. Giuliani;
M. Llobet; S. de Múrcia; M. Ponce; E. Pujol; G. Santorsola; I. Savio;
E. Sor; A. Tansman; F. Tarrega; F. M. Torroba; H. Villa-Lobos; R. de Visée.

Ambrosius, H. "Impressionen" (Bèrben, Milano)

Duarte, J. W. "3 Modern miniature op. 9" (Schott, London)

"Meditation o Ground Bas op. 5" (Schott, London)

"Suite Miniature op. 6" (Schott, London)

Duarte Costa, J. "Prelúdios" (1ª série)

Eastwood, T. "Amphora" (Bèrben, Milano)

- Giuliani, M. "Sonatine op. 73" (Schott Frères, Bruxelles).
 "Variations sur un thème de G. F. Haendel op. 107"
- Llobet, M. "Diez canciones populares catalanas" (cont.)
- Ponce, M. "Prelúdios" (cont.)
 "Valsa" (Schott, Mainz)
 "Três canciones populares mexicanas" (Schott, Mainz)
- Pujol, E. "Obras de Múrcia" (Max Eschig, Paris)
 "Bagatela" (Ricordi, Buenos-Aires)
 "Impromptu" (" ")
 "Salve" (" ")
 "La libélula" (Max Eschig, Paris)
- Santorsola, G. "Prelúdios" (Berbèn, Milanc)
 "Suite à antiga" (Ricordi, São Paulo)
- Savio, I. "Cenas brasileiras" (Ricordi, São Paulo)
 "Hesitação" (" ")
 "Prelúdios pitorescos" (Ricordi, São Paulo)
 "Temas do folclore Argentino" (Ricordi, São Paulo)
- Sor, F. "Andantino po. 2.º nº 3" (Universal, Wien)
 "Minuetos" (cont.)
 "Valsas" (Schott, Mainz)
- Strizich, R. W. "Op. at." (cont.)
- Tansman, A. "Barcarola" - da "Cavatine" (Schott, Mainz)
- Tarrega, F. "Adelita" (Union Musical Española, Madrid)
 "Maria-Gavota" (Union Musical Española, Madrid)
 "Pavana" (" " " ")
 "Prelúdios" (cont.)
- Torroba, F. M. "Fandanguillo - da suite castellana" (Schott, Mainz)
 "Burgalesa" (Schott, Mainz)
- Villa-Lobos, H. "Pièces caractéristiques" (Schott, Mainz)
 "Chôros" (Fermata, São Paulo)
 "Prelúdios nº1 e 3" (Max Eschig, Paris)
 "Suite brasileira" (" " ")
- Barris; S. Behrend; A. Broqua; M. Castelnuovo-Tedesco; A. Diabelli; R. W. Duarte; J. Duarte Costa; F. R. Frickner; M. Giuliani; C. Guarnieri; P. Loper Graça; A. T. Nogueira; E. Paganini; P. Paganini; C. Surinach; T. Wilson.
- IV Música de conjunto
 a) Obras para duas e três guitarras; Guitarra e canto; Guitarra e flauta; Guitarra e violino; Guitarra e piano-forte.
- V: A partir do 5º ano o aluno terá que frequentar um curso de "Iniciação ao estudo dos instrumentos antigos de corda dedilhada". (Alaúde; viola de 4, 5 e 6 ordens).

6º AnoI Técnica

- 1- Mobilidade da mão esquerda.
- 2- Exercícios para o desenvolvimento da agilidade nas duas mãos.
- 3- Arpejos em fórmulas muito elaboradas.
- 4- Progressões cromáticas.
- 5- Ligados.
- 6- Continuação do estudo dos ornamentos.
- 7- Estudo dos arpejos sonoros: pizzicato; rasgueados tambora etc..

II Estudos

F. Mignone; E. Pujol; I. Savio; F. Sor; Villa-Lobos.

Alfonso, N. "Op. cit." vol. II

Mignone, F. "Twelve etudes" vol. I (Columbia Music Co., Washington)

Pujol, E. "Estudios de grado superior" (Boileau, Barcelona)

"Etudes" (Max Eschig, Paris)

"Op. cit." 4º livro

Savio, I. "Estudios da segunda serie" (Ricordi, São Paulo)

"25 estudos melódicos" (cont.)

Sor, F. "Estudos op. 6" (Schott, Mainz)

"Estudos op. 29" (" ")

"26 estudos" (extraídos do Método de Sor-Coste)

Villa-Lobos, H. "12 etudes" (Max Eschig, Paris)

III Peças

Bárrios; S. Behrend; A. Broqua; M. Castelnuovo-Tedesco; A. Diabelli;
 J. W. Duarte; J. Duarte Costa; P. R. Frickner; M. Giuliani; C. Guarnieri
 O. Lacerda; M. Llobet; F. Lopes Graça; A. T. Nogueira; N. Paganini;
 J. Parga; M. Ponce; F. Poulenc; E. Pujol; J. Rodrigo; G. Rosetta; A. Ruiz-
 -Pipó; G. Santorsola; I. Savio; A. Segóvia; F. Sor; R. Stoker; C. Surinach;
 A. Tansmann; F. M. Torroba; J. Turina; H. Villa-Lobos; T. Wilson.

Bárrios "Las abejas" (Di Giorgio, São Paulo)

"Valse nº 4" (" ")

- Berhend, S. "Due pezzi per Jim" (Bote & Bock, Berlin)
 "Porque fui sensible" (" " ")
- Broqua, A. "Estudios criolos" (Max Eschig, Paris)
- Castelnuovo-Tedesco, M. "Appunti II/1" (Zerboni, Milano)
 "Aranchi in fiore" (Ricordi, Milano)
 "Tarantella" (" ")
 "Tre Preludi al Circeo op. 170, nº5" (Schott, Mainz)
- Diabelli, A. "Sonatas" (Schott, Mainz)
- Duarte, J. W. "Prelúdio & Larghetto" (Columbia Music Co., Washington)
- Duarte Costa, J. "Chula"
 "Prelúdios" (2ª série)
- Fricker, P.-R. "Paseo" (Barenreiter, Basel)
- Giuliani, M. "Sonata op. 15" (Universal Wien)
- Guarnieri, C. "Ponteio" (Ricordi, São Paulo)
- Llobet, M. "Variaciones sobre um tema de Sor" (Union Musical, Madrid)
- Lopes Graça, F. "Sonatina"
- Paganini, N. "Romanze" (Universal, Wien)
- Parga, J. "Alhambra" (Ricordi, Buenos-Aires)
- Ponce, M. "Estudios" (Schott, Mainz)
 "Preludes" (cont.)
 "Prelúdio" (Schott, Mainz)
 "Scherzino Mexicano" (Columbia Music Co., Washington)
- Poulenc, T. "Sarabande" (Ricordi, Milano)
- Pujol, E. "El Abejorro" (Ricordi, Buenos-Aires)
 "Ondinas" (" ")
 "Seguidilla" (" ")
 "Endecha a la amada ausente" (Max Eschig, Paris)
- Rodrigo, J. "Sarabande lointaine" (Schott, Mainz)
 "Tiento Antiguo" (Bote & Bock, Berlin)
 "Tes piezas españolas" (Schott, London)
- Rosetta, G. "Prelúdio, Barcarola e Scherzo" (Bèrben, Milano)
 "Sonatina" (Bèrben, Milano)
- Ruís-Pipó, A. "Cancion e Danza nº 21" (Union Musical, Madrid)
- Santorsola, G. "Prelúdios" (cont.)
 "Sonoridades" (Bèrben, Milano)
 "Suite ã antiga" (cont.)
 "Vals Romântico" (Bèrben, Milano)
- Savio, I. "Caixinha de música"
 "Cenas brasileiras" (cont.)
 "Prelúdios pitorescos" (cont.)
- Segóvia, A. "Estudio sin luz" (Schott, Mainz)
 "Nebelina" (Columbia Music Co., Washington)
 "Prelude in Chords" (Celesta, New York)

- Sor, F. "Andante e Largo" Op. 5 nº5 (Max Eschig, Paris)
 "Fantaisie dédiée a Ignacio Pleyel op. 7" (Max Eschig, Paris)
 "Minuetos" (cont.)
 "Sonata op. 15"
- Surinach, C. "Sonatina" (Ricordi, Milano)
- Tansmann, A. "Cavatina" (cont.)
 "Mazurca" (Schott, Mainz)
 "Trois pièces" (Schott, Mainz)
- Farrega, F. "Capricio Arabe" (Union Musical, Madrid)
 "Danza Mora" (" ")
 "Recuerdos de la Alhambra" (Union Musical, Madrid)
- Theodoro Nogueira, A. " 6 Brasilianas" (Ricordi, São Paulo)
 "12 Improvisos" (" ")
 "Valsas" (" ")
- Torroba, F. M. "Pièces Caractéristiques" (Schott, Mainz)
 "Preludio" (" ")
 "Serenata burlesca" (" ")
 "Suite Castellana" (" ")
- Turina, J. "Ráfaga" (Schott, Mainz)
- Villa-Lobos, H. "Prelúdes" (cont.)
 "Suite Brasieliene" (Max Eschig, Paris)
- Wilson, T. "Three Pieces" (Bèrben, Milano)

IV Música de conjunto

- a) Continuação do trabalho do ano anterior.

Matéria do exame do 6º ano

1ª Prova:

Leitura à primeira vista.

2ª Prova:

3 estudos (escolha do júri).

3ª Prova:

2 peças obrigatórias (escolha do júri).

4ª Prova:

1 peça de livre escolha.

5ª Prova:

Música de conjunto: obra de livre escolha.

NÍVEL COMPLEMENTAR

7º e 8º anos

I Estudos

F. Mignone; E. Pujol; I. Savio; F. Sor; H. Villa-Lobos.

Mignone, F. "Twelve etudes" vol. II

Pujol, E. "Etudes" (Max Eschig, Paris)

"Estudios de grado superior" (Boileau, Barcelona)

"Op. cit." 4º livro

Savio, I. "Estudos da 2ª série" (cont.)

"25 estudos melódicos" (cont.)

Sor, F. "Estudos op. 6 e 29" (Schott, Mainz)

"26 estudos" (extraídos do método de Sor-Coste)

Villa-Lobos, H. "12 etudes" (cont.)

II Peças

D. Apivor; G. Auric; A. Bárrrios; R. Benet; Berkley; B. Bettinelli;
B. Britten; Cândido de Lima; A. Carlevaro; M. Castelnuovo-Tedesco;
S. Dodgson; J. W. Duarte; M. de Falla; Frokerville; G. F. Ghedini; A.
Gilardino; C. Halfter; M. Haug; T. Hiraki; M. Hoana; A. Ifukube; O. La-
cerda; J. Lechthaler; F. Lopes Graça; J. Lopes e Silva; A. Malcon;
G. F. Malipiero; J. Manén; F. Martin; G. Migot; F. Miroglio; G. Petrassi;
M. Ponce; E. Pujol; J. Rodrigo; A. Ruíz-Pipó; G. Santorsola; H. Sauguet;
I. Savio; F. Sor; C. Surinach; A. Tansmann; A. Theodoro Nogueira; F. M.
Torroba; J. Turina; A. Uhl; H. Villa-Lobos; J. Werner; P. Wissmer.

Apivor, D. "Discanti op. 48" (Bèrben, Milano)

Auric, G. "Homage a Alonso Mudarra" (Ricordi, Milano)

Bárrrios, A. "Estudio de concierto" (Di Giorgio, São Paulo)

"La catedral" (" ")

Baumann, H. "Tocata, Elegia, Danza" (Bèrben, Milano)

Benet, R. "Impromptu" (Universal, Wien)

Berkley, "Sonatina" (Columbia, New York)

Bettinelli, B. "Improvvisazione" (Bèrben, Milano)

Britten, B. "Nocturnal op. 70" (Faber & Faber, London)

Brogua, A. "Evocaciones criollas" (Max Eschig, Paris)

Burkhart, F. "Passacaglia" (Universal, Wien)

Cândido de Lima, "Esboços" (Zerboni, Milano)

Carlevaro, A. "Preludios americanos" (Barry, Buenos-Aires)

- 12
- Castelnuovo-Tedesco, M. "Appuntti II/2 e II/3" (Zerboni, Milano)
 "Caprichos de Goya op. 195" (Bèrben, Milano)
 "Passacaglia op. 180" (" ")
 "Rondel op. 170, nº 6" (Schott, Mainz)
 "Rondo op. 129" (" ")
 "Sonata" (" ")
 "Suite op. 133" (" ")
- Dodgson, S. "Partita for guitar" (Oxford University Press)
- Duarte, J. W. "Prelude, canto and toccata op. 38" (Bèrben, Milano)
 "Suite piemontese op. 46" (" ")
- Falla, M. "Le tombeau de Debussy" (Ricordi, Milano)
- Farkas, F. "Six pieces" (Bèrben, Milano)
- Froberville, F. "Impromptu" (Transatlantique, Paris)
 "Prelude" (" ")
- Ghedini, G. F. "Studio da concerto" (Ricordi, Milano)
- Gilardino, A. "Estrellas para Estarellas" (Bèrben, Milano)
- Halfter, C. "Codex" (Universal, Wien)
- Haug, H. "Alba" (Bèrben, Milano)
 "Preludio" (Bèrben, Milano)
 "Prelude, Tiento, Toccata" (Bèrben, Milano)
- Hiraki, T. "Preludio y Fantasia" (Casa de guitarra, Tokyo)
- Hoana, M. "Tiento" (Transatlantique, Paris)
- Ifukube, A. "Tôka" (Zenon, Tokyo)
 "Toccata" (Zenon, Tokyo)
- Lacerda, O. "Ponteio" (Ricordi, São Paulo)
- Lechthaler, J. "Suite op. 49, nº2" (Transatlantique, Paris)
- Lopes Graça, F. "Partita" (Zerboni, Milano)
 "Preludio e Baileto" (Zerboni, Milano)
- Lopes e Silva, J. "Tensão e distensão"
- Malcon, A. "Fantaisie op. 107" (Basenreiter, Basel)
- Malipiero, G. F. "Preludio" (Ricordi, Milano)
- Manén, J. "Fantasia" (Schott, Mainz)
- Martin, F. "4 peças" (Universal, Wien)
- Migot, G. "2 preludes" (Transatlantique, Paris)
 "Sonata" (" ")
- Miroglio, F. "Choreiques por guitare" Universal, Wien)
- Petrassi, G. "Suoni notturni" (Ricordi, Milano)
- Ponce, M. "Sonata clássica" (Schott, Mainz)
 "Sonata romântica" (" ")
 "Sonata III" (" ")
 "Soantina meridional" (Schott, Mainz)
 "Thème varié et finale" (Schott, Mainz)
 "Variações sobre a Folias de Espanha e Fuga" (Schott, Mainz)

- Pujol, E. "Cubana" (Celesta, New York)
 "Els tres tambores" (Ricordi, Buenos-Aires)
 "Festivola" (" ")
 "Homenaje a Tarrega" (Max Eschig, Paris)
 "Rapsódia Valenciana" (" ")
 "Schottish Madrilène" (" ")
 "Três peças espanholas" "Tonadilha, Tango Espanhol, Guajira
 (Max Eschig, Paris)
 "Manola de Lavapiés" (Ricordi, Buenos-Aires)
 "Paisaje" (" ")
 "Seguidilla" (" ")
 "Villanesca" (" ")
- Rodrigo, J. "En los Trigales" (Union Musical, Madrid)
 "Entre los olivares" (Union Musical, Madrid)
 "Junto al Generalife" (" " ")
 "En tierras de Jerez" (Ricordi, Milano)
 "Fandango" (Schott)
 "Invocation et danse" (Françoise de Musique, Paris)
- Ruiz-Pipó, A. "Canción y Danza nº2" (cont.)
 "Canto libre y floreo" (Transatlantique, Paris)
 "Estancias" (Bèrben, Milano)
- Santorsola, G. "Prelúdios" (cont.)
 "Sonata" (Bèrben, Milano)
 "Valsas-Chôro"
- Werner, J. J. "Sonatine" (Transatlantique, Paris)
- Wissmer, P. "Partita" (Bèrben, Milano)
- Sauguet, H. "Soliloque" (Ricordi, Milano)
 "Trois Preludes" (Ricordi, Milano)
- Savio, I. "Cenas Brasileiras" (cont.)
 "Suite descriptiva" (Ricordi, São Paulo)
 "Valsas"
- Sor, F. "Folie d'Espagne"
 "Sonata op. 22"
 "Sonata op. 25"
 "Thème varié op. 11"
 "Variation sur l'air de la Flûte Enchantée op. 9"
- Surinach, C. "Sonatina" (cont.)
- Tansmann, A. "Danza Pomposa" (Schott, Mainz)
 "Suite in modo polónico" (Schott, Mainz)
- Theodoro Nogueira, A. "6 brasileiras" (cont.)
 "12 improvisos" (cont.)
- Torroba, F. M. "Madroneños" (Schott, Mainz)
 "Scherzando" (Ricordi, Buenos-Aires)
 "Sonatina" (Union Musical, Madrid)

- Turina, J. "Fandanguillo" (Schott, Mainz)
"Hommage a Tarrega" (Schott, Mainz)
"Seville" (" ")
- Uhl, A. "2 cadernos para guitarra" (Universal, Wien)
"Sonata clássica" (Schott, Mainz)
- Villa-Lobos, H. "Preludios" (cont.)
- Werner, J. J. "Sonatine" (Transatlantique, Paris)
- Wissmer, P. "Partita" (Bèrben, Milano)

III Música de conjunto

Matéria do exame do 8º ano

- 1ª Prova:
4 estudos extraídos do programa dos 7º e 8º anos.
- 2ª Prova:
3 peças obrigatórias extraídas do programa dos 7º e 8º anos.
- 3ª Prova:
2 peças de livre escolha (uma antiga e outra contemporânea).
- 4ª Prova:
Música de conjunto; obra de livre escolha.