



Universidade de Évora - Escola de Artes

Mestrado em Ensino de Música

Relatório de Estágio

**Problemas posturais ao piano – consciencialização da
utilização do corpo na prática instrumental**

Alexandre Gouveia

Orientador(es) | Ana Telles

Évora 2023



Universidade de Évora - Escola de Artes

Mestrado em Ensino de Música

Relatório de Estágio

**Problemas posturais ao piano – consciencialização da
utilização do corpo na prática instrumental**

Alexandre Gouveia

Orientador(es) | Ana Telles

Évora 2023



O relatório de estágio foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor da Escola de Artes:

Presidente | Olga Magalhães (Universidade de Évora)

Vogais | Ana Telles (Universidade de Évora) (Orientador)
Mauro Dilema (Universidade de Évora) (Arguente)

Agradecimentos

À minha Orientadora, professora Doutora Ana Telles, pela sua dedicação, disponibilidade e apoio incondicional constante, durante este meu extenso percurso académico. Por não desistir de me motivar e contribuir para o meu crescimento enquanto músico.

Aos meus Orientadores Cooperantes, professores Ana Filipa e Filipe Marques, pela experiência enriquecedora vivenciada ao longo da PES e partilha de conhecimentos e saberes, que certamente contribuirão para o meu papel de futuro docente de piano.

Aos meus Pais, por todas as palavras proferidas com carinho, pelos sorrisos compartilhados, sacrifícios, esforços e dedicação, em prol da minha formação profissional. Por me terem incutido todos os valores e princípios, que me tornaram na pessoa que sou hoje. A vocês devo tudo.

Aos meus Irmãos, Jessica e Rúben, pelo respeito, amizade e companheirismo. Por iluminarem os caminhos mais obscuros com afeto e proteção. Nada será mais forte que esta nossa ligação perpétua.

À minha Avó, pela ajuda, carinho e amor transmitido. A minha gratidão será eterna.

À Carolina, por despertar o melhor que há em mim e me valorizar com carinho e respeito. Por ser desde sempre o meu porto seguro, a pessoa que me dá luz e a força que preciso para ser feliz. És e sempre serás a minha maior fonte de inspiração.

Ao meus Companheiros, Carlos e Francisco, por permanecerem ao meu lado e me apoiarem nos momentos que mais precisei.

Ao professor Doutor João Paulo Sousa, ao Fisioterapeuta Filipe Patrício, à Instrutora de Ioga Cláudia Martins e à professora de Técnica Alexander Carme Juncadella, pela disponibilidade, colaboração e partilha de conhecimentos.

A todos os alunos com quem tive a oportunidade de trabalhar.

À Universidade de Évora, pela elevada qualidade do ensino oferecido e por me ter proporcionado a oportunidade de realizar esta experiência enriquecedora.

Problemas posturais ao piano – consciencialização da utilização do corpo na prática instrumental

Resumo

Tocar piano a nível profissional implica investir longas horas de estudo, o que poderá condicionar a qualidade do desempenho musical dos profissionais, ou até mesmo impossibilitar a prática instrumental, caso não sejam implementadas práticas adequadas para uma eficaz prevenção de lesões, incluindo desde logo uma postura correta ao piano. Neste prisma, a postura corporal assume um papel preponderante na produtividade e capacidade técnico-interpretativa do pianista.

Neste contexto, o presente documento apresenta um estudo qualitativo esquematizado em duas secções. A primeira seção diz respeito ao Relatório de Estágio, realizado no Conservatório Regional de Évora – “Eborae Musica”, no âmbito da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada no Ensino Vocacional de Música, sob orientação da Professora Doutora Ana Telles e supervisão dos orientadores cooperantes Ana Filipa Luz e Filipe Marques. Posteriormente, o enfoque da investigação incide sobre os problemas posturais ao piano, tendo por objetivo a promoção da consciencialização, por parte dos alunos, da utilização do corpo na prática instrumental.

Adicionalmente, este projeto propõe a criação de um *corpus* de exercícios de aquecimento e alongamento, de maneira que os alunos possam adquirir ferramentas que permitam controlar e/ou eliminar hábitos incorretos, ao nível da postura, tornando-os conscientes do seu corpo.

Palavras-chave: desconfortos; lesões; piano; posturas; prevenção.

Postural problems while playing piano - body awareness during the musical instrument play

Abstract

Playing piano professionally involves long hours of study, which may affect the quality of the musical performance, and even compromise the action of playing piano, if preventive practices for an efficient prevention of repetitive strain injuries, including the development of a correct posture at the piano, are not in place. From this standpoint, body posture plays an important role in the productivity and technical-interpretive capacity of the pianist.

This study presents a qualitative study divided in two parts. The first concerns the Internship Report, held at the Conservatório Regional de Évora - "Eborae Mvsica", as part of the Supervised Teaching Practice in Vocational Music Teaching, under the guidance of Professor Ana Telles and supervision of the cooperative supervisors Ana Filipa Luz and Filipe Marques. Subsequently, the research focuses on identifying postural problems at the piano, aiming to promote student awareness during piano use.

Furthermore, this project proposes a collection of warm-up and stretching exercises, that students can use to control and/or eliminate bad postural habits and gain awareness of their body during piano use.

Keywords: discomforts; injuries; piano; postures; prevention.

Lista de abreviaturas e acrónimos

AME – Associação Musical de Évora “Eborae Mvsica”

CREV – Conservatório Regional de Évora – “Eborae Mvsica”

LER – Lesões por Esforços Repetitivos

PESEVM – Prática de Ensino Supervisionada no Ensino Vocacional de Música

Índice de tabelas

Tabela 1: Hábitos posturais adotadas pelos discentes	63
---	----

Índice de figuras

Figura 1: Percentagem dos discentes que já sentiram desconfortos físicos durante sessões de estudo	50
Figura 2: Parte(s) do corpo em que são sentidos os desconfortos físicos, por parte dos discentes	50
Figura 3: Sintomas sentidos pelos discentes	51
Figura 4: Interrupção do estudo após o surgimento dos desconfortos físicos, por parte dos discentes	51
Figura 5: Percentagem evidenciada no questionário à pergunta “Recorreste a algum especialista da área da saúde, de forma a atenuar o surgimento dos desconfortos físicos?”	52
Figura 6: Número de sessões de estudo praticadas semanalmente e tempo dedicado, diariamente, ao piano pelos discentes que sentiram desconfortos físicos	52
Figura 7: Percentagem constatada no questionário às perguntas “Durante as sessões de estudo, costumás fazer intervalo?” e “Se sim, quanto tempo?”	53
Figura 8: Percentagem verificada às perguntas “Durante as sessões de estudo, costumás fazer intervalo?” e “Se sim, quanto tempo?”, relativamente aos alunos que sentiram desconfortos.....	54
Figura 9: Percentagem apurada no questionário às perguntas “Realizas exercícios de aquecimento antes do estudo?” e “Realizas exercícios de alongamento durante e após o estudo?”	55
Figura 10: Percentagem verificada às perguntas “Realizas exercícios de aquecimento antes do estudo?” e “Realizas exercícios de alongamento durante e após o estudo?”, relativamente aos alunos que sentiram desconfortos.....	55
Figura 11: Percentagem constatada no questionário à pergunta “Se sim, quem facultou os exercícios praticados?”	56
Figura 12: Percentagem averiguada no questionário às perguntas “Tens noção da postura correta a adotar na prática instrumental?” e “Durante a prática instrumental, em contexto de sala de aula, foi facultada informação sobre a postura correta a adotar?”	57
Figura 13: Percentagem apurada no questionário à pergunta “Durante a prática instrumental, em contexto de sala de aula, foi facultada informação sobre as medidas a aplicar na prevenção de lesões?”	57
Figura 14: Técnicas de aquecimento	67

Figura 15: Técnicas de alongamento..... 67

Índice

Secção I – Relatório da Prática de Ensino Supervisionada	4
Caraterização da escola	5
História e localização.....	5
Oferta educativa.....	6
Número de alunos matriculados	7
Enquadramento da PESEVM	8
Prática educativa.....	8
Alunos observados.....	11
Aluna A	11
Aluna B.....	13
Aluno C	14
Aluna D	16
Aluna E.....	17
Aulas lecionadas	19
Aluna A	19
Aluna B.....	20
Aluno C	21
Aluna D	22
Aluna E.....	24
Reflexões finais	26
Secção II – Projeto de Investigação.....	28
Descrição do projeto de investigação	29
Motivação	29
Problemática de investigação	29
Objetivos de investigação.....	30

Opções Metodológicas	31
Instrumentos de recolha e análise de dados.....	32
Limitações do estudo	32
Análise teórica (revisão da literatura).....	33
Paralelismo entre o músico e o atleta	33
Lesões por esforços repetitivos.....	34
Contextualização	34
LER nos pianistas	35
Prevenção das LER.....	37
Técnicas de prevenção.....	38
Papel dos docentes na prevenção das LER.....	41
Aspectos fisionómicos relacionados com a prática ao piano	42
Braços e cotovelos	42
Mãos e dedos	43
Assento no banco.....	46
Aplicação de questionários.....	48
Propósitos	48
Análise dos resultados	49
Reflexões da análise aos questionários.....	58
Elaboração da entrevista.....	60
Análise dos dados recolhidos	60
Observação direta	62
Análise dos dados recolhidos	62
Exercícios práticos: uma proposta.....	64
Elaboração da coletânea de exercícios práticos.....	65
Exercícios	66
Conclusão	68
Referências bibliográficas	72

Anexos..... 79

Introdução

As unidades curriculares Prática de Ensino Supervisionada no Ensino Vocacional de Música (PESEVM) I e II enquadram-se no plano de estudos do Mestrando em Ensino de Música da Universidade de Évora que, de acordo com o Decreto-Lei nº79/2014, atribui a qualificação profissional para a docência em Portugal.

O ensino de piano estimula numerosas aptidões, incluindo o desenvolvimento e domínio de habilidades motoras. Estabelecer hábitos posturais corretos, desde o início da aprendizagem instrumental, configura a adoção de um procedimento essencial para a eficiência do trabalho técnico-interpretativo. A aquisição da consciência corporal, através de *feedback*, durante ou após a execução de uma ação, permite antecipar benefícios para a execução do pianista.

Assim, os docentes assumem um papel predominante na prevenção de lesões nos discentes, uma vez que exercem “(...) funções de instrutor e formador, transmitindo informações e valores fundamentais” (Rodrigues & Esteves, 1993, p. 41). Contudo, pressupõe-se que os docentes necessitem de abordagens direcionadas para o bom funcionamento do corpo durante a prática instrumental e práticas preventivas de lesões por esforço repetitivo. Deste modo, com este projeto, pretende-se aferir o grau de consciencialização dos discentes e docentes, relativamente à utilização de uma postura corporal adequada, na prevenção de desconfortos físicos.

Compreendendo a relevância da postura adotada ao piano, este relatório de estágio, estruturado em duas secções, pretende elucidar os discentes e docentes para a utilização de exercícios específicos durante a prática instrumental, de maneira a atenuar o surgimento de desconfortos posturais sentidos e, desta forma, incorporar uma prática mais saudável e sustentável ao piano.

Na primeira parte, é relatado, de forma detalhada, todo o processo de estágio, realizado no Conservatório Regional de Évora - “Eborae Mvsica”. Em conformidade com a regulamentação da PESEVM, exige-se um total de 85 horas de estágio no primeiro semestre, distribuídas em três componentes: 70 horas de aulas assistidas; 6 horas de aulas lecionadas; 9 horas de participação atividades escolares. Em contrapartida, no segundo semestre estão estipuladas 212 horas, das quais 184 horas correspondem a aulas assistidas, 18 a aulas lecionadas e 10 à participação em atividades escolares.

Com início da atividade, enquanto estagiário no CREV, a 6 de novembro 2021, no ano letivo 2021/2022, na classe de piano da Professora Ana Filipa Luz, foi possível

observar e interagir com 11 alunos, dos quais nove pertenciam ao regime integrado e dois ao supletivo. Devido a questões laborais, a Professora Ana Filipa Luz ausentou-se do CREV a partir do dia 4 de Março, levando a que fosse necessário optar por outro orientador cooperante. Por essa razão, foi estipulado que o Professor Filipe Marques assumiria a função de orientador cooperante. No decorrer das suas aulas foram observados um total de 11 alunos, dos quais seis pertenciam ao regime articulado e cinco ao supletivo. Não obstante, tornou-se possível continuar a assistir às aulas de dez dos alunos anteriormente afetos à Professora Ana Filipa, administradas posteriormente pela Professora substituta Maria João Lopes, uma vez que os alunos já se encontravam envolvidos no projeto de investigação.

Na segunda secção deste documento, é exposto o tema de investigação projetado (problemas posturais ao piano – consciencialização da utilização do corpo na prática instrumental), sendo objetivo principal desta investigação a conceção de estratégias de prevenção/atenuação de possíveis desconfortos músculo-esqueléticos sentidos pelos alunos.

Deste modo, e tendo em conta a problematização do tema escolhido, foi realizada uma recolha bibliográfica e posterior revisão da literatura, como primeira etapa do projeto, focando os aspetos teóricos considerados mais importantes, como é o caso das lesões por esforços repetitivos nos pianistas, e ainda os aspetos fisionómicos relacionados com a prática ao piano.

Simultaneamente, foram analisadas as dinâmicas existentes nas aulas dos dez alunos selecionadas da classe da Professora Ana Filipa Luz, de modo a observar as posturas adotadas ao piano no decorrer do ano letivo. Para esse efeito, uma ficha de observação foi aplicada a cada aluno, de maneira a relatar os aspetos positivos e negativos relativos à utilização dos membros (braços; posição das mãos/dedos; pulsos; costas; ombros), a estabilidade dos pés e o assento no banco, ao piano. Esta informação, sustentada por registos fotográficos, obteve previamente a autorização dos Encarregados de Educação.

De modo a tentar apurar possíveis desconfortos sentidos pelos alunos, durante a performance e estudo individual, foi aplicado um questionário a 30 alunos da classe de piano dos Professores Tito Gonçalves, Filipe Marques e Ana Filipa Luz. As problemáticas identificadas foram discutidas com especialistas das áreas da saúde e bem-estar, nomeadamente, nomeadamente Motricidade Humana, Técnica de Alexander, Ioga e Fisioterapia, tendo sido debatidas possíveis formas de atuação relativamente à

problemática em questão. Nessas sessões, concluiu-se que a área da fisioterapia é a que mais utiliza exercícios, movimentos e posturas que ajudam a combater e reverter os desconfortos físicos, como também à sua fácil praticabilidade no estudo individual dos discentes. Neste sentido, e com a orientação de um Fisioterapeuta, foram desenvolvidas estratégias para uma possível atenuação dos problemas posturais na performance dos alunos, através de exercícios de aquecimento e alongamento.

Posteriormente, com o intuito de perceber até que ponto estas questões posturais são aplicadas e trabalhadas em contexto de sala de aula, foram realizadas entrevistas aos professores da classe de piano.

O presente documento termina com uma conclusão, na qual se retém o que de mais fulcral se retira desta investigação.

Secção I – Relatório da Prática de Ensino Supervisionada

Caraterização da escola

À vista de um ordenamento material lógico, será importante iniciar este relatório com uma apresentação concisa, mas suficiente, do estabelecimento de ensino em que decorreu a Prática de Ensino Supervisionada no Ensino Vocacional de Música (PESEVM).

História e localização

O Conservatório Regional de Évora – Eborae Música (CREV)¹ é um estabelecimento de ensino artístico privado, cujo início de atividade data do ano letivo 2003/2004, após obtenção de autorização do Ministério de Educação para o efeito. A pretensão de erguer esta instituição surgiu da atual entidade proprietária do Conservatório, a Associação Musical de Évora *Eborae Musica* (AME)².

A AME constitui-se em Setembro de 1987, apresentando-se pela primeira vez ao público com os Coros Polifónico e Infantil e Cantores Solistas. Alguns dos propósitos da Associação passavam pela interpretação e divulgação da música dos grandes compositores da Escola de Música da Sé de Évora, dos séc. XVI e XVII, e também na formação de músicos, através do ensino da música vocal e instrumental.

Através da sua criação, o CREV visou alcançar alguns dos seguintes objetivos, mencionados no regulamento interno do ano letivo 2021/2022: promoção da aprendizagem da música no contexto do ensino artístico especializado; promoção da divulgação cultural e artística através de concertos e audições; contribuição para o enriquecimento educativo e cultural da população da região; promoção da prática e fruição musical na cidade de Évora e na região do Alentejo (Regulamento Interno do CREV, 2021/2022, p. 3). De forma a atingir estas metas, o ensino no CREV tem sido administrado por professores legalmente habilitados, responsáveis pela formação dos discentes desde a mais tenra idade, criando competências que lhes possibilitem progredir aos longo dos anos de escolaridade. Para além disso, o Conservatório apresenta uma extensa prática de concertos, masterclasses, conferências e workshops, procurando desenvolver e fornecer novos conhecimentos aos discentes, como também sensibilizar e enriquecer a cultura da cidade de Évora.

¹ Daqui em diante será utilizada a sigla CREV.

² Daqui em diante será utilizada a sigla AME.

O Convento de Nossa Senhora dos Remédios, situado extra-muros, na Avenida de São Sebastião, em Évora, foi o espaço cedido pela Câmara Municipal de Évora para albergar a AME e o CREV. Este espaço foi fundado em 1606 pelo Arcebispo de Évora, D. Teotónio de Bragança, para os frades da Ordem dos Carmelitas Descalços, visando substituir o convento anterior, junto da Ermida Nossa Senhora dos Remédios, na Rua do Raimundo.

No presente, o edifício do CREV alberga 11 salas de aula, um gabinete destinado à direção executiva e pedagógica, secretaria, sala de professores, sala de reuniões, duas salas que funcionam como receção e sala de espera, espaços de estudo, dois espaços de convívio (sala interior e pátio exterior) e instalações sanitárias. Para além disso, o Conservatório dispõe de uma igreja, outrora estrutura do Convento dos Remédios, repleta de condições que se adequam às necessidades do mesmo, como as qualidades acústicas, o espaço amplo e a presença de artefactos históricos. Este espaço é utilizado para aulas e apresentações musicais, coordenadas pelo CREV e AME.

Oferta educativa

O CREV dispõe de cursos de Ensino de Música no regime oficial e não oficial. O primeiro incluiu os cursos de Iniciação, Básico e Secundário, ao passo que o segundo corresponde ao curso Livre. Todavia, tanto o curso Básico como o Secundário, apresentam dois regimes diferentes, o Articulado e o Supletivo.

No plano de atividades 2021, disponibilizado pelo CREV, encontram-se as seguintes modalidades em regime Articulado e Supletivo:

- Formação Musical;
- Instrumentos: Acordeão, Bateria, Clarinete, Contrabaixo, Flauta de Bisel, Flauta Transversal, Guitarra/Viola Dedilhada, Oboé, Órgão, Percussão, Piano, Saxofone, Trombone, Trompa, Trompete, Viola d'Arco, Violino e Violoncelo;
- Canto e Coros: Coro Infantil, Coros das turmas do curso Básico Articulado e Coro I e II dos alunos dos cursos Básico e Secundário em regime Supletivo;
- Orquestra de Sopros e Percussão;
- Ensemble de Guitarras e Quarteto de Guitarras;
- Orquestra de Cordas;
- Orquestra de Arcos: destinada aos alunos do curso de Iniciação;
- Orquestra Orff: destinada aos alunos do curso de Iniciação.

No que toca ao curso Livre, proporcionam-se aulas de Iniciação Musical, Formação Musical, Instrumento - Acordeão, Baixo Elétrico, Clarinete, Flauta Transversal, Guitarra/Viola Dedilhada, Órgão, Percussão, Piano, Saxofone, Trompete, Violino e Violoncelo -, Canto, e ainda Coros e Conjuntos Instrumentais.

Número de alunos matriculados

No que diz respeito ao número de alunos matriculados no CREV, no ano letivo 2021/2022, a sua totalidade era de 264, ramificados nos seguintes regimes:

- Iniciação Oficial: 35 alunos;
- Básico em regime Articulado: 129 alunos;
- Básico em regime Supletivo: 11 alunos;
- Secundário em regime Articulado: oito alunos;
- Secundário em regime Supletivo: oito alunos;
- Pré-Iniciação Musical: 20 alunos;
- Curso Livre: 53 alunos.

Relativamente ao número de alunos de piano matriculados no CREV, perfaz um total de 73, ramificados nos seguintes regimes:

- Iniciação Oficial: 17 alunos;
- Básico em regime Articulado: 27 alunos;
- Básico em regime Supletivo: cinco alunos;
- Secundário em regime Articulado: um aluno;
- Secundário em regime Supletivo: dois alunos;
- Curso Livre: 21 alunos.

Enquadramento da PESEVM

A PESEVM engloba duas unidades curriculares, PESEVM I e II semestre, incluídas no plano de estudos do 2º ano curricular do Mestrado em Ensino de Música, que diz respeito à componente de formação prática de ensino supervisionada do respetivo curso (vulgo: estágio pedagógico). De acordo com o que consta no regulamento desta unidade curricular, para a sua concretização, o mestrando deve cumprir os três seguintes pontos:

- Aulas assistidas: consistem na frequência, observação e análise das aulas do orientador cooperante aos seus alunos;
- Aulas lecionadas: dizem respeito às aulas doutrinadas pelo mestrando, sob supervisão do orientador cooperante. Ainda neste ponto, estão incluídas as três visitas do orientador interno à escola cooperante, no decorrer do ano letivo, de forma a assistir às aulas lecionadas pelo mestrando;
- Atividades escolares: referem-se à observação e envolvimento do mestrando em atividades realizadas na escola cooperante, como sejam audições, *masterclasses* e concertos, entre outras.

De encontro ao exposto previamente, o mestrando deve realizar um total de 85 horas de estágio no primeiro semestre e 212 horas no segundo, distribuídas da seguinte maneira:

- Semestre I: 70 horas de aulas assistidas; seis horas de aulas lecionadas; nove horas de participação em atividades;
- Semestre II: 184 horas de aulas assistidas; 18 horas de aulas lecionadas; dez horas de participação em atividades.

Prática educativa

Foi no início do ano letivo 2021/2022, mais precisamente a partir do dia 6 de novembro de 2021, que o autor do presente relatório iniciou a sua Prática de Ensino Supervisionada na classe de piano da professora Ana Filipa Luz, no CREV.

No decorrer do semestre ímpar, compreendido entre o período de 13 de setembro até um de Fevereiro, o mestrando teve a oportunidade de observar e lecionar aulas de piano, perfazendo um total de 85 horas de aulas de estágio. À vista disto, foram

observados 11 alunos, quatro do sexo masculino e sete do feminino, distribuídos nos seguintes regimes:

- Iniciação Oficial: duas alunas;
- Básico em regime Articulado: um aluno e cinco alunas;
- Secundário em regime Articulado: um aluno;
- Secundário em regime Supletivo: um aluno;
- Curso Livre: um aluno.

Relativamente ao semestre par, compreendido entre o dia sete de fevereiro e o dia um de julho, o mestrando contabilizou um total de 216 horas de aulas de estágio, tanto assistidas como lecionadas.

Não obstante, devido a questões laborais, a professora Ana Filipa Luz ausentou-se do CREV a partir do dia quatro de Março, levando a que fosse necessário optar por outro orientador cooperante. Por esta razão, e tendo em conta a necessidade de uma resolução adequada, o mestrando achou pertinente expor os seguintes pontos à Comissão de curso do Mestrado em Ensino de Música:

1. Iniciou a parte metodológica do trabalho de investigação, com a entrega e recolha de autorizações, por parte dos Encarregados de Educação, e a realização de inquéritos por questionário a 30 alunos selecionados do CREV;
2. Desse universo, dez alunos pertencentes à Prof. Ana Filipa Luz estavam simultaneamente a ser observados, relativamente à postura adotada ao piano e registos fotográficos;
3. Assumiu outros compromissos com base no horário providenciado, no início do ano, pela Prof. Ana Filipa Luz.

Tendo estes elementos em consideração, o mestrando realçou a necessidade de poder continuar a assistir, dentro do horário de estágio, às aulas dos dez alunos da Prof. Ana Filipa Luz envolvidos no estudo de observação direta. De igual modo, referiu a necessidade de poder assistir às aulas do professor orientador cooperante, de forma a completar as horas necessárias de estágio.

De acordo com a resposta da Comissão de curso e com respetiva aprovação do CREV, foi estipulado que o professor Filipe Marques iria assumir a função de orientador cooperante. Desta forma, no decorrer das suas aulas foram observados um total de 11

alunos, dos quais cinco eram do sexo masculino e seis do feminino, distribuídos nos seguintes regimes:

- Básico em regime Articulado: dois alunos e quatro alunas;
- Secundário em regime Supletivo: uma aluna;
- Curso livre: três alunos e uma aluna.

Para além disso, tornou-se possível continuar a assistir às aulas dos dez alunos pertencentes à professora Ana Filipa, administradas posteriormente pela professora substituta Maria João Lopes.

Alunos observados

Neste próximo capítulo, será apresentada uma caracterização dos alunos da classe de piano que foram acompanhados pelo mestrando, para a realização da PESEVM.

Tendo em conta a desejável concisão deste trabalho, serão apenas descritos três alunos de cada professor (professora Ana Filipa Luz e professor Filipe Marques), perfazendo um total de seis alunos previamente selecionados para a prática de lecionação do mestrando durante a PESEVM, que serão apresentados mais à frente. Com o intuito de proteção de privacidade, os alunos serão designados meramente com as letras do alfabeto de “A” a “F”.

Aluna A

No começo do ano letivo 2021/2022, a aluna A, de dez anos, deu início à aprendizagem do piano no CREV, na classe da professora Ana Filipa Luz, integrando o 1º grau do Curso Básico em regime Articulado. A sua aula tinha uma duração de 45 minutos, no horário da sexta-feira, com o começo às 16h05 e término às 16h50.

Foi precisamente no dia 8 de outubro de 2021, no 1º período letivo, que o mestrando tomou contacto pela primeira vez com a Aluna A, em contexto de sala de aula. Tendo a aluna iniciado a introdução ao piano nessa mesma altura, foram apresentados, por parte da orientadora cooperante, conceitos referentes ao funcionamento do instrumento e sua prática. Daí surgiram conhecimentos em torno de aspetos musicais, como a localização das notas no teclado, a introdução às claves de sol e de fá, o reconhecimento dos sons agudos e graves e a implementação de jogos rítmicos. Para além disso, foram abordados aspetos relacionados com a fisionomia da mão e do punho³, como sejam as posições mais adequadas a aplicar no piano, no que às mãos, dedos e punho diz respeito, no ponto de vista da professora. Com a intenção de abordar estas demonstrações de forma lúdica, a professora deu a conhecer a “ginástica da maçã”, a “ginástica da caneta” e a “ginástica do arco-íris”, que correspondem a uma “pré-modelação” prática da mão, com base na utilização de uma bola, ao fortalecimento e precisão da ponta dos dedos, com a utilização de uma caneta, e aos movimentos que o pulso deve exercer, com alusão à representação da forma do arco-íris. De um modo geral, a aluna demonstrou

³ As designações “pulso” e “punho” são consideradas equivalentes neste trabalho.

interesse, empenho e vontade de aprender, relativamente às indicações e orientações apresentadas pela professora.

Com o objetivo de aprimorar a técnica pianística da aluna, foi posteriormente introduzida a escala de dó maior. Num primeiro instante, a aluna demonstrou alguma facilidade ao executá-la com as mãos separadas; porém, no momento em que decidiu juntá-las, sentiu dificuldades na coordenação das mãos e aplicação das respectivas dedilhações. Ainda assim, com o avançar das aulas, este aspeto tornou-se mais consolidado e acessível, na perspectiva da aluna. Simultaneamente, deu-se início à aprendizagem das escalas de sol, ré, lá e mi maior. Comparativamente ao sucedido na escala de dó maior, as dificuldades já não incidiam na coordenação das mãos e dedilhações, mas sim na interiorização das devidas alterações (sustenidos) em cada escala. Por esta razão, a professora reservava algum tempo da aula para questionar a aluna relativamente à armação de clave das escalas em estudo, sempre antes de as executar, de maneira a consolidar os conhecimentos quanto a este aspeto.

Com o avançar das aulas, ainda no 1º período letivo, foram introduzidas peças do método de John Thompson - *Modern Course for the piano*, como o caso de “El Cartero”, “El Buen Rey Wenceslão”, “Barquitos de Papel”, “Run-Away River”, entre outras. Globalmente, para o estudo das mesmas, foram propostos pela professora alguns exercícios que proporcionaram à aluna o desenvolvimento da leitura e dos sentidos de pulsação e ritmo, sendo eles: tocar apenas as figuras rítmicas da linha da mão esquerda, sem recurso ao piano, com a utilização da mão sobre a perna, ao mesmo tempo que a aluna executava a melodia da mão direita no piano (posteriormente, trocavam-se os papéis, passando a executar as figuras rítmicas da linha da mão direita, ao mesmo tempo que a mão esquerda tocava a melodia no piano); cantar a melodia da mão direita e posteriormente da mão esquerda, enquanto a outra mão toca no piano.

Ainda que o mestrando tenha interrompido as aulas da aluna A no início do mês de março, devido à troca de orientador cooperante, pôde aferir-se que a aluna apresentou uma assiduidade e empenho constante nas aulas, sempre atenta às indicações e orientações do professor. No entanto, e devido a questões familiares, a aluna apenas tinha oportunidade de estudar piano de 15 em 15 dias, o que prejudicava o seu progresso na prática instrumental.

Aluna B

No ano letivo 2021/2022, a aluna B, de 13 anos, frequentava o 4º grau do Curso Básico em regime Articulado, na classe de piano da professora Ana Filipa Luz, tendo iniciado a aprendizagem do instrumento no CREV com oito anos, no regime de iniciação. A sua aula tinha uma duração de 45 minutos, no horário da sexta-feira, com começo às 16h50 e término às 17h35.

No dia oito de outubro de 2021, o mestrando começou a frequência e observação das aulas da aluna B. Tendo em conta os conteúdos programáticos apresentados pelo CREV para os alunos do 4º grau, da classe de piano, a aluna e professora discutiram, nesta primeira aula, qual o programa mais apropriado para a discente trabalhar no decorrer do ano letivo. Assim sendo, e levando em consideração o período de tempo durante o qual o mestrando assistiu às aulas da aluna B, isto é, até o dia quatro de março de 2022, ficou estipulado o seguinte programa: Ludwig van Beethoven – Sonata nº 20 em sol maior, op. 49 (1º andamento); Henri Bertini – Estudo nº 30, op. 32; Johann Sebastian Bach – Invenção nº 4 em ré menor, BWV 775. Para além disso, foram realizadas as escalas e arpejos de fá sustenido maior, ré bemol maior, dó sustenido menor e sol sustenido⁴ menor, em quatro oitavas e com movimentos contrários.

A aluna B demonstrou aptidão e empenho ao realizar os exercícios técnicos apresentados anteriormente (na maior parte dos casos). Não obstante, ao longo das aulas a professora apresentou algumas recomendações à aluna, com o intuito de aperfeiçoar a realização dos mesmos, nomeadamente: descontração dos braços na sua totalidade, uma vez que era visível a tensão exercida ao piano pela aluna; arredondamento dos dedos, dado que de vez em quando a aluna adotava uma postura desaconselhada das mãos ao piano; aprimoramento do fraseado, pensando num crescendo até as notas mais agudas da escala/arpejo, caso sejam executadas/os em movimentos ascendentes e descendentes pelas duas mãos. No caso de serem praticadas/os em movimentos contrários, deverá ser realizado um crescendo à medida que a mão direita alcança as notas mais agudas e a esquerda as notas mais graves, gradualmente.

No que corresponde à Sonata atribuída à aluna, de Beethoven, à medida que as aulas progrediam pôde observar-se que as suas dificuldades incidiam maioritariamente em aspetos em torno da pulsação, dinâmicas e fraseado. Com intenção de aperfeiçoar o sentido de pulsação ao longo da Sonata, eram escolhidos pela professora e realizados pela

⁴ Daqui em diante, será designado sustenido pelo símbolo “#” e bemol pelo símbolo “b”.

aluna os compassos e passagens mais problemáticas com a utilização do metrónomo. Dado que a aluna interpretava a Sonata sem diferenciações de dinâmicas, a professora apresentava frequentemente um enquadramento histórico da obra, de maneira a que a aluna procurasse adequar a sua performance ao ideal estético da época em que a obra fora composta. O último ponto, que diz respeito ao fraseado, foi pouco trabalhado com a aluna em contexto de sala de aula, uma vez que o trabalho individual apresentado pela mesma era por vezes insuficiente, impossibilitando a professora de avançar para um esclarecimento desta temática.

Prosseguindo para o Estudo de Bertini, e tendo em conta o período de tempo em que o mestrando assistiu às aulas da aluna B, foi apenas realizado um trabalho direcionado para a junção das mãos, sem acréscimo de outros pormenores, como o caso das dinâmicas e fraseado. Não foram identificadas dificuldades na execução deste exercício.

Relativamente à Invenção de Bach, pôde perceber-se que o aspecto mais frequentemente abordado pela professora foram as articulações, uma vez que eram muitas vezes negligenciadas pela aluna durante a performance instrumental.

Em jeito de conclusão, relativamente ao estudo das obras anteriormente apresentadas, o mestrando sentiu que a aluna B apresentava um trabalho individual pouco aprofundado, limitando-se apenas ao estudo das notas. Para além disso, a aluna mostrou-se tímida e reservada, características que afetaram negativamente a sua prática instrumental, devido ao nível de exposição que esta última requer.

Aluno C

No ano letivo 2021/2022, o aluno C, de 15 anos, frequentava o 6º grau do Curso Secundário em regime Articulado, na classe de piano da professora Ana Filipa Luz, tendo iniciado os estudos com a mesma no 4º grau do Curso Básico em regime Articulado. Contrariamente ao que se passava com os alunos anteriormente descritos, o aluno C tinha aula duas vezes por semana, uma vez que a carga horária da disciplina de instrumento no Curso Secundário em regime Articulado é maior do que a do básico. Por esta razão, as aulas do aluno C tinham lugar à quarta e sexta-feira, com duração de 45 minutos, nos horários das 13h30 até às 14h15, e das 15h20 até às 16h05, respetivamente.

Foi a partir do dia seis de outubro de 2021 que o mestrando compareceu às aulas do aluno em questão. Nesse primeiro instante, a professora determinou parte do programa a que o aluno se iria dedicar no decorrer do ano letivo 2021/2022: Wolfgang Amadeus Mozart – Sonata nº 12 em fá maior, KV 332 (na íntegra); Muzio Clementi – Estudo nº

16, op. 44 (*Gradus ad Parnassum*); Bach – Sinfonia nº 3 em ré maior, BWV 789; Armando Fernandes – Prelúdio nº 3, op. 1. Para além do repertório apresentado anteriormente, seriam abordados todos os arpejos de sétima da dominante e de sétima diminuta.

Partindo do estudo que o aluno realizava sobre os arpejos, ao longo das aulas percebeu-se que as suas maiores dificuldades residiam na qualidade sonora e do fraseado. Por esta razão, a professora fez-lhe notar os seguintes aspetos: deveria procurar a igualdade do som, logo a partir da primeira nota; não marcar as notas tocadas após a passagem do polegar; não perder o som quando as mãos se afastam. Relativamente ao fraseado, deveria pensar numa só linha, com recurso a um crescendo gradual até as extremidades das notas do arpejo, tanto em movimentos paralelos como contrários. Com o avançar das aulas, e devido à insistência por parte da professora nestes aspetos, notaram-se algumas melhorias na prestação do aluno, que foi tomando consciência relativamente aos hábitos a corrigir durante o estudo individual.

No que diz respeito à Sonata atribuída ao aluno, notaram-se algumas fragilidades em aspetos como o fraseado, a clareza das notas, contrastes dinâmicos e planos sonoros. Por esta razão, estes aspetos foram sistematicamente trabalhados ao longo das aulas, de maneira que o aluno os retivesse e aplicasse da forma mais correta, tendo em conta a época em que a obra foi escrita.

Na perspetiva do mestrando, a Sinfonia nº 3 de Bach foi a obra mais desafiante para o aluno, uma vez que a realização polifónica lhe era bastante custosa. Porém, com o avançar do tempo, as sugestões da professora levaram-no a sentir-se mais seguro e esclarecido durante o estudo individual.

O aluno demonstrou empenho, interesse e evolução constante na realização do Estudo de Clementi, ao longo das aulas, tendo sido poucos os obstáculos sentidos. Por sua vez, no Prelúdio de Fernandes o trabalho observado pelo mestrando limitou-se apenas à leitura das notas da mão esquerda e direita.

De modo geral, até ao dia quatro de março de 2022, data em que o mestrando cessou as aulas do aluno em análise, sentiu-se que, apesar da participação e interesse demonstrado pelo mesmo, no decorrer das aulas, o trabalho individual realizado era pouco. Foram diversas as ocasiões em que o aluno compareceu à aula com problemas idênticos aos que haviam sido constatados em aulas passadas, demonstrando falta de empenho na correção desses aspetos.

Aluna D

Ao longo do ano letivo 2021/2022, a aluna D, de 12 anos, frequentava o 3º grau do Curso Básico em regime Articulado, na classe do professor Filipe Marques.

Ainda que o mestrando tenha tido o primeiro contacto com a aluna apenas a partir do dia sete de Março, o orientador cooperante depositou total confiança nas suas metodologias de ensino. Simultaneamente, no primeiro momento de aula com a aluna D, o mestrando ficou a conhecer o programa estabelecido para a mesma até o final do ano letivo 2021/2022: Robert Schumann – *Kleine Studie*, nº 14, op. 68; Albert Loeschhorn – *Studies for the piano*, nº 10, op. 65; escalas e arpejos de sib maior e fá# menor.

No que respeita à Peça de Schumann, a aluna evidenciou progressos significativos ao longo das aulas, quer a nível musical, quer a nível técnico, uma vez que era cumpridora na realização das tarefas estabelecidas pelo professor. Verificou-se que um dos aspetos mais desafiantes para ela se reportava à utilização do pedal, mais propriamente nas mudanças de harmonia, tendo sido dada especial atenção, por parte do professor, a este pormenor. Com vista ao aperfeiçoamento relativo à realização do texto musical, sugeriu-se à aluna que substituísse os arpejos presentes na totalidade da peça por acordes com as mesmas notas, em ambas as mãos, sobretudo em passagens menos seguras. Através da aplicação deste exercício, constatou-se que a sistematização do trabalho individual foi crucial para um melhor entendimento e aprimoramento do texto musical, por parte da aluna, desenvolvendo também a sua perceção harmónica.

No que diz respeito a Estudo de Loeschhorn, verificou-se que, por razões alheias à responsabilidade do professor cooperante, o trabalho individual da aluna recaiu apenas sobre a leitura e aperfeiçoamento do texto musical. No entender do mestrando, isto deve-se ao facto da aluna ter tido menos aulas para trabalhar este estudo com o professor, quer por motivos de doença, quer em virtude de feriados ou férias escolares.

A aluna demonstrou sistematicamente aptidão e destreza na execução das escalas e dos arpejos acordados, na medida em que desenvolveu a noção de fraseado, aplicou corretamente as dedilhações e adquiriu uma boa coordenação motora.

Será igualmente importante referir que a aluna demonstrou algumas dificuldades em controlar as suas emoções em situações de tensão, principalmente nas audições, e manifestou inúmeras vezes frustração após a realização de passagens musicais menos conseguidas, tendo sido verificados momentos de raiva e descontentamento. Por essa razão, o professor cooperante teve que adotar uma postura apaziguadora, esforçando-se

para que a aluna bloqueasse os pensamentos negativos e entendesse que errar faz parte da aprendizagem.

Aluna E

No ano letivo 2021/2022, a aluna E, de dez anos, estava inserida no 1º grau do Curso Básico em regime Articulado, na classe do professor Filipe Marques, tendo iniciado a aprendizagem do piano com oito anos. A sua aula tinha uma duração de 45 minutos, semanalmente, no horário de segunda-feira, com começo às 11h20 e término às 12h05.

Apesar de o mestrando ter começado a assistir às aulas da aluna apenas a partir do dia sete de março, devido à alteração de orientador cooperante, foi-lhe, desde o primeiro momento, proporcionado um bom acolhimento por parte da aluna em questão.

O programa musical proposto pelo professor Filipe Marques até o final do ano letivo 2021/2022 foi o seguinte: Dmitry Kabalevsky – Valsa nº 13, op. 39; Carl Czerny – Estudo nº 27, op. 599; escalas de ré maior, sol maior, lá maior e ré menor.

Quanto à Valsa nº 13 de Kabalevsky, a aluna evidenciou escassos progressos no seu estudo individual, uma vez que comparecia às aulas sem qualquer preparação prévia. Na perspetiva do mestrando, o problema identificado não residia numa hipotética falta de capacidades, mas sim na falta de empenho e seriedade no estudo individual. Apesar do trabalho realizado em sala de aula com o orientador cooperante, em torno da leitura do texto musical e aperfeiçoamento da junção das mãos, não foi possível progredir em mais nenhum pormenor.

Ainda que o Estudo nº 27 de Czerny seja relativamente curto, a aluna continuou a apresentar um trabalho individual insuficiente, alongando-se excessivamente o processo de aprendizagem. O professor procurou esquematizar o estudo da aluna em pequenas secções, de maneira a que este fosse mais proveitoso; porém, as mesmas dificuldades persistiam aula após aula.

Quanto às escalas, a sua aprendizagem ficou consolidada, na maioria dos casos, apesar da constante dificuldade em assimilar as alterações de cada uma delas. Por essa razão, daí em diante, o professor Filipe Marques optou por questioná-la acerca das alterações que caracterizam cada escala, previamente à execução das mesmas, de maneira a aferir se a aluna incorporara todas as informações pertinentes.

Será crucial fazer também uma menção à postura corporal adotada pela aluna, que em vários momentos se apresentou como incorreta, devido a uma ligeira subida dos ombros, enquanto realizava determinada passagem musical, e ao cruzamento sistemático dos pés, que agravava a postura global, uma vez que não havia suporte do corpo no chão.

Em jeito de conclusão, através da observação das aulas administradas pelo orientador cooperante à aluna E, foi notória a necessidade de uma reformulação dos hábitos de estudo da aluna, uma vez que, aula após aula, apresentava um trabalho individual insuficiente, na medida em que comparecia às aulas com problemas idênticos aos constatados nas sessões anteriores.

Aulas lecionadas

Neste próximo capítulo, será apresentada a matéria referente à prática de lecionação vivenciada pelo mestrando no âmbito da PESEVM.

O mestrando optou por uma descrição das aulas em que ocorreram as visitas da orientadora interna, referentes a cada um dos alunos selecionados na narração das aulas observadas. No entanto, para os alunos A, B e C será descrita apenas a aula integrada no semestre I, uma vez que no semestre II houve uma alteração de orientador cooperante (como já referido) e, conseqüentemente, esses alunos deixaram de ser acompanhados pelo mestrando.

Aluna A

A aula lecionada à aluna A teve lugar no dia 25 de fevereiro de 2022, no horário das 16h05 até às 16h50.

Para a concretização dos objetivos estabelecidos pelo mestrando, foi elaborado um plano de aula (ver anexo I), assente nos três seguintes conteúdos programáticos:

1. Escalas de sol e lá maior;
2. Jean-Baptiste Duvernoy – Estudo nº 3, op. 176;
3. John Thompson – *Run-away River*.

As escalas diatônicas realizadas pela aluna, de sol e de lá maior, estavam bem consolidadas.

Por esquecimento da partitura por parte da aluna, não foi possível realizar o próximo ponto, que dizia respeito ao Estudo de Jean-Baptiste Duvernoy. Por essa razão, o tempo restante de aula foi dedicado exclusivamente à Peça de John Thompson – *Run-away River*.

Num primeiro momento, o mestrando pediu à aluna para tocar a Peça do início até ao fim, de maneira a perceber quais os aspetos a serem aperfeiçoados. Quase de imediato, percebeu-se que a aluna não conseguia avançar para além dos primeiros compassos, uma vez que não conhecia o texto musical. Em função disso, reservou-se algum tempo para a leitura das notas, através da realização de exercícios propostos pelo relator, sendo eles:

- Inicialmente, dizer apenas as notas presentes na partitura, começando pela clave de sol e posteriormente a de fá;

- Tocar as notas de uma das mãos, enquanto o mestrando tocava a outra;
- Tocar as notas de uma das mãos, ao mesmo tempo que se referia as notas presentes na outra linha melódica, a solfejar.

Para uma concretização correta das práticas anteriormente apresentadas, o relator utilizou a mão sobre a perna para marcar a pulsação ao longo dos compassos, num tempo que fosse confortável para a aluna.

Consecutivamente, a partir do momento em que foi possível tocar com as duas mãos, a aluna demonstrou dificuldades em manter a mesma pulsação ao longo dos compassos. Por esse motivo, o mestrando optou por dedicar-se ao trabalho de secções e realizá-las separadamente, repetindo-as sistematicamente até que a aluna se sentisse segura na realização das passagens.

No decurso desta aula, o mestrando procurou fornecer à aluna ferramentas para o aperfeiçoamento no estudo, com o propósito de o tornar menos maçador e repetitivo. Em jeito de conclusão, notou-se que apesar das dificuldades sentidas, a aluna demonstrou um interesse constante na realização dos exercícios apresentados.

Aluna B

A aula lecionada à aluna B teve lugar no dia 25 de fevereiro de 2022, no horário das 16h50 até às 17h35. O relator elaborou um planeamento de aula (ver anexo I), antecipadamente, de maneira a esquematizar todos os objetivos de aprendizagem definidos para esse momento, na seguinte ordem:

1. Arpejo de sol# menor;
2. Bertini – Estudo nº 30, op. 32;
3. Beethoven – Sonata nº 20 em sol maior, op. 49 (1º andamento);
4. Bach – Invenção nº 4, em ré menor.

Para iniciar a aula, e tendo em conta o planeamento anteriormente apresentado, a aluna começou por executar o arpejo de sol# menor em quatro oitavas, focando-se apenas em acertar todas as notas. Levando em consideração o nível em que a aluna se encontrava, isto é, o 4º grau, o mestrando procurou explicar que o estudo do arpejo não assentava apenas no facto de acertar as notas, mas também noutros parâmetros de expressividade, como é o caso do fraseado. À vista disso, foram dadas as seguintes indicações:

- Não acentuar as primeiras notas de cada oitava;

- Pensar num crescendo, progressivo, até às notas mais agudas do arpejo e sucessivamente, num decrescendo até ao ponto de chegada.

Para além disso, alertou-se a aluna para que tivesse os braços mais descontraídos na sua totalidade, de maneira a não acrescer tensões à performance.

O segundo momento da aula foi dedicado ao Estudo nº 30 de Bertini. O trabalho aqui realizado pelo mestrando baseou-se no aprimoramento da leitura musical, em ambas as mãos. Apesar da brevidade do tempo programado para este Estudo, foi ainda possível proferir algumas palavras em torno dos planos sonoros, tendo-se sugerido à aluna que destacasse mais a melodia confiada à mão esquerda, relativamente ao plano sonoro da mão direita.

O trabalho em torno da Sonata de Beethoven, mais precisamente a exposição do tema no 1º andamento, tomou lugar no momento seguinte da aula. A aluna manifestou grandes dificuldades na regularização do tempo, principalmente nas mudanças para os compassos com subdivisão à tercina. Com intuito de minimizar esta dificuldade, o mestrando selecionou algumas passagens e trabalhou-as isoladamente. Para além disso, dedicou algum tempo à exploração das dinâmicas mais apropriadas a executar em certas passagens.

O último momento da aula foi reservado para a Invenção nº 4 de Bach, no qual se procedeu a uma revisão da leitura do texto musical, compreendendo a correção de notas e articulações. Sugeriu-se manter uma homogeneidade nas articulações praticadas ao longo da obra, tomando especial atenção ao *staccato* das colcheias.

Aluno C

A aula ministrada ao aluno C realizou-se no dia 25 de fevereiro de 2022, no horário das 15h20 até às 16h05.

O plano da aula (ver anexo I) dispôs-se em três momentos:

1. Arpejo da 7ª da dominante no estado fundamental – fá maior;
2. Clementi – Estudo nº 16, op. 44 (*Gradus ad Parnassum*);
3. Mozart – Sonata nº 12 em fá maior, KV 332 (3º andamento).

Globalmente falando, o aluno executou o arpejo da 7ª da dominante sobre o acorde de fá maior com sucesso, uma vez que apresentou um domínio e automatização das alterações presentes no arpejo e demonstrou preocupação relativamente à qualidade sonora. Independentemente deste resultado, aperfeiçoou-se a condução do fraseado em

ambas as mãos, tendo especial atenção aos falsos acentos praticados pelo aluno nas primeiras notas de cada oitava.

Em seguida, o aluno interpretou o Estudo nº 16 de Clementi, do livro *Gradus ad Parnassum*. Primeiramente, foram selecionadas, e depois aperfeiçoadas, as passagens menos seguras do texto musical, tendo em conta os erros de notas. Concluído esse passo, o mestrando fez algumas sugestões de abordagem ao fraseado, considerando a acentuação de *sforzando* nas notas da mão esquerda como um recurso útil para essa finalidade.

O último momento da aula foi reservado à exposição do primeiro andamento da Sonata nº 12 de Mozart, em fá maior. Inicialmente, optou-se por realizar uma análise crítica da performance do discente, junto do mesmo, de maneira a discernir o seu grau de consciencialização relativamente aos aspetos positivos e menos positivos da sua execução. Posteriormente, dedicou-se algum tempo ao trabalho de diferentes secções, tendo em conta o aprimoramento das dedilhações, das dinâmicas e do fraseado. De um modo geral, os contrastes dinâmicos foram o tópico mais discutido e abordado pelo mestrando, uma vez que não se encontravam explícitos na performance do aluno.

Aluna D

As aulas ministradas à aluna D realizaram-se nos dias dois e 30 de maio, no horário das 9h15 até às 10h.

Tendo em consideração a primeira aula orientada, delineou-se o seguinte plano de intervenção (ver anexo I):

1. Escala de fá# menor;
2. Loeschhorn – *Studies for the piano*, nº 10, op. 65.

O mestrando optou pela escala de fá# menor, uma vez que a aluna nunca a tinha estudado. Num primeiro instante, pretendeu-se que a aluna a executasse num andamento confortável, com mãos separadas numa distância de duas oitavas, de maneira que conseguisse aplicar as dedilhações corretas. A partir do momento em que foram reunidas as condições para praticar a escala com as duas mãos juntas, foi necessário sistematizar o trabalho em duas secções, ou seja, estudar apenas os movimentos ascendentes e posteriormente os descendentes, devido às dificuldades sentidas pela aluna em executá-la na íntegra. Após a realização deste exercício, constatou-se que a aluna tomou consciência das dedilhações adequadas, melhorando significativamente a sua execução.

Posteriormente, deu-se início à análise e observação da performance da aluna do Estudo de Loeschhorn, tendo sido possível ouvir apenas parte da obra, uma vez que a aluna não a tinha estudado na sua totalidade. Para além disso, constataram-se algumas dificuldades na junção das duas mãos, pelo que foi necessário um trabalho mais direcionado para as mãos separadas. Após revisão e aprimoramento da leitura do texto musical, procedeu-se à introdução de conteúdos referentes aos diferentes planos sonoros, tendo-se solicitado à aluna que destacasse mais a melodia da mão direita, em contraste com o acompanhamento realizado em tercinas pela mão esquerda. Simultaneamente, procurou-se induzir mais contrastes dinâmicos na performance da aluna, porém, sem sucesso. O mestrando sentiu que, devido à falta de conhecimento do texto musical, a aluna não foi capaz de implementar todos estes conceitos na sua interpretação pianística.

A segunda aula lecionada à aluna D realizou-se no dia 30 de maio, tendo assentado no seguinte programa (ver anexo I):

1. Escala e arpejo de fá# menor;
2. Loeschhorn - Estudo no 10, op. 65.

Apesar de a aluna ter já adquirido conhecimentos elementares para o estudo da escala de fá# menor, nomeadamente as dedilhações e respetivas alterações, o mestrando verificou que ela não assimilara estes componentes no seu estudo individual, uma vez que apresentou lacunas durante a sua prática em sala de aula. Diante disso, o mestrando optou por esquematizar o trabalho da escala em diferentes partes. Primeiro, realizá-la com mãos separadas e em seguida juntá-las, num andamento moderado. Posteriormente, aumentar o andamento, gradualmente, repetindo várias vezes os movimentos ascendentes e descendentes e, por fim, realizá-la na íntegra. Em seguida, deu-se início à introdução do arpejo de fá# menor, tendo sido apresentadas as dedilhações mais adequadas a aplicar em ambas as mãos. Por fim, realizaram-se os mesmos procedimentos para o estudo e aperfeiçoamento da escala, desta vez no arpejo.

Nesta ocasião, e em comparação com a primeira aula lecionada no dia 2 de maio, a aluna apresentou o Estudo de Loeschhorn mais consolidado, devido ao aperfeiçoamento e término da leitura do texto musical. Não obstante, demonstrou dificuldades nas passagens mais problemáticas e na execução correta das *appoggiaturas*. Por estas razões, o mestrando achou pertinente aperfeiçoar, em primeiro lugar, a leitura musical, e posteriormente dedicar-se a pormenores técnicos e expressivos. Porém, devido ao escasso tempo de aula restante, não foi possível realizar esse trabalho na íntegra.

No decorrer das duas aulas lecionadas, observou-se que, apesar do interesse transmitido pela aluna na realização das tarefas, se verificava uma falta de empenho no estudo individual. Uma vez que a aluna frequentara o 3º grau do Curso Básico em regime Articulado, teria sido expectável que o seu trabalho fosse mais pormenorizado e organizado.

Aluna E

As aulas lecionadas à aluna E ocorreram nos dias 2 e 30 de maio, no horário das 11h20 até às 12h05.

No que concerne à primeira aula ministrada, ficou estabelecido o seguinte programa (ver anexo I), através da elaboração de um plano de aula:

1. Escalas de sol e mi maior;
2. Kabalevsky – Valsa no 13, op. 39.

No primeiro momento da aula, pôde perceber-se que a aluna não sentira dificuldades em executar as escalas, uma vez que compreendera bem as dedilhações e alterações, em ambas as mãos. O único ponto para o qual o mestrando achou pertinente chamar a sua atenção foi a falta de coordenação das mãos, uma vez que nem sempre tocavam em simultâneo.

Consecutivamente, após a aluna iniciar a execução da Valsa nº 13 de Kabalevsky, o mestrando sentiu a necessidade de a parar logo nos primeiros compassos, devido à falta de precisão na concretização do texto musical. Por esse motivo propôs-lhe retomar novamente o início da obra, desta vez com as mãos separadas. Após a realização desta tarefa, o mestrando selecionou passagens que requeriam aperfeiçoamento, já com a junção das mãos, tendo-se desenvolvido os sentidos de pulsação e de ritmo, assim como a coordenação motora. Com isto, pretendeu o mestrando sistematizar o trabalho individual da aluna, de forma a que a mesma alcançasse resultados satisfatórios através do estudo individual.

No que diz respeito à segunda aula administrada à aluna, no dia 30 de maio, foi planeado o seguinte programa (ver anexo I):

1. Escalas da lá maior e ré menor;
2. Czerny – Estudo nº 27, op. 599.

Comparativamente à primeira aula, observou-se, nesta segunda ocasião, uma maior destreza na realização das escalas determinadas, na medida em que as dedilhações,

as alterações e as notas tocadas de forma simétrica, pelas duas mãos, estavam bem consolidadas.

Após a execução do Estudo nº 27 de Czerny, por parte da aluna, constatou-se imediatamente que a mesma não conseguira tocá-lo no seu todo, uma vez que não tinha assimilado todo o texto musical. A acrescer a esta problemática, sentira igualmente dificuldades em executá-lo com as duas mãos ao mesmo tempo. Por estas razões, o mestrando optou por sistematizar o trabalho individual da aluna em curtas etapas, começando pela revisão do texto musical, mas desta vez com as mãos separadas. Após devida insistência nesta tarefa, notaram-se algumas melhorias no aprimoramento da leitura musical; porém, a aluna continuou a apresentar algumas fragilidades na execução dos acordes realizados pela mão esquerda. No decorrer da aula, o mestrando teve ainda a oportunidade de corrigir a postura corporal da aluna ao piano, tendo-se verificado uma subida dos ombros, especialmente em momentos de maior tensão; um excesso de força exercida sobre as teclas, pelas mãos e dedos; e ainda uma postura inapropriada dos pés sobre o chão.

Em jeito de conclusão, verificou-se que, apesar de a aluna ter demonstrado alguma evolução durante o período de dois a 30 de março, o seu estudo individual continuava a ser insuficiente, o que obrigou a um dispêndio excessivo de tempo no aperfeiçoamento da leitura do texto musical. A acrescer a esta problemática, foi notória a falta de empenho e de vontade para o cumprimento das tarefas solicitadas pelo mestrando.

Reflexões finais

A realização da PESEVM, desempenhada pelo mestrando no ano letivo 2021/2022, na classe de piano da professora Ana Filipa Luz e do professor Filipe Marques, revelou-se uma experiência estimulante, desafiadora e gratificante, na medida em que foi possível acompanhar e interagir com discentes dos vários níveis de ensino, desde a iniciação até ao secundário.

Enquanto estudante do Mestrado em Ensino de Música, esta unidade curricular assumiu um papel fulcral no desenvolvimento da docência praticada pelo mestrando, levando-o constantemente a refletir sobre as abordagens e estratégias mais eficazes a realizar com os discentes, tornando-se igualmente evidente a necessidade de cada docente em adaptar-se ao nível de cada discente, através de uma análise e reflexão constante aos seus métodos de ensino.

De um ponto de vista global, tanto na classe de piano da professora Ana Filipa Luz como do professor Filipe Marques, constatou-se o bom nível dos discentes, na medida em que a generalidade demonstrou progressos significativos ao longo do ano letivo, superando inúmeras adversidades sentidas.

Quanto às aulas lecionadas pelos orientadores cooperantes, que o mestrando teve a oportunidade de frequentar, salienta-se, em ambos os casos, uma relação amistosa, afável, respeitosa e próxima com os seus discentes, sendo igualmente visível o empenho e persistência dos professores no progresso e sucesso dos seus discípulos. Além do mais, destacam-se a estima para com o mestrando, observando-se a todo o momento um apoio incondicional através da transmissão de ensinamentos imensamente valiosos, que certamente irão contribuir para a prática futura do mestrando, enquanto docente de piano.

De igual modo, será fundamental enaltecer o contato periódico com a orientadora interna, professora Doutora Ana Telles, que, após observação das aulas ministradas pelo mestrando, especificou aspetos da prática de lecionação a aperfeiçoar, levando a que este último refletisse e aplicasse da melhor forma todos esses saberes, de grande valor, nas aulas futuras que teve oportunidade de orientar. Com vista ao seu desenvolvimento profissional, no decorrer da PESEVM, o mestrando procurou promover uma aprendizagem dinâmica e desenvolver estratégias pedagógicas diferenciadas, tencionando transmitir, a todo o momento, valores, saberes e experiências aos discentes.

Ainda que a PESEVM tenha sido uma experiência exaustiva, prevalecem as novas e enriquecedoras perspetivas pedagógicas adquiridas, que fizeram com que o mestrando

crecesse, a todos os níveis, sentindo-se mais preparado face à vida profissional, enquanto docente.

Secção II – Projeto de Investigação

Descrição do projeto de investigação

Neste capítulo, dá-se início à apresentação da matéria relativa ao projeto de investigação, começando por descrever qual a motivação implícita para este trabalho, a problemática de investigação e os seus objetivos, seguindo-se para o ordenamento das estratégias metodológicas utilizadas e posterior apresentação, interpretação e análise dos dados recolhidos.

Motivação

Neste estudo, pretende-se aferir e compreender o grau de consciencialização dos discentes e docentes de piano do CREV, relativamente às temáticas em torno da postura corporal, tendo como pretensão definir estratégias de prevenção/atenuação de possíveis desconfortos músculo-esqueléticos.

Sabendo que uma investigação científica reveste-se de um processo sistemático e flexível, pretende-se, através do rigor científico, “efetuar uma adequação ao objeto de estudo” (Pacheco, 1995, p. 9).

Nesta linha de pensamento e segundo opinião de Bell (2004), “(...) a abordagem adotada e os métodos de recolha de informação selecionados, dependerão da natureza de estudo e do tipo de informação que se pretende obter” (p. 20).

Neste sentido, a matriz utilizada privilegia uma metodologia de natureza qualitativa, com recurso a técnicas que “privilegiam, essencialmente, a compreensão dos comportamentos a partir da perspetiva dos sujeitos da investigação” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 16). Desta forma, o investigador ocupa “locais em que naturalmente se verificam os fenómenos nos quais está interessado, incidindo os dados recolhidos nos comportamentos naturais das pessoas” (p. 17).

Neste prisma, valoriza-se a recolha de dados que descrevam a realidade, privilegiando assim “(...) o comportamento dos seres humanos e dos grupos a partir do ponto de vista daqueles que estão a ser estudados” (Bryman, 1998, p. 46).

Problemática de investigação

No panorama do processo de ensino-aprendizagem de um instrumento, neste caso o piano, a posição do corpo assume um papel predominante no bom equilíbrio corporal. Assim, a ausência de sensibilização de conhecimentos respeitantes à atenuação de comportamentos de risco, ao que à postura corporal diz respeito, ao piano, propicia ao

músico à prevalência de lesões músculo-esqueléticas, particularmente associadas a esforços repetitivos. Desta forma e segundo Barton & Feinberg (2008), “(...) a literatura documenta, claramente, a necessidade dos músicos terem mais conhecimento na área da prevenção da lesão, especialmente para músicos jovens” (p. 47).

Por esta razão, através da realização deste projeto de investigação, pretende-se aferir o grau de consciencialização dos discentes e docentes, relativamente às posturas corporais ao piano. Procura-se, assim, compreender e analisar o nível de consciencialização dos discentes de piano para uma utilização mais adequada do corpo na prática/performance instrumental, de forma a prevenir possíveis desconfortos e episódios de dor, pois, segundo Bosi (2017), “Os músicos têm de perceber que estão em perigo, bem como entender de onde partem, como e porque é que ocorrem estas lesões” (p. 16).

Deste modo, apesar da importância da aquisição de competências a nível musical, os conhecimentos respeitantes ao corpo, nomeadamente a postura mais correta a adotar ao piano, são primordiais.

Em suma, de maneira que as lesões deixem de constituir uma fragilidade, os docentes devem fornecer aos discentes, ao longo do percurso académico, ferramentas e conhecimentos de modo a que, desde cedo, possam adotar uma postura adequada e assim prevenir desconfortos e episódios de dor, durante o estudo e performance do seu piano.

Objetivos de investigação

Tendo como referência as questões equacionadas, pretende-se perceber a problemática das posturas corporais nos discentes e docentes de piano.

Desta forma, saber o grau de consciencialização dos mesmos, leva-nos a elencar os seguintes objetivos específicos:

- Observar e analisar as posturas adotadas, em contexto de sala de aula, da classe dos discentes em que decorreu o estágio da PESEVM;
- Aferir o grau de consciencialização dos discentes e docentes de piano do Ensino Artístico Especializado, relativamente à problemática da postura e das lesões por esforços repetitivo e má postura;
- Discutir e analisar, com especialistas das áreas da saúde, nomeadamente fisioterapia, motricidade humana, técnica de Alexander e ioga;

- Criar um *corpus* de exercícios e estratégias concretas para a correção postural em contexto de ensino-aprendizagem de piano;
- Promover a sua difusão junto da comunidade académica do EAE.

No desenrolar da investigação pretende-se, por parte dos discentes, identificar a postura assumida em contexto de sala de aula. De igual modo, os docentes da EAE opinam sobre as suas vivências, procurando questionar as medidas preventivas adotadas subjacentes à performance dos discentes.

Opções Metodológicas

Tendo em conta a problematização do tema escolhido, os objetivos orientadores da investigação e em conformidade com os pressupostos de análise de dados próprios da ferramenta de investigação, optou-se por efetuar uma recolha bibliográfica e subsequente revisão da literatura. Logo, todo este referencial permitiu contextualizar a escolha da abordagem metodológica qualitativa, com apelo a técnicas quantitativas.

A escolha do contexto a analisar envolveu uma reflexão sobre a representatividade de forma a evidenciar no caso as suas vicissitudes de generalização dos resultados. A opção de escolher o Conservatório Regional de Évora – Eborae foi determinada, também, pela vivência de estágio do autor da investigação naquele cenário investigado de modo a garantir “considerações pragmáticas na hora de escolher um lugar onde realizar o estudo, (...) aspetos práticos como o contacto com pessoas que facilitem o acesso” (Hammerskey e Atkinson, 1994, p. 55) à informação, o conhecimento prévio do cenário da investigação e a inserção no meio.

Após a escolha do Conservatório efetuou-se uma recolha de dados, a partir de informações já conhecidas e da recolha “in loco” de dados físicos e organizacionais da composição da comunidade, de forma a realizar-se um diagnóstico da cultura organizacional.

Relatar os resultados foi um procedimento de reflexão que cruzou os dados em torno de critérios de participação, apresentando perspectivas futuras apontadas pelos atores. Um relato acessível que expõe as evidências em gráficos e tabelas (descrição quantitativa), suportado por um texto narrativo (descrição qualitativa), com recurso a exemplos discursivos que permitem ao leitor generalizações naturalísticas.

Com este objetivo em mente, e numa primeira fase, assistiu-se às aulas dos discentes da classe em que a PESEVM foi realizada, tomando como ponto fulcral de

observação as posturas adotadas ao piano. Como tal, construiu-se uma ficha de observação para cada discente, onde foram descritos os aspetos positivos e negativos, sustentada por registos fotográficos analisados em contexto de sala de aula, referentes à utilização de cada membro, a estabilidade dos pés e assento no banco, ao piano.

Posteriormente, numa segunda fase do projeto, aplicou-se um questionário aos discentes da classe de piano do CREV, de maneira a apurar possíveis desconfortos sentidos pelos mesmos aquando da performance e do estudo instrumental e realizadas entrevistas junto de especialistas, mais concretamente nas áreas da motricidade humana, técnica de Alexander, Ioga e Reeducação Postural Global. Com o intuito de desenvolver diversos tipos de estratégias para a prevenção de problemas posturais e por forma a testar a eficácia dos mesmos elaborou-se uma coletânea de exercícios de prevenção, a ser implementadas junto dos discentes, em contexto de sala de aula.

As entrevistas aos docentes da disciplina de piano tomaram lugar na etapa seguinte do projeto, permitindo perceber até que ponto estas questões posturais são aplicadas e trabalhadas em contexto de sala de aula.

Instrumentos de recolha e análise de dados

Optou-se por utilizar variadas fontes (documentos, docentes, direção do conservatório e discentes) e instrumentos (observação direta, inquérito por questionário e entrevista) que, através dos resultados, permitiram inferir o objeto em estudo.

Limitações do estudo

A realização de uma investigação deste âmbito demonstrou, à priori, limitação a nível do tempo que, de certa forma, restringiram o aprofundamento do tema em estudo. Assim sendo, pretendeu-se “estabelecer analogias, encontrar semelhanças e diferenças, suscitar outros problemas para reflexão e investigação a partir do caso” (Ferreira, 2003, p. 138).

Análise teórica (revisão da literatura)

Paralelismo entre o músico e o atleta

De acordo com alguns trabalhos de investigação, tais como, “Athletes and the Arts – The Role of Sports Medicine in the Performing Arts” e “Performing Arts Medicine: The Musical Athlete”, a atividade que um músico exerce, no âmbito de uma carreira profissional, é normalmente comparada à performance de um desportista de alto rendimento. Quer isto dizer que, em ambas as profissões, são investidas longas horas de estudo/treino, que implicam resistência, perfeccionismo, empenho, flexibilidade, coordenação, destreza, sincronização e a aquisição de outras capacidades motoras (Pates et al, citado por Habe et al, 2009, p. 91). Para além disso, Elbaum (1986) acrescenta que os músicos e os atletas atuam num ramo altamente competitivo, que gera stress na luta pela perfeição, estando também sujeitos a lesões decorrentes da atividade e do uso repetitivo de gestos, muitas vezes inadequados (p. 286).

Apesar das semelhanças, será importante referir que estas duas profissões não estão sujeitas aos mesmos tipos de problemas músculo-esqueléticos. O músico “(...) requer principalmente capacidades motoras finas⁵ e geralmente leva um estilo de vida sedentário”⁶, o que poderá levar a sofrer “(...) microtraumas⁷ durante um longo período de tempo, em contraste com as consequências mais graves que a maioria das lesões atléticas podem causar”⁸ (Elbaum, 1986, p. 286).

Porém, a principal preocupação reside na falta de um bom condicionamento físico, por parte dos músicos, em comparação com os atletas, em que “(...) o tratamento de lesões (...) já é comum e as causas são especificamente determinadas através de avaliações regulares da flexibilidade e dos desequilíbrios” (Quarrier, citado por Abreu, 2017, p. 25). Tendo em conta estas apreciações, será imprescindível que as lesões nos músicos sejam também “(...) analisadas com o mesmo rigor e método” (Quarrier, citado por Abreu, 2017r, p. 25).

Elbaum (1986), no seu artigo “Musculoskeletal Problems of Intrumental Musicians”, expressa que “(...) tanto o atleta como o músico começam o seu percurso de

⁵ Segundo Matos (2019), as capacidades motoras finas correspondem “(...) a movimentos específicos que envolvem pequenos grupos musculares, geralmente das extremidades” (p.4).

⁶ Tradução livre de “(...) requires primarily fine motor skills and will generally lead a sedentary life style” (Elbaum, 1986, p. 286).

⁷ Normalmente associadas a lesões de sobrecarga, resultantes de movimentos de repetição.

⁸ Tradução livre de “(...) microtrauma over a long period of time, in contrast to the acute nature of most athletic injuries” (Elbaum, 1986, p. 286).

formação desde tenra idade e aprendem com professores que ensinam as mesmas técnicas, da mesma forma que lhes foram ensinadas”⁹ (p. 286). À vista disso, será crucial instruir os docentes, no que toca à prevenção de lesões músculo-esqueléticas, de maneira a que sejam transmitidos conhecimentos essenciais e estratégias saudáveis para o bom funcionamento físico, durante a prática instrumental, aos discentes. Ao reeducar o corpo, as lesões poderão deixar de constituir um impedimento ou agravamento na performance musical do executante.

Nesta ordem de ideias, em “The Athletic Musician – a guide to playing without pain”, Paul e Harrison (1999) evidenciam que, apesar de os músicos e os atletas colocarem tremendas exigências sobre os seus corpos, treinando durante imensas horas e “(...) esforçando-se física e psicologicamente (...) na busca da excelência”¹⁰, há um maior cuidado em torno da preparação física dos atletas, por parte dos seus mentores, ao contrário do que acontece com os músicos. Ao contrário dos atletas de alta competição, que têm treinadores cuja função é “(...) assegurar que os atletas estão geralmente em forma e em boas condições físicas (...) e ensiná-los técnicas de poupança corporal”¹¹, os músicos aprendem simplesmente a tocar, uma vez que muitas vezes os seus professores têm pouco conhecimento “(...) acerca dos efeitos dos esforços repetitivos, (...) para além das respostas comuns às suas próprias lesões”¹² (p. 8).

Lesões por esforços repetitivos

Contextualização

O conceito de “lesões por esforços repetitivos” (LER¹³) relaciona-se com os danos provocados pelo desempenho de uma determinada atividade, continuamente repetida, causados pelo uso constante de posturas inadequadas e esforços musculares acrescidos, que afeta maioritariamente os membros superiores, os ombros e o pescoço.

Apesar do termo “lesões por esforços repetitivos” ter sido apresentado pela primeira vez em 1986, pelo médico Mendes Ribeiro, a origem do termo remonta ao

⁹ Tradução livre de “Both the athlete and the musician begin their training at a very young age, and learn from teachers who teach the same techniques in the same way they were taught” (p. 286).

¹⁰ Tradução livre de “(...) physically and psychologically (...) in pursuit of excellence” (Paul & Harrison, 1999, p. 8).

¹¹ Tradução livre de “(...) ensure that athletes are generally fit and in good physical condition, as well as practicing their sports (...) and to teach them body-saving techniques” (Paul & Harrison, 1999, p. 8).

¹² Tradução livre de “(...) of the effects of repeated exercise (...), other than commonsense responses to their own injuries (Paul & Harrison, 1999, p. 8).

¹³ De ora em diante, este conceito será referido através da sigla LER.

séc. XVIII. Enquanto autor do livro “De Morbis Artificum Diatriba”, o Italiano Bernardino Ramazzini, considerado atualmente o pai da medicina no trabalho, publicou pela primeira vez uma obra dedicada às doenças ocupacionais e à prevenção de lesões relacionadas com o trabalho, muitas vezes causadas pela repetitividade do esforço, sobrecarga nos membros superiores e tensões exigidas à profissão, como o caso dos artesãos, pedreiros, padeiros e até músicos e cantores (Breathnach, 2000, p. 68).

Para um melhor entendimento desta problemática, Yeng, citado por Orso et al (2001), descreve as lesões por esforços repetitivos como um “acometimento de estruturas ósseas, musculares, tendíneas, nervosas e do tecido conjuntivo que lhe dá sustentação em decorrência de solicitações cumulativas excessivas e repetitivas de um segmento do corpo” (p. 89), enquanto Maeno (2001) as considera como “um conjunto de doenças que agredem os nervos, músculos e tendões” (p. 45), sendo precedidas “de dor ou incômodo” (p. 45).

Segundo Maeno (2001), os sintomas oriundos destes riscos para a saúde compreendem a “(...) sensação de peso, dormência, dor em movimento específico, perda de sensibilidade, formigamento, dor generalizada ao repouso, perda de força e inchaço” (p. 45). Os indícios anteriormente apresentados tendem a permanecer e são notados quando ocorrem pequenos esforços, mudanças de temperatura ambiente e/ou de tensão.

LER nos pianistas

Na demanda de atingir “(...) a perfeição exigida e o total domínio técnico do instrumento” (Moura et al, 2000, p. 103), é investido, por parte dos músicos, um número exorbitante de horas de estudo na prática instrumental, o que poderá acarretar desequilíbrios musculares, se porventura não se tiver atenção ao bom funcionamento do corpo. Todavia, “até atingirem o limiar da dor ou da incapacidade funcional, os próprios músicos permanecem frequentemente ignorantes das exigências que a prática instrumental faz aos seus corpos”¹⁴ (Paul & Harrison, 1999, p. 3).

As LER são na grande maioria das vezes as que mais afetam os músicos, estando associadas a um conjunto de movimentos repetitivos, “(...) que são usados para a memorização e posterior automatização do domínio técnico de um instrumento musical” (Brandfonbrener, citando por Sousa, 2010, p. 29).

¹⁴ Tradução livre de “But until they push themselves to the point of pain or loss of function, the musicians themselves often remain ignorant of the demands that playing makes upon their bodies” (Paul & Harrison, 1999, p. 3).

No caso dos pianistas, estas lesões são normalmente provocadas pelo uso constante de movimentos de tensão, derivados da má gestão corporal durante a execução ao piano e pela aplicabilidade da força excessiva, que poderá causar dor e desconforto. Para além disso, “(...) a falta de aquecimento, tempo de estudo prolongado, pouco ou nenhum intervalo, dedilhados complexos praticados em excesso e falta de atividades compensatórias”, (Frank & Muhlen, 2007, p. 188), são outros dos fatores que facilitam o surgimento das lesões. No entender de Mark, Gary e Miles (2003), “(...) a dor provocada pelos maus hábitos de movimentos, é amenizada pela identificação e correção desses hábitos. Se os maus hábitos não forem corrigidos, podem levar a lesões que, por sua vez, podem causar danos permanentes” (pág. 1).

Apesar da incidência das lesões nos pianistas estar associada a aspetos mais específicos da performance musical, neste caso a posturas inadequadas, esforços físicos e repetição de movimentos, “(...) existem outros aspetos pessoais e ambientais que contribuem para o elevado risco e aparecimento de lesões” (Abreu, 2017, p. 39). Segundo Research et al, citado por Abreu (2017), os fatores de risco são organizados em três grupos:

- Fatores ambientais - temperatura, tamanho do espaço, instrumento e iluminação;
- Exigências físicas - postura inadequada, esforço físico, repetição de movimentos, atividades de longa duração e contacto com o stress;
- Características pessoais - idade e género, condições físicas (flexibilidade, força e resistência), alimentação, postura, substâncias aditivas (tabaco, álcool e drogas), stress psicológico e doenças ou condições de saúde.

Em “Hand Span and Digital Motion on the Keyboard: Concerns of Overuse Syndrome in Musicians”, de Sakai et al (2006), refere-se que as lesões mais comuns nos pianistas, provenientes das LER, são as perturbações inflamatórias, como as tendinites¹⁵, tenossinovites¹⁶, artrite¹⁷ e epicondilites¹⁸, que por sua vez acarretam sintomas, como a dor, fraqueza, rigidez, dormência, formigueiro, perda do controlo muscular, diminuição da flexibilidade, resistência e velocidade.

¹⁵ Inflamação que ocorre nos tendões, geralmente associada a movimentos de repetição e sobrecarga.

¹⁶ Inflamação que afeta a bainha tendinosa, um tecido que cobre os tendões.

¹⁷ Inflamação de uma determinada articulação.

¹⁸ Inflamação resultante dos tendões extensores dos músculos do antebraço.

Prevenção das LER

De forma a evitar o surgimento “(...) de uma série de lesões de vários níveis que podem alterar os planos de carreira”¹⁹, a consciência dos pianistas e dos músicos, em geral, “(...) deve ser erguida, de forma a que percebam a importância de manter uma boa saúde física”²⁰ (Bosi, 2017, p. 16). Contudo, continua enraizada a aceitação por partes dos músicos da “dor” durante a prática instrumental, originando agravamentos para a respetiva saúde.

Bosi (2017), no seu artigo “The Reality of Injuries in a Musician’s Career”, explica que os músicos “(...) hesitam em não procurar ajuda profissional, pois isso significa tirar um tempo do instrumento”²¹ (p. 17). Esta afirmação vai de encontro ao pensamento de Brito et al (1992), quando mencionam que “os músicos são relutantes em procurar auxílio médico não apenas por razões económicas, mas sobretudo pelo receio de comprometerem as suas carreiras em função do tratamento e das possíveis consequências que tornarão o problema público” (p. 79). Heming, mencionado por Bosi (2017), acrescenta ainda que “os músicos apresentam uma variedade de razões para tocar através de dores: a necessidade do salário, o receio em perder o trabalho na orquestra ou a simples necessidade de continuar a tocar”²² (p. 17).

Para um melhor entendimento desta matéria, Robinson et al, citados por Marques (2011), enunciam que a prevenção das lesões “(...) situa-se a dois níveis, no controlo dos fatores de risco e no reconhecimento com intervenção precoce dos sinais e sintomas” (p. 12). Isto é, será necessário o músico ter em vista o “(...) equilíbrio entre as exigências físicas e psicológicas com as características individuais (conhecer os seus limites)” e, por outro lado, “(...) tomar uma atitude preventiva antes de a dor começar a afetar a sua vida diária”, (Robinson, citado por Marques, 2011, p. 12), recorrendo a um profissional de saúde especializado.

Lamentavelmente, a mentalidade de “sucesso a qualquer custo” é levada demasiado à letra. Continuam enraizados nos músicos a aceitação da dor como parte da prática instrumental, o desconhecimento das exigências do estudo sobre o nosso corpo e

¹⁹ Tradução livre de “(...) a number of injuries of varying degrees that could alter their career paths” (Bosi, 2017, p. 16).

²⁰ Tradução livre de “(...) must be raised so they realize the importance of maintaining good physical health” (Bosi, 2017, p. 16).

²¹ Tradução livre de “(...) reluctant to seek professional help, as it would often mean taking time away from the instrument” (Bosi, 2017, p. 17).

²² Tradução livre de “Musicians give a variety of reasons for playing through pain: the necessity for income, fear of losing an orchestra job or the simple need to keep playing” (Heming, 2004, p. 17).

uma “(...) paranoia justificável sobre a (...) reputação e segurança no emprego, que muitas vezes os impede de procurar ajuda”²³ (Paul & Harrison, 1999, p. 7).

A crescer toda esta problemática, os músicos são “(...) pouco ou nada ensinados sobre anatomia e os princípios da prevenção de lesões” (Paul & Harrison, 1999, p. 6), o que por sua vez, se torna uma grande lacuna no processo de ensino-aprendizagem dos discentes.

Caso sejam munidos do conhecimento necessário, os músicos poderão auto observar-se, relativamente à utilização do corpo na prática instrumental e, desta forma, distinguir de onde partem os desconfortos e dores, atuando na atenuação e prevenção das lesões. Nesta linha de pensamentos, Mark (2003) afirma também que “retreinar o movimento obriga-me a examinar-me a mim próprio e à minha relação com o instrumento, e eu tenho de estar preparado para questionar e alterar as minhas atitudes e crenças” (p. 148).

Técnicas de prevenção

A prevenção e atenuação das lesões músculo-esqueléticas pode conseguir-se através da realização de atividades ou práticas preventivas, como a execução de exercícios de aquecimento e de alongamento, antes, durante e após a prática instrumental. No entender de Robinson et al (2002), apesar dos aquecimentos e alongamentos realizados antes, durante e após o estudo não estarem ainda associados à prevenção de lesões nos músicos, é notório que a sua execução, “(...) depois de um esforço físico, é benéfica para as partes do corpo utilizadas nesse mesmo esforço” (Robinson, citado por Costa, 2018, p. 37). Simultaneamente, Gubtill e Zaza (2010) referem que o aquecimento musical, imprescindível na preparação do corpo e mente para a performance, deverá ser conjugado com o aquecimento físico, constituindo uma ferramenta para a prevenção de lesões. Por aquecimento musical, deverão abranger-se os exercícios técnicos pianísticos, tal como as escalas e os arpejos, em oposição ao aquecimento físico, que diz respeito aos exercícios de aquecimento que ajudam a preparar os músculos para os esforços exigidos durante a performance musical.

O aquecimento realizado antes da prática instrumental é fundamental para “(...) iniciar o processo de adaptação dos músculos e articulações à atividade proposta,

²³ Tradução livre de “(...) justifiable paranoia about (...) reputation and job security, which often prevents them from seeking help” (Paul & Harrison, 1999, p. 7).

melhorando a dinâmica muscular”²⁴ (Kisner e Colby, citados por Ajidahun, 2011, p. 30) e aumentando o “(...) comprimento de estruturas moles de tecidos, os chamados músculos encurtados” (Vaz, citado por Ray e Andreola, 2005, p. 24). Além do mais, o aquecimento ajuda “(...) a distribuir o sangue de maneira mais uniforme no tecido muscular” (Vaz, citado por Ray e Andreola, 2005, p. 24). Tendo em conta estes aspetos, é notório, segundo Fredickson, citado por Ajidahun (2011), que “o desempenho é melhor quando os músculos e tendões são aquecidos antes da atividade planeada”²⁵ (p. 30), o que faz com que a possibilidade de surgimento de uma lesão seja menor (Horvarth J., 2010, p. 95).

No que diz respeito aos alongamentos realizados antes ou depois de uma atividade física, é referido por Andersen (2005) que podem “(...) ser observados diariamente no ambiente clínico (...), uma vez que os médicos e os pacientes utilizam o alongamento para evitar lesões, diminuir a dor e melhorar o desempenho”²⁶ (p. 218). Por sua vez, Paul e Harrison, citados por Costa (2018), referem que “uma prática regular de alongamentos ajuda a manter a flexibilidade e o alcance de movimentos, das articulações e o comprimento e capacidade de extensão dos músculos” (p. 37). Consequentemente, a concretização do mesmo permitirá “(...) que os músicos se sintam revigorados e prontos para continuar a atuar perto das suas limitações físicas, sem aumentar progressivamente o seu nível de dor, desconforto ou fadiga”²⁷ (Robinson et al, 2002, p. 27).

Dado que, como já foi referido, o músico exerce longas horas de prática instrumental, é aconselhado que sejam implementadas pausas/intervalos durante o estudo (Robinson et al, 2002; Allsop e Ackland, 2010; Fry, 1986; Shafer-Crane, 2006). Como nos diz Robinson et al (2002), a realização sistemática de pausas, durante as sessões de estudo, proporciona “(...) um descanso não só para os músculos e tendões que suportam a tensão, mas também para a mente”²⁸ (p. 26), tendo em conta que “(...) a aprendizagem ocorre com mais eficácia se durante a prática forem efetuados períodos de descanso de curta duração, em comparação com períodos de prática prolongados” (Zaza, citado por Marques, 2011, p. 17). Apesar de não estar estabelecido qual o tempo necessário de

²⁴ Tradução livre de “(...) in order to begin the process of conditioning the muscles and joints to the proposed activity by improving muscle dynamics” (Kisner e Colby, citados por Ajidahun, 2011, p. 30).

²⁵ Tradução livre de “(...) performance is better when muscles and tendons are warmed up before the planned activity” (Ajidahun, 2011, citando Fredickson, p. 30).

²⁶ Tradução livre de “(...) can be observed daily in the clinical setting (...), as clinicians and patients use stretching to prevent injury, decrease soreness, and improve performance” (Andersen, 2005, p. 218).

²⁷ Tradução livre de “(...) allow Musicians to feel refreshed and ready to continue performing near their physical limitations without progressively increasing their level of pain, discomfort or fatigue” (Robinson et al, 2002, p. 27).

²⁸ Tradução livre de “(...) a rest not only for load-bearing muscles and tendons, but also for the mind” (Robinson et al, 2002, p. 26).

intervalos a adotar, Zaza (1994) apresenta três exemplos que poderão ser adotados: cinco minutos de descanso para cada 25 minutos de estudo; 10 minutos de descanso para cada 50 minutos de estudo; dez a 15 minutos de descanso para cada 30 minutos de estudo. Desta forma, “um descanso promoverá a recuperação dos músculos (...) e possibilitará uma melhor atuação destes na próxima seção de estudo” (Fry, 1986, p. 183).

Em alternativa às práticas preventivas apresentadas anteriormente, são referenciadas pelos autores Shafer-Crane (2006), Moura et al (2000) e Robinson et al (2002) diferentes abordagens que “(...) podem trazer benefícios ao bem-estar de um músico” (Silva, 2014, p. 22), sendo elas:

- Alexander Technique - que assume uma determinada importância na correção de uma postura inadequada e a sua prática fornece, a quem a pratica, uma maior consciência dos movimentos. Esta técnica é especialmente caracterizada por “(...) um processo de reeducação individual, movimentando-se com o mínimo de esforço muscular possível (Marques, 2011, citando Moura et al, p. 34).
- Feldenkrais - que consiste numa compilação de exercícios para a reorganização corporal. Segundo Jain et al (2004), este método “(...) é ensinado por profissionais qualificados, que ajudam os alunos na realização de movimentos com mais fluência e, como resultado, pode ajudar na dor, desequilíbrios musculares, dificuldades no desempenho, distúrbios de movimento e muitas outras doenças, tais como lesões” (p. 815).
- Ioga - que consiste numa panóplia de exercícios com foco na postura para o condicionamento do corpo, aperfeiçoando o estado físico, o relaxamento dos músculos e a redução do stress. Rája, citado por Vieira (2019), menciona que ao praticar ioga, “(...) ganhamos também flexibilidade e tonicidade muscular” (p. 53), o que faz com que o desempenho profissional aumente.
- Pilates - que permite estender o alinhamento postural e a consciência corporal. Este método “carateriza-se por ser um método corpo-mente, onde os seus exercícios (...) dão especial atenção ao controlo muscular, à postura e à respiração” (Babo, 2015, p. 3).

Papel dos docentes na prevenção das LER

Por norma, quando um aluno sente algum tipo de desconforto durante a prática do seu instrumento, a primeira pessoa a quem recorre - no sentido de perceber o que se passa – é ao seu professor. Bragge et al (2006) explica que “estes são, em princípio, os profissionais em quem os músicos mais confiam para pedir conselhos técnicos e indicações específicas de estudo” (p. 71).

Garantidamente, o ensino de um determinado instrumento requer dedicação, rigor e conhecimento, por parte dos docentes, relativamente às particularidades técnicas e artísticas, com vista a instruir adequadamente os discentes. Porém, frequentemente esta formação carece de abordagens direcionadas para o bom funcionamento do corpo durante a prática instrumental e respetivas práticas preventivas, no que diz respeito ao surgimento de lesões. Seguindo este pensamento, Alford e Szanto (1996) referem que o ensino de um instrumento deverá centrar-se não apenas nos conceitos técnicos e musicais, mas também na prevenção de desconfortos físicos, “(...) de modo a que os alunos aprendam desde cedo como melhor usar o seu corpo e prevenir desconfortos e episódios de dor no estudo do seu instrumento” (p. 1).

Da mesma forma que os docentes devem possuir conhecimentos básicos referentes a esta problemática, é também necessário um envolvimento dos estabelecimentos de ensino, para que se estabeleça uma colaboração entre músicos e profissionais de saúde. Contribui-se, deste modo, para uma maior difusão de conhecimento acerca deste tema e, assim, prevenir futuras lesões. Esta prevenção será mais eficiente se forem fornecidos, ao longo do percurso académico/musical, as ferramentas e os saberes mais adequados. A reforçar esta ideia, Green et al (2000) evidenciam que “todas as escolas de música deveriam fornecer consultas periódicas aos seus alunos, que envolvesse [sic] o trabalho colaborativo de professores, médicos, psicólogos e fisioterapeutas, acompanhando-os ao longo do seu desenvolvimento” (p. 531).

Entretanto, ao longo do percurso académico/musical dos discentes e enquanto estas metas não forem alcançadas, os docentes deverão fornecer ferramentas e saberes, de modo a que estes aprendam desde cedo a empregar uma postura adequada e assim prevenir e atenuar desconfortos e episódios de dor, durante o estudo e performance do seu instrumento. De forma concisa, cada docente deverá estar consciente dos fatores de

risco associados à prática instrumental, para que possa agir de forma rigorosa no desenvolvimento, sem lesões, de cada aluno.

Aspetos fisionómicos relacionados com a prática ao piano

Uma postura correta pode e deve fazer a diferença no desempenho ao piano, permitindo ao executante uma prática confortável e saudável durante um maior período de tempo. Exercer uma postura correta não só proporciona um melhor aproveitamento na qualidade sonora do instrumento, como também se revela fulcral para a atenuação do surgimento de desconfortos musculoesqueléticos, prevenindo futuros agravamentos posturais.

Como tal, será importante reter que cada parte do corpo humano atua de forma diferente ao piano, sendo necessário tomar especial atenção à aplicação de cada uma delas no decurso da prática instrumental.

Braços e cotovelos

No decorrer da aprendizagem do piano, é essencial que os discentes adquiram noções e estratégias benéficas, relacionadas com a utilização dos membros superiores, de maneira a que estes possam desenvolver a capacidade de extrair do instrumento as mais variadas sonoridades.

Tendo esse fim em vista, deverá ser adotada uma posição de braços natural, “(...) sem estarem pressionados contra o corpo, nem demasiado afastados deste”²⁹ (Bartok e Reschofsky, 1967, p. 12), de forma a que seja alcançada “(...) a total mobilidade dos braços, evitando-se assim qualquer fixação ou rigidez do corpo” (Tavares, 2011. p. 38). Por sua vez, os cotovelos deverão estar alinhados com a superfície do teclado e igualmente livres, permitindo assim a realização de movimentos no “(...) sentido vertical, horizontal, lateral e rotativo” (Costa, 2009, p. 13).

No que à distância entre o corpo e o piano diz respeito, será preciso ter em conta que é uma “(...) questão individual”³⁰ (Bartok e Reschofsky, 1967, p. 12), uma vez que cada indivíduo dispõe de diferentes comprimentos de braços. Não obstante, Philipp (1982) alega que “(...) estar sentado demasiado perto ou longe do teclado pode levar a posições desapropriadas” (p. 1). Regra geral, o executante deverá usufruir de espaço

²⁹ Tradução livre de “(...) neither pressed against the body nor stretched away from it” (Bartok e Reschofsky, 1967, p. 12).

³⁰ Tradução livre de “(...) individual matter” (Bartok e Reschofsky, 1967, p. 12).

suficiente para “garantir a liberdade de movimento”³¹ (Philipp, 1982, p. 2), percorrendo, assim, os registos mais graves e agudos do piano com destreza.

Segundo Tavares (2011), ao citar Leo Oborin, deverá também considerar-se que, para extrairmos do piano o som pretendido, devemos fazer um “(...) uso integral, apropriado e coordenado do braço”, essencialmente através da utilização de “(...) todo o braço, mão e dedos quando se toca” (p. 39).

Mãos e dedos

Tendo em conta a fisionomia da mão ao piano, através dos testemunhos de músicos e pedagogos, é consensual que a mão deverá adotar uma posição natural. De modo a que essa posição seja alcançada, pode verificar-se que, “se estivermos de pé, com os braços ao longo do corpo, completamente relaxados, vamos reparar que os dedos vão mostrar-se ligeiramente curvos” (Luís, 2019, p. 21), o que se traduz na posição a adotar ao piano. De outro ponto de vista, Philipp (1982) sugere que, para obter uma posição adequada, devemos “(...) moldar a mão como se estivéssemos a segurar uma maçã ou uma pêra” (p. 1).

É preciso ter em conta que, de maneira a posicionarmos os dedos nas teclas, são necessários constantes “(...) movimentos de ajuste do pulso, braço e antebraço, de forma a acomodar os dedos para que estes possam agir de forma livre e sem tensões desnecessárias” (Luís, 2019, p. 22).

Considerando o referido anteriormente, é legítimo afirmar que, para uma execução fluída dos dedos, é fundamental que haja uma coordenação e adaptação do pulso, braço e antebraço a diferentes cenários. Para tal fim, é essencial compreender qual a posição dos dedos a adotar. Segundo Onishi (1996), “quando a mão está posicionada corretamente nas teclas, as pontas dos dedos devem delinear um semicírculo”³² (p. 108). Já Chang (2020) enuncia que “(...) a mão e os dedos devem colocar-se em forma de cúpula”³³ (p. 17). Contudo, se porventura não for empregue uma posição correta, para Fraser (2003), “(...) uma deformação da forma natural das mãos e dos dedos tende a atrasar, a prender e a prejudicar também o som” (p. 21).

³¹ Tradução livre de “(...) can he secure freedom of movement” (Philipp, 1982, p. 2).

³² Tradução livre de “When the hand is correctly placed on the keys, the fingertips should outline a semi-circle” (Onishi, 1996, p. 108).

³³ Tradução livre de “(...) the hand and fingers should form a dome” (Chang, 2020, p. 17).

No que tange ao relaxamento das mãos e por sua vez dos dedos, a todo o momento que for possível, “(...) a mão deve manter-se compactada, sobre o dedo que está em atividade” (Oborin, 2011, citado por Tavares, p. 39), e, por sua vez, “(...) os dedos que não tocam devem ficar perfeitamente livres e distendidos em contacto com o teclado (Costa, 2009, p. 14). Costa (2009) prossegue, afirmando que “os músculos do braço devem permanecer ativos para ajudarem a manter a tecla pressionada” (p. 14). Se estas indicações foram devidamente corporizadas, o intérprete estará mais próximo de alcançar um som e um fraseado de maior qualidade, ao piano.

Será importante destacar a posição que o polegar assume durante a prática ao piano, uma vez que é o “(...) responsável pelas mudanças de posição e em manter o legato”, como nos diz Conus, citado por Luís (2018, p. 2). A fim de assegurar que a posição é exercida da melhor forma, deverão ser consideradas as seguintes informações.

O polegar é o único dedo na nossa mão que, para além das diferenças de tamanho e força, tem também diferenças anatómicas. O polegar é o único dedo que tem apenas duas falanges, contrariamente aos outros dedos, que têm três. Contudo, é o dedo que detém mais possibilidades de movimentos e não menos, como seria de esperar (Luís, 2019, p. 30).

Para além do seu formato, o polegar diferencia-se dos outros dedos pela sua posição horizontal no teclado, originando um reforço redobrado no que toca à força exercida. Para além disso, tem tendência para ser mais lento e pesado que os restantes dedos, constituindo um bloqueio do movimento vertical, o que leva a tensões desnecessárias.

À medida que o discente progride, “(...) vai descobrir que o ângulo que o polegar assume no contacto com a tecla tende a variar”³⁴ (Philipp, 1982, p. 3); logo, o dedo deve estar sempre relaxado e flexível, de forma a evitar esforços e posições desconfortáveis. No seguimento desta ideia, o mesmo autor alerta que “(...) o professor deve orientar o aluno, considerando as dimensões das suas mãos, e nunca forçando-as a posições inadequadas”³⁵ (p. 4).

³⁴ Tradução livre de “(...) he will discover that the angle with which the thumb comes in contact with the key is bound to vary” (Philipp, 1982, p. 3).

³⁵ Tradução livre de “The teacher must guide the student, consider the dimensions of his hands and never force them into unsuitable positions” (Philipp, 1982, p. 4).

Pulsos

Quanto ao pulso e sua utilização, Costa (2009) diz-nos que “a articulação do pulso deve permanecer bem livre e maleável, para permitir todos os movimentos verticais, laterais e rotativos na resolução das diversas situações que se vão apresentar numa execução pianística” (p. 14). Pois bem, de maneira a que o executante esteja apto para tocar obras extensas, “(...) sem a sensação de dor ou fadiga” (Luís, 2019, p. 18), é imprescindível que o pulso se mantenha flexível e relaxado. Comparativamente ao referido anteriormente, podemos acrescentar, segundo Conus, citado por Luís (2018), que “um pulso ágil, móvel e subtil é a chave que abre todas as portas que ajudam a conquistar dificuldades técnicas” (p. 2).

A respeito da flexibilidade do pulso, Robert Schick, citado por Filho (2008), menciona que numa primeira fase, é introduzido junto do discente o acento em cada nota, de forma a que “(...) aprenda a usar o movimento do pulso e também para que consiga executar notas numa sonoridade forte sem a utilização da força nos dedos, recorrendo à velocidade do ataque” (p. 25). À vista disso, o pulso deve levantar-se “(...) até o ponto onde não se perca a curvatura dos dedos, que por sua vez, não devem também perder contacto com as teclas” (Schick, 1982, citado por Filho, p. 26). Lhevinne, citado por Tavares (2011), vai ao encontro destas ideologias, afirmando que “quando a mão desce sobre a tecla, deve apoiar a maior superfície do dedo sobre esta e o punho deve estar solto ao ponto de poder descer abaixo do nível do teclado” (p. 40).

No seguimento destas ideias, será oportuno destacar a obra de Gyorgy Sandor – *On piano playing* –, onde é introduzida a terminologia *free-fall* (queda-livre), que diz respeito aos movimentos que o pulso deve exercer quando “ataca” as notas verticalmente, ao contrário do “(...) movimento fixo e rijo que observamos em muitos alunos que estão a iniciar o ensino do instrumento” (Luís, 2019, p. 18).

No seu livro, Sandor explica que esta ação do pulso é executada através da velocidade do ataque sobre as teclas, com a ajuda da força gravitacional. Prossegue, afirmando que “a gravidade funciona de acordo com as suas próprias condições e a menos que sejam dados tempo e distância suficientes para a aceleração, gerar-se-á uma velocidade insuficiente em queda livre”³⁶ (Sandor, 1981, p. 45).

³⁶ Tradução livre de “Gravity Works on its own terms and unless enough time and distance are given for acceleration, insufficient speed will be generated in free fall” (Sandor, 1981, p. 45).

De maneira a que seja compreendida a forma correta do movimento de queda livre, a aplicar ao piano, Sandor (1981) esclarece que: O ombro não deve mover-se, nem participar diretamente no movimento de queda livre; o braço deve estar ativo, de maneira a que o antebraço não aja sozinho, “(...) uma vez que o impacto total resultará apenas em conjunto com o braço”³⁷ (p. 46); as articulações dos dedos e do pulso devem permanecer flexíveis, sem rigidez; após o impacto, não deve haver pressão sobre as teclas; é fundamental que a velocidade resultante da força da gravidade não seja influenciada, nem pela aceleração, nem pela desaceleração. As diretrizes anteriormente elencadas, apesar de não representarem a sua totalidade, são para o autor desta investigação as que descrevem melhor o conceito de *free-fall*.

Assento no banco

Indo ao encontro aos testemunhos de pianistas e pedagogos, relativamente à posição mais adequada a adotar no banco, é consentâneo que o discente deverá sentar-se na ponta do banco, de maneira a que os pés estejam bem assentes no chão. No caso dos discentes mais pequenos, segundo Costa (2009), “(...) deve-se arranjar um banco para os pés, que se deve colocar sobre os pedais, de forma a que este fique com os pés bem pousados e bem sentado” (p. 11). Por sua vez, Sandor adverte para o facto de, quando nos deslocamos de um extremo do piano para o outro, “(...) os nossos pés podem ajudar a equilibrar estes movimentos do corpo, seja pelo movimento de um pé na direção oposta, seja pela rotação do outro calcanhar na direção em que o corpo está inclinado, apoiando-o de forma mais efetiva”³⁸ (p. 32).

Apesar da altura do banco ser uma questão individual, uma vez que os executantes apresentam alturas e tamanhos diferentes, os cotovelos e antebraços devem permanecer ao nível do teclado, no momento em que as mãos são colocadas sobre as teclas. Philipp (1982), no seu livro intitulado *Piano Technique Tone, Touch, Phrasing & Dynamics*, explica que o discente só poderá assegurar a liberdade de movimentos se estiver sentado corretamente, isto é, “(...) na parte dianteira da cadeira, com o corpo ligeiramente dobrado para a frente, e com os braços soltos”³⁹ (p. 2).

³⁷ Tradução livre de “(...) since full impact will result only in conjunction with the upper arm” (p. 46).

³⁸ Tradução livre de “(...) our feet can help to balance these motions of the body either by moving one foot in the opposite direction or by turning the other heel in the direction the body is leaning, thereby supporting it more effectively” (p. 32).

³⁹ Tradução livre de “(...) on the front of the chair, with the body bent slightly forward, and with loose arms” (Philipp, 1982, p. 2).

Será igualmente necessário ter em atenção a forma como a cabeça está posicionada durante a prática instrumental, sendo necessário que se mantenha “(...) direita com o mínimo de esforço, sem tensão no pescoço” (Costa, 2009, p. 11).

Aplicação de questionários

Propósitos

No âmbito desta investigação, foi realizado um questionário a um grupo de discentes da classe de piano do CREV, centrado nos seguintes tópicos:

- Apurar possíveis desconfortos, sentidos pelos discentes, aquando da performance e do estudo instrumental;
- Aferir o grau de consciencialização dos mesmos, relativamente à postura correta a adotar ao piano e às medidas a aplicar na prevenção das lesões.

Relativamente aos questionários aplicados, e como referem Hill & Hill (2005), “se a amostra for retirada sem ser considerada a sua representatividade, não é possível extrapolar as conclusões para o universo com confiança” (p. 42). Logo, a aplicação do inquérito por questionário destinou-se a um grupo de discentes do Ensino Artístico Especializado, abrangendo os três níveis de ensino, ou seja, a iniciação, o básico e o secundário.

Para esse efeito, foi aplicada uma amostra com um critério único e como base o universo existente em cada um dos três níveis de ensino, garantindo-se assim a aplicação do inquérito por questionário aos discentes com mais tempo de aprendizagem ao piano.

Para esse propósito, foi solicitado a cada um dos três professores de piano do CREV, nomeadamente os professores Tito Gonçalves, Filipe Marques e Ana Filipa Luz, que seleccionassem, de forma aleatória, dez discentes da sua classe, representando os três níveis de ensino, e de maneira a perfazer um total de 30 inquiridos.

O inquérito por questionário constituiu uma das técnicas de recolha de dados deste estudo, evidenciando o recurso a questões fechadas, destacando a lista das respostas previstas. Os inquiridos, consoante as situações, tiveram que seleccionar, do leque apresentado, um número determinado de respostas que consideraram mais adequadas.

De forma a completar o leque de respostas possíveis, foi inserida, em algumas questões, a opção “outro”. De igual modo, embora em número reduzido, surgem questões abertas, possibilitando ao inquirido a oportunidade de expressar as suas opiniões.

O questionário é constituído por uma única parte, contendo uma introdução que explicita a natureza e a relevância da pesquisa, assim como a garantia do anonimato. De seguida, surgem algumas questões relativas a dados pessoais, contemplando assim três

pontos (sexo, idade, nível de ensino), bem como perguntas relevantes para a investigação (ver anexo II).

Num segundo momento, foram apresentados 19 itens que correspondem a afirmações que são avaliadas pelos inquiridos relativamente a questões dicotômicas (são variáveis com apenas dois níveis, “sim”/“não”), de escolha múltipla e perguntas abertas (ver anexo II).

Na redação dos itens, foram aplicadas as instruções de Lakatos & Marconi (1990), nomeadamente: “as perguntas devem ser formuladas de maneira clara, objetiva, em linguagem acessível para serem entendidas com facilidade” (p. 203). Foi, de igual modo, realizado um questionário pré-teste a dois alunos pertencentes a outra escola, solicitando a opinião relativamente às dificuldades sentidas na compreensão da linguagem, bem como no tempo utilizado para responder. Após análise, realizaram-se alterações pontuais na formulação de algumas questões.

Na sequência do preenchimento dos consentimentos, por parte dos Encarregados de Educação (ver anexo VI), e respetiva autorização de participação dos seus educandos neste estudo, o mestrando procedeu à distribuição do inquérito por questionário, disponibilizado na plataforma *google forms*, através de um *link*, via *e-mail*. Este questionário foi aplicado durante um mês e sete dias, entre o período de 16 de Janeiro e 23 de Fevereiro, verificando-se a participação integral dos 30 discentes inquiridos.

O tratamento estatístico dos dados baseou-se na utilização do aplicativo Google Forms e do Microsoft Office Excel 2022, para se proceder à introdução de dados e posterior análise estatística.

Análise dos resultados

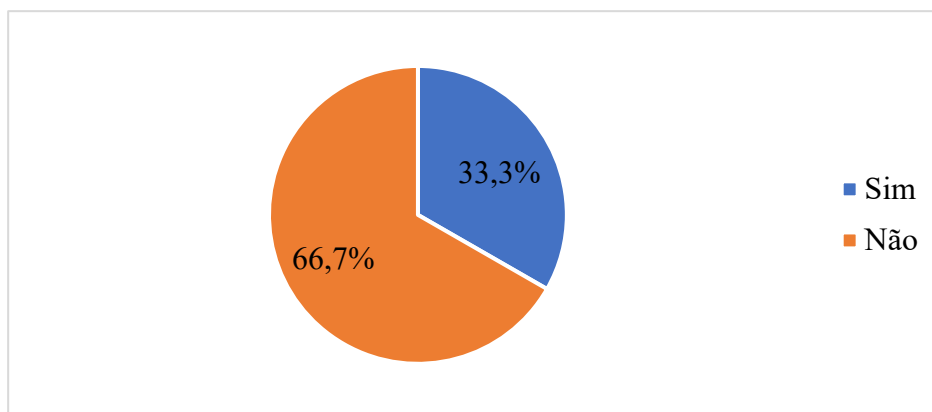
O questionário teve um total de 30 respondentes, dos quais 16 do sexo feminino e 14 do masculino, com idades compreendidas entre sete e os 16 anos. Para além disso, estão distribuídos deste modo, nos seguintes três níveis de ensino:

- Iniciação: seis discentes (20%);
- Básico: 21 discentes (70%);
- Secundário: três discentes (10%).

Levando em consideração o propósito desta investigação, inicialmente, o mestrando considerou pertinente apurar a percentagem dos discentes que já tinha sentido

desconfortos físicos durante as sessões de estudo, tendo sido constatado que 1/3 (33,3%), isto é, dez discentes, já experienciara esta problemática.

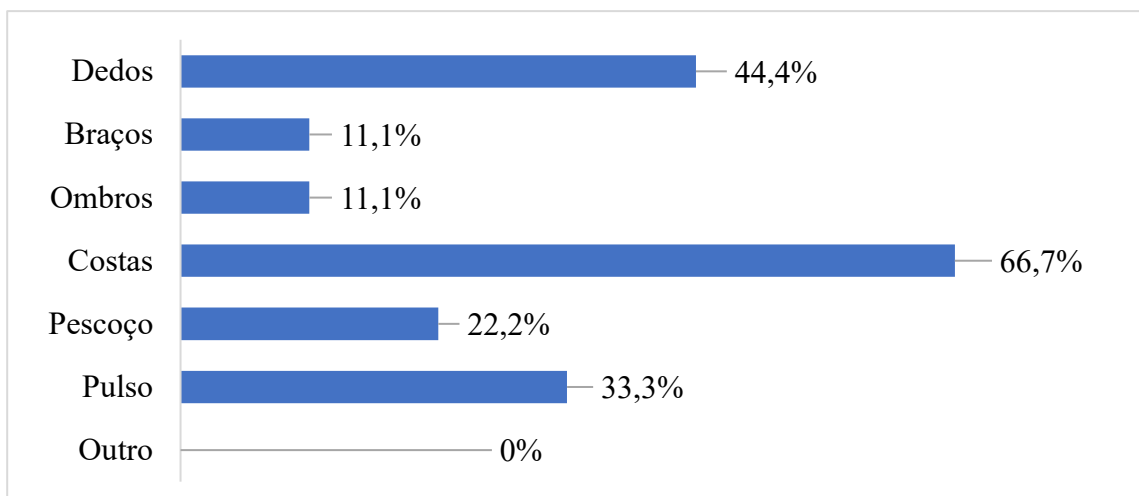
Figura 1: Percentagem dos discentes que já sentiram desconfortos físicos durante as sessões de estudo



De seguida, colocaram-se quatro questões ao grupo de discentes que já sentira desconfortos, de maneira a perceber de que parte(s) do corpo derivavam as dores, quais os sintomas sentidos, se costumavam suspender o estudo após o surgimento do desconforto físico e, por último, se já tinham recorrido a algum especialista de saúde, de forma a atenuar o surgimento dos mesmos.

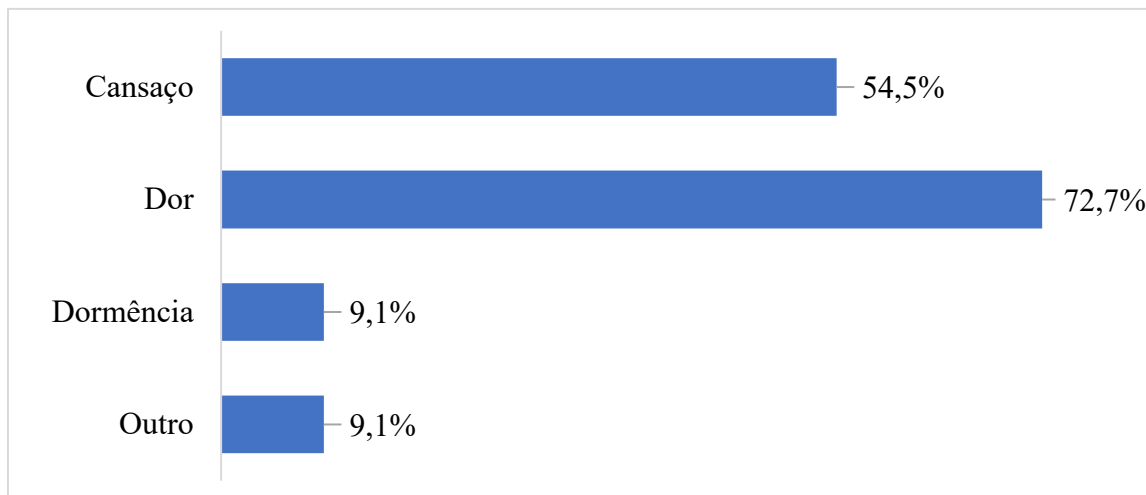
Em resposta à primeira pergunta, verificou-se que os desconfortos sentidos pelos discentes eram maioritariamente nas costas (66,7%), nos dedos (44,4%) e pulsos (33,3%), tal como pode ser observado na figura 2.

Figura 2: Parte(s) do corpo em que são sentidos os desconfortos físicos, por parte dos discentes



Considerando a segunda questão apresentada anteriormente, pôde averiguar-se que a dor (72,7%) e o cansaço (54,5%) foram os sintomas mais reconhecidos e sentidos pelos discentes. No que diz respeito à opção “outro”, foi descrito desconforto (figura 3).

Figura 3: Sintomas sentidos pelos discentes



De acordo com as próximas duas perguntas, percebeu-se que mais de metade dos discentes (60%) não interrompe a prática instrumental após o surgimento dos desconfortos físicos e que a totalidade dos discentes (100%) nunca recorreu a um especialista da área da saúde, de forma a atenuar o aparecimento dos desconfortos anteriormente mencionados (figuras 4 e 5).

Figura 4: Interrupção do estudo após o surgimento dos desconfortos físicos, por parte dos discentes

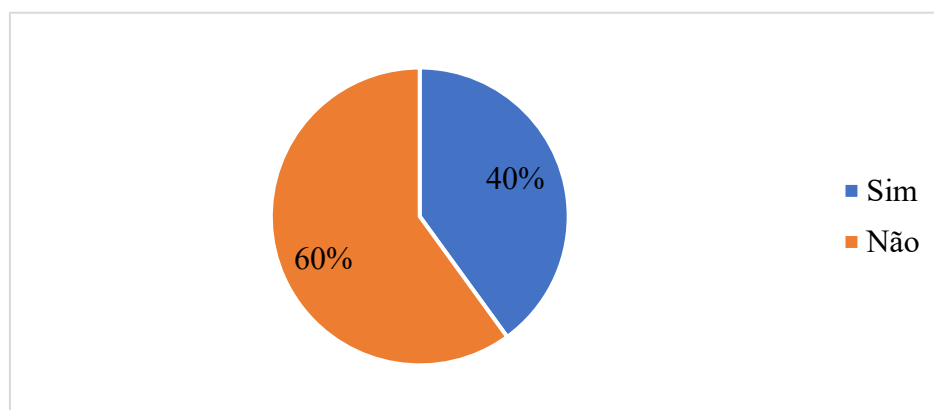
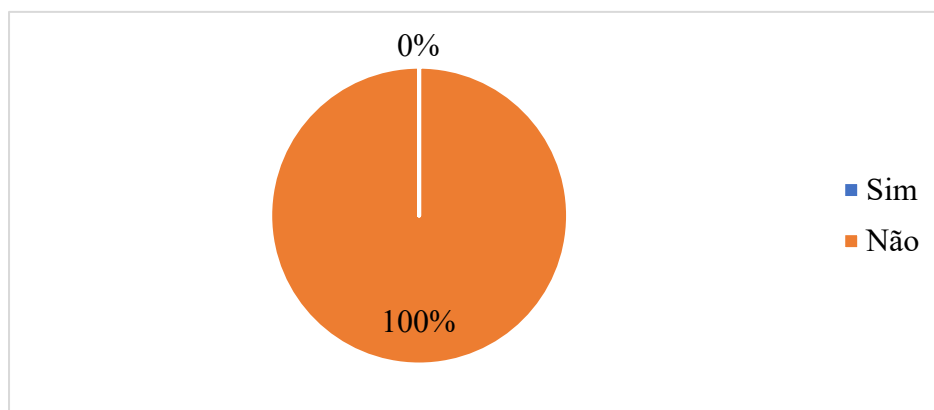
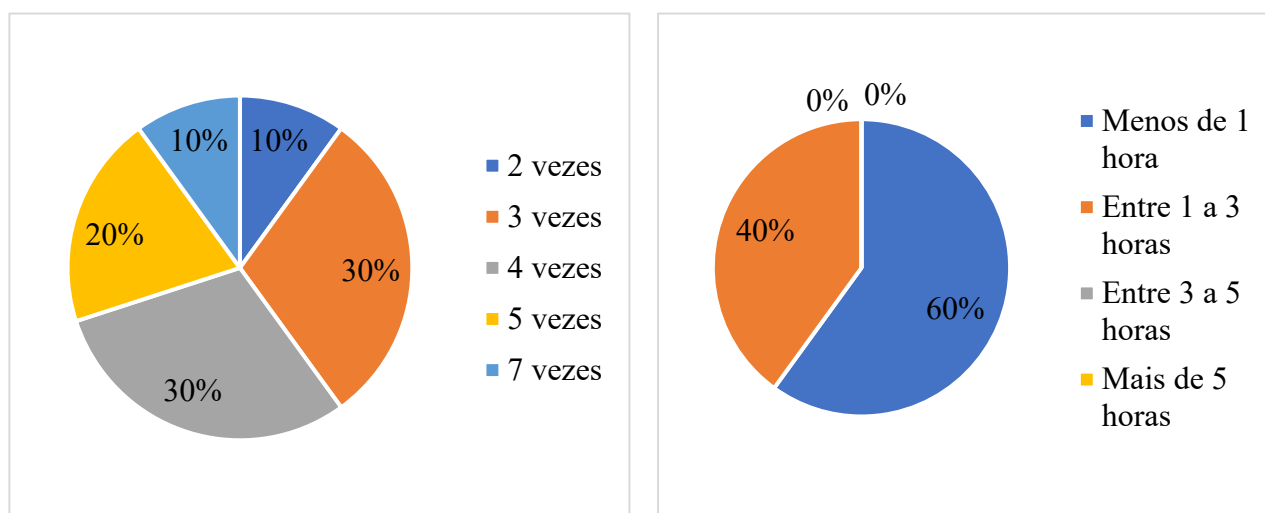


Figura 5: Percentagem evidenciada no questionário à pergunta “Recorreste a algum especialista da área da saúde, de forma a atenuar o surgimento dos desconfortos físicos?”



Dando continuidade aos resultados evidenciados previamente, foi intenção do relator compreender qual a média do número de sessões de estudo praticada semanalmente pelos discentes que sentiram desconfortos físicos, bem como o tempo dedicado à prática instrumental, diariamente. Através da observação da figura 6, é-nos possível afirmar que 60% dos discentes estuda entre três a quatro vezes semanais, da mesma forma que outros 60% estudam, diariamente, menos de uma hora.

Figura 6: Número de sessões de estudo praticadas semanalmente e tempo dedicado, diariamente, ao piano pelos discentes que sentiram desconfortos físicos



No próximo ponto desta análise, foi averiguada (junto da totalidade dos inquiridos) a taxa de implementação de intervalos durante as sessões de estudo e consecutivamente, a duração das pausas. Observando a figura 7, constata-se que esta precaução está apenas presente no estudo de um número ínfimo de discentes (26,70%), sendo os dez minutos o tempo de intervalo indicado por 75% dos inquiridos. Comparativamente, na figura 8, e com o objetivo de obter e analisar novas informações, através do cruzamento de dados, verifica-se que os alunos que sentiram desconfortos apresentam uma percentagem semelhante à referida anteriormente, sendo que apenas 20%, isto é, dois discentes, realizam intervalos no tempo de estudo, até dez minutos (100%).

Figura 7: Percentagem constatada no questionário às perguntas “Durante as sessões de estudo, costumam fazer intervalo?” e “Se sim, quanto tempo?”

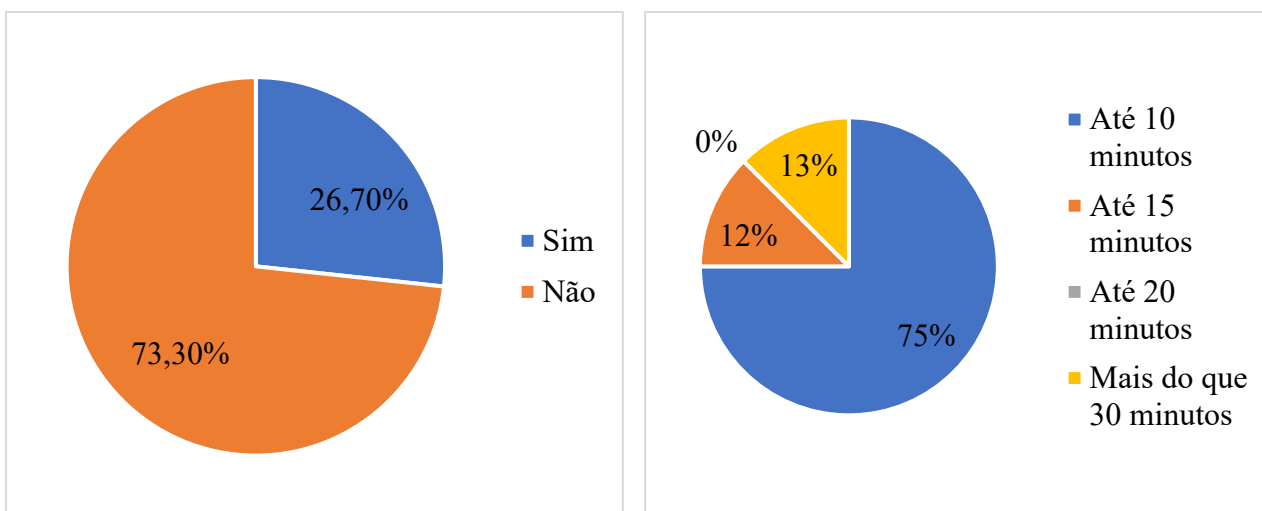
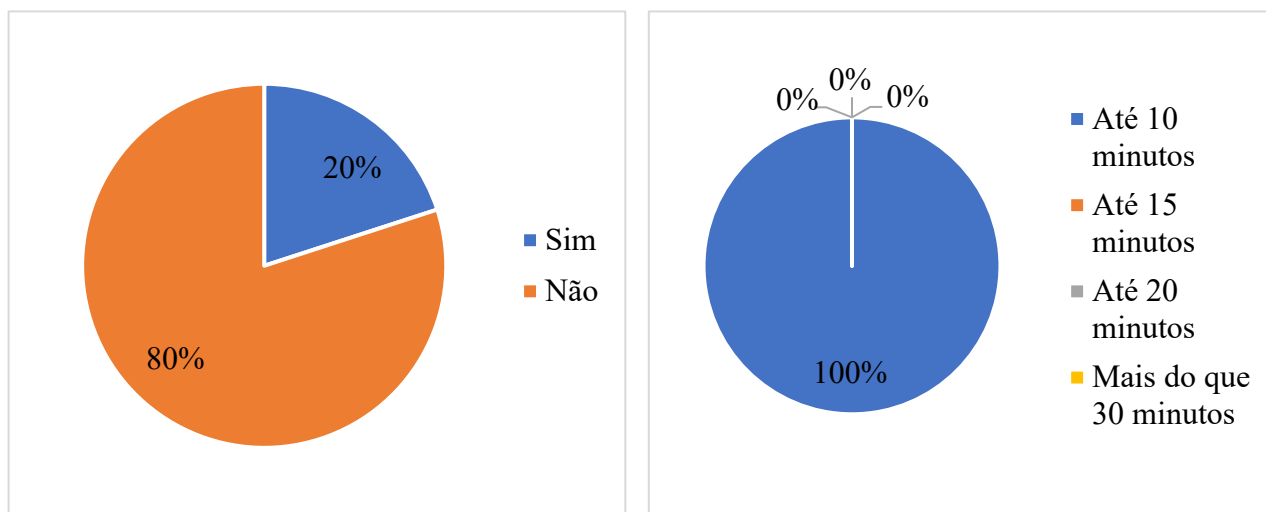


Figura 8: Percentagem verificada às perguntas “Durante as sessões de estudo, costumam fazer intervalo?” e “Se sim, quanto tempo?”, relativamente aos alunos que sentiram desconfortos



Através da figura 9, o mestrando procurou fazer uma análise à percentagem da totalidade dos discentes que realiza exercícios de aquecimento previamente ao estudo e de alongamento durante e após a prática instrumental. Constata-se que, em relação ao primeiro ponto, 60% dos inquiridos não os concretiza, tendo sido verificado também, no segundo ponto, que a esmagadora maioria dos discentes não implementa exercícios de alongamento durante e após o seu estudo, com uma percentagem de 90%.

Já na figura 10, com a aplicação do cruzamento de dados às perguntas referidas anteriormente, verifica-se que nos discentes que sentiram desconfortos físicos estas práticas preventivas não assumem, de todo, um papel elementar antes, durante e após o estudo dos mesmos.

Figura 9: Percentagem apurada no questionário às perguntas “Realizas exercícios de aquecimento antes do estudo?” e “Realizas exercícios de alongamento durante e após o estudo?”

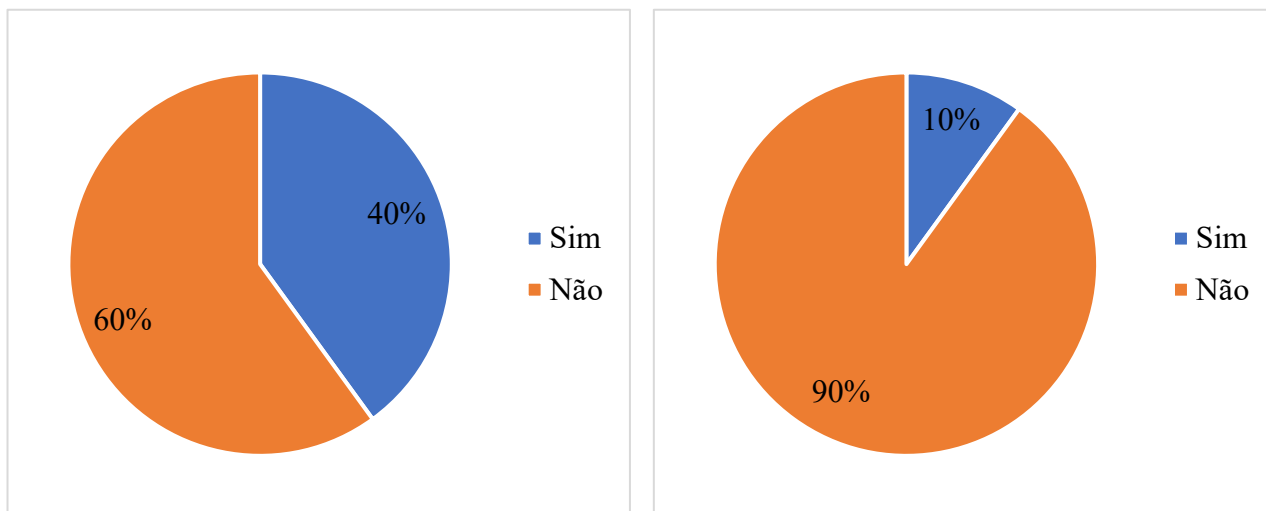
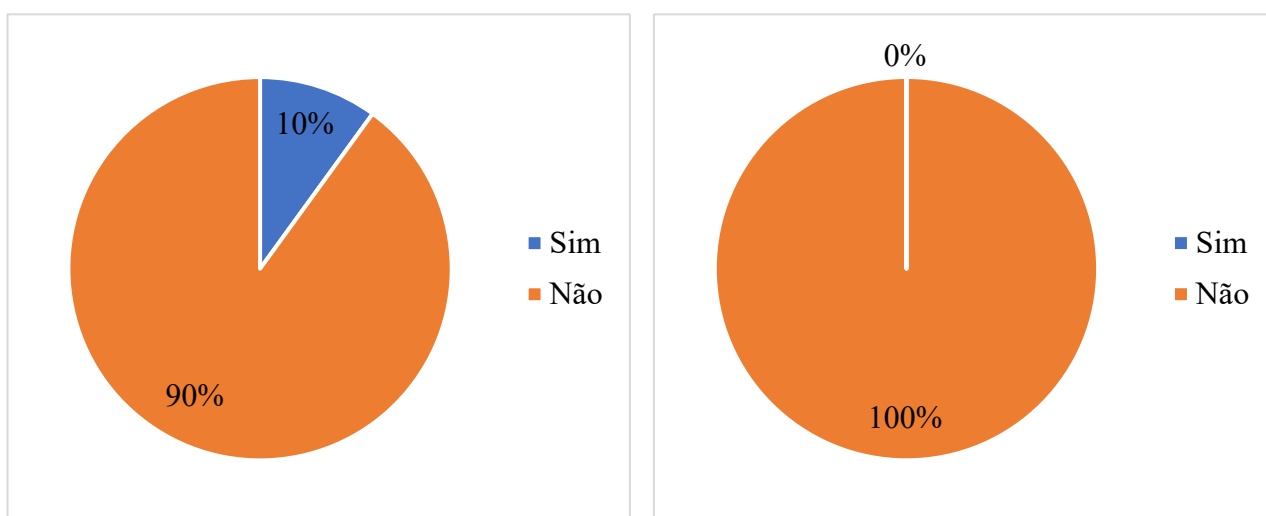


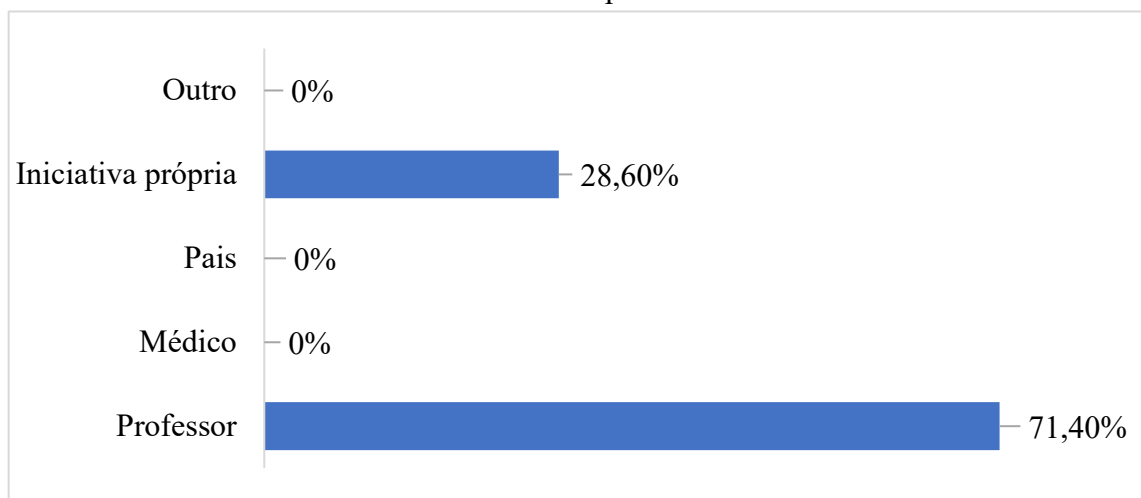
Figura 10: Percentagem verificada às perguntas “Realizas exercícios de aquecimento antes do estudo?” e “Realizas exercícios de alongamento durante e após o estudo?”, relativamente aos alunos que sentiram desconfortos



No seguimento dos dois gráficos previamente apresentados, surge a figura 11, que abrange apenas as respostas dos discentes que executam os exercícios de aquecimento e alongamento, uma vez que diz respeito à pergunta “Se sim, quem facultou os exercícios praticados?”.

O mestrando optou por apresentar apenas uma figura, ao contrário do que fora praticado anteriormente, visto que em ambos os casos, isto é, na totalidade dos inquiridos e, em particular, nos discentes que sentem desconfortos, a percentagem é semelhante. Quer isto dizer, que a resposta “professor” foi a mais proferida pelos mesmos.

Figura 11: Percentagem constatada no questionário à pergunta “Se sim, quem facultou os exercícios praticados?”

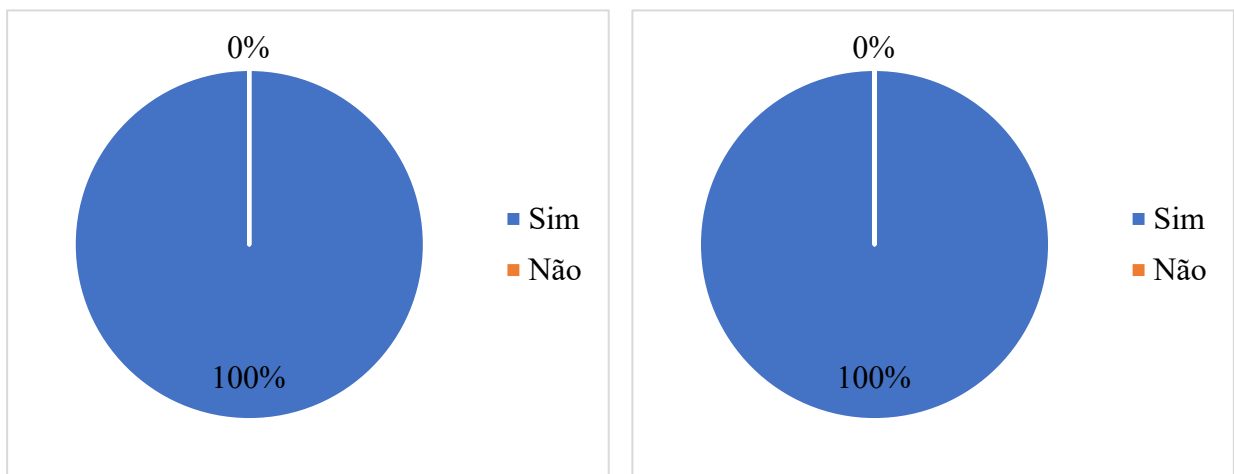


Sucessivamente, na figura 12 estão presentes duas percentagens referentes às seguintes questões, colocadas à totalidade dos inquiridos:

- “Tens noção da postura correta a adotar na prática instrumental?”
- “Durante a prática instrumental, em contexto de sala de aula, foi facultada informação sobre a postura correta a adotar?”

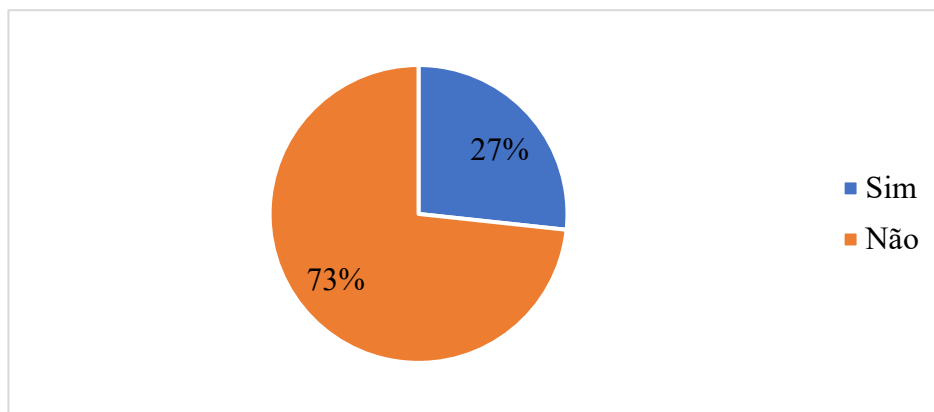
Para ambas as questões a resposta foi idêntica, como uma percentagem de 100%, tendo os discentes referido, em primeiro lugar, que eles próprios são inteiramente conscientes da utilização mais apropriada do corpo ao piano, referindo, igualmente, que os seus docentes lhes facultaram conhecimentos relativamente a essa temática.

Figura 12: Percentagem averiguada no questionário às perguntas “Tens noção da postura correta a adotar na prática instrumental?” e “Durante a prática instrumental, em contexto de sala de aula, foi facultada informação sobre a postura correta a adotar?”



Relativamente à próxima questão do questionário, contata-se que 73% dos inquiridos afirmam que durante a prática instrumental, em contexto de sala de aula, não foi facultada informação relativamente às medidas a aplicar na prevenção das lesões.

Figura 13: Percentagem apurada no questionário à pergunta “Durante a prática instrumental, em contexto de sala de aula, foi facultada informação sobre as medidas a aplicar na prevenção de lesões?”



No seguimento da pergunta apresentada anteriormente, colocou-se a questão “Se sim, indica quais”, apenas direcionada aos discentes que responderam afirmativamente à pergunta “Durante a prática instrumental, em contexto de sala de aula, foi facultada informação sobre as medidas a aplicar na prevenção de lesões?”. O critério utilizado para a escolha das respostas em seguida apresentadas, recai sobre as que se consideraram mais completas e elucidativas em relação ao objeto de estudo, sendo elas:

- Manter sempre as costas direitas, os ombros e os pulsos relaxados e manter os cotovelos nivelados à mesma altura que o piano;
- Ter o banco na altura correta e tentar descontraír quando se sente tensão nos dedos;
- Fazer alongamentos antes, durante e depois do estudo.

Reflexões da análise aos questionários

O presente estudo teve como finalidade, através da auscultação aos 30 discentes:

- Apurar possíveis desconfortos, sentidos pelos discentes, aquando da performance e do estudo instrumental;
- Aferir o grau de consciencialização dos mesmos, relativamente à postura correta a adotar ao piano e às medidas a aplicar na prevenção das lesões.

Por esta razão, e a fim de enquadrar o foco do estudo, tentou-se com a interpretação dos dados recolhidos e analisados nos questionários responder aos tópicos formulados. Em consequência, podem retirar-se as seguintes conclusões:

1. Verifica-se que, no universo total dos discentes inquiridos, um número considerável afirmou já ter sentido desconfortos físicos, durante as sessões de estudo ocorridas em média três a quatro vezes semanais e por menos de uma hora, maioritariamente nas costas, nos dedos e nos pulsos. Estes dados são bastante reveladores, uma vez que apesar do pouco tempo despendido na prática instrumental, são experienciados incómodos físicos. Atesta-se, de igual modo, que a maioria dos inquiridos que apresentou desconfortos não realiza intervalos durante as sessões de estudo, como também não pratica exercícios de aquecimento e alongamento, incorrendo na aquisição de estratégias de aprendizagem de eficácia questionável. A par desta situação, contata-se que a dor e o cansaço foram os sintomas mais reconhecidos e sentidos pelos auscultados, provocando possíveis danos permanentes;
2. Constata-se, de igual modo, que mais de metade dos inquiridos não interrompe a prática instrumental após o surgimento dos desconfortos físicos. De igual forma, observa-se que a totalidade dos discentes nunca foram assistidos por um especialista da área da saúde, relativamente à atenuação dos transtornos físicos sentidos, denotando a ausência de uma atitude preventiva;

3. Depreende-se, pelos resultados obtidos, que a totalidade dos discentes afirma estar consciente relativamente à utilização adequada do corpo ao piano. Deste modo, é pertinente realçar que a informação disponibilizada foi vinculada pelos docentes, em contexto de sala de aula, proporcionando aos discentes conhecimentos benéficos para o uso apropriado do corpo;
4. Comprova-se, no entanto, que a maioria dos intervenientes afirma nunca ter obtido orientações sobre as medidas a aplicar na prevenção das lesões provenientes de prática instrumental. Conclui-se assim, que o ensino de um determinado instrumento, neste caso, do piano, deve incluir tanto conceitos técnicos e musicais, como noções em torno da prevenção de males nocivos provocados pelos esforços repetitivos despendidos.

Elaboração da entrevista

De acordo com Coutinho (2011), através da implementação de uma entrevista, é-nos possível recolher “(...) dados descritivos na linguagem do próprio sujeito” (p. 299), levando a que seja possível formar “(...) intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam o mundo” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 134). Além do mais, Coutinho (2011) afirma que as entrevistas têm como propósito clarificar a perspectiva dos participantes, “(...) como pensam, interpretam ou explicam o seu comportamento no contexto natural em estudo” (p. 291).

Segundo Guerra (2006), a fim de se realizar uma entrevista, deve-se ter em conta as seguintes recomendações:

Não se deve esquecer as questões prévias a colocar no início das entrevistas, tais como a explicitação do objeto de trabalho, a valorização do papel do entrevistado no fornecimento de informações considerando o seu estatuto de informador privilegiado, a duração e a licença para gravar, etc (p. 60).

No seguimento desta ideia, Bogdan e Biklen (1994) referem ainda que, no início da entrevista, deve-se comunicar “(...) com brevidade o sujeito do objetivo e garantir-lhe (se necessário) que aquilo que será dito na entrevista será tratado confidencialmente” (p. 135).

Tendo em consideração a recolha de dados para este trabalho de investigação, utilizou-se a entrevista estruturada, que expõe “(...) um esquema de codificação previamente estabelecido” (Afonso, 2005, p. 98), ou seja, é de antemão preparado um guião que é realizado “(...) de forma padronizada e sem desvios” (Afonso, 2005, p. 98).

Para o presente estudo, as entrevistas foram destinadas aos três docentes de piano do CREV e tiveram como objetivo aferir o grau de consciencialização dos mesmos relativamente à problemática da postura e das lesões por esforços repetitivos. As entrevistas estruturadas foram enviadas por correio eletrónico, no dia 19 de Junho de 2022. Além do mais e por razões alheias ao mestrando, apenas dois dos três docentes responderam à entrevista.

Análise dos dados recolhidos

Após ter sido realizada a recolha dos dados das entrevistas, procedeu-se à sua análise e interpretação (ver anexo III). De acordo com Guerra (2006), “(...) a análise (...) tem uma dimensão descritiva que visa dar conta do que nos foi narrado e uma dimensão

interpretativa que decorre das interrogações do analista face a um objeto de estudo (p. 62). Tendo em consideração os propósitos do estudo, utilizaram-se técnicas de recolha de dados qualitativos.

Com respeito à primeira questão aplicada, constatou-se que a totalidade dos docentes de piano já presenciara posturas inadequadas por parte dos seus discentes, durante a prática instrumental. A complementar esta constatação, evidenciaram que as posturas inapropriadas identificadas partiam maioritariamente das costas (incluindo ombros) e das pernas.

Seguindo-se, foi verificado que todos os docentes responderam afirmativamente à pergunta “Durante a prática instrumental, em contexto de sala de aula, adota medidas para prevenir lesões músculo-esqueléticas, particularmente as associadas ao esforço repetitivo?”. Por essa razão, mencionaram as seguintes medidas preventivas implementadas, junto dos discentes, em contexto de sala de aula: correção postural do aluno ao piano e tudo o que tal acarreta (altura do banco, distância do tronco do aluno ao teclado, pés e pernas mal posicionadas, etc.); contrariar a tendência do esforço, mudança de dedilhação e paragem temporária do trabalho sobre determinada obra.

No que se refere à questão seguinte, “Tenta sensibilizar os discentes para a necessidade de promover estratégias de estudo saudáveis, evitando o aparecimento de lesões músculo-esqueléticas?”, os docentes inquiridos responderam positivamente, realçando que transmitem a importância das medidas descritas na questão anterior, ou seja, a correção postural do aluno ao piano e tudo o que tal acarreta, para ambos os alunos e Encarregados de Educação, e também através da exemplificação e explicação dos benefícios e resultados provenientes de uma execução correta.

Relativamente à última questão colocada aos docentes de piano, “Faculta informação sobre as medidas a aplicar na prevenção de lesões?”, observou-se que a totalidade respondeu “sim”. À vista disso, foi solicitado que mencionassem o tipo de informação facultada, tendo-se verificado que apenas um docente respondeu, referindo as informações mencionadas nas últimas duas questões, ou seja, através da correção postural do aluno ao piano e tudo o que tal acarreta.

Observação direta

Segundo Quivy e Campenhout (1998), “o método de recolha de dados por observação permite uma observação direta dos comportamentos das pessoas” (p. 197), ao mesmo tempo que “ajuda a compreender a importância de fatores contextuais, fornece algum realismo dos acontecimentos, quando se trata de uma observação em meio natural, e permite a recolha de dados descritivos de uma realidade” (p. 198).

Desta forma e tendo em vista o propósito deste trabalho de investigação, considerou-se essencial, numa primeira fase, a observação direta das posturas adotadas pelos discentes, em contexto de sala de aula. O mestrando assumiu um papel de observador participante, uma vez que se integrou “(...) nas atividades dos sujeitos cujo comportamento” (Tavares, 2017, p. 45) observara, “(...) interferindo no campo observado” (Tavares, 2017, p. 45).

Diante disso, foram selecionados os dez discentes com os quais o mestrando tomara contacto no primeiro semestre, abrangidos pelos três níveis de ensino (iniciação, básico e secundário) e pertencentes à classe de piano da professora Ana Filipa, de maneira a participarem neste estudo de observação direta, ao longo do ano letivo 2021/2022. Ainda que tenha sido necessário mudar de Orientador Cooperante no mês de março, o mestrando pôde continuar a assistir às aulas dos discentes anteriormente descritos, uma vez que já se iniciara uma observação e análise aos hábitos posturais adotados pelos mesmos, em contexto de sala de aula.

Análise dos dados recolhidos

Foi precisamente no dia seis de novembro de 2021 que o mestrando deu início à observação e recolha de informação relativa aos hábitos posturais adotados pelos discentes, em contexto de sala de aula, tendo concluído esta análise no dia 15 de junho do ano seguinte.

Para este efeito, optou-se por sistematizar os dados numa tabela em ficheiro word, de maneira a descrever aspetos positivos e negativos referentes à utilização de cada membro (braços, posição das mãos/dedos, pulsos, costas e ombros), mas também à estabilidade dos pés e do assento no banco, ao piano (ver anexo IV).

Após a recolha e tratamento dos dados, achou-se pertinente elaborar a tabela abaixo apresentada, por forma a facilitar o cruzamento de dados relativos às posturas observadas, nos dez discentes. Na tabela estão representadas duas cores: a verde, que

evidencia que o discente adotou uma postura correta na generalidade das aulas, para determinado membro, estabilidade dos pés e assento no banco, ao passo que a cor laranja indica que o discente apresentou constantes fragilidades em algum dos elementos anteriormente expostos. Com o intuito de proteção de privacidade, os alunos foram designados meramente com as letras do alfabeto de “A” a “J”.

Tabela 1: Hábitos posturais adotados pelos discentes

	Assento no banco	Estabilidade dos pés	Braços	Mãos/dedos	Punhos	Costas	Ombros
Aluna A							
Aluna B							
Aluna C							
Aluna D							
Aluno E							
Aluna F							
Aluna G							
Aluna H							
Aluno I							
Aluno J							

Tomando como ponto de partida os dados apresentados anteriormente, é-nos possível constatar que as posturas mais inconstantes adotadas pelos discentes derivavam maioritariamente das costas, da estabilidade dos pés e dos punhos. Relativamente ao primeiro elemento, verificou-se em contexto de sala de aula que os discentes apresentavam as costas curvadas, especialmente por olharem demasiado próximo para a partitura. Além do mais, na perspetiva do mestrando, a altura do banco do piano levou a que alguns discentes agravassem a sua postura, no que diz respeito às costas, uma vez que o banco permanecia numa só posição, não sendo possível descê-lo nem subi-lo. Por seu turno, no que respeita à estabilidade dos pés, estes estavam demasiado afastados, ou seja, pouco centrados, e por vezes dobrados. Por último, verificou-se uma flexibilidade limitada dos punhos, especialmente em momentos de tensão, aspeto a corrigir.

De maneira a sustentar a informação exposta no parágrafo anterior, estão apresentados no anexo V alguns dos registos fotográficos realizados em contexto de sala de aula, aos elementos posturais já apresentados.

Exercícios práticos: uma proposta

Através da implementação dos questionários aos discentes, da aplicação de entrevista aos docentes e da recolha e revisão da literatura existente, pôde perceber-se que ainda persistem lacunas no meio académico, relativamente ao entendimento, divulgação e aplicação de medidas concretas preventivas para a atenuação de problemas posturais, maioritariamente provocadas por posturas inadequadas. Por esta razão, “(...) 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” (Chesky et al, 2006, p. 143)⁴⁰.

Com vista a fortalecer os conhecimentos adquiridos no decorrer da investigação, o mestrando procurou reunir informações relevantes para o estudo junto de especialistas de diferentes áreas da saúde e bem-estar, nomeadamente Fisioterapia, Motricidade Humana, Técnica de Alexander e Ioga, de maneira a criar um *corpus* de exercícios e estratégias concretas para a correção postural em contexto de ensino-aprendizagem de piano. A concretização de reuniões com diferentes profissionais das referidas áreas proporcionaram ao mestrando estratégias e saberes que vieram a traduzir-se numa ampla bagagem de conhecimento, na medida em que cada um sugeriu diferentes rumos e diretrizes para o propósito final do trabalho, levando a que fosse necessário uma extensa reflexão, por parte do mestrando, sobre quais os passos mais apropriados a prosseguir.

Após séria ponderação, constatou-se que os exercícios transmitidos pelo Fisioterapeuta Filipe Patrício, nomeadamente os de aquecimento e alongamento, seriam os mais indicados, a aplicar junto do meio académico. Esta evidência deve-se ao facto de ter sido considerado, pelas outras áreas de saúde e bem estar, que os exercícios referentes à atenuação dos desconfortos físicos coadunam-se com a área da fisioterapia, pela sua eficiente praticabilidade. Esta decisão foi também sustentada pela revisão da literatura, tendo-se verificado que a implementação destas estratégias traria um maior rendimento no estudo individual dos alunos, atenuando o surgimento de desconfortos físicos. Por essa razão, durante as duas sessões em que o mestrando teve oportunidade de se reunir com o fisioterapeuta, foi delineada uma coletânea de exercícios apenas para os membros

⁴⁰ Tradução livre de “(...) schools of music must prepare health-conscious educators and produce injury-free musicians (...) acknowledge the possible negative consequences of learning and performing music and prepare teachers accordingly” (Chesky et al, 2006, p. 143).

superiores, dado que o piano é tocado sentado, daí a parte inferior do corpo não ser muito relevante.

Elaboração da coletânea de exercícios práticos

De maneira a tentar projetar uma coletânea de exercícios práticos capaz de direcionar a prática instrumental dos alunos para um momento mais prazeroso e duradouro, através da implementação de uma diversidade de exercícios de aquecimento e alongamento, optou-se, num primeiro momento, pela partilha das respostas dos discentes às perguntas direcionadas para os desconfortos físicos, constantes do questionário, com o fisioterapeuta. Esta partilha de dados permitiu ao fisioterapeuta ponderar a escolha dos exercícios mais adequados para os referidos discentes. Apesar de os desconfortos sentidos pelos discentes derivarem essencialmente das costas e punhos, achou-se pertinente considerar outras zonas do corpo humano para a realização dos exercícios.

Primeiramente, o fisioterapeuta teceu algumas considerações técnicas quanto à postura corporal exercida ao piano:

- A parte anterior do tronco, o peitoral, faz um trabalho concêntrico, ou seja, contrai ativamente para manter a postura;
- A parte posterior das costas (trapézio médio, trapézio inferior, romboides, omoplatas) faz um trabalho excêntrico, mantendo a postura. Está sempre em tensão, o que pode justificar dores de costas no âmbito da prática pianística;
- A cervical tem uma postura mantida e de flexão para olhar para a pauta ou olhar para as teclas, sendo por isso criada muita tensão à frente, nos músculos escalenos;
- Há uma tendência para a elevação dos ombros, mais a nível dos deltoides, de maneira a manter-se na posição de tocar. O movimento lateral para os dedos percorrerem as teclas na horizontal é feito também a nível dos ombros (deltoide médio);
- Para os dedos e pulso, há um trabalho de flexores e extensores (por vezes podem-se criar algumas tendinites derivadas de movimentos repetitivos);
- Em relação ao cotovelo, os possíveis desconfortos decorrem da utilização da mão e do pulso.

Exercícios

A base do aquecimento, antes da prática instrumental, consiste em estimular os músculos que vão ser utilizados na atividade, ou seja, que vão trabalhar, ativando o sangue em determinada zona, previamente. Neste sentido, foram elaborados seis exercícios de aquecimento, para seis das zonas do corpo humano mais utilizadas ao piano, sendo elas:

- Punhos;
- Dedos;
- Cotovelos;
- Cervical;
- Ombros;
- Tronco.

Para cada um dos exercícios de aquecimento apresentados, sugerem-se entre 10 a 12 repetições, perfazendo um total de apenas cinco minutos.

No que diz respeito aos exercícios de alongamento, idealizaram-se dez práticas para as seguintes zonas do corpo humano:

- Peito;
- Costas;
- Antebraço;
- Pescoço;
- Cervical.

Em contrapartida, os exercícios de alongamento requerem mais tempo de execução, sendo necessário entre 30 a 45 segundos para cada movimento, perfazendo um total de dez minutos. Durante a sua execução, há que ter em conta que devemos sentir a dor do músculo a alongar, mantendo essa dor num nível suportável. Ao adicionarmos o tempo despendido no aquecimento, perfazem-se um máximo de 15 minutos, que podem fazer toda a diferença no desempenho do aluno ao piano.

Para este propósito, foram elaborados alguns exemplos de exercícios de aquecimento e alongamento, observados nas figuras 11 e 12, a serem integrados na coletânea de exercícios.

Figura 14: Técnicas de aquecimento

TÉCNICAS DE AQUECIMENTO

🕒 ENTRE 10 A 12 REPETIÇÕES

PASSO 1	PASSO 2	PASSO 3	PASSO 4
Fazer rotações para um lado e para o outro	Fazer movimentos laterais	Inclinar a cabeça para um lado e para o outro (com a orelha ao ombro)	Inclinar a cabeça para baixo e para cima

Figura 15: Técnicas de alongamento

TÉCNICAS DE AQUECIMENTO

🕒 MANTER DURANTE 30 A 40 SEGUNDOS, CADA PASSO

PASSO 1	PASSO 2	PASSO 3	PASSO 4
Cruzar a mão ao nível da orelha, sem que o ombro suba	Posicionar as mãos na nuca e baixar o queixo até ao peito	Colocar as mãos na parede, ao nível do ombro, com os dedos a apontar para trás. Descontrair o braço e quem roda é o corpo (fazer para os dois lados)	Colocar a palma da mão na parede, com os dedos virados para baixo

Conclusão

O presente projeto de investigação partiu do desejo de aferir o grau de consciencialização dos discentes de piano do CREV relativamente à utilização do corpo na prática instrumental e às lesões que daí podem advir, de maneira a elaborar uma proposta de exercícios preventivos para a atenuação de desconfortos físicos. Atendendo à evidência, em que cada vez mais se exige uma grande versatilidade por parte dos músicos, será fundamental e potencialmente motivador os discentes expandirem os seus conhecimentos relativamente a este tópico pouco difundido no meio académico, de maneira a que estes alicerces potenciem uma prática mais rentável, saudável e duradoura, sem futuros agravamentos para a saúde.

Assim, antes de tudo, surgiu a necessidade averiguar o impacto das lesões na atividade dos músicos e quais as posturas mais aconselhadas e adequadas a adotar ao piano, através da análise das perspetivas de diversos autores, músicos e pedagogos, de maneira a alargar e aprofundar os conhecimentos e, por sua vez, aplicá-los no projeto de investigação.

Dito isto, fica comprovado que os músicos atuam num ramo elevadamente competitivo, que acarreta *stress* na luta pela excelência. Deste modo, estão igualmente sujeitos a lesões causadas pelo uso constante e repetitivo de posturas inadequadas e esforços musculares acrescidos, afetando principalmente os membros superiores, ombros e o pescoço. No que toca aos pianistas, estas lesões são regularmente causadas por movimentos de tensão, provenientes da má gestão corporal e pela aplicabilidade da força excessiva ao piano. A acrescer esta problemática, a ausência de exercícios de aquecimento e alongamento, o tempo de estudo prolongado e a inexistência de intervalos, mais propicia, nos músicos, o aparecimento de lesões.

Decorrente da necessidade de implementar medidas eficazes de prevenção nas instituições de ensino, constatou-se, através das pesquisas realizadas, que existem estratégias que podem proporcionar ao músico uma prática instrumental mais eficaz e durável, como o caso dos alongamentos e aquecimentos, que ajudam “(...) a manter a flexibilidade e o alcance de movimentos das articulações e o comprimento e capacidade de extensão dos músculos” (Costa, 2018, p. 37), ao mesmo tempo que permitem que os músicos “(...) que se sintam revigorados e prontos para continuar a atuar perto das suas limitações físicas, sem aumentar progressivamente o seu nível de dor, desconforto ou fadiga” (Robinson et al, 2002, p. 27). Porém, tal só poderá ser implementado e difundido

no meio académico se existir um envolvimento dos estabelecimentos de ensino, para que se estabeleça uma colaboração entre os músicos e os profissionais de saúde e bem-estar.

Como se pode deduzir, a respeito dos aspetos fisionómicos relacionados com a prática ao piano, exercer uma postura correta assume uma importância fulcral na atenuação do surgimento de desconfortos músculo-esqueléticos, sendo imprescindível tomar especial atenção à aplicação de cada uma das partes do corpo humano, no decurso da prática instrumental. Assim, em relação aos braços, deverá ser adotada uma posição bastante natural, isto é, sem qualquer fixação ou rigidez do corpo, de maneira que seja permitido fazer um uso total e adequado do braço. Tendo, ainda, em consideração a fisionomia da mão ao piano, é comumente aceite, entre músicos e pedagogos, que se adote uma posição em forma de cúpula, ou seja, por meio de arredondamento dos dedos, delineando um semicírculo. No entanto, acresce uma redobrada atenção ao polegar, devido ao formato horizontal ao piano, uma vez que há uma tendência para um bloqueio de movimento vertical. Com isto, pretende-se que o dedo esteja relaxado e flexível, de forma a evitar posições desaconselhadas. Relativamente ao pulso, também ele deverá permanecer livre e maleável, a fim de potenciar uma execução pianística “(...) sem a sensação de dor ou fadiga” (Luís, 2019, p. 18).

Nos dados da investigação emerge, ainda, a posição mais adequada a adotar no banco, nomeadamente o sentar na ponta do banco, com os pés bem assentes no chão, de modo a equilibrar os movimentos do corpo, enquanto a cabeça se mantém direita, com o mínimo de esforço.

No seguimento do levantamento e análise crítica da literatura, a implementação de um questionário aos 30 alunos selecionados a participar no estudo pretendia apurar possíveis desconfortos sentidos pelos mesmos, durante a prática instrumental, tal como aferir o seu grau de consciencialização, no que diz respeito à postura correta a adotar ao piano e às medidas a aplicar na prevenção das lesões. Os dados recolhidos permitiram constatar que um terço dos alunos já sentira desconfortos físicos (33,3%), durante as sessões de estudo, ocorridas em média 3 a 4 vezes semanais e por menos de 1 hora, com predominância nas costas, dedos e pulsos. De facto, estes dados são bastante reveladores pois, apesar do pouco tempo despendido na prática instrumental, foram experienciados incómodos físicos. A par desta situação, constatou-se que a maioria dos inquiridos não implementa estratégias preventivas no seu estudo individual, tal como exercícios de aquecimento, alongamento e intervalos, para a atenuação desta problemática. Por outro lado, apesar de a totalidade dos intervenientes afirmar estar consciente relativamente à

utilização adequada do corpo ao piano, a generalidade declara nunca ter obtido orientações sobre as medidas a aplicar na prevenção das lesões. De acordo com esta realidade, é claro que persiste uma lacuna na divulgação e aplicação de noções em torno da prevenção de males nocivos provocados pelos esforços repetitivos despendidos, o que poderá levar a que os alunos estejam mais sujeitos a experienciar esta problemática durante o estudo.

Após o cruzamento destes dados com as informações obtidas através das entrevistas realizadas aos três docentes de piano, é evidente a existência de uma compatibilidade nas respostas entre os dois grupos inquiridos, na medida em que os docentes, em contexto de sala de aula, efetivamente são prudentes em modificar, se necessário, a postura corporal dos alunos ao piano. Porém, o mesmo não acontece quando nos referimos à questão “Faculta informação sobre as medidas a aplicar na prevenção de lesões?”. Apesar de a totalidade dos docentes ter respondido afirmativamente, tendo um dos inquiridos referido que alertava os alunos e Encarregados de Educação através da exemplificação e explicação dos benefícios e resultados provenientes de uma execução correta, a grande maioria dos alunos (73%) assevera nunca ter obtido orientações sobre as medidas a aplicar na atenuação dos problemas músculo-esqueléticos, como já referido anteriormente. Desta forma, os resultados obtidos são contraditórios, na medida em que as respostas obtidas pelos discentes divergem das afirmações relatadas pelos docentes.

O método de recolha de dados por observação direta das posturas adotadas pelos discentes, em contexto de sala de aula, levou a que fosse possível fazer outro cruzamento de dados, relativamente à postura dos alunos, registada em grelha própria. Apesar de uma grande percentagem dos discentes adotar uma postura consideravelmente adequada, verificou-se que aqueles que apresentaram comportamentos de risco denotaram fragilidades sobretudo nas costas, na estabilidade dos pés e nos punhos. Estes resultados apontam no mesmo sentido que os dados recolhidos nos questionários, uma vez que referem as mesmas zonas corporais.

Nesta visão, existe uma elevada incidência de problemas físicos, na zona de suporte, ombros, pescoço, costas e punhos, devido à registada postura inadequada exercida pelos alunos. De assinalar, igualmente, a ansiedade da performance e o *stress* como limitadores da performance dos mesmos.

Em suma, segundo a literatura e os especialistas da área da saúde e bem-estar consultados, o conhecimento sobre a adoção de uma postura correta concede benefícios de saúde significativa aos pianistas. Idealmente, o treino postural deve ser parte integrante

do ensino do instrumento, pois é no ato de tocar que a prevenção de lesões tem maior efeito.

Neste sentido, ter conhecimentos básicos de anatomia e fisiologia para corrigir a postura e estabelecer medidas de prevenção de lesões eficientes, ao longo do percurso dos estudantes, é determinante.

A realização de uma investigação deste âmbito demonstrou, *a priori*, uma limitação a nível do tempo que, de certa forma, restringiu o aprofundamento do tema em estudo. Inicialmente, houve a pretensão de implementar uma coletânea de exercícios de aquecimento e alongamento, elaborados pelo Fisioterapeuta Filipe Patrício, junto do grupo de alunos integrados neste estudo, de maneira a observar possíveis benefícios destas práticas. Porém, tal não foi possível. Ainda assim, pretende-se vir a difundir os exercícios apresentados neste projeto junto de diferentes estruturas do meio académico, de maneira a prosseguir e aprofundar esta temática numa amostra de estudo mais significativa.

Como refere Green et al., citado por Carichas (2015), “(...) é na forma como se toca que a prevenção de lesões tem maior efeito e a ignorância dos músicos sobre a fisiologia humana é a maior causa de lesões” (p. 174). Em vista disso, cada vez mais se pretende que os professores tenham conhecimentos essenciais sobre a fisiologia do corpo humano, para que seja possível retificar comportamentos de risco nas posturas adotadas pelos alunos e a partir daí, estabelecer técnicas de prevenção durante todo o percurso académico dos mesmos.

Nesta linha de pensamento, com a pretensão de divulgar estratégias adequadas, projeta-se a realização de sessões informativas e workshops nas escolas, bem como a elaboração e distribuição de um desdobrável informativo. Desta forma, os estudantes têm a possibilidade de melhorar a consciência corporal e a compreensão da organização do movimento, sendo capazes de manter autonomamente uma postura mais correta, na diminuição da suscetibilidade a lesões ocupacionais no futuro.

Referências bibliográficas

- Abreu, C. (2017). *Quando a dor limita a arte: postura, dor e percepção de esforço na aprendizagem do violoncelo* (Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestre apresentada à Escola Superior de Lisboa – Lisboa). Repositório da Escola Superior de Música de Lisboa). <http://hdl.handle.net/10400.21/7962>
- Afonso, N. (2005). *Investigação naturalista em educação. Um guia prático e crítico*. Edições ASA. <https://docplayer.com.br/113704758-Investigacao-naturalista.html>
- Ajidahun, T. (2011). *Guidelines in designing a warm up program for the prevention of playing related musculoskeletal disorder among instrumentalists* (Tese para a obtenção do grau de Mestre apresentada à Universidade de Western Cape – Western Cape). Repositório da Universidade de Western Cape. <http://hdl.handle.net/11394/3035>
- Alford, R. R., & Szanto, A. (1996). Orpheus wounded: The experience of pain in the professional worlds of the piano. *Theory and society*, 25(1), 1-44. <https://www.jstor.org/stable/658055>
- Andersen, C. (2005). Stretching before and after exercise: effect on muscle soreness and injury risk. *Journal of athletic training*, 40(3), 218. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1250267/>
- Babo, G. (2015). *Programa de exercício físico em contexto escolar: efeitos na flexibilidade, na força e no alinhamento postural* (Tese para a obtenção do grau de Mestre apresentada à Universidade de Évora – Évora). Repositório da Universidade de Évora. <http://hdl.handle.net/10174/14997>
- 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), 47-53.

https://www.researchgate.net/publication/298858806_Effectiveness_of_an_Educational_Program_in_Health_Promotion_and_Injury_Prevention_for_Freshman_Music_Majors

Bartók, B. & Reschofsky, S. (1913). *Bartók-Reschofsky - Piano Method*. Editio Musica.

Bell, J. (2004). *Como realizar um projeto de investigação*. Gradiva.

Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto Editora.

Bosi, B. (2017). The Reality of injuries In A Musicians's Carrer. *The American Music Teacher*, 66 (1), 16-20.
https://www.academia.edu/36157337/The_Reality_of_Injuries_in_a_Musicians_Career

Bragge, P., Bialocerkowski, A., & McMeeken, J. (2006). A systematic review of prevalence and risk factors associated with playing-related musculoskeletal disorders in pianists. *Occupational Medicine*, 56(1), 28-38.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16275655/>

Brandfonbrener, A. (2006). Special issues in the medical assessment of musicians. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 17(4), 747-753.
https://www.researchgate.net/publication/6700907_Special_Issues_in_the_Medical_Assessment_of_Musicians

Breathnach, S. (2000). Bernardino Ramazzini and his treatise of the diseases of tradesmen. *Irish journal of medical science*, 169(1), 68–71.
<https://doi.org/10.1007/BF03170493>

Brito, A., Orso, M., Gomes, E. & Mühlen, C. (1992). Lesões por esforços repetitivos e outros acometimentos reumáticos em músicos profissionais. *Revista Bras Reumatol*, 32(2), 79-83.
<https://doi.org/10.34024/rnc.2008.v16.8621>

Bryman, A. (1988). *Quality and Quantity in Social Research*. Routledge.

- Carichas, S. (2015). *Anatomia funcional e consciência corporal na performance: estratégias de prevenção de problemas físicos em pianistas* (Dissertação para a obtenção do grau de Mestre apresentada à Universidade de Aveiro - Aveiro). Repositório da Universidade de Aveiro. <http://hdl.handle.net/10773/15811>
- Chang, C. (2020). *Fundamentals of Piano Practice*. Createspace Independent Publishing Platform.
- Chesky, S., Dawson, J., & Manchester, R. (2006). Health promotion in schools of music: initial recommendations for schools of music. *Medical Problems of Performing Artists*, 21(3), 142-144. <https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc77224/>
- Costa, M. (2009). *Fundamentos da abordagem pianística*. Ava musical Editions.
- Costa, D. (2018). *As lesões ocupacionais em pianistas: estratégias de prevenção no âmbito de um projeto educativo com quatro alunos da escola artística de música do Conservatório Nacional* (Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestre apresentada à Escola Superior de Lisboa – Lisboa). Repositório da Escola Superior de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.21/9284>
- Coutinho, C. (2011). Paradigmas, metodologias e métodos de investigação. *Metodologias de Investigação em Ciências Sociais e Humanas*, 9-41.
- Filho, N. (2007). *A Técnica para Piano de Johannes Brahms – origens, os 51 exercícios e as relações com a obra pianística do compositor* (Tese para a obtenção de grau de Doutor apresentada ao instituto de Artes da UNICAMP - São Paulo). Repositório da Produção Científica e Intelectual da UNICAMP. <http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/284203>
- Frank, A., Muhlen, V. (2007). Queixas Musculoesqueléticas em Músicos: Prevalência e Fatores de Risco. *Revista Brasileira da Reumatologia*, 47(3), 188-196. https://www.researchgate.net/publication/250046977_Queixas_musculoesqueléticas_em_músicos_prevalência_e_fatores_de_risco

- Fraser, A., & Ardan, S. (2003). *The craft of piano playing: A new approach to piano technique*. Scarecrow Press.
- Fry, J. (1987). Prevalence of overuse (injury) syndrome. *Australian music schools. Occupational and Environmental Medicine*, 44(1), 35-40.
<https://oem.bmj.com/content/44/1/35>
- Elbaum, L. (1986). Musculoskeletal problems of instrumental musicians. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 8(6), 285-287.
https://www.researchgate.net/publication/282110137_Musculoskeletal_Problems_of_Instrumental_Musicians
- Habe, K., Biasutti, M., & Kajtna, T. (2019). Flow and satisfaction with life in elite musicians and top athletes. *Frontiers in psychology*, 10, 698.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00698>
- Guerra, C. (2006). *Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo: sentidos e formas de uso*. Principia Editora.
<https://books.google.pt/books?id=vQqGwxG2YPQC&printsec=frontcover&hl=pt-PT#v=onepage&q&f=false>
- Guptill, C., & Zaza, C. (2010). Injury prevention: What music teachers can do. *Music Educators Journal*, 96(4), 28-34. <https://www.jstor.org/stable/40666426>
- Hill, M., & Hill, A. (1998). *Investigação empírica em ciências sociais: Um guia introdutório*. <http://hdl.handle.net/10071/468>
- Jain, S., Janssen, K., & DeCelle, S. (2004). Alexander technique and Feldenkrais method: a critical overview. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 15(4), 811-825. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2004.04.005>
- Janet, H. (2010). *Playing (Less) Hurt. An injury prevention guide for musicians*. Hal Leonard. <http://repositorio.bc.ufg.br/handle/ri/16090>

- Lakatos, M. (1990). *Fundamentos da Metodologia Científica*. Editora Atlas.
- Luís, B. (2019). *A Técnica ao serviço da Performance – aplicação de exercícios no estudo individual em prol da melhoria da execução técnica e performativa dos alunos de piano do 2o e 3o ciclo* (Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestre apresentada à Universidade do Minho - Braga). Repositório da Universidade do Minho. <http://hdl.handle.net/1822/63742>
- Maeno, M. (2001). Lesões por esforços repetitivos-LER. *Cadernos de Saúde do Trabalhador*.
- Mark, T., Gary, R., & Miles, T. (2003). *What every pianist needs to know about the body: A manual for players of keyboard instruments: piano, organ, digital keyboard, harpsichord, clavichord*. GIA Publications.
- Marques, M. (2011). *Identificação dos fatores de risco determinantes da prevalência de lesões músculo-esqueléticas nos membros superiores e coluna vertebral nos músicos profissionais em Portugal* (Dissertação para a obtenção do grau de Mestre apresentada à Faculdade de Motricidade Humana – Lisboa). Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/5222>
- Moura, R., Fontes, S., & Fukujima, M. (2000). Doenças Ocupacionais em Músicos: uma Abordagem Fisioterapêutica. *Revista Neurociências*, 8(3), 103-107. <https://doi.org/10.34024/rnc.2000.v8.8938>
- Onishi, A. (1996). *Pianism*. Anima Press.
- Orso, J., Murofuse, T., Matias, V., & Marziale, P. (2001). Reflexões acerca das lesões por esforços repetitivos e a organização do trabalho. *Educação Temática Digital*, 2(2), 47-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4856032>
- Pacheco, J. (1995). *O Pensamento e a Ação do Professor*. Porto Editora.
- Paull, B., & Harrison, C. (1997). *The athletic musician: a guide to playing without pain*. Rowman & Littlefield. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:107489527>

- Philipp, L. (1982). *Piano technique: tone, touch, phrasing and dynamics*. Dover Publications.
- Quivy, R., & Campenhoudt, V. (1998). *A pergunta de partida*. Gradiva.
- Ray, S., & Andreola, X. (2005). O alongamento muscular no cotidiano do performer musical: estudos, conceitos e aplicações. *Música Hodie*, 5(1), 21-34. <http://repositorio.bc.ufg.br/handle/ri/16090>
- Robinson, D., & Zander, J. (2002). *Preventing musculoskeletal injury (MSI) for musicians and dancers*. Safety and Health in Arts Production and Entertainment.
- Sakai, N., Liu, M., Su, F., Bishop, A., & An, K. (2006). Hand Span and Digital Motion on the Keyboard: Concerns of Overuse Syndrome in Musicians. *The Journal of Hand Surgery*, 31(5), 830–835. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1671385/>
- Sándor, G. (1981). *On piano playing: Motion, sound and expression*. Cengage Learning. <https://www.scribd.com/doc/71204919/Piano-Playing-Motion-Sound-and-Expression-by-Gyorgy-Sandor>
- Shafer-Crane, A. (2006). Repetitive stress and strain injuries: preventive exercises for the musician. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, 17(4), 827–842. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2006.07.005>
- Tavares, M. (2011). *Desenvolvimento musical e psicomotor da criança: aplicabilidade de The Russian school of piano playing* (Dissertação para a obtenção de grau de Mestre apresentada ao Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares – Almada).
- Tavares, S. (2017). *A importância da autoavaliação na agenda do diretor escolar: um caso em análise* (Dissertação para a obtenção do grau de Mestre apresentada à Universidade de Lisboa - Lisboa). Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/29504>
- Tubiana, R., & Amadio, C. (2000) *Medical Problems of the Instrumentalist Musician*. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1201/9780367804374>

Vieira, L. (2019). *Pertinência da prática do yoga no ensino vocacional de música* (Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestre apresentada à Escola Superior de Artes Aplicadas – Castelo Branco). Repositório do Instituto Politécnico de Castelo Branco. <http://hdl.handle.net/10400.11/6745>

Anexos

Anexo I – Plano das aulas lecionadas



Plano de aula individual – PESEVM I

Orientadora: Professora Doutora Ana Telles

Orientadora cooperante: Professora Ana Filipa

Mestrando: Alexandre Gouveia (nº 47666)

Discente: Aluna A

Semestre: III

Data: 25/02/2022

Local: Conservatório Regional de Évora – Eborae Música

Unidade curricular: Piano

Duração: 45 min

Atividade	Duração	Objetivos	Metodologia
Escalas Sol Maior e Lá Maior	10'	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a coordenação motora;• Desenvolver a técnica e o domínio do instrumento;• Desenvolver a noção de tempo;	<ul style="list-style-type: none">• As escalas devem ser executado num andamento confortável, de modo a que o aluno consiga focar não apenas nas notas, mas também na qualidade sonora;• A escala deve ser executado com a técnica de legato.
Estudo Jean-Baptiste Duvernoy – Estudo nº 3, op. 176	17'	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver os sentidos de	<ul style="list-style-type: none">• Análise crítica da performance do discente, junto do mesmo;

		<p>pulsação e de ritmo;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a coordenação motora. 	<ul style="list-style-type: none"> • Selecionar passagens que requeiram aperfeiçoamento; • Se necessário, dedicar-se ao trabalho de secções na mão direita e esquerda, separadamente.
<p>Peça J. Thompson – Run-away River</p>	18'	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a noção de pulsação e de ritmo; • Sistematizar o trabalho individual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Selecionar passagens e realizá-las separadamente; • Se necessário, dedicar-se ao trabalho de secções na mão direita e esquerda, separadamente; • Fornecer ao discente ferramentas para o aperfeiçoamento no estudo.
Recursos	Piano; partituras; lápis; borracha; relógio.		
Materiais Didáticos			
Observações			

Plano de aula individual – PESEVM I

Orientadora: Professora Doutora Ana Telles

Orientadora cooperante: Professora Ana Filipa

Mestrando: Alexandre Gouveia (nº 47666)

Discente: Aluna B

Semestre: III

Data: 25/02/2022

Local: Conservatório Regional de Évora – Eborae Música

Unidade curricular: Piano

Duração: 45 min

Atividade	Duração	Objetivos	Metodologia
<p style="text-align: center;">Arpejo Sol# menor</p>	6'	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a coordenação motora; • Desenvolver a técnica e o domínio do instrumento; • Domínio e automatização do arpejo e respetivas alterações; • Desenvolver o som em toda a extensão do piano. 	<ul style="list-style-type: none"> • O arpejo deve ser executado num andamento confortável, de modo a que o aluno consiga focar não apenas nas notas, mas também na qualidade sonora; • O arpejo deve ser realizado entre a tónica mais grave e aguda que o discente domina; • O arpejo deve ser executado com a técnica de legato.

<p style="text-align: center;">Estudo H. Bertini – Estudo n° 30, op. 32</p>	13’	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver uma ideia musical e expressiva; • Desenvolver a técnica e domínio do instrumento; • Desenvolver a noção do fraseado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Análise crítica da performance do discente, junto do mesmo; • Selecionar passagens que requeiram aperfeiçoamento; • Formar com o discente uma ideia musical do estudo.
<p style="text-align: center;">Sonata Beethoven – Sonata n° 20, op.49, Sol Maior</p>	13’	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver uma ideia musical e expressiva; • Trabalhar o 1º andamento, tendo em conta a dedilhação, dinâmicas e fraseado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Análise crítica da performance do discente, junto do mesmo; • Selecionar passagens e realizá-las separadamente; • Se necessário, dedicar algum tempo ao trabalho de secções, separando a mão direita da esquerda.
<p style="text-align: center;">J. S. Bach Invenção n° 4 em Ré menor</p>	13’	<ul style="list-style-type: none"> • Formar, com o discente, uma ideia musical da obra; • Desenvolvimento da independência dos dedos; • Desenvolver a técnica e domínio do instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Análise crítica da performance do discente, junto do mesmo; • Selecionar passagens que requeiram aperfeiçoamento.
<p style="text-align: center;">Recursos</p>	Piano; partituras; lápis; borracha; relógio.		
<p style="text-align: center;">Observações</p>			

Plano de aula individual – PESEVM I

Orientadora: Professora Doutora Ana Telles

Orientadora cooperante: Professora Ana Filipa

Mestrando: Alexandre Gouveia (nº 47666)

Discente: Aluno C

Semestre: III

Data: 25/02/2022

Local: Conservatório Regional de Évora – Eborae Música

Unidade curricular: Piano

Duração: 45 min

Atividade	Duração	Objetivos	Metodologia
<p>Arpejo Arpejo de 7ª da dominante no estado fundamental – fá maior</p>	5'	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a coordenação motora; • Desenvolver a técnica e o domínio do instrumento; • Domínio e automatização do arpejo e respetivas alterações. 	<ul style="list-style-type: none"> • O arpejo deve ser executado num andamento confortável, de modo a que o aluno consiga focar não apenas nas notas, mas também na qualidade sonora; • O arpejo deve ser executado com a técnica de legato.
<p>Estudo M. Clementi – Estudo nº 16, op. 44 (Gradus ad Parnassum)</p>	20'	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver uma ideia musical e expressiva; 	<ul style="list-style-type: none"> • Análise crítica da performance do discente, junto do mesmo;

		<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a técnica e domínio do instrumento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Selecionar passagens que requeiram aperfeiçoamento; • Formar com o discente uma ideia musical do estudo.
<p align="center">Sonata A. Mozart – Sonata nº 12 em Fá M, k.332 – 3º andamento</p>	20'	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver uma ideia musical e expressiva; • Trabalhar o 3º andamento, tendo em conta a dedilhação, dinâmicas e fraseado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Análise crítica da performance do discente, junto do mesmo; • Selecionar passagens e realizá-las separadamente; • Se necessário, dedicar algum tempo ao trabalho de secções, separando a mão direita da esquerda.
Recursos	Piano; partituras; lápis; borracha; relógio.		
Observações			

Plano de aula individual – PESEVM II

Orientadora: Professora Doutora Ana Telles

Orientadora cooperante: Professor Filipe Marques

Mestrando: Alexandre Gouveia (nº 47666)

Discente: Aluna D

Semestre: IV

Data: 02/05/2022

Local: Conservatório Regional de Évora – Eborae Música

Unidade curricular: Piano

Duração: 45 min

Atividade	Duração	Objetivos	Metodologia
<p>Escalas Sol Maior e Mi Maior</p>	15'	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a coordenação motora; • Desenvolver a técnica e o domínio do instrumento; • Desenvolver os sentidos da pulsação e do ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • As escalas devem ser executadas num andamento confortável, de maneira a que a aluna as realize sem interrupções; • A escala deve ser executada com a técnica de legato.
<p>Peça D. Kabalevsky – Valsa nº 13, op. 39</p>	30'	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver os sentidos de pulsação e de ritmo; 	<ul style="list-style-type: none"> • Análise crítica da performance do discente, junto do mesmo;

		<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a coordenação motora; • Sistematizar o trabalho individual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Selecionar passagens que necessitem aperfeiçoamento; • Se necessário, dedicar-se ao trabalho de secções na mão direita e esquerda, separadamente; • Fornecer ao discente ferramentas para o aperfeiçoamento no estudo.
Recursos	Piano; partituras; lápis; borracha; relógio.		
Materiais Didáticos			
Observações			

Plano de aula individual – PESEVM II

Orientadora: Professora Doutora Ana Telles

Orientadora cooperante: Professor Filipe Marques

Mestrando: Alexandre Gouveia (nº 47666)

Discente: Aluna D

Semestre: IV

Data: 30/05/2022

Local: Conservatório Regional de Évora – Eborae Música

Unidade curricular: Piano

Duração: 45 min

Atividade	Duração	Objetivos	Metodologia
<p>Escalas Ré menor e Lá maior</p>	15'	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a coordenação motora; • Desenvolver a técnica e o domínio do instrumento; • Desenvolver os sentidos da pulsação e do ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • As escalas devem ser executadas num andamento confortável, de maneira a que aluna as realize sem interrupções; • As escalas devem ser executadas com a técnica de legato.
<p>Estudo C. Czerny – estudo nº 27, op. 599</p>	30'	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver os sentidos de pulsação e de ritmo; 	<ul style="list-style-type: none"> • Análise crítica da performance do discente, junto do mesmo;

		<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a coordenação motora; • Realizar diferentes articulações; • Sistematizar o trabalho individual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Selecionar passagens que necessitem aperfeiçoamento; • Se necessário, dedicar-se ao trabalho de secções na mão direita e esquerda, separadamente; • Fornecer ao discente ferramentas para o aperfeiçoamento no estudo.
Recursos	Piano; partituras; lápis; borracha; relógio.		
Materiais Didáticos			
Observações			

Plano de aula individual – PESEVM II

Orientadora: Professora Doutora Ana Telles

Orientadora cooperante: Professor Filipe Marques

Mestrando: Alexandre Gouveia (nº 47666)

Discente: Aluna E

Semestre: III

Data: 02/05/2022

Local: Conservatório Regional de Évora – Eborae Música

Unidade curricular: Piano

Duração: 45 min

Atividade	Duração	Objetivos	Metodologia
<p>Escalas e arpejos Si menor e Sib maior</p>	15'	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a coordenação motora; • Desenvolver a técnica e o domínio do instrumento; • Desenvolver os sentidos da pulsação e do ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • As escalas e os arpejos devem ser executados num andamento confortável, de modo a que a aluna consiga focar não apenas nas notas, mas também na qualidade sonora; • A escala deve ser executada com a técnica de legato.
<p>Peça R. Schumann - Kleine Studie, nº 14, op. 68</p>	30'	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver os sentidos de 	<ul style="list-style-type: none"> • Análise crítica da performance do discente, junto do mesmo;

		<p>pulsação e de ritmo;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a coordenação motora; • Desenvolver a noção de fraseado; • Fazer o uso correto do pedal; • Sistematizar o trabalho individual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Selecionar passagens que necessitem de aperfeiçoamento; • Se necessário, dedicar-se ao trabalho de secções na mão direita e esquerda, separadamente; • Fornecer ao discente ferramentas para o aperfeiçoamento no estudo.
Recursos	Piano; partituras; lápis; borracha; relógio.		
Materiais Didáticos			
Observações			

Plano de aula individual – PESEVM II

Orientadora: Professora Doutora Ana Telles

Orientadora cooperante: Professor Filipe Marques

Mestrando: Alexandre Gouveia (nº 47666)

Discente: Aluna E

Semestre: III

Data: 30/05/2022

Local: Conservatório Regional de Évora – Eborae Música

Unidade curricular: Piano

Duração: 45 min

Atividade	Duração	Objetivos	Metodologia
Escalas e arpejos Fá# menor	15'	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a coordenação motora; • Desenvolver a técnica e o domínio do instrumento; • Desenvolver os sentidos da pulsação e do ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • A escala e o arpejo devem ser executados num andamento confortável, de modo a que a aluna consiga focar não apenas nas notas, mas também na qualidade sonora; • A escala e o arpejo devem ser executados com a técnica de legato.
Estudo A. Loeschhorn - estudo nº 10, op. 65	30'	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver os sentidos de 	<ul style="list-style-type: none"> • Análise crítica da performance do discente, junto do mesmo;

		<p>pulsção e de ritmo;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a coordenação motora; • Desenvolver a noção de fraseado; • Realizar diferentes dinâmicas; • Sistematizar o trabalho individual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Selecionar passagens que necessitem de aperfeiçoamento; • Se necessário, dedicar-se ao trabalho de secções na mão direita e esquerda, separadamente; • Fornecer ao discente ferramentas para o aperfeiçoamento no estudo.
Recursos	Piano; partituras; lápis; borracha; relógio.		
Materiais Didáticos			
Observações			

Anexo II – Questionário elaborado no Google Forms

Problemas posturais ao piano – consciencialização da utilização do corpo na prática instrumental

O presente questionário, a integrar o relatório de estágio do curso de Mestrado em Ensino de Música, da Universidade de Évora, é destinado aos discentes de piano do Conservatório Regional de Évora - Eborae Música e tem como objetivo aferir o grau de consciencialização dos mesmos relativamente à problemática da postura e das lesões por esforço repetitivo.

Os dados recolhidos serão utilizados apenas para fins exclusivos da investigação em curso, pelo que se garante o anonimato e a confidencialidade das respostas.

 alexandrefg8@gmail.com (não partilhado) [Mudar de conta](#)



***Obrigatório**

1 - Sexo *

Masculino

Feminino

2 - Idade *

A sua resposta

3 - Nível de ensino que frequentas: *

Iniciação

Básico

Secundário

4 - Em média, quantas sessões de estudo fazes por semana? *

- 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

5 - Quanto tempo dedicas ao estudo do piano, diariamente? *

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

6 - Durante as sessões de estudo, costumavas fazer intervalo? *

- Sim
- Não

6.1 - Se sim, quanto tempo?

- Até 10 minutos
- Até 15 minutos
- Até 20 minutos
- Mais do que 30 minutos

7 - Realizas exercícios de aquecimento antes do estudo? *

- Sim
- Não

8 - Realizas exercícios de alongamento durante e após o estudo? *

- Sim
- Não

8.1 - Se sim, quem facultou os exercícios praticados?

- Professor
- Médico
- Pais
- Iniciativa própria
- Outro

8.1.1 - Se respondeste "Outro", refere quem.

A sua resposta

9 - Sentes algum desconforto físico durante as sessões de estudo? *

Sim

Não

9.1 - Se sim, em que parte(s) do corpo?

Dedos

Braços

Ombros

Costas

Pescoço

Pulsos

Outro

9.1.1 - Se respondeste "Outro", refere aonde.

A sua resposta _____

9.2 - Que tipo(s) de sintoma(s) sentes?

Cansaço

Dor

Dormência

Outro

9.2.1 - Se respondeste "Outro", refere qual.

A sua resposta _____

9.3 - Costumas suspender o estudo após o surgimento do desconforto físico?

- Sim
- Não
- Não aplicável

9.4 - Recorreste a algum especialista da área da saúde, de forma a atenuar o surgimento dos desconfortos físicos?

- Sim
- Não
- Não aplicável

10 - Tens noção da postura correta a adotar na prática instrumental? *

- Sim
- Não

11 - Durante a prática instrumental, em contexto de sala de aula, foi facultada informação sobre a postura correta a adotar? *

- Sim
- Não

12 - Durante a prática instrumental, em contexto de sala de aula, foi facultada informação sobre as medidas a aplicar na prevenção de lesões? *

- Sim
- Não

12.1 - Se sim, indica quais.

A sua resposta

Anexo III – Tabela referentes às entrevistas realizadas aos docentes de piano do CREV

	Entrevista 1	Entrevista 2	Entrevista 3
Já presenciou alguma postura inadequada, durante a prática instrumental, nos seus discentes da classe de piano?	Sim	Sim	-
Em caso afirmativo, indique quais as posturas inapropriadas identificadas	Contração de ombros, costas arqueadas, costas exageradamente direitas, pés em posição inadequada, pernas em posição inadequada, cotovelos em posição exageradamente desviada do tronco.	Postura (posição) do tronco e das pernas.	-
Durante a prática instrumental, em contexto de sala de aula, adota medidas para prevenir lesões músculo-esqueléticas, particularmente as associadas ao esforço repetitivo?	Sim	Sim	-
Em caso afirmativo, refira quais as medidas preventivas implementadas	Postura do aluno ao piano e tudo o que tal acarreta (altura do banco, distância do tronco do aluno ao teclado, pés e pernas mal posicionados...); Contração involuntária dos músculos trapézios e deltoides (ombros); Contração de pulsos; Contração do dedo 1 (polegar)	Contrariar a tendência de esforço, com exercícios preparatórios, mudança de dedilhação ou uma paragem temporária na obra.	-
Tenta sensibilizar os discentes para a necessidade de promover estratégias de estudo saudáveis, evitando o aparecimento de lesões músculo-esqueléticas?	Sim	Sim	-
	Através da transmissão da	Exemplificando e, ao mesmo tempo,	


Em caso afirmativo, de que modo(s)?	importância das medidas descritas na questão 2.1, a ambos aluno e encarregado de educação.	explicando os benefícios e resultados provenientes de uma execução correta.	-
Faculta informação sobre as medidas a aplicar na prevenção de lesões?	Sim	Sim	-
Em caso afirmativo, mencione o tipo de informação facultada	Apenas as mencionadas na questão 2.1	-	-

Anexo IV – Fichas de observação dos alunos

Aluna A

Observação direta	
Assento no banco	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 - 9/6/22 – Correto.
Estabilidade dos pés	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 - 9/6/22 – Correto.
Braços	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 - 9/6/22 – Correto.
Posição das mãos/dedos	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Falta fortalecimento dos dedos; 20/1/22 – Falta fortalecimento dos dedos; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Pulsos	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Falta flexibilidade dos pulsos; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Falta flexibilidade dos pulsos; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 - 9/6/22 – Correto.
Costas	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 - 9/6/22 – Correto.
Ombros	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 - 9/6/22 – Correto.

 - Postura correta

 - Postura menos correta

Aluna B

Observação direta	
Assento no banco	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 - 9/6/22 – Correto.
Estabilidade dos pés	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 - 9/6/22 – Correto.
Braços	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 - 9/6/22 – Correto.
Posição das mãos/dedos	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Falta fortalecimento dos dedos; 20/1/22 – Falta fortalecimento dos dedos; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Pulsos	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Falta flexibilidade dos pulsos; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Falta flexibilidade dos pulsos; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 - 9/6/22 – Correto.
Costas	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 - 9/6/22 – Correto.
Ombros	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 - 9/6/22 – Correto.


 - Postura correta

 - Postura menos correta

Aluna C

Observação direta	
Assento no banco	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – O banco está demasiado alto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – O banco está demasiado alto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Estabilidade dos pés	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Devido à altura do banco, os pés não chegam ao chão (os pés também estão dobrados); 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Devido à altura do banco, os pés não chegam ao chão (os pés também estão dobrados); 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Braços	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – 9/6/22 – Correto.
Posição das mãos/dedos	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Por vezes não mantêm a mão redonda; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Por vezes não mantêm a mão redonda; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – 9/6/22 – Correto.
Pulsos	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – 9/6/22 – Correto.
Costas	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – 9/6/22 – Correto.
Ombros	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – 9/6/22 – Correto.


 - Postura correta

 - Postura menos correta

Aluna D

Observação direta	
Assento no banco	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – O banco está ligeiramente torto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – O banco está ligeiramente torto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – 9/6/22 – Correto.
Estabilidade dos pés	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Os pés estão tortos; 16/12/21 – Os pés estão tortos; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Os pés estão tortos; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Os pés estão tortos; 24/3/22 – Os pés estão tortos; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Os pés estão tortos; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Braços	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Por vezes presos; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Por vezes presos; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – 9/6/22 – Correto.
Posição das mãos/dedos	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – 9/6/22 – Correto.
Pulsos	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – O banco está ligeiramente torto; 6/1/22 – Pouca flexibilidade dos pulsos; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Pouca flexibilidade dos pulsos; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Rigidez nos pulsos; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – 9/6/22 – Correto.
Costas	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Costas curvadas; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Costas curvadas; 10/3/22 – Ao olhar para a partitura, fica com as costas demasiado curvadas; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Ao olhar para a partitura, fica com as costas demasiado curvadas; 19/5/22 – Costas tortas; 2/6/22 – Costas tortas; 9/6/22 – Correto.
Ombros	11/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 25/11/21 – Noções básicas da postura ao piano; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – 9/6/22 – Correto.

 - Postura correta

 - Postura menos correta

Aluno E

Observação direta	
Assento no banco	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Banco ligeiramente torto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Banco ligeiramente torto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Estabilidade dos pés	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Utiliza a ponta dos pés; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Utiliza a ponta dos pés; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Utiliza a ponta dos pés; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Nem sempre estão bem centrados; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Nem sempre estão bem centrados.
Braços	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Falta mais flexibilidade; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Falta mais flexibilidade; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Posição das mãos/dedos	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Por vezes os dedos não estão arredondados; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Por vezes os dedos não estão arredondados; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Pulsos	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Falta mais relaxamento dos pulsos; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Falta mais relaxamento dos pulsos; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Falta mais relaxamento dos pulsos; 9/6/22 – Correto.
Costas	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; Costas curvadas – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Costas curvadas; 20/1/22 – Costas curvadas; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Costas curvadas, principalmente por olhar para a partitura; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Costas curvadas, principalmente por olhar para a partitura; 19/5/22 – Costas curvadas; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Ombros	11/11/21 – Costuma levá-los, sistematicamente; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Levanta demasiado os ombros, ao realizar as escalas; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Levanta demasiado os ombros; 20/1/22 – Banco ligeiramente torto; 10/2/22 – Levanta demasiado os ombros; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Levanta demasiado os ombros, ao realizar as escalas; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Levanta demasiado os ombros; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Levanta demasiado os ombros.

 - Postura correta

 - Postura menos correta

Aluna F

Observação direta	
Assento no banco	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Estabilidade dos pés	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Ligeiramente tortos; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Braços	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Por vezes presos; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Falta mais flexibilidade; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Posição das mãos/dedos	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – 9/6/22 – Correto.
Pulsos	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Falta mais flexibilidade; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Falta mais flexibilidade; 6/1/22 – Falta mais flexibilidade; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Falta mais flexibilidade; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Falta mais flexibilidade; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Falta mais flexibilidade; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Falta mais flexibilidade; 9/6/22 – Correto.
Costas	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Ligeiramente tortas; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Ombros	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Ligeiramente subidos; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Ligeiramente subidos; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.

 - Postura correta

 - Postura menos correta

Aluna G

Observação direta	
Assento no banco	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – O banco está torto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – O banco está torto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Estabilidade dos pés	11/11/21 – Por vezes utiliza as pontas dos pés; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Por vezes dobra os pés; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Por vezes dobra os pés; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Braços	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Posição das mãos/dedos	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Pulsos	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.;
Costas	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Ombros	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Ao realizar as escalas encolhe os ombros; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Ao realizar as escalas encolhe os ombros; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.

 - Postura correta

 - Postura menos correta

Aluna H

Observação direta	
Assento no banco	11/11/21 – Banco demasiado alto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Banco torto; 20/1/22 – Banco torto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Banco demasiado alto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Banco torto; 2/6/22 – Banco torto; 9/6/22 – Banco torto.
Estabilidade dos pés	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Ligeiramente tortos; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Braços	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Necessita ter os braços mais flexíveis; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Necessita ter os braços mais flexíveis; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Necessita mais liberdade nos braços; 10/2/22 – Necessita mais liberdade nos braços; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Necessita mais liberdade nos braços; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Tensão nos braços; 9/6/22 – Tensão nos braços.
Posição das mãos/dedos	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Pulsos	11/11/21 – Falta utilizar apoios dos pulsos, especialmente nos acordes; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Falta mais relaxamento; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Falta mais relaxamento; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Falta mais relaxamento; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Pulsos “presos”; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Pulsos “presos”; 2/6/22 – Falta mais relaxamento; 9/6/22 – Correto.
Costas	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Ligeiramente tortas; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Ligeiramente tortas; 6/1/22 – Totalmente tortas; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Ligeiramente tortas; 24/3/22 – Ligeiramente tortas; 7/4/22 – Totalmente tortas; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Totalmente tortas; 9/6/22 – Totalmente tortas.
Ombros	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Por vezes levantados; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Por vezes levantados; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.

 - Postura correta

 - Postura menos correta

Aluno I

Observação direta	
Assento no banco	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Sentado demasiado próximo do piano; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Estabilidade dos pés	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Pés pouco centrados; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Pés pouco centrados; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Braços	2/03/22 – por vezes presos ao realizar escalas; não bloquear os movimentos, tanto para cima como para baixo; 16/03/22 – faltou à aula; 23/03/22 – braços demasiado encostados ao corpo;
Posição das mãos/dedos	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Pulsos	11/11/21 – Pouco flexíveis; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Pouco flexíveis; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Pouco flexíveis; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Costas	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Ligeiramente curvadas; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Ombros	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Por vezes demasiado levantados; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.

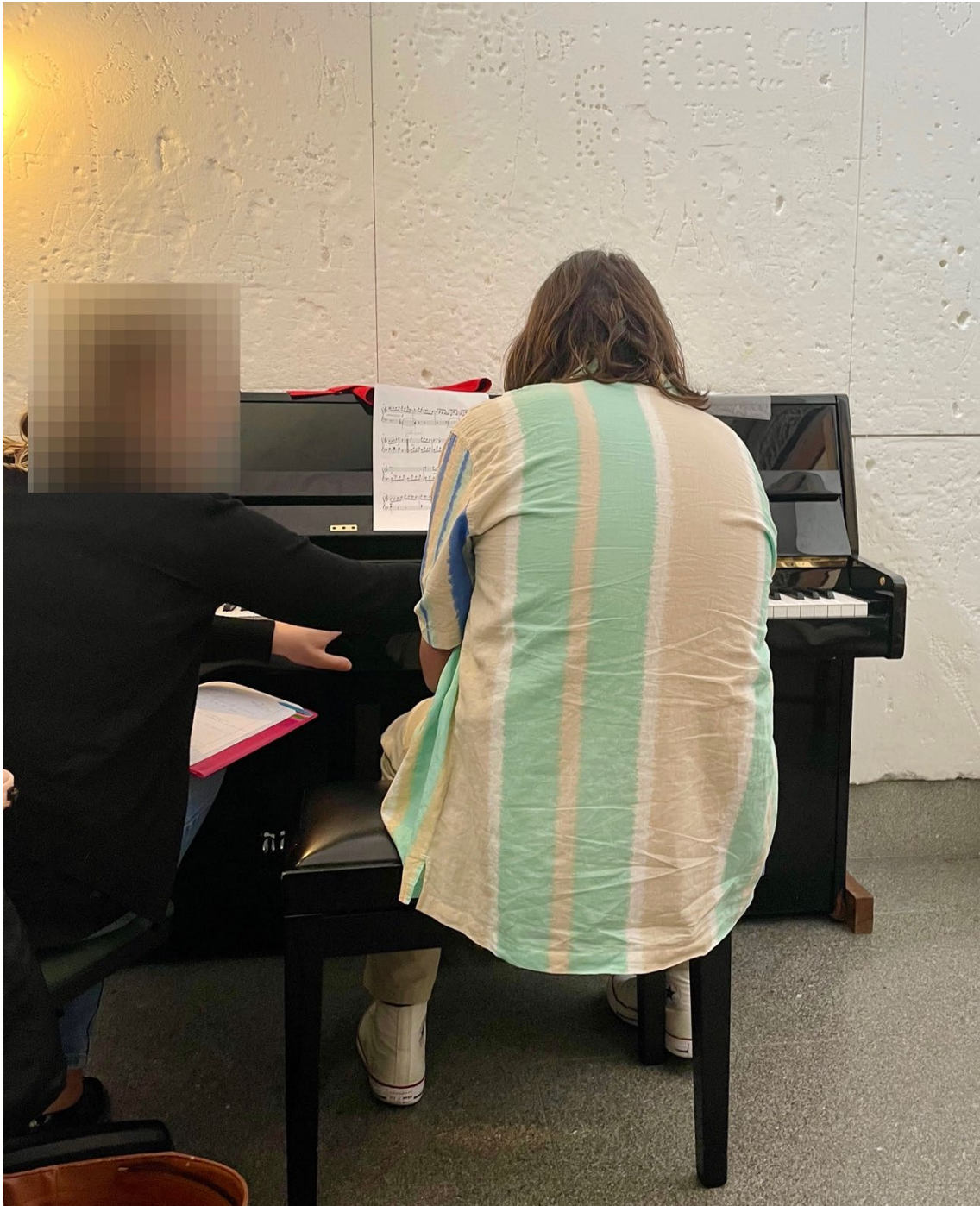
 - Postura correta

 - Postura menos correta

Aluno J

Observação direta	
Assento no banco	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Estabilidade dos pés	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Pouco centrados; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Pouco centrados; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Braços	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Os braços estão “presos”; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Falta mais flexibilidade; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Posição das mãos/dedos	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Pulsos	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Falta mais relaxamento; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Falta mais relaxamento; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Costas	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.
Ombros	11/11/21 – Correto; 25/11/21 – Correto; 9/12/21 – Correto; 16/12/21 – Correto; 6/1/22 – Correto; 20/1/22 – Correto; 10/2/22 – Correto; 10/3/22 – Correto; 24/3/22 – Correto; 7/4/22 – Correto; 21/4/22 – Correto; 19/5/22 – Correto; 2/6/22 – Correto; 9/6/22 – Correto.

Anexo V – Registos fotográficos













Anexo VI – Consentimento Informado



Consentimento informado

Exmo. Sr. Encarregado de Educação,

No âmbito do estudo intitulado **“Problemas posturais ao piano – consciencialização da utilização do corpo na prática instrumental”**, a integrar o relatório de estágio do curso de Mestrado em Ensino de Música, da Universidade de Évora, pretendo aferir o grau de consciencialização dos discentes de piano, do Ensino Artístico Especializado, relativamente à problemática da postura e das lesões por esforço repetitivo.

Neste prisma, esta investigação tem como objectivo consciencializar os discentes de piano para uma utilização mais adequada do corpo na prática/performance, de forma a prevenir possíveis desconfortos e episódios de dor.

Assim, venho por este meio solicitar a V.^a Ex.^a autorização para a participação do seu educando no estudo, que garante o anonimato dos participantes, através da aplicação de inquéritos por questionário e o envolvimento em registos fotográficos/gravações em vídeo.

Com os dados recolhidos e após reunião com especialistas de diferentes áreas da saúde, pretendo fornecer uma bateria de exercícios, em contexto de sala de aula, por forma a testar a eficácia dos mesmos.

Antecipadamente, agradeço toda a colaboração e disponibilidade prestada.

Alexandre Gouveia

Évora, 6 de Dezembro de 2021

Eu, _____, Encarregado/a de Educação do/a aluno/a _____, venho por este meio autorizar a participação do meu educando no estudo intitulado **“Problemas posturais ao piano – consciencialização da utilização do corpo na prática instrumental”**, através do preenchimento de um questionário e o envolvimento em registos fotográficos/gravações em vídeo.

Data: ____/____/____

(Assinatura do Encarregado de Educação)

Consentimento informado

Exmo. Sr. Encarregado de Educação,

No âmbito do estudo intitulado “**Problemas posturais ao piano – consciencialização da utilização do corpo na prática instrumental**”, a integrar o relatório de estágio do curso de Mestrado em Ensino de Música, da Universidade de Évora, pretendo aferir o grau de consciencialização dos discentes de piano, do Ensino Artístico Especializado, relativamente à problemática da postura e das lesões por esforço repetitivo.

Desta forma, venho por este meio solicitar a V.^a Ex.^a autorização para a participação do seu educando na investigação, que garante o anonimato dos participantes, através da aplicação de inquéritos por questionário.

Antecipadamente, agradeço toda a colaboração e disponibilidade prestada.

Alexandre Gouveia

Évora, 6 de Dezembro de 2021

Eu, _____, Encarregado/a de Educação do/a aluno/a _____, venho por este meio autorizar a participação do meu educando no estudo intitulado “**Problemas posturais ao piano – consciencialização da utilização do corpo na prática instrumental**”, através do preenchimento de um questionário.

Data: ____/____/____

(Assinatura do Encarregado de Educação)