

**Universidade de Évora - Escola de Artes**

Mestrado em Ensino de Música

Relatório de Estágio

**A respiração na prática do clarinete - Detecção de problemas e proposta de exercícios de correção na iniciação do clarinete**

Ana Beatriz Varela Martins

Orientador(es) | Ana Santos

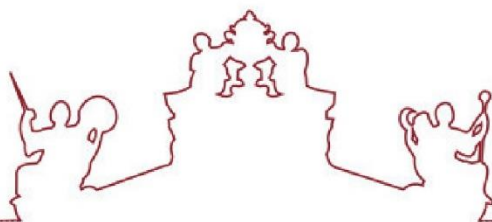
Évora 2023

---

---

---

---



**Universidade de Évora - Escola de Artes**

**Mestrado em Ensino de Música**

Relatório de Estágio

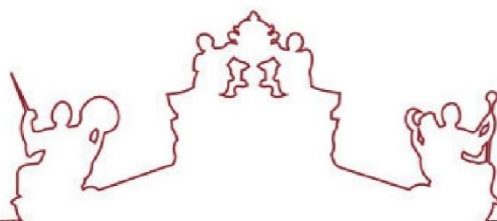
**A respiração na prática do clarinete - Detecção de problemas e proposta de exercícios de correção na iniciação do clarinete**

Ana Beatriz Varela Martins

Orientador(es) | Ana Santos

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 Santos (Universidade de Évora) (Orientador)  
Mário Marques (Universidade de Évora) (Arguente)

Évora 2023



## **Agradecimentos**

*Aos meus pais por todo o apoio, por serem o porto seguro, por todo esforço e empenho que tiveram ao longo de todos estes anos, e que vão continuar. Sem vocês nada seria possível!*

*À minha Martinha, a minha mana que muito me apoia e que é um ponto seguro, que me faz rir nos momentos menos bons e que é também uma enorme companheira musical! Obrigada mana!*

*À minha Rita que tanto me apoiou em todo este percurso e em tudo na minha vida, que nunca me deixa ir abaixo, que está sempre lá para tudo! Obrigada!*

*À minha avó materna, Marieta, por todo o encorajamento que me deu, juntamente com meu avô José, que infelizmente partiu recentemente. Obrigado por toda a força e coragem que me deram, em tudo. Obrigado!*

*Aos meus avós paternos, Fernando e Arlete, que mesmo não acompanhando todo o meu percurso fisicamente, sei que me apoiaram muito. Obrigado!*

*À minha Bia e Maria, por serem as minhas companheiras, por apoiarem e por nunca desistirem. Obrigada!*

*À minha Mariana Estrada que foi a minha companheira desde o início da licenciatura e que, mesmo tendo ficado separadas, continua a estar sempre presente! Obrigada!*

*Aos meus queridos João Rabasquinho, Catarina Monteiro, Daniel Caetano, Daniela Abreu, Beatriz Carvalho, Rita, Catarina e muitos mais parceiros musicais. Obrigado por tudo!*

*Às minhas queridas manas Ana Lucas e Carol, por todo o apoio e paciência! Obrigada!*

*Aos meus manos Bia, Simão e Carlos, por estarem sempre lá, nos bons e maus momentos! Obrigada!*

*À minha querida Hélia, o furacão em pessoa, a que me deu sempre a mão e nunca me deixou baixar os braços. Obrigada madrinha!*

*À Guida, Inês, Melissa, Caroline, Gonçalo, Roberto, Jéssica, Rui Pedro, Hugo, Mikis, Carina, Margarida, Carolina, Zé Pedro, Mariana e aos meus tios, obrigado!*

*Aos meus colegas de trabalho, por todos os ensinamentos e ajuda. Obrigado!*

*Ao saudoso professor Paulo Gomes, que ficará para todo o sempre no meu coração por todo o empenho e dedicação que teve e por ter acreditado que um dia vingaria na área musical! Obrigado!*

*Aos professores Sérgio Neves e David Machado por todo o apoio no início da minha aprendizagem.*

*À Filarmónica de Santa Comba Dão e ao Conservatório de Música e artes do Dão, que foram propulsores deste enorme amor à música e ao ensino, começando como aluna e sendo agora docente.*

*À minha companheira da vida musical e pessoal, Maria Gomes!*

*Ao professor Luis Gomes, por ter acreditado tanto em mim e por nunca me deixar desistir. Obrigado por todos os ensinamentos e paciência!*

*Um obrigado muito especial à professora Ana Maria Santos, por toda a ajuda e paciência ao longo de todo este processo do Relatório. Obrigada!*

*Um obrigado ainda mais especial às minhas manas da Residência Pública Hortência de Castro, a Maggie, a Cate, a Andreia, a Sofia, a Vanessa! Obrigada!*

*Ao Sr. Jorge e à Dona Sofia, pela paciência e pelo apoio que sempre deram! Obrigado!*

*Aos meus queridos André e Guilherme, por todo o apoio e confiança que depositaram em mim. Irmãos mais novos! Obrigado!*

*A todas as pessoas que tive o maior gosto de me cruzar, musicalmente e não só. Obrigado por todas as aprendizagens positivas ou negativas!*

*À Universidade de Évora por me permitir prosseguir os meus sonhos e estudos musicais, e por me deixar partilhar palco e vida com tantas pessoas!*

*Obrigado!*

## **Resumo - A respiração na prática do clarinete - Detecção de problemas e proposta de exercícios de correção na iniciação do clarinete**

O presente relatório surge no seguimento da Prática de Ensino Supervisionada, realizada na Escola Artística de Música do Conservatório Nacional (EAMCN) sob a orientação da Professora Doutora Ana Maria Santos (orientadora interna) e do professor cooperante, Professor Luis Gomes. A primeira secção deste trabalho apresenta o enquadramento histórico e organizacional da instituição, bem como a descrição dos alunos e as práticas metodológicas utilizadas pelo professor cooperante, a nível da psicologia educacional e do ensino especializado do clarinete. A segunda e última secção do presente relatório está direccionada para a constituição do sistema respiratório, os tipos de respiração que existem e algumas sugestões de exercícios de respiração aquando do início da prática do clarinete.

**Palavra-chave:** clarinete, ensino da música, respiração, investigação.

## **Abstract - Breathing in clarinet practice - Problem-solving and proposal of correction exercises in clarinet initiation**

This report follows the Supervised Teaching Practice, carried out in Escola Artística de Música do Conservatório Nacional (EAMCN) under the guidance of Professora Doutora Ana Maria Santos (internal advisor) and the cooperating teacher Professor Luis Gomes. The first section of this paper presents the historical and organizational framework of the institution as well as the description of the students and the methodological practices used by the cooperating teacher, educational psychology and specialized clarinet teaching. The second and final section of this report is directed at the constitution of the respiratory system, the types of breathing that exist and some suggestions of breathing exercises at the beginning of the practice of the clarinet.

**Keywords:** clarinet, music teaching, breathing, research.

## **Abreviaturas e Acrónimos**

**EAMCN** – Escola Artística de Música Do Conservatório Nacional

**PESEVM** – Prática de Ensino Supervisionada no Ensino Vocacional de Música

**UÉ** – Universidade de Évora

**PEE** – Projeto Educativo Escolar



## **Índice de Tabelas**

<b>Tabela 1.</b> Material Didático do Aluno A .....	pág. 16
<b>Tabela 2.</b> Material Didático do Aluno B .....	pág. 18/19
<b>Tabela 3.</b> Material Didático do Aluno C .....	pág. 20/21
<b>Tabela 4.</b> Material Didático do Aluno D .....	pág. 22
<b>Tabela 5.</b> Material Didático do Aluno E .....	pág. 24/25
<b>Tabela 6.</b> Material Didático do Aluno F .....	pág. 27/28
<b>Tabela 7.</b> Material Didático do Aluno G .....	pág. 29/30
<b>Tabela 8.</b> Material Didático do Aluno H .....	pág. 31/32
<b>Tabela 9.</b> Material Didático do Aluno I .....	pág. 33/34

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> Representação anatômica do Sistema Respiratório Humano.....	pág.43
<b>Figura 2.</b> Representação das vias respiratórias superiores e inferiores.....	pág. 44
<b>Figura 3.</b> Representação das cavidades nasais.....	pág. 45
<b>Figura 4.</b> Representação da Faringe.....	pág. 46
<b>Figura 5.</b> Representação da Laringe.....	pág. 47
<b>Figura 6.</b> Representação da Traqueia.....	pág. 48
<b>Figura 7.</b> Representação dos Brônquios.....	pág. 49
<b>Figura 8.</b> Representação dos Bronquíolos.....	pág. 50
<b>Figura 9.</b> Representação dos Alvéolos Pulmonares.....	pág. 51
<b>Figura 10.</b> Representação da composição dos Brônquios, Bronquíolos e Alvéolos Pulmoares.....	pág. 52
<b>Figura 11.</b> Representação do processo da Hematose.....	pág. 53
<b>Figura 12.</b> Representação da composição dos Pulmões.....	pág. 54
<b>Figura 13.</b> Representação do processo de inspiração e expiração.....	pág. 55
<b>Figura 14.</b> Representação da elevação do livro (inspiração).....	pág. 64
<b>Figura 15.</b> Representação do decair do livro (expiração).....	pág. 64
<b>Figura 16.</b> Representação de sentar contra a parede.....	pág. 65

# Índice

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>SECÇÃO I – PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Caraterização da Escola.....</b>	<b>4</b>
1.1. História da instituição .....	4
1.2. Objetivos Gerais da EAMCN .....	8
1.3. Projeto Educativo.....	9
1.4. Meio Envolvente.....	10
1.5. Estrutura Pedagógica da EAMCN .....	10
1.6. Oferta Educativa .....	10
<b>2. Classe de clarinete da EAMCN.....</b>	<b>13</b>
2.1. A classe do professor cooperante.....	13
2.2. Funcionamento das aulas em situação pandémica por Covid-19 .....	13
<b>3. Caracterização dos alunos da EAMCN .....</b>	<b>15</b>
3.1. Aluno A: Ensino secundário.....	15
3.2. Aluno B: Ensino secundário.....	18
3.3. Aluno C: 2º ciclo .....	20
3.4. Aluno D: Iniciação.....	22
3.5. Aluno E: 2º ciclo.....	24
3.6. Aluno F: 3º Ciclo.....	27
3.7. Aluno G: 2º Ciclo .....	29
3.8. Aluno H: 3º Ciclo .....	31
3.9. Aluno I: 3º Ciclo.....	33
<b>4. Análise crítica da atividade docente.....</b>	<b>35</b>
<b>Conclusão.....</b>	<b>37</b>
<b>SECÇÃO II – INVESTIGAÇÃO .....</b>	<b>38</b>
<b>Introdução .....</b>	<b>39</b>
<b>Estado da Arte.....</b>	<b>41</b>
<b>1. Sistema respiratório – Contextualização da temática.....</b>	<b>42</b>
1.1. O sistema respiratório e as suas funções .....	42
1.2. Anatomia do sistema respiratório .....	44
1.3. Vias aéreas superiores.....	45
1.3.1. Cavidades nasais – fossas nasais e narinas.....	45
1.3.2. Faringe.....	46
1.3.3. Laringe.....	47
1.3.4. Traqueia.....	48
1.3.5. Brônquios.....	49
1.3.6. Bronquíolos.....	50
1.3.7. Alvéolos pulmonares .....	51
1.3.8. Hematose .....	53

1.4. Pulmão .....	54
1.5. Funções do sistema respiratório.....	55
<b>2. Respiração na prática de instrumentos de sopro e canto, em específico na prática do clarinete e os músculos que ajudam no ato respiratório .....</b>	<b>56</b>
<b>3. A importância de exercícios de respiração na prática do clarinete .....</b>	<b>60</b>
3.1. Exercícios de respiração.....	62
3.2. Exercícios de respiração direcionados aos alunos que iniciam a prática do clarinete .....	64
<b>Conclusão.....</b>	<b>67</b>
<b>Referências bibliográficas .....</b>	<b>69</b>
<b>Referências Webgráficas .....</b>	<b>71</b>

## Introdução

O presente Relatório de Estágio e Investigação, no âmbito do Mestrado em Ensino, frequentado na Universidade de Évora (UE), servirá para a obtenção do grau de Mestre, sendo esta uma habilitação legal, necessária para a docência em Portugal, segundo o Decreto-lei 79/2014; Portaria 693/98; Decreto-lei 176/2014.

Encontra-se dividido em duas partes, o Relatório, relativo ao estágio realizado na Escola Artística de Música do Conservatório Nacional (EAMCN) no ano letivo 2020/2021, e a investigação realizada em função de uma questão diretamente relacionada com o estágio.

Na primeira parte, relativo ao estágio da disciplina de Práticas de Ensino Supervisionada no Ensino Vocacional da Música (PESEVM), realizado na Escola Artística de Música do Conservatório Nacional (EAMCN), na classe do professor Luis Gomes, com funções de professor cooperante e com a orientação da Professora Doutora Ana Maria Santos. Os alunos que fizeram parte do estágio curricular e da investigação, para proteção de dados, serão referenciados como aluno A, B, C, D, E, F, G, H e I.

O estágio curricular teve a duração de um ano letivo completo, tendo início a 19 de outubro de 2020 e término a 7 de julho de 2021. Nos dois semestres, a mestranda assistiu a 309h de estágio, onde pôde assistir às aulas lecionadas pelo professor Luis Gomes e a ensaios com o piano, realizados no decorrer das aulas. As aulas a que assistiu, teve também a oportunidade de lecionar, sob a supervisão do professor cooperante, tendo trabalho com alunos dos três níveis de ensino – iniciação, ensino básico e ensino secundário e profissional.

Na segunda parte, a investigação é realizada num elemento muito importante para os instrumentistas de sopro, e com a prática correta do mesmo, poderá ter consequências positivas no futuro, fazendo com que o aluno realize uma boa performance e que se sinta bem a tocar clarinete. Esta investigação tem como objetivo criar ferramentas respiratórias para os alunos que iniciam o estudo do clarinete e que, apesar de ser uma temática muito abordada em idades e níveis de ensino mais avançados, a mestranda, após ter presenciado

aulas, percebeu que deveria ser também abordada nos primeiros anos de contacto com a instrumento.

## **Secção I – Prática de Ensino Supervisionada**

# 1. Caraterização da Escola

## 1.1. História da instituição

O Conservatório de Música de Lisboa foi uma das primeiras escolas públicas de Música fundadas em Portugal. Tem uma ligação direta com a ação do compositor, pianista e pedagogo João Domingos Bomtempo (1775 – 1842), que logo após a vitória liberal (1834), deu corpo aos projetos de reforma relativos ao ensino da Música em Portugal.

O ensino público da música foi, até ao século XIX, essencialmente ministrado em Portugal no Seminário da Patriarcal que tinha como principal objetivo o ensino da música religiosa. Como na prática musical da época a ópera era dominante, a maioria dos músicos e cantores que ali trabalhavam eram maioritariamente estrangeiros.

Deste modo, os principais objetivos de Bomtempo eram: por um lado, transmitir o modelo de ensino musical religioso (para um modelo do tipo laico) que proporcionasse formação tanto na área lírica, bem como na música instrumental; por outro lado queria formar, progressivamente, músicos e cantores portugueses de ambos os sexos, evitando assim a necessidade constante de contratar músicos estrangeiros.

A 5 de maio de 1835 foi criado o Conservatório de Música, que teve como direção João Domingos Bomtempo, funcionando anexo à Casa Pia, em Belém. Devido a questões económicas foram reduzidas substancialmente as pretensões iniciais do compositor, quer no âmbito das disciplinas, bem como no dos docentes. A nova escola estabelecia-se assim em dois constituintes:

- Tradicional: associada a antigos Conservatórios italianos, que eram tradicionalmente refúgios;
- Modernista: associada ao facto de pretender ministrar formação musical laica a ambos os sexos.

Prematuramente verificou-se que a instituição recém-criada não conseguiu atingir os seus objetivos iniciais, sendo então incorporada, em novembro de 1836, no Conservatório Geral de Arte Dramática (CGAD), projeto dinamizado pelo dramaturgo Almeida Garret, passando assim a deter três escolas: a Escola de Música (da qual



Bomtempo se manteve na direção), a Escola de Teatro e Declamação e a Escola de Mímica e Dança.

Esta nova instituição foi instalada no antigo Convento dos Caetanos, que estava desocupado desde 1834, devido à extinção das Ordens Religiosas em Portugal. Posteriormente às obras de intervenção, a primeira escola a funcionar foi a Escola de Música, que abriu portas em janeiro de 1837, e a Escola de Teatro, em 1839. Os primeiros tempos do CGAD foram atribulados, quer devido a dificuldades financeiras, quer por desinteresse por parte do Ministério do Reino, pois a demora em aprovar os seus estatutos era longa. Só no ano de 1840, após Bomtempo ter solicitado a D. Maria II a proteção régia, é que a situação se resolveu, sendo D. Fernando, marido de D. Maria II, o presidente honorário do Conservatório e seu protetor. A 20 de julho de 1840 foi-lhe atribuída a denominação de Conservatório Real de Lisboa e, a 24 de maio de 1841 foram promulgados os seus Estatutos. Entre alguns dos seus sucessores diretores do século XIX conta-se ainda com: o melómano Conde de Farrobo (entre 1848-1869), Duarte de Sá (entre 1870-1878), os dramaturgos Luis Augusto Palmeirim (entre 1878-1898) e Eduardo Schwalbach Lucci (entre 1895-1917). Quanto aos subdiretores da Escola de Música, propriamente dita, citam-se, entre outros, Francisco Xavier Migone (que sucedeu a Bomtempo), Francisco Baía e Augusto Machado.

Não detendo uma sala de concertos adequada aos *Exercícios Públicos* (concertos, audições, etc) que se realizavam todos os anos, foram iniciadas as obras para um grande salão nobre, no Conservatório, ainda sob direção de Luis Augusto Palmeirim<sup>1</sup>. As pinturas do teto e os medalhões com os retratos de compositores e literatos foram encomendadas ao pintor José Malhoa<sup>2</sup>, no ano de 1881, e as restantes decorações a Eugénio Cotrim<sup>3</sup>, ficando apenas terminada em agosto de 1892. Em 1901, encabeçada por Augusto Machado<sup>4</sup>, a Escola de Música sofreu uma importante reforma, fazendo com que o Conservatório

---

<sup>1</sup> Luis Augusto Xavier Palmeirim (1825-1893), fora um poeta da geração ultrarromântica. Ao longo da sua vida teve cargos como deputado, jornalista, dramaturgo, crítico e tradutor. Foi diretor do Conservatório do ano de 1878 até a ano da sua morte.

<sup>2</sup> José Vital Branco Malhoa (1855-1933), fora um pintor romanesco do país rural e rela, que interpretou costumes populares. Este, é assumidamente um anti-moderno, uma figura de referência da pintura português.

<sup>3</sup> Eugénio do Nascimento Cotrim (1849-1937), fora um conceituado decorador e pintor.

<sup>4</sup> Augusto de Oliveira Machado (1845 – 1924), compositor português.

entrasse nos caminhos da modernidade, atualizando os planos de estudo e repertórios dos diversos instrumentos.

Após a proclamação da República, em outubro de 1910, o CGAD passou a designar-se por Conservatório Nacional de Lisboa. Tendo como nova direção Vianna da Motta (1868 – 1948), que fora um importante pianista, musicólogo e pedagogo, sendo o primeiro músico a ser nomeado como diretor da instituição, conjuntamente com Luis de Freitas Branco (1890 – 1955), subdiretor da secção de música. Em 1919, o Conservatório viveu uma das suas mais importantes reformas do ensino musical, através da inclusão de novas disciplinas, como Cultura Geral, de Ciências Musicais, entre outras, sendo este um dos períodos áureos da Escola de Música, devido também ao aumento substancial da sua população escolar. Em 1930, sob a mesma direção, sofreu um novo projeto de reforma, fruto de necessários cortes orçamentais, representando um nítido retrocesso na evolução do ensino musical, fazendo com que várias das novas disciplinas acabassem por desaparecer. A afluência de novos alunos diminuiu, voltando a aumentar somente na década seguinte.

A sua designação passou a ser de Conservatório Nacional (CN) quando se tornou um estabelecimento com duas secções, sendo elas a Música e o Teatro, com a subsecção de Dança, sem autonomia administrativa. Assim, Dr. Júlio Dantas foi nomeado diretor do CN e Vianna da Motta diretor de Secção de Música.

Em 1938, o maestro e compositor Ivo Cruz (1901 – 1986) foi convidado para a direção do CN, aquele que viria a ser o seu último diretor no século XX, até 1974. Este empenhou-se na criação de uma instituição equivalente às idênticas europeias. A partir do ano de 1946, o movimento de renovação revelou-se importante nas obras de intervenção em todo o edifício, em especial no Salão Nobre, na renovada biblioteca, e sobretudo nas amplas salas onde viria a ser instalado o Museu instrumental. Nas décadas que se seguiram foram registadas inúmeras atividades de docentes e discentes, conferências, cursos especiais, entre outros, que trouxeram ao CN especialistas nacionais e internacionais. De igual forma, introduziu-se o estatuto de instrumentos antigos, como o cravo, o clavicórdio, a viola da gamba, a viola d'amora e a guitarra hispânica.

A partir do ano de 1971 foram agregados ao CN duas novas Escolas, a de Cinema e de Educação pela Arte. Nesse mesmo ano começaram a aplicar-se novas reformas na Escola de Música que, não chegando a ser homologadas, coabitaram até 1983 com os planos oficiais curriculares de 1930. O final da década de 70 (1978/1982) foi principalmente marcado pelas ações de gestores nomeados pelo Ministério da Educação com poderes sobre todas as escolas do CN.

Em 1983, a estruturada quadripartida do CN foi dissolvida, surgindo em substituição várias Escolas autónomas de acordo com a nova Lei-de-bases do Ensino (1986). Em relação à Escola de Música, a legislação originou uma divisão institucional entre dois níveis de ensino (geral e superior), que anteriormente se encontravam reunidos, provocando compreensíveis dificuldades de reajustamento. Foi assim criada a Escola de Música do Conservatório Nacional (EMCN), que passou a lecionar apenas o ensino básico e secundário e a ser gerida e administrada por três docentes da escola.

No ano letivo de 2002 – 2003 de acordo com uma política descentralizada da iniciação musical, começaram a funcionar os Polos da Amadora e de Sacavém. Em 2008, iniciou-se na EMCN a coordenação técnica e pedagógica do projeto Orquestra Geração, em colaboração com o Sistema Nacional de Orquestras Juvenis e Infantis da Venezuela, projeto de inclusão social que tem como objetivo principal levar a música clássica a bairros desfavorecidos. Depois de várias décadas em que a direção da EMCN foi sucessivamente garantida por Comissões (Instaladoras, Executivas e Diretivas), no ano de 2009/2010, regressou a figura de um diretor doravante eleito, a professora Ana Mafalda Correia Pernão.

Entre o ano de 1837 e o verão de 2018, a Escola de Música do CN permaneceu instalada no respeitável edifício dos Caetanos, que desde a sua origem foi pensado para as Artes das Musas, como demonstram as suas decorações do salão nobre e o seu frontão neoclássico da entrada principal. Tem estado ao serviço da formação musical do país, tendo saído de lá algumas das principais personalidades do panorama musical português, contribuindo para a valorização cultural do país e do bairro em que tradicionalmente se insere, o Bairro Alto. Atualmente, para uma maior dignificação das suas condições logísticas, o CN encontra-se temporariamente em funcionamento na Escola Marquês de

Pombal (Belém), desde o ano letivo de 2018/2019, aguardando assim a sua requalificação. (Borges, 2020)

## 1.2. Objetivos Gerais da EAMCN

A EAMCN tem como principais objetivos:

- Preservar e desenvolver a tradição e a herança únicas de que a EAMCN é depositária, contribuindo assim para a sua identidade e projetando-as no meio musical português, posicionando-se como uma escola de referência;
- Promover o ensino pautado pela qualidade, em todas as vertentes da formação do aluno, proporcionando uma prática letiva exigente e rigorosa, para que os alunos atinjam um domínio efetivo das competências exigidas no final de cada ciclo e nível de ensino;
- Promover o desenvolvimento de competências musicais, munindo o aluno com as ferramentas adequadas para se poder afirmar como um músico de excelência e com uma sólida estrutura e formação de base;
- Motivar e mobilizar a comunidade escolar através de projetos artístico-musicais transdisciplinares e articulados;
- Estimular e valorizar o espírito crítico, a capacidade de reflexão, a criatividade e a inovação;
- Formar para a autonomia e responsabilização do indivíduo;
- Promover a sensibilização da comunidade envolvente para a música, de modo a atrair mais candidatos à escola;
- Intervir ativamente na vida cultural e musical da cidade de Lisboa, da sua área metropolitana e do país; (Nacional)

### 1.3. Projeto Educativo

No que corresponde ao triénio de 2018/2021, o Projeto Educativo de Escola (PEE) da EAMCN era, em termos legais, um dos instrumentos de constituição e de exercícios do processo de autonomia da escola.

Esta autonomia afirma-se em diversos planos e consiste no poder reconhecido à escola de tomar decisões no domínio estratégico, pedagógico, administrativo, financeiro e organizacional, no quadro do seu projeto educativo<sup>5</sup>.

O PEE dever-se-á adequar às características e aos recursos da escola e às solicitações e apoios da comunidade em que se insere.

Sendo certo que o PEE é o instrumento privilegiado de afirmação da autonomia da Escola, não é de certo modo o único. O regulamento interno e o plano anual de atividades, elaborado de acordo com o projeto educativo, constituem referências fundamentais para a realização e aferição da função educativa da EAMCN.

O PEE do triénio 2018/2021 teve como base dois eixos fundamentais:

- o conteúdo das avaliações internas realizadas desde o ano letivo de 2014/2015, bem como o relatório de avaliação externa pela Inspeção Geral de Educação e Ciência (IGEC), em 2017, nomeadamente as reflexões, conclusões e recomendações daí emergentes, resultantes da aferição do cumprimento do PEE anterior;
- a necessidade de clareza e rigor para uma maior eficácia, tornando mais objetiva a avaliação do cumprimento do PEE, através do estabelecimento de metas concretas, estratégias para as implementar e indicadores para aferir da sua realização. (Nacional)

---

<sup>5</sup> Decreto-Lei n.º 75/2008, de 22 de abril, art.º 8º, na redação que lhe é dada pelo Decreto-Lei n.º 137/2012, de 2 de julho.

#### 1.4. Meio Envolverte

Atualmente, a EAMCN, além de manter o funcionamento de três polos (Loures, Amadora e Seixal), desenvolve também as suas atividades nas instalações da Escola Secundária Marquês de Pombal, em Belém, devido às referidas requalificações do edifício sede, na Rua dos Caetanos, no Bairro Alto, em Lisboa. Apesar da mudança de instalações para a referida nova zona da cidade, detém igualmente boas ofertas culturais, acessibilidades e equipamentos de excelência. Esta requeriu forçosamente uma grande adaptação de toda a comunidade escolar, em todos os domínios, sublinhando-se a existência de outra comunidade escolar ativa, e com diferentes dinâmicas e rotinas, não podendo o funcionamento da EAMCN comprometer a concretização dos objetivos do seu Projeto Educativo. (Nacional)

#### 1.5. Estrutura Pedagógica da EAMCN

A estrutura pedagógica afeta à EAMCN, no ano letivo 2020/2021, era de 226 docentes, estando divididos da seguinte forma:

- Formação Geral – 30
- Formação Artística – 122
- Orquestra Geração – 74

#### 1.6. Oferta Educativa

A EAMCN proporciona aos seus alunos o ensino em todos os instrumentos previsto na legislação vigente, ministrando os seguintes cursos:

- Iniciação (1º ciclo do Ensino Básico);
- Básico de Música de instrumento e canto (2º e 3º Ciclo do Ensino Básico);
- Secundário de Música, nas variantes de Instrumento, Composição e Canto;
- Profissional de nível IV.

De acordo com a atual legislação, os Cursos Básicos e Secundários de Música podem ser frequentados nos seguintes regimes de frequência:

- Integrado, com frequência de todas as componentes do currículo na EAMCN;
- Articulado, com frequência na EAMCN apenas das disciplinas das componentes de formação artística especializada, no Curso Básico e de disciplinas das componentes de formação científica e técnica artística, no Curso Secundário;
- Supletivo, com frequência das disciplinas da componente de formação vocacional, no Curso Básico, e das componentes de formação científica e técnico-artística, no Curso Secundário.

No ano letivo 2020/2021, a EAMCN tinha um total de 929 alunos matriculados, sendo que:

- Iniciação – 362
  - Polo de Lisboa – 193
  - Polo da Amadora – 54
  - Polo de Loures – 65
  - Polo Seixal – 50
- Ensino Básico – 385
  - Ensino básico integrado – 199 (Polo Lisboa)
  - Ensino básico articulado – 73 (Polo Lisboa – 44; Polo Loures – 12; Polo Seixal – 17)
  - Ensino básico supletivo – 113 (Polo Lisboa – 108; Polo Loures – 4; Polo Seixal – 1)
- Ensino Secundário – 145
  - Ensino secundário integrado – 55 (Polo Lisboa)
  - Ensino secundário articulado – 0
  - Ensino secundário supletivo – 88 (Polo Lisboa)
- Ensino Profissional – 39 (Polo Lisboa)

Existem quatro polos da EAMCN, em Lisboa, Amadora, Loures e Seixal, e cada um deles tem um número total de alunos, distribuídos da seguinte forma:

- Polo Lisboa – 726 alunos
- Polo Amadora – 54 alunos
- Polo Loures – 81 alunos
- Polo Seixal – 68 alunos



## **2. Classe de clarinete da EAMCN**

A classe de clarinete da EAMCN foi sempre uma classe com um grande renome nacional e internacional, devido também aos docentes que por lá passaram, tendo sido eles: Marcos Romão, António Saiote, Artur Moreira e Manuel Jerónimo. Atualmente a classe de clarinete tem como composição de corpo docente Luis Gomes, Rui Martins, Bruno Graça e João Pedro Santos.

Aquando da realização do estágio, no ano letivo 2020/2021, a classe de clarinete era composta por 44 alunos, estando divididos entre os polos de Lisboa, Amadora e Seixal. No polo de Lisboa haviam 31 alunos, no polo da Amadora haviam 5 alunos e no polo do Seixal haviam 8 alunos.

### **2.1. A classe do professor cooperante**

No âmbito da PES, a mestranda teve como Orientador Cooperante o Professor Luis Gomes e pôde trabalhar no seio da sua classe, que é composta por onze alunos, sendo que só assistiu às aulas de nove alunos. Das aulas a que assistiu, o professor cooperante tinha:

- Iniciação: um aluno (Polo Seixal);
- 2º ciclo: três alunos (dois no Polo Seixal e um no Polo Lisboa);
- 3º ciclo: três alunos (um aluno no Polo Seixal e dois no Polo Lisboa);
- Secundário: dois alunos (um em ensino profissional e outro em ensino secundário articulado, no Polo Lisboa).

### **2.2. Funcionamento das aulas em situação pandémica por Covid-19**

O estágio curricular abaixo descrito teve início a 19 de outubro de 2020, em regime presencial. No entanto, devido à pandemia COVID-19 e de forma a proteger toda a comunidade escolar do alto nível de infeção e propagação existente no país, a EAMCN tomou várias medidas preventivas, sempre em conformidade com as indicações proferidas pela Direção Geral da Saúde. Desta forma, as aulas passaram por períodos onde o regime

foi exclusivamente on-line e, quando presencialmente, só era permitida a presença de um estagiário por aula.

### **3. Caracterização dos alunos da EAMCN**

#### **3.1. Aluno A: Ensino secundário**

O aluno A com dezassete anos, à data, estudante da EAMCN, frequentava o oitavo grau do ensino articulado e o décimo segundo ano do ensino secundário.

O estudante iniciou o seu contacto com o clarinete na EAMCN, onde concluiu o oitavo grau, na classe do professor cooperante.

Não sendo oriundo de uma família ligada às artes, os encarregados de educação acompanham de perto o percurso académico e musical do aluno, proporcionando-lhe boas condições de aprendizagem. Por motivos financeiros, o discente não possui um instrumento de gama profissional, no entanto, para determinadas obras executadas ao longo do ano letivo, foi-lhe cedido pelo referido professor um instrumento de gama profissional.

Relativamente às competências musicais, o aluno apresenta inúmeras facilidades técnicas, musicais, rítmicas e de pulsação. No entanto, um dos problemas detetados foi a instabilidade na forma de respirar, o que lhe provocava uma maior dificuldade no desenvolvimento da sua musicalidade. Esta questão foi relatada inicialmente pelo professor cooperante e constatada posteriormente pela mestrande, nas aulas lecionadas pela mesma. Para a resolução desta dificuldade, sempre com a supervisão e autorização do professor cooperante, foi utilizada uma ferramenta de criação de imagens musicais e representações mentais, que tiveram um resultado muito positivo. Com a utilização da referida estratégia, o aluno conseguiu ter mais controlo na forma de respirar, tendo assim uma respiração mais calma e mais diafragmática, o que ajuda na consistência e performance musical.

O aluno é muito dedicado, tem uma enorme paixão pelo clarinete e, relativamente à presença da estagiária, foi muito recetivo a todas as indicações que lhe foram fornecidas.

O material didático trabalhado pelo discente durante o ano letivo encontra-se discriminado na seguinte tabela:

**Tabela 1.** Material didático do aluno A

<b>Aluno A: Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
1º período	<p>“Douze Études pour Clarinette” – P. Max Dubois.</p> <p>“Trente Caprices pour Clarinette“ – E. Cavallini.</p> <p>“Etudes Progressives ei Mélodiques pour la Clarinette“ – P- Jeanjean.</p> <p>“Rhapsodie” – G. Milluccio.</p> <p>“Konzert n°1”- C. M. von Weber.</p> <p>“Sonata” – C. Saint-Saens</p> <p>“Three Pieces for Clarinete Solo”- Igor Stravinsky</p>
2º período	<p>“Trente Caprices pour Clarinette“ – E. Cavallini.</p> <p>“Etudes Progressives ei Mélodiques pour la Clarinette“ – P- Jeanjean.</p> <p>“Hommage à J.S. Bach” – B. Kovacs.</p> <p>” Three Pieces for Clarinete Solo”- Igor Stravinsky</p> <p>“Introduction et Rondo” – C. M. Widor</p>
3º período	<p>“Trente Caprices pour Clarinette“ – E. Cavallini.</p> <p>“Etudes Progressives ei Mélodiques pour la Clarinette“ – P. Jeanjean.</p> <p>“Dance Preludes for Clarinet and piano” – W. Lutosławski</p> <p>“Fantasie” – J. Widmann.</p> <p>“Introduction et Rondo” – C. M. Widor.</p> <p>“Fantasiestücke, Op. 73” - R. Schumann.</p>

### **Aulas lecionadas pela mestrandia:**

Apesar do número de aulas estabelecidas a lecionar pela mestrandia, a mesma, com autorização do professor cooperante, lecionou partes de outras aulas de forma que pudesse ser obtida experiência na resolução dos variados problemas que podem surgir em contexto de aula. As aulas lecionadas ao aluno A basearam-se muito na parte mais interpretativa das obras musicais a trabalhar, colocando sempre em prática o elemento de investigação do presente relatório de estágio. O aluno A apresentava algumas dificuldades interpretativas, nomeadamente na direção de frase, na cor que deveria dar à mesma e o que sentia quando tocava determinada obra. Para que estes elementos se tornassem mais simples foram realizados diversos tipos de exercícios de respiração, direcionados à obtenção de uma respiração mais inferior (diafragmática), com a consequente anulação progressiva da respiração superior.

O aluno A utilizava muito a respiração superior, criando assim mais tensão na zona da embocadura, pescoço e ombros. Com a realização dos exercícios propostos, o referido aluno começou a ter mais facilidade na emissão de ar para dentro do clarinete, tornando assim a sua interpretação mais facilitada. Outros exercícios propostos para o desenvolvimento da parte interpretativa foram a criação de imagens musicais ou representações mentais, como paisagens, momentos importantes da vida, entre muitos outros exemplos. Após o aluno ter criado imagens e representações mentais e, comparando com a interpretação anterior, a melhoria foi significativa, e o aluno teve mais facilidade na interpretação no resto da obra.

### 3.2. Aluno B: Ensino secundário

O aluno B com dezasseis anos, à data, estudante da EAMCN, frequentava o sétimo grau ou décimo primeiro ano do ensino secundário do curso profissional. Iniciou o seu contacto com o clarinete com o professor Miguel Fialho, no Conservatório de Música e Dança de Cascais, tendo no final do quinto grau realizado provas para ingressar no curso profissional de Música da EAMCN, na classe do professor Luís Gomes.

Não sendo oriundo de uma família ligada às artes, os encarregados de educação acompanham de perto o percurso académico e musical do aluno, proporcionando-lhe boas condições de aprendizagem. O discente possui um instrumento de gama profissional.

Relativamente às competências musicais, o aluno apresenta dificuldades técnicas, de musicalidade e rítmicas, alertadas no início do ano letivo pelo orientador cooperante.

Para as dificuldades técnicas que o aluno apresenta foram utilizadas diversas ferramentas pedagógicas, como exercícios com base em escalas harmónicas e enarmónicas. Para as dificuldades relacionadas com o campo interpretativo foram melhorados diversos pontos, como a forma de respirar, correção da embocadura e correção da postura, e também foi utilizada a mesma técnica que no aluno A, relativamente à utilização de imagens musicais e às representações mentais, sempre com a supervisão e autorização do orientador cooperante.

O aluno é muito dedicado, tem uma enorme paixão pelo clarinete e, relativamente à presença da estagiária, foi muito recetivo a todas as indicações que lhe foram fornecidas.

O material didático trabalhado pelo discente durante o ano letivo encontra-se discriminado na seguinte tabela:

**Tabela 2.** Material didático do aluno B

<b>Aluno B: Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
1º período	“Etudes Progressives et Mélodiques pour la Clarinette“ – P. Jeanjean “Etiud I 'cwize' n na klarnet 3” - Wybór “40 Études d’après les études de mazas“ – V. Blancou

	“Andante et Allegro” – E. Chausson “Clarinet Concert in Bb major” – S. Mercadante “Monologue nº3” – E. Koch ” Figurações IV” – F. Pires;
2º período	“Trente Caprices pour Clarinette“ – E. Cavallini. “Sonata” – C. Saint-Saens “Capriccio” – H. Sutermeister “Konzert nº1” – C. M. von Weber.
3º período	“Capriccio” – H. Sutermeister “Konzert nº1” – C. M. von Weber.

### **Aulas lecionadas pela mestrandia:**

Comparativamente ao aluno A, e com a devida autorização do professor cooperante, a mestrandia lecionou partes de algumas aulas, de forma a desenvolver as suas ferramentas de contacto com os alunos. As aulas lecionadas pela mestrandia ao aluno B foram na maioria de estudo acompanhado, devido às dificuldades rítmicas, de musicalidade/interpretativas e de respiração. As dificuldades de respiração que o aluno apresentava estavam mais direccionadas para a parte superior da caixa torácica, realizando uma respiração muito direccionada para a parte superior da mesma, fazendo assim com que o apoio necessário, a ser realizado no diafragma, ficasse sem efeito. Para a resolução desta problemática, a mestrandia apresentou alguns exercícios de respiração, como encher um balão, respirar com a vogal “o”, que incitaram o aluno a realizar uma respiração diafragmática. Com a resolução deste problema, o aluno B passou a ter mais facilidade ao nível da interpretação e musicalidade das obras em estudo, ou seja, as respirações começaram a ser utilizadas no momento certo na frase musical, evitando assim cortes abruptos na mesma.

O aluno B é um aluno muito empenhado e sempre disposto a receber toda a ajuda, para assim combater os seus problemas com mais rapidez e com soluções sólidas, que o vão ajudar em possíveis problemas que surjam posteriormente.

### 3.3. Aluno C: 2º ciclo

O aluno C com dez anos, à data, estudante da EAMCN, do polo do Seixal, frequentava o primeiro grau ou quinto ano do segundo ciclo do ensino básico. O estudante iniciou o seu contacto com o clarinete na EAMCN, na classe do orientador cooperante. Não sendo oriundo de uma família ligada às artes, os encarregados de educação acompanham de perto o percurso académico e musical do aluno, proporcionando-lhe boas condições de aprendizagem. O discente utiliza um clarinete de gama estudante.

Relativamente às competências musicais, o aluno tem facilidades técnicas, no entanto devido à má colocação da mão direita, a técnica digital acaba por ser prejudicada. Foram assim realizados exercícios para que melhorasse a referida problemática, nomeadamente para que tivesse uma melhor postura, uma melhor respiração e subsequentemente uma melhor articulação e musicalidade. Refere-se que todos os exercícios contaram sempre com a supervisão e autorização do orientador cooperante.

O material didático trabalhado pelo discente durante o ano letivo encontra-se discriminado na seguinte tabela:

**Tabela 3.** Material didático do aluno C

<b>Aluno C: Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
1º período	“Le Clarinettiste Debatunt” – J. N. Crocq “La Clarinette Classique“ – J. Lancelot e H. Classens. “The Really Easy Clarinet Book” – J. Davies e P. Harris ”Petit Concert” – A. Diabelli
2º período	“Le Clarinettiste Debatunt” – J. N. Crocq “La Clarinette Classique“ – J. Lancelot e H. Classens. “The Really Easy Clarinet Book” – J. Davies e P. Harris “Granito” – K. R. Cole “Chinoase” – S. Dangain e C. Jacob
3º período	“Le Clarinettiste Debatunt” – J. N. Crocq “La Clarinette Classique“ – J. Lancelot e H. Classens. “The Really Easy Clarinet Book” – J. Davies e P. Harris



	“Granito” – K. R. Cole “Chinoase” – S. Dangain e C. Jacob
--	--

### **Aulas lecionadas pela mestrandia:**

Como referido anteriormente, a mestrandia tinha um número de horas de lecionação pré-definido, no entanto realizou partes de algumas das aulas fora do referido plano. As mesmas foram devidamente autorizadas pelo professor orientador cooperante, tendo como objetivo a capacitação e desenvolvimento de mais ferramentas, por parte da mestrandia.

O aluno C realizou um ano de iniciação musical e passado esse ano ingressou na classe do orientador cooperante, no polo do Seixal. Ao longo de todo o tempo de estágio, a mestrandia detetou alguns problemas que foram inicialmente comunicados pelo orientador cooperante, problemas esses que estavam relacionados com a postura corporal, colocação da mão direita, respiração e articulação. Para a resolução dos problemas apresentados foi pedido ao aluno C, que quando estivesse a estudar para as aulas, o fizesse em frente ao espelho ficando direito, para ganhar consciência de uma postura corporal mais correta. Para a correção da mão direita foi pedido ao aluno que se imaginasse a segurar uma bola de ténis, no sentido de obter uma abertura de mão mais uniforme e que preenchesse o corpo inferior do clarinete. No que diz respeito ao problema detetado na respiração, a mestrandia, com supervisão do orientador cooperante, pediu ao aluno C que realizasse alguns exercícios, em sala de aula e em casa, como por exemplo, encher um balão, respirar com a vogal “o” e cantar. Os exercícios de respiração estavam mais direcionados para a respiração diafragmática, libertando assim a garganta, facilitando a passagem do ar dos pulmões para o clarinete e vice-versa. Com a realização dos mesmos, o aluno começou a ter mais consistência, a ganhar mais facilidade e, conseqüentemente, mais gosto em estudar clarinete. No que diz respeito à problemática da articulação, a mestrandia pediu ao aluno que fizesse um exercício cantado com a sílaba “Tá” e, logo após a realização desse exercício em aula, o aluno passou para o clarinete, sendo a diferença notoriamente positiva.

### 3.4. Aluno D: Iniciação

O aluno D com sete anos, à data, estudante da EAMCN, do polo do Seixal, frequentava o primeiro ano de iniciação de clarinete e frequentava o segundo ano do primeiro ciclo do ensino básico. O estudante iniciou o seu contacto com o clarinete na EAMCN, na classe do orientador cooperante. Sendo o primeiro membro da família a estudar música, os encarregados de educação acompanham de perto o seu percurso académico e musical, proporcionando-lhe boas condições de aprendizagem. O discente utiliza um clarinete de gama estudante.

Relativamente às competências musicais, o aluno tem facilidades nas diversas técnicas propostas para o seu nível, aprende com muita rapidez e de uma forma solidificada. Sendo aluno de iniciação, a temática do presente relatório de estágio foi muito trabalhada, tendo-se obtido resultados positivos, sempre com a supervisão e autorização do orientador cooperante.

O material didático trabalhado pelo discente durante o ano letivo encontra-se discriminado na seguinte tabela:

**Tabela 4.** Material didático do aluno D

<b>Aluno D: Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
1º período	Exercícios técnicos específicos. Músicas tradicionais portuguesas.
2º período	“Le Clarinettiste Debatunt” – J. N. Crocq “La Clarinette Classique” – J. Lancelot e H. Classens. “The Really Easy Clarinet Book” – J. Davies e P. Harris
3º período	“Le Clarinettiste Debatunt” – J. N. Crocq “La Clarinette Classique” – J. Lancelot e H. Classens. “The Really Easy Clarinet Book” – J. Davies e P. Harris

### **Aulas lecionadas pela mestranda:**

De forma semelhante aos alunos já referidos, a mestranda lecionou parte das aulas fora do plano de estágio, que foram relevantes na sua evolução e aprendizagem, devido ao facto de proporcionarem mais momentos de contacto com os alunos e com as suas problemáticas. O professor cooperante autorizou sempre estes momentos, ciente da importância dos mesmos para a evolução e desenvolvimento da prática do ensino. O aluno D iniciou o estudo do clarinete no ano letivo da realização desta PES, sendo o primeiro ano em que o aluno teve contacto com o clarinete. Assim sendo, o aluno teve duas aulas de apresentação do clarinete e só posteriormente entrou em contacto direto com o instrumento, demonstrando desde o início muitas facilidades para a prática instrumental. O professor cooperante permitiu que a mestranda aplicasse os exercícios de respiração mais adequados ao aluno D, criando assim uma base solidificada da respiração e permitindo que fatores como a articulação e a emissão de ar para o clarinete se tornassem mais simples. Para que o aluno tivesse facilidade na articulação foi-lhe igualmente indicada a realização de um exercício cantado com a sílaba “Tá” e, logo após esse exercício realizado em aula, o aluno passou para o clarinete e a prática foi visivelmente mais positiva e motivadora.

Inicialmente o aluno abordou somente obras de cariz tradicional português e posteriormente começou a trabalhar um método com exercícios direcionados para a flexibilidade sonora e para a criação de mais agilidade na técnica da digitação.

### 3.5. Aluno E: 2º ciclo

O aluno E com onze anos, à data, estudante da EAMCN, do polo do Seixal, frequentava o segundo grau ou sexto ano do segundo ciclo do ensino básico. O estudante iniciou o seu contacto com o clarinete na EAMCN, na classe do orientador cooperante. Não sendo oriundo de uma família ligada às artes, os encarregados de educação acompanham de perto o percurso académico e musical do aluno, proporcionando-lhe boas condições de aprendizagem. O discente utiliza um clarinete de gama estudante.

Relativamente às competências musicais, o aluno apresenta facilidades técnicas, mas, devido a um problema de má colocação da mão direita, acaba por atrasar o desenvolvimento da destreza técnica da digitação. Para solucionar este problema foram realizados exercícios para correção e melhoria desta questão. Para que a sua postura fosse a mais correta foram também realizados exercícios direcionados para a correção da mesma.

O material didático trabalhado pelo discente durante o ano letivo encontra-se discriminado na seguinte tabela:

**Tabela 5.** Material didático do aluno E

<b>Aluno E: Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
1º período	“Le Clarinettiste Debatunt” – J. N. Crocq “La Clarinette Classique“ – J. Lancelot e H. Classens. “The Really Easy Clarinet Book” – J. Davies e P. Harris ”Petit Concert” – A. Diabelli
2º período	“Le Clarinettiste Debatunt” – J. N. Crocq “La Clarinette Classique“ – J. Lancelot e H. Classens. “The Really Easy Clarinet Book” – J. Davies e P. Harris “Granito” – K. R. Cole “Chinoase” – S. Dangain e C. Jacob
3º período	“Le Clarinettiste Debatunt” – J. N. Crocq “La Clarinette Classique“ – J. Lancelot e H. Classens. “The Really Easy Clarinet Book” – J. Davies e P. Harris “Granito” - K. R. Cole

### **Aulas lecionadas pela mestrandia:**

O aluno E iniciou o estudo do clarinete aquando do ingresso no segundo ciclo do ensino básico, na classe do professor cooperante, no polo do Seixal. Ao longo de todo o tempo de estágio, a mestrandia detetou alguns problemas, que foram inicialmente comunicados pelo orientador cooperante, problemas esses que estavam relacionados com a postura corporal, colocação da mão direita, respiração e articulação. Para a resolução dos problemas apresentados foi pedido ao aluno E que quando estivesse a estudar o fizesse em frente ao espelho, ficando direito em frente ao mesmo, para conseguir ganhar consciência de uma postura correta. Para a correção da postura da mão direita foi pedido ao aluno E que se imaginasse a segurar um copo de água ou uma garrafa, para conseguir ter uma abertura de mão mais uniforme, que preenchesse o corpo inferior do clarinete. No que diz respeito ao problema detetado na respiração, a mestrandia foi informada que o aluno tinha asma e, com supervisão do orientador cooperante e dos encarregados de educação (aquando do estudo em casa), pediu ao aluno E que realizasse alguns exercícios, como inspirar, dizendo a vogal “o” durante 4 segundos (tempo definido com a aprovação do professor cooperante) e expirar (também em 4 segundos) com a máxima força de ar possível. Este exercício poderá ser realizado de forma progressiva até o discente alcançar os 10 segundos de duração, numa série de 4 vezes, antes de se iniciar o estudo do clarinete. Outro exercício apresentado tinha como objetivo a colocação de um livro em cima do diafragma e, com a inspiração e expiração, levantar e baixar o livro, na mesma ordem. Os exercícios de respiração estavam mais direcionados para a respiração diafragmática, fazendo assim com que a garganta ficasse mais relaxada, facilitando a passagem do ar dos pulmões para o clarinete e vice-versa. Com a realização dos mesmos, o aluno E começou a ter mais consistência sonora e ganhou mais facilidade na emissão de ar para o clarinete. Para a resolução da questão da articulação do aluno E, a mestrandia pediu que o aluno fizesse um exercício cantado com a sílaba “Tá”, e logo após esse exercício, realizado em aula, o aluno passou para o clarinete, e a diferença foi grande e positiva.

Apesar do número de aulas estabelecidas a lecionar pela mestrandia, a mesma, por ordem do orientador cooperante, lecionou partes de algumas aulas, de forma a colocar o

mestrando num momento de avaliação e de resolução de determinado problema detetado pelo mesmo.

### 3.6. Aluno F: 3º Ciclo

O aluno F com doze anos, à data, estudante da EAMCN, do polo do Seixal, frequentava o terceiro grau ou sétimo ano do terceiro ciclo do ensino básico. O estudante iniciou o seu estudo do clarinete na Escola de Música da Banda União Seixelense, três antes da sua entrada para a EAMCN, na classe do orientador cooperante. Sendo o primeiro membro da família a estudar música, os encarregados de educação acompanham de perto o seu percurso académico e musical, proporcionando-lhe boas condições de aprendizagem. O discente utiliza um clarinete de gama estudante.

Relativamente às competências musicais o aluno tem facilidades técnicas e musicais, no entanto, a colocação menos correta da mão direita impossibilita que o desenvolvimento técnico se torne mais eficaz. Para que este problema fosse solucionado foram realizados diversos exercícios, para que a colocação da mão pudesse atingir uma melhor postura. Relativamente às facilidades de musicalidade observa-se que o aluno apresentava deficiências no âmbito da respiração e da postura corporal, sendo estes fatores condicionantes das suas capacidades. No entanto, foram realizados exercícios para que as mesmas fossem solucionadas, sempre com a supervisão e autorização do orientador cooperante.

O material didático trabalhado pelo discente durante o ano letivo encontra-se discriminado na seguinte tabela:

**Tabela 6.** Material didático do aluno F

<b>Aluno F: Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
1º período	“60 esercizi per Clarinetto” – J. X. Lefèvre “40 Études d’après les études de mazas“ – V. Blancou “Etiud I ‘cwize’ n na klarnet 2” - Wybór “Clarinet Concerto n°2“– N. Rimsky-Korsakov.
2º período	“60 esercizi per Clarinetto” – J. X. Lefèvre “40 Études d’après les études de mazas“ – V. Blancou “Vingt Études faciles et progressives“ – A. Périer. “Concerto” – L. Kozeluh.

	“Concertino” – G. Donizetti
3º período	“Etiud I ´cwize´n na klarnet 2” - Wybór “60 esercizi per Clarinetto” – J. X. Lefèvre “40 Études d’après les études de mazas“ – V. Blancou “Vingt Études faciles et progressives“ – A. Périer. “Concerto” – L. Kozeluh. “Concertino” – G. Donizetti

### **Aulas lecionadas pela mestrandia:**

Por ordem do orientador cooperante foram lecionadas partes de algumas aulas, de forma a colocar a mestrandia num momento de avaliação e de resolução de determinado problema ou dificuldade detetado pelo mesmo. Ao longo do estágio, o orientador cooperante alertou a mestrandia para determinados problemas que o aluno tinha, tendo os mesmo vindo a ser constatados pela mestrandia. Problemas que estavam relacionados com a postura corporal, com a respiração e articulação. Para que estes problemas/dificuldades fossem resolvidos foi pedido ao aluno F que quando estivesse a estudar para as aulas, estudasse em frente ao espelho e que tivesse como foco uma postura mais correta, sendo necessário que ficasse direito em frente ao espelho, para ter também consciência de uma postura correta, podendo até encostar-se a uma parede para facilitar essa tomada de noção. No que diz respeito ao problema detetado na respiração, a mestrandia, com supervisão do orientador cooperante, pediu ao aluno F que realizasse alguns exercícios, em sala de aula, e outros que aplicasse em casa. Os exercícios de respiração estavam mais direcionados para a respiração diafragmática, libertando assim a garganta, facilitando a passagem do ar dos pulmões para o clarinete e vice-versa. Com a realização dos mesmos o aluno F começou a ter mais consistência sonora e mais facilidades e, conseqüentemente, mais gosto em estudar clarinete. Para a resolução da forma de articular do aluno F, a mestrandia pediu ao aluno que ele fizesse um exercício cantado com a sílaba “Tá” e, logo após esse exercício realizado em aula, o aluno passou para o clarinete e a articulação ficou mais perceptível e o aluno sentiu mais facilidade e eficácia.



### 3.7. Aluno G: 2º Ciclo

O aluno G com onze anos, à data, estudante da EAMCN, frequentava o segundo grau ou sexto ano do segundo ciclo do ensino básico. O estudante teve o primeiro contacto com o clarinete aquando o seu ingresso na classe do professor cooperante e não sendo um aluno com origem de uma família ligada às artes conta com o apoio e com um acompanhamento atento dos encarregados de educação que proporcionam assim, boas condições de aprendizagem. O discente utiliza um clarinete de gama estudante.

O aluno G é um aluno muito esforçado, muito trabalhador e que demonstra muito interesse pelo clarinete e pelo estudo do mesmo. É um aluno que aceita todos os desafios clarinetísticos lançados pelo orientador cooperante, alcançando sempre os objetivos de forma muito positiva e com êxito.

O aluno G apresenta muitas facilidades técnicas/destreza digital, resultantes do estudo diário e dedicado que tem para com o clarinete. A nível musical ainda apresenta algumas debilidades, no entanto, serão trabalhadas ao longo do tempo de estudo do clarinete.

O material didático trabalhado pelo discente durante o ano letivo encontra-se discriminado na seguinte tabela:

**Tabela 7.** Material didático do aluno G

<b>Aluno G: Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
1º período	“60 esercizi per Clarinetto” – J. X. Lefèvre “40 Études d’après les études de mazas“ – V. Blancou “Etiud I ‘cwize’ n na klarnet 2” - Wybór “Clarinet Concerto No.3 in B-flat major” – C. P. Stamitz.
2º período	“60 esercizi per Clarinetto” – J. X. Lefèvre “40 Études d’après les études de mazas“ – V. Blancou “Etiud I ‘cwize’ n na klarnet 2” - Wybór “Vingt Études faciles et progressives“ – A. Périer. “Clarinet Concerto No.3 in B-flat major” – C. P. Stamitz.

3º período	“40 Études d’après les études de mazas“ – V. Blancou “Etiud I ’cwize’ n na klarnet 2” - Wybór “Vingt Études faciles et progressives“ – A. Périer. “Clarinet Concerto No.3 in B-flat major” – C. P. Stamitz.
------------	--

### **Aulas lecionadas pela mestranda:**

Ao longo do estágio, a mestranda tinha um número delineado de horas para lecionar. Mesmo tendo já esse número de horas, por ordem do orientador cooperante, lecionou partes de algumas aulas fora do plano estabelecido, para que o mesmo colocasse a mestranda em momento de avaliação, nomeadamente em momentos da aula em que a intervenção da investigação realizada pela mestranda era aplicada.

No decorrer do estágio, o aluno G mostrou uma evolução muito positiva e constante. Aquando da leção das aulas da mestranda, o aluno demonstrou alguma debilidade na parte respiratória, ou seja, realizava uma respiração superior ao invés de realizar uma respiração inferior/diafragmática. Ao longo das aulas lecionadas pela mestranda e partes de aulas lecionadas pelo orientador cooperante, a mestranda pode colocar em prática a temática de estudo apresentado na parte da investigação. Com a aplicação dos diversos exercícios respiratórios, o aluno começou a ter mais facilidade na emissão de ar para o clarinete, bem como, a sua técnica ficou mais leve e rápida e a sua musicalidade melhorou.

Com a realização dos exercícios de respiração sugeridos, o aluno melhorou a sua postura, libertou a garganta (deixou de fazer tensão) e passou a ter uma maior capacidade sonora, bem como uma sonoridade mais equilibrada e a técnica digital passou também a ser mais fluída e controlada.

Durante todo o ano letivo, o aluno teve uma evolução técnica e musical muito positiva, sempre disposto a novos conselhos para assim conseguir alcançar os seus objetivos.

### 3.8. Aluno H: 3º Ciclo

O aluno H com doze anos, à data, estudante da EAMCN, frequentava o terceiro grau ou sétimo ano do terceiro ciclo do ensino básico. O estudante iniciou o seu estudo do clarinete na EAMCN, na classe do orientador cooperante. O aluno, mesmo não tendo ligações diretas às artes, sendo o primeiro a estudar música ou estar inserido no ensino artístico, tem encarregados de educação que acompanham todo o seu percurso académico e musical, proporcionando-lhe assim boas condições de aprendizagem. O aluno possui um clarinete de gama estudante. Refira-se que o aluno tem uma doença, denominada diabetes *mellitus* tipo 2. Relativamente às competências, o aluno tem facilidades técnicas e musicais, no entanto, devido à sua condição de saúde, a sua evolução por vezes é colocada em causa. Relativamente às facilidades no âmbito da musicalidade, o aluno tem, devido à má respiração e a uma postura menos vantajosa, algumas condicionantes, no entanto foram realizados exercícios para que as mesmas fossem solucionadas, sempre com a supervisão e autorização do orientador cooperante.

O material didático trabalhado pelo discente durante o ano letivo encontra-se discriminado na seguinte tabela:

**Tabela 8.** Material didático do aluno H

<b>Aluno H: Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
1º período	“60 esercizi per Clarinetto” – J. X. Lefèvre “40 Études d’après les études de mazas“ – V. Blancou “Etiud I ‘cwize’n na klarnet 2” - Wybór “Clarinet Concerto nº2” – N. Rimsky-Korsakov.
2º período	“60 esercizi per Clarinetto” – J. X. Lefèvre “40 Études d’après les études de mazas“ – V. Blancou “Vingt Études faciles et progressives“ – A. Périer. “Clarinet Concerto nº2” – N. Rimsky-Korsakov. “Aria” – E. Bozza
3º período	“40 Études d’après les études de mazas“ – V. Blancou “Vingt Études faciles et progressives“ – A. Périer. “Clarinet Concerto nº2” – N. Rimsky-Korsakov.

**Aulas lecionadas pela mestranda:**

Ao longo do tempo de estágio com o aluno H, a mestranda tinha um número de horas a lecionar, no entanto, como o aluno apresentava algumas debilidades relacionadas com a temática em investigação pela mestranda, o orientador cooperante colocou a mestranda em momento de aplicação dos exercícios de respiração.

O aluno H é um aluno dedicado e esforçado, no entanto, devido à sua saúde, muitas vezes, o estudo realizado durante a semana não era o esperado.

Relativamente à temática da investigação do presente relatório, o aluno apresentava uma técnica respiratória adequada para a prática do clarinete, no entanto, esteve sempre disposto a ouvir e realizar novos exercícios que o poderão ajudar futuramente.

Para que o aluno melhorasse a sua sonoridade, a mestranda deu-lhe alguns exercícios de respiração e também de canto, para que o seu som ficasse com mais harmónicos e mais cheio. O exercício de respiração realizado consistia em respirar a pensar na vogal “o”, para que a garganta fique relaxada e para que a passagem do ar seja mais fácil e mais equilibrada; um outro exercício que fez com que a sua musicalidade melhorasse foi o facto de o aluno cantar determinada passagem e entender a sua intenção e direcção frásica. Com estes dois exercícios o aluno teve uma melhoria muito positiva, criando também mais motivação para o estudo do clarinete.

Durante todo o ano letivo, o aluno teve uma evolução técnica e musical positiva e esteve sempre muito recetivo a novos conselhos, para assim conseguir alcançar os seus objetivos e colmatar as debilidades que apresentava.

### 3.9. Aluno I: 3º Ciclo

O aluno I com catorze anos, à data, estudante da EAMCN, frequentava o quinto grau ou nono ano do terceiro ciclo do ensino básico. O estudante iniciou o seu estudo do clarinete na EAMCN aquando do seu ingresso no sétimo ano de escolaridade (3º ciclo do ensino básico). O seu percurso académico e musical é acompanhado de perto pelos encarregados de educação que, mesmo não tendo nenhuma ligação ao meio das artes, nomeadamente à música, proporcionam ao aluno boas condições de aprendizagem. O aluno utiliza um clarinete de gama estudante.

O aluno I apresenta algumas debilidades a nível musical e a nível técnico. Devido a um problema no processo de aprendizagem, o aluno demora mais tempo a assimilar o material de estudo, todavia é um aluno sempre disposto a ouvir novos conselhos e novas soluções para os seus problemas.

Relativamente à temática em estudo no presente relatório, a respiração, o aluno apresenta algumas dificuldades na mesma e, ao longo das aulas lecionadas pela mestrandia, foram aplicados diversos exercícios de respiração, como: respiração em “o” para haver um relaxamento da garganta, facilitando assim a entrada e saída de ar; utilizar uma cadeira imaginária e colocar-se contra a parede, fazendo com que fosse exercida a pressão adequada e necessária no diafragma. Foram também sugeridos exercícios para serem realizados em casa, como a colocação de um livro em cima da barriga que, estando na posição de repouso e com a respiração correta, se pode observar a sua “subida” e “descida”, apenas com o movimento diafragmático.

Com a utilização destes exercícios de respiração, a musicalidade e a técnica digital ficaram mais simples e fluídas.

O material didático trabalhado pelo discente durante o ano letivo encontra-se discriminado na seguinte tabela:

**Tabela 9.** Material didático do aluno I

<b>Aluno I: Material didático desenvolvido durante o ano letivo</b>	
1º período	“60 esercizi per Clarinetto” – J. X. Lefèvre “40 Études d’après les études de mazas“ – V. Blancou

	“Clarinet Concerto nº2” – N. Rimsky-Korsakov.
2º período	“60 esercizi per Clarinetto” – J. X. Lefèvre “40 Études d’après les études de mazas“ – V. Blancou “Vingt Études faciles et progressives“ – A. Périer. “Solo de Concours” – H. Rabaud. “Petit Concert” – D. Milhaud.
3º período	“60 esercizi per Clarinetto” – J. X. Lefèvre “40 Études d’après les études de mazas“ – V. Blancou “Vingt Études faciles et progressives“ – A. Périer. “Petit Concert” – D. Milhaud. “Aria” – E. Bozza

#### **Aulas lecionadas pela mestranda:**

Ao longo de todo o ano letivo de estágio, a mestranda tinha um número de horas a lecionar, já definidos. No entanto, para poder colocar a sua investigação em prática, por ordem do orientador cooperante, a mestranda pode lecionar partes de algumas aulas, aproveitando assim para também ela ser alvo de avaliação.

O aluno I é um aluno que apresenta dificuldades na prática do clarinete que limitam o seu desenvolvimento. No que diz respeito à respiração, o aluno realiza uma respiração superior, ou seja, uma respiração que se foca principalmente na zona dos ombros e pescoço, fazendo com que se crie mais tensão, provocando assim uma maior instabilidade sonora, técnica digital e de emissão de ar. Para que este problema fosse resolvido, a mestranda sugeriu que o aluno realizasse um exercício simples que resolveu a maioria dos seus problemas. O exercício era somente respirar com a vogal “o”, pois com este tipo de respiração o aluno consegue inspirar mais ar, aumenta também a sua capacidade pulmonar, deixando de criar tensão no pescoço/garganta e tornando a emissão do ar mais rápida e natural. Ao longo das aulas que a mestranda lecionou, o aluno I realizou os exercícios propostos e as melhorias foram muitas. Para além das dificuldades que tinha, o estudo diário era reduzido, o que implicava que as dificuldades se mantivessem, não havendo um resultado tão positivo como o esperado.

## 4. Análise crítica da atividade docente

Ao longo de todo o ano letivo 2020/2021, a direção EAMCN fez tudo o que estava ao seu alcance para acolher os alunos estagiários da melhor forma. O professor cooperante Luis Gomes permitiu que este estágio fosse muito gratificante e enriquecedor, depositou a sua total confiança na aluna estagiária da Escola de Artes da Universidade de Évora, partilhando todos os seus conhecimentos, experiências e vivências musicais. Esta partilha permitiu que houvesse um grande crescimento profissional, mas também uma grande evolução enquanto pessoa com bons valores, ajudando assim na comunicação com crianças e jovens, diariamente. Os alunos e os encarregados de educação tiveram também um importante papel, demonstrando vontade de trabalhar e disponibilidade, tornando o ano mais tranquilo e pacífico, atendendo às condições pandémicas.

No decorrer do ano letivo, a mestranda aprendeu várias e diferentes metodologias e estratégias de ensino, que ajudarão os alunos a evoluir de uma forma consistente. A maior das aprendizagens retiradas deste ano letivo 2020/2021 foi como conseguir e saber lidar com cada aluno, de forma a que todos se sentissem incluídos e acarinhados no meio escolar.

Um das principais preocupações da mestranda era conseguir complementar o trabalho do professor cooperante com os seus alunos, tentando sempre respeitar os seus métodos e ideias.

Devido a toda a logística a que obriga o início do estágio, a mestranda só iniciou o estágio a 19 de outubro de 2020, tendo assistido apenas a nove semanas de aulas no primeiro período. Nesta fase inicial de estágio na EAMCN, a adaptação da classe à presença da mestranda foi muito importante, sendo que todos os alunos se deram logo a conhecer, permitindo uma boa ligação. O bom ambiente sentido desde o início foi facilitado devido à boa vontade do professor cooperante, que partilhou toda a informação necessária para um melhor enquadramento da mestranda na sua classe.

O início do segundo período começou com normalidade, mas rapidamente foi sujeito a várias alterações. Devido a uma nova vaga da Covid-19, a comunidade escolar foi obrigada a suspender as atividades letivas durante 15 dias úteis e continuar a partir daí em regime *on-line*. Esta situação fez-se notar da parte dos alunos, com o surgimento de uma certa

desmotivação, que rapidamente, através de conversas, se reverteu, tornando assim este segundo período o mais proveitoso possível.

No terceiro período houve alguma normalidade, sendo possível regressar ao regime de aulas presencial, e podendo assim retomar as atividades que ficaram em suspenso ao longo do segundo período.

De modo geral, ao longo de todo o ano letivo, a mestranda conseguiu absorver muitas estratégias utilizadas pelo professor cooperante, para conseguir captar os alunos e incentivá-los ao estudo e ao gosto pela música. As estratégias de ensino utilizadas acabaram por tornar cada aluno num indivíduo único, cobrindo diversas possibilidades de aprendizagem para a mestranda. Refere-se, por último, que foi igualmente preponderante no desenvolvimento e ganho de ferramentas, que são sem dúvida essenciais para a carreira docente da mestranda.



## **Conclusão**

A PESEVM é, sem dúvida, uma excelente mais-valia no Plano de Estudos do Mestrado em Ensino da Música, pois a preparação que se obtém é de muita qualidade. Durante a sua experiência, a mestranda teve a possibilidade de contactar diretamente com profissionais e pedagogos reconhecidos a nível nacional e internacional, num ambiente escolar construtivo, onde os alunos se encontram felizes e realizados com as oportunidades que lhes são fornecidas.

Enquanto mestranda, a experiência foi muito enriquecedora, tanto a nível profissional, bem como a nível pessoal. As técnicas observadas, tanto a nível pedagógico, como a nível psicológico, fizeram com que adquirisse novas técnicas de lecionação, motivando os alunos de formas diferentes e adequadas aos mais diversos tipos de personalidade.

Ao longo do estágio, devido à situação pandémica, a mestranda teve algumas dificuldades em aplicar a temática à qual se propôs abordar no presente relatório. No entanto, sob a supervisão do professor cooperante, tomando todas as medidas de segurança, tentou sempre explicar aos alunos novos exercícios relacionados com a temática. Foi entusiasmante observar que os exercícios propostos aportavam uma melhoria em algumas das questões técnicas dos alunos e, conseqüentemente constatar o entusiasmo, motivação e felicidade dos mesmos por conseguirem ultrapassar algumas dessas barreiras técnicas. Fazer parte de todo o processo de trabalho e evolução dos discentes foi algo muito recompensador e motivador.

## **Secção II – Investigação**

## Introdução

Com o decorrer dos anos e enquanto aluna de clarinete, a mestranda foi-se apercebendo que a temática da respiração é algo não muito abordado no início da lecionação do clarinete. Ao longo de toda a investigação refere que a boa prática da respiração terá um impacto positivo no desenvolvimento clarinetístico, em muitos fatores, como a embocadura, direção de ar, capacidade pulmonar e postura. Por esse motivo decidiu fazer uma investigação e colocar em prática, no momento do estágio, todos os exercícios de respiração que achou interessantes e indicados para as idades dos alunos do estágio. Para a realização de alguns exercícios de respiração foram necessários alguns objetos, como balões, livros, entre outros, dependendo do aluno e da dificuldade que apresentar.

Ao longo da investigação, a mestranda aprofundou de uma forma simples e clara a temática do sistema respiratório. O ato de respirar é o primeiro ato involuntário que o ser humano tem assim que nasce. Sem este ato, a vida não existiria. O processo da respiração é muito mais complexo do que se pensa, pois, o ar exterior entra para o corpo humano pelas fossas nasais (nariz e boca), passa através da laringe, traqueia (órgãos pertencentes também ao sistema digestivo), brônquios, alvéolos e alvéolos pulmonares, local onde ocorre a troca gasosa. O órgão que permite esta troca gasosa é o pulmão.

Para que este órgão seja mais eficiente nos músicos de sopro, em específico nos que estão a iniciar o estudo do clarinete, foram analisados alguns tipos de respiração e exercícios de respiração. Existem três tipos de respiração: a torácica superior, torácica e a diafragmática-torácica. A respiração mais utilizada e mais benéfica para os instrumentistas de sopro é a diafragmática-torácica, pois é o tipo de respiração que utiliza os músculos do tórax inferior e do abdómen, fornecendo um suporte respiratório ideal, fazendo com que ocorram poucos ou nenhuns movimentos do peito. Este tipo de respiração não ocorre naturalmente, mas apenas após a realização de exercícios específicos para o seu desenvolvimento. Os exercícios que serão abordados foram direcionados para iniciantes ao estudo do clarinete, ajudando dessa forma a perceberem a forma adequada como devem respirar para conseguir inspirar uma maior quantidade de ar, bem como a direção do ar mais correta para a prática do clarinete e a força que deverá ser exercida no abdómen.

O principal objetivo desta investigação é garantir que os alunos conseguem ter uma experiência positiva, logo desde o início da prática do clarinete, e garantir que não criam “maus hábitos” que possam vir a ser prejudiciais na prática do Clarinete.

## Estado da Arte

Após a exposição do tema a ser investigado na presente PESEVM, foi realizada uma pesquisa bibliográfica para o conhecimento e aprofundamento do tema. Foram recolhidas diversas teses de mestrado e de doutoramento. No entanto, a mestranda encontrou também diversos artigos científicos que falavam diretamente sobre o sistema respiratório, bem como dos músculos que envolvem o processo da respiração de um instrumentista de sopro e exercícios que podem ser aplicados na fase inicial do estudo do instrumento. Os exercícios de respiração encontrados, referidos por Ferreira (2017), estão mais direcionados para o trabalho realizado pelos músculos envolvidos no processo da inspiração e expiração e direção do ar. Os exercícios apresentados pela mestranda trabalham todos os pontos referenciados por Ferreira, mas encontram-se também adaptados aos alunos que estão a iniciar o estudo do clarinete, sendo numa faixa etária mais jovem, em que o aluno está a ter o primeiro contacto com o instrumento, tendo também em atenção possíveis problemas de respiração que os alunos possam apresentar.

Para a investigação relativa ao sistema respiratório, a mestranda consultou diversos artigos científicos e sites de medicina e, de forma simples, explicou o funcionamento do sistema respiratório e o principal papel de cada órgão envolvente. Na perspetiva da mestranda o conhecimento geral do funcionamento do sistema respiratório é um tema relevante, para que de forma simples se consiga explicar o porquê de ser tão importante ter uma boa respiração. Os artigos e sites de medicina explorados foram o Manual MSD, Redação Planeta Biologia e A Tua Saúde, todos sites e artigos que explicam de forma simples e sucinta o funcionamento do sistema respiratório.

Relativamente aos exercícios de respiração, a mestranda referiu alguns exercícios com base em algumas investigações já feitas por outros autores, bem como alguns exercícios criados pela mestranda de acordo com as necessidades que os alunos de estágio lhe foram apresentando. Os principais autores tratados foram Araújo (2000), Barbosa (2014), Barbosa (2014), Borges (2020), Costa (2017), Dezube (2021), Faria (2016), Ferreira (2017), Guimarães (2007), Pais (2018), Ramirez (2021), e Sousa (2019).

# 1. Sistema respiratório – Contextualização da temática

Para a realização da investigação proposta, a mestranda decidiu, de uma forma simples, perceber melhor o funcionamento do sistema respiratório do ser humano e a influência que os exercícios propostos têm no aumento da capacidade pulmonar, e de que forma é que essa capacidade pulmonar pode ser melhorada.

Para um professor de clarinete será necessário saber como funciona todo o sistema respiratório, para depois também conseguir explicar aos alunos, de forma mais simples, como funciona a respiração e a importância/impacto que a mesma tem na prática do clarinete.

## 1.1. O sistema respiratório e as suas funções

O corpo humano consegue produzir energia suficiente para se manter vivo. Esta energia é o resultado da energia produzida pela combustão das moléculas dos alimentos, por meio do processo de oxidação. A oxidação ocorre aquando da junção do carbono e do hidrogênio com o oxigênio para formar dióxido de carbono e água. O consumo de oxigênio e a produção de dióxido de carbono são indispensáveis para a vida. Consequentemente, o corpo humano necessita de um sistema orgânico com a função de eliminar o dióxido de carbono do sangue e absorver oxigênio da atmosfera a uma velocidade rápida o suficiente para ir de encontro às necessidades do corpo, e deste modo, o sistema respiratório é o sistema que permite a entrada do oxigênio e a saída do dióxido de carbono do corpo. (Dezube, 2021)

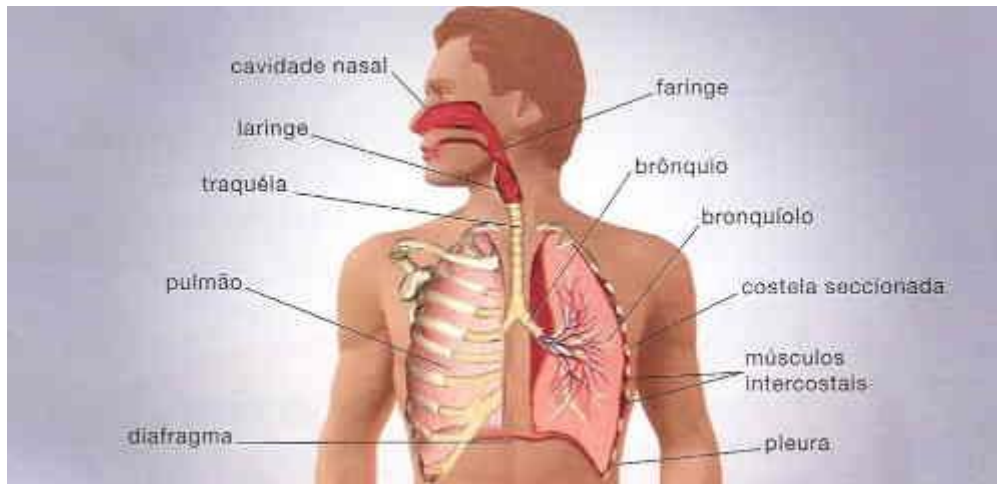
Como iremos analisar, o sistema respiratório (imagem nº1) é composto por diversos órgãos com diferentes funções, que têm todos o mesmo objetivo: fazer chegar ar aos pulmões.

Os órgãos que têm toda a função são:

- cavidades nasais
- laringe;
- traqueia;
- brônquios
- alvéolos;
- pulmões.

O sistema respiratório funciona em conjunto com o sistema circulatório, e é com o trabalho conjunto de ambos que se dá a hematose<sup>6</sup>. Neste processo o oxigênio é assimilado pelo sangue, ao mesmo tempo que o dióxido de carbono é eliminado. (Redação Planeta Biologia, 2021)

Figura nº 1 - Representação anatômica do Sistema Respiratório Humano



Retirado de: Função do Sistema Respiratório - <https://planetabiologia.com/funcao-do-sistema-respiratorio/>

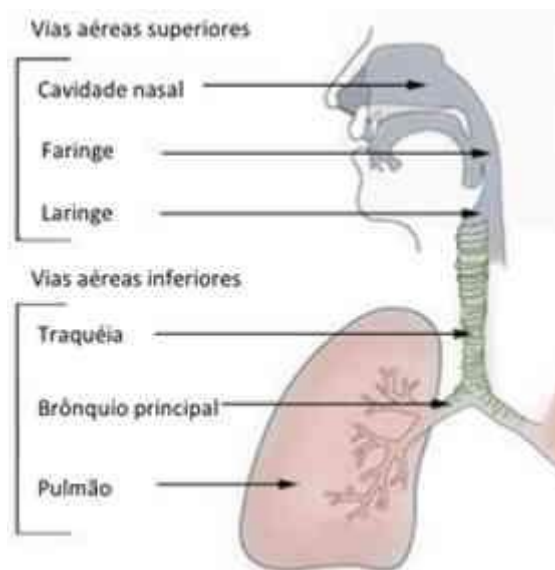
---

<sup>6</sup> Hematose: troca gasosa que ocorre devido à diferença de concentração de oxigênio e dióxido de carbono, através de um processo conhecido por difusão. A difusão consiste na passagem de substâncias de uma área onde existe uma maior concentração de oxigênio, para uma área de menor concentração. A concentração do oxigênio acaba por ser maior nos alvéolos, acabando por se difundir no sangue, e como a concentração de dióxido de carbono é maior aquando da chegada do sangue aos pulmões, dá-se a transformação do sangue rico em dióxido de carbono em sangue rico em oxigênio. A este processo dá-se o nome de Hematose. (Ramirez, 2021)

## 1.2. Anatomia do sistema respiratório

O sistema respiratório, como constado na imagem nº 2, é composto por duas partes de vias aéreas: a superior, composta pelas narinas, fossas nasais, faringe e laringe, e a inferior, composta pela traqueia, brônquios, bronquíolos e alvéolos pulmonares; e a via aérea inferior correspondente à parte interior dos pulmões. (Redação Planeta Biologia, 2021)

Figura nº 2- Representação das vias aéreas superiores e inferiores



Retirado de: Funções do Sistema Respiratório - <https://planetabiologia.com/funcao-do-sistema-respiratorio/>



### 1.3. Vias aéreas superiores

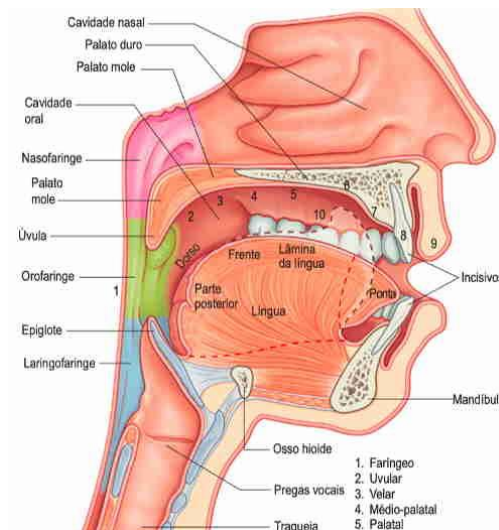
#### 1.3.1. Cavidades nasais – fossas nasais e narinas

As narinas são dois orifícios situados no nariz, que são a principal estrutura por onde o ar entra e sai; no entanto, em alguns casos, o ar pode entrar e sair pela cavidade oral.

As cavidades nasais ou fossas nasais (imagem nº3) estão localizadas logo após às narinas, são dois canais paralelos onde passa o ar. Entre as diversas funções das cavidades nasais, refere-se como principais o aquecimento do ar e a retenção de poeiras e outras partículas sólidas.

Após a entrada pelas narinas, o ar passa pelas cavidades nasais, dirigindo-se para a faringe. (Redação Planeta Biologia, 2021)

Figura nº 3 - Representação das Cavidades nasais



Retirada de: Função do Sistema Respiratório - <https://planetabiologia.com/funcao-do-sistema-respiratorio/>

### 1.3.2. Faringe

A faringe (imagem nº4) é um órgão comum aos sistemas respiratório e digestivo. É um órgão tubular que se divide em três secções anatómicas: nasofaringe, orofaringe e laringofaringe. A parte mais importante do sistema respiratório é a nasofaringe que se localiza logo após a cavidade nasal. Este órgão está também dividido em duas partes: a superior, que está diretamente ligada à cavidade nasal, e a parte inferior, que faz a ligação ao esôfago e à laringe.

A segunda secção da faringe, a orofaringe ou bucofaringe, é uma parte do órgão, também comum ao sistema digestivo; todavia, quando a respiração é feita pela boca, o ar passa também por esta via.

A secção terminal da faringe, a laringofaringe, está tanto ligada à laringe bem como ao esôfago. A faringe é também o órgão responsável pela produção de sons através das pregas vocais. (Redação Planeta Biologia, 2021)

Figura nº 4 - Representação da Faringe



Retirado de: Faringe - <https://drauziovarella.uol.com.br/corpo-humano/faringe/>

### 1.3.3. Laringe

Como está apresentado na imagem nº5, a laringe apresenta uma forma tubular com contornos irregulares, que faz a comunicação entre a faringe e a traqueia.

Na parte superior da laringe encontra-se localizada a epiglote, que é responsável por impedir que partículas sólidas e/ou líquidas entrem nas vias respiratórias. (Redação Planeta Biologia, 2021)

*Figura nº 5 - Representação da Laringe*



Retirado de: Laringe - <https://drauziovarella.uol.com.br/corpo-humano/laringe/>

#### 1.3.4. Traqueia

A traqueia é também um órgão tubular, e tem como função ligar a laringe aos brônquios. É aqui que o ar é filtrado e é no muco que as partículas ficam presas. O ar é aqui humidificado e aquecido. Este órgão é revestido por membranas produtoras de muco e por anéis de cartilagem, que ajudam a manter a estrutura da traqueia. (Redação Planeta Biologia, 2021)

*Figura nº 6 – Representação da Traqueia*



Retirado de: <https://drauziovarella.uol.com.br/corpo-humano/traqueia/>

### 1.3.5. Brônquios

Os brônquios são também um órgão tubular, originado através da ramificação da traqueia, criando assim a ligação entre cada pulmão. A região onde os brônquios se ligam aos pulmões é denominado por hilo pulmonar.

Os brônquios ramificam-se através da traqueia. As primeiras ramificações são denominadas por brônquios primários que, ao entrar nos pulmões, ramificam-se em dois brônquios secundários no pulmão esquerdo e três brônquios secundários no pulmão direito.

Os brônquios secundários são também denominados por brônquios lobares, devido a cada um se trespassar num lobo pulmonar. Desta forma, os brônquios darão origem aos brônquios secundários e terciários e por sua vez dão origem aos bronquíolos. (Redação Planeta Biologia, 2021)

*Figura nº 7 – Representação dos Brônquios*



Retirado de: <https://drauziovarella.uol.com.br/corpo-humano/bronquios/>

### 1.3.6. Bronquíolos

Os bronquíolos são ramificações dos brônquios terciários, não possuem cartilagem e apresentam uma média de 1 milímetro de diâmetro. Os bronquíolos têm também ramificações, estando divididas em primárias e em terminais. Os bronquíolos primários são a ramificação dos brônquios e dão continuidade para os brônquios terminais. A partir das ramificações dos bronquíolos terminais formam-se os bronquíolos respiratórios, onde se realiza a transição das vias de condução de ar, para as estruturas das trocas gasosas. Os bronquíolos respiratórios terminam nos duetos alveolares, onde ocorrem as trocas gasosas com o sangue, a hematose. (Redação Planeta Biologia, 2021)

*Figura nº 8 – Representação dos Bronquíolos*



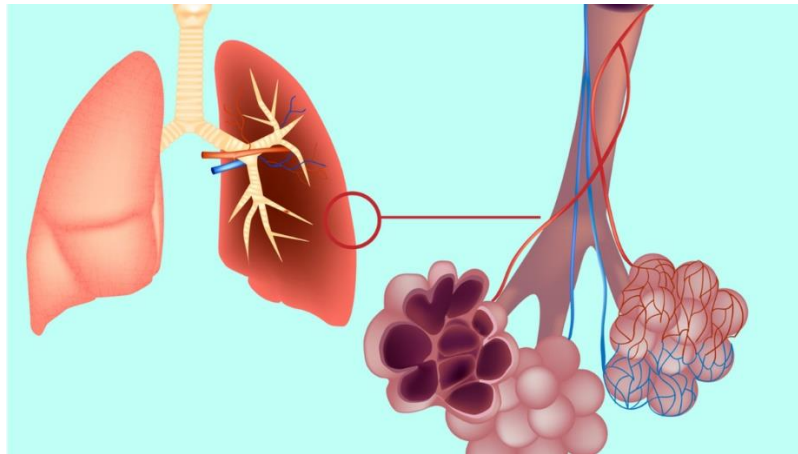
Retirado de: <https://drauziovarella.uol.com.br/corpo-humano/bronquiolos/>

### 1.3.7. Alvéolos pulmonares

As estruturas responsáveis pela troca gasosa com o sangue, a hematose, são os alvéolos pulmonares, que formam paredes epiteliais finas que têm a forma de pequenas bolsas.

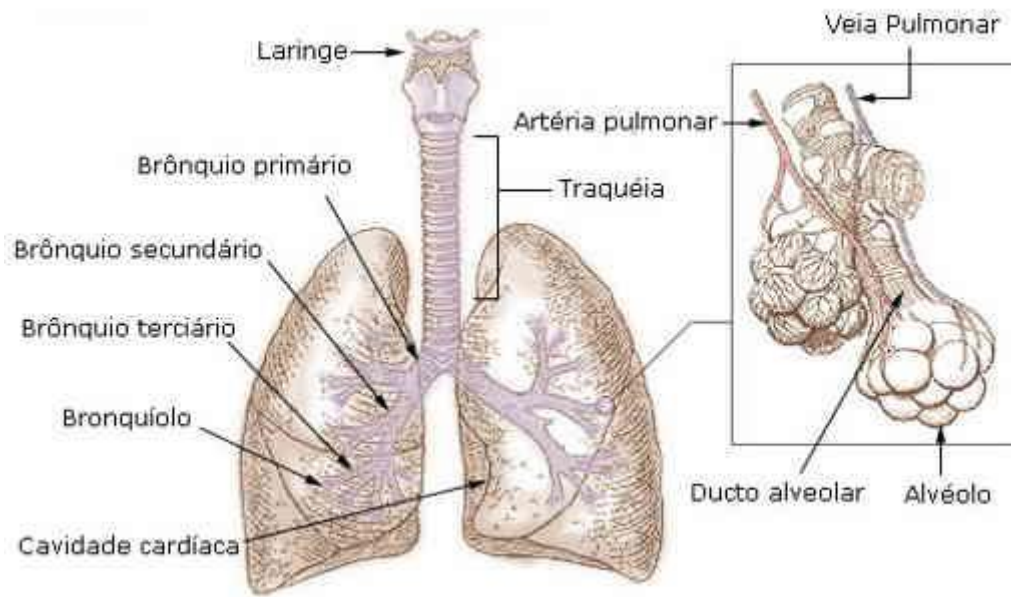
Os alvéolos estão organizados por pequenos grupos chamados de sacos alveolares e são as últimas estruturas que fazem parte da árvore brônquica, sendo as unidades funcionais do pulmão, onde se realizarão as trocas de gases de cada ser humano. (Redação Planeta Biologia, 2021)

*Figura nº 9 – Representação dos Alvéolos Pulmonares*



Retirado de: <https://drauziovarella.uol.com.br/corpo-humano/alveolo-pulmonar/>

Figura nº 10 – Representação da Composição dos Brônquios, Bronquíolos e Alvéolos Pulmonares



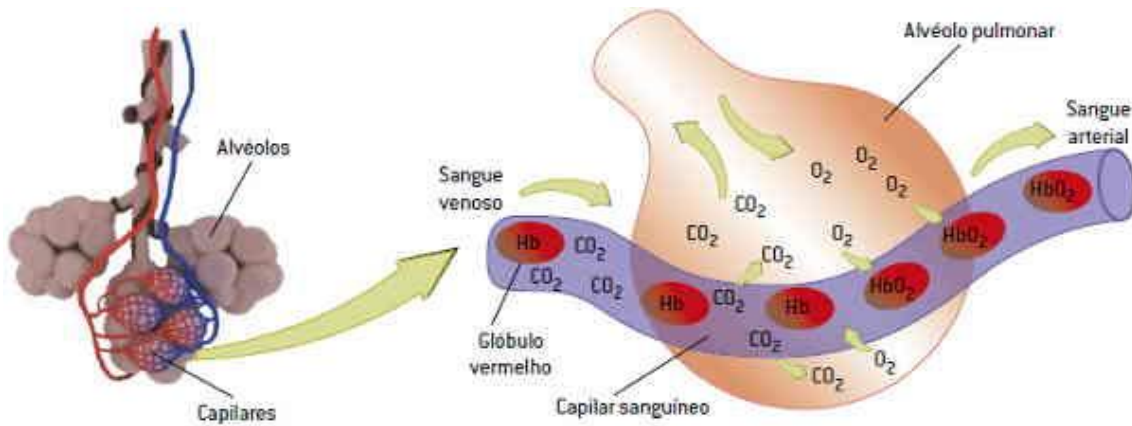
Retirado de: Função do Sistema Respiratório - <https://planetabiologia.com/funcao-do-sistema-respiratorio/>



### 1.3.8. Hematose

A hematose é um processo de trocas gasosas que ocorre nos alvéolos e onde ocorre a troca de gases com o sangue.

Figura nº11 – Representação do processo da Hematose



Retirado de: Função do Sistema Respiratório - <https://planetabiologia.com/funcao-do-sistema-respiratorio/>

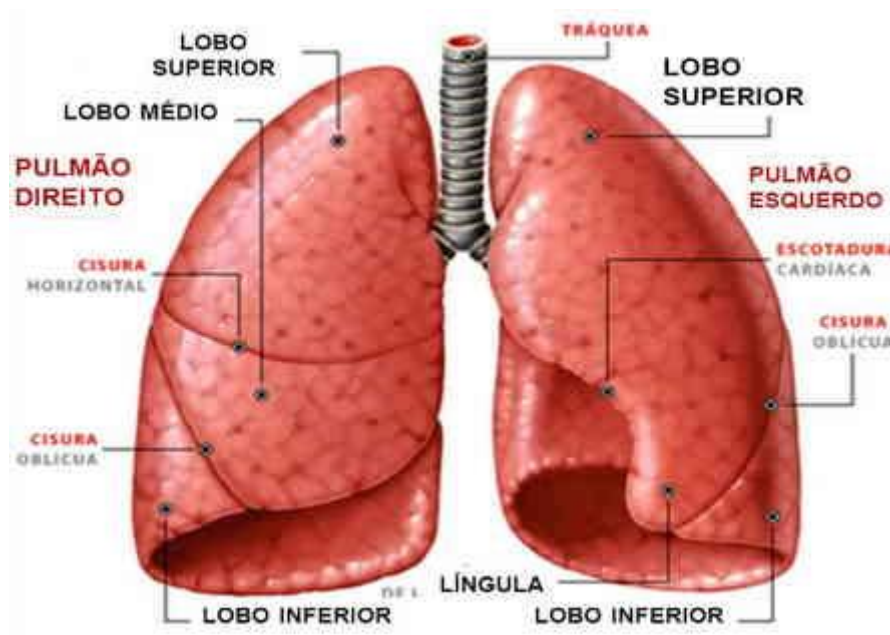
## 1.4. Pulmão

O pulmão é o órgão mais importante deste sistema, pois é nele que se processa a hematose, através dos alvéolos. É no seu interior que as artérias, os capilares e as veias vão absorver o oxigênio e libertar o dióxido de carbono.

Cada pulmão possui cerca de 160 milhões de alvéolos, que possuem características esponjosas. O pulmão esquerdo é ligeiramente mais pequeno que o pulmão direito, devido a ter que partilhar espaço com o coração.

Os pulmões são revestidos por uma membrana chamada pleura<sup>7</sup>, e logo abaixo dos pulmões encontra-se o diafragma, um músculo que somente os mamíferos possuem. É o diafragma que faz a separação entre os órgãos torácicos dos órgãos abdominais, tendo um papel muito importante no processo respiratório. (Dezube, 2021)

Figura nº 12 – Representação da composição dos Pulmões



Retirado de: Função do Sistema Respiratório - <https://planetabiologia.com/funcao-do-sistema-respiratorio/>

---

<sup>7</sup> Membrana escorregadia que reveste os pulmões e o interior da parede torácica. Permite que os pulmões se movam suavemente durante a respiração e quando a pessoa se movimenta. Normalmente, existe apenas uma pequena quantidade de líquido lubrificante entre as duas camadas da pleura. Essas duas camadas deslizam suavemente uma sobre a outra quando os pulmões sofrem alterações de tamanho e forma.

## 1.5. Funções do sistema respiratório

Como já referido anteriormente, a principal função do sistema respiratório é realizar a respiração, ou seja, transportar oxigênio às células do corpo e eliminar o dióxido de carbono, oxigenando todas as células do corpo humano.

O processo da respiração ocorre de uma forma natural desde o momento do nascimento até ao momento da morte, sem ser necessário aprender a fazê-lo, devido à autonomia do controlo do sistema nervoso. Para que todo este processo seja realizado é necessário que o ser humano realize dois atos essenciais, como estão apresentados na imagem nº13: a inspiração e a expiração do oxigênio.

A inspiração ocorre com a contração dos músculos respiratórios localizados entre as costelas e com a descida do diafragma, aumentando o espaço para que os pulmões se encham de ar, fazendo com que a pressão interna diminua. Na expiração, os músculos respiratórios e do diafragma relaxam, o diafragma sobe, o volume da caixa torácica diminui, a pressão interna aumenta e o ar sai dos pulmões.

O sistema respiratório tem também outras funções, como, o ar ao passar pelo nariz, atravessa alguns recetores sensoriais localizados na mucosa nasal que conferem o sentido do olfato, com o qual percebemos mais de 10.000 cheiros diferentes. Aquando da passagem do ar que expelimos dos pulmões, passa pela laringe e pelas coras vocais, sendo emitidos sons que nos permitem falar e comunicar. (Ramirez, 2021)

Figura nº 13 – Representação do processo inspiração e expiração



Retirado de: Função do Sistema Respiratório - <https://planetabiologia.com/funcao-do-sistema-respiratorio/>

## **2. Respiração na prática de instrumentos de sopro e canto, em específico na prática do clarinete e os músculos que ajudam no ato respiratório**

A prática de um instrumento musical de sopro envolve diferentes tipos de abordagens técnicas, para se alcançarem os objetivos desejados.

Para haver produção sonora, a mesma dá-se a partir do momento em que existe uma coluna de ar dentro de um tubo (corpo do instrumento musical) e que é colocada em movimento através da emissão de ar por parte do executante. (Araújo, 2000). A coluna de ar de um instrumentista de sopro é comparada com a utilização de um arco nos instrumentos de cordas, e é o processo mais importante, pois é a partir da respiração que se iniciará o contacto direto com o instrumento e surgirá o som.

A respiração acontece a partir de dois fenómenos, a inspiração e a expiração. Para o comum cidadão a inspiração e a expiração são realizadas através das cavidades nasais, no entanto, para os instrumentistas de sopro, no momento em que está a tocar o seu instrumento musical, para que a respiração seja mais rápida e com uma maior sucção de ar, é realizada a respiração bucal, permitindo assim que chegue uma maior massa de ar aos pulmões.

Na inspiração e expiração de um músico é necessário saber ao certo quais os músculos que vão ajudar neste processo, para que depois se consiga explicar também aos discentes de maneira simples e eficaz.

Segundo Guimarães (2007), com exceção do diafragma, todos os músculos da respiração têm uma fixação externa à cavidade torácica. Quando estes são contraídos, elevam a caixa torácica e aumentam o seu volume, ou baixam as costelas, diminuindo as suas dimensões. De uma forma funcional podem ser divididos em dois tipos de músculos: os músculos da inspiração (diafragma, intercostais externos, esternocleidomastoideu, escalenos, peitoral maior e peitoral menor) e da expiração (músculos abdominais e intercostais internos).

Na inspiração, o músculo mais importante é o diafragma que, segundo Guimarães, é constituído por fibras musculares e tecido tendinoso, sendo assim o principal músculo

de inspiração. Aquando da suficiente enervação para causar a contração do diafragma, as fibras musculares ficam mais curtas, puxando-o para baixo no tendão central. Considerando o diafragma como “o pavimento” da cavidade torácica, ao ser deprimido vai provocar um aumento da dimensão vertical da cavidade torácica e, em consequência, dos pulmões nela contidos. Concomitantemente, os intercostais externos recebem informações nervosas que os fazem contrair, elevando a caixa torácica através da subida das costelas. O resultado é uma expansão das dimensões, transversal e anteroposterior, da cavidade torácica.

Sempre que existe uma maior necessidade de capacidade de volume de ar, a ação dos músculos da inspiração pode ser coadjuvada pela ação dos músculos acessórios, neste caso em específico, o esternocleidomastoídeo, escalenos, peitorais maior e menor. (Guimarães, 2007)

Tal como acontece na inspiração, os músculos da expiração atuam em sintonia com as forças passivas de rotação, elasticidade dos tecidos e da gravidade.

Segundo Guimarães (2007), no fim de um ciclo de inspiração normal, os músculos da inspiração relaxam gradativamente e as forças passivas provocam a diminuição da dimensão da cavidade torácica, através da gravidade, da elasticidade dos tecidos e da rotação das costelas flutuantes, fazendo com que elas desçam. Quando é aumentada a exigência da capacidade respiratória, durante a fala ou durante uma respiração forçada (no caso dos instrumentistas de sopro e cantores), podem ser necessários os músculos da expiração para auxiliarem as forças passivas da expiração. Alguns músculos abdominais, reto e transversal abdominal, participam na expiração através da compressão das vísceras abdominais, o que força a elevação do diafragma, diminuindo o tamanho da cavidade torácica.

Ao haver esta noção do que acontece aos músculos e às membranas no ato de respirar, o instrumentista tem uma perceção muito maior da sua prática instrumentista e consegue ajudar-se a si próprio.

Segundo Araújo (2000), o instrumentista tem que ter a capacidade de gerir bem a sua respiração, e isso só ocorre após a realização de alguns exercícios respiratórios, fazendo com que a sua capacidade pulmonar aumente gradualmente. Com este aumento

da capacidade pulmonar os instrumentistas de sopro conseguem trabalhar as suas necessidades respiratórias a partir da porção média da sua capacidade pulmonar, perto do ponto de equilíbrio entre as forças que comandam o sistema respiratório. Desta forma, o músico conseguirá obter um desempenho técnico-musical mais aprimorado, com menor esforço e com uma maior naturalidade na emissão da coluna de ar, comparativamente com os que não têm essa capacidade desenvolvida.

A respiração nos instrumentistas de sopro e cantores está dividida em três tipos: o torácico superior, torácico e diafragmático-torácico. O padrão torácico superior resulta do uso dos músculos acessórios do pescoço e fornece um suporte respiratório fraco, forçando a elevação dos ombros durante a inspiração, e a respiração é feita em esforço. (Guimarães, 2007) Este tipo de respiração é a menos aconselhada aos instrumentistas, nomeadamente quando começam o estudo de um determinado instrumento musical de sopro. No caso específico do clarinete, este tipo de respiração provocará um excesso de tensão na zona dos ombros, conseqüentemente no pescoço, fazendo assim com que se crie ainda mais tensão na embocadura, impossibilitando a emissão de ar para dentro do clarinete de forma fácil. No que diz respeito a esta respiração, não é aconselhada para os instrumentistas de sopro e cantores, pois ao invés de beneficiar a prestação do músico, vai fazer com que o mesmo não se apresente na sua melhor forma, prejudicando a sua prestação.

O segundo tipo de respiração é a respiração torácica, que é realizada através da ação dos músculos torácicos, fornecendo um suporte adequado para a respiração de um instrumentista de sopro e cantores, pois o peito expande-se e contrai-se na inspiração e expiração. Este tipo de respiração é benéfica na prática do clarinete, pois vai ajudar a criar tensão na direção do ar.

O terceiro tipo de respiração é a respiração diafragmático-torácica, que usa os músculos do tórax inferior e do abdómen, fornecendo um suporte respiratório ideal. (Guimarães, 2007) Neste tipo de respiração ocorrem poucos ou nenhuns movimentos do peito. Este tipo de respiração não ocorre de uma forma tão natural como os tipos de respiração referidos anteriormente, somente após a realização de exercícios específicos para este tipo.

Para a prática do clarinete, o tipo de respiração mais adequado é a respiração diafragmático-torácica, por ser a respiração mais completa e a que oferece mais suporte e consistência para a prática clarinetística.

Posteriormente serão abordados alguns exercícios de respiração diafragmático-torácica, que, se aplicados prematuramente nos estudantes, neste caso de iniciação de clarinete, prevenirá futuros problemas de respiração, futuramente de postura, embocadura e afinação.

### **3. A importância de exercícios de respiração na prática do clarinete**

Para qualquer instrumentista de sopro, o fator respiração tem que ser o mais adequado ao instrumento em causa. Na prática do clarinete, a respiração é a maior influência em vários pontos, como na qualidade sonora, na postura e na embocadura. Para que todos estes fatores coexistam é necessária uma boa consistência de ar (coluna de ar), e para que isto aconteça, a realização de alguns exercícios de respiração ajudará tanto na sua melhor compreensão, como no seu desenvolvimento. Segundo Barbosa (2014), a coluna de ar é o comprimento de ar vibrante no instrumento, durante a produção do som. Esta é muitas vezes comparada ao arco utilizado nos violinos, nas violas d'arco, nos violoncelos e nos contrabaixos, devido à pressão que este exerce sobre as cordas para conseguir ter uma boa intensidade sonora e uma boa afinação.

Para que haja uma boa sonoridade e timbre no instrumento é necessário ter um controlo muito grande sobre a respiração, constituindo o seguinte padrão: uma inspiração curta, longa (dependendo do tipo de carácter que a obra apresenta), seguida de uma expiração prolongada, que não está só dependente da pressão e direção do ar exigida pelo instrumento, mas também da ventilação necessária para os pulmões.

Para além de se conseguir controlar voluntariamente a respiração dentro de um determinado padrão já estabelecido, é importante que o instrumentista desenvolva uma boa capacidade pulmonar, pois a partir desse momento terá todo o controlo sobre a sua respiração, facilitando assim a sua performance, pois o esforço necessário diminuirá e a projeção de ar surgirá com maior naturalidade.

Existem diversos tipos de exercícios para os diferentes tipos de respiração, por exemplo, para a respiração abdominal existe o exercício de tocar apenas notas longas durante o máximo tempo que o intérprete consiga aguentar. Graf citado por Barbosa (2014) sugere que ao tocar estas notas, o façamos sem mover o peito, ou seja, são exercícios concebidos para fomentar o uso do diafragma, controlado pelos músculos do abdómen. A respiração completa é vista como um complemento da respiração abdominal, ao acrescentar ao uso dos músculos do abdómen o uso da parte superior dos pulmões, expandindo assim a caixa torácica. A respiração completa é, de acordo com Graf citado



por Barbosa (2014), aquela que ao ser exercitada, mais ar vamos armazenar nos pulmões. Com o controlo destes dois tipos de respiração torna-se mais fácil para qualquer músico/instrumentista conseguir suportar linhas musicais mais extensas

Para ajudar nesta temática será apresentada e explicada uma compilação de exercícios de respiração, que podem ser aplicados no início do estudo do clarinete, neste caso em específico, bem como em qualquer altura do processo de ensino. Esta explicação deve existir para que os alunos percebam a importância do bem respirar para conseguirem tocar, para também ajudar a combater possíveis problemas de postura, embocadura, direção de ar e articulação. Tendo uma boa base de respiração, a maioria dos problemas será resolvido.

### 3.1. Exercícios de respiração

Este tipo de exercícios pode ser apresentado e exemplificado a cada iniciante do instrumento.

Para os iniciantes ao clarinete, existem quatro tipos de exercícios de respiração que podem ser utilizados para melhorar a capacidade respiratória.

- 1º Exercício

O 1º exercício está relacionado com a inspiração que devemos ter quando tocamos de pé. Segundo Ferreira (2017), neste exercício devemos inspirar o mais profundamente possível, de forma a expandir a caixa torácica através da contração dos músculos intercostais e do diafragma, provocando a elevação do osso esterno. Seguidamente é necessário que exista uma expiração mais calma, de forma a expulsar o ar dos pulmões através do relaxamento dos músculos que foram utilizados para a inspiração, mas ao mesmo tempo a contrair os músculos abdominais.

- 2º exercício

Neste exercício pode ser trabalhada a expiração em que, segundo Ferreira (2017), corresponde a todo o ar contido nos pulmões, comprimindo assim a caixa torácica através da ação dos músculos intercostais e da parede abdominal. Seguidamente temos a inspiração tranquila, que ocorre através do relaxamento desses músculos e da contração do diafragma, provocando a expansão da parede abdominal e tornando o abdominal mais proeminente.

- 3º exercício

No exercício 3, o foco a trabalhar é a expiração controlada, sendo esta realizada através da inspiração profunda e posteriormente da expiração vagarosa de todo o ar dos pulmões. É ainda sugerido pelo mesmo autor que se mantenham os músculos inspiratórios contraídos e relaxados de modo a manter o fluxo de ar contínuo (Ferreira, 2017). Para que este exercício seja bem executado é necessário bloquear a expiração com a ajuda dos músculos inspiratórios, de forma a evitar que o volume torácico descaia rapidamente, com a força elástica exercida pela expiração passiva.

- 4º exercício

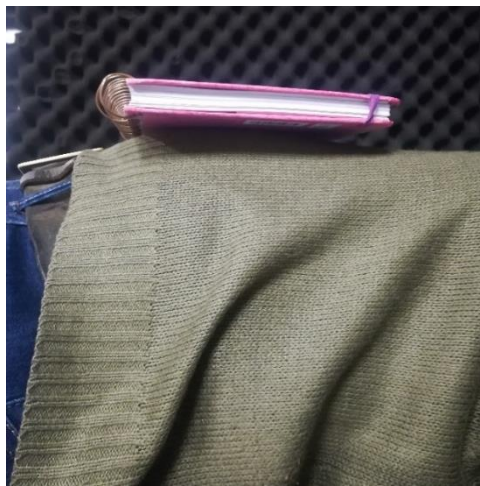
Por último, no exercício 4 aborda-se a inspiração forçada que, bem como o primeiro exercício, deve ser trabalhada de pé. Este exercício é concretizado com a boca semiaberta e deve posicionar-se a mão verticalmente, encostando o dedo indicador aos lábios. De seguida deve inspirar profundamente como foi sugerido no primeiro exercício, o que provocará um ruído grave e contínuo da sucção. Segundo Ferreira (2017), este trabalho da sucção deve ser o mais prolongado possível, para manter a tensão muscular e a expansão da caixa torácica. Após finalizar este exercício é necessário expirar o ar relaxadamente, dando oportunidade à anatomia para que esta volte à sua posição de repouso.

### 3.2. Exercícios de respiração direcionados aos alunos que iniciam a prática do clarinete

#### 1. Livro em cima da barriga

- O discente deve estar deitado sob uma superfície plana e colocar um livro sobre a área abdominal. Com esta técnica da respiração abdominal o discente deve conseguir elevar e decair o livro. O objetivo desses exercícios é o aluno perceber o local onde deverá exercer força no momento que está a tocar, e que veja o diafragma a trabalhar.

*Figura nº 14 – Elevação do livro (inspiração)*



*Retirado de: Autoria própria*

*Figura nº 15 – Decair do livro (expiração)*



*Retirado de: Autoria própria*

## 2. Sentado contra a parede

- Para a realização deste exercício deve-se encostar as costas a uma parede e fletir as pernas até aos 90° de amplitude (como se estivesse sentado numa cadeira imaginária), com o tronco e a cabeça encostados à parede, e fazer um exercício de notas longas em fortíssimo ou com a dinâmica mais forte que o aluno consiga, estimulando-o assim a praticar a denominada respiração completa. Com este exercício o discente conseguirá também perceber melhor a força que deve exercer sobre o diafragma.

*Figura nº 16 – Sentado contra a parede*



*Retirado de: Autoria própria*

## 3. Balão

- O exercício com o balão tem como principal objetivo o aumento da capacidade pulmonar do aluno, bem como que perceba como é a direção do ar, mais adequada.

## 4. Respiração em “o”

- Neste tipo de exercício, o aluno pode imaginar algo quente no interior da boca (podemos associar a um alimento da época do ano em que se esteja), e que nunca poderá retirar da boca, obrigando-o a arrefecer dentro da mesma. Com este exercício o aluno vai conseguir perceber que, com esta respiração, a capacidade

de ar que consegue colocar nos pulmões vai ser muito superior ao que conseguia antes. Para além disso, conseguem perceber o trajeto real que o ar faz.

#### 5. Deitar no chão

- A realização deste exercício tem como principal objetivo o aluno exercer a força real para tocar clarinete. Ao estar deitado vai estar relaxado e assim só realizará a força relativa à respiração e à pressão do diafragma.

Ao longo de todo o estágio foram aplicados a maioria dos exercícios referidos anteriormente. No entanto, devido ao estado epidemiológico relativo à Covid-19, houve exercícios que os alunos realizaram em casa, como o caso do Livro em cima da barriga e o Balão.

Depois dos exercícios serem colocados em prática, os alunos referiram que tocar clarinete ficou mais fácil, porque o ar começou a ser emitido com maior facilidade, isto porque o músculo do diafragma foi trabalhado e acaba por dar mais suporte e ajuda aos pulmões, criando assim mais tensão contra os pulmões. Referiram também que, por exemplo, após o exercício do balão, ao terem a garganta mais relaxada, o ar passava com maior facilidade, sentiam menos tensão no pescoço e conseguiam ter uma postura mais correta. Para além de melhorarem a capacidade respiratória, acabam também por motivar os alunos a estudar e a gostar mais do instrumento.

## Conclusão

O ensino da música é um ensino que requer um determinado tempo diário de estudo para que o aluno e o *performer* consigam alcançar todos os objetivos delineados. O tema investigado é, no ponto de vista deste trabalho de investigação, pouco valorizado e pouco trabalhado, daí a convicção da pertinência na sua investigação. A respiração num instrumentista de sopro é tão importante como para um violinista, violoncelista ou contrabaixista saber pegar e fazer a devida pressão no arco. No caso dos instrumentistas de sopro, e acima de tudo os discentes de iniciação, se este ponto não for devidamente trabalhado, trará futuros problemas de postura e de embocadura, que conseqüentemente poderão originar dificuldades no suporte do ar e trarão problemáticas a longo prazo como dificuldade de emissão sonora, de desenvolvimento da capacidade de ar, de legato de introdução ao stacatto, de flexibilidade em intervalos, entre outras especificidades que aparecem ao longo do tempo.

As principais dificuldades que foram detetadas nos alunos, ao longo do estágio, foram principalmente a respiração e, conseqüentemente problemas de postura e de embocadura. Ao respirarem de maneira menos correta, acabavam por criar muita tensão nos ombros, pescoço/garganta; ao criarem essa tensão faziam com que no ato da inspiração o ar fosse pouco, e ao ser pouco, na expiração fosse ainda menos. A partir do momento em que coloquei a investigação em prática, em específico a respiração em “O”, os alunos começaram a ter menos tensão nos ombros, o pescoço/garganta mais relaxados. Conseqüentemente, a inspiração começou a ser mais fácil e conseguiram colocar mais ar dentro dos pulmões, e na expiração o volume e a pressão do ar são maiores e mais “corpulentos”.

Enquanto docente, realizar esta investigação fez e fará com que consiga perceber melhor a dificuldade de cada aluno, aprendendo também a adaptar os exercícios aos mesmos. No que diz respeito à anatomia do sistema respiratório, enquanto docente é necessário perceber de uma forma simples como funciona todo o processo de respiração e os músculos que o com ele interferem, procedendo assim a uma também simples e eficaz explicação de todos os conteúdos físicos, já que os mesmos podem ser de difícil compreensão, dada a faixa etária dos alunos.

A realização do estágio no ano letivo 2020/2021 teve um enorme impacto tanto a nível profissional, bem como a nível pessoal. A nível profissional teve uma influência muito grande e muito positiva, pois graças aos ensinamentos do professor cooperante, Luis Gomes, sei que conseguirei ser uma docente com todos os requisitos. A nível pessoal aprendi a saber lidar com diferentes tipos de alunos, a solucionar dificuldades em frações de segundos e, principalmente, a fazer crianças e adolescentes gostarem de música e encarar esta área com alegria e muito amor.

A temática abordada ao longo de toda a investigação, ao ser trabalhada logo de início, no primeiro contacto com o instrumento, trará muitos benefícios ao discente e consequentemente dará motivação ao estudo, pois acaba por facilitar o aluno. Os exercícios referenciados podem ser aplicáveis em qualquer momento da aula, tudo dependerá do tipo de aluno que se tem. Se for um aluno com muitos problemas de respiração, os exercícios devem ser utilizados logo no início da aula, para ajudar no desenrolar da aula e motivar o aluno; se for um aluno que não possua muitas dificuldades nesta temática, ficará a cargo do docente definir a altura da aula em que os exercícios devem ser aplicados.

Para se ser um bom docente é necessário sabermo-nos adaptar aos alunos que se tem, e dar sempre um bocadinho de nós.



## Referências bibliográficas

- Araújo, S. (2000). *Aspetos Físicos da emissão sonora. A embocadura e a respiração na qualidade do som.* . DM/IA/UNICAMP.
- Barbosa, H. (2014). *Estratégias pedagógicas na aprendizagem da emissão de som no clarinete: respiração, material e metodologias de estudo.* Minho: Universidade do Minho.
- Barbosa, T. S. C. (2016). *Técnicas de respiração na aprendizagem do clarinete o nível básico do ensino especializado da música.* Universidade do Minho.
- Borges, M. J. (20 de outubro de 2020). *Escola Artística de Música do Conservatório Nacional* . Obtido de EAMCN: <http://www.emcn.edu.pt/index.php/instituicao/apresentacao>
- Costa, B. M. F. (2017). *Respiração e Embocadura: Um contributo para o aperfeiçoamento na emissão e qualidade sonora no clarinete.* Universidade do Minho.
- Dezube, R. (março de 2021). Manuel MSD. *Considerações gerais sobre o sistema respiratório.*
- Faria, N. C. G. (2016). *Exercícios de respiração no ensino musical: Trompa Relatório Final de Prática de Ensino Supervisionada.* Universidade de Aveiro
- Ferreira, C. J. (2017). *Exercícios de Respiração para uma boa aprendizagem do Clarinete* . Castelo Branco: Instituto Politécnico de Castelo Branco .
- Guimarães, I. (2007). *A Ciência e a arte da voz humana.* Alcoitão : Escola Superior de Saúde de Alcoitão .
- Nacional, E. A. (s.d.). *Projeto Educativo 2018/2021.* Lisboa.
- Pais, M. A. C. (2018). *Quais as influências do uso de aparelhos auxiliares de respiração no início da aprendizagem do trompete?* Universidade de Aveiro.

Portal da educação. (s.d). *O que é respirar?* Consultado a 2 de outubro de 2020 em <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/fonoaudiologia/o-que-e-respirar/25637>

Ramirez, G. (maio de 2021). A Tua Saúde. *Sistema respiratório: funções, órgãos e principais doenças.*

Redação Planeta Biologia. (27 de janeiro de 2021). Funções do Sistema Respiratório. *Características, fisiologia e anatomia.*

Sousa, L. M. P. (2019). *Compilação de exercícios e estratégias, com guia para a consolidação dos aspetos técnicos no ensino da flauta transversal.* Universidade do Minho.

## Referências Webgráficas

*Grandes Quadros Portugueses* (2012), Extrato de Programa (02:29), Companhia de Ideias, RTP Ensina - [José Malhoa, pintor de costumes e tradições - RTP Ensina](#)

Porto Editora – *Luís Augusto Palmeirim* na Inopexia [em linha]. Porto: Porto Editora. [consult. 2021/04]. Disponível em [Luís Augusto Palmeirim - Infopédia \(infopedia.pt\)](#)

Centro de Investigação & Informação da Música Portuguesa – *Augusto Machado* (consult. 2021/04). Disponível em [Centro de Investigação & Informação da Música Portuguesa \(mic.pt\)](#)

Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio do Ministério da Educação e Ciência. Diário de República: Série I de 2014-05-14 (consult. 2022/12). Disponível em [Decreto-Lei n.º 79/2014 | DRE](#)