



Controle respiratório, sustentação sonora e retomada performática no saxofone: proposta de estudo técnico-musical progressivo no contexto pós-Covid-19

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO EM SIMPÓSIO

SIMPÓSIO: Música, Promoção de Saúde e Bem-Estar

Harley Bichara de Souza

Discente do Mestrado Profissional em Música (UFPA)

hbichara@gmail.com

Rafaela Alcantara Barata

Docente do Mestrado Profissional em Artes (UFPA)

rrafaelaalcantara@gmail.com

Telciano e Silva de Sousa

Discente do Mestrado Profissional em Artes (UFPA)

silvathel67@gmail.com

Eduardo Roberto de Oliveira Jorge Melem

Discente do Mestrado Profissional em Artes (UDESC)

eduardomelem555@gmail.com

Jonne Keplle Guimarães Cardoso

Discente do Mestrado Profissional em Artes (UFPA)

johnny.kepller@gmail.com

Resumo. Este artigo apresenta uma proposta de estudo progressivo de respiração, sustentação sonora e projeção do ar no saxofone, desenvolvida a partir de uma experiência de retomada instrumental no contexto pós-Covid-19. O trabalho parte da compreensão de que a prática do saxofone requer uma relação direta entre corpo, respiração, emissão sonora e organização musical, uma vez que o ar é matéria inicial da sonoridade e sustenta a continuidade do fluxo sonoro. O objetivo geral é apresentar e discutir uma proposta de estudo técnico-musical para saxofone, organizada em duas dimensões complementares: a primeira voltada ao controle respiratório aplicado à sustentação sonora, com ciclos progressivos de inspiração, retenção e sopro; a segunda voltada à organização rítmica da respiração, com alternância entre respirar e soprar a partir de figuras musicais. A metodologia baseia-se em uma abordagem qualitativa, de caráter reflexivo, prático e descritivo, articulando observação da retomada instrumental, sistematização de exercícios e diálogo com referências sobre performance saxofonística, respiração consciente e cuidado corporal. Como resultados parciais, a proposta apresenta uma sistematização aplicável ao estudo do saxofone, favorecendo a administração do ar, a estabilidade do fluxo expiratório, a sustentação sonora e a percepção rítmica da respiração. Conclui-se que o estudo oferece uma possibilidade objetiva de articulação entre respiração, corpo e performance, contribuindo para o ensino e para a prática performática do saxofone.

Palavras-chave. Saxofone, Respiração, Performance, Técnica instrumental, Covid-19.





Title. Breath Control, Sound Sustaining and Performance Recovery on the Saxophone: A Progressive Technical-Musical Study Proposal in the Post-Covid-19 Context

Abstract. This article presents a progressive study proposal for breathing, sound sustaining and air projection on the saxophone, developed from an experience of instrumental recovery in the post-Covid-19 context. The study is based on the understanding that saxophone practice requires a direct relationship between body, breathing, sound production and musical organization, since air is the initial material of sonority and sustains the continuity of the sound flow. The general objective is to present and discuss a technical-musical study proposal for saxophone, organized into two complementary dimensions: the first one focused on breath control applied to sound sustaining, with progressive cycles of inhalation, brief retention and blowing; the second one focused on the rhythmic organization of breathing, alternating breathing and blowing through musical figures. The methodology is based on a qualitative, reflective, practical and descriptive approach, articulating observation of instrumental recovery, systematization of exercises and dialogue with references on saxophone performance, conscious breathing and body care. As partial results, the proposal presents an applicable systematization for saxophone study, contributing to air management, stability of the expiratory flow, sound sustaining and rhythmic perception of breathing. It concludes that the study offers an objective possibility of articulating breathing, body and performance, contributing to saxophone teaching and performance practice.

Keywords. Saxophone, Breathing, Musical Performance, Instrumental Technique, Covid-19.

Introdução

A prática do saxofone requer do instrumentista uma relação direta entre corpo, respiração, emissão sonora e organização musical. Diferentemente de instrumentos nos quais a produção do som depende majoritariamente de ações mecânicas externas ao corpo, o saxofone, enquanto instrumento de sopro, solicita do músico uma participação interna e fisiológica intensa: o ar é matéria inicial da sonoridade, a embocadura organiza a vibração da palheta e a interação entre o corpo do músico e o saxofone sustenta a continuidade do fluxo sonoro. Nesse sentido, respirar ultrapassa a condição de ação natural anterior ao ato de tocar, constituindo uma dimensão fundamental da performance musical.

O presente artigo apresenta uma proposta de estudo progressivo de respiração, sustentação sonora e projeção do ar no saxofone, desenvolvida a partir da experiência prática de um dos autores no retorno ao instrumento após o período de recuperação da Covid-19. Após a infecção e a fase inicial de recuperação, foram observadas dificuldades relacionadas à resistência respiratória, à estabilidade do sopro e à continuidade da emissão sonora. A retomada da prática instrumental revelou a necessidade de reorganizar gradualmente o controle do ar,

respeitando os limites corporais e evitando uma volta abrupta às exigências performáticas anteriores.

Para delimitar o uso do termo pós-Covid-19 neste artigo, é importante diferenciar a vivência de retomada instrumental após a infecção por Covid-19 de uma condição pós-Covid-19 diagnosticada clinicamente. A definição internacional proposta por Soriano et al. (2022), em diálogo com a Organização Mundial da Saúde, considera a condição pós-Covid-19 em pessoas com histórico provável ou confirmado de infecção por SARS-CoV-2, geralmente três meses após o início da doença, com sintomas persistentes por pelo menos dois meses e sem explicação por outro diagnóstico. Assim, neste artigo, o termo pós-Covid-19 situa uma experiência de retomada performática, sem a intenção de definir um quadro clínico específico.

A partir dessa experiência, foi elaborada uma sequência de exercícios voltada ao controle respiratório aplicado ao saxofone. A proposta configura-se como um estudo técnico-musical desenvolvido a partir da prática instrumental, com foco na relação entre controle do ar, pulsação, sustentação sonora e retomada performática. Considera-se, nesse sentido, que a organização progressiva do sopro pode favorecer o retorno à prática saxofonística em situações de fragilidade respiratória percebida pelo instrumentista.

Nesse percurso, a proposta também dialoga com práticas contemporâneas de atenção ao corpo e à respiração, especialmente aquelas que envolvem respiração consciente, controle do fluxo respiratório, retenção do ar e exalações lentas. Estudos sobre técnicas de respiração lenta indicam relações entre o controle respiratório, a regulação psicofisiológica e a percepção corporal (Zaccaro et al., 2018). No contexto deste artigo, esse diálogo é mobilizado como apoio conceitual para compreender a respiração como dimensão corporal e musical da prática saxofonística, preservando o foco técnico-pedagógico do estudo.

O objetivo geral deste artigo é apresentar uma proposta de estudo técnico-musical para saxofone, organizada em duas dimensões complementares: a primeira voltada ao controle respiratório aplicado à sustentação sonora, com ciclos progressivos de inspiração, retenção e sopro; a segunda voltada à organização rítmica da respiração, com alternância entre respirar e soprar a partir de figuras musicais. Como objetivos específicos, busca-se sistematizar uma sequência progressiva de estudo do sopro aplicada ao saxofone, relacionar o ato de respirar à pulsação musical e à organização do fraseado, propor exercícios aplicáveis ao ensino e à prática saxofonística e refletir sobre a respiração como elemento técnico-musical da performance.

A proposta preserva seu objetivo musical e pedagógico, compreendendo a consciência respiratória como elemento aplicado à performance saxofonística. Desse modo, o estudo

organiza uma experiência de retomada do sopro em diálogo com referências da saúde e da musicoterapia, sem assumir caráter de reabilitação pulmonar ou substituir o acompanhamento de profissionais da saúde quando necessário.

A questão central que orienta o trabalho pode ser formulada da seguinte maneira: de que modo um estudo progressivo de respiração e sopro pode contribuir para a retomada da performance saxofonística após um período de fragilidade respiratória? Ao responder a essa questão, o artigo busca discutir uma experiência técnico-pedagógica centrada no saxofone, articulando controle respiratório, sustentação sonora e retomada performática no contexto pós-Covid-19.

Respiração, Saúde e Retomada Performática no Saxofone

No saxofone, o som é produzido pela interação entre o ar soprado pelo instrumentista, a vibração da palheta, a boquilha e o corpo acústico do instrumento. Embora aspectos como digitação, leitura, articulação, afinação e técnica mecânica sejam fundamentais, a qualidade sonora depende fortemente da estabilidade da coluna de ar. Um sopro irregular tende a produzir som instável, oscilações na afinação, perda de projeção e dificuldade de sustentação das frases musicais.

A respiração, portanto, precisa ser compreendida como fundamento técnico e expressivo. O saxofonista respira para organizar a frase, sustentar a sonoridade, projetar o timbre e conduzir o discurso musical. A entrada do ar, o tempo de preparação, a retenção controlada e a saída do sopro interferem diretamente na emissão sonora, desde sua origem no corpo do músico até a projeção do som pela campana do saxofone.

Na prática pedagógica do saxofone, é comum trabalhar notas longas, escalas, estudos de articulação e exercícios de sonoridade. No entanto, nem sempre a respiração é abordada como conteúdo organizado de maneira progressiva e rítmica. Muitas vezes, o aluno é orientado a “respirar bem” ou “soprar mais”, sem receber uma estrutura concreta de estudo que relacione tempo, corpo e emissão sonora. A proposta aqui apresentada busca responder a essa lacuna por meio de uma tabela progressiva e de exercícios rítmicos objetivos.

Sob uma perspectiva interdisciplinar, a sequência didático-performática proposta neste artigo aproxima-se de princípios presentes em práticas de respiração consciente, especialmente aquelas que organizam inspiração, retenção e exalação em ciclos temporais regulares. Estudos sobre técnicas de respiração lenta indicam relações entre o controle voluntário da respiração, a regulação psicofisiológica e a percepção corporal (Zaccaro et al., 2018). No campo da



performance saxofonística, tal aproximação contribui para pensar o sopro como ação corporal organizada no tempo, com implicações diretas na estabilidade da coluna de ar, na sustentação sonora e no fraseado musical.

No âmbito específico do saxofone, autores voltados à técnica instrumental destacam a centralidade do controle do ar para a construção da sonoridade. Teal (1963) aborda a respiração e o suporte do sopro como fundamentos da emissão no saxofone, enquanto Liebman (1989) relaciona a produção do som à escuta, à coluna de ar e à busca por uma sonoridade pessoal. Desse modo, a proposta deste artigo se insere em uma tradição pedagógica que compreende a respiração como base da técnica instrumental, acrescentando a ela uma organização progressiva e rítmica voltada à retomada performática.

O contexto pós-Covid-19 atribuiu à experiência uma necessidade ainda mais evidente. A retomada da prática no saxofone exigiu atenção à resistência física e à reconstrução gradual da segurança respiratória. O retorno ao instrumento não poderia ocorrer apenas pela repetição do repertório anteriormente estudado, pois havia uma condição corporal diferente. Foi necessário criar uma estratégia intermediária, situada entre o exercício respiratório simples e a performance musical propriamente dita.

Ao aproximar a prática saxofonística do campo da saúde, é necessário reconhecer que a respiração, embora constitua uma dimensão central da performance em instrumentos de sopro, deve ser tratada com cautela. Em revisão integrativa sobre músicos instrumentistas de sopro, Santos et al. (2023) observam que a relação entre prática instrumental e função respiratória ainda constitui uma área pouco explorada. Segundo os autores, as pesquisas disponíveis não permitem afirmar, de maneira definitiva, se a prática desses instrumentos produz impactos positivos ou negativos sobre a saúde respiratória da população investigada (Santos et al., 2023). Essa cautela é importante para o presente artigo, pois a proposta aqui apresentada deve ser compreendida como estudo técnico-musical progressivo, sem pretensão de comprovação clínica de ganho respiratório.

Esse diálogo também amplia a leitura da proposta quando se considera o campo da musicoterapia. Pela definição da União Brasileira das Associações de Musicoterapia, a musicoterapia é um campo de conhecimento que estuda os efeitos da música e das experiências musicais construídas no encontro entre musicoterapeuta e pessoas assistidas (UBAM, 2018). A World Federation of Music Therapy compreende a musicoterapia como o uso profissional da música e de seus elementos em contextos médicos, educacionais e cotidianos, visando qualidade de vida, saúde e bem-estar (WFMT, 2011). Este artigo não propõe uma intervenção



musicoterapêutica, porém essas referências ajudam a compreender que a respiração musical envolve percepção corporal, autorregulação, expressividade e cuidado com os próprios limites durante a prática instrumental.

Também é possível estabelecer aproximação com o campo da reabilitação pulmonar, desde que isso seja feito com prudência e sem deslocar o artigo para uma finalidade clínica. A declaração ATS/ERS define a reabilitação pulmonar como uma intervenção abrangente, baseada em avaliação cuidadosa e em terapias individualizadas, com o objetivo de melhorar a condição física e psicológica de pessoas com doença respiratória crônica (Spruit et al., 2013). Nesse sentido, o estudo proposto dialoga com princípios de progressão, consciência corporal e percepção dos próprios limites, permanecendo no campo da prática técnico-musical aplicada ao saxofone.

Procedimentos Metodológicos

A metodologia deste trabalho baseia-se em uma abordagem qualitativa, de caráter reflexivo, prático e descritivo. O material apresentado nasce de uma experiência pessoal de retomada da prática instrumental após a recuperação da Covid-19 e se organiza como uma proposta pedagógico-perfomática para o estudo do saxofone. O procedimento consistiu em observar dificuldades concretas durante o retorno ao instrumento, identificar aspectos técnicos afetados e elaborar exercícios progressivos capazes de responder a essas necessidades.

A proposta foi sistematizada a partir da observação reflexiva da retomada instrumental, considerando as dificuldades percebidas no controle do sopro, na estabilidade sonora e na organização da respiração durante a prática do saxofone. A elaboração dos exercícios partiu da necessidade de criar uma sequência gradual, aplicável ao estudo individual e ao contexto pedagógico, sem assumir caráter de protocolo clínico ou de avaliação fisiológica. Desse modo, a metodologia concentra-se na descrição e organização de uma experiência técnico-musical, articulando prática instrumental, consciência corporal e retomada performática.

A primeira dificuldade observada foi a perda de resistência no sopro. Frases que antes eram executadas com naturalidade passaram a exigir mais esforço. A segunda dificuldade foi a instabilidade da emissão sonora, especialmente em notas longas. A terceira foi a sensação de insegurança respiratória diante de trechos que exigiam maior duração de ar. A partir dessas observações, a prática foi sistematizada em três categorias centrais de organização: 1) organização do tempo respiratório; 2) estabilidade do fluxo expiratório; e 3) relação entre respiração e frase musical.

O estudo foi pensado para ser realizado inicialmente com metrônomo entre 40 e 50 BPM, conforme as condições do instrumentista. A escolha de um andamento lento tem função pedagógica: permite perceber o corpo, controlar a entrada e a saída do ar e acompanhar a duração de cada etapa sem pressa. Em situações de maior fragilidade respiratória, o andamento de 50 BPM pode oferecer um fluxo mais natural ao estudante, evitando retenções excessivamente longas. O metrônomo, nesse caso, atua como referência de organização temporal da respiração, disciplinando o sopro e tornando sua duração mais perceptível.

O material foi organizado em duas partes. A primeira corresponde à tabela de respiração técnica, estruturada em ciclos de respirar, segurar e soprar. A segunda corresponde ao estudo rítmico de respiração e sopro, no qual as ações respiratórias são associadas a figuras musicais no compasso 4/4. A proposta pode ser realizada sem o instrumento, apenas com o fluxo de ar; com a boquilha; com o tudel; e, posteriormente, com o saxofone completo.

3.1 Tabela de respiração técnica

A primeira etapa do estudo organiza a respiração em ciclos progressivos. Cada ciclo possui três ações: respirar, segurar e soprar. A inspiração deve ocorrer de modo silencioso, profundo e sem elevação excessiva dos ombros. A retenção deve ser feita sem tensão na garganta, com sensação de abertura e relaxamento, como na preparação da vogal “O”. O sopro deve ser contínuo, estável e direcionado para o instrumento.

Recomenda-se que, preferencialmente, esta rotina de estudos seja realizada com o instrumentista em pé. A postura ereta evita a compressão da cavidade abdominal, comum quando o estudante pratica sentado de forma desatenta, permitindo que o diafragma e a musculatura intercostal trabalhem com maior liberdade. Essa condição favorece a expansão torácica e o controle do fluxo de ar durante o exercício.

A Tabela 1 apresenta a organização progressiva da respiração técnica proposta neste estudo.

Tabela 1. Estudo progressivo de respiração técnica com semínima = 40 (inicial)

Etapa	Respirar	Segurar	Soprar
1	4 tempos	2 tempos	4 tempos
2	6 tempos	3 tempos	6 tempos
3	8 tempos	4 tempos	8 tempos
4	10 tempos	5 tempos	10 tempos



5	12 tempos	6 tempos	12 tempos
---	-----------	----------	-----------

Fonte: elaboração dos autores.

A primeira etapa, 4, 2, 4, funciona como introdução ao exercício. O instrumentista respira durante quatro tempos, segura o ar por dois tempos e sopra durante quatro tempos. A segunda etapa, 6, 3, 6, amplia a duração e exige maior controle. A terceira etapa, 8, 4, 8, já solicita mais resistência e estabilidade. As etapas seguintes, 10, 5, 10, e 12, 6, 12, devem ser realizadas apenas quando o aluno ou instrumentista conseguir manter relaxamento corporal e regularidade sonora nas etapas anteriores.

O objetivo é desenvolver consciência sobre a administração do ar, evitando força excessiva ou tentativa de ampliação abrupta da capacidade respiratória. O som deve permanecer estável do início ao fim do sopro. Caso haja queda brusca na intensidade, interrupção do ar, tensão na garganta ou desconforto físico, recomenda-se retornar à etapa anterior.

A retenção do ar deve ser compreendida como pausa breve e consciente, sem bloqueio rígido ou esforço máximo. Caso surjam tontura, desconforto, falta de ar desproporcional, dor ou sensação de esforço excessivo, o exercício deve ser interrompido. Quando houver sintomas persistentes ou limitação respiratória significativa, recomenda-se acompanhamento por profissional da saúde. Essa cautela dialoga com diretrizes para o manejo dos efeitos de longo prazo da Covid-19, que orientam atenção aos sintomas persistentes e aos limites individuais (NICE, 2024).

No saxofone, esse exercício pode ser aplicado inicialmente em uma nota confortável da região média do instrumento, como Sol, Lá ou Si, evitando extremos de registro. Posteriormente, pode ser transportado para outras notas, escalas lentas e pequenos fragmentos melódicos.

3.2 Estudo rítmico de respiração e sopro

A segunda parte da proposta transforma a respiração em conteúdo rítmico. A intenção é fazer com que o saxofonista compreenda que respirar também ocorre dentro do tempo musical. A respiração participa da organização da frase, da pulsação e da expressividade.

Esse é um ponto importante do estudo, pois a respiração passa a ser pensada dentro da organização rítmica da música, e não somente como ação fisiológica anterior ao ato de tocar. Estudos sobre canto e saúde respiratória ajudam nesse diálogo, pois indicam que práticas musicais envolvendo respiração, vocalização e organização do tempo podem favorecer a

consciência respiratória, o envolvimento corporal e a percepção do próprio corpo, ainda que os resultados clínicos precisem ser interpretados com cautela (Lewis et al., 2016; Kim; Yeo; Kim, 2023). No caso do saxofone, essa aproximação permanece no campo da prática musical e pedagógica: o ritmo ajuda a organizar o sopro, e o sopro participa diretamente da emissão sonora.

A legenda utilizada nos exercícios é:

R = Respirar

S = Soprar

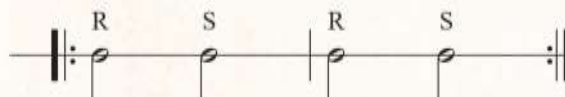
O compasso base é 4/4, com metrônomo inicialmente entre 40 e 50 BPM, conforme a condição do estudante ou instrumentista. Os exercícios partem de figuras longas e avançam progressivamente para subdivisões mais rápidas.

Exemplo musical 1. Semibreve



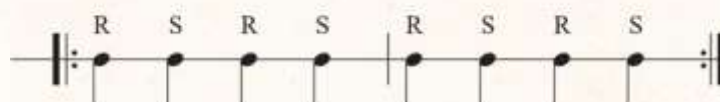
No primeiro exercício, a respiração ocupa uma semibreve, isto é, quatro tempos completos. Em seguida, o sopro ocupa outra semibreve. O aluno respira durante todo o primeiro compasso e sopra durante todo o segundo. Este exercício favorece a percepção da respiração longa e da sustentação contínua do ar.

Exemplo musical 2. Mínimas



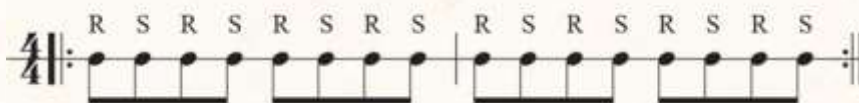
No segundo exercício, a respiração e o sopro são organizados em mínimas. O aluno respira durante dois tempos e sopra durante dois tempos. A alternância ocorre dentro do próprio compasso, exigindo controle mais rápido da entrada e da saída do ar.

Exemplo musical 3. Semínimas



No terceiro exercício, cada ação ocupa uma semínima. O aluno alterna respirar e soprar a cada tempo. Esse exercício aproxima a respiração da pulsação regular e desenvolve coordenação entre tempo, corpo e emissão sonora.

Exemplo musical 4. Colcheias



No quarto exercício, a alternância ocorre em colcheias. Cada ação ocupa metade de um tempo. A proposta já não busca uma respiração profunda, e sim uma consciência rápida da alternância entre entrada e saída do ar. Deve ser praticada com cuidado, evitando tensão e movimentos corporais exagerados.

3.2.1 Estudo rítmico com quiálteras

Além das figuras rítmicas regulares, como semibreve, mínima, semínima, colcheia e semicolcheia, o estudo também pode ser ampliado por meio das quiálteras, especialmente tercinas, quartinas, quintinas e sextinas. Essas subdivisões permitem trabalhar a respiração e o sopro em agrupamentos rítmicos variados, contribuindo para o desenvolvimento da coordenação respiratória, da precisão temporal e da flexibilidade do fluxo de ar.

No contexto deste estudo, as quiálteras são utilizadas como recurso técnico-musical para alternar os gestos de respirar e soprar dentro de subdivisões mais densas do pulso. Assim, o saxofonista passa a perceber o ar em valores longos, divisões simples e estruturas rítmicas mais complexas.

Legenda:

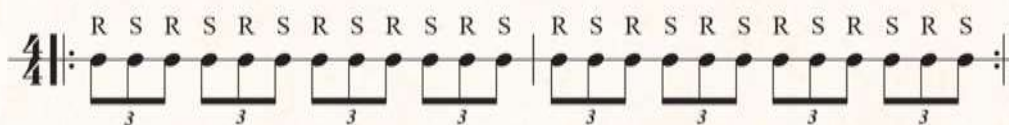
R = Respira

S = Sopra

Exemplo musical 5. Tercinas

Tercina de colcheias: três sons no espaço de um tempo.

Execução:



Neste exercício, o aluno alterna respiração e sopro dentro da divisão ternária do tempo. A tercina ajuda a desenvolver a percepção de agrupamentos de três notas dentro de uma pulsação regular.

Exemplo musical 6. Semicolcheias



No sexto exercício, a alternância ocorre em semicolcheias. Trata-se de uma etapa avançada, voltada mais à coordenação rítmica do que à quantidade de ar. O objetivo é perceber a respiração como gesto musical curto, preciso e coordenado à pulsação.

Os exemplos não devem ser compreendidos como substitutos das notas longas, e sim como preparação para elas. O estudo rítmico pode ser realizado sem som definido, apenas soprando ar; com a boquilha; com o instrumento completo em uma nota longa; ou ainda articulando notas curtas. Quando aplicado ao saxofone completo, recomenda-se começar em dinâmica moderada e na região média do instrumento.

3.3 Aplicação pedagógica e performance

A proposta pode ser utilizada tanto por saxofonistas em processo de retomada quanto por estudantes em formação inicial ou intermediária. Em contextos de ensino, o professor pode adaptar a duração dos exercícios de acordo com a condição física, idade, nível técnico e experiência musical do aluno. Em vez de exigir imediatamente longas frases musicais, o professor pode conduzir o estudante por etapas de consciência respiratória.

Do ponto de vista pedagógico, a tabela de respiração técnica ajuda o aluno a perceber que o ar pode ser organizado em medidas temporais. O estudante passa a entender que respirar durante quatro tempos, segurar por dois e soprar por quatro exige planejamento corporal. Essa percepção pode ser transferida para a execução de frases musicais, nas quais é necessário saber onde respirar, quanto ar utilizar e como distribuir o sopro.

O estudo rítmico, por sua vez, amplia a compreensão de que a respiração também tem ritmo. Em muitos casos, alunos iniciantes respiram fora do tempo, atrasam a entrada da nota ou interrompem a frase de modo desorganizado. Ao associar respiração e sopro a figuras musicais, o exercício contribui para que o estudante desenvolva uma respiração musicalmente consciente.

Na performance, o controle respiratório interfere diretamente na expressividade. Um fraseado bem conduzido depende da relação entre ar, intenção musical, direção sonora e qualidade do som. Assim, o saxofonista que domina melhor a respiração tende a construir frases mais longas, ataques mais seguros, finais de nota mais estáveis e maior controle dinâmico.

Nesse sentido, a proposta também pode ser lida como uma forma de escuta do próprio corpo durante a prática instrumental. O saxofonista trabalha o tempo de duração do ar e, ao mesmo tempo, observa a maneira como prepara o corpo, organiza a intenção musical, mantém a estabilidade do sopro e percebe a resposta sonora do instrumento. Essa leitura aproxima o estudo técnico de uma preocupação com a saúde do músico, entendendo que tocar bem envolve construir uma relação mais consciente e equilibrada com o próprio corpo.

Resultados e Discussão

Como resultados, a proposta apresenta uma sistematização simples, objetiva e aplicável ao estudo do saxofone, organizada a partir de uma progressão respiratória e rítmica. A organização em etapas permite que o instrumentista acompanhe sua própria evolução e reconheça seus limites durante a retomada do sopro. A sequência 4, 2, 4; 6, 3, 6; 8, 4, 8; 10, 5, 10; e 12, 6, 12 oferece uma estrutura gradual para o desenvolvimento da administração do ar, da estabilidade do fluxo expiratório e da sustentação sonora. Nesse sentido, a progressão proposta contribui para tornar mais consciente um aspecto que, na prática instrumental, muitas vezes é tratado de forma intuitiva.

A sistematização da respiração em ciclos temporais também favorece a percepção do corpo durante o estudo. Ao organizar inspiração, retenção breve e sopro em durações mensuráveis, o saxofonista passa a observar com mais clareza a relação entre preparo corporal, entrada do ar, estabilidade da emissão e continuidade sonora. Esse resultado dialoga com autores da pedagogia do saxofone que compreendem o controle do ar como base da produção sonora, especialmente quando associam respiração, coluna de ar, escuta e construção da sonoridade instrumental (Teal, 1963; Liebman, 1989).

Outro resultado significativo é a transformação da respiração em conteúdo musical. Ao trabalhar com semibreves, mínimas, semínimas, colcheias, quiálteras e semicolcheias, o



estudo desloca a respiração de uma ação meramente fisiológica para uma dimensão rítmico-performática. O instrumentista passa a perceber que respirar também participa da organização temporal da música, influenciando a preparação da frase, a entrada do som, a sustentação da emissão e a expressividade do fraseado. Essa perspectiva amplia a função pedagógica do exercício, pois aproxima a respiração da própria lógica musical do compasso, da pulsação e da subdivisão rítmica.

A dimensão rítmica da proposta também permite estabelecer aproximação com estudos que compreendem o ritmo como organizador de ações corporais e musicais no tempo. Thaut (2005) discute o ritmo como elemento estruturante da relação entre música, corpo e ação temporal. No contexto deste artigo, essa contribuição é mobilizada de forma conceitual, pois a proposta não mede efeitos neurofisiológicos, mas utiliza a organização rítmica como estratégia para tornar a respiração mais consciente durante a prática saxofonística. Assim, respirar e soprar passam a ser estudados como gestos integrados à pulsação musical.

A proposta também contribui para a formação de uma consciência respiratória aplicada à performance. A alternância entre respirar e soprar, organizada por figuras musicais, ajuda o saxofonista a compreender que o sopro pode ser planejado musicalmente. Essa organização favorece a passagem entre o exercício respiratório e a execução instrumental, já que o estudante é conduzido a perceber onde respira, por quanto tempo respira e como distribui o ar no decorrer da frase. Nesse ponto, a proposta se aproxima de discussões sobre respiração consciente, pois técnicas de respiração lenta têm sido relacionadas à autorregulação, à percepção corporal e ao controle voluntário do fluxo respiratório (Zaccaro et al., 2018). Essa aproximação, entretanto, é usada aqui como apoio conceitual para pensar o corpo na performance, sem atribuir ao estudo finalidade terapêutica.

A experiência que motivou o desenvolvimento da proposta foi a retomada do saxofone após a Covid-19. Contudo, a sistematização construída a partir dessa vivência pode ser utilizada em outros contextos, como preparação diária de sonoridade, aquecimento, iniciação ao instrumento, reconstrução técnica após períodos sem tocar e desenvolvimento gradual da resistência do sopro. Essa flexibilidade torna o material útil tanto para a prática individual quanto para situações de ensino, desde que sejam respeitados os limites corporais e técnicos de cada estudante ou instrumentista.

A proposta foi compartilhada na classe de saxofone do Instituto Estadual Carlos Gomes, em Belém-PA, Brasil e, a partir das primeiras observações pedagógicas, foi possível perceber melhor organização do sopro, maior estabilidade na emissão sonora e mais atenção



dos estudantes à qualidade do som produzido. Esses resultados devem ser compreendidos como observações iniciais, ainda sem caráter conclusivo. Estudos posteriores poderão registrar de forma mais sistemática a aplicação da proposta, considerando aspectos como regularidade sonora, percepção dos estudantes, resposta corporal ao exercício e transferência dos estudos respiratórios para o repertório.

Os resultados também reforçam a necessidade de cautela na aproximação entre prática instrumental e saúde respiratória. Conforme discutido por Santos et al. (2023), a relação entre instrumentos de sopro e função respiratória ainda demanda investigações mais específicas, não sendo prudente afirmar impactos clínicos definitivos a partir de propostas pedagógicas ou performáticas. Por essa razão, os efeitos aqui discutidos dizem respeito à organização do estudo, à consciência respiratória e à percepção do sopro na prática do saxofone, sem pretensão de comprovar melhora pulmonar ou recuperação fisiológica.

É importante destacar que a proposta não pretende substituir acompanhamento médico, fisioterapêutico ou fonoaudiológico em casos de comprometimento respiratório. O objetivo do estudo é musical e pedagógico: organizar o retorno ao sopro instrumental de maneira consciente, progressiva e controlada. A contribuição do artigo está, portanto, na elaboração de uma sequência técnico-musical que articula respiração e retomada performática, preservando o cuidado com os limites corporais do instrumentista.

Considerações finais

Este artigo apresentou uma proposta de estudo progressivo para saxofone, elaborada a partir de uma experiência de retomada instrumental no contexto pós-Covid-19. A proposta foi organizada em duas frentes: uma tabela de respiração técnica, baseada em ciclos de inspiração, retenção breve e sopro, e um estudo rítmico que associa respiração e sopro a figuras musicais no compasso 4/4.

A análise desenvolvida ao longo do texto permite afirmar que a respiração pode ser compreendida como elemento estruturante da performance saxofonística. No saxofone, o ar sustenta a emissão sonora, participa da organização do fraseado e interfere diretamente na projeção e na estabilidade do som. Por isso, o estudo da respiração precisa ser tratado como parte do trabalho técnico-musical do instrumentista.

A experiência pós-Covid-19 evidenciou a importância de uma retomada gradual da prática instrumental, especialmente quando há percepção de fragilidade respiratória, perda de resistência ou insegurança no controle do sopro. A partir dessa vivência, foi possível organizar

um material aplicável tanto à retomada performática quanto a situações de ensino, aquecimento e desenvolvimento da sonoridade.

A proposta também indica que a qualidade sonora está relacionada à organização corporal, à escuta e à regularidade do estudo, sem desconsiderar a influência das condições mínimas do equipamento utilizado. Assim, o material apresentado contribui para deslocar a respiração de uma orientação genérica, como “respirar melhor” ou “soprar mais”, para uma prática organizada por etapas, tempos e objetivos musicais.

Como limite do estudo, destaca-se que a proposta se fundamenta em uma experiência prática e em observações pedagógicas iniciais. Por essa razão, seus resultados devem ser compreendidos como contribuições técnico-musicais, sem pretensão de comprovar melhora pulmonar ou efeito terapêutico. Investigações futuras poderão registrar a aplicação dos exercícios com diferentes estudantes, comparar respostas sonoras antes e depois da prática e analisar sua transferência para repertórios específicos.

Conclui-se que o estudo proposto oferece uma possibilidade objetiva de articulação entre respiração e performance no saxofone. Sua relevância está em organizar a retomada do sopro de forma progressiva, consciente e musicalmente orientada, contribuindo para o ensino e para a prática performática do instrumento.

Referências

KIM, Soo Ji; YEO, Myung Sun; KIM, So Yeon. Singing interventions in pulmonary rehabilitation: a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 20, n. 2, artigo 1383, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20021383>. Acesso em: 20 jun. 2026.

LEWIS, Adam; CAVE, Phoebe; STERN, Myra; WELCH, Lindsay; TAYLOR, Karen; RUSSELL, Juliet; DOYLE, Anne-Marie; RUSSELL, Anne-Marie; MCKEE, Heather; CLIFT, Stephen; BOTT, Julia; HOPKINSON, Nicholas S. Singing for Lung Health: a systematic review of the literature and consensus statement. *npj Primary Care Respiratory Medicine*, Londres, v. 26, artigo 16080, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/npjpcrm.2016.80>. Acesso em: 20 jun. 2026.

LIEBMAN, David. *Developing a personal saxophone sound*. Medfield: Dorn Publications, 1989.

NICE. NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE. COVID-19 rapid guideline: managing the long-term effects of COVID-19. NICE guideline NG188. London: NICE, 2024. Disponível em: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng188>. Acesso em: 20 jun. 2026.



SANTOS, Ítalo Paranhos et al. Analysis of the breathing function in wind instrumental musicians. *Revista Ciências em Saúde*, Itajubá, v. 13, n. 3, p. 47-55, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.21876/rcshci.v13i3.1431>. Acesso em: 20 jun. 2026.

SORIANO, Joan B.; MURTHY, Srinivas; MARSHALL, John C.; RELAN, Pryanka; DIAZ, Janet V. A clinical case definition of post-COVID-19 condition by a Delphi consensus. *The Lancet Infectious Diseases*, Londres, v. 22, n. 4, p. e102-e107, 2022. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(21\)00703-9](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(21)00703-9). Acesso em: 20 jun. 2026.

SPRUIT, Martijn A. et al. An official American Thoracic Society/European Respiratory Society statement: key concepts and advances in pulmonary rehabilitation. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, Nova York, v. 188, n. 8, p. e13-e64, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1164/rccm.201309-1634ST>. Acesso em: 20 jun. 2026.

TEAL, Larry. *The art of saxophone playing*. Secaucus: Summy-Birchard, 1963.

THAUT, Michael H. *Rhythm, music, and the brain: scientific foundations and clinical applications*. New York: Routledge, 2005.

UNIÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE MUSICOTERAPIA. *Definição brasileira de musicoterapia*. 2018. Disponível em: <https://ubammusicoterapia.com.br/definicao-brasileira-de-musicoterapia/>. Acesso em: 20 jun. 2026.

WORLD FEDERATION OF MUSIC THERAPY. *Announcing WFMT's new definition of music therapy*. 2011. Disponível em: <https://www.wfmt.info/post/announcing-wfmfs-new-definition-of-music-therapy>. Acesso em: 20 jun. 2026.

ZACCARO, Andrea; PIARULLI, Andrea; LAURINO, Marco; GARBELLA, Erika; MENICUCCI, Danilo; NERI, Bruno; GEMIGNANI, Angelo. How breath-control can change your life: a systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, Lausanne, v. 12, artigo 353, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>. Acesso em: 20 jun. 2026.

