

DANÇA E MÚSICA - OFICINA CUIDATIVA

SAMUEL PEDRO DA SILVA¹; JULIETA CARRICONDE FRIPP²

¹Universidade Federal de Pelotas – samuel.articulacao@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – julietafripp@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A dança, enquanto prática corporal, transcende a mera atividade física, revelando-se como uma poderosa ferramenta de promoção da saúde e bem-estar, especialmente para indivíduos com debilitações físicas. Este artigo propõe explorar as oficinas de dança e música voltadas para pessoas que enfrentam desafios físicos, destacando os múltiplos benefícios que essa prática pode proporcionar. A dança ativa diversos grupos musculares, contribuindo para o fortalecimento muscular e a redução do risco de lesões, além de melhorar a coordenação motora e aumentar a flexibilidade. Esses aspectos são fundamentais para a reabilitação e manutenção da mobilidade em idosos e pessoas com limitações físicas KATZ, GREINER (2005); LOUPPE, (2000).

Além dos benefícios físicos, a dança também desempenha um papel crucial na saúde mental. Estudos demonstram que a prática regular de dança pode combater a depressão e a ansiedade, elevando a autoestima e promovendo uma melhor saúde emocional WISNIK (2006). A interação social proporcionada pelas oficinas de dança é outro aspecto relevante, uma vez que a atividade em grupo favorece a socialização e a construção de vínculos, essenciais para o bem-estar psicológico. A ideia de "entrainment", discutida por NHUR (2020), sugere que as interações rítmicas entre os participantes podem criar uma métrica natural que enriquece a experiência de dança, promovendo um ajuste mútuo que se reflete na vivência coletiva da música e do movimento.

A dança também estimula a atividade cerebral, melhorando a memória e a oxigenação cerebral, o que é particularmente benéfico para idosos SERAFIN (2018). A prática consciente da dança, respeitando as limitações individuais e incorporando exercícios de respiração e alongamento, pode resultar em uma significativa redução de dores nas costas e na melhoria da postura. O conceito de "cognição musical incorporada" mencionado por NHUR (2020) reforça a ideia de que a interação entre corpo e som é fundamental para a criação artística e para a experiência de movimento, sugerindo que a música não é apenas um pano de fundo, mas um elemento ativo que molda a prática da dança.

Assim, as oficinas de dança e música não apenas oferecem um espaço para a expressão emocional e a criatividade, mas também se configuram como um importante recurso terapêutico, alinhando-se aos princípios dos cuidados paliativos e à promoção da qualidade de vida. Este artigo, portanto, busca evidenciar a importância das oficinas de dança e música como uma abordagem holística para o cuidado de pessoas com debilitações físicas, ressaltando a necessidade de práticas que respeitem as individualidades e promovam a inclusão e a saúde integral.

Dividir as práticas de extensão reinter a importância da mesmo na integração estudantes, professores e a comunidade na construção de espaços que valorizem as diversas formas e elementos de cuidado e de promoção de saúde. Diante do descrito, este resumo tem como objetivo descrever a ação extensionista das

oficinas de dança e música para o cuidado e promoção da saúde e refletir sobre os benefícios e contribuições dessa prática na formação acadêmica.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de um estudante em licenciatura e música, primeiro autor deste resumo, que integra, participa e coordena a ação extensionista “Oficinas de Dança e Música na CUIDATIVA”, o aluno possui experiência com oficinas de Dança partir de projetos sociais na periferia de São Paulo e formação como oficinairo de dança pelo Movimento Negro Unificado e pela UNEURO ano 2000. A ação teve como objetivo propiciar e desenvolver a Dança e a Música como ferramenta de promoção à saúde e cuidado, a fim promover o equilíbrio, bem estar físico, emocional e social, foi acompanhada e orientada pela equipe de profissionais de saúde da CUIDATIVA que buscavam indicar acompanhantes e pacientes que podem se beneficiar das oficinas.

O relato de experiência foi construído a partir de um conjunto de informações decorrentes de registros escritos e fotográficos realizado pelo autor, além das observações e relatos dos participantes e orientadores. As informações foram coletadas em dois momentos: 1º) na recepção dos participantes; 2º) no desenvolvimento de cada oficina. Esse conjunto de informações possibilitou construir uma análise, resultando em dois eixos temáticos.

A ação extensionista foi desenvolvida no período de 22 julho de 2024 a 07 de outubro de 2024, todas as segundas feiras das 14h até 16h no auditório da CUIDATIVA. Os participantes são regulares variando de 15 a 18, mas atividades são abertas recebem passantes indicados pela equipe e membros da comunidade ao redor.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

No início das nossas oficinas se deu com a participação de uma aluna, o que foi aumentando gradativamente chegando a 20 participantes muitas vieram pelo convite e comentários das que já estavam no grupo, A maioria das alunas é composta por mulheres adultas e idosas.

As oficinas iniciam sempre solicitando que ela se sentasse e ao som de uma música suave, propicia ao relaxamento. Solicito que permanecessem ali por cerca de cinco minutos, a fim de reduzir a adrenalina acumulada, que muitas vezes provém da agitação da rua ou da ansiedade gerada por resultados de exames. Esse momento é essencial para que a pessoa possa esfriar o corpo. Após esse período de relaxamento, iniciamos uma conversa informal para saber como foi a semana. Incentivamos as alunas a manterem um diário, no qual anotam suas rotinas. Escutamos cada uma delas em uma simples roda de conversa.

Após a roda de conversa, sempre dedicamos um minuto à reflexão antes de darmos início às atividades corporais. Começamos com um jogo da memória sonora ou uma atividade voltada para a coordenação motora e atenção. Em seguida, realizamos um alongamento, utilizando movimentos leves para evitar qualquer tipo de distensão.

Proporciono a elas a oportunidade de interagir com um instrumento de sua escolha, permitindo que tenham contato com o objeto musical, em vez de apenas com a música mecânica.

Divido as participantes em duplas para que iniciem as danças. Escolhi o forró universitário ou o xote, que em cada região pode ter um apelido diferente. Ensino a posição das mãos e os passos, sempre no ritmo da música, promovendo a troca de pares entre condutor e conduzido. Essa dinâmica permite que cada pessoa aprenda tanto a ser conduzida quanto a conduzir, utilizando músicas lentas, uma vez que muitas delas apresentam mobilidade reduzida.

As alunas chegaram reciosas de tocar nos instrumentos, umas nas outras e conseguiam reproduzir comandos simples de coordenação e ritmo. Nas conversas iniciais reclamavam de dores regulares não conseguiam fazer os alongamentos e não se mantinham 10 minutos contínuos de atividade sem reto ar as cadeiras.

Na ultimas atividades as alunas ja apresentam preferências de instrumentos, aprimoram os exercícios de memorização sonora e estão elaborando uma fotografia para apresentação, passar a ir em locais de socialização com música e dança e relataram que conseguem dançar e as mesmas relatam nos momentos de dialogo , mudanças significativas termos físicos, mentais e estéticos, o que demonstra o quanto o projeto tem sido de grande valia.

4. CONSIDERAÇÕES

As oficinas de dança descritas no texto representam uma valiosa iniciativa que vai além da simples prática corporal, promovendo um espaço de acolhimento, socialização e desenvolvimento pessoal para mulheres adultas e idosas. Desde o início, com um número reduzido de participantes, até o crescimento gradual que culminou em grupos de até 20 alunas, fica evidente o impacto positivo que a proposta teve na comunidade. Através de um ambiente seguro e estimulante, as participantes não apenas se exercitam, mas também compartilham experiências e fortalecem laços sociais.

O uso de momentos de relaxamento e reflexão antes das atividades demonstra uma preocupação com o bem-estar emocional das participantes, permitindo que elas se desconectem das tensões do dia a dia. A prática de manter um diário e a roda de conversa são ferramentas eficazes para fomentar a comunicação e a expressão pessoal, essenciais para o desenvolvimento de uma identidade coletiva e individual.

As atividades propostas, como jogos de memória e danças, são adaptadas às necessidades e habilidades das participantes, respeitando suas limitações e promovendo a inclusão. A escolha de danças como o forró universitário e o xote, que incentivam a troca de papéis entre condutor e conduzido, não só enriquece a experiência de aprendizado, mas também valoriza a cultura local e as tradições.

Os resultados observados ao longo do tempo, com progressos físicos, mentais e estéticos, reforçam a importância de iniciativas que integram arte, movimento e socialização. O projeto não apenas contribui para a saúde física das participantes, mas também para seu bem-estar emocional e social, demonstrando que a dança pode ser uma poderosa ferramenta de transformação e empoderamento.

Em suma, as oficinas de dança se configuram como um espaço de resistência e celebração da vida, onde cada participante é convidada a explorar suas capacidades, fortalecer sua autoestima e, acima de tudo, desfrutar do prazer de se mover e se conectar com os outros. A continuidade e expansão desse projeto são fundamentais para que mais mulheres possam

vivenciar esses benefícios, promovendo uma cultura de saúde e bem-estar em nossa sociedade.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

KATZ, H e GREINER, C. Corpos híbridos. In Soter, S., & Pereira, R. (Org.), **Lições de Dança 2** (pp. 27-40) 2005 Rio de Janeiro: UniverCidade Editora.

LOUPPE, H e GREINER C. **Poéticas da Dança contemporânea**. São Paulo: Companhia das Letras. 2000

NHUR, A. Do Movimento ao Som, Do Som ao Movimento: relações bioculturais entre dança e música. **Rev. Bras. Estud. Presença**, Porto Alegre, v. 10, n. 4, 2020.

WISNIK J. M. **O Som e o sentido: uma outra história das músicas**. São Paulo: Companhia das Letras 2006.