

## DANÇA E MÚSICA - OFICINA CUIDATIVA

SAMUEL PEDRO DA SILVA<sup>1</sup>; JULIETA CARRICONDE FRIPP<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – samuel.articulacao@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade 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 reitera a importância da mesma 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 oficineiro de dança pelo Movimento Negro Unificado e pela UNEGRO 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 á 18, mas atividades são abertas recebem passatempos 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, propícia 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 reciasas 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 retomar 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.