

## Interfaces da Dança com a Educação Somática e a Saúde

## Relato Final CT Interfaces da Dança com a Somática e a Saúde

Prof. Dr. Adriano Bittar (UEG)  
Profa. Dra. Aline Haas (UFRGS)

Esse é o primeiro ano do CT Interfaces da Dança com a Somática e a Saúde, coordenado por mim e pelo Adriano Bittar, e nós ficamos muito contentes com o número de trabalhos inscritos e com as discussões muito ricas que ocorreram nos 4 turnos dos nossos encontros. Tivemos um total de 21 trabalhos aprovados e 20 apresentações, pois uma apresentadora não se inscreveu no evento e o trabalho foi excluído. Desse total, 7 foram submissões de banners e 13 comunicações orais. Trabalhamos com uma única sala nos 4 encontros e as dinâmicas foram divididas em blocos de apresentações com discussões.

Tivemos propostas de trabalhos multidisciplinares (profissionais de diferentes áreas colaborando) e transdisciplinares, que buscam através da pesquisa pela e da prática atingir resultados. Trabalhos realizados em diferentes locais e Regiões do Brasil o que demonstra que a área do CT está se expandindo cada vez mais. Porém houve predominância de trabalhos na região Sul e Sudeste.

Na abertura do CT Interfaces da Dança com a Somática e a Saúde, dialogamos sobre o momento histórico vivido, da abertura deste CT. Falamos da riqueza de abordarmos tal temática e da necessidade da dança definitivamente assumir esse lugar.

No primeiro dia, foram apresentados 5 trabalhos com temáticas diversificadas sobre: dança de salão e cura; uma revisão de escopo sobre balé e a área da saúde; dança contemporânea para a melhora da saúde a partir do trabalho de Angel Vianna; Mat Pilates na melhora do en dehors de bailarinas jovens; e, anatomia experiencial no ganho de flexibilidade.

No segundo dia, ocorreram 4 apresentações de trabalhos sobre: a transdisciplinaridade de Gerda Alexander na criação da Eutonia; uma proposta de disciplina sobre arte, educação e somática no formato híbrido (on-line e presencial), visando a transdisciplinaridade; e, dois trabalhos sobre saúde mental e dança, um em um Hospital Psiquiátrico e outro em um Centro de Atendimento Psicológico.

No terceiro dia, no turno da manhã, ocorreram 4 apresentações, abordando a Dança remota na pandemia da COVID; a Dança em contato com novas

2267

tecnologias no ensino da Cinesiologia; a Dança-movimento Terapia em idosos; e, Dança e Parkinson. Já no turno da tarde, ocorreram 7 apresentações de posters que abordaram o temas variados sobre a inclusão da saúde pública e da saúde nos cursos de graduação e especialização de dança no Brasil; a dança como uma possível terapia complementar para a recuperação da COVID-19 longa; a utilização de técnicas de consciência corporal para a promoção da saúde de jovens; as ferramentas pedagógicas utilizadas para o processo de ensino-aprendizagem da dança; a dança para a redução de quedas em idosos; uma proposta de protocolo de intervenção para o treinamento de salto vertical em bailarinos clássicos; e sobre a análise cinesiológica na articulação do joelho durante o elemento dip da dança Vogue Femme.

As discussões abordaram a necessidade das pesquisas híbridas, quali e quantitativas, e da prática pela pesquisa, serem assumidas nessa área de estudo, uma vez que podem ter maior capacidade de capturar toda a riqueza de detalhes relacionada ao mover-dançar-sentir. Também, refletimos sobre a ditadura dos tipos de corpos em determinados estilos de dança, concordando que o desenvolvimento de valências não precisa acontecer de forma dissociada do sentir, e que existem diferentes maneiras de interação e abordagens em um mesmo estilo de dança.

Foram levantados questionamentos sobre a utilização dos termos aluno e/ou paciente e algumas questões de paradigmas da saúde, havendo a necessidade de reconhecimento médico para que o profissional da dança e da somática possa atuar na saúde (médico centrismo). Discutimos sobre as possíveis tensões entre as áreas da dança e saúde, onde, muitas vezes, são estabelecidas relações de poder, onde profissionais da saúde são mais legitimados. Assim, devemos unir forças e advogar em prol da área da dança e das artes, enfrentando as relações de poder e os possíveis desafios “políticos”.

Destacamos nas discussões que a arte na sua essência é terapêutica e que isto já está posto. Os benefícios da dança e da somática para a saúde já estão comprovados.

Percebemos a importância dos precursores da somática no Brasil e da ampliação dos cursos de Graduação em dança e dos trabalhos de pesquisa de pós-graduação na área do CT para que a área se fortaleça. No entanto, seria necessário discutir mais sobre o tema e incluir mais esse conteúdo nos currículos dos cursos de Graduação.

Também, destacamos as diferentes possibilidades de campo de atuação de profissionais da dança integrando as Artes, Saúde e Educação. Porém, é necessário ocupar mais esses espaços, para evitar que outros profissionais o façam.

Concluimos com a certeza que as interfaces da dança com a somática e a saúde são múltiplas, complexas e dignas de espaço para que sejam compartilhadas! Os encontros do CT proporcionaram trocas de experiências, referências e links referentes a sua área. Agradecemos à ANDA por ter nos apoiado na criação desse CT.

## Artigos

## **Dança e Ciência: a utilização de tecnologias digitais modernas nas aulas de cinesiologia voltadas para graduandos em Dança**

Ana Carolina Navarro (PEB/COPPE/UFRJ)

Comitê Temático Interfaces da Dança com a Educação Somática e a Saúde

**Resumo:** o desempenho profissional dentro do campo da Dança é complexo, pois depende de elementos profundamente relacionados. Apesar da crescente demanda corporal que os praticantes de dança possuem a importância do cuidado com o corpo permanece muitas vezes desvalorizada. Nessa perspectiva, o diálogo com conhecimentos vindos da área da saúde pode ser de grande valia para o campo, pois a prática baseada em evidências possibilita uma prática mais segura para os praticantes das diferentes técnicas de dança. As tecnologias digitais modernas são amplamente utilizadas na Medicina da Dança e do Esporte, o que torna interessante que os alunos das graduações tenham a oportunidade de manusear tais equipamentos. Esse trabalho tem como objetivo discutir a prática baseada em evidências no campo da Dança, bem como apresentar a iniciativa que está sendo desenvolvida em relação a aplicabilidade de tecnologias digitais modernas no desenvolvimento de aulas de Cinesiologia ministradas para alunos de graduações em Dança. Destaca-se que a parceria entre Dança e Tecnologia pode sinalizar colaborações interessantes para a percepção do gesto, contribuindo para o processo educacional e criativo em Dança.

**Palavras-chave:** DANÇA. CINESIOLOGIA. ENSINO. TREINAMENTO. REALIDADE VIRTUAL.

**Abstract:** professional performance within the field of Dance is complex, as it depends on interrelated elements. Despite the increasing physical demands that dance practitioners have, the importance of caring for the body often remains undervalued. From this perspective, the dialogue with learning resources from the health sector can be of great value to the field, as evidence-based practice enables safer practice for practitioners of different dance techniques. Modern digital technologies are widely used in Dance and Sports Medicine, which makes it valuable for undergraduate students to have the opportunity to handle such equipment. This work aims to discuss evidence-based practice in the field of Dance, as well as to present the initiative that is being developed in relation to the applicability of modern digital technologies in the development of Kinesiology classes taught to undergraduate students in Dance. It is noteworthy that the partnership between Dance and Technology can signal interesting collaborations for the perception of the gesture, contributing to the educational and creative process in Dance.

**Keywords:** DANCE. KINESIOLOGY. TEACHING. TRAINING. VIRTUAL REALITY.

## 1. Introdução

Atualmente é defendido que o crescimento de popularidade da Dança em diferentes países do mundo é consequência de dois fatores: 1) sua grande exposição em programas de televisão e 2) o contato do público por meio das escolas, estúdios, projetos sociais, cursos profissionalizantes e universitários (RAFFERTY, 2015). Nesse contexto, as programações dos estúdios não se limitam às aulas, mas incluem também apresentações de espetáculos e participações em festivais e campeonatos, tornando maiores as oportunidades para atuar em companhias profissionais, espetáculos, shows e competições de dança (HAAS, 2011). Como exemplo disso, podemos citar o aumento significativo no número de congressos e competições do Zouk Brasileiro, uma técnica de Dança de Salão. Em 2014 foram registradas apenas duas competições oficiais, mas no ano seguinte o número oficial foi 11. Já em 2016 e 2017 aconteceram, respectivamente, 16 e 19 competições. Em 2018 houve 26 registros e em dezembro de 2019 foram registradas 39 competições oficiais (BZDC, 2019a).

Pode-se afirmar que o desempenho profissional dentro do campo da Dança é complexo, pois depende de elementos inter-relacionados (KOUTEDAKIS *et al.*, 2008). No que diz respeito às competições, há uma demanda crescente para que os dançarinos tenham um treinamento adequado para se tornarem aptos a realizar todos os movimentos com alta precisão e alto nível de dificuldade, conquistando, dessa forma, uma melhor pontuação (HASS, 2011). Além da técnica expressiva intrínseca a trabalhos artísticos, a percepção subjetiva do esforço e a complexidade das combinações dos movimentos (atrelada às diferentes condições de suportes, equilíbrios e controles posturais) devem ser dominadas para melhores resultados (HASS, 2011).

Apesar da crescente demanda corporal que os praticantes de dança possuem, a importância do cuidado com o corpo permanece muitas vezes desvalorizada (RAFFERTY, 2015), não sendo difícil encontrar a reprodução de métodos arcaicos e amplamente lesivos nos mais diferentes ambientes nos quais a Dança está inserida. As dores são muitas vezes compreendidas como sinônimos de trabalho e, com isso, não é raro o relato de praticantes que sofrem com as lesões. Nessa perspectiva, o diálogo com conhecimentos vindos da área da saúde pode ser de grande valia para o campo da Dança. A crescente produção de conhecimento do

2272

campo que foi denominado como “Ciência da Dança” pode contribuir com as diferentes práticas, diminuindo os riscos de lesões e possibilitando o desenvolvimento de valências físicas.

Em paralelo, as tecnologias digitais modernas são amplamente utilizadas em áreas da saúde para estudo e análise do movimento como, por exemplo, as pesquisas sobre movimentos do Balé Clássico e as alterações que a prática desta modalidade pode causar no corpo dos bailarinos ao longo do tempo. Tais alterações incluem diferenças no padrão de marcha, falta de alinhamento entre as estruturas dos membros inferiores e lesões musculoesqueléticas, especialmente relacionadas ao *plié*, rotações e *fouettés* (TEPLÁ, 2014; GONTIJO, 2015; QUANBECK, A., 2016; IMURA, 2010).

Uma vez que a análise do movimento tem contribuído de forma eficiente na melhora da proficiência técnica e do desenvolvimento profissional e para a promoção de bem-estar e saúde, esse trabalho tem como objetivo discutir a prática baseada em evidências no campo da Dança, bem como apresentar a iniciativa que está sendo desenvolvida em relação a aplicabilidade de tecnologias digitais modernas no desenvolvimento de aulas Cinesiologia ministradas para alunos de graduações em Dança.

## 2. Construindo uma prática segura: diálogo entre Dança e Ciência

Devido o reconhecimento de sua importância foram criadas formações que se dedicam ao campo denominado como Ciência da Dança em países do exterior. Como exemplo de espaços que oferecem tais formações podemos citar as graduações, mestrados e doutorados em Ciência da Dança das seguintes instituições: *Trinity Laban*, Universidade de *Chichester*, Universidade de *Wolverhampton*, Universidade de *Bedfordshire*, Universidade de *Edimburgo*. Além disso, algumas pós-graduações em Medicina do Esporte já possuem módulos voltados especificamente para a Medicina da Dança (NIDMS, 2022). A Medicina do Esporte abrange pesquisas relacionadas a aspectos clínicos e científicos do esporte (HALL, 2016). Com o crescimento dos estudos no campo da Dança, a Associação Internacional de Medicina da Dança e Ciência (*International Association for Dance Medicine & Science - IADMS*) foi fundada em 1990, sendo uma organização que estimula discussões para a melhora da saúde, do treinamento e do desempenho de



dançarinos por meio da interação entre Dança, Ciência, Medicina e fatores educacionais.



Fig. 1. Pesquisa em Ciência da Dança. Fonte: Trinity Laban, 2022.

**Para todos verem:** pessoa como membros inferiores flexionados e posicionados assimetricamente em formas angulares, membro superior direito posicionado na frente do corpo em forma arredondada e membro superior esquerdo abduzido na linha de ombros. A pessoa está olhando para o chão e veste um equipamento composto por uma máscara de respiração e um colete, uma camiseta branca e uma calça preta. O cenário não possui outros objetos ou pessoas e é acinzentado. A iluminação faz com que haja a projeção da sombra dos membros inferiores da pessoa no chão.

A literatura científica sinaliza que a prática baseada em evidências possibilita que os praticantes de dança se tornem mais saudáveis pois pode proporcionar uma dança mais segura. Afirma-se que a prática baseada em evidências permite “que os dançarinos de todas as idades, habilidades e estilos se envolvam totalmente no ato de dançar sem risco de danos ao corpo ou à mente, ao mesmo tempo que favorece que eles atinjam todo seu potencial” (RAFFERTY, 2015, p. 2).

É consenso que a prática segura possibilita o desenvolvimento de uma técnica mais apurada e, por isso, defende-se que as considerações cinesiológicas quantitativas e qualitativas a respeito de movimentos de Dança podem contribuir amplamente para a área nos níveis profissionais, educacionais e recreativos. O conhecimento de uma prática baseada em evidências pode ser dividido em três grandes grupos, sendo eles:

- aspectos ambientais (detalhes sobre o ambiente no qual a dança será praticada, piso, temperatura, ventilação, roupas e calçados; primeiros socorros; códigos de conduta; anamnese etc.);

- aspectos físicos (princípios anatômicos e cinesiológicos; princípios fisiológicos e suas relações com o aquecimento corporal; princípios do treinamento e condicionamento físico; princípios da periodização; princípios de nutrição etc.);
- aspectos psicológicos (efeito do feedback e da expectativa; desenvolvimento de habilidades psicológicas; ambiente positivo etc.).

À primeira vista, é possível acreditar que alguns requisitos de determinadas técnicas de Dança são contra intuitivos aos princípios da prática segura. Entretanto, cabe destacar que a prática baseada em evidências não está necessariamente associada com a limitação de movimentos, mas com a capacidade de identificar os riscos e de aplicar estratégias que permitam o desenvolvimento de atividades mais eficazes e seguras. Exemplificando, podemos citar os dançarinos irlandeses que realizam passos na ponta do pé e com pouco amortecimento ou apoio do calçado, fato que gera um estresse físico maior em uma região que não é projetada anatomicamente para esse trabalho (RAFFERT, 2015).

No entanto, esta é a exigência do estilo e, portanto, afirmar que isso é inseguro e deve ser interrompido seria desafiar um aspecto que é parte integrante do desenvolvimento histórico e da execução atual da dança irlandesa. Portanto, é mais realista reconhecer abertamente os possíveis problemas dessa posição, ou quaisquer outros elementos controversos em qualquer dança, avaliando os efeitos no corpo e, em seguida, integrando mecanismos de treinamento de prática segura para mediar potenciais problemas de curto e longo prazo (RAFFERT, 2015, p. 4).

Dançar não está relacionado apenas com a manipulação de movimentos virtuosos, mas também com o aspecto poético em torno da obra (MEYER, 2002). Em outras palavras, não basta que o movimento seja realizado com alta precisão, ele também precisa estar atrelado aos âmbitos estéticos e expressivos envolvidos na composição da obra. Para Raffert (2015) a compreensão multidisciplinar do corpo em relação ao contexto da atividade desempenhada é importante para escolhas adequadas durante a prática. Então, ressalta-se a importância de um movimento que esteja em consonância com a morfologia do organismo e com as leis da Física aplicadas a ele, mas também com a produção de sentido da obra. Para isso, torna-se relevante que o praticante de dança seja capaz de gerenciar três pontos principais. São eles:

- características e requisitos da técnica de Dança e coreografia;
- compreensão de variações físicas e psicológicas de cada indivíduo;
- conhecimento das práticas que visam a saúde e segurança dos organismos.

As aulas de Cinesiologia voltadas para praticantes de dança podem ser de grande valia para o desenvolvimento de tais habilidades e conhecimentos. A Cinesiologia é compreendida como a ciência no qual estão inseridos os estudos e análises do movimento humano, seja no contexto esportivo, artístico ou médico (NEUMANN, 2011). Por isso, as pesquisas cinesiológicas são frequentemente compreendidas como estudos que ajudam a diminuir os riscos de lesões e aumentar o desempenho dos indivíduos, visto que englobam disciplinas como a Biomecânica, a Fisiologia e a Anatomia.

Pesquisas de dança relatam taxas de lesões de até 97% em um período de 12 meses. As causas das lesões são consideradas multifatoriais, mas incluem elementos como aquecimento insuficiente, pressão para obter sucesso, coreografias exigentes ou repetitivas e ambientes inadequados (RAFFERT, 2015, p. 6).

A Biomecânica é uma área na qual as leis mecânicas do campo da Física são aplicadas para o estudo dos movimentos de organismos, sendo responsável por investigar as forças que agem interna e externamente no corpo dos indivíduos. Nessa perspectiva, a Biomecânica pode ser definida como uma disciplina na qual são estudados os princípios mecânicos do movimento (HALL, 2016), “podendo ser dividida em cinemática (o estudo sobre aspectos que conseguimos observar visualmente, geralmente ligados à técnica), ou cinética (estudo das forças envolvidas na realização do movimento)” (NAVARRO, 2021, p. 1652). Alguns temas abordados nessa área são (TEIXEIRA; MOTA, 2007):

- funcionamento de estruturas (músculos, tendões, ligamentos, cartilagens e ossos);
- compreensão sobre cargas e sobrecargas de estruturas;
- fatores atrelados ao desempenho.

Como sinalizado anteriormente, salienta-se que os estudos de Dança a partir de uma perspectiva biomecânica contribuem para o aperfeiçoamento das mais variadas técnicas, além de contribuir para redução dos riscos de lesão

(KOUTEDAKIS et al., 2008). Esse conhecimento favorece a prática baseada em evidências, possibilitando que os princípios de cada técnica de dança sejam mediados para que a experiência seja mais segura e menos lesiva. Embora os estudos não sejam responsáveis por eliminar completamente todas as lesões no campo da Dança, o aprofundamento acerca do movimento corporal pode ser utilizado para a construção de estratégias e revisão de métodos de ensino e de aperfeiçoamento. Nesse contexto, a prática segura pode ser utilizada para que os indivíduos alcancem os objetivos desejados (FOTAKI, 2020) à medida que aumentam sua compreensão e sua capacidade de detectar erros durante a realização de gestos de dança (KOUTEDAKIS et al., 2008).

Experiências mais saudáveis promovem o funcionamento físico otimizado, o que reduz o desgaste indesejado do sistema musculoesquelético do corpo. A combinação de potencial de desempenho aumentado e risco de lesão reduzido resulta no terceiro resultado da prática segura: um corpo dançante saudável e eficiente que pode continuar dançando por mais tempo (RAFFERT, 2015, p. 6).

Durante as disciplinas relacionadas com a área da saúde das graduações em Dança de universidades brasileiras são abordados tópicos como estruturas corporais e suas funções, condicionamento físico, desempenho, bem-estar e promoção de saúde, sendo que nem todos os cursos contam com tais disciplinas em seus currículos. Entretanto, uma vez que a compreensão da dança em ambientes recreativos e profissionais a partir de dados qualitativos e quantitativos permite que sejam integradas à prática informações de disciplinas como a fisiologia e a biomecânica, possibilitando o aprimoramento da técnica, da saúde e do bem-estar a partir do desenvolvimento de atividades embasadas na investigação e aprofundamento em determinada temática, é interessante que os profissionais tenham acesso a tais conteúdos, visando o desenvolvimento de um olhar crítico sobre suas práticas e escolhas.

Tratando-se de Dança é fundamental que o conhecimento se dê na práxis, ou seja, que os conhecimentos não sejam abordados apenas na teoria. Por meio da indissociação da teoria e da prática é possível que seja construído um processo de ensino-aprendizagem significativo, no qual o objetivo não é apenas decorar nomes de estruturas, mas entender como elas estão diretamente associadas à prática e a longevidade dos indivíduos na dança. Nessa perspectiva, o desenvolvimento de atividades que possibilitem a oportunidade de envolvimento dos

alunos das graduações em Dança em atividades que utilizem diferentes tecnologias em laboratórios e estúdios pode ser uma estratégia adotada pelo professor.

As técnicas de medida e análise de movimento mais comuns incluem a cinemetria (Figura 2), a eletromiografia e a dinamometria (KOUTEDAKIS *et al.*, 2008). Historicamente, Eadweard Muybridge foi um dos precursores da utilização de fotos e vídeos para o estudo do movimento no final do século XIX (HALL, 2016). Utilizando câmeras e sequências de fotografias, seus estudos forneceram dados científicos para o estudo de movimentos de seres humanos e outros animais. A técnica conhecida como cinemetria atualmente é amplamente utilizada para essas análises, visto que os dados quantitativos a respeito da cinemática possibilitam um aprofundamento do conhecimento a respeito das leis mecânicas envolvidas durante a realização de um gesto. Assim, estes estudos podem contribuir para mensurar a posição dos segmentos, a força, a velocidade e, conseqüentemente, na prescrição de exercícios para melhora da performance (CLIPPINGER, 2007).



**Fig. 2.** Coleta de Dados utilizando cinemetria. Fonte: Trinity Laban, 2022.

**Para todos verem:** pessoa realizando flexão de quadril no membro inferior direito e com membro superior direito abduzido em linha de ombros. A mão esquerda está em contato com uma barra de dança posicionada no centro da sala. A pessoa utiliza uma roupa preta e marcadores reflexivos posicionados em pontos anatômicos estratégicos para a coleta de dados do movimento. Ao fundo é possível ver duas câmeras de captura de movimento, mapas anatômicos dispostos na parede e outro indivíduo trabalhando em um computador.

Em um estudo, competidores profissionais de Zouk Brasileiro sinalizaram a relevância de poder observar a trajetória de partes do corpo durante a realização do movimento de Giro no Eixo (NAVARRO, 2021). Este gesto é um movimento realizado em dupla e consiste em uma rotação da conduzida em seu eixo longitudinal, geralmente sobre apoio unipodal em meia ponta. Diferente da pirueta

ou de outras voltas realizadas em duplas, esse movimento é impulsionado principalmente pelo bailarino condutor por meio da mão da bailarina conduzida. Nesse sentido, o condutor realiza movimentos circulares ao redor da cabeça da conduzida. Para que a força aplicada pelo condutor seja capaz de manter um padrão de movimento adequado, apoiados em seus conhecimentos empíricos, bailarinos e técnicos acreditam ser necessário que o corpo da conduzida se mantenha em bloco, ou seja, que não haja grandes variações de amplitudes articulares, principalmente em relação ao membro superior e ao tronco da conduzida (GRANT, 2012; LIN *et al.*, 2014). A conduzida pode assumir diferentes posições corporais durante a realização do movimento. Em geral, essas variações estão relacionadas ao posicionamento de membros inferiores, superiores e cabeça, não havendo uma única forma a ser mantida, sendo comum que a conduzida troque de posição durante a realização de um mesmo movimento, aumentando assim o nível de complexidade. De acordo com uma entrevista realizada com quatro jurados de competições de Zouk Brasileiro, o movimento de Giro no Eixo é importante nas competições por seu elevado nível de dificuldade em relação a outros movimentos.

Nesse estudo, o principal ponto que os bailarinos entrevistados julgaram ser necessário para uma boa realização do movimento de Giro no Eixo foi a manutenção do equilíbrio (NAVARRO, 2021). Esta variável foi associada à manutenção do corpo em bloco, à consciência corporal, à ativação do abdome, à firmeza dos braços e à uma boa condução. Consequentemente, pode-se supor que a principal dificuldade desse movimento é a manutenção do eixo da bailarina conduzida. Ainda segundo os entrevistados, a conexão entre os dois bailarinos é importante para um maior número de voltas. Essa conexão está relacionada, principalmente, aos membros superiores utilizados para impulsão do movimento. Empiricamente, os bailarinos acreditam ser necessário que o condutor mantenha uma altura e um mesmo raio de circunferência de impulsão durante todo o gesto para que o eixo seja definido. De acordo com suas experiências, eles julgam ainda que grandes variações são responsáveis por fazer com que a conduzida desloque seu centro de massa para fora da base de suporte. Ao terem oportunidade de visualizar a trajetória de pontos fundamentais para a realização do gesto (por exemplo, a manutenção do círculo de impulsão) por meio dos marcadores reflexivos utilizados na cinematria, os praticantes sinalizaram o quão importante era poder ter um *feedback* visual sobre o seu movimento, visto que podiam observar se estavam

atingindo o seu objetivo. Nesse contexto, a visualidade proporcionada por equipamentos digitais modernos possibilitou uma nova camada de observação (NAVARRO, 2021).

Em paralelo, outra tecnologia amplamente utilizada atualmente é a Realidade Virtual (Figura 3). “As técnicas de modelagem e animação tridimensional vieram a constituir importantes ferramentas para a representação mais realista de cenas e situações de nosso cotidiano físico” (NAVARRO; AZEVEDO, 2022, s. p.). Tais tecnologias permitem a representação de estruturas físicas de maneira bastante realista, tornando possível a ilustração do corpo e de seus movimentos de maneira tridimensional e interativa. Uma das iniciativas em desenvolvimento no Laboratório de Processamento e Imagem Digital (LAPID) do Museu Nacional, Universidade Federal do Rio de Janeiro, consiste no desenvolvimento de uma ferramenta educativa voltada para o ensino de Anatomia, Cinesiologia e Biomecânica para graduandos em Dança no ambiente de Realidade Virtual. Esse ambiente será construído por meio da tecnologia de modelagem e animação tridimensional e da captura de movimento. Com isso, espera-se proporcionar aos alunos uma imersão nas estruturas corporais, permitindo que eles visualizem e interajam com os ossos, músculos, tendões, ligamentos e articulações a partir de movimentos de diferentes técnicas de dança.



**Fig. 3.** Desenvolvimento de pesquisas na Realidade Virtual. Fonte: NAVARRO; AZEVEDO, 2022.

**Para todos verem:** no primeiro plano há uma pesquisadora sentada vestindo uma blusa branca e uma calça colorida com flores e borboletas. Seu cabelo está caído por cima dos ombros e ela usa um óculos branco de realidade virtual no rosto enquanto segura os dois controles do óculos. No segundo plano, um pesquisador de camisa vinho e calça azul sorri enquanto observa a pesquisadora interagindo com o ambiente de Realidade Virtual.

A etapa atual do projeto consiste no desenvolvimento de duas atividades, sendo elas: 1) criação de um espaço no ambiente de Realidade Virtual específico para o projeto, englobando a modelagem de uma construção arquitetônica na qual o conteúdo estará disposto e 2) curadoria do conteúdo cinesiológico que será disponibilizado. Após a conclusão desta etapa, a realização das coletas de captura de movimento de sequências coreográficas está prevista. Esses dados serão transpostos para avatares personalizados dos sistemas musculares, ósseos e articulares que serão disponibilizados no ambiente criado para a exposição.

### 3. Considerações Atuais

A prática baseada em evidências possibilita uma prática mais segura para os praticantes das diferentes técnicas de dança. Uma vez que as tecnologias digitais modernas são amplamente utilizadas na Medicina da Dança e do Esporte, é interessante que os alunos das graduações tenham a oportunidade de manusear tais equipamentos. A democratização do acesso a tais conteúdos é fundamental, visto que eles estão diretamente relacionados com a qualidade de vida dos indivíduos praticantes e com desenvolvimento técnico. Uma vez que os modelos tridimensionais e os dados coletados por meio de tecnologias de captura de movimento inauguram novas possibilidades para a visualização dos gestos, eles podem ser utilizados em aulas de Cinesiologia voltadas para graduandos em Dança. Nessa perspectiva, a parceria entre Dança e Tecnologia pode sinalizar colaborações interessantes para a percepção do gesto, contribuindo para o processo educacional e criativo em Dança. Por fim, destaca-se a importância do financiamento de projetos que visem o desenvolvimento de novos estudos na área devido sua grande relevância no campo e na sociedade.

### Referências

EARP, A. C. Princípios de conexões dos movimentos básicos em suas relações anátomocinesiológicas na dança segundo Helenita. *In*: Congresso de Pesquisa e Pós Graduação em Artes Cênicas, 6, 2010, São Paulo. **Anais [...]**, Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas – ABRACE, p. 1-7, 2010.



FOTAKI, A. The science of biomechanics can promote dancers' injury prevention strategies. *In: PHYSICAL THERAPY REVIEWS*, v. 26, n. 2, p. 94-101, 2020.

GONTIJO, K. *et al.* Kinematic Evaluation of the Classical Ballet Step "Plié". *Journal of Dance Medicine & Science*, v. 19, n. 2, p. 70-76, 2015.

IMURA, A., *et. al.* Kinematic and Kinetic Analysis of the Fouetté Turn in Classical Ballet. *Journal of Applied Biomechanics*, v. 26, n. 4, p. 484-492, 2010.

KOUTEDAKIS, Y. *et al.*, Dance Biomechanics: A Tool for Controlling Health, Fitness, and Training. *Journal of Dance Medicine & Science*, v. 12, n. 3, 2008.

MEYER, A. **Dança e Ciência: Estudo acerca de Processos de Roteirização e Montagem Coreográfica baseados em Formas e Padrões de Organização Biológicas.** 2012. 251f. Tese (Doutorado) Instituto de Bioquímica Médica, Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ, Rio de Janeiro, 2012.

NAVARRO, A. **Análise Biomecânica do Movimento de Giro no Eixo em competidores profissionais de Zouk Brasileiro.** 2021, 166f. Dissertação (Mestrado em Ciências em Engenharia Biomédica) - Programa de Engenharia Biomédica - COPPE, Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ, Rio de Janeiro, 2021.

NAVARRO, A. C.; AZEVEDO, S. A., De 1922 a 2022: a aplicação de tecnologias digitais modernas no Sistema Laban/Bartenieff no Museu Nacional. *In: Conferência Laban*, 2022, Rio de Janeiro.

NIDMS. **Education**, 2022. Disponível em: <https://www.nidms.co.uk/education>. Acesso em: 12 set. 2022.

QUANBECK, A. *et al.* Kinematic analysis of hip and knee rotation and other contributors to ballet turnout. *In: Journal of Sports Sciences*, v. 35, n. 4, p. 331-338, 2016.

QUIN, E.; RAFFERTY, S.; TOMLINSON, C. **Safe Dance Practice: An applied dance science perspective.** Human kinetics, 2015

TEPLÁ, L, *et al.*, Kinematic analysis of the gait in professional ballet dancers. *In: Acta Gymnica*, v. 44, n. 2, p. 85-91, 2014.

Ana Carolina Navarro (PEB/COPPE/UFRJ)

E-mail: [carolnavarro@peb.ufrj.br](mailto:carolnavarro@peb.ufrj.br)

Doutoranda e Mestre em Engenharia Biomédica (UFRJ), Especialista em Cinesiologia, Biomecânica e Treinamento Físico (UCAM) e em Estudos Contemporâneos em Dança (UFBA), Pós-graduanda em Sistema Laban/Bartenieff (FAV) e Licenciada e Bacharela em Teoria da Dança (UFRJ).

2282

## **Arte, corpo e saúde mental: um estudo sobre a aplicação de oficinas de dança nos Centros de Atenção Psicossocial da Infância**

Camila de Paula Martins (UFRJ)  
André Meyer Alves de Lima (UFRJ)

Comitê Temático Interfaces da Dança com a Educação Somática e a Saúde

**Resumo:** Após o falecimento de minha avó, que (DES)encantou a um ano atrás, logo perto desta despedida, recebi o resultado de minha aprovação no Mestrado em Dança da UFRJ. Aos poucos fui percebendo que minha pesquisa com a Saúde Mental e a Dança vai além de uma curiosidade de criança que cresceu tendo contato com um Centro de Atenção Psicossocial. Vi que se tratava de uma questão ancestral, para compreender melhor minha constelação familiar e para cuidar de minha “criança interior”. Neste sentido, pretendo fazer um levantamento do “Estado da Arte” sobre diferentes tipos de publicações indexadas que abordam a presença de oficinas de dança voltadas para o trabalho em saúde mental realizadas em CAPSi no Brasil. Até o presente momento, a coleta de dados vem evidenciando a existência de trabalhos em dança com grande impacto na melhoria do quadro clínico de crianças e adolescentes em sofrimento psíquico.

**Palavras-chave:** DANÇA, INFÂNCIAS, CAPSI, ESTADO DA ARTE.

**Abstract:** After the death of my grandmother, who disenchanting a year ago, right next to this farewell, I received the result of my approval in the UFRJ Master's in Dance. Little by little, I realized that my research on Mental Health and Dance goes beyond the curiosity of a child who grew up having contact with a Psychosocial Care Center. I saw that it was an ancestral issue, to better understand my family constellation and to take care of my “inner child”. In this sense, I intend to survey the “State of the Art” on different types of indexed publications that address the presence of dance workshops focused on mental health work carried out at CAPSi in Brazil. So far, data collection has shown the existence of dance works with a great impact on improving the clinical condition of children and adolescents in psychological distress.

**Keywords:** DANCE, CHILDREN, CAPSI, STATE OF THE ART

### **1. Andanças:**

Logo após o falecimento de minha avó, que se (DES)encantou a exato 1 ano, recebi o resultado de aprovação no Mestrado em Dança da UFRJ. Entendi que minha pesquisa com a Saúde Mental e a Dança vai para além de uma curiosidade de criança imersa em um Centro de Atenção Psicossocial, pois é principalmente, uma pesquisa ancestral, para entender minha família e para cuidar de “minha

2283

criança interior”.

Quando criança, quieta, muita das vezes não entendia o porquê de não querer brincar com outras da mesma idade, e porque ser tão chorona. Hoje entendo que era uma criança e adolescente deprimida e ansiosa. A dança surgiu de repente, quando fui matriculada em uma escola de dança e passei a fazer aulas de *ballet*. Embora imersa em um esquema rígido de movimento, através das aulas pude sentir uma fonte de vigor que aflorou através das aulas. Com a dança, através do balé, pude sentir o fluir de energias antes reprimidas em e por mim mesma.

Ao final de sua vida, minha avó muito contava sobre sua mãe biológica, e sempre enfatizava “diziam que ela era meio doida, por isso deu todos os filhos, e eu acho que tinha algum problema mental mesmo”. Pelas coincidências da vida, ou talvez por “um chamado”, minha mãe tenham realizado sua pesquisa de mestrado no CAPS Infante juvenil de Juiz de Fora- MG, lugar que me levava antes de eu ir para as aulas de *ballet*. Com o tempo desta rotina, passei a ficar curiosa para entender por que aquelas crianças pareciam ser tão diferentes de mim e ao mesmo tempo, tão semelhantes. Ao entrar na faculdade, já sabia que o que queria pesquisar era a Dança como meio de promoção da Saúde Mental, e em particular, de como se davam estas práticas artísticas em CAPs. Na cidade de Viçosa/MG, observei e apliquei oficinas com uma temática somática e lúdica, para adultos que frequentavam esse Centro de Atenção Psicossocial.

Para ingressar no mestrado, entrei convencida de que queria retornar ao meu ponto de “origem” e pesquisar a Dança e Saúde Mental na minha cidade natal, em Juiz de Fora- MG. No caminhar, a ventania mudou os rumos dos meus passos e me levou a pesquisar o “Estado da Arte” de publicações em bases de dados indexadas no sentido de realizar um levantamento das ações que interligam dança, infância e CAPS IJ.

## **2. Dança, saúde mental e a criação dos Caps:**

A história nos mostra que os pacientes psiquiátricos, em sua maior parte, foram estigmatizados, excluídos, tido como incapazes. O tratamento oferecido a estas pessoas, atesta ainda mais estes preconceitos. A institucionalização destes indivíduos em manicômios agravava os quadros de sofrimento mental, uma vez que os separam do convívio social. A reforma psiquiátrica veio como um movimento de

reestruturação das práticas psiquiátricas existentes até então. Esta reforma englobou uma série de críticas construtivas sobre a transformação dos saberes e das intervenções em relação à loucura. Um dos primeiros reformistas foi o médico psiquiatra Dr. Philippe Pinel, que em 1793, após a Revolução Francesa, foi escolhido pelos líderes da Revolução com o dever de humanizar e dar sentido terapêutico aos hospitais gerais, que nesse momento abrigavam pessoas em estado de sofrimento psíquico e que se encontravam em condições desumanas e segregados. Pinel surge como uma espécie de libertador, uma vez que foi quem tirou as correntes que prendiam os pacientes ditos loucos. Ele começou a experimentar novas formas de tratamento, onde os doentes mentais passaram a viver livremente, e somente nos momentos de surto eram contidos em camisas de força (GUEDES, 2010).

Foucault na História da Loucura (2005) nos diz que a loucura era entendida como desorganização familiar, desordem social, assim era considerada um perigo para o Estado. Ao longo do tempo, a loucura foi adquirindo diferentes entendimentos e intervenções. Segundo Marcolino (2005), cada sociedade em cada época tem suas concepções de loucura, definindo a forma como o doente mental é tratado e reconhecido pela sociedade. Esta foi transformada em desrazão, ou seja, a não razão, ausência de raciocínio e cognição. (FOUCAULT, 2005) O louco já foi visto como um ser possuído pelo demônio e improdutivo, no entanto também já foi considerado um ser iluminado com poderes divinos, perdendo este caráter a partir do século XVI, para passar a se tornar uma preocupação social.

Foucault afirma que “[...] o conceito de loucura não existiu sempre, mas sim começou a se estruturar a partir do momento em que se criou a distância entre razão e não-razão”(2005, p. 33). Seguindo esta linha de pensamento, ele diz que:

A loucura, porém, não está somente ligada às assombrações e aos mistérios do mundo, mas ao próprio homem, às suas fraquezas, às suas ilusões e a seus sonhos, representando um sutil relacionamento que o homem mantém consigo mesmo. Aqui, portanto, a loucura não diz respeito à verdade do mundo, mas ao homem e à verdade que ele distingue de si mesmo (1997, p. 27).

Na Europa, durante a Idade Média, as polis<sup>1</sup> expulsavam os loucos das cidades. Alguns eram até mesmo chicoteados publicamente e perseguidos em uma

<sup>1</sup> Polis em grego pode significar uma de duas coisas: o centro urbano real de uma comunidade, sua cidade principal; e a comunidade política, ela mesma, o estado e os cidadãos (WHITLEY, 2001. p. 167).

corrida e escorraçados, servindo como entretenimento para o público. Em algumas cidades da Europa existiram alguns lugares de detenção para os insanos, como a conhecida Torre dos Loucos de Caen.

[...] na maior parte das cidades da Europa existiu, ao longo de toda a Idade Média e da Renascença, um lugar de detenção reservado aos insanos: é o caso do Châtelet de Melun ou da famosa Torre dos Loucos de Caen; são as inúmeras Narrturmer da Alemanha, tal como as portas de Lubeck ou o Jungpfer de Hamburgo (FOUCAULT, 2007, p. 10).

Desta forma esses sujeitos eram rejeitados não dando a possibilidade de vivenciar suas peculiaridades. No final da Idade Média, a loucura se fez presente no teatro e nas discussões acadêmicas. Diante de tantos discursos e questionamentos a respeito da insanidade, no século XV ela passa a amedrontar a imaginação do homem da época, havendo uma substituição do tema da morte pelo da loucura.

Na Renascença surgem as Naus dos Loucos<sup>2</sup>, barcos que levavam os insanos para uma outra cidade, evitando assim a presença destes no convívio social. Importante destacar que a sociedade acreditava que esse isolamento neste local traria razão aos doentes mentais, deficientes e indivíduos que acreditavam em outras forças da natureza, denominadas “experiências cósmicas”. Por esta crença eram considerados loucos por uma sociedade na qual o cristianismo predominava.

Portanto na Renascença houve duas formas de entender e tratar a loucura. Uma de buscar a solução ou razão, como Foucault mesmo aponta, por meio do Nau dos loucos; e o outro entendimento da loucura como uma experiência crítica e reflexiva, relacionada a ligação que o homem mantém consigo mesmo, até porque muitos sociólogo e filósofos começam a investigar sua etiologia. Devido essa divergência de pensamentos, Foucault acredita que “As forças que se encontram em jogo na história não obedecem nem a uma destinação, nem a uma mecânica, mas ao acaso da luta” (FOUCAULT, 2007, p. 28), até porque a escolha de uma ou outra definição era de acordo com os interesses políticos e sociais da época.

Acontecia de alguns loucos serem chicoteados publicamente, e que no decorrer de uma espécie de jogo eles fossem a seguir perseguidos numa corrida simulada e escorraçados da cidade a bastonadas. Outro dos signos de que a partida dos loucos se inscrevia entre os exílios rituais (FOUCAULT, 2007, p. 11).

<sup>2</sup> Fizeram parte de todo imaginário renascentista. A saída para o mar, para uma terra distante, possuía um simbolismo, para além da utilidade social e limpeza da desrazão.

O tema loucura assume uma importante presença na literatura na metade do século XVI e começo do século XVII, nas importantes obras de Shakespeare e Cervantes. A partir do século XVII, os loucos, eram colocados em asilos. Foucault (2007, p. 30) denomina esses locais como “grande internamento”, dentro dessas casas havia indivíduos de várias classes e deveres sociais: pobres, desempregados, criminosos, prisioneiros políticos, prostitutas, usuários, sodomitas, crianças órfãs, mulheres viúvas, ateus, vagabundos, epilépticos, senis, alquimistas, blasfemadores, sacrílegos, regicidas. Apenas 10% eram internados por insanidade. A loucura nesse período histórico ainda não tinha um saber médico. Nesse momento os asilos eram uma instância de ordem monárquica. “A verdade da loucura é ser interior à razão, ser uma de suas figuras, uma força e como que uma necessidade momentânea a fim de melhor certificar-se de si mesma” (FOUCAULT, 2007, p. 36).

Até o final do século XVIII, a loucura teve sua existência relacionada com a razão. Está se integrava na razão podendo ser uma forma de sua manifestação. A loucura levava à sabedoria, e a razão toma consciência da loucura. A partir de então o homem deixou de se comunicar com o louco. Assim, a ciência transformou a loucura em uma patologia.

O século XVII descobriu-a na perda da vontade: possibilidade inteiramente negativa na qual a única coisa em questão era essa faculdade de desertar e de atenção no homem, que não é da natureza, mas da liberdade. O fim do século XVIII põe-se a identificar a possibilidade da loucura com a constituição de um meio: a loucura é a natureza perdida, é a sensível desnordeado, o extravio do desejo, o tempo despojado de suas medidas; é a imediatez perdida do infinito das mediações (FOUCAULT, 2007, p. 370).

No começo do século XIX as casas de internamento desaparecem, sendo submetidos aos trabalhos obrigatórios, a sociedade os entendia como incapazes de seguir os ritmos da vida coletiva.

A loucura, para o século XIX, terá um sentido inteiramente diferente: estará, por sua natureza e em tudo o que a opõe à natureza, bem perto da história. [...] primeiro: porque a loucura em sua aceleração constante forma como que uma derivada da história; e, a seguir, porque suas formas são determinadas pelas próprias formas do devir. Relativa ao tempo e essencial à temporalidade do homem (FOUCAULT, 2007, p. 374-375).

Os hospitais gerais tinham o poder de autoridade, direção, administração, correção e punição. O internamento nesse contexto “é a eliminação espontânea dos sociais” (FOUCAULT, 2007, p. 76-78). Nestas instituições que eles se agrupam com “intenção purificadora” (FOUCAULT, 2007, p. 85-86) eram submetidos a

chicotadas, a medicamentos e a penitência. Era necessário “deixar marcas dolorosas no corpo, castigá-lo porque é a saúde que nos leva ao pecado”.

Assim percebe-se que o louco não era proprietário do seu próprio corpo. Durante séculos, os doentes viveram juntamente com os insanos. Isso trouxe ao mundo moderno um “obscuro parentesco que destinou a ambos o mesmo lugar no sistema de punição” (FOUCAULT, 2007, p. 87).

Os médicos visitavam os doentes duas vezes por semana dentro dos hospitais gerais, esta falta de atenção dava ao hospital a ideia de prisão, com inúmeras imposições e regras. O objetivo do internamento era a correção. O internamento era “um tempo para que o castigo cumprisse o seu efeito” (FOUCAULT, 2007, p. 116).

Apesar dos asilos surgirem antes da Revolução Francesa, o manicômio só surgiu após a obra de Pinel que rompe com a tradição da loucura e passando a considerar como doença mental. Segundo Pinel, o louco necessitava de cuidados, remédios e, principalmente, do apoio de outras pessoas. Essa reforma faz com que o século XIX ficasse conhecido como século dos manicômios devido à grande quantidade de hospitais que foram construídos e destinados aos doentes mentais. Segundo Foucault (2005, p. 464), a Medicina não participa da mudança do internamento para o asilo; apenas herda essa mudança. Para justificar a quantidade de internações, começou a ser feitos inúmeros diagnósticos para a loucura.

No entanto, somente depois disso, percebe-se o surgimento de uma psiquiatria positiva para análise e identificação da loucura, por meio de médicos e peritos, o que não acontecia anteriormente. Aparecem novas propostas de internamentos do que se conhecia, que apenas restringia em partes a liberdade do louco, com a realização de terapias para sua total recuperação. Exercendo um controle social mais forte.

O filósofo e psiquiatra Frantz Fanon, inspira análises acerca das formas de superioridades provocadas nas sociedades modernas, principalmente no tocante ao racismo e ao colonialismo. O autor nasceu na Martinica, em 1925, e faleceu de leucemia, em 1961. Fanon inspirou outros estudiosos e pensadores sobre o colonialismo e o pós-colonialismo a produzirem reflexões acerca da produção do sujeito em meio ao processo colonial. Conforme salienta Guimarães (2008), as ideias de Fanon começaram a circular ativamente no Brasil durante a estadia de Jean-Paul Sartre e Simone de Beauvoir no ano de 1960. O autor escreve que

“Sartre e Fanon representavam a fusão do anti-imperialismo, do antirracismo, da descolonização e das lutas de classes” (GUIMARÃES, 2008, p. 6). Apesar de sua curta vida, Frantz Fanon deixou várias obras escritas e publicadas.

Após se formar, ao chegar em Blida, em 1954, encontra uma sociedade segregada, marcada pela colonização. Essa refletia também no funcionamento do hospital psiquiátrico, havia a ala dos homens franceses, dos homens africanos e das mulheres. Essa divisão incomodou Fanon e tentou dissolver essa divisão colonialista e criar uma outra separação baseada nos transtornos e demandas de cuidado dos internos e não na nacionalidade.

Fanon explanou os objetivos comuns entre a dominação colonizadora e a psiquiatria como braço colonial, que tem nos hospitais psiquiátricos a materialização mais evidente de tal junção: “[d]isciplinar, adestrar, domar e hoje pacificar são os vocábulos mais utilizados pelos colonialistas nos territórios ocupados” (FANON, 1968, p. 261-262).

Em sua atuação, dedicava-se nos estudos relacionados aos desdobramentos do colonialismo. Para ele, no processo de colonização, o branco afirma sua superioridade, determinando seus costumes e cultura como padrão em detrimento aos costumes e cultura do colonizado, que por sua vez passa a ser visto como primitivo e selvagem, logo, digno de ser civilizado. É a partir desse movimento, portanto, que o branco “cria” o negro, de modo que esse último passa a ter o branco como referência de como deve ser e existir, pois é objetificado e como objeto é destruído em sua existência e já não há razão de ser. Há nesse processo, conforme nos ensina Fanon, um movimento de negação sistemática do outro, de modo a privá-lo de qualquer atributo de humanidade, levando-o a questionar sua própria existência:

Como é uma negação sistemática do outro, uma decisão furiosa de privar o outro de qualquer atributo de humanidade, o colonialismo leva o povo dominado a perguntar-se constantemente: ‘Quem sou eu na realidade?’ (FANON, 1968, p. 212).

Fanon, por muito tempo, foi silenciado e quase nunca referenciado em seus escritos e práticas na saúde mental. Ele é conhecido no Brasil pelo debate sobre colonialismo e da luta antirracista. Pouco se fala de suas contribuições para o campo da saúde mental, em destaque, para a Reforma Psiquiátrica e a Luta Antimanicomial. Cabe assinalar que Fanon ao terminar sua graduação em medicina



escolheu realizar sua especialização médica junto do psiquiatra espanhol François Tosquelles, em Saint-Alban, na França (FAUSTINO, 2018). Em sua biografia, o autor nos conta que 8 meses aos seu nascimento, sua mãe teve o seu primeiro surto e foi internado em um hospital psiquiátrico, diagnosticada com transtorno bipolar. A partir de relatos da família, a violência de suas histórias não aconteceu somente no hospício, “Uma criança negra, normal, tendo crescido no seio de uma família normal, ficará anormal ao menor contato com o mundo branco”.

Fanon explica que “todo povo colonizado nasce com um complexo de inferioridade devido ao sepultamento da originalidade cultural” (FANON, 2008, p. 34), ou seja, quanto mais o colonizado assimilar os valores culturais do colonizador, mais escapará da sua “selva”. O autor nos diz o quanto as diversas culturas podem também oferecer respostas diferenciadas para o sofrimento psíquico, especialmente do ponto de vista de acolhimento.

A partir da discussão e o entendimento de que as emoções estão relacionadas com a condição que são construídas emocionalmente, podemos buscar e entender relações com a saúde mental. Ao percebermos que as ideias coloniais estão presentes na construção social e cultural podemos alinhar ao fato de grande parcela da população atendida aos Centros de Atenção Psicossocial (Caps) são negros.

Nesse viés o autor nos diz que “[h]á um fenômeno psicológico que consiste em acreditar em uma abertura de mundo na medida em que as fronteiras, cada vez mais, perdem importância” (FANON, 2008, p. 36). Este colonizado sofre o que Fanon descreve e denomina de “amputação do ser”.

As divisões raciais das alas psiquiátricas do hospital refletiam as representações dominantes dos franceses em relação aos argelinos na sociedade, úteis à manutenção das relações de poder coloniais. O argelino é considerado um retardado congênito, que precisaria ser permanentemente tutelado, domesticado, ou a sua ‘agressividade em estado puro’ seria nociva até para ele mesmo (FAUSTINO, 2018, p. 68).

Diante desse lugar, que lhe trouxe inúmeras inquietações e feridas, Fanon iniciou um processo de reforma: “[...] substituiu a separação racial das alas por outra que considerasse o grau de sofrimento psíquico do paciente, aglutinando árabes, berberes e franceses nas mesmas alas” (FAUSTINO, 2018, p. 69). Também, possibilitou a liberdade de entrar e sair das salas e da suspensão da camisa de força, utilizando apenas como último recurso. Após três anos no cargo de médico-

chefe do hospital psiquiátrico, Fanon escreve sua carta de demissão e a envia para o Ministro Residente denunciando, inclusive, sobre a função de controle e desumanização que o hospício e a psiquiatria possuem enquanto estratégia de perpetuação do colonialismo, e, afirma a necessidade da luta revolucionária.

A contribuição de Fanon para a Luta Antimanicomial acabou ficando invisibilizada na construção da própria história oficial da Reforma Psiquiátrica brasileira e das investigações que se detiveram na experiência italiana.

No Brasil o processo de reforma psiquiátrica, ocorreu com o surgimento do movimento sanitário na década de 70, do século passado, que teve como objetivo alterar os modelos de gestão nas práticas de saúde em defesa de uma saúde coletiva, e igualdade na oferta dos serviços (KYRILLOS NETTO, 2003). Com esse movimento em 1988, na Constituição Federal, surge o Sistema Único de Saúde-SUS. Foi em 1989 que o deputado Paulo Delgado, apresentou no Congresso Nacional seu Projeto de Lei 10.216, que propõem regulamentar os direitos de pessoas com sofrimentos mentais, e o fim dos manicômios do país. Após 12 anos de tramitação da lei no Congresso Nacional, a lei Paulo Delgado foi sancionada no território brasileiro.

De acordo Martins (2010) os CAPS começaram a surgir nas cidades brasileiras na década de 80, do século passado e só passaram a receber financiamento do Ministério da Saúde em 2002, momento em que houve grande expansão dos serviços. As pessoas que são atendidas no CAPS apresentam intenso sofrimento psíquico, impossibilitando de viver e realizar projetos de vida. Preferencialmente, são pessoas com quadros severos e/ou persistentes, doente mentais, incluindo transtornos relacionados a substâncias psicoativas (álcool e drogas).

A prática revolucionária de Fanon enquanto psiquiatra e militante colaboram para pensarmos que o racismo, assim como a manicomialização, objetiva aquele que é acometido por essa lógica, indicando para a necessidade de racializarmos a história da loucura, especialmente no Brasil (PASSOS, 2018) e assim como ele, lutarmos por uma sociedade que não haja exploração, entendendo que o prognóstico está em nossas mãos e que cabe a nós a defesa pela liberdade do humano onde quer que ele esteja

No Brasil, o processo de desinstitucionalização psiquiátrica surgiu através da orientação do Ministério da Saúde. Com essa proposta foram criados serviços

como o Centro de Atenção Psicossocial - CAPS que passaram a ser substitutivos aos manicômios. Regulamentado, conforme a portaria do nº. 336, de 19 de fevereiro de 2002, estes núcleos se destinam à contribuição e melhoria da assistência aos indivíduos com sofrimento psíquico, oferecendo cuidados que fazem intermédio entre o regime ambulatorial e a internação hospitalar, funcionando independentemente de qualquer estrutura hospitalar (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009).

O caminho percorrido ao campo de atenção à Saúde Mental das crianças e adolescentes teve movimentos diferentes da saúde mental dos adultos. A assistência à saúde mental durante a infância tem complexidades quando se comparada aos atendimentos a adultos, nesse sentido é fundamental um atendimento que se pense na saúde, educação e assistência social. Nessas fases a criança experencia o mundo e começa a formação de sua identidade, surgindo curiosidades e inúmeras dúvidas. PAULA (2012) nos afirma que o fator emocional e a saúde mental interferem de forma direta durante toda a vida da criança, reforçando que se as questões e problemas mentais não forem prevenidos e entendidos durante a infância, podem trazer problemas graves podendo segundo Loureiro (2013) tornar-se crônicos.

Foi apenas em 2003 que se dá a publicação da portaria Nº 1947/Gm destinando os serviços a infâncias em sofrimento psíquico, os tratando com maior eficiência e abrangência, definindo um plano estratégico para a expansão da atenção a essa população, descrevendo o CAPSi como:

serviço que deve ter capacidade operacional para dar cobertura assistencial a uma população de cerca de 200.000 habitantes, caracterizando-se como um equipamento típico e resolutivo para os grandes centros urbanos. A clientela típica dos CAPSi são crianças e adolescentes com transtornos mentais severos, tais como psicose infantil, autismo, deficiência mental com comorbidade psiquiátrica, uso prejudicial de álcool e outras drogas e neuroses graves (BRASIL, 2003).

Segundo Amarante (2003) a compreensão da comunidade terapêutica foi uma forma encontrada para desarticular a estrutura hospitalar. Esta comunidade surgiu como um processo de reforma institucional do asilo que visava o resgate da função terapêutica, possibilitando que todos acompanhassem os doentes mentais. O Ministério da Saúde (2004) define que os serviços substitutivos tipo CAPS devem, necessariamente, oferecer oficinas terapêuticas, uma vez que elas são uma das

principais formas de tratamento encontradas nesses estabelecimentos.

A partir dessas perspectivas, as Oficinas de Artes passaram estar presentes nas alas dos hospitais. Essas dinâmicas artístico-pedagógicas inicialmente tinham como interesse apenas proporcionar, de maneira mais pragmática, uma ocupação do tempo, para que as pessoas em tratamento pudessem sair de uma ociosidade, minimizando os efeitos dos casos clínicos mentais apresentados. Essas atividades artísticas apresentavam-se como uma forma de mero entretenimento, consistiam em atividades monótonas e repetitivas, que redirecionavam os fluxos psíquicos energéticos danosos para atividades manuais.

Após o processo de desinstitucionalização, que no Brasil ocorre efetivamente na década de 90, os espaços terapêuticos ganharam a função de ampliar suas atividades visando o desenvolvimento das habilidades das pessoas em tratamento. Desta forma, houve um aumento da autonomia, e maior valorização das singularidades destas pessoas, como também um incentivo ao desenvolvimento de seus potenciais criativos, dando aos pacientes, a possibilidade de serem remunerados por meio de suas obras artísticas. Isto foi de enorme importância, pois ajudou a romper com o isolamento e auxiliou na reinserção destes pacientes na sociedade. As Oficinas de Artes, desta forma, começam a ter a função de reconstruir um desejo pela vida, pelo trabalho e pela criação, além de ressignificar os aspectos cotidianos. E neste sentido, que passarei a discutir como a prática da dança pode se inserir neste caminho.

### 3. Encontrando a dança na saúde mental

A escolha desse tema surgiu de uma necessidade pessoal e ancestral. Fui chamada a compreender como o corpo é visto e trabalhado dentro da reforma psiquiátrica durante essas duas décadas de funcionamento, a partir da necessidade dos pacientes na compreensão do seu corpo e do seu estar no mundo. Nesse sentido, a Dança e as práticas somáticas, objetos de estudos desta pesquisa, e como oficinas de artes, traduzem uma forma de expressão que gera emoções, entendimento dos rearranjos corporais, além de servir como elementos eficazes de socialização e reintegração social, à proposta atribuída pelo CAPS.

Assim, acredito que o entrelaçamento da Dança com as Práticas Somáticas possibilitam gerar um maior conhecimento de si mesmo, aumentam a

capacidade de movimentação do corpo no espaço, ampliam a comunicação com o parceiro; tornando o sujeito mais sensível de sua ação e da do outro. Este conjunto de valores da dança contemporânea (LOUPPE, 2012) pode proporcionar melhorias da saúde mental.

Pesquisadores das áreas das ciências biológicas como Castro (2006), que estudam essa temática (Dança - saúde mental), assim como na Educação Somática - Bolsonello (2005); Alexander (1977), entre outros, trazem em seus estudos que tais práticas beneficiam os aspectos social, emocional e físico, promovendo melhora da autoestima, integração e saúde mental. O que indica que estudiosos das Artes, assim como da Educação Somática podem se aventurar por esta linha de pesquisa.

Destaco, entretanto, a dificuldade de encontrar materiais teóricos, artigos e publicações que trabalhem a Dança e a Saúde Mental. Os materiais que perpassam essas temáticas, em sua maioria, foram feitos por profissionais da área da Educação Física, o que evidencia a importância de se ter um trabalho com essas temáticas na Área de Conhecimento da Dança.

Portanto a contribuição destas duas áreas de conhecimento dialoga com as áreas da psicologia, psiquiatria e serviço social, enaltecendo a sua importância no melhoramento do doente mental de suas relações consigo e com o outro.

De tal modo a aplicabilidade das práticas de Educação Somática e de Dança, para crianças com sofrimento e transtornos mentais, podem proporcionar maior conhecimento de si mesmo, capacidade de movimentação do corpo no espaço, da comunicação com o parceiro, tornando-os mais sensíveis em suas ações e com o outro, melhorando suas relações interpessoais. Sendo assim essas duas áreas do conhecimento podem auxiliar no processo de socialização, contribuindo para o desenvolvimento das habilidades destes pacientes reconhecendo-os como autores de suas ações e obras.

A metodologia quali-quantitativa escolhida para essa nova face dessa pesquisa é o “estado da arte”, com um caráter bibliográfico que tem como missão mapear e discutir produções acadêmicas nas bases de dados, aqui evidenciando o google acadêmico, onde se direciona para outras plataformas, nacionais e internacionais, através da busca de algumas das palavras chaves dessa pesquisa “ DANÇA”; “ SAÚDE MENTAL; “CAPS” “INFÂNCIAS” , com o objetivo de responder que aspectos e dimensões vem sendo destacados e investigados em diferentes

épocas, aqui desde quando se inicia no Brasil a discussão e implementação dos Centros de Atenção Psicossocial, substitutos aos manicômios em 2002 a 2022 em lugares de diferentes regiões do país. Esta pesquisa se move pelo desafio de conhecer o já construído e produzido e a partir daí refletir sobre os desafios que ainda estão por vir para a expansão do campo da dança-terapia no país, principalmente no âmbito dos Centros de Atenção Psicossocial em nosso país.

Até o momento foram mapeadas em bases de indexação, 08 artigos que relacionam a Dança e a Saúde mental de crianças e adolescentes, atribuindo melhoras em diferentes fatores da vida, quando essas crianças têm o contato com a Dança. Que vão desde as questões hormonais associadas a ansiedade e depressão, como o aumento da sensibilidade e afetividade, com o conhecimento e compreensão de si, proporcionando um bem-estar mental e físico. Além da exploração da criatividade, valorização pessoal e sentimento de autonomia, entendimento das emoções e suas expressões. e relacionamento com outros.

A partir desse mapeamento, buscar-se-á elaborar uma reflexão em torno dos seguintes temas: 1) consciência sensível do corpo, suas partes e suas relações com o corpo como um todo; 2) interações entre corpo e objetos e 3) dinâmicas de jogos coreográficos grupais.

A pesquisa que está em andamento, mostra para minha criança, e para meus anseios ancestrais, as potencialidades dos corpos que dançam e se sensibilizam a cada vez mais. Por fim, pelos resultados, até neste momento processados por este estudo, as aulas/oficinas de Dança e Educação Somática contribuem significativamente para na área da saúde mental. Corroborando com Lappamn-Botti (2004) este afirma que as oficinas operam como dispositivos terapêuticos, que abrem espaço para que o indivíduo possa existir com os sintomas das doenças e desejos, mas mesmo a despeito deles, possa criar novas disponibilidades mentais, uma vez que não se pretende eliminar a doença.

Neste sentido, o dançar e as práticas corporais somáticas, podem servir como recursos terapêuticos para tratamento de pacientes com diversos tipos de transtornos mentais.

## Referências

AMARANTE, P. (Org.). **Saúde mental, políticas e instituições**: programa de educação à distância. Rio de Janeiro: FIOTEC/FIOCRUZ, EAD/FIOCRUZ, 2003.

BOLSANELLO, D. Educação somática: o corpo enquanto experiência. **Motriz**, Rio Claro, v. 11, n. 2, p. 99-106, mai./ago., 2005.

CASTRO, A. L. F. M.; COLET, C. F. Perfil Socioeconômico e características da depressão de usuários do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) de Panambi/RS. **Revista Contexto & Saúde**, v. 11, n. 20, p. 401-408, 2013.

FANON, F. **Peles negras, máscaras brancas**. Bahia: Edufba, 2008.

FANON, F. **Os condenados da terra**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1968.

FAUSTINO, D. M. **Frantz Fanon**: um revolucionário, particularmente negro. São Paulo: Ciclo Contínuo, 2018.

FOUCAULT, M. **História da Loucura**. Editora Perspectiva. São Paulo, 2007.

GUEDES, A. C.; KANTORSKI, L. P.; PEREIRA, P. M.; CLASEN, B. N.; LANGE, C.; MUNIZ, R. M. A mudança nas práticas em saúde mental e a desinstitucionalização: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, Goiás, Brasil, v. 12, n. 3, p. 547-553, 2010.

GUATTARI, F. **Mil Platôs**: capitalismo e esquizofrenia. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1995.

LOUPPE, L. **Poética da dança contemporânea**. Lisboa: Orfeu Negro, 2012.

Camila de Paula Martins (UFRJ)

E-mail: Camiladepm2021@gmail.com

Mestranda em Dança pelo PPGDAN- Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Bacharel (2018) e licenciada (2019) em Dança pela Universidade Federal de Viçosa (UFV). Bailarina pesquisadora do Grupo NUN, na cidade de Juiz de Fora-MG. Professora contratada na disciplina de Dança na Prefeitura de Juiz de fora.

André Meyer Alves de Lima (UFRJ)

E-mail: andremeyer@eefd.ufrj.br

Doutor em Ciências pelo Programa de Pós-graduação em Química Biológica da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Mestre em Ciência da Arte pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Professor Associado II da UFRJ, onde integra o corpo docente do Programa de Pós-Graduação em Dança da UFRJ.

2296

## Dança, corpo e cuidado: práticas sensíveis no contexto da mediação

Clarissa Monteiro de Araújo (UFRJ)  
Letícia Pereira Teixeira (UFRJ)

Comitê Temático Interfaces da Dança com a Educação Somática e a Saúde

**Resumo:** O presente artigo trata de um recorte do meu processo de Memorial em Bacharelado em Dança, objetivando propor uma reflexão acerca da atuação do bailarino-mediador como campo de criação artística, no que se refere à experiência das práticas sensíveis para esses corpos propositores, no sentido de que promovem o desenvolvimento de potencialidades para si, seguindo a perspectiva dos modos das abordagens somáticas. Esse estudo utiliza parte de minha experiência enquanto estagiária no projeto “Alfabetização corporal” coordenado por Cida Donato, atendendo bebês com paralisia cerebral o qual provoca um movimento de conexão acerca das abordagens sensíveis anteriormente facilitadas pela profunda e intensa trajetória na “Prática de si”, projeto pertencente ao Departamento de Arte Corporal, situados na Escola de Educação Física e Desportos, da UFRJ orientado pela Mestre Letícia Teixeira que me impulsionam a estabelecer um “ritual de preparo” para entrar em contato com os bebês: uma observação de si. Recebendo diversas provocações somáticas na relação corpo-objeto, toques delicados e ativando a musculatura da atenção para o contorno do micromovimento, identifico a potência dessa abordagem para a construção de um trabalho de corpo que se coloca em um espaço de entre. Deste modo, aponto um especial olhar para esses três elementos micromovimento, objeto, e toque, utilizados em ambas as experiências, como pilar para o despertar do meu corpo mediador na relação sensório-perceptiva com o bebê.

**Palavras-chave:** DANÇA. CORPO-MEDIAÇÃO. SENSIBILIDADE. AUTO-OBSERVAÇÃO.

**Abstract:** This article deals with a clipping of my dancing bachelor's degree process, aiming to propose a reflection on the role of the dancer as artistic creation, regarding the experience of practices sensitive to these proposing bodies, in the sense that promote the development of potentialities for themselves, following the perspective of the modes of somatic approaches. This study uses part of my experience as an internship in the project “Body Literacy” coordinated by Cida Donato, serving babies with cerebral palsy which causes a connection movement about the previously facilitated sensitive approaches by deep and intense trajectory in “self”, Project belonging to the Department of Body Art, located at the UFRJ School of Physical Education and Sports oriented by Master Leticia Teixeira who drive me to establish a “preparation ritual” to contact the babies: an observation of themselves. Receiving several somatic teasing in the body-object relationship, delicate touches and activating the muscles of attention to the outline of the micromovement, I identify the power of this approach to the construction of a body work that is placed in a space of between. Thus, I point a special look at these three elements micromovement, object, and touch, used in both experiences, such as pillar for the awakening of my mediator body in the sensory-perceptive relationship with the baby.



**Keywords:** DANCE. BODY- MEDIATION. SENSITIVITY. SELF-OBSERVATION

## 1. Introdução

Este trabalho nasce do desejo de tratar a respeito da presença do educador corporal como mediador enquanto um meio de refletir a qualidade sensível de atuação do bailarino, no sentido de evocar a experiência no corpo facilitador as práticas sensíveis, que por sua vez ativam um estado potente de presença corporal. E assim, possibilita desaguar experiências diversificadas para os corpos mediadores, no que concerne a multiplicidade na dança a partir dos modos de saber e fazer das abordagens sensíveis/somáticas a fim de suscitar microrrelações sensório-perceptivas, que será abordado mais adiante. Neste contexto, trago a minha experiência no “Prática de si” cujo projeto de pesquisa é contemplado pelo Programa de Iniciação Artística e Cultural (PIBIAC), sob orientação de Letícia Teixeira, discípula direta de Angel Vianna com uma experiência de mais de quarenta anos de convívio direto. O projeto no qual estou envolvida desde 2016.2, atualmente como bolsista, trabalha a apropriação da fisicalidade do corpo em movimento a partir de proposições sensíveis, estruturando-se em: convites à tomada de consciência, por via de prolongados momentos de pausa, silenciamento, a fim de ativar o estado de presença, permitindo que o corpo pese e sejam registradas as sensações corporais; em seguida, há a proposta de sensibilização corporal, que trata de despertar a consciência de determinada estrutura do corpo através de microestimulações por meio de dados táteis (textura, temperatura, consistência, peso, volume, forma, tamanho) - neste momento pode-se lançar mão do uso da parede, de algum objeto ou do corpo do outro para facilitar o processo de expansão da percepção, e por fim, segue para o ato de improvisação conjunto como espaço para permitir que a espontaneidade do corpo manifeste as reverberações dos registros sensoriais em um repertório de movimento criativo da sensibilização articular.

Também apresento minha experiência enquanto estagiária no projeto denominado “Alfabetização corporal”, coordenado por Maria Aparecida Donato<sup>1</sup>, cujo

---

<sup>1</sup> Maria Aparecida Donato coordena o curso de Licenciatura em Dança e é professora adjunta das graduações em dança da Escola de Educação Física e Desportos da UFRJ. É especialista em

trabalho se deu em atendimentos domiciliares à bebês com paralisia cerebral. Embora o projeto coordenado por Cida seja direcionado a pessoas com deficiência e com uma faixa etária diversa, identifico uma consonância entre ambos os projetos no que se refere ao cunho de potencializar o cuidado de si por meio da estimulação do movimento com uso de objetos, por exemplo. Nesta atuação com os bebês é que me descubro e reconheço enquanto mediadora, pois no processo experiencial dos atendimentos – estes que se dão por meio de estimulações somato-sensoriais – percebo um latente interesse por minha organização corporal, indago-me: como está minha postura? Isto é, a integração do meu corpo se revela fundamental para que haja qualidade no acesso do corpo do outro, cada segmento e parte se faz presente, o que traduz em meu corpo todo estar envolvido plenamente nas atividades, já que se trata de um encontro – sou meu corpo, corpo vivo.

## **2. Acessando o micromovimento para promover o ato criador**

O “Prática de si” me lança a um mergulho suspenso no micromovimento que gera inúmeras autodescobertas, na medida em que há uma proposta de dedicação à sutileza, daquilo que implica em uma qualidade de percepção refinada, próprio de quem se apropria de si, tendo em vista o legado de Angel Vianna deixado à Mestre Letícia Teixeira, o qual prima pela via do processo que se instaura na lógica própria do corpo sensório.

A prática de dedicação aos movimentos menores que exigem os cumprimentos de “estágios iniciais de espreguiçamento e relaxamento” (IMBASSAI, 2006, p. 74) trata de uma condição de permitir-se ser afetado pelas micropercepções relativas às sutis sensações do percurso do movimento no corpo e implica em um refinado entendimento do corpo interno, gera uma particular apreensão da totalidade do movimento. Todo esse intenso processo de se inserir em um mergulho à escuta atenta ao campo sensorial, fortemente explorado no “Prática de si”, por Teixeira, desenvolve repertórios de movimento pautados no autoconhecimento, mediante uma orientação a direcionar sua atenção ao percurso contínuo do movimento, buscando interessar-se pelo tempo de duração.

---

conscientização do movimento e jogos corporais (MAV) pela Faculdade Angel Vianna, onde teve contato com a Mestre Letícia Teixeira.



**Fig.1.** Sequência de micromovimento do crânio. Fonte: Retirada do PowerPoint apresentado na comunicação oral do 7º Encontro Nacional de Pesquisadores em Dança, originalmente imagem registrada pela plataforma Zoom no encontro do “Prática de si”.

**Para todos verem:** Fotografia da autora deitada no chão de sua residência durante prática da reunião virtual online do projeto. Sequência de quatro imagens com a câmera na mesma posição, enquanto os movimentos da pessoa observada realizam um percurso de micromovimento. A autora encontra-se deitada horizontalmente em decúbito dorsal (barriga para cima) com a imagem captando lateralmente desde o seu tronco até o ápice de sua cabeça o qual está tocando a parede. O braço direito está apoiado no chão na frente do tronco, podendo ser visto acima do cotovelo. Ela veste uma blusa verde musgo, tem pele clara e cabelo curto castanho. Ao fundo observa-se um objeto de madeira com uma superfície refletida. À frente da figura da autora vemos o chão branco liso.

Como pode ser observado na imagem acima, por exemplo, a trajetória do crânio provocou inúmeras sensações em virtude do pequeno movimento da coluna cervical em contato com a parede, que por sua vez desdobrou em diferentes distribuições de peso em todo o tronco, nos ombros, seguindo no apoio do quadril e reverberando na posição dos membros inferiores. Podem ser percebidas também as qualidades de contato do topo da cabeça com a parede oportunizando na consciência topográfica desta parte, abrindo a possibilidade de se realizar um mapeamento da topologia a partir da sensória percepção. Segundo Teixeira apresenta “cada parte do corpo pode ser revelada, despida e apropriada através da pesquisa minuciosa do movimento interno” (TEIXEIRA, 2008, p. 40).

Além disso, pela experiência de intensificar o sentido da realização de frases de micromovimentos, surgem criações artísticas que tomam a globalidade do corpo promovendo uma integração corporal no ato criador. Isto indica uma característica singular para esse tipo de abordagem que é o caráter sensível e inédito do processo criativo, isto é, para cada experiência de criação necessariamente vocabulários corporais são atualizados, o que acarreta em sensações novas sobre si e mais domínio sobre sua organização corporal. Conforme Teixeira conduz ao longo dos processos de improvisação acerca da importância fundamental de repetir e se envolver por um sutil pequeno movimento:

realizar com uma velocidade lentificada para internalizar o passo a passo do trajeto, registrar o que se sente, tomar consciência de toda postura-posição-forma.



**Fig. 2.** Rolamento em dupla. Fonte: Retirada do PowerPoint apresentado na comunicação oral do 7º Encontro Nacional de Pesquisadores em Dança, imagem originalmente recortada de uma filmagem no encontro do “Prática de si”.

**Para todos verem:** Fotografia de dois membros do projeto no chão enquanto rolam, sendo um deles a autora e o outro, também artista pesquisador do corpo, Muryell Dantie. Na captação, a autora encontra-se em posição deitada lateralmente, com o corpo de frente para o espectador. O tronco e o quadril estão apoiados no chão e pernas suspensas esticadas. Os braços estão esticados, o esquerdo estando apoiado no chão, ao lado de sua cabeça, e o direito suspenso. Seu pé direito está sendo puxado pelas duas mãos de Muryell que se encontra também deitado com o tronco em torção, uma vez que seu corpo é a força motriz do rolamento. Ambas as pernas estão flexionadas, estando uma delas toda apoiada no chão enquanto a outra está apenas com o pé apoiado no chão. Clarissa veste um top preto e uma calça leggings cinza e Muryell uma blusa cinza e short leggings preto. Em primeiro plano observamos o chão de taco e em último plano a parede branca, com uma luz recortada por uma sombra a direita.

Uma vez percebida a potência do micromovimento na aplicação prática de estabelecer comunicações integradas - seja consigo, com o corpo do outro, com o chão, com o espaço -, essa mesma relação também foi presente na experiência dos atendimentos aos bebês no projeto sob orientação de Donato. Partindo da perspectiva de se tratar de uma prática pessoal que se desenvolve uma vivência relacional com o outro, essa que requer uma disponibilidade interna, desde que “é preciso disponibilidade corporal para fazer emergir a noção do corpo em sua integralidade” (TEIXEIRA, 2008, p. 41), teço encontros entre projetos mediante minha memória corporal. Esta que se revela na experiência de ao tocar o bebê, em uma posição sentada, percebo pequenos ajustes internos agindo como uma potente reverberação. Isto é, ao receber seu corpo, ao entrar em contato com seu peso, percebo em uma colocação atenta, toda minha integração corporal: seja distribuindo melhor meu peso em um micro ajuste no apoio dos ísquios; seja liberando tensão dos ombros; seja em um microestiramento da cervical em prolongamento da coluna; seja na extensão dos meus dedos dos pés abrindo espaço entre eles.

Conforme Donato afirma:

2301

Acreditamos que experimentação do corpo na perspectiva da Conscientização do Movimento propicia a expansão sensorio-motora e pode ampliar a possibilidade de percepção de mundo da pessoa, abrindo-lhe portas que levam ao aprender contínuo: um aprender que se processa no campo dos sentidos, na esfera da inteligência corporal (DONATO, 2016, p. 12).

Sendo assim, destaco uma peculiar atenção para o potencial dessa abordagem do “Prática de si” que se molda gradativamente em cuidados de si na medida em que se encarna a proposta de “deixar-se invadir pelas percepções, ou melhor, pelas ‘pequenas percepções’ que são sutis, e precisam de uma afinada e apurada compreensão do movimento pelo interior do corpo” (TEIXEIRA, 2008, p. 43) no sentido de despertar essa camada de corpo-mediador em mim, que tanto apura meus sentidos e possibilita que eu possa tocar os bebês neuroatípicos com uma atitude observadora ao microacontecimento.

### **3. Toque: o primeiro despertar**

A prática de tocar move comunicações sensíveis, ainda que em camadas invisíveis. Necessariamente, já envolvo minha experiência determinante com o toque: o elemento criador de uma ponte entre minhas vivências em ambos os projetos. Em se tratando do trabalho com os bebês, é o meio que permite estabelecer contato com o outro e que exige um cuidado particular, visto que neste caso é um público com uma especificidade que há uma configuração outra de corpo. Este cuidado resgata todo o trabalho proposto por Teixeira (2008) ao longo do percurso no projeto, pois o toque é a primeira prática expansora de sensorialidade fortemente lapidada consigo. Tocar evoca um silenciamento interior. Desaceleração. É geradora de consciência de volume, contorno, pressão, textura, forma, temperatura, largura... Identifico uma consistente trama desenhada em minha corporeidade no instante em que toco com a palma da mão os dedos dos pés do bebê – a memória de ser tocada pela Mestreira vem à tona, isto é, a prática de ter aprendido a receber o toque do outro. Além disso, resgato todas as práticas de contato com os outros integrantes do “Prática de si” – estas que se revelam em uma disponibilidade interna para se abrir a um diálogo sutil com o outro corpo.

Na perspectiva de dilatar a camada sensorial deste corpo que se dispõe a atuar como mediador através de atendimentos a bebês com paralisia cerebral, apresento o segundo elemento fundamental na construção deste trabalho no que

concerne sua natureza sensório-perceptiva, o qual bebe dos saberes advindos da Prática de si, e se torna dialógico no encontro com o outro: o toque.

No caminho de explorar a consciência do corpo através do movimento, a presença do toque com os bebês faz-se primordial como primeiro despertar para o momento presente. O tocar não se resume a um mero ato mecânico, mas se expressa com força reveladora de percepção de contorno, possibilitando a descoberta de ser presente no aqui e agora. Trago o tocar como verbo do corpo que se abre ao contato com o outro, ou seja, me refiro ao corpo mediador que para tocar necessariamente recebeu a experiência de ser tocado. Trata-se de uma retroalimentação: o corpo tocante coloca-se como o corpo tocado no processo de estar em contato. Significa que ao tocar os antebraços do bebê com meus dedos das mãos, evoco a memória de já ter sido tocada por Teixeira (2008) com uma qualidade cuidadosa, de quem não intenta corrigir, que para acessar o corpo do outro, continuamente coloca-se em trabalho de observação de si. E que no instante de receber a pele dos antebraços dele em cada dedo meu, sinto a temperatura de seu corpo, percebo a forma desse membro, desenho o contorno dessa estrutura com meus dedos: visando uma troca energética neste toque. Como Teixeira (2008) indica, “a sensibilização do “contato” acelera e aflora a percepção táctil da pele que cobre todo o corpo” (TEIXEIRA, 2008, p. 35). Portanto, a experiência do atendimento não se encerra em meu corpo levar propostas para o bebê, porém se interessa no que ele me apresenta naquele momento: é sobre como o corpo está no aqui e agora para que se estabeleça um profundo contato.



**Fig. 3.** Contato das mãos. Fonte: Retirada do PowerPoint apresentado na comunicação oral do 7º Encontro Nacional de Pesquisadores em Dança, imagem originalmente recortada de filmagem do atendimento domiciliar do projeto Alfabetização corporal.

**Para todos verem:** Fotografia da autora tocando com suas mãos o antebraço de um bebê. O bebê que se encontra no centro da tela, está com sua barriga deitada em uma almofada colorida (a cor azul, cinza e branca são as principais) e seus braços estão dobrados com os cotovelos apoiados nela. Suas mãos estão apoiadas no chão e tocam forminhas de doce das cores azul e vermelha. O seu rosto está em diagonal para a direita do espectador. Clarissa está de costas para a câmera, com sua cabeça em primeiro plano, na posição diagonal da esquerda do espectador. Pode-se observar apenas parte de sua cabeça e suas mãos tocando os braços do bebê. Em primeiro plano na linha de seus braços um tapete colorido (cores verde, branca, amarela e laranja são as mais presentes). O bebê veste uma blusa listrada nas cores branca e tons de azul.

De acordo com Teixeira,

Através da experiência, ao entrar nas “pequenas percepções”, ou seja, nas possibilidades de absorção das sutilezas, detalhes, nuances provindas do movimento interno. A consciência porosa é penetrada pelas “pequenas percepções” de liberações de tensões, não se tratando de uma concentração em um ponto, enquanto objeto observado e tratado logicamente e concretamente (consciência de si), mas a consciência do corpo que transita pelo movimento contínuo em um estado pleno de sentido (TEIXEIRA, 2008, p. 45).

Deste modo, faz-se importante ressaltar que ao longo do processo de encontro com os bebês, percebo que para que o bebê internalize o toque é necessário que seu corpo esteja nesse estado de porosidade, senão, o toque se insere em um lugar de correção/rígido/exercício. E essa qualidade refinada do tocar não precede somente das mãos, no entanto, destina-se a todo o corpo. É preciso que cada parte seja habitada, despertando a atenção para o todo, pois no encontro com o bebê, o corpo global o toca, move junto e integra a vivência.



**Fig. 4.** Interação. Fonte: Retirada do PowerPoint apresentado na comunicação oral do 7º Encontro Nacional de Pesquisadores em Dança, imagem originalmente recortada de uma filmagem no encontro do “Prática de si”.

**Para todos verem:** Fotografia de duas integrantes do projeto dançando no centro da tela, sendo uma delas a autora e a outra, ex-membro do projeto, bacharel em Dança, Elisabete Archanjo. Na captação, a autora encontra-se em pé, com as pernas afastadas flexionadas em rotação externa, em posição diagonal, de frente para Elisabete. Os braços estão levemente dobrados, ambos sendo tocados pelas mãos de Elisabete, o direito está para baixo, com o cotovelo de frente para o seu joelho, e o esquerdo está aberto para sua lateral. Elisabete está sentada sobre os joelhos, seu corpo está em torção, sendo visto em perfil. Seus braços estão acompanhando a forma da autora. Clarissa veste um top preto e uma calça legging cinza e Elisabete veste calça legging e blusa de mangas compridas preta. Em primeiro plano há o chão de taco e ao fundo uma parede branca, com rodapé preto. A claridade vem da diagonal direita funda.

Por isso, sinalizo uma singular percepção aos frutos dessa consistente prática de entrar em contato com o corpo do outro por via do toque, visto que acessa uma camada mais interna de si, e que promove uma comunicação mais sensório-perceptiva com o outro sujeito. Além disso, aponto para outras possibilidades de corpo para tocar: chão, parede, sua própria roupa e seu corpo, como também meios cotidianos que convidam para um pausamento e de haver chamamento para si. Esses outros meios apresentados e explorados com Teixeira (2008) nos encontros do projeto, manifestaram-se como oportunidade para os bebês vivenciarem uma descoberta de seu contorno. Assim, pontuo os objetos como materiais com sua natureza plástica que amplia as maneiras possíveis de interagir.

#### **4. Interação com o objeto para sensibilizar as estruturas articulares**

Neste contexto de tecer um fio comunicador de memórias, aponto outro considerável fator disparador de integração corporal: objeto. Este fundamental corpo para observação de si e do outro para se perceber, o que significa notar uma rica retroalimentação, no que se refere ao corpo propositor dispor da oportunidade de se



perceber em contato com o objeto, bem como o corpo receptor/bebê tem para se sentir também. Nos atendimentos com os bebês neuroatípicos a presença do objeto é de suma importância para que haja ricos fenômenos sensoriais, pois para esse público infantil e neurodiverso a interação com a plasticidade desencadeia diversas sinapses nervosas em uma via lúdica. O que oportuniza registros afetuosos, que é próprio do processo de aprendizagem pelo corpo, ativando o campo sensorial.

Portanto, apresento o processo de apropriação da fisicalidade corpórea por meio de um autêntico diálogo com o objeto transmitido por Teixeira (2008) ao longo dos laboratórios de sensações em sala, expondo o uso do objeto para estimular a consciência do corpo tanto no projeto prática de si quanto no estágio com Donato (2016). É “na relação estabelecida pelo contato do osso com um objeto, seja ele consistente ou maleável, que a pele do osso (perióstio) é estimulada, tanto pela ativação do apoio ósseo quanto pelo próprio atrito provocado pelo contato” (TEIXEIRA, 2008, p. 32).

Adentrando o contexto do reconhecimento de si por meio de corpos relacionais, o objeto se expressa com essa propriedade potencial do que suscita inúmeras relações de si com o espaço, instigando ao corpo outras novas maneiras de dialogar, subvertendo assim o objeto não como um produto somente funcional, o que restringe sua possibilidade de ser ressignificado. Bem como, de mover consigo em um modo que tem como fio condutor o campo sensorial. Quer dizer, uma presença que instaura uma ambiência comunicativa entre os corpos, reunindo os dois elementos apresentados anteriormente.

No caso dos encontros com os bebês, a presença do objeto apresenta um caráter lúdico, desde que favorece o processo de ensino-aprendizagem através da plasticidade pedagógica. Ou seja, o objeto coloca-se como o fator coerente para uma proposta de ensino e dispõe da ludicidade na situação. Além de contribuir ludicamente no sentido de criar uma comunicação acessível com a realidade do bebê, o objeto - por ter sua natureza plástica - possui superfície(s) com distintas texturas, configurando-se algo multissensorial. E essa característica predominante é o norte para acessar de modo efetivo o corpo do bebê, trata-se de tocar a pele. De acordo com Donato:

[...] é através da pele que tomamos conhecimento da forma e do volume do nosso corpo. As sensações obtidas por meio do tato e do contato, com objetos, pessoas e com o corpo próprio, abrem os poros, despertam os sentidos e conduzem ao autoconhecimento (DONATO, 2016, p. 52).



**Fig. 5.** Abraçadas pela malha. Fonte: Retirada do PowerPoint apresentado na comunicação oral do 7º Encontro Nacional de Pesquisadores em Dança, imagem obtida pela mediadora Cida Donato do atendimento domiciliar do projeto Alfabetização Corporal.

**Para todos verem:** Fotografia da autora sentada com um dos bebês atendidos em seu colo. Ambas estão sendo envolvidas por um tecido da cor vermelha. A autora está com sua cabeça virada para baixo olhando o bebê, que veste um short e blusa rosa. O chão está coberto pelo tapete amarelo com desenhos infantis coloridos emborrachado. Ao fundo observamos uma parede e cortina brancas e um espelho a esquerda refletindo a malha vermelha.



**Fig. 6.** Mão no papel crepon. Fonte: Retirada do PowerPoint apresentado na comunicação oral do 7º Encontro Nacional de Pesquisadores em Dança, imagem originalmente recortada de filmagem do atendimento domiciliar.

**Para todos verem:** Fotografia de um dos bebês atendidos deitado de barriga para cima no chão com braços e pernas estendidos. Suas mãos tocam papéis crepons de cores roxa e vermelha. Em primeiro plano observamos o chão coberto por um tapete emborrachado com fundo amarelo e estampado com figuras infantis. O bebê encontra-se no centro à direita da tela, veste bermuda branca com estampa azul e uma blusa tom de pêssego. Na diagonal direita alta tem um armário com gaveta branca e na oposição, diagonal esquerda baixa, vemos um braço. Ao fundo há uma parede branca lisa.

A imagem acima ilustra o propósito da atuação do objeto, o qual proporciona uma intervenção criativa ao espaço, convidando o corpo a se envolver nessa imersão artística e pedagógica. Nessa experiência retomo a memória das proposições nos encontros do “Prática de si” em que estes tornavam-se uma extensão do próprio corpo, “objeto/meio/corpo tornam-se um só, penetra e é penetrado” (TEIXEIRA, 2008, p. 35) sensibilizando as estruturas articulares e despertando a pele até gerar criações artísticas. Toda essa proposta pauta-se na afirmação de Teixeira, em “deixar-se levar pelas impressões tácteis” (TEIXEIRA, 2008, p. 43), pois partindo dessa lógica, é possível realizar um mapeamento corporal, visto que se pode isolar parte por parte, acordando a estrutura, e expandir o micromovimento nascente nesse contato.

Com breves detalhes em uma percepção minuciosa registro a experiência de mover com o tecido e com o papel, cuja condução de Teixeira é carregada por um interesse de despertar “um diferencial no modo de tratar qualquer ação ou movimento corporal” (TEIXEIRA, 2008, p. 43). A vivência com o tecido direcionou a atenção para a capacidade de extensão do corpo em contato com esse material, de se prolongar em uma pesquisa de movimento o qual as cadeias articulares se movem em uma qualidade lubrificada. E na vivência com o papel a Mestre nos convida a estabelecer uma relação de buscar uma investigação de encarnar as formas que o papel pode realizar.

## 5. Percepções do processo em curso

Por fim, sinalizo a peculiaridade destas abordagens sensíveis/somáticas no qual se propõe uma qualidade delicada de se mover, fazer e sentir, desdobrando em propostas processuais de criação do memorial que está por vir, conforme é construído no pensamento sobre a corporeidade, daquilo que está em constante movimento de formação, tal qual Teixeira aprofunda fortemente por uma via pessoal em práticas de auto-observação. Os três elementos apresentados, micromovimento (esta investigação do movimento somático), o toque (meio que permite emergir comunicações corpóreas) e o objeto (corpo produtor de consciência de si) manifestam-se nesse cenário como forças propulsoras para o desenvolvimento da minha pesquisa de memorial. Cada um destes desperta meu corpo-mediador em direção a um trabalho de criação artística na dança, reunindo memórias de

experiências sensíveis, perpassando a atuação no “Prática de si” o qual é o princípio da expansão deste corpo disponível e desaguando no “Alfabetização corporal” onde meu corpo-mediador se avolumou na imersão de uma prática com o outro.

## Referências

DONATO, C. **Corpo Estranho**: A metodologia Angel Vianna nos trabalhos com alunos com deficiência mental do CAEP Favo de Mel. 2016. 84 f. Monografia (Pós-graduação em Conscientização do Movimento e Jogos Corporais - Metodologia Angel Vianna) - Faculdade Angel Vianna, Rio de Janeiro, 2013.

IMBASSAÍ, M. H. **Sensibilidade no cotidiano**: conscientização corporal. Rio de Janeiro: UAPÊ, 2006.

TEIXEIRA, L. P. **Inscrito em meu corpo**: abordagem reflexiva do trabalho corporal proposto por Angel Vianna. 2008. 87 f. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), Rio de Janeiro, 2008.

Clarissa Monteiro de Araújo (UFRJ)  
E-mail: clarissamonteiro.a@gmail.com

Clarissa Monteiro é graduanda do curso de Bacharelado em Dança do Departamento de Arte Corporal (DAC). Artista do movimento no “Prática de si”, projeto sob orientação de Letícia Teixeira, localizado da Escola de Educação Física e Desportos (EEFD) na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). É formada em técnicas de educação somática, por núcleo oito - educação somática.

Letícia Pereira Teixeira (UFRJ)  
E-mail: letipteixeira@gmail.com

Letícia Teixeira é professora assistente do Departamento de Arte Corporal (DAC) da Escola de Educação Física e Desportos (EEFD) na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Coordenadora do Projeto Prática de si contemplado pelo Programa de Iniciação Artística e Cultural (PIBIAC) cujo foco de pesquisa perpassa pelo campo do sensível/somática e pela investigação do movimento neste mesmo âmbito.

## **Contribuições da educação somática para o estudo da flexibilidade no campo da dança**

Claudia Marques Auharek (UFBA)  
Beatriz Adeodato Alves de Souza (UFBA)

Comitê Temático Interfaces da Dança com a Educação Somática e a Saúde

**Resumo:** O presente artigo aborda a noção de flexibilidade corporal como um locus de discussão crítica e interdisciplinar sobre temas que atravessam os campos da dança, educação somática e saúde. Ele engloba aspectos científicos e subjetivos relacionados ao estudo da flexibilidade no campo da dança e relaciona-se com a trajetória profissional da autora como artista da dança, fisioterapeuta, educadora do movimento somático pelo Body-Mind Centering™. As discussões teóricas apresentadas foram desenvolvidas em diálogo com o curso de extensão "Laboratório de Flexibilidade: estudos anatômicos integrados ao movimento" oferecido pela autora na Universidade Federal da Bahia em 2021. Nele foram trabalhados temas como anatomia experiencial, análise anatômica e cinesiológica de músculos e articulações e continuidades miofasciais, além de aspectos fisiológicos sobre o alongamento junto a técnicas específicas para ganho de flexibilidade. À luz dessa experiência, o artigo propõe através de revisão bibliográfica, reflexões críticas sobre possíveis contribuições da educação somática para o estudo da flexibilidade no campo da dança. Discute-se a objetificação do estudo do corpo; a interdisciplinaridade entre ciência, educação somática e dança; e valores implícitos que norteiam nosso imaginário sobre corpos ideais para a dança.

**Palavras-chave:** EDUCAÇÃO SOMÁTICA. FLEXIBILIDADE. DANÇA. ANATOMIA EXPERIENCIAL.

**Abstract:** This article approaches flexibility as a locus of critical and interdisciplinary discussion on themes that cross the fields of dance, somatic education and health. It includes scientific and subjective aspects related to the study of flexibility in the field of dance and is related to the author's professional trajectory as a dance artist, physical therapist, somatic movement educator through Body-Mind Centering™. The theoretical discussions presented here were developed in dialogue with the extension course "Flexibility Laboratory: Anatomical Studies Integrated into Movement" offered by the author at the Federal University of Bahia in 2021. In it, themes such as the concept of experiential anatomy, anatomical and kinesiological analysis of muscles and joints, fascial system and myofascial continuities were worked, besides physiological aspects of stretching as well as specific techniques for flexibility gain. From this experience, the article proposes, through a bibliographic review, critical reflections about possible contributions of somatic education to the study of flexibility in the field of dance. The article discusses the objectification of the study of the body; the interdisciplinarity between dance science, somatic education and dance; and implicit values that guide our imaginary about ideal bodies for dance.

**Keywords:** SOMATIC EDUCATION. FLEXIBILITY. DANCE. EXPERIENTIAL ANATOMY.

2310

## 1. Introdução

O presente artigo aborda o tema da flexibilidade corporal em seu sentido cinesiológico tradicional, relacionado à capacidade de realizar movimentos articulares com apropriada amplitude de movimento (ALTER, 2004; NEUMANN, 2011). No entanto, esse tema e suas implicações são utilizados como um lócus de discussão crítica e interdisciplinar sobre assuntos que atravessam os campos da dança, educação somática e saúde. Essa discussão é parte integrante da pesquisa de mestrado da autora<sup>1</sup> e pode ser definida como interdisciplinar, ao englobar aspectos científicos e subjetivos do movimento humano, relacionados à sua atuação e pesquisa em diferentes áreas do conhecimento como a Dança, Fisioterapia, e o campo da somática através do Body-Mind Centering™.

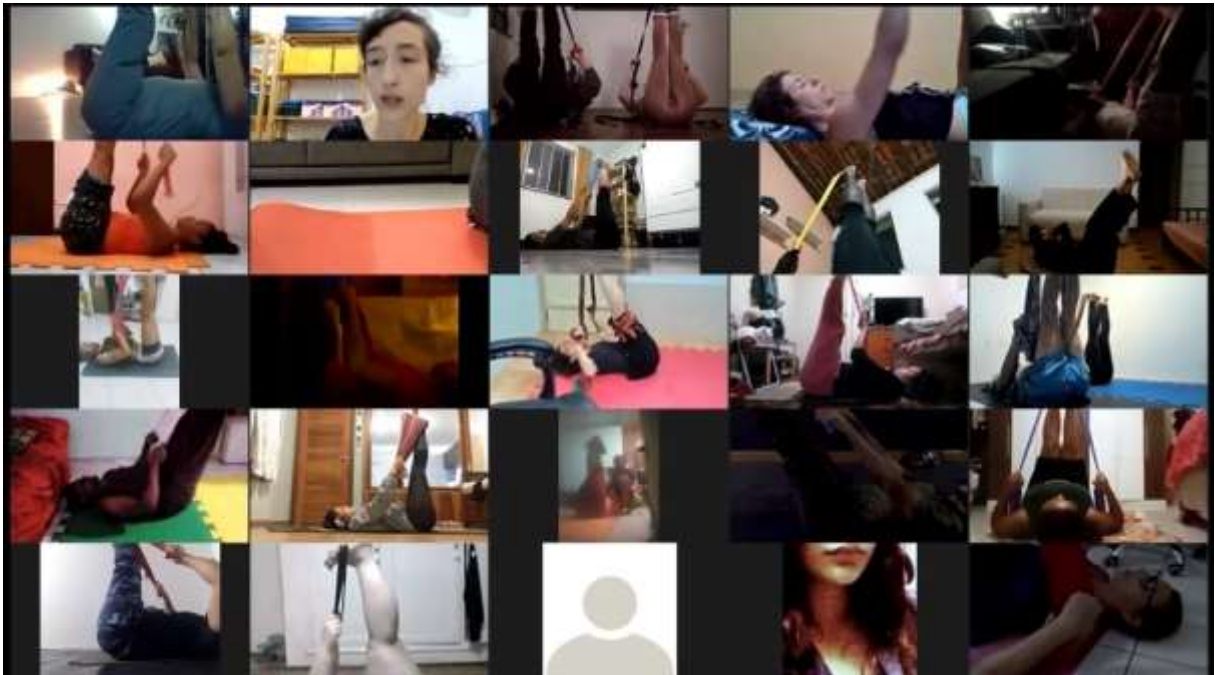
As discussões teóricas que serão apresentadas nesse artigo foram desenvolvidas em diálogo com o curso de extensão “Laboratório de Flexibilidade: Estudos Anatômicos integrados ao movimento” oferecido por Claudia Auharek em 2021 sobre flexibilidade, anatomia experiencial e abordagens corporalizadas de ensino (COHEN, 2015; EDDY, 2009; OLSEN, 2004). Com o presente artigo, à luz dessa experiência com o projeto de extensão, propomos algumas reflexões críticas sobre a objetificação do estudo do corpo; a interdisciplinaridade entre ciência da dança, educação somática e dança; e sobre valores implícitos que norteiam nosso imaginário sobre corpos ideais para a dança.

## 2. Projeto de extensão “Laboratório de Flexibilidade: estudos anatômicos integrados ao movimento”

O objetivo desse projeto (figura 1) foi oferecer um estudo anatômico, cinesiológico e fisiológico sobre flexibilidade através da anatomia experiencial e de perspectivas corporalizadas (*embodied*) de ensino. Diferente da anatomia clássica, a abordagem experiencial se propõe a oferecer uma experiência direta e mais subjetiva com a estrutura estudada, evitando objetificações e distanciamento da experiência pessoal. O embasamento conceitual e pedagógico para essa proposta tem como principal referência o campo da somática (EDDY, 2009) e a anatomia

<sup>1</sup> Claudia Auharek é atualmente aluna do Mestrado Profissional em Dança (PRODAN) da Universidade Federal da Bahia com uma pesquisa sobre anatomia experiencial e processos de *embodiment* sob orientação de Beatriz Adeodato Alves de Souza.

experiential do Body-Mind Centering™ de Bonnie Bainbridge Cohen (COHEN, 2015).



**Fig. 1.** Aula do curso de extensão “Laboratório de Flexibilidade”. Fonte: Arquivo pessoal. Outubro de 2021, Salvador/BA.

**Para todos verem:** “Print” de tela de uma aula online no aplicativo Zoom, em formato de visualização galeria, na qual alunos estão realizando um alongamento de cadeia posterior na posição deitada.

O laboratório foi realizado através do programa “Corpolumen de Extensão: múltiplas práticas de arte e reflexão com a sociedade”<sup>2</sup>. As inscrições foram gratuitas e os encontros aconteceram em formato remoto, via plataforma Zoom, semanalmente ao longo de dois meses, com duas horas e meia de duração. As aulas mesclavam informações teórico-expositivas com propostas de toque, movimento e expressão e tiveram como o público-alvo interessados em geral na relação da flexibilidade com os campos da dança e da educação somática.

Em relação ao conteúdo programático, foi definido um recorte específico na flexibilidade da cadeia posterior. Essa escolha foi importante por possibilitar uma síntese e um direcionamento do vasto conteúdo abordado pelos encontros. Foi possível, a partir disso, aprofundar nas relações entre essa cadeia (posterior) e os diferentes sistemas corporais implicados no estudo da flexibilidade. Os temas dos encontros foram sobre: anatomia experiencial (EDDY, 2009; COHEN, 2015),

<sup>2</sup> O programa Corpolumen de extensão é uma das ações desenvolvidas pelo grupo de pesquisa Corpolumen - redes de estudos de corpo, imagem e criação em dança.

conceito de cadeia posterior (MYERS, 2011), análise cinesiológica das articulações e músculos envolvidos na cadeia posterior (CALAIS-GERMAIN, 2002; NEUMANN, 2011), introdução à compreensão do sistema fascial e de abordagens de autoliberação miofascial (SCHLEIP, 2015), neurofisiologia da contração muscular e suas relações com técnicas de alongamento (HALL, 2021; ABDALLAH, 2009; BARBANTI, 1986, ALTER, 2004).

Esses conteúdos foram desenvolvidos a partir de propostas pedagógicas fortemente influenciadas pela noção de *embodiment* e corporalização. Nesse sentido, apesar das aulas oferecem informações teóricas e expositivas, elas foram trabalhadas também através recursos que potencializaram a dimensão experiencial da relação com a anatomia, como por exemplo, através de desenhos, somatizações<sup>3</sup>, movimento, toque e trocas verbais com subjetividade implicada. Dessa forma, o laboratório, apesar de ter um conteúdo programático conceitualmente denso e abarcar conteúdos científicos de campos como a anatomia, cinesiologia e biomecânica, teve também fundamentalmente um direcionamento pedagógico focado na experiência e na subjetividade dos participantes. Foi essa característica que permitiu que reflexões mais profundas e críticas sobre o estudo da flexibilidade e sua relação com a dança pudessem emergir.

Ao realizar um estudo no qual os estudantes se entendem como sujeitos ativos, estando social, afetiva e historicamente implicados no processo de aprendizagem (HOOKS, 2013) temos um terreno mais fértil para que as aulas instiguem os participantes a refletirem criticamente sobre os conteúdos estudados. Nesse projeto destacaram-se reflexões críticas sobre valores implícitos que muitas vezes norteiam práticas sobre flexibilidade na dança. Discutimos sobre como valores como singularidade e diversidade podem ser desenvolvidos e priorizados em detrimento de concepções idealizadas e normativas na dança. Dessa forma, a partir dos encontros surgiram questionamentos como: flexibilidade para quem? Por que? Como? Em nome de que? São essas questões que serão desenvolvidas abaixo, a partir de uma abordagem qualitativa e bibliográfica sobre temas que perpassam essas indagações.

<sup>3</sup> Conceito utilizado aqui em referência ao trabalho de Bonnie Bainbridge Cohen do Body-Mind Centering (COHEN, 2015).



### 3. Diferentes perspectivas para a abordagem da flexibilidade no campo da dança

Cada vez mais são incluídos em currículos de Dança tópicos sobre anatomia e cinesiologia nos quais, geralmente, a temática da flexibilidade está incluída. No entanto, é importante destacar que existem possibilidades diversas de abordar e de estabelecer diálogos entre esses campos de conhecimento. A educação somática nos aponta caminhos que valorizam a subjetividade e a criatividade, dando ênfase na qualidade da experiência e da singularidade nos processos de aprendizagem relacionados à dança (EDDY, 2002).

Contextualizando de forma breve a somática enquanto campo de conhecimento, é importante mencionar Thomas Hanna como um marco histórico e conceitual, pela sua apropriação do conceito de *soma* ao descrever um estudo do corpo que se dá em primeira pessoa, ou seja, dentro de uma perspectiva não objetificada (HANNA, 1986). Podemos citar diversos exemplos de escolas e técnicas de educação somática como Técnica de *Alexander*, *Feldenkrais*, Antiginástica, Eutonia, Ginástica Holística, *Continuum*, *Body Mind Centering*, Cadeias Musculares e Articulares G.D.S. etc (BOLSANELLO, 2011).

Porém, ao mesmo tempo que é possível definir a educação somática enquanto um campo único, homogêneo e institucionalizado, deve-se levar em consideração que esse campo surge de uma constelação de movimentos e abordagens independentes. Há então um importante esforço histórico de caráter discursivo para sua definição e afirmação como campo de conhecimento, o que na atualidade é também discutido de forma crítica (GINOT, 2010). Ainda assim, é possível afirmarmos de forma um tanto quanto consensual que as abordagens somáticas se colocam em uma postura crítica em relação a objetificação do corpo (FERNANDES, 2015) e apontam caminhos experienciais para conexão com a subjetividade e com a experiência vivida em uma perspectiva pessoal e fenomenológica.

Ao propormos um estudo sobre flexibilidade que busque estar então em consonância com princípios e valores norteadores de uma abordagem somática, algumas indagações se tornam mais urgentes. Se a educação somática implica em não termos ideais formais e estéticos pré-estabelecidos, como estudar flexibilidade nessa perspectiva? Essa pergunta pode se desdobrar nos seguintes

questionamentos: flexibilidade para quê, para quem e em nome de quê? Apontamos então, dessa forma, para uma problematização sobre quais valores estamos implicitamente reforçando ao defender de forma acrítica modelos de corpo flexíveis e ao ensinarmos (também de forma acrítica) as técnicas para alcançá-lo. Nesse sentido, o estudo da flexibilidade correria um enorme risco de corroborar com estereótipos e estigmas que, como veremos abaixo, podem perpetuar valores eurocêntricos, colonizadores e podem até mesmo reforçar uma lógica de auto-consumo e constante autoaprimoramento, marca do que foi definido como sociedade do cansaço (HAN, 2020).

### 3. Flexibilidade como mais um item do “corpo ideal” para dança

Aprofundaremos então essa discussão refletindo mais detidamente sobre valores e concepções normativas que regem imaginários e construções sociais sobre o que seria um “corpo ideal” para dança. Essa investigação sobre “corpos ideais” é um tema historicamente e sociologicamente complexo no qual um aprofundamento fugiria dos propósitos desse artigo. No entanto, dialogaremos aqui de forma mais breve com autores e pesquisas que nos ajudem a posicionar o estudo da flexibilidade em uma discussão crítica e interdisciplinar que atravesse os campos da dança, educação somática e saúde.

Começamos abordando o ballet clássico pela sua importância para a discussão da idealização e normatização dos corpos para dança. O corpo tradicionalmente valorizado pelo ballet pode ser entendido como um modelo “euroamericano de corpo” (MOURA, 2001) do qual a flexibilidade é mais um elemento dentre tantos outros. Esse corpo ideal e padronizado pode atravessar discussões sobre pautas identitárias e sociais mais amplas uma vez que ele pode estar relacionado a perpetuações de valores na dança potencialmente gordofóbicos (SILVA, 2021); capacitistas (VENDRAMIN, 2019) e eurocêntricos (SANTOS, 2019). Reforçamos, no entanto, que essas críticas apontam para uma dimensão complexa da relação do ballet com esses riscos éticos e epistemológicos. Não propomos aqui uma discussão moral ou universalizante sobre a prática do ballet, e sim uma crítica construtiva sobre a possibilidade de naturalizarmos (e assim tornarmos invisíveis) relações de poder nos processos de produção de subjetividades de nossas práticas (KASTRUP *et al.*, 2018).

Nesse sentido, Anjos *et al.* (2015) demonstram através de uma análise fenomenológica como há no imaginário de dançarinas de ballet clássico um modelo de corpo ideal que é necessariamente magro, longilíneo e flexível. Um detalhe interessante é que esse corpo flexível tem especificidades técnicas e estilísticas acentuadas em membros inferiores (pés, pernas, coxas e joelhos) somada a uma primazia da verticalidade da coluna vertebral. Na interface entre dança e saúde, essa discussão sobre a busca de um corpo ideal na dança pode ser localizada também criticamente no campo da psicologia para refletirmos sobre saúde mental na dança. Van Staden *et al.* (2009) e Bakker (1988) investigam a relação do ballet clássico com comportamentos autodestrutivos como transtornos alimentares, depressão, perfeccionismo, conflitos profissionais e déficits de autoestima relacionadas, dentre outras coisas, a um referencial muito rígido e idealizado sobre a autoimagem, da qual a flexibilidade é um dos parâmetros técnicos exigidos.

É fundamental contextualizar esse debate em um cenário mais amplo que investigue visões de dança e corpo que foram sendo historicamente construídas na nossa sociedade (MATOS, 2014). Dentro de um paradigma moderno (MAFFESOLI apud MATOS, 2014, p. 24) existe um espaço fecundo para padronizações, normatizações e homogeneização dos corpos que tem sua raiz epistemológica em valores como o individualismo, progresso e a racionalidade instrumental. Já na contemporaneidade proliferam novos paradigmas epistemológicos que buscam dar conta de uma pluralidade e diversidade identitária que trazem em si novas visões de corpo e de dança. Nesse sentido, autores contemporâneos na dança já desenvolvem hoje críticas bem delineadas sobre visões hegemônicas, dicotômicas e mecanicistas que concebem o corpo como um instrumento e sobre o impacto dessa concepção para a dança (KATZ, 1994; GREINER, 2008; FOSTER, 1996). Há hoje mais espaço para uma defesa de um corpo múltiplo, que refuta autoritarismos estéticos e expressivos. Um corpo que é entendido atualmente como sujeito de si e como mídia do conhecimento, continuamente transformado pelo ambiente e ativamente atuante sobre esse ambiente que o transforma.

Trazendo essa discussão mais diretamente para o tema da idealização dos corpos que dançam, Marques (1998) critica a ideia de corpo como um mero instrumento para dança, algo como um meio ou uma máquina direcionada apenas para produção artística e entendido como algo a ser controlado e aperfeiçoado segundo padrões técnicos alheios à experiência subjetiva do dançarino. Nessa

mesma linha de pensamento, Fortin *et al.* (2010), ao abordarem esse corpo idealizado na dança, utilizam como referência conceitos foucaultianos para aprofundar essa discussão. Através de discursos e tecnologias de dominação, a dança pode favorecer contextos de alienação do próprio *self* onde o corpo é entendido como algo a ser subjugado e gerido.

Marques (2020) também atualiza esse debate na contemporaneidade pós-pandêmica e no fazer artístico da dança no contexto de expansão das atividades em plataformas digitais. Ela mostra como esse novo contexto revelou e acentuou facetas hiperindividualistas e hiperconsumistas das práticas de dança, que se mostram cada vez mais como ferramentas poderosas de compra e venda de imagens e resultados. Essas reflexões são importantes para contextualizarmos a dança e suas intrincadas conexões com o capitalismo tardio, o neoliberalismo e o empreendedorismo. Han (2020) traz essa discussão sobre submissão de si a ideais e valores externos para uma lógica de consumo e autoaprimoramento excessivo do corpo, conceituada como sociedade do cansaço. Esse autor discute como atualmente migramos de uma sociedade disciplinar para uma sociedade do desempenho e do cansaço, na qual somos os sujeitos de produção e empresários de nós mesmos.

Nesse sentido, a busca pela flexibilidade é discutida aqui em seu risco de ser mais um elemento dessa configuração normativa e idealizada do que deveria ser um corpo para dança. Nessa lógica caberia aos dançarinos apenas gerir e moldar o seu corpo, entendido como um instrumento, para que ele se torne cada vez mais eficiente e adaptado. Como vimos acima, essas facetas de adaptação a ideais externos tem diálogos tanto com o conceito foucaultiano de sociedade disciplinar como da sociedade da autoexploração descrita por Byung-Chul Han (2020).

Finalizando essa discussão, Johnson (1983) nos ajuda a aprofundar esse debate em uma dimensão epistemológica. Esse autor relaciona a temática da idealização dos corpos com a tradição de dualismos entre corpo/mente e com o que ele reconhece como afastamento dos sentidos de si e da subjetividade. Em sua perspectiva, a objetificação de si, implícita na nossa busca por corpos e performances idealizadas, nos afasta dos nossos próprios sentidos e subjetividades nos moldando a instâncias e valores sociais (religiosos, políticos, ocupacionais, escolares, militares etc.) que perpetuam esse ciclo de afastamento de si. Dessa forma entendemos como até mesmo práticas físicas intrinsecamente relacionadas

ao movimento e a sensorialidade, como as práticas para ganho de flexibilidade, pode paradoxalmente contribuir para uma desconexão de si próprio, quando ela se orienta para um resultado externo adaptativo e normativo.

#### **4. Conclusão: possíveis contribuições da educação somática para os estudos da flexibilidade.**

Quais seriam então as contribuições da educação somática para os estudos da flexibilidade? Sabemos que a grande maioria dos estudos sobre flexibilidade são realizados dentro dos referenciais pedagógicos e epistemológicos de disciplinas sobre corpo e movimento como a anatomia, cinesiologia e biomecânica. A forma como esses estudos são tradicionalmente realizados prioriza apenas um contato expositivo/teórico com conteúdos (REIS, 2013), faz uma cisão entre sujeito e objeto de estudo e é muitas vezes desvinculada da experiência pessoal e distanciada de uma abordagem somática (FERNANDES, 2015). Já quando a pesquisa sobre o corpo se faz a partir de um referencial interno, tem-se acesso ao *soma* (HANNA, 1986), a uma integração mais completa entre sujeito e objeto, e o conteúdo estudado se torna uma entidade subjetiva e inseparável do contexto experiencial do sujeito que pesquisa.

Através da experiência com o Laboratório de flexibilidade e das reflexões críticas sobre corpos ideais, ambas discutidas acima, esse artigo aponta para um enorme potencial de estudos sobre a flexibilidade realizados dentro de uma perspectiva somática, que realmente valorize a subjetividade e singularidade dos indivíduos. Importante destacar que não precisamos compreender esses aspectos em termos binários e dicotômicos, e propomos assim abraçar um paradigma complexo e intrinsecamente dialógico (MORIN, 2001). Não precisamos abrir mão de resultados técnicos e de padrões estéticos para estabelecermos visões críticas sobre a flexibilidade. Esse artigo propõe justamente problematizar como o campo da somática pode contribuir para esse aspecto ao complexificar nossa concepção de corpo e de experiência.

Nesse sentido, ao contextualizarmos o estudo da flexibilidade no campo da dança é fundamental defendermos ser possível, pedagogicamente, ir além das imagens descritivas e formulações teórico-expositivas para realmente ir de encontro a uma experiência proprioceptiva e cinestésica. É possível criar contextos de ensino

interdisciplinares que ainda assim valorizem a dimensão sensorial e cinestésica da experiência do movimento (FORTIN, 1988). Junto a isso, ou melhor, através disso é possível incentivar uma comunidade de aprendizagem horizontal (HOOKS, 2013) e socialmente implicada (RANGEL *et al.*, 2021). Dessa forma, por fim, podemos nos indagar: estaríamos utilizando todo o potencial expressivo e terapêutico que a flexibilidade pode nos trazer ou estamos entendendo-a como uma capacidade idealizada e alienadora do nosso *soma*? (JOHNSON, 1983). Essa pergunta deve ser feita para que propostas de ensino sobre flexibilidade na dança não perpetuem valores contrários à uma educação criativa, crítica e libertária.

## Referências

- ABDALLAH, A. J. **Flexibilidade e alongamento**: saúde e bem-estar. Manole. 2009.
- ALTER, M. **Science of Flexibility**. (3rd ed). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc., 2004.
- ANJOS, K. S. S. et al. A construção do corpo ideal no balé clássico: uma investigação fenomenológica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, n. 29, p. 439-452, 2015.
- BARBANTI, V. J. **Treinamento físico**: bases científicas. São Paulo: CLR Balieiro, 1986.
- BAKKER, F. C. Personality differences between young dancers and non-dancers. **Personality and individual differences**, v. 9, n.1, p. 121-131, 1988.
- BOLSANELLO, D. P. A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade e tecnologia interna. **Motrivência** n. 36, p. 306-322, 2011.
- CALAIS-GERMAIN, B. **Anatomia para o movimento, volume 1**: Introdução à Análise das Técnicas Corporais. Manole, 2002.
- COHEN, B. B. **Sentir, perceber e agir**: educação somática pelo método Body-Mind Centering®. Tradução de Denise Maria Bolanho. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2015.
- EDDY, M. A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. **Journal of Dance & Somatic Practices**, v. 1, n. 1, p. 5-27, 2009.
- EDDY, M. Somatic practices and dance: Global influences. **Dance Research Journal**, v. 34, n. 2, p. 46-62, 2002.

FERNANDES, C. Quando o Todo é mais que a Soma das Partes: somática como campo epistemológico contemporâneo. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, [S. l.], n. 5, p. 9-38, 2015.

FORTIN, S.; VIEIRA, A.; TREMBLAY, M. A experiência de discursos na dança e na educação somática. **Movimento**, [S. l.], v. 16, n. 2, p. 71-91, 2010.

FORTIN, S. Quando a ciência da dança e a educação somática entram na aula técnica de dança. **Pro-posições**, Campinas, v. 9, n. 2, p. 79-95, 1998.

FOSTER, S. L. Corporealities: Dancing knowledge, culture and power. **Psychology Press**, 1996.

GINOT, I. Para uma epistemologia das técnicas de educação somática. Tradução Joana Ribeiro da Silva Tavares and Marito Olsson-Forsberg. **O Percevejo Online** v. 2, n. 2, 2010.

GREINER, C. **O corpo**: pistas para estudos indisciplinados. São Paulo: Annablume, 2008.

HALL, J. E. G.; HALL. Tratado de fisiología médica. **Elsevier Health Sciences**, 2021.

HAN, B. C. **The burnout society**. Stanford University Press, 2020.

HANNA, T. What is somatics. **Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences**, v. 5, n. 4, p. 4-8, 1986.

HOOKS, B. **Ensinando a transgredir**: a educação como prática da liberdade. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2013.

JOHNSON, D. **Body**: Recovering our sensual wisdom. Berkeley: North Atlantic Books, 1983.

KASTRUP, V.; TEDESCO, S.; PASSOS, E. **Políticas da cognição**. Porto Alegre: Sulina, 2008.

KATZ, H. **Um, dois, três**: a dança é o pensamento do corpo. 1994. 199f. Tese (Doutorado em Comunicação e Semiótica) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - PUC-SP, 1994.

MARQUES, I. A. A dança no contexto e os novos contextos da dança. *In*: SANTAELLA, L.; MOTA, E. (orgs.) **Dança sob o signo do múltiplo**. Barueri: Estação das Letras e Cores, 2020.

MARQUES, I. A. Corpo, dança e educação contemporânea. **Pro-posições**, Campinas, v. 9, n. 2, p. 70-78, 1998.

MATOS, L. **Dança e diferença: cartografia de múltiplos corpos.** SciELO-EDUFBA, 2014.

MOURA, K. C. F. **Essas bailarinas fantásticas e seus corpos maravilhosos: existe um corpo ideal para a dança?** 2001. Dissertação (Mestrado) Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP. 2001

MORIN, E. Os desafios da complexidade. *In*: MORIN, E. (org.) **A religação dos saberes.** O desafio do século XXI. Rio de Janeiro: Editora Bertrand Brasil. 2001.

NEUMANN D. A. **Cinesiologia do Aparelho Musculoesquelético.** Rio de Janeiro, 2ª ed. Guanabara Koogan, RJ, 2011.

OLSEN, A. **Bodystories: A guide to experiential anatomy.** UPNE, 2004.

REIS, C. *et al.* Avaliação da percepção de discentes do curso médico acerca do estudo anatômico. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 37, n. 3, p. 350-358, 2013.

RANGEL, B.; AQUINO, R. F.; ROCHA, L. V. Confabulando com pesquisas implicadas em Dança. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISADORES EM DANÇA, 6, 2021, edição virtual. **Anais [...]** Salvador: Associação Nacional de Pesquisadores em Dança - Editora ANDA, p. 666-678, 2021.

REIS, C. *et al.* Avaliação da percepção de discentes do curso médico acerca do estudo anatômico. **Revista Brasileira de Educação Médica**, n. 37, v. 3, p. 350-358, 2013.

SANTOS, J. **Òkòtò: dança desobediente afrocentrada, caminhos para a formação em dança no ensino superior sob os estudos das relações étnico-raciais brasileiras.** 2019. Dissertação (Mestrado em dança). Programa de pós-graduação em dança (PPGDANCA), 2019.

SILVA, L. P.; MAGALHÃES, I. N. OLHANDO PARA O CORPO GORDO: Gordofobia na dança. **Revista Cidade Nuvens**, v. 2, n. 4, 2021.

SCHLEIP, R.; BAKER, A. **Fascia in sport and movement.** Handspring Publishing, 2015.

VAN STADEN, A.; MYBURGH, C. P.; POGGENPOEL, M. A psycho-educational model to enhance the selfdevelopment and mental health of classical dancers. **Journal of Dance Medicine & Science** v. 13, n. 1, p. 20-28, 2009.

VENDRAMIN, C. Repensando mitos contemporâneos: o capacitismo. *In*: SIMPÓSIO INTERNACIONAL REPENSANDO MITOS CONTEMPORÂNEOS, 3, 2019, Campinas. **Anais [...]**, Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena, Instituto de Artes, Unicamp, Campinas, 2019.



Claudia Marques Auharek (PRODAN, UFBA)

E-mail: claudiaauharek@gmail.com

Artista da dança, mestranda em Dança (PRODAN, UFBA)

cientista social (UFMG), fisioterapeuta (UFBA)

e educadora do movimento somático pelo Body-Mind Centering™.

Beatriz Adeodato Alves de Souza (UFBA)

E-mail: beatrizadeodato@gmail.com

Professora efetiva da Escola de Dança da UFBA e do Programa de Pós-Graduação Profissional em Dança (PRODAN). Doutora em Artes Cênicas pelo Programa de Pós

Graduação em Artes Cênicas (PPGAC/UFBA) e membro do Grupo de Pesquisa Corpolumen. A área de concentração de suas pesquisas engloba as interações da

Dança com a Educação Somática, estudos da percepção e a Prática como Pesquisa.

## Entre palcos, ruas e hospitais: a transdisciplinaridade radical de Gerda Alexander na criação da Eutonia

Débora Lopes Oliveira (PPGDan / UFRJ)  
Ligia Losada Tourinho (PPGDan / DAC / UFRJ)  
Carolina Natal Duarte (PPGDan / UFRJ)

Interfaces da dança com a educação somática e a saúde

**Resumo:** Este artigo apresenta um panorama da biografia de Gerda Alexander identificando traços de transdisciplinaridade em sua trajetória. O texto aponta nuances de sua formação e contexto artístico e intelectual, e revela o engajamento da mesma nos cruzamentos entre as artes e ciências. Através de sua pesquisa continuada sobre o tônus, culminando na criação da Eutonia, Gerda Alexander colaborou ativamente com centros médicos, instituições educacionais e com artistas ao longo de sua vida. O texto convida a refletir sobre como a formação artística específica de Gerda Alexander pode ter fornecido os fundamentos de sua atuação profissional tão radicalmente transdisciplinar. O texto informa alguns aspectos de aplicação da modulação do tônus que atravessam a disciplinarização dos saberes, e identifica reconhecimentos institucionais da Eutonia ao longo do tempo.

**Palavras-chave:** GERDA ALEXANDER. EUTONIA. TÔNUS. DANÇA. TRANSDISCIPLINARIDADE.

**Abstract:** This article presents an overview of the biography of Gerda Alexander, identifying traces of transdisciplinarity in her trajectory. The text points out nuances of her formation and artistic and intellectual context, and reveals her engagement in the intersections between arts and sciences. Through her life-long research on tonus (or neuromuscular tone), which culminated in the creation of Eutony, Gerda Alexander collaborated actively with medical centres, educational institutions and artists throughout her life. The text invites reflection on how Gerda Alexander's specific artistic training may have provided the foundations of her so radically transdisciplinary professional practice. The text informs some aspects of the application of tonus modulation that cross the disciplinarization of knowledge, and identifies institutional recognition of Eutony over time.

**Keywords:** GERDA ALEXANDER. EUTONY. TONUS. DANCE. TRANSDISCIPLINARITY.

*“As artes celebram múltiplas perspectivas. Uma de suas grandes lições é que existem muitas maneiras de ver e interpretar o mundo”.*  
(Elliot W. Eisner)

## 1. Sobre Gerda Alexander

Mesmo vivendo por quase todo o século XX, o trabalho de Gerda Alexander (1908-1994) parece atravessar a disciplinarização do conhecimento tão característica da Modernidade. Gerda Alexander colaborou ativamente com centros médicos, instituições pedagógicas e de formação artística ao longo de sua vida, dando aulas de Rítmica e depois de Eutonia, prática somática assim nomeada a partir dos anos 1950. Mas como sua formação e suas descobertas sobre o tónus resultaram em tamanha transdisciplinaridade em sua atuação profissional?

Gerda Alexander nasceu na Alemanha, e teve sua formação e posterior certificação como professora de Rítmica Dalcroze, método criado por Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950). Segundo Gerda, a Rítmica é uma educação do **movimento** em sua relação com a **música**, e tem como objetivo o desenvolvimento da personalidade a partir da música, através do esforço de adaptação do corpo à música (DELAGE, 2008, p. 28, tradução nossa) ao seguir aspectos como a dinâmica rítmica, melodia, fraseado e forma, trabalhando com todos os elementos musicais (BERSIN, 1995, p. 255, tradução nossa). O método era intrinsecamente interlinguagem, isto é, as linguagens da dança e da música eram pesquisadas de maneira integrada.

Considera-se, aqui, a Rítmica como uma primeira marca não disciplinar na experiência de Gerda Alexander. Enquanto o aprendizado da música e da dança passava por treinamentos diferentes, tendo em vista os métodos e técnicas vigentes na primeira metade do século XX na Europa, o aprendizado da Rítmica não era “especializante” da experiência artística, mas de **relação entre linguagens**.



**Fig. 1.** Foto de um ensaio de Orfeu e Euridice, no teatro Festpielhaus Hellerau. Fonte: Site do HELLERAU – Europäisches Zentrum der Künste.

**Para todos verem:** Foto em preto e branco do espaço interno de um teatro, estando no primeiro plano um piano com duas pessoas e um homem sentado em uma cadeira de costas para a foto, provavelmente Émile Jaques-Dalcroze, e no fundo, um cenário de escadas e cortinas com aproximadamente 70 pessoas com roupas largas e compridas, de diferentes tonalidades, apontando com os braços para o centro e fundo do espaço)

Gerda Alexander aprendeu Rítmica na escola de Otto Blensdorf em Wuppertal, no período em que Dalcroze estava envolvido com o projeto da cidade-jardim de Hellerau. O projeto foi visionado por Karl Schmidt e os irmãos Dorn e tinha como objetivo a integração da tríade “trabalho, vida e arte” (em alemão “*Arbeit, Wohnen und Kunst*”), na construção de uma cidade-jardim em um bairro da cidade de Dresden, na Alemanha.<sup>1</sup> Entre os anos 1910 e 1914, Dalcroze desenvolveu a parte artística do projeto, dirigindo a escola (a “*Bildungsanstalt für Musik und Rhythmus*”) e o teatro em parceria com o cenógrafo Adolphe Appia. Do ponto de vista artístico, a proposta foi considerada de vanguarda em relação às práticas de encenação do período, o que causou, além da rejeição, grande entusiasmo e atenção midiática. A tríade “trabalho, vida e arte” explorada em Hellerau integrava a arte a todos os aspectos da vida diária, deixando um forte legado na arquitetura e no design<sup>2</sup>, e também na dança. Segundo o site do Hellerau – *Europäisches Zentrum der Künste*,

<sup>1</sup> O projeto atraiu artistas e intelectuais como G.B. Shaw, Oskar Kokoschka, Stefan Zweig, Max Reinhardt, Franz Werfel, Rainer Maria Rilke, Paul Claudel, Gerhart Hauptmann, Franz Kafka e personalidades da dança como Serguei Diaguilev (em visita com Vaslav Nijinsky), Mary Wigman, Rosalia Chladek, Marie Rambert, Rudolf Laban e Kurt Jooss.

<sup>2</sup> As influências na arquitetura e no design foram posteriormente ampliadas pela escola de Bauhaus, aberta em 1919 a 200 km de Hellerau.

Os ensinamentos de Émile Jaques-Dalcroze foram também um contra-projeto à tradição anterior de dança e teatro: em seu centro está o "ser humano em movimento" que é educado para se tornar um indivíduo holístico através do treinamento direcionado de suas habilidades rítmicas, que une arte, trabalho e vida dentro de si, que não apenas "sabe", mas também "sente" (HELLERAU, tradução nossa)

Mesmo que Gerda Alexander não tenha estudado em Hellerau, ela se refere à importância do projeto em diferentes situações. Ela conta que "meu primeiro contato com o trabalho de Dalcroze foi algumas fotografias do primeiro festival em Hellerau em 1911. Mesmo que eu só tivesse três anos de idade, elas me impressionaram muito" (BERSIN, 1995, p. 255-256, tradução nossa) e "eu me lembro que eu estava fascinada pelas fotos dessa performance [Orfeu e Eurídice] que foram mostradas na revista semanal *Velhagen & Klasing*" (ALEXANDER, 1985, p. 162, tradução nossa).

Tendo em vista que Otto Blensdorf era amigo íntimo de Dalcroze (GAUMOND, 2015, p. 57) e fez aulas em Hellerau (GAINZA, 1997, p. 146), a formação de Gerda Alexander em sua escola de Rítmica em Wuppertal pode ter recebido significativa influência do projeto. Supõe-se que o experimento de **artes expandidas** conduzido em Hellerau tenha de alguma forma tido alguma influência na formação de Gerda Alexander e no seu entendimento de arte não limitada à produção para o mercado de arte.

Gerda Alexander não só foi aluna da escola dirigida por Otto Blensdorf como acompanhou as práticas pedagógicas empregadas pela escola principalmente em parceria com a filha de Otto, Charlotte Blensdorf, 7 anos mais velha que ela. Gerda foi professora assistente nas filiais das cidades de Essen, Düsseldorf, Colônia, Remscheid, Solingen, etc., além da sede de Wuppertal (GAINZA, 1997, p. 164). Charlotte Blensdorf, em seu testemunho sobre Gerda Alexander, aponta que os dirigentes da Escola Blensdorf proporcionavam aos alunos muitas oportunidades de realizar experiências práticas (ou estágios) e os enviavam para ensinar durante vários meses em institutos educacionais, adaptando o que haviam aprendido a cada necessidade específica (GAINZA, 1997, p. 148).

Em entrevista a David Bersin, Gerda destaca interesses de Dalcroze que podem ser identificados como referência para a escola dos Blensdorf:

Numa fase bem inicial, Dalcroze se interessou em utilizar a Rítmica para crianças com distúrbios ou amputadas e para pacientes adultos. Ele sempre esteve interessado na explicação fisiológica da influência musical, mas

naquele momento a neurofisiologia e a psicologia não estavam ainda desenvolvidas. (BERSIN, 1995, p. 257, tradução nossa)

Entre 1926 e 1927, Charlotte Blensdorf foi convidada a ensinar Rítmica para crianças e professores no Instituto de Pesquisa Científica Pedagógica sob a liderança de Peter Petersen, internacionalmente conhecido pelo Jena-Plan. De acordo com o pedagogo Vladimir B. Pomelov, Peter Petersen:

Procurou transformar a educação em realidade, em situações vividas pela própria criança. Ele rejeitou a divisão da realidade em assuntos separados. [...] Por treinamento, ele quis dizer 'um conjunto de atividades reflexivas e significativas que formam consciência, aptidões e habilidades. Eles estão cheios de amor pela vida e de significado educacional' (POMELOV, 2021, p. 409).

Gerda trabalhou como assistente de Charlotte em atividades relacionadas ao Instituto, completando um ano de trabalho prático em uma instituição do estado de Thuringen que atendia por volta de 600 crianças e jovens de até 21 anos. Gerda relata que nesta instituição teve a oportunidade de trabalhar “com crianças deficientes, com filhos de mães solteiras - dos prostíbulos -, ou de adolescentes de 13 ou 14 anos, com crianças provenientes de lares com problemas e com delinquentes infantis” (GAINZA, 1997, p. 33) e que nunca aprendeu tanto sobre pedagogia como naquele ano, revelando o impacto da experiência em sua atuação pedagógica. Gerda destaca ainda que “Charlotte não nos permitia receber o diploma de educação rítmica antes de haver realizado essa experiência com diferentes tipos de crianças, como parte de nossa educação pedagógica na Rítmica de Dalcroze” (GAINZA, 1997, p. 33).



Fig. 2. Foto de Gerda Alexander, Otto Blensdorf e Charlotte Blensdorf, provavelmente nos anos 1930.  
Fonte: Site da Associação Dinamarquesa de Eutonistas.

**Para todos verem:** Uma moça jovem, um homem de cabelos grisalhos e óculos, e uma moça, todos próximos uns dos outros e sentados nas escadas de uma construção com duas portas brancas envidraçadas.

É possível perceber que a formação artística com a qual Gerda estava envolvida, principalmente na relação com Otto e Charlotte Blensdorf, tinha um forte cunho social. Pode-se concluir que neste contexto, o fazer artístico não era uma experiência restrita à produção de espetáculos ou de cunho educacional, mas incluía a **consciência das demandas da sociedade** às quais os artistas, neste caso artistas da Rítmica, poderiam colaborar<sup>3</sup>.

É importante ressaltar que Gerda Alexander acompanhou as pesquisas de vanguarda artística das primeiras décadas do século XX participando dos congressos internacionais de dança. Ela não só apresentava como também assistia às apresentações das companhias e das escolas da época, acompanhando o trabalho de Mary Wigman, Rudolf Laban, a escola de Loheland, Bess Mensedieck, Hade Kallmeyer, entre outros artistas. Quando questionada sobre as origens da Eutonia, Gerda Alexander repetidamente se referiu a este contexto como matriz de seus questionamentos, o que revela a importância da **observação das práticas**

<sup>3</sup> Este engajamento social das artes continua presente na Alemanha até os dias de hoje. No ensino superior, por exemplo, existe o curso de graduação de Trabalho Social Orientado pela Música e pelo Movimento (*"Musik- und bewegungsorientierte Soziale Arbeit"*) oferecido pela Ostbayerische Technische Hochschule Regensburg, e o curso de mestrado em Arte em Contexto (*"Kunst im Kontext"*) pela Universität der Künste Berlin, entre outros cursos e projetos semelhantes espalhados por todo o país.

**artísticas e pedagógicas da dança moderna** (com destaque à dança expressionista alemã) em suas pesquisas. Gerda relata que:

Mesmo que a ideia fosse liberar a personalidade, eles [os alunos] estavam nada mais do que imitando a expressão de seus professores sem sua própria individualidade, assim como o estilo do balé era limitado anteriormente. Então, logo no início, eu pensei que deveria haver algo errado na pedagogia dessas escolas (BERSIN, 1995, p. 257, tradução nossa).

Posteriormente, Gerda deu aulas de Rítmica em jardins-de-infância ligados a experimentos de “educação nova ou ativa” como as escolas Philipsen e Fröbel na Dinamarca. A partir de 1959, Gerda Alexander envolveu-se ativamente com os CEMEA, Centros de Treinamento em Métodos de Educação Ativa, na França. Seu trabalho com a Eutonia colaboraram com muitos encontros do CEMEA e de diversos centros de pesquisa em educação pelo mundo. Conclui-se que suas pesquisas sobre o aprendizado tenham tido influência de outras áreas do conhecimento que não apenas das artes, imprimindo uma **perspectiva multidisciplinar** na elaboração da abordagem pedagógica da Eutonia, e que sua abordagem do corpo também tenha sido proveitosa para pedagogos de outras áreas do conhecimento.

É importante apontar que Gerda Alexander sofreu uma série de febres reumáticas que ocasionaram uma endocardite na adolescência (entre os 15 e 21 anos, dependendo do texto), o que lhe provocou repetidas internações. Ela chegou a ser desenganada pelos médicos, que lhe disseram que teria que usar cadeira de rodas por toda a sua vida (BERSIN, 1995, p. 258, tradução nossa). Considera-se que esta proximidade dos ambientes e das práticas médicas em sua juventude possa ter colaborado em lhe oferecer uma **perspectiva vivencial das limitações das práticas médicas** em voga naquele momento. Engajada em suas pesquisas artísticas e com sua própria sobrevivência, Gerda conta que:

Eu tentei encontrar como eu poderia desenvolver a expressão de cada pessoa sem “programá-la”. Ao mesmo tempo, havia uma necessidade pessoal de aprender como sobreviver. Eu precisava aprender como viver uma vida normal com bem pouca energia. Eu tinha que de alguma maneira aprender a desenvolver esforço sem desgaste (BERSIN, 1995, p. 259, tradução e aspas nossas).

Pode-se dizer que esta fala apresenta um caráter transdisciplinar em suas pesquisas iniciais. Entre a experiência artística e suas necessidades de ordem



fisiológica, Gerda Alexander imprimiu na Eutonia esta **dupla investigação de ordem artística e de sua própria saúde**.

## 2. Sobre o tônus e o trabalho com a Eutonia

Gerda Alexander chegou ao tônus como substrato de seu trabalho. Ela relata que, no início, seu “único propósito era aplicar a Eutonia no estudo de movimentos no âmbito do teatro” (GAUMOND, 2015, p. 60), mas seus alunos começaram a reconhecer as **reverberações do trabalho na vida cotidiana** e ela começou a receber encaminhamento de “casos em que os especialistas não podiam dar nenhuma esperança de melhora” (GAINZA, 1997, p. 82), expandido as aplicações da Eutonia.

Antes das tecnologias de mapeamento neurológico, a medicina considerava o tônus uma função involuntária, de regulação inconsciente. Com as pesquisas de Ragnar Granit e Koda (Noruega, 1946), PhD. Sten Grillner (Suécia, 1977), Dr. Barry Wyke (Inglaterra, 1977), entre outros, a capacidade de influência voluntária do sujeito sobre o tônus foi descoberta e comprovada cientificamente. Os aspectos emocionais e relacionais do tônus foram revelados principalmente nas pesquisas de Henri Wallon (França, 1957).

O tônus corresponde ao grau de ativação elétrica que promove o estado de semicontração (ou "tensão leve") sob a qual os músculos se encontram permanentemente, e que só desaparece quando o músculo está privado de sua inervação (GUYTON apud MARSURA *et al.*, 2013, p. 7), em caso de má-formação ou acidente. O tônus, em condições normais, aumenta com a atividade e diminui com o repouso, isto é, adapta-se à atividade em curso.

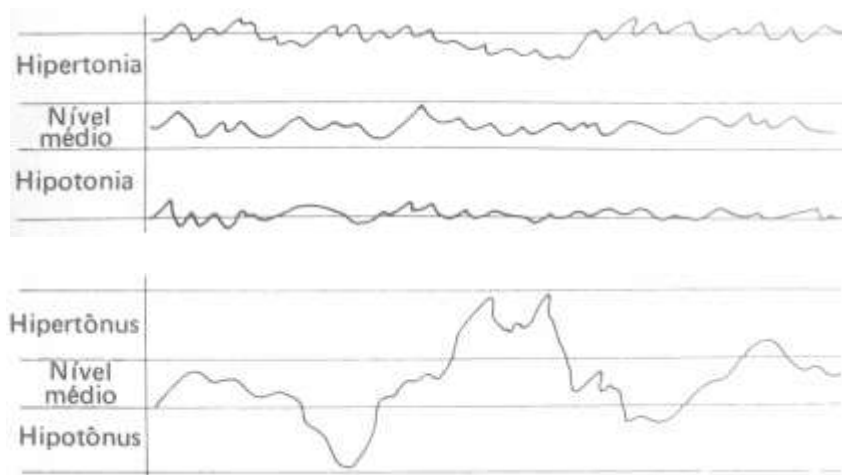
Com a conseqüente criação da Eutonia (assim nomeada em 1957 com ajuda do Dr. Alfred Bartussek), os radicais "eu" = "bom" e "tonia" = "tônus, tonicidade" foram unidos para expressar “a ideia de uma tonicidade harmoniosamente equilibrada, em adaptação constante e ajustada ao estado ou à atividade do momento” (ALEXANDER, 1983, p. 9). Desde o profundo relaxamento à atividade intensa, a pessoa aprende a encontrar um "bom tônus" para a situação. Sobre a influência voluntária sobre o tônus, Gerda descreve:

Uma mudança voluntária e imediata no tônus pode ser alcançada na prática. Ela é experienciada de maneira subjetiva como uma sensação de peso ou de leveza. Objetivamente, é verificada pelo controle do reflexo

2330

miotático por supressão voluntária, ou ao contrário, pelo reforço do reflexo patelar. A prática diária demonstra que um tônus alto reforça o reflexo patelar e um tônus baixo pode eliminá-lo. A prova da capacidade de regulação tônica é diminuir o tônus da coxa de tal maneira que mesmo uma forte corrente elétrica não pode contrair esses músculos - Pesquisa feita no CNRS, Paris (Centre National de Recherches Scientifiques, 1979, Prof. J. G. Henrotte). (ALEXANDER, 1985, p. 23, tradução nossa).

A Eutonia promove a **regulação** (reintegração de grupos isolados de músculos ao comando geral) e a **igualação** (dissolução de fixações de uma ou mais fibras musculares dentro de um músculo), resultando na **modulação ou adequação do tônus** (adaptação à situação motora). Nos gráficos abaixo, apresentados por Gerda Alexander, podemos ver duas situações: no primeiro, três padrões de rigidez tônica: a hipertonia, a rigidez em tônus médio e a hipotonia. No segundo, a linha do gráfico transita entre todo o espectro de tônus, objetivo primordial do trabalho em Eutonia:



**Fig. 3.** Dois gráficos demonstrando diferentes níveis de tônus, o primeiro apresenta marcadores restritos à linha de Hipertonia, Nível Médio e Hipotônia, e o segundo, o marcador passa pelas três linhas. Fonte: Livro “Eutonia - Um caminho para a percepção corporal”, de Gerda Alexander, 1983, p. 14.

Acompanhando de perto as pesquisas científicas de seu tempo, Gerda Alexander desenvolveu estratégias de influência sobre o tônus inicialmente direcionadas para o fazer artístico. Ela tinha interesse em desenvolver a expressividade individual de cada pessoa, e o trabalho sobre o tônus mostrou-se capaz de favorecer o desenvolvimento de diferentes qualidades expressivas, a projeção do corpo no espaço, o contato com o instrumento/objetos de cena e com os parceiros, entre outros aspectos.

No tratamento terapêutico, Gerda Alexander começou a atender pessoas

que a procuravam ou que eram encaminhadas por hospitais e institutos parceiros, muitas tidas como “incuráveis”. Em entrevista a Violeta de Gainza, Gerda relata a experiência de um atendimento de Eutonia a uma mulher que tinha transplantes nos tendões dos dois tornozelos. Gerda conta que a experiência produziu nela mesma um “verdadeiro impacto” e que:

Depois desta experiência e ao comprovar que casos como este poderiam ocorrer em nossos hospitais ortopédicos e sob o controle dos melhores professores, senti-me obrigada a prestar-lhes atenção. Esta moça havia sofrido 18 anos de dor constante e progressiva e nenhum dos especialistas em ortopedia havia percebido que a perna se encurtava cada vez mais devido à rotação do quadril (GAINZA, 1997, p. 85).

Gerda Alexander relata sua colaboração com pessoas apresentando casos de paraplegia, espasticidade, hérnia de disco, amputações, casos psicossomáticos, reeducação de problemas de postura, asma, lesões diversas, dores em membro-fantasma, artrite, artrose, tiques, displasia, poliomielite, entre outros. Algumas de suas parcerias incluíram orquestras, filarmônicas, companhias, escolas de formação de músicos, atores, dançarinos, professores e profissionais da saúde, o Hospital da Universidade de Copenhagen (departamento de psicologia, de educação da voz e da fala, e clínica pediátrica), institutos de ginástica, escolas e congressos de Rítmica, e foi conferencista convidada desde 1945 e 1981 para congressos médicos e artísticos na Europa, Ásia, Oriente Médio e Américas<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> Uma breve compilação do currículo de Gerda Alexander em língua portuguesa está disponível no livro “Conversas com Gerda Alexander - Vida e pensamento da criadora da Eutonia”, de Violeta Hemsy de Gainza, publicado no Brasil pela Summus Editorial (p. 164-169).



**Fig. 4.** Gerda e uma aluna que provavelmente teve poliomielite na década de 1950. Fonte: Site da Associação Dinamarquesa de Eutonistas.

**Para todos verem:** Foto em preto e branco, com duas mulheres, uma vestida de roupas pretas por trás, Gerda Alexander, dando leve suporte ao osso occipital de uma mulher de casaco claro e saia escura, à frente, que se sustenta em suas muletas.

### 3. Sobre o reconhecimento institucional da transdisciplinaridade da Eutonia

A escola de Gerda Alexander em Copenhagen obteve reconhecimento estatal em 1957, e incluía disciplinas como: Eutonia (prática e teoria, pedagogia e terapia), treinamento da fala, psicologia, anatomia, fisiologia, neurologia, neurofisiologia, neuropatologia, psiquiatria e seminários de especialistas sobre o desenvolvimento da neurofisiologia e outras disciplinas relacionadas. Gerda conta sobre a ampliação da abrangência da formação ao longo do tempo:

No começo, antes da segunda guerra mundial, a escola era prioritariamente baseada na educação da Rítmica e música (com os exames feitos no Conservatório Real de Copenhagen). Depois outros campos foram acrescentados e a aplicação da Eutonia na terapia se tornou um aspecto importante. Depois da descoberta do sistema gama [ou fusimotor] pelos neurologistas escandinavos Granit e Koda em 1954, nosso trabalho com o tônus pôde ser cientificamente comprovado. A partir desse momento, novas descobertas em neurofisiologia se tornaram um importante suporte de nosso trabalho e nossas descobertas práticas puderam ser explicadas passo a passo (ALEXANDER, 1985, p. 170, tradução nossa).

Um dos professores de renome da escola de Gerda Alexander foi o Dr. Barry Wyke, neurofisiologista e diretor da Unidade Neurológica do Colégio Real de Cirurgiões da Inglaterra, que coordenava centros de pesquisa em diferentes cidades

no mundo. Ela conta sobre sua parceria com o Dr. Barry Wyke na entrevista a Violeta de Gainza:

Soube em seguida que os médicos dinamarqueses, que durante quarenta anos haviam ignorado meu trabalho, sentiram-se amargurados ao inteirar-se da discussão [com professor Wyke] e ao ouvirem mencionarem meu nome e o de minha escola com tanta frequência nessas jornadas. O Dr. Wyke disse-me que alguns anos antes havia ouvido comentários a respeito de meu trabalho na Dinamarca. [...] O professor Wyke prometeu enviar-me todos os seus artigos e ajudar-nos a estudá-los, e assim o fez. Em seguida, convidei-o para a reunião de Taillores na França, em julho de 1978. [...] Desde então tem vindo todos os anos para oferecer seminários para os nossos estudantes (GAINZA, 1997, p. 81-82).

Os exames finais da escola eram realizados juntamente com a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) por intermédio da *International Society of Musical Education* (ISME). O congresso “*First International Congress on Release of Tension and Re-education of Functional Movement*”, organizado por Gerda Alexander em 1959, teve suporte do Ministério da Educação dinamarquês (ALEXANDER, 1985, p. 167, tradução nossa) e contou com a presença da ministra Mrs. Agnete Vøhtz<sup>5</sup> para a abertura.

A Eutonia é considerada uma “prática somática” ou “prática de educação somática” a partir da conceituação feita pelo norte-americano Thomas Hannah a partir dos anos 1970. Em seu artigo “*What is Somatics?*” de 1986, Hannah aponta Gerda Alexander como uma das pioneiras ao lado de Moshé Feldenkrais, Elsa Gindler e F. Mathias Alexander, e textos sobre Eutonia foram incluídos em diferentes edições da revista *Somatics*<sup>6</sup>.

Segundo Martha Eddy, “a Eutonia foi o primeiro sistema somático a ser aceito pela Organização Mundial de Saúde em 1987” (EDDY, 2018.2, p. 41). Na “*The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*”, referência bibliográfica de Eddy, as autoras apontam ainda que:

Depois de dois anos de observação em clínicas em todo o mundo, a Eutonia de Gerda Alexander tornou-se a primeira disciplina mente-corpo aceita pela Organização Mundial da Saúde como técnica alternativa de atenção à saúde [atualmente técnica de saúde complementar/ integrativa]. (CHRISMAN; FREY, 2005, p. 1381, tradução nossa)

<sup>5</sup> A ministra teve uma participação importante junto à UNESCO para defender o acesso das mulheres à educação como prioridade da Dinamarca nos anos 1960.

<sup>6</sup> Textos sobre Eutonia estão presentes na revista *Somatics* nos seguintes volumes: Volume IV #3 (1983-1984) - “*Gerda Alexander Interview*”, por David Bersin; Volume V #2 (1985) - “*Gerda Alexander’s Eutony*”, de Michael Seifert e “*The Observing Self in Eutony*”, de Felix Morrow.

A transdisciplinaridade do trabalho de Gerda Alexander revela-se também na atuação das pessoas que estudaram com ela e das que posteriormente se dedicaram às pesquisas teórico-práticas através das formações profissionais em Eutonia em diferentes lugares do mundo. Atualmente, as escolas de formação têm considerável flexibilidade de procedimentos e bibliografias de acordo com as referências locais<sup>7</sup>. Colaborações da Eutonia com os mais diversos campos de conhecimento vêm se materializando através das pesquisas de Eutonistas, de pesquisadores interessados e da experiência da cada pessoa que dela se beneficia, expandindo as descobertas da aplicabilidade da Eutonia nas demandas dos nossos tempos.

A Eutonia, principalmente na figura de sua criadora, reitera a arte como campo de construção de conhecimento. A história e o trabalho de Gerda Alexander são uma inspiração de **cruzamento de saberes do corpo para formas transdisciplinares de atuação**, com destaque ao diálogo com instituições governamentais, regulatórias e de colaboração internacional. É tempo de romper as bolhas das disciplinas, deixar os saberes das artes escorrerem pelas ruas.

## Referências

ALEXANDER, G. **Eutony**: The Holistic Discovery of the Total Person. Great Neck: Felix Morrow Pub., 1985.

ALEXANDER, G. **Eutonia**: Um caminho para a percepção corporal. Tradução: José Luis Mora Fuentes. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

ALEXANDER, G. Eutonia, uma via de enraizamento. *In*: GAUMOND, M. **Presença no corpo**: eutonia e psicologia analítica. Tradução: Martine Boyriven Moreira de Souza, Gaele Boyriven Moreira de Souza Epifani. São Paulo: Paulus, 2014. p. 57-73.

BERSIN, D. Interview with Gerda Alexander. *In*: JOHNSON, D. H. **Bone Breath and Gesture**: practices of embodiment. Berkeley CA: North Atlantic Books, 1995. p. 255-284.

CHRISMAN, L.; FREY, R. Movement Therapy. *In*: LONGE, F. L. **The Gale Encyclopedia of Alternative Medicine**. Vol. 3. 2ª edição. Detroit: Gale, 2005. p. 1378-1383.

<sup>7</sup> No Brasil, os estudos sobre pedagogia contam com referências como Paulo Freire, por exemplo.

EDDY, M. Uma breve história das práticas somáticas e da dança: desenvolvimento histórico do campo da educação somática e suas relações com a dança.

**Repertório**. Salvador, ano 21, n. 31, 2018.2, p. 25-61.

FORENINGEN AF EUTONIPÆDAGOGER (Associação Dinamarquesa de Eutonistas). **Billeder fra Gerda Alexanders liv og billeder fra hendes arbejde - Billeder**. Disponível em: <https://www.eutoni.dk/gerda-alexander/>. Acesso em: 11 set. 2022.

GAINZA, V. H. **Conversas com Gerda Alexander**: Vida e pensamento da criadora da Eutonia. Tradução: Cintia Avila de Carvalho. São Paulo: Summus, 1997.

HELLERAU. Europäisches Zentrum der Künste. **History - Vision of the Future**. Disponível em <https://www.hellerau.org/en/history/>. Acesso em: 11 set. 2022.

MARSURA, A. *et al.* A interferência da alteração de tônus sobre a reabilitação fisioterapêutica após lesões neurológicas. **Saúde em Foco**, 6º Ed. [S.l.], p.7-11, nov. 2012. Disponível em: [https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/1a\\_interferencia.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/1a_interferencia.pdf). Acesso em: 11 set. 2022.

Débora Lopes Oliveira (PPGDan / UFRJ)

E-mail: loliveira.debora@hotmail.com

Graduada em Comunicação das Artes do Corpo – Dança pela PUC/SP e atualmente é mestranda pelo Programa de Pós-graduação em Dança (PPG-Dan) da UFRJ. Suas formações complementares incluem a formação profissional em Eutonia pelo Instituto Brasileiro de Eutonia (IBE) e em Equoterapia pela Associação Nacional de Equoterapia (ANDE-Brasil).

Ligia Losada Tourinho (PPGDan / DAC / UFRJ)

E-mail: ligiatourinho@eefd.ufrj.br

Artista do movimento e coreógrafa. Professora Associada do Departamento de Arte Corporal e do Programa de Pós-graduação em Dança da UFRJ. Coordenadora do Grupo de Pesquisa em Dramaturgias do Corpo (CNPQ/UFRJ). Doutora e Mestre em Artes (UNICAMP). Bacharela em Artes Cênicas (UNICAMP). Analista do Movimento Laban/Bartenieff (CMA/LIMS/NYC).

Carolina Natal Duarte (PPGDan / UFRJ)

E-mail: natal.carolina@gmail.com

Coreógrafa no curso de Dança da UFRJ, colaboradora do Programa de Pós-graduação em Dança (PPGDan) da UFRJ e integrante do grupo de pesquisa Mulheres da Improvisação. Doutora e Mestre em Multimeios (UNICAMP) e Bacharel em Dança (UNICAMP). Investiga as relações que se atravessam entre o corpo e o gestual na imagem, e aproxima-se dos estudos do cinema para a dança na imagem.

2336

## Danças de Salão em sua possibilidade terapêutica psico-filosófica

Dinis Zanotto (UFRJ)

Comitê Temático Interfaces da Dança com a Educação Somática e a Saúde

**Resumo:** Refletir as danças de salão numa dimensão ontológica, poética e psicológica a fim de explicar sua possibilidade terapêutica. As questões principais são apresentadas numa triangulação entre presença de outro(a), o exercício do gesto criativo e a escuta do silêncio e do mistério de ser latentes nas danças a dois, evidenciadas no entre do abraço de dança. São apresentadas teorias de Martin Heidegger e Donald Winnicott para congregar temas como o ser relacional, o entre-ser, cocriação, objeto transicional e verdade do ser. Em conjunção, procura-se ampliar as discussões sobre as danças de salão, comunicação pré-verbal e corporal e os benefícios de cura e cuidado das e nas danças. A relação mãe-bebê, objeto de estudo de Winnicott aparece em paralelo ao abraço de dança e os processos transicionais de autonomia e conquista do brincar são retomados nas dinâmicas criativas e comunicativas das danças de salão, permitindo que as pessoas que dançam experienciem o espaço potencial. De forma similar, a vivência da criação e comunicação corporal nas danças abre os dançantes para experienciar a poética do ser vindo a ser e deixando de ser que, conforme Heidegger, pode ser entrevista nas artes.

**Palavras-chave:** DANÇA DE SALÃO. SER. WINNICOTT. RELAÇÃO MÃE-BEBÊ.

**Abstract:** This paper aims to think Brazilian ballroom dances on ontological, poetic, and psychological horizons for the sake of discussing their therapeutic possibility. Main questions are presented in a triangulation between presence, creative gesture, and silence, all of them happening inside the ballroom dances' hugging. Theories by Martin Heidegger and Donald Winnicott are also presented to gather themes such as being relational, to be being, cocreation, transitional object and being's truth. It is also wanted to amplify discussions on Brazilian ballroom dances, on body communication and on well-being and care in dances. The parent-child relationship appears on parallel with the dance hug, so that processes of autonomy and playing can be conquered through creative and communicative ballroom dance dynamics, and that is what allows people who dance experience Winnicott's potential space and Heidegger's openness.

**Keywords:** BRAZILIAN BALLROOM DANCES. BEING. WINNICOTT. PARENT-CHILD RELATIONSHIP.

### 1. Através das e para as danças de salão

São cada vez mais comuns trabalhos que atestam até quantitativamente os diversos benefícios à saúde das práticas de dança em seus diversos estilos.

2337



Neste estudo, porém, serão levantadas reflexões e hipóteses teóricas a respeito dos fenômenos que operam e poderão explicar alguns destes benefícios das danças. Falamos aqui em específico das danças de salão e de seu potencial terapêutico particularmente ligado à configuração de uma dança, um fazer artístico criativo dado entre e a partir de duas (ou mais) pessoas. Conforme veremos ao longo, moram justamente *no entre* o que encontro e nomeio como possibilidade terapêutica psico-filosófica das danças de salão.

O objetivo deste trabalho é discorrer sobre fenômenos que podem ser observados em processos de aprendizado e prática das danças de salão numa linha que tangencia as interfaces de saúde e dança e apresentar reflexões explorando algumas camadas destes fenômenos a fim de ampliar o entendimento e o diálogo sobre eles. Uma das premissas iniciais deste estudo é apresentar uma abordagem às danças de salão para além da histórica, ou metodológica e para além de um recorte regional ou local. A discussão se pretende num horizonte teórico ontológico e psicoterapêutico, ainda que sempre em diálogo e advindo das práticas sociais e de ensino. Serão apresentados, aproximados e tensionados vieses teóricos da filosofia da arte e da ontologia humana do filósofo e pensador de meados do séc. XX, Martin Heidegger, e estudos de psicanálise de época similar de Donald Winnicott, autor que trouxe uma vasta contribuição e expansão para o seguimento da psicanálise tradicional. O principal tema a ser abordado é de que as danças de salão possuem um potencial terapêutico bastante curativo que pode ser observado pelo viés psico-filosófico. Este potencial está diretamente relacionado às configurações que fazem das danças de salão isto que são, ou seja, seus aspectos mais essenciais e fundantes. O acontecimento destes aspectos, então, abre possibilidade de cura, de criação e de elaborações psico-filosóficas que contribuem para o amadurecimento e a saúde das pessoas.

Para melhor definir o uso do termo neste texto, as danças de salão brasileiras abrangem danças entendidas como danças populares e de cunho social, caracterizadas por serem dançadas em par, entre duas pessoas, a princípio, mas esta configuração também pode ser expandida para mais pessoas; de ritmos<sup>1</sup> que não necessariamente nasceram no Brasil, mas que seguem sendo praticados em

<sup>1</sup> As danças de salão mais populares e disseminadas no Brasil são o forró, o samba de gafieira, o bolero, o zouk brasileiro, o rock soltinho, o tango, a salsa, a valsa, a bachata, a lambada, o west coast swing, o brega, o samba-rock, entre outros.

bailes, aulas e ocasiões similares. Compreende danças e formas de dançar nas quais não há coreografia, mas sim combinações e criações passos já conhecidos ou movimentos criados no momento em que acontecem. Outro aspecto essencial é que haja uma comunicação não falada que coordena o desenrolar das danças e que é compartilhada entre as pessoas praticantes de cada determinada dança. Aponto a importância desta comunicação e troca de sentidos, significações e códigos como o que faz das danças de salão o que são, isto é, sua essência<sup>2</sup> não essencialista, sua identidade e diferenciação, o que mais às caracteriza como o que (já) são.

Partiremos de uma triangulação de questões das danças de salão que permitirão que vieses psico-filosóficos ganhem contraste e nitidez. São elas: a presença do(a) outro(a), o gesto criativo e os sentidos do silêncio e do mistério nas danças. Apesar da iniciativa de abordá-las separadamente, as três estão diretamente imbricadas e correlacionadas para que nos seja possível dissertar a respeito do terapêutico nas danças de salão.

## 2. O que nos evidencia tais possibilidades

### a. Presença

Na prática das danças de salão são dançados uma série de encontros. Para que a dança se desenvolva a cada encontro, os corpos conversam gestualmente. Pela possibilidade de propostas, perguntas e respostas às quais os corpos são sensibilizados, habilitados e treinados a realizar, fazem-se possíveis construções e intercâmbios de sentidos a despeito de palavras faladas. Nesta prática de comunicações gestuais-corporais entre um grupo de pessoas, há um exercício de convívio social. O que se passa dentro e fora do abraço de dança se mantém em dialética e atualização, a fim de que novos sentidos possam ser construídos, comunicados e intercambiados pelos corpos. Uma prática que anuncia encontros, sinaliza conexões e até dá a entrever o invisível: a comunhão dos corpos à música.

Os diálogos corporais participantes e mantenedores destes intercâmbios de sentidos realizam, neste fenômeno, atos de troca silenciosos. Enquanto dançam, duas pessoas colocam seus corpos em diálogo através de uma conexão

<sup>2</sup> O entendimento de essência aqui referenciado é o mesmo que amplamente discutido por Heidegger (2002), Castro (2011) e Jardim (2005).

estabelecida ao início. A partir dela, os atos de troca dispõem sentidos de uma à outra pessoa, inscrevem num corpo algo que nasceu noutra, servem de convite para que um corpo experimente a forma como o outro se organiza, como cria e como comunica seus gestos e fazeres. Tal qual uma conversa baseada em palavras faladas, informações e características pessoais e identitárias vão sendo, de forma silenciosa e secundária, intercambiadas. Quer dizer, dançando experimentamos em nossos corpos a forma como outros corpos são/estão no mundo, como movem suas existências e suas identidades e, em especial, como criam. Expandem-se, assim, espaços em que tais atos de troca nos proporcionam experiências de contato com o divergente e com o convergente ao que nos é identitário ou próprio. Ainda de modo apurado, podemos resumir: tais atos de troca silenciosos nos colocam em contato, conexão e experimentação do que é outro, do diferente, do não-próprio.

À medida que dançamos, tendemos a aprimorar nossa comunicação gestual e corporal, a intensificar os atos de troca silenciosos e a ampliar o contato e a proximidade com o ser outro (de si, de alguém). É rápido compreendermos que há outro corpo, com outra forma de ser/estar no mundo, outra organização ou compreensão corporal e, tão logo, outra forma de comunicar e criar. Entretanto, acontece também de irmos ao encontro do que é outro em nós mesmos. Dançar, enquanto criação e pensamento (ZANOTTO, 2021), pode nos indicar o ser outro de si e o ser outro naquilo se é. Há sempre um convite à outridade, seja de si, seja da pessoa com quem se dança. Há sempre uma presença com quem se dança, seja ela a presença de outra pessoa, seja ela a presença de outros de nós/em nós com quem nos encontramos ao/para dançar.

Dançar *com* presume reunião e relação. O que se reúne são as experimentações do ser outro e as outridades nisto que somos e não somos. Nos atos de troca silenciosos e na dinâmica de propostas e respostas corporais das danças de salão, vão sendo inscritas nos corpos e sendo reunido ao que nos é próprio o que nos é outro. Reúnem-se as diferenciações do próprio; reúnem-se as diferenciações do outro; reúnem-se, não por fim, as diferenciações do próprio *com* as diferenciações do outro. Reunidas, se distinguem, fazem ainda mais sentido evidenciando, filosoficamente, nossa condição de estar sendo, de ser o sendo (ou ente) do ser (HEIDEGGER, 2005; CASTRO, 2011). Outra vez, identidade e diferença, isto é, pela reunião de diferenças, nos vêm ao encontro a identidade, o que nos é próprio, nossa condição ontológica. Pela reunião das identidades, somos

levados de encontro à diferença e à nossa necessidade humana de permanecer em mudança (HEIDEGGER, 2018). Reunião diz também do sentido que se dá – se *reúne* – no encontro dos corpos em trocas criativas e/ou de comunicação<sup>3</sup>, sendo cada um dos corpos, em si, uma reunião de sentido.

Presumir relação significa nos restituir algo de nossa condição humana e algo de ontológico do ser humano. Quer dizer, dançar com nos convida a olhar novamente para o outro lembrando que estamos sempre em relação com o mundo em que vivemos. Alguns pensadores afirmam que a cisão moderna ocidental de corpo e mente cada vez mais acentuada (CASTRO, 2011; 2004), o senso exigência de funcionalidade e utilidade ao qual nos leva o acelerado avanço tecnológico (JARDIM, 2005) e a recorrente e exacerbada exaustão que tem acometido as massas (HAN, 2015) são consequências do esquecimento deste ser-com numa dimensão ontológica. Quer dizer, frequentemente somos levados a esquecer o sentido de ser e não ser e, especialmente, do sentido de ser-com da condição humana (HEIDEGGER, 2002; 2005) por forças sujeitantes e individualizantes pelas quais somos constantemente afetados e capturados. Presumir relação é conseguir resistir a elas e ainda lembrar o sentido de *co-habitação* no mundo, de finitude e de humanidade que compartilhamos com todas as pessoas. Eis que se evidencia mais densamente o entre, a relação, o *inter-meio*, o entre-ser (CASTRO, 2011; HEIDEGGER, 2010). Presumir relação é poder voltar-se à dimensão relacional.

Nas danças de salão, o que tem mais relevância é a relação que se estabelece entre as pelo menos duas pessoas. A conexão entre as pessoas nessa relação é a primeira coisa que possibilita que a dança aconteça. Além da conexão, é possível, ainda que não imprescindível, que haja contato entre as pessoas. A forma como este contato se dá é chamada de abraço de dança. Dentro deste abraço estão três coisas, uma pessoa, a outra pessoa e a relação, ou ainda, um eu, um(a) outro(a) e um nós. A primeira instância para que haja dança de salão, dança a dois, então, é a relação. É também sempre a ela que é preciso retornar e refirmar ao longo das danças. Ao mesmo tempo em que a relação e sua manutenção corroboram para o acontecimento e desenvolvimento harmonioso das danças em par, elas também atuam na restituição do sentido do relacional às pessoas

<sup>3</sup> Antonio Jardim, pensador filósofo, músico e também interlocutor do pensamento de Heidegger, discorre sobre a relação etimológica da palavra reunião com a palavra grega Logos, que é comumente reduzida à razão, mas que possui mais denso e complexo sentido, especialmente apontado para o sentido reunido que Logos manifesta (JARDIM, 2005).

dançadoras. Relação, conexão e contato compõem e configuram uma dinâmica que amiúde nos lembra o outro, a condição de não estarmos sós ou individualmente e o relacional como dimensão para compreender o mundo e a nós mesmos.

Considerar a dimensão relacional foi um dos pontos principais para que Donald Winnicott, um psicanalista inglês da segunda metade do séc. XX, desenvolvesse suas contribuições ao campo e fosse colocado como outro importante nome da psicologia pós-freudiana e contemporânea. Winnicott desenvolveu um vasto trabalho de tratamento de crianças e adultos e uma de suas principais teorias é voltada para os primeiros meses e anos de vida e à relação mãe-bebê como campo formativo e nutritivo à autonomia de cada pessoa (WINNICOTT, 1975) – ou, ainda, como “uma dimensão real da constituição psíquica de uma criança que venha a se tornar um si mesmo, um self” (AB’SABER, 2022, s/n). Isto aponta como o pensador deu grande importância às relações interpessoais e como, paradoxalmente, a dependência do bebê de alguém que o cuide e o possibilite viver é o que vem a lhe permitir independência posteriormente. Independência, contudo, para estabelecer suas próprias relações e para poder gozar do amplo compromisso com a existência do outro e da fruição da liberdade de criar no devir humano (AB’SABER, 2022).

Winnicott indica que nos primeiros meses e anos de vida, enquanto o bebê está experienciando o mundo e as relações pela primeira vez, é que vão sendo determinados padrões e possibilidades de comportamentos, condições e sofrimentos que reproduziremos ao longo da vida. Ele ainda se dispôs a pensar o humano e sua constituição como o próprio que é, ou como si mesmo<sup>4</sup>, em integração e, assim, saudável. Para Winnicott, e a partir de suas contribuições à psicologia, a principal possibilidade para desenvolvimento, florescimento e apropriação do próprio é relacional. “É fácil mostrar que, de fato, Winnicott também introduziu um novo modelo ontológico do objeto de estudo da psicanálise, centrado no conceito de tendência para a integração, para o relacionamento com pessoas e coisas e para a parceria psicossomática” (LOPARIC, 2005, p. 314).

É somente com a participação ativa de outro humano que se tornam possíveis os processos de integração, personalização e realização que são a base para a constituição do Eu, e é através dele que se dá a experiência primária de onipotência e a dialética de ilusão e desilusão, construindo-se

<sup>4</sup> Entendemos si mesmo aqui como entendem Winnicott e alguns de seus comentadores, isto é, não como indivíduo, como individualidade ou algo assujeitante, mas como o estado de integração.

assim a ponte entre o si-mesmo e a experiência com a realidade (GURFINKEL, 2022, p. 23).

O mais essencial das danças de salão – isto é, haver relação para que haja conexão e/ou contato, para que possa haver dança e para que siga se renovando a relação – está intimamente referido ao relacional e às possibilidades criativas e poéticas das danças. Junta-se a isso o acontecimento de comunicação e troca de informações e proposições de forma não-verbal, corporal e/ou gestual. Nestas trocas advindas da e como comunicação manifestam-se, como vimos, os atos de troca silenciosos, que intercambiam sentidos, inscrevem corpos e convidam à experiência do que é outro. E aí temos o primeiro dos aspectos que contribuem à e constituem diretamente a possibilidade terapêutica psico-filosófica das danças de salão.

Quer dizer, dançar, enquanto experiência do relacional oferece-nos possibilidades terapêuticas. Quando advindo mais diretamente do exercício e da manutenção da conexão entre duas pessoas que dançam, o sentido de tangência do relacional mais se faz mais evidente. Quanto mais aflorado sentido relacional, mais podemos lembrar nossa condição humana. Tanto Heidegger quanto Winnicott apontam o estar com, o compartilhamento do mundo e a possibilidade de convivência como aspecto da condição humana. Apontam, a sua maneira, o relacional como caminho para consumação ou abertura ao ser e não ser (HEIDEGGER, 2005) e como imprescindível para a constituição do si mesmo e de integração (WINNICOTT, 1975).

As danças de salão se afirmam em tal possibilidade por nos lançarem na dimensão totalmente relacional na qual elas acontecem e só podem acontecer. Assim como nelas, outros âmbitos de nossas existências são ou precisam ser enxergados de forma relacional, ou cada vez mais relacional para que, conforme propôs Winnicott, possamos nos libertar do individualismo ou de um solipsismo prejudicial ao qual nos aliciam os fazerem e as formas de sobrevivência contemporâneas/atuais.

## **b. Gesto criativo**

A próxima coisa que é necessária para que haja dança e que advém da conexão e do contato é uma comunicação entre estas duas pessoas. Dançar pelo salão de forma sincronizada e sintonizada com a pessoa com quem se dança é um

desdobramento da instauração e manutenção desta forma de interação. Uma comunicação pré-verbal, isto é, uma comunicação dos corpos, silenciosa – tal qual e tanto já que embasada em atos de troca silenciosos. Nesta forma de diálogo e de processamento, elaboração e desdobramento das informações trocadas não há dependência de palavras e todas as falas, perguntas, propostas e respostas são/se dão de forma corporal: gestual e/ou de movimento. Desde quando se propõem a dançar, dois corpos já estão trocando informações, formas de movimentar-se.

Podemos olhar para os sufixos em *di*-alocar e *co*-municar para lançarmos luz a uma espécie de dialética que compõe estes fenômenos de trocas de sentido de forma silenciosa nas danças de salão. Isto se faz importante porque criativamente, o que passa a ser dança, quer dizer, o que os corpos dispõem em movimentos, gestos e deslocamentos realizados do salão de dança, vem à tona como material criativo derivado destas trocas comunicacionais corporais. Criar em dança de salão é cocriar. Criar em dança de salão (movimentos, passos, combinações, gestos etc.) advém da forma como se comunicam e muitas vezes é a própria forma que criam para se comunicarem (as duas pessoas). Neste sentido, o criativo é simultaneamente comunicacional e o gesto criativo se torna algo que renova e reafirma a comunicação – e logo a conexão – entre as duas pessoas.

À esta comunicação que está o tempo todo acontecendo entre as pessoas nas danças de salão, chamemos dinâmica de propostas e respostas. Ela compreende um sistema de sentidos gerados no entre dos corpos e de acordo com os gestos e posturas de cada um dos corpos em relação ao outro. Um movimento de uma pessoa que nasce como proposta para que as duas pessoas o realizem, ou ainda um movimento de uma pessoa que nasce como forma de convite a outra pessoa à realização de determinado movimento ou gesto harmonicamente em resposta, ou ainda uma forma de movimento em uma pessoa que instiga um (outro) movimento na outra pessoa em resposta. Diversas são as formas como esta dinâmica acontece e se dá a ver, mas de modo geral o que se precisa é um jogo: proposta que pede uma resposta, na qual pode haver outra proposta ou à qual outra proposta se segue, a fim de gerar outra resposta, e assim sucessivamente. Outra vez, dançar a dois é um ato de cocriação comunicacional ou dialogal.

Também a título de demarcação conceitual e defesa de uma argumentação contrária a padrões que podem ser violentos ou moralmente conservadores, esta dinâmica está configurada entre as *duas* pessoas que dançam,

de forma *bidirecional*, isto é, se pretende para além do pensamento unidirecional de condução, o qual busca-se, ainda hoje, ser ultrapassado nas danças de salão. Quer dizer: há sim uma pessoa quem faz uma proposta e outra que responde a esta proposta, mas ambas ações acontecem entre ambas as pessoas. E, a partir disso, a dupla tem condições de criar danças ao sabor do encontro dos corpos, ao sabor da música que os acompanha e do ambiente no qual se dispõe.

Reforço: um fenômeno de co-criação comunicacional que tem como ferramenta ou instrumento a dinâmica de propostas e respostas entre duas pessoas (muitas vezes desconhecidas uma para a outra) e como derivados um conjunto de passos/movimentos a dois e/ou uma dança social de salão. Enquanto dupla de dança, ambas as pessoas criam e comunicam e ambas exercem a manutenção da relação, da conexão e do abraço (de dança). Esta configuração de relação é muito similar e pode ser espelhada nas relações mais estudadas por Winnicott: a relação mãe-bebê. Observaremos que esta é a primeira experiência de comunicação pré-verbal e corporal que experienciamos, a primeira experiência de relação (ainda que o bebê inicialmente não experiencie como dupla) e o princípio possibilitador do gesto criativo para o bebê (WINNICOTT, 1975). Traçamos aqui um paralelo entre a relação de dança de duas pessoas e a relação mãe-bebê. Esta analogia entre prática de dança e fenômeno psicológico auxiliará na aproximação, elaboração e compreensão dos fenômenos terapêuticos psico-filosóficos das danças de salão que estão sendo discutidos. Importante ressaltar: nesta analogia, as duas pessoas assumem os papéis de mãe e de bebê concomitantemente, ao passo que diferentes fatores e práticas das danças de salão têm diferentes reverberações na ancoradas na maneira como se organiza e manifesta a relação mãe-bebê conforme o autor.

Retomando as proposições do pensador inglês, Winnicott observa a relação mãe-bebê como mote determinante no processo de individuação e autonomia do bebê (WINNICOTT, 1975). Segundo ele, o bebê nasce entendendo que é uma coisa só com a mãe, uma unidade, e aos poucos vai diferenciando os espaços interno e externo e podendo perceber subjetiva ou objetivamente a si e ao mundo. Este caminho vai em direção à integração como indivíduo autônomo e independente, habitante do mundo e consciente de suas relações e trocas. Para que este processo de maturação aconteça da forma mais saudável possível, o bebê, segundo Winnicott, precisa da presença e do manejo da mãe, de um ambiente favorável e de algo que o auxilie no processo de diferenciação e autonomia, algo



que contribui com seu processo de entendimento como sendo separado da mãe (WINNICOTT, 1975). Aqui recapitulamos o postulado sobre o relacional que o autor embasa suas teorias e levantamos um outro paradoxo também muito discutido por ele: é pelo bom suprir da dependência que o bebê tem da mãe e pela relação de cumplicidade entre eles que o bebê pode tornar-se independente (WINNICOTT, 1994). A seguir será discorrido sobre este processo de forma mais detalhada.

Winnicott usa a palavra mãe, mas diversas vezes deixa posto que esta posição é meramente uma nomeação teórica e que pode ser ocupada por qualquer pessoa ou pessoas que criem este laço de identificação e afeto com a criança. É papel desta mãe suficientemente boa suprir as necessidades do bebê conforme elas vão aparecendo e poder captá-las por meio também de uma comunicação corporal e pré-verbal (WINNICOTT, 1975). Num primeiro momento, o bebê acredita que pode criar tudo o que precisa. O desafio da mãe é, entretanto, poder nutrir esta ilusão de onipotência no bebê necessária ao processo de amadurecimento.

A mãe está capacitando o bebê a ter a ilusão de que objetos da realidade externa podem ser reais para ele, isto é, que eles podem ser alucinações, uma vez que são apenas estas que são sentidas como reais. Se se quer que um objeto externo pareça real, então o relacionamento com ele tem de ser o relacionamento que se tem com uma alucinação (WINNICOTT, 1994, p. 45).

A esta ilusão, Winnicott denomina ilusão de onipotência do bebê. Mantê-la e nutri-la é necessário para que não se tire a ação criativa do bebê. Entretanto, da mesma forma, é preciso que, no decorrer das fases de amadurecimento, o próprio bebê a transforme. Num segundo momento, esta ilusão começa a falhar e o bebê passa a ter que desenvolver esforços para suprir suas necessidades mais imediatamente. A mãe passa a não poder mais dar conta das necessidades com toda precisão à medida que elas se complexificam. Isto não quer dizer que a mãe deixa de ser uma mãe suficientemente boa, mas que uma fase transicional está ocorrendo (WINNICOTT, 1975). A etapa transicional é indicada pelo autor como de extrema importância para a integração e para que não se fixem traumas ou estagnações no processo. Nesta etapa começa a diferenciação de um espaço interno do bebê, uma primeira diferenciação. Num terceiro momento, o bebê acaba por eleger um objeto que pode ser um de seus brinquedos, ou um ursinho, ou um cobertorzinho, ou algo similar, mas que simbolize, para ele, algo que não é ele mesmo. Neste objeto, Winnicott afirma que estão projetadas ainda a magia da

criação onipotente e os esforços do bebê de estar no mundo. São “objetos que não fazem parte do corpo do bebê, embora ainda não sejam plenamente reconhecidos como pertencentes à realidade externa” (WINNICOTT, 1975, p. 12).

Nessa iniciada interação com algo do ambiente externo, ainda muito primitiva, o bebê precisa que este objeto, bem como a mãe, sobreviva a uma “destruição” causada pelo bebê para que o objeto possa, enfim e mais elaboradamente, ser percebido objetivamente. Neste momento o bebê percebe que o objeto, e a mãe, resistiram à sua investida à “destruição” e já pode saber que são coisas separadas, um eu e um não-eu, ou sou e não-sou. Resistir à esta investida destrutiva do bebê, tanto ao objeto como a si própria é uma das ações cruciais da mãe suficientemente boa, entendendo como ação necessária ao desdobramento do processo. Num quarto momento, após a chamada desilusão de onipotência e após a resistência deste objeto que Winnicott chama de transicional, o bebê passa a poder criar, então, uma terceira área, que não é nem a interna nem a externa, mas que está no limiar destas duas. Esta terceira área é chamada por Winnicott (1975; 1994) de *espaço potencial*, e é justamente nela que acontecem as criações e o brincar necessário para o desenvolvimento saudável da criança e do adulto. Winnicott (1975) frisa muito a importância do brincar como recurso de invenção de mundo, elaboração de si e das relações, expressão, processamento de medos, de traumas e de felicidades etc. O brincar traz saúde às relações, traz criatividade, expressividade, ludicidade, elaboração de si e do mundo e, com isso, desenvolve autonomia. E estas acabam por ser consequências da prática das danças de salão.

Entretanto, nem sempre é possível que estas etapas aconteçam de forma ordenada, linear, completa ou saudável em todos os casos. Isso acaba por gerar adultos que ainda têm falhas ou lacunas neste processo de amadurecimento em algumas partes de suas vidas, independentemente da idade. O processo terapêutico proposto pela psicanálise de Winnicott também consiste em formas de retornar a alguns destes momentos para elaborar, ressignificar e seguir integrando (AB’SABER, 2022). A proposta da analogia e de reflexão das danças de salão com esta teoria é justamente a fim de evidenciar a ação de retomada deste processo de individuação, amadurecimento e cura a partir do dançar.

Pelo dispositivo do abraço de dança das danças de salão é retomada a relação mãe-bebê. As duas pessoas ocupam os dois papéis, ao passo que, quando dançam, ambas se percebem em unidade com a outra: o abraço, o contato e a

conexão contribuem para isso. Conforme são criadas danças desde e a partir da comunicação e dos atos de troca silenciosos que seguem se dando entre as duas pessoas, o abraço de dança possibilita que a ilusão de onipotência seja recriada. O que, neste processo todo, é chave deste entendimento é perceber a dinâmica de propostas e respostas das danças de salão como objeto transicional do bebê na relação mãe-bebê e no processo de amadurecimento do bebê. Para Winnicott (1975), o objeto transicional exerce a função de algo externo que na perspectiva do bebê ainda não o é ao mesmo tempo que para ele também não é interno, isto é, uma alucinação. É tal objeto o que começa a delinear as percepções do que é eu e não-eu no bebê. Nas danças de salão, o que exerce essa função é a dinâmica de propostas e respostas, à medida que, dançando, é por meio dela que se confundem e se distinguem ações, movimentos e gestos criativos que são internos e externos, que são do eu e no não-eu, que são próprios ou alheios. A conexão que acontece no abraço de dança e que permite o bom funcionamento da dinâmica de propostas e respostas faz com que se tornem tênues e até borradas as fronteiras do eu e do outro, do interno e do externo<sup>5</sup>. Assim, nos será também permitido experienciar o que Winnicott (1975) chama de espaço terceiro ou espaço potencial.

Fazer uso da dinâmica de propostas e respostas para assim criar movimentações, passos e deslocamentos pelo espaço junto com a outra pessoa com quem se dança nutre a ilusão de onipotência. A pessoa que dança percebe em si o “poder” de dançar com alguém, de provocar movimentos no corpo da outra pessoa, de que a sua necessidade de dançar pelo salão está sendo saciada de forma *mágica* (assim como acredita o bebê). Conforme a pessoa praticante evolui nas danças de salão, o uso que ela faz da dinâmica de propostas e respostas se torna mais complexo. Mostra-se necessário que haja mais domínio “deste objeto” para que vontades e necessidades de quem dança, à medida que estas também se tornam mais complexas e específicas, sejam atendidas de forma adequada. Aí começa a desilusão de onipotência dentro dos processos nomeados por Winnicott.

Após esta desilusão e a “sobrevivência” do objeto, e da mãe, isto é, da pessoa que é parceira na dança, é possível então alcançar o espaço potencial. Quer dizer, a dupla que dança já desenvolveu tal sintonia que o dançar e o brincar

<sup>5</sup> Algo interessante de se pensar também é como o interno do abraço contém até três interiores: o de cada pessoa e o ‘do nós’, da relação; assim como o exterior está agindo diretamente no interior dentro do abraço, seja através da música, do ambiente, das vontades individuais etc.

passam a se confundir. Não que deixe de haver dança, ou que deixe de aparecerem elaborações corporais e movimentações mais complexas, mas estas ganham o teor criativo, lúdico, expressivo, vivo e terapêutico do brincar. Pois é pelo brincar que o bebê vai conquistando autonomia, vai aprendendo a amar, vai podendo sempre amadurecer e se reinventar. De forma muito similar, estes processos são retomados nas pessoas (adultas) quando dançam a dois enquanto são postas, através da dinâmica de propostas e respostas, na (re)experiência das dinâmicas da relação mãe-bebê, de manejo, de abraço e transicionais, das quais fala Winnicott.

### c. Silêncio

O terceiro elemento da triangulação aqui proposta é o silêncio do qual precisamos para e o qual acessa-se no acontecimento da comunicação com o(a) outro(a) na criação dos gestos criativos e no uso da dinâmica de propostas e respostas das danças de salão. Winnicott refere-se a este silêncio como mais uma forma de cumplicidade, comunicação e conexão entre mãe e bebê e ainda enfatiza sua importância como livre espaço para a eclosão das individualidades e para que suscite uma distinção de dependência para a independência (WINNICOTT, 1975; 1994).

Como fazer artístico e criativo, ainda que muito apoiado no cunho social, o dançar a dois é diretamente atravessado pela dobra de silêncio e sentido da qual discorre Heidegger (2002; 2010) quando pensa sobre a condição humana e o originário da obra de arte. Para ele, criar é um fazer que relembra o humano de sua condição como tal, isto é, sua condição como sendo e como entre-ser. Voltaremos nisto a seguir, porém é necessário agora compreender que o fazer criativo humano é o exercício de retirar ou trazer à forma (dar limite), a partir do silêncio, o que se apresenta como sentido. Em outras palavras, passar do não-limite ao limite, passar de não-ser a ser, de vazio a corpo.

Especialmente por isso, pela manifestação do exercício criativo, as danças (e aqui podemos também ampliar para danças em geral) guardam o mistério do nada, do silêncio, do não-ser, do vazio. Em particular, as danças de salão o guardam justamente no intervalo dos corpos. *Isto* está lá, na forma como os corpos abraçam, no diálogo silencioso das propostas e respostas, no desenrolar das criações e das comunicações. É algo a mais. Todo o tempo e simultaneamente, o mistério se dá a ver e se vela; desaparece, mas deixando evidências de sua

presença e de seu aparecer. Mais do que se *perder* no intervalo dos corpos, é neste *entre* que o mistério de ser *aparece*. E assim nos instiga e convida a dançar-pensar o que dele e com ele nos advém. O(a) outro(a) com quem se dança, enquanto contorno oferecido, permite que se nos desvele o mistério de ser na dobra ser e não-ser, de limite e não-limite, de vazio e corpo.

Neste nível, dançando, dialogando e pensando, já tocamos o horizonte filosófico de pensamento sobre a arte e sobre a *poiesis*<sup>6</sup> do fazer humano. Em paralelo, quando experienciamos o brincar de Winnicott, estamos também num estado de criação artística e poética. O fazer poético/criativo em geral, mas aqui evidenciando o fazer poético/criativo corporalizado das danças, nos abre para a dimensão do pôr-em-obra da verdade do ser. Isto é, segundo Heidegger (2010), é na arte e pela arte que é posta em obra, quer dizer, é ativada, eclode, se manifesta, aparece, se dá a ver a verdade do ser. A verdade do ser diz, segundo o pensador, da nossa condição humana de entre-ser, ou seja, de ser e não-ser e de estar sendo: nossa condição humana de abertura ao ser como algo que dá sentido à existência humana. Além disso, abertura ao ser como algo que evidencia uma não fundamentação enrijecida das coisas, que evidencia o paradoxo da dobra como possibilidade ante a renúncia forçada da dualidade e que evidencia a passagem de não-ser a ser e a não determinação das coisas como entes (HEIDEGGER, 2002; 2005; 2010).

Penso que, indiretamente, mas sensível e corporalmente, a pessoa que dança pelo salão experiencia estas camadas de pensamento corporal presentes nas proposições de Heidegger sobre arte, humano e ser, ainda que inconscientemente, mas ativamente pela criatividade do dançar-brincar.

### 3. Triangulações finais

Após compreendermos as três questões, podemos apontar que a triangulação presença de outro(a), gesto criativo e sentido do silêncio e do mistério instaura as danças de salão e o espaço do abraço de dança como espaço potencial e transicional de Winnicott. Nestes espaços acontecem o dançar, o pensar, o criar, o cuidar, o brincar e decorrem diversos processos de pensamento e processos artístico-filosóficos ou filosófico-artísticos. Eles são efetuados terapêuticamente nas

<sup>6</sup> O termo grego refere-se à passagem de não-ser a ser que é experienciada na criação e na arte, e que se dá o tempo todo em que o ser está sendo e o tempo temporizando (HEIDEGGER, 2010).

peças que dançam a dois, seja como caminho de integração (cf. Winnicott (1975)), seja por possibilitarem abertura ao sentido do ser (HEIDEGGER, 2002), seja por permitirem a apropriação daquilo que, no humano, nos faz mais o que somos.

O que vem a aparecer ao centro desta triangulação são os processos de cura, amadurecimento, apropriação e integração que se dão como possibilidade terapêutica psico-filosófica das danças de salão. Assim como as três questões se complementam e contrabalanceiam, cada uma é mais evidenciada pelas outras duas, e daí advém o fenômeno de triangulação. Presença e gesto destacam o silêncio da ausência e do vazio; presença e silêncio são a própria dobra que possibilita a passagem do gesto criativo; e silêncio e gesto resultam na presença do (algo) outro. Nesta triangulação ainda estão ressoando outras mais: aquela entre o eu, o outro e a relação – derivada de toda e qualquer interação ou nomeação de um espaço entre –, e aquela entre dança, filosofia e psicologia, que vem apresentando desdobramentos e despontando trabalhos potentes na parte mais recente da história da dança, tais como Angel e Klaus Vianna, Laban, Pilates, Graham, Naharim, Bausch e outras(os). Que possamos, enfim, dançar com estas pessoas, conosco e uns com os outros, outras e outros a fim de experienciar em nós o criativo e terapêutico brincar.

## Referências

- AB'SABER, T. Psicanálise, criação e compromisso. **Revista Cult Especial Donald W. Winnicott**. São Paulo, v. 277, jan. 2022.
- CASTRO, M. A. **Arte: o humano e o destino**. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 2011.
- CASTRO, M. A. **A construção poética do Real**. Rio de Janeiro: 7Letras, 2004.
- GURFINKEL, D. Entre o si-mesmo e o encontro com o outro. **Revista Cult Especial Donald W. Winnicott**. São Paulo, v. 277, jan. 2022.
- HAN, B. C. **Sociedade do Cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2015.
- HEIDEGGER, M. **Identidade e diferença**. Petrópolis: Vozes, 2018.
- HEIDEGGER, M. **A origem da obra de arte**. São Paulo: Edições 70, 2010.
- HEIDEGGER, M. **Ser e Tempo**. Petrópolis: Vozes, 2005.

HEIDEGGER, M. **Ensaios e conferências**. Petrópolis: Vozes, 2002.

JARDIM, A. **Música**: vigência do pensar poético. Rio de Janeiro: 7Letras, 2005.

LOPARIC, Z. Elementos da teoria winnicottiana da sexualidade. **Revista Natureza Humana**. São Paulo, v. 7, n. 2, p. 311-358, jul./dez. 2005.

WINNICOTT, C. **Explorações Psicanalíticas D. W. Winnicott**. Porto Alegre: ARTMED, 1994.

WINNICOTT, D. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

ZANOTTO, D. **Procura dança**: corpo e abismo. 2021. 121f. Dissertação (Mestrado em Dança) – Escola de Educação Física e Desporto, Universidade Federal do Rio de Janeiro –UFRJ, Rio de Janeiro, 2021.

Dinis Zanotto (UFRJ)

E-mail; [dinotto@gmail.com](mailto:dinotto@gmail.com)

Mestre em Dança pela UFRJ e bacharel em Dança pela Faculdade Angel Vianna.

É professor, produtor, bailarino e coreógrafo, com quatro espetáculos autorais estreados entre 2018 e 2021 e atuação em companhias de dança desde 2013. Tem textos compondo publicação de livros e periódicos internacionais de dança.

2352

## Dança como terapia complementar na COVID longa

Gracielen Cardoso (UFRGS)  
Mariana Wolffebuttel (UFRGS)  
Izabela Lucchese Gavioli (UFRGS)

Comitê Temático Interfaces da Dança com a Educação Somática e a Saúde

**Resumo:** Este trabalho foi desenvolvido na disciplina Estágio de Docência em Projetos de Dança, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, ministrada no modo Ensino Remoto Emergencial. Teve como proposta o planejamento, execução e avaliação de um plano de trabalho de dança para o espaço não formal de ensino. O período de realização do estágio coincidiu com a pandemia de COVID-19, declarada pela Organização Mundial de Saúde em março de 2020. Um percentual ainda indefinido de pessoas que contraem o vírus Sars-CoV-2 e desenvolvem COVID-19 mantém sintomas debilitantes e prolongados após a fase aguda da doença. Esse quadro é chamado de “COVID longa” e demanda cuidados contínuos de tratamento e reabilitação. A dança pode ser uma atividade proposta como tratamento adjuvante na atenção à saúde da pessoa com a síndrome COVID longa. No *e-book* desenvolvido, as autoras contextualizam cronologicamente a doença, explanam seus sintomas, nomeiam os potenciais benefícios da dança, e trazem recomendações para a prática de dança em grupos de risco. O material é dinâmico e interativo, trazendo *links* para plataformas de *streaming* de música e repositórios de vídeos, com propostas de atividades coreografadas. A produção pretende contribuir com os esforços de toda a comunidade científica para o acompanhamento e reabilitação desta importante condição de saúde; e posiciona o profissional de Dança como integrante consciente, informado e participativo da equipe multidisciplinar em saúde que atende à comunidade.

**Palavras-chave:** DANÇA E SAÚDE. COVID-19. COVID LONGA. REABILITAÇÃO.

### Dance as a complementary therapy in long COVID

**Abstract:** This study was developed in one course of Dance Undergraduation in UFRGS - Federal University of Rio Grande do Sul - where students plan, execute and evaluate a dance work plan for the non-formal educational space. The course took place during the COVID-19 pandemic, declared by the World Health Organization in March 2020, with no presential activities, in the form of Emergency Remote Teaching. A still undefined percentage of people who contract the Sars-CoV-2 virus and develop the COVID-19 disease maintain debilitating and prolonged symptoms after the acute phase of the disease. This condition is called “long COVID” and requires ongoing treatment and rehabilitation care. Dancing can be an activity proposed as an adjuvant treatment in the health care of the person with long-term COVID syndrome. In the *e-book* developed, the authors contextualize the disease chronologically, explain its symptoms, name the potential benefits of dance, and provide specific recommendations for the practice of dance in risk groups. The material is dynamic and interactive, bringing links to music streaming platforms and video repositories, with proposals for choreographed activities. The material intends

2353



to contribute to the efforts of the entire scientific community for the monitoring and rehabilitation of this important health condition; and positions the dance professional as a conscious, informed and participatory member of the multidisciplinary health team that serves the community.

**Keywords:** DANCE AND HEALTH. COVID-19. LONG COVID. REHABILITATION.

## 1. Introdução

Nos primeiros meses de 2020, a Organização Mundial de Saúde declara o estado de pandemia da COVID-19, doença que se manifestou desde o final de 2019, atribuída ao vírus SARS-CoV-2. Desde então, os *lockdowns* realizados para conter a rápida disseminação respiratória do vírus interromperam rotinas e comportamentos de promoção de saúde da população, levando a uma deterioração do estilo de vida e a um aumento na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (PALTRINIERI, 2021; EÖRY, 2021).

Estudos qualitativos e relatos de casos tem fornecido informações importantes sobre a evolução da COVID-19. As pessoas acometidas descreveram uma doença com transcurso heterogêneo que, em vários aspectos, não correspondeu às expectativas iniciais e não foi identificada pelos profissionais de saúde. Isso trouxe desafios às equipes de atendimento, que necessitavam de informações baseadas em evidências para tratar e apoiar pacientes. Esta falta de compreensão sobre a assim chamada “COVID longa” vai além dos profissionais de saúde, estendendo-se ao ambiente de trabalho, família e círculo social do indivíduo adoecido, deixando toda a comunidade frustrada e isolada em sua autogestão de esforços. Mesmo indivíduos considerados de baixo risco demonstraram, em estudos de acompanhamento, até 70% de prevalência de sintomas em um ou mais órgãos, 4 meses após testarem positivo para COVID-19. Os achados mais debilitantes relatados foram fadiga, falta de ar e disfunção cognitiva; 89% dos acometidos também relataram que esforços físicos ou mentais desencadearam a volta dos sintomas (HUMPHREYS, 2021).

A prática de atividade física sistemática e orientada é amplamente aconselhada como forma de manter a qualidade de vida e a longevidade saudável (IMHOFF, 2019). A dança, entendida como uma prática artística com desenvolvimento de valências físicas pode ser uma opção de atividade para promoção da saúde e reabilitação na COVID longa. É uma atividade com benefícios

físicos, cognitivos e sociais, alcançando por isto grande potencial de adesão (DI STEFANO, 2021; GRASSER, 2021; LIMA, 2020).

Motivadas pelas experiências nas disciplinas “Estágio de Docência em Projetos de Dança” (DAN 99034) e “Estudos em Dança Corporeidade e Saúde” (DAN 99028) do curso de Licenciatura em Dança da UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, as autoras propõem um programa de atividades em dança para pessoas acometidas pela COVID longa. Na disciplina DAN 99034 são desenvolvidas atividades que oportunizam aos discentes o planejamento, a execução e a avaliação de um plano de trabalho de dança para o espaço não formal de ensino. Na disciplina DAN 99028 são estudadas as principais condições crônicas de saúde que acometem a população, e como as práticas de dança podem e devem ser desenvolvidas junto a este público com segurança e potencial terapêutico adjuvante. A vigência do ERE (Ensino Remoto Emergencial) durante os anos de 2020 e 2021 impediu o desenvolvimento de atividades presenciais, determinando a busca de alternativas de interação com a comunidade e implementação dos objetivos das disciplinas. Alinhadas com a situação sanitária emergencial, as autoras elaboram o *e-book* “COVID LONGA & DANÇA”, informando sobre a doença, sobre os benefícios da prática de dança no contexto geral e da COVID longa, e propondo um programa orientado dessa prática.

## 2. A Síndrome pós-COVID, ou “COVID longa”

Embora a maioria das pessoas se recupere em alguns dias ou poucas semanas da COVID-19, aproximadamente 10% dos infectados apresenta sintomas persistentes, independentemente de idade e condições de saúde subjacentes. Esta condição tem se mostrado como uma doença multissistêmica associada com um conjunto complexo de sinais e sintomas respiratórios, neurológicos, cardiovasculares, gastrintestinais, musculoesqueléticos, reumatológicos, dermatológicos e imunológicos que variam em gravidade, frequência e duração. A persistência deste quadro por 12 semanas ou mais foi chamada de “síndrome pós-COVID”, ou “COVID longa” (CANAS, 2022; DAUGHERTY, 2021; HUMPHREYS, 2021).

No estudo de Canas e colaboradores (2022; pré-print, ainda não revisado por pares até a entrega deste material) são identificados três subgrupos de COVID

2355

longa, associados com as variantes virais.

O primeiro subgrupo foi caracterizado pelo predomínio de sinais e sintomas neurológicos como anosmia / disosmia (distúrbios no olfato), fadiga, obnubilação, cefaleia, depressão e delírio. Este perfil de sintomas correspondeu principalmente às variantes alfa e delta.

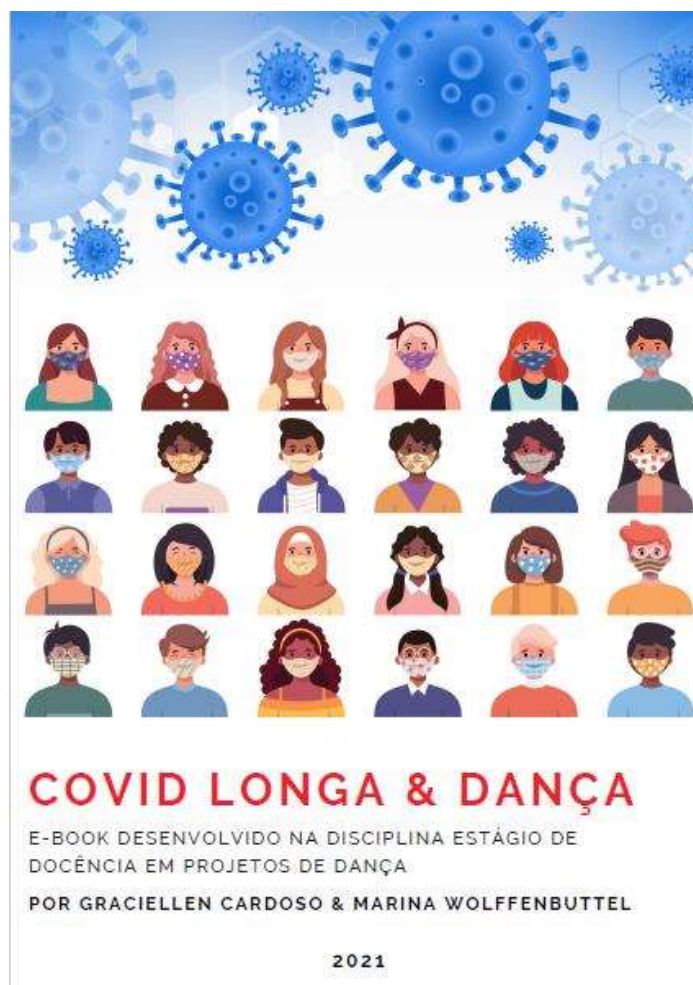
O segundo subgrupo foi associado a sintomas cardiorrespiratórios (dispneia, fadiga, palpitações e dor torácica), predominantemente com o vírus “selvagem” (vírus que determinou a doença originalmente) e em indivíduos não vacinados.

O terceiro subgrupo é mais heterogêneo e distribui-se tanto pelas formas do vírus selvagem quanto das variantes. É caracterizado por sintomas sistêmicos / inflamatórios, dores abdominais, mialgias e outras manifestações de vários órgãos e sistemas. (CANAS, 2022)

Grandes estudos longitudinais seguem sendo realizados; a contínua compreensão dos mecanismos de ação da doença e de suas subvariantes devem trazer novas informações para as abordagens terapêutica e de reabilitação.

### **3. O e-book “COVID LONGA & DANÇA”**

O material tem por objetivo geral apresentar a dança como método adjuvante na terapia e reabilitação de pessoas acometidas pela COVID longa. Especificamente, visa trabalhar a capacidade cardiorrespiratória, o fortalecimento muscular, a flexibilidade e a mobilidade articular; incrementar os processos de memória, expressão e criatividade através de coreografias propostas; melhorar a atenção e a concentração; proporcionar o autoconhecimento corporal, a melhora da autoestima e da autoimagem; e oportunizar o resgate cultural por meio de músicas e aulas temáticas (GRASSER, 2021; IMHOFF, 2019).



**Fig. 1.** Capa do e-book. Fonte: Elaboração Própria.

**Para todos verem:** imagem de fundo branco, com imagens de diversos rostos de pessoas com máscara de proteção. Acima das pessoas, algumas imagens de vírus (estruturas esféricas espiculadas). Embaixo está escrito o nome do livro: “COVID Longa & Dança” e o nome das autoras.

O conteúdo do e-book foi dividido em 3 partes principais: (a) contextualização da doença, caracterização dos grupos de risco e da COVID longa; (b) benefícios da dança como atividade corporal promotora da saúde; e (c) propostas de atividades e recomendações para o início da prática em segurança.

As recomendações para o início seguro da prática incluem: autorização médica, tendo como base as alterações físicas funcionais identificadas, observando as possíveis comorbidades e sequelas decorrentes da COVID-19; 7 dias sem a presença dos sintomas iniciais da COVID-19; e apresentar frequência cardíaca, frequência respiratória, pressão arterial e saturação periférica de oxigênio dentro dos limites de normalidade (EÖRY, 2021; HUMPHREYS, 2021, IMHOFF, 2019).

Dentre os principais grupos de risco para a COVID-19 estão os cardiopatas e pneumopatas, que devem seguir as seguintes recomendações para

iniciar a prática de dança: solicitar liberação médica, especificando particularidades, eventuais limitações e zona de treino; a pressão arterial deve ser medida antes e após a aula; portadores de marca-passo devem evitar o decúbito ventral e pressões no tórax; realizar sequências de movimentos de variados segmentos corporais; atentar ao ritmo respiratório voluntário correto durante o exercício (períodos de apneia podem aumentar a pressão arterial); evitar longos exercícios em isometria (também aumentam a pressão arterial). A frequência semanal pode variar de 3 até 7 dias por semana, desde que atingindo até 40 a 65 % da frequência cardíaca máxima para cardiopatas, e 60 a 80% para pneumopatas. A escala de percepção de esforço de Borg não deve ultrapassar 10-11. A postura corporal e os alinhamentos articulares devem ser sempre observados. Por fim, é recomendável desenvolver percepções de calma e controle durante os exercícios; e estimular os vínculos sociais, a afetividade e apazibilidade durante a atividade (IMHOFF, 2019).

O *e-book* foi disponibilizado de forma gratuita por meio de *link* informado pelas autoras. É possível acessar e realizar a leitura *online* assim como baixar o arquivo em pdf para acesso *offline*. O *e-book* dá acesso aos *links* para os vídeos das coreografias desenvolvidas, às músicas, a um *planner* desenvolvido especialmente para auxiliar na organização da rotina de dança, e aos artigos que foram usados como referência para desenvolvimento do trabalho. *Link* de acesso ao *e-book*: <https://drive.google.com/file/d/1evCqo8Ue-vB-XRaQTGvfuddLdaxxPp-r/view>.

**ÍNDICE**

- COVID-19**
- 4 Covid-19
- 6 Grupos de Risco
- 9 Long-Covid
- DANÇA & COVID**
- 10 Dança & Saúde
- 12 Importância da dança na Reabilitação
- 13 Recomendações para o início das atividades
- DANÇANDO EM CASA**
- 14 Dançando em Casa
- 15 Recomendações e Segurança
- 19 Objetivos do Projeto
- 20 Links dos exercícios
- 21 Planner
- 22 Rotina Saudável
- 23 Outros projetos
- 24 Referências

Fig. 2. Página 3 do e-book. Fonte: Elaboração Própria.

**Para todos verem:** imagem de fundo branco, com uma imagem do lado direito com uma mão tocando bolinhas coloridas imitando vírus. Do lado esquerdo está o índice do livro, com a divisão dos diferentes temas por meio de diferentes cores.

### Cardiopatias

As doenças cardiovasculares (DCV) são a primeira causa de mortes no Brasil e no mundo. Ocorrem cerca de 1.000 mortes por dia causadas por esse grupo de enfermidades. A prevenção é a mais importante providência a ser adotada para a promoção da saúde e enfrentamento de todas as formas de doenças.

**Fator de risco para complicações com a Covid-19**  
Ainda não há estudo conclusivo sobre a relação de Covid-19 com injúria cardiovascular. Porém, estudos transversais chineses constataram que a Miocardite fulminante foi uma das causas de morte, antes mesmo do surgimento da SARS. Em alguns casos na literatura, foram descritas arritmias e cardiopatias.

### Pneumopatias

O sistema respiratório é o principal sistema acometido.

A preferência viral pelas vias aéreas inferiores e a quantidade de ECA2 nesta região facilitam a propagação viral e sua transmissão. A pneumonia é o principal acometimento, com sintomas que dificultam o diagnóstico diante da epidemia, embora não sejam patognomônicos, manifestando-se e demonstrando severidade quando associado à falta de ar e febre, os grandes sinais de alerta para a procura de um atendimento médico de emergência. Estudos têm associado à lesão pulmonar causada pelo vírus à fibrose pulmonar, nos alertando quanto a uma possível complicação futura.

### Doenças Crônicas

Doenças que duram mais de um ano e precisam de cuidados médicos praticamente constantes.

**Links Úteis:**  
[http://www.andadanca.org.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=107](http://www.andadanca.org.br/index.php?option=com_content&view=article&id=107)  
<http://www.comunidadecardiol.com.br/sistema-cardiovascular/>  
<http://transparencia.org.br/ocvill.com.br/espacial-covid/>  
<http://www.comunidadecardiol.com.br/>  
<http://www.comunidadecardiol.com.br/sistema-respiratorio/>

### Diabetes

Diabéticos têm o mesmo risco de contrair a covid-19 do que não-diabéticos. Contudo o risco da doença ser grave é maior em diabéticos. Isso ocorre porque o sistema imunológico do diabético sofre alterações por causa dos problemas causados pelo excesso de açúcar no sangue, levando a um aumento exagerado da reatividade do sistema imunológico, aumentando as chances de ocorrerem complicações pulmonares da covid-19, um estado de hipercoagulabilidade, aumentando ainda mais as chances de tromboembolismos nos pacientes acometidos pela covid-19, um desequilíbrio metabólico, reduzindo então a resposta imune ao SARS-CoV-2.

Além disso, o paciente diabético tende a apresentar alterações, a longo prazo, principalmente estágulas como rim e coração. Essa associação com hipertensão e obesidade, também agrava ainda mais a infecção pelo novo coronavírus.

### Obesidade

Estudos científicos recentes indicam que os indivíduos com obesidade são mais vulneráveis às formas graves da covid-19, além de sofrerem mais frequentemente com a necessidade de ventilação mecânica e com uma maior mortalidade pela doença.

Alguns dos mecanismos que podem explicar isso são as relações entre obesidade e disfunções respiratórias (como menor capacidade de expansão dos pulmões). A pressão do abdômen também pode impedir que o pulmão se expanda adequadamente nos momentos de dificuldade para respirar, a maior frequência de outras doenças que aumentam o risco em obesos, como diabetes, problemas no coágulo e nos rins e risco maior ainda pela associação com hipertensão, aumento da gordura no sangue (dislipidemia) e pré-diabetes.

### Idosos Frágeis

Idosos, de maneira geral, costumam ser mais suscetíveis a diversas doenças infecciosas. Existe uma série de fatores que contribuem para essa maior suscetibilidade, e entre eles está o fato de que o sistema imunológico do idoso é que é o sistema de defesa do organismo vai se tornando enfraquecido ao longo da idade, com uma diminuição de sua função.

**Links Úteis:**  
[http://diabetes.org.br/covid-19/index.php?option=com\\_content&view=article&id=107](http://diabetes.org.br/covid-19/index.php?option=com_content&view=article&id=107)  
<http://www.comunidadecardiol.com.br/sistema-cardiovascular/>  
<http://www.comunidadecardiol.com.br/ocvill.com.br/espacial-covid/>  
[http://www.andadanca.org.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=107](http://www.andadanca.org.br/index.php?option=com_content&view=article&id=107)

Fig. 3. Páginas 7 e 8 do e-book. Fonte: Elaboração Própria.

**Para todos verem:** imagem das páginas do e-book que apresentam os principais grupos de risco associados à complicações na COVID-19, cada um com uma ilustração-ícone: um coração com um traçado de eletrocardiograma (cardiopatias), uma árvore respiratória (pneumopatias), uma prancheta com anotações (doenças crônicas), teste sanguíneo da ponta do dedo (diabetes), um indivíduo grande (obesidade) e um casal idoso sentado (idosos frágeis).



Fig. 4. Páginas 10 e 12 do e-book. Fonte: Elaboração Própria.

**Para todos verem:** imagem das páginas do e-book que apresentam benefícios da prática de dança na promoção da saúde e a importância da dança na reabilitação. Texto intercalado com desenhos de várias cores representando pessoas de várias idades e condições corporais dançando e ouvindo música.



Fig. 5. Páginas 15 e 16 do e-book. Fonte: Elaboração Própria.

**Para todos verem:** imagem das páginas do e-book que apresentam recomendações e cuidados para o início da prática de dança para pessoas dos grupos de risco. Fundo bege com sombras; ao pé das páginas, imagens de tabelas com dados numéricos (pressão arterial e Escala de esforço de Borg); e desenhos de pessoas de várias idades etnias dançando.



Fig. 6. Páginas 19 e 20 do e-book. Fonte: Elaboração Própria.

**Para todos verem:** imagem das páginas do e-book que apresentam um convite para começar a prática de dança, além dos links para acesso às playlists das músicas utilizadas nas coreografias nas plataformas Youtube e Spotify. Fundo bege com sombras; e desenhos coloridos de pessoas dançando.



Fig. 7. Páginas 23 e 24 do e-book. Fonte: Elaboração Própria.

**Para todos verem:** imagem das páginas do e-book que apresentam indicações de outros projetos disponíveis online para prática de dança na promoção de saúde e um QR-code com link para acesso ao acervo de arquivos dos artigos utilizados para elaboração do e-book. Fundo azul claro com círculos róseos e brancos.





Fig. 8. Página 25 do e-book. Fonte: Elaboração Própria.

**Para todos verem:** imagem da página final do e-book com um aviso importante: o material não substitui o parecer médico profissional e é necessário consultar um médico para tratar de assuntos relativos à saúde. Fundo azul claro com círculos róseos e brancos.



Fig. 9. Capa do e-book. Fonte: Elaboração Própria.

**Para todos verem:** Imagem de um livro, um celular e um tablet com a capa do e-book.

#### 4. Considerações finais

A dança, enquanto atividade artística expressada pela prática corporal, apresenta grande potencial de promoção da saúde e bem-estar. Pode ser proposta como atividade de condicionamento e reabilitação, desde que orientada por profissionais sensibilizados e capacitados a este foco. O *e-book* “COVID LONGA & DANÇA” pretende contribuir com os esforços de toda a comunidade científica para o acompanhamento e reabilitação desta importante condição de saúde; e posiciona o profissional de dança como integrante consciente, informado e participativo da equipe multidisciplinar em saúde que atende à comunidade.

A COVID-19 surge no início do século XXI como patologia infectocontagiosa de circulação potencialmente permanente, e um prolongamento sintomático altamente debilitante, a COVID longa. Propomos a dança como prática efetiva, segura e aprazível como parte do programa de reabilitação de pessoas acometidas por esta síndrome.

O conjunto de informações científicas sobre a COVID-19 tem evoluído rapidamente. É fundamental que as recomendações da prática de dança neste contexto sejam atualizadas e replanejadas à luz dos novos achados trazidos pela prática baseada em evidências.

#### Referências

CANAS, L. *et al.* Profiling post-COVID syndrome across different variants os SARS-CoV-2. **medRxiv – The preprint server for Health Sciences**, jul. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1101/2022.07.28.22278159>.

DAUGHERTY, S. *et al.* SARS-CoV-2 infection and risk of clinical sequelae during the post-acute phase: a retrospective cohort study. **medRxiv – The preprint server for Health Sciences**, mar. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1101/2021.03.12.21253448>.

DI STEFANO, V. *et al.* Significant reduction of physical activity in patients with neuromuscular disease during COVID-19 pandemic: the long-term consequences of quarantine. **Journal of Neurology**, v. 268, n. 1, p. 20-26, jul. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32661716/>.

EÖRY, A. *et al.* Physical Exercise as a Resilience Factor to Mitigate COVID-Related Allostatic Overload. **Psychotherapy and Psychosomatics**, v. 90, n. 3, p. 200-206, mar. 2021. Disponível em: <https://www.karger.com/Article/Abstract/514331>.

2363

GRASSER, L. R.; JAVANBAKHT, A. Virtual Arts and Movement Therapies for Youth in the Era of COVID-19. **Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry**, v. 60, n. 11, p. 1334-1336, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34246787/>.

HUMPHREYS, H. *et al.* Long COVID and the role of physical activity: a qualitative study. **BMJ Open**, v. 11, n. 3, 2021. Disponível em: <https://bmjopen.bmj.com/content/11/3/e047632>.

IMHOFF, A.; ESPREGUEIRA-MENDES, J.; CLATWORTHY, M.; COHEN, M.; PIEDADE, S. **The Sports Medicine Physician**. 1. Ed. Berlin, Germany: Springer International Publishing, 2019.

LIMA, C. *et al.* Idosos e a dança: uma revisão sistemática da literatura. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 108-120, set./dez. 2020.

PALTRINIERI, S. *et al.* Beyond Lockdown: The Potential Side Effects of the SARS-CoV-2 Pandemic on Public Health. **Nutrients**, v. 13, n. 5, p. 1600, mai. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu13051600>.

Gracielen Cardoso (UFRGS)  
E-mail: [gracielen.cn@gmail.com](mailto:gracielen.cn@gmail.com)  
Graduanda de Licenciatura em Dança.

Mariana Wolffenbuttel (UFRGS)  
E-mail: [mariw\\_1988@yahoo.com.br](mailto:mariw_1988@yahoo.com.br)  
Graduanda de Licenciatura em Dança.

Izabela Luchese Gavioli (UFRGS)  
E-mail: [izabela\\_lg@hotmail.com](mailto:izabela_lg@hotmail.com)  
Médica especialista em Medicina Interna, Reumatologia e Medicina do Esporte (CRM-RS 19988). Professora Adjunta do Curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). DRT Dança 3710/bailarina; SATÉD-RS 6011; ASGADAN 0030.

2364

## O balé clássico e as relações com área da saúde no século XXI: mapeamento em construção

Heloisa Suzano de Almeida (UERJ)  
Mariana Matos (UERJ)

Comitê Temático Interfaces da Dança com a Educação Somática e a Saúde

**Resumo:** O balé clássico e sua técnica vêm sendo impactados pelas grandes transformações sociais pelas quais estamos passando no século XXI. Esse estudo tem como objetivo expor os dados iniciais de uma investigação maior sobre como vem se apresentando o diálogo entre o balé clássico e sua técnica com o mundo acadêmico/científico, em especial com a área da saúde. Este amplo levantamento pretende ajudar a identificar o que a literatura aponta sobre balé e saúde e contribuir para futuras pesquisas sobre essa dança secular. Para tal foi realizada uma busca em março de 2022 nas seguintes bases de dados: *PUBMED (MEDLINE)*, *EMBASE*, *CINAHL*, *SPORTDiscus*, *Scopus*, *PEDro*, *Web of Science*, *SciELO* e *BVS (LILACS)* com o termo “*Ballet*” e seus sinônimos com o mínimo de filtros. Foram encontrados 12.699 artigos no período entre 1899 e 2022. Destes foram categorizados 2.232 como pertencentes à área da saúde entre os anos de 2001 e 2021. A partir desses dados os artigos relacionados com a área da saúde serão analisados e passarão por novas categorizações para dar continuidade a investigação. Espera-se contribuir para a área da Dança e de outras práticas corporais ao oferecer informações sobre como o balé clássico e sua técnica vêm se relacionando e contribuindo para a construção do conhecimento científico no século XXI.

**Palavras-chave:** BALÉ CLÁSSICO. TÉCNICA DO BALÉ CLÁSSICO. SAÚDE.

**Abstract:** Classical ballet and its technique are being impacted by the great social transformations we are going through in the 21st century. This study aims to expose the initial data of a larger investigation on how the dialogue between classical ballet and its technique has been presented with the academic/scientific world, especially with the health area. This broad survey aims to help identify what the literature points out about ballet and health and contribute to future research on this secular dance. For this, a search was carried out in March 2022 in the following databases: *PUBMED (MEDLINE)*, *EMBASE*, *CINAHL*, *SPORTDiscus*, *Scopus*, *PEDro*, *Web of Science*, *SciELO* and *BVS (LILACS)* with the term “*Ballet*” and its synonyms with minimal filters. A total of 12,699 articles were found in the period between 1899 and 2022. Of these, 2,232 were categorized as belonging to the health area between the years 2001 and 2021. From these data, articles related to the health area will be analyzed and will undergo new categorizations to continue the investigation. It is expected to contribute to the area of Dance and other body practices by offering information on how classical ballet and its technique have been relating and contributing to the construction of scientific knowledge in the 21st century.

**Keywords:** CLASSICAL BALLET. BALLET TECHNIQUE. HEALTH.

## 1. O ballet clássico no século XXI

O mundo do século XXI passa por grandes transformações, tais como a grande aceleração da globalização, popularização da internet e das redes sociais, pandemia, guerras, que têm afetado a cultura, a arte, a ciência e a educação. A dança balé clássico e sua técnica, que estão presentes no mundo ocidental há mais de três séculos, também são impactadas por essas alterações. Novos fenômenos vêm emergindo no campo da dança, de modo que, ora o balé clássico e sua técnica influenciam as práticas de outros campos do saber, ora esses outros campos as influenciam.

Em relação à técnica do balé clássico pode-se observar que ela vem sendo utilizada para além da preparação de profissionais da área e para “dar uma boa postura” para as meninas de classes abastadas economicamente, como era até o final do século XX. Outrossim, esse treinamento também vem sendo empregado para pessoas que querem, simplesmente, praticar essa dança de forma social com objetivos mais relacionados com a realização de desejos, prazer, bem-estar e saúde (ALMEIDA; CANDIDO; ASSIS, 2015), (OLIVEIRA; LOPES, 2020), (PINES; GILES, 2020). Vemos também o mundo *fitness* se apropriar do termo balé para criar métodos de treinamento físico apoiados nos exercícios preparatórios da técnica do balé clássico associados ao imaginário romântico da bailarina<sup>1</sup>. Outro fenômeno recente é a entrada do treinamento físico como auxiliar na preparação dos bailarinos profissionais, o que não era considerado uma possibilidade real até o início do século XXI (BITTAR; WYON; FIGUEIREDO; BROWN *et al.*, 2021). No universo da reabilitação percebe-se também a entrada da técnica e do imaginário da dança balé clássico em tratamentos para pessoas com dificuldades motoras, além de um aumento significativo de pesquisas acadêmicas sobre o assunto, como por exemplo o balé clássico e sua técnica sendo uma das muitas outras danças oferecidas como complementar no tratamento de pessoas com doença de Parkinson (DE ALMEIDA; PORTO; PORRETTI; LOPES *et al.*, 2020).

<sup>1</sup> Dois exemplos desse universo emergente: Power Ballet Original: Método criado em 2010 pela educadora física Mariana Matos que une os fundamentos do balé clássico, pilates, ginástica localizada e treinamento funcional que visa melhorar o condicionamento físico.

Disponível em: <https://www.youtube.com/channel/UCf5zPayjqTvoxWVWcnuZ9x9w/about> ou <https://www.instagram.com/powerballetoriginal/>.

Ballet fitness: Método idealizado por Betina Dantas, onde são realizadas aulas de exercícios funcionais e aeróbios, unindo passos básicos do balé clássico. Disponível em: <https://www.balletfitness.com.br>.

Em praticamente todos os países da Europa Ocidental e em grande parte dos países das Américas essa dança e seu treinamento têm apoio institucional e governamental, tanto para as companhias profissionais, como para a formação profissional dos futuros bailarinos nas Escolas de dança oficiais. No Brasil, segundo Teixeira (TEIXEIRA, 2012), das 15 companhias de dança públicas existentes em 2012, as quatro primeiras, que nasceram com este perfil, utilizavam (e utilizam) a técnica do balé clássico no treinamento de seus bailarinos; a saber: Ballet do Theatro Municipal do Rio de Janeiro na cidade do Rio de Janeiro, Balé da Cidade de São Paulo na cidade de São Paulo, Ballet Teatro Guaíra na cidade de Curitiba e Companhia de Dança do Palácio das Artes na cidade de Belo Horizonte. Esses grupos de profissionais da dança são chamados de variadas formas:

[...] além de corpo de baile, companhia pública, companhia oficial, elas são também chamadas de companhias estáveis, corpos estáveis - expressões mais recorrentes para designar equipamentos artísticos ou culturais pertencentes ao âmbito da administração pública. Nessas designações, tem-se a impressão de que há uma estabilidade que se associa ao vínculo dos artistas à questão trabalhista [...] (TEIXEIRA, 2012)

Importante destacar que essas companhias mantêm vínculos com Escolas oficiais de dança que também têm algum tipo de relação com a administração pública.

Portanto, por ser uma dança com um treinamento específico que tem uma representação institucional importante no Brasil e no mundo ocidental consideramos pertinente que mais informações e dados sejam disponibilizados e organizados para um maior aprofundamento sobre esse universo. Emergem as seguintes perguntas: Como o balé clássico e sua técnica tangenciam e são tangenciadas pelas outras áreas do saber acadêmico/científico no século XXI? Como essa dança se relaciona com a área da saúde no século que vivemos?

Nossa hipótese é a de que existem vários pontos de tangenciamento entre a dança balé clássico e sua técnica com outras áreas do saber acadêmico/científico, principalmente com a área da saúde. Acreditamos que um levantamento desse porte pode ajudar a identificar essas relações e contribuir para futuras pesquisas sobre essa dança secular.

Este estudo tem como objetivo expor os dados iniciais de como vem se apresentando o diálogo entre o balé clássico e sua técnica com a área da saúde no

século XXI, e que farão parte um levantamento maior sobre as relações entre essa dança e o mundo acadêmico/científico.

## 2. Método

Esta pesquisa foi registrada no site *Open Science Framework* (OSF) (FOSTER; DEARDORFF, 2017) e a revisão de Escopo seguirá as recomendações da extensão do PRISMA para Revisões de Escopo (PRISMA/ScR). (TRICCO; LILLIE; ZARIN; O'BRIEN *et al.*, 2018)

A busca dos artigos já foi realizada nas seguintes bases de dados: *PUBMED (MEDLINE)*, *EMBASE*, *CINAHL*, *SPORTDiscus*, *Scopus*, *PEDro*, *Web of Science*, *Scielo* e *BVS (LILACS)* com o termo “*Ballet*” e seus sinônimos com o mínimo de filtros. A utilização deste termo único, *Ballet*, se justifica por este estudo ser parte de um levantamento maior que busca visualizar todas as categorias que irão aflorar.

Os artigos foram enviados para o aplicativo *Rayyan* (Rayyan---a web and mobile app for systematic reviews, 2016) onde foram realizadas as seguintes ações: a remoção dos estudos duplicados, a seleção dos estudos e a categorização desses estudos em área da saúde (*health*) e fora da área da saúde (*no health*)<sup>2</sup>.

A seleção, separação e a categorização foram feitas por dois revisores de forma independente. Para desempatar sobre a categorização de alguns estudos um terceiro pesquisador será convidado.

## 3. Resultados parciais

Como apresentado no fluxograma abaixo, foram encontrados 12.699 artigos utilizando o termo *Ballet* e seus sinônimos<sup>3</sup> que foram enviados para o aplicativo *Rayyan* (Rayyan - a web and mobile app for systematic reviews, 2016).

Dentro do aplicativo foram detectados 5.202 artigos duplicados e destes foram recuperados 1.668. Assim 9.165 ficaram para serem analisados.

Destes 9.165 foram retirados os 3.474 artigos anteriores à 2001, já que o objetivo desta pesquisa é fazer inicialmente um levantamento dos estudos referentes

<sup>2</sup> Optamos por escrever os termos em língua inglesa para caso tenhamos parcerias internacionais.

<sup>3</sup> Na apresentação dos resultados serão apresentados os termos utilizados para cada base de dados. Exemplo da PUBMed: Ballet[MeSH Terms] AND (clinicaltrial[Filter] OR meta-analysis[Filter] OR randomizedcontrolledtrial[Filter] OR review[Filter] OR systematicreview[Filter]).

ao século XXI. Foram retirados também os 60 artigos referentes a 2022, já que o ano ainda não foi finalizado, totalizando 3.534. Ficaram 5.631 artigos relativos aos anos entre 2001 e 2021 para serem separados em duas categorias referentes à área da saúde, denominado “*health*” e fora da área da saúde, denominado “*no health*”.

Emergiram 2.232 artigos que foram classificados como da área da saúde (*health*), e 2.446 que foram classificados como fora da área da saúde (*no health*). Porém, 175 artigos, nessa primeira leitura, ficaram como pertencentes às duas categorias por terem características de ambas. A decisão final da categorização desses 175 estudos vai ficar a cargo de um terceiro avaliador experiente que irá finalizar essa primeira etapa. Finalmente, os 778 artigos que não tratavam sobre o balé clássico como dança de pessoas (*it’s not about ballet*) foram excluídos<sup>4</sup>. Portanto, até agora na área da saúde (*health*) temos 2.407 estudos para serem categorizados por tipo de estudo. Ver o fluxograma da Figura 1.

<sup>4</sup> Artigos excluídos porque o termo *ballet* aparecia das formas a seguir: autores com sobrenome *Ballet*, como dança de moléculas e outras estruturas de outras áreas para designar uma espécie de coreografia, como métodos na engenharia são chamados de *Ballet* ou *Bale*, como fases de alguns tipos de câncer (*Ballet IIIb* em câncer de mama) entre outros.



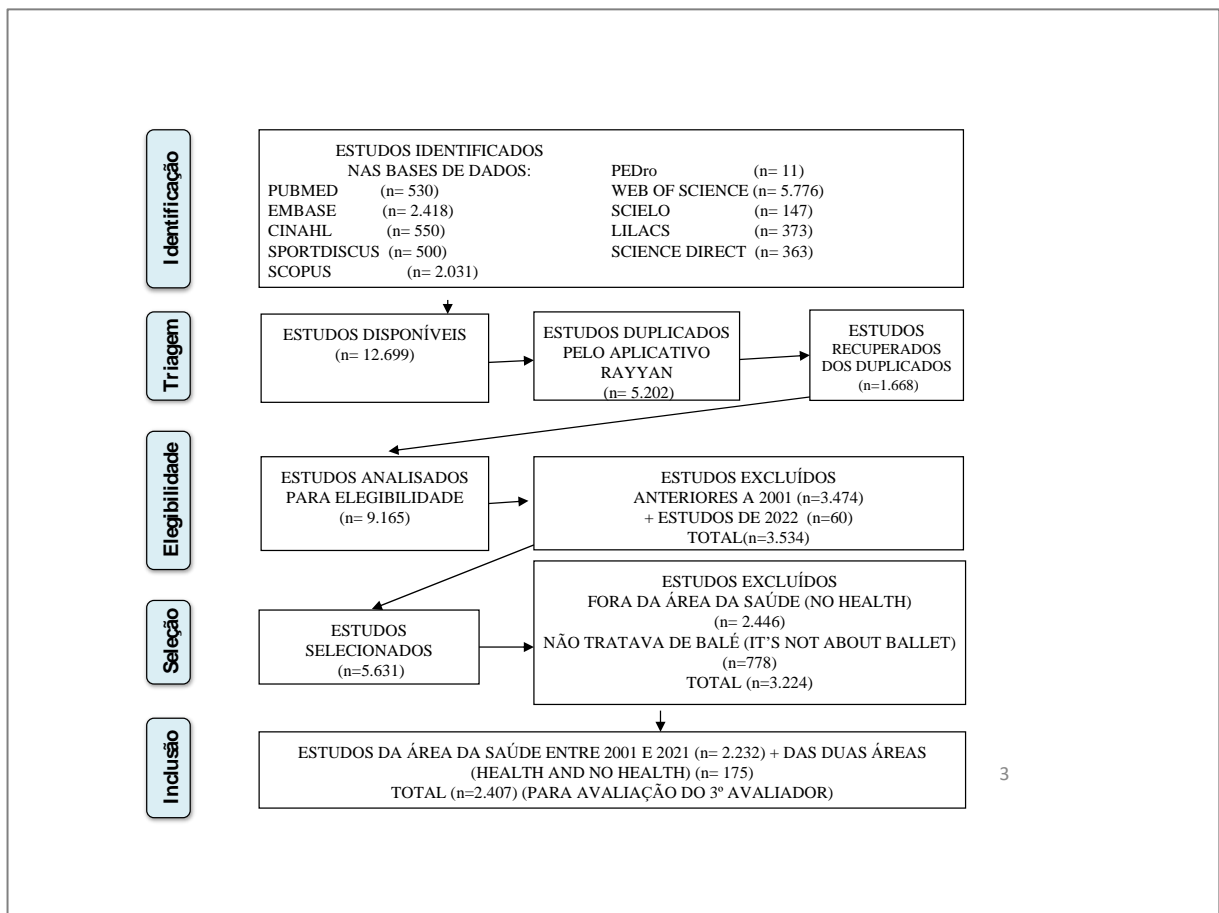


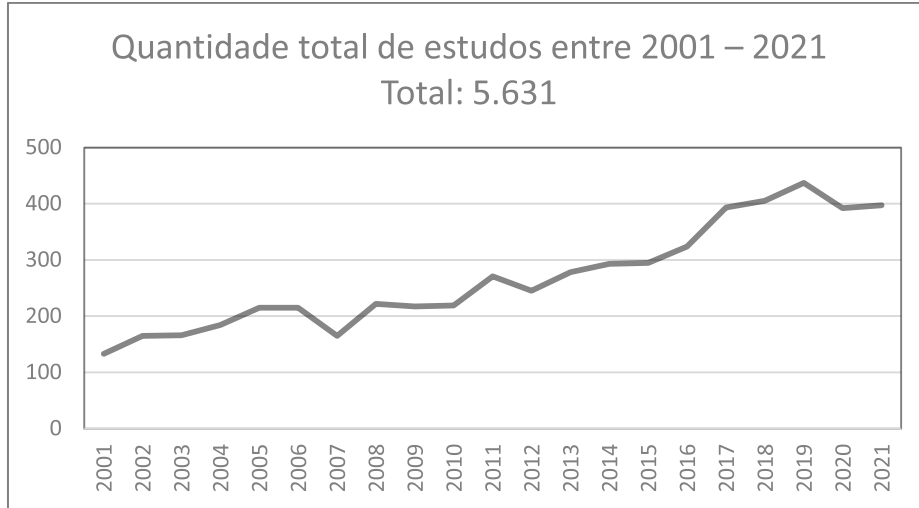
Fig. 1. Fluxograma do processo de identificação, triagem, elegibilidade, seleção e inclusão que utilizamos para construir este estudo

Outra observação que fizemos está expressa na tabela 1 na qual é possível notar que o número de estudos sobre o balé clássico foi aumentando até o ano de 2019 e que entre os anos de 2020 e 2021 ocorreu uma diminuição, provavelmente por causa da pandemia do Coronavírus. Ver Tabela 1

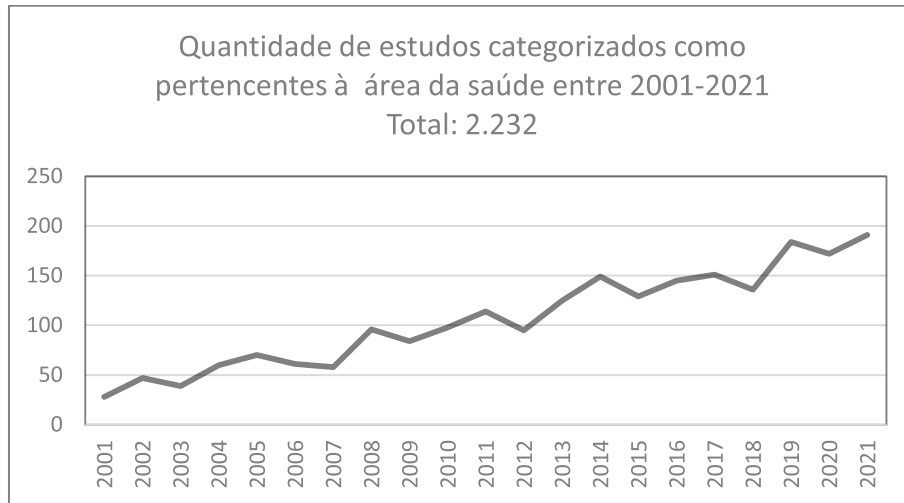
Já nos quatro gráficos das figuras podemos visualizar: na figura 2 a quantidade total de estudos de 5.631 entre 2001 e 2021; na figura 3 a quantidade de estudos categorizados como pertencentes à área da saúde entre 2001 e 2021 no total de 2.232; na figura 4 a quantidade de estudos categorizados como pertencentes à área da saúde e não saúde entre 2001 e 2021 no total de 175, que ainda vão passar pela análise de um terceiro avaliador, e finalmente a figura 5 apresenta a quantidade de estudos excluídos por não terem relação com a dança ou a técnica do balé clássico entre 2001 e 2021 no total de 778 estudos.

**Tabela 1. Tabela contendo os dados como ano, número de estudos, estudos categorizados como da área da saúde, não saúde, das duas áreas, os que não tratavam de balé e o total.**

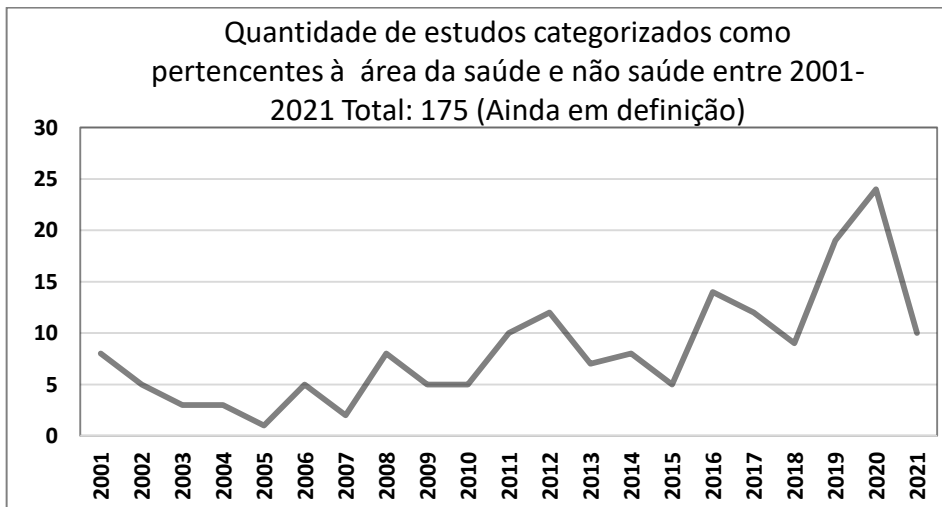
Ano	Nº de estudos	Saúde	Não saúde	Saúde e Não Saúde	Não trata de balé	Total
2001	133	28	83	8	14	133
2002	165	47	101	5	12	165
2003	166	39	108	3	16	166
2004	184	60	105	3	16	184
2005	215	70	121	1	23	215
2006	215	61	128	5	21	215
2007	165	58	79	2	26	165
2008	222	96	98	8	20	222
2009	217	84	93	5	35	217
2010	219	98	70	5	46	219
2011	271	114	88	10	59	271
2012	245	95	95	12	43	245
2013	278	125	102	7	44	278
2014	293	149	99	8	37	293
2015	295	129	117	5	44	295
2016	324	145	114	14	51	324
2017	393	151	178	12	52	393
2018	405	136	182	9	78	405
2019	437	184	187	19	47	437
2020	392	172	147	24	49	392
2021	397	191	151	10	45	397
<b>Total</b>	<b>5.631</b>	<b>2.232</b>	<b>2.446</b>	<b>175</b>	<b>778</b>	<b>4.853</b>



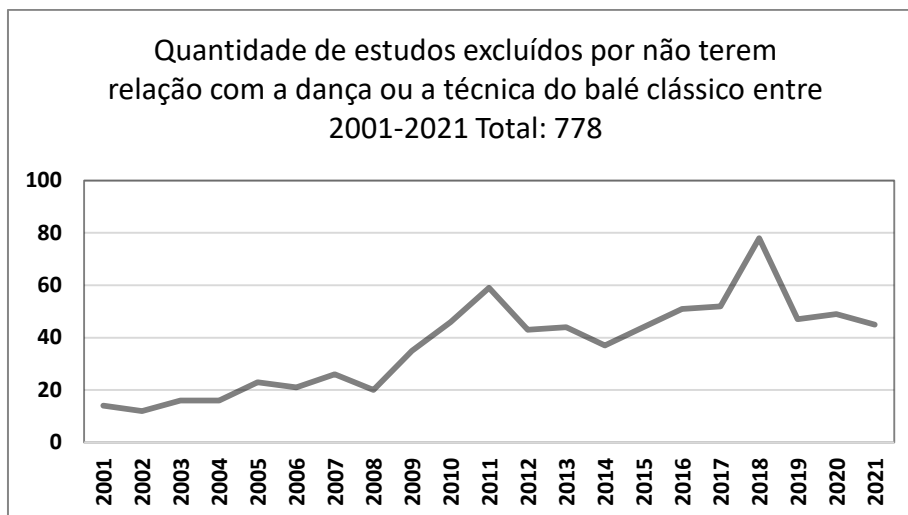
**Fig. 2.** Total de estudos entre 2001-2021



**Fig. 3.** Estudos da área da saúde entre 2001-2021



**Fig. 4.** Estudos ainda em definição como pertencentes tanto à área da saúde Como a da não saúde entre 2001-2021



**Fig. 5.** Estudos excluídos entre 2001-2021 que não tinham relação com o balé clássico

A pretensão agora é, depois da avaliação do terceiro revisor, separarmos os artigos por tipo de estudo para as respectivas revisões e dar continuidade ao trabalho que ainda tem um longo caminho a trilhar. Esperamos que a pesquisa possa contribuir para a área da dança, de outras práticas corporais e oferecer informações fidedignas sobre como o balé clássico e sua técnica vêm contribuindo para o saber científico. Compreender melhor o que já foi e o que está sendo pesquisado sobre essa dança, como está sendo pesquisado e com que qualidade, pode permitir encontrar novas lacunas e “colocar novos tijolinhos” para a nossa área de saber.

## Referências

ALMEIDA, H.; CANDIDO, C.; ASSIS, M. Alguns sentidos da dança clássica para mulheres adultas: avanço ou retrocesso? In: Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte/ CONBRACE e Congresso Internacional de Ciências do Esporte/ CONICE, 19/ 6, 2015, Vitória - ES. **Anais [...]**, Vitória: 2015, p. 1-12.

BITTAR, A.; WYON, M.; FIGUEIREDO, V.; BROWN, D. *et al.* **Guia de Medicina & Ciência da Dança: Da Rede Brasil-Reino Unido em MCD.** Editora Kelps, 2021.

DE ALMEIDA, H. S.; PORTO, F.; PORRETTI, M.; LOPES, G. *et al.* Effect of Dance on Postural Control in People with Parkinson's Disease: A Meta-Analysis Review. **J Aging Phys Act**, 29, n. 1, p. 130-141, 07 31 2020.

FOSTER, E. D.; DEARDORFF, A. Open Science Framework (OSF). **Journal of the Medical Library Association : JMLA**, 105, n. 2, p. 203-206, 2017.

OLIVEIRA, V. M. M. D.; LOPES, J. S. Motivação para a prática de balé clássico por mulheres adultas. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, 25, p. 1-6, 2020/09 2020.

PINES, R.; GILES, H. Dancing while aging a study on benefits of ballet for older women. **Anthropology and Aging**, 41, n. 1, p. 83-94, 2020. Article.

Rayyan---a web and mobile app for systematic reviews. **Systematic Reviews**, 5, n. 1, p. 210, 2016.

TEIXEIRA, A. C. E. **A midiatização das companhias oficiais de dança no Brasil: ecos de comunicação entre público e privado**. 2012. 126f. (Doutorado em Comunicação e Semiótica) - Programa em Comunicação e Semiótica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2012.

TRICCO, A. C.; LILLIE, E.; ZARIN, W.; O'BRIEN, K. K. *et al.* PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. **Annals of internal medicine**, 169, n. 7, p. 467-473, 2018.

Heloisa Suzano de Almeida (UERJ)

Email: helosuzano@gmail.com

Doutoranda e bolsista da CAPES pelo PPGCEE/UERJ

Mestre pelo PPGCEE/UERJ

Licenciada em Dança pela UCAM/RJ

Graduada em Fisioterapia pela UCB/DF

Mariana Matos (UERJ)

E-mail: mariana.i.matos@gmail.com

Doutoranda e Mestre pelo PPGCEE/UERJ

Licenciatura em Educação Física pela UNESA/RJ

Formação técnica em Dança pela EDMO/RJ

2374

## Dançando em casa durante a quarentena: considerações para estrutura da sessão, condicionamento aeróbio e segurança

Josianne Rodrigues-Krause (UFRGS)  
Gabriela Cristina dos Santos (UFRGS)

Comitê Temático Interfaces da Dança com a Educação Somática e a Saúde

**Resumo:** A dança foi recomendada como uma possível forma de atividade física para ser realizada em casa durante o período de quarentena da pandemia COVID-19, devido ao fato de contribuir para redução do comportamento sedentário e manutenção da saúde física e mental em diferentes faixas-etárias. No entanto, durante este período, ainda não haviam recomendações teórico-práticas descritas para realização de aulas de dança seguras e eficientes do ponto de vista do condicionamento físico, tanto para saúde da população em geral, quanto para bailarinos de diferentes níveis técnicos e estilos de dança. Dessa forma, o objetivo desse artigo foi dar suporte teórico-prático para profissionais da dança, da educação física e outros profissionais da saúde a guiar a prática de dança no ambiente domiciliar. Métodos: A partir de uma revisão de literatura (bases de dados Pubmed e Embase, e livros específicos da área) que abrangeu as temáticas de dança e saúde para populações especiais, bem como a prática de dança em nível recreacional, preparatório e profissional em diferentes faixas-etárias, este artigo foi dividido em três sessões principais: i) Estrutura de uma sessão de dança (aquecimento, parte específica e volta à calma); ii) Condicionamento aeróbio (seleção musical, intensidade/duração/frequência de exercício, considerações pedagógicas); iii) Segurança (considerações gerais e doenças crônicas). Por fim, uma proposta prática de sessão de dança para o ambiente domiciliar foi apresentada. Resultados: Uma sessão de dança realizada em casa deve durar aproximadamente de 40-50 min, incluindo aquecimento, uma parte específica para realização de rotinas de dança, e volta à calma. Para fins de contribuir com a manutenção do condicionamento aeróbio, as sessões de dança em casa devem ser realizadas pelo menos duas vezes por semana, em intensidade moderada de exercício. Os elementos básicos para construir uma rotina/coreografia de dança são pernas, braços e estilo. Os movimentos das pernas devem ser de baixo-moderado impacto na sua maioria. As famílias de movimento devem ser combinadas para construir rotinas de dança simétricas e assimétricas (figura 1). O uso dos braços eleva a demanda cardiorrespiratória dos movimentos de dança. Taxas de exercício/recuperação de 1:1 e músicas entre 125-140 batidas por min são recomendadas para um trabalho aeróbio de moderada intensidade. Exercícios baseados em movimentos de dança também podem contribuir para o desenvolvimento da capacidade funcional em populações especiais. Os movimentos de dança devem ser realizados em amplitude de movimento confortável, e o ambiente domiciliar deve ser previamente preparado para uma prática segura. O uso dos braços nas rotinas coreográficas, bem como o impacto dos movimentos deve ser reduzido na presença de doenças crônicas. Conclusões: A prática de dança em casa foi encorajada durante períodos de distanciamento social, sendo uma opção para complementar o volume total de treinamento aeróbio de 150-300 min/semana recomendado por organizações de saúde.

2375

**Palavras-chave:** DANÇA. ATIVIDADE FÍSICA. CONDICIONAMENTO CARDIORRESPIRATÓRIO. SAÚDE. EXERCÍCIO EM CASA.

**Abstract:** Dancing has been recommended as a suitable home-based physical activity during the quarantine period associated with the COVID-19 pandemic. Dancing can reduce sedentary behaviour, and thereby maintain physical and emotional health. The aim of this article was to provide support to dance, fitness, and/or other health professionals in guiding individuals wishing to practice dancing activities at home. By considering dancing as a strategy to increase levels of physical activity at home, this article is divided into three sections: i) the structure of a dance session, ii) elements of aerobic fitness, and iii) safety considerations. A home setting dance session lasts ~40-50min, including the warm-up, the specific dancing activities, and the cool-down. The session should be practiced at least twice/week, at moderate intensity. The basic elements for choreographing a dance routine are leg and arm movements, and style. Leg activity should include mostly low-moderate impact movements. Type of movements should be combined to build up symmetrical and asymmetrical routines. The use of the arms increases aerobic demands. An exercise-to-rest ratio of 1:1 and songs of 125-140 beats per minute provide a moderate intensity aerobic workout. For safe practice, dancing should be performed within a comfortable range of motion, in a properly prepared home environment. Arm use and level of impact should be reduced in individuals with chronic diseases. In conclusion, dancing should be encouraged at home during social distancing periods, in combination with traditional forms of aerobic training, to attain the minimum 150-300 min/week of aerobic exercise recommended by health organisations.

**Keywords:** DANCE. PHYSICAL ACTIVITY. CARDIORESPIRATORY FITNESS. HEALTH. HOME-BASED EXERCISE.

## 1. Introdução

A dança tem sido recomendada como uma possível forma de atividade física para ser realizada em casa durante o período de quarentena da pandemia COVID-19, devido ao fato de contribuir para redução do comportamento sedentário e manutenção da saúde física e mental (JIMÉNEZ-PAVÓN *et al.*, 2020). No entanto, ainda não há recomendações teórico-práticas descritas para realização de aulas de dança seguras e eficientes do ponto de vista do condicionamento físico, tanto para saúde da população em geral, quanto para bailarinos de diferentes níveis técnicos e estilos de dança. Dessa forma, o objetivo desse artigo foi dar suporte teórico-prático para profissionais da dança, da educação física e outros profissionais da saúde a guiar a prática de dança no ambiente domiciliar.

## 2. Métodos

A partir de uma revisão de literatura (bases de dados Pubmed e Embase, e livros específicos da área) que abrangeu as temáticas de dança e saúde para populações especiais, bem como a prática de dança em nível recreacional, preparatório e profissional em diferentes faixas-etárias, este artigo foi dividido em três sessões principais: I) Estrutura de uma sessão de dança (aquecimento, rotinas de dança e volta à calma); II) Condicionamento aeróbio (seleção musical, intensidade/duração/frequência de exercício); III) Segurança.

### I) Estrutura de uma aula de dança

A duração de uma sessão de dança em casa pode ser entre 40 e 60 min, incluindo três partes: aquecimento, parte específica e volta à calma. Cada uma dessas partes tem objetivos e elementos específicos.

*Aquecimento:* é a primeira parte de uma sessão de dança, com duração entre 5 e 10 min. Do ponto de vista fisiológico, o objetivo do aquecimento é aumentar a temperatura corporal, a frequência cardíaca e o fluxo sanguíneo para os músculos ativos. Do ponto de vista psicomotor, é trazer a concentração do aluno para a aula, bem como a postura e os passos básicos para o desenvolvimento da coordenação motora durante a sessão de dança. Os movimentos utilizados no aquecimento devem ser de baixo impacto, envolvendo grandes grupos musculares (ex. quadríceps, isquiotibiais, peitoral, etc.), realizados em uma amplitude de movimento confortável. Marchas, balanceios, alongamentos dinâmicos, dentre outros, podem ser utilizados, em intensidade leve-moderada (RODRIGUES-KRAUSE *et al.*, 2018). Evitar alongamentos estáticos de longa duração e movimentos balísticos no aquecimento, pois podem prejudicar a produção de força e induzir fadiga muscular precoce, principalmente em alunos iniciantes (LIMA *et al.*, 2016).

*Parte específica:* o objetivo dessa parte da aula é o desenvolvimento de sequências coreográficas, com duração entre 20 e 30 min. Elementos básicos para desenvolver uma sequência coreográfica incluem o uso das pernas, dos braços, direções, giros e estilo (AAGAARD, 2014). Em uma aula de dança no ambiente domiciliar, recomenda-se trabalhar principalmente com o uso das pernas, braços e estilo para construir as rotinas de dança. Primeiramente, deve-se introduzir os movimentos a serem realizados com as pernas, prioritariamente os de baixo-moderado impacto,



isto é, mantendo-se sempre um pé em contato com o solo (mambos, abre e junta, elevações de joelho, etc.). As combinações de movimento podem ser simétricas ou assimétricas. Por exemplo, em um bloco musical de 32 tempos, uma combinação de movimentos de 16 tempos pode ser realizada começando pelo lado direito, e exatamente a mesma combinação de 16 tempos pode ser realizada começando pelo lado esquerdo. Uma combinação assimétrica utiliza sequências de movimentos sempre diferentes ao longo do bloco musical. Após o domínio das combinações de movimento com as pernas, pode-se introduzir o uso dos braços, que intensifica o trabalho cardiovascular, e também a aumenta a complexidade coreográfica. Agregar estilo aos passos básicos deve ser a última etapa do processo pedagógico, por exemplo, com o uso isolamentos articulares específicos: isolamentos de quadril das danças latinas, de ombros, cotovelos e pulsos das danças urbanas, da caixa torácica das danças afro, etc. Variações nas contagens da música, o uso de poses, do chão, dentre outros, também são elementos que podem ser utilizados para agregar estilo às sequências coreográficas. O uso das direções pode ser limitado pelo espaço físico do ambiente domiciliar, e o uso dos giros deve ser cauteloso, priorizando aqueles com base na marcha. Piruetas devem ser realizadas por aqueles praticantes com experiência prévia em dança.

*Volta à calma:* é a última parte da sessão, com duração entre 5 e 10 min. Os objetivos são diminuir a temperatura corporal e a frequência cardíaca, reduzir o nível de euforia, bem como alongar os principais músculos trabalhados. Movimentos de baixo impacto, músicas com andamento mais lento que as demais partes da aula, e amplitude de movimento reduzida devem ser utilizadas (GARBER, *et al.*, 2011).

## II) Condicionamento aeróbio

Usufruir da dança como forma de atividade física para a manutenção e/ou ganhos no condicionamento aeróbio pode ser um desafio, considerando-se os processos pedagógicos necessários para o desenvolvimento das habilidades de dança. Deve buscar um nível ótimo entre o desenvolvimento de características específicas da dança (coordenação, memória, técnica, estilo), e aquelas necessárias para aumentar a demanda cardiorrespiratória e o gasto energético (duração e intensidade de exercício). Para uma sessão de dança em casa, nós destacamos dois pontos a serem considerados para induzir estímulos cardiorrespiratórios

2378

mínimos: seleção musical e, duração, intensidade e frequência das sessões de dança.

*Seleção musical:* a música é parte essencial de uma sessão de dança, pois além de ser um fator motivacional, está ligada a efeitos ergogênicos durante o exercício, como maior economia de movimento e reduzida percepção de fadiga (KARAGEORGHIS; PRIEST, 2012). Músicas entre 125 e 140 batidas por minuto (BPM) já foram associadas a consumo de oxigênio (VO<sub>2</sub>) e frequência cardíaca correspondentes a exercício aeróbio de intensidade moderada-vigorosa em indivíduos saudáveis fisicamente ativos (KARAGEORGHIS; PRIEST, 2012). Para sessões de dança, músicas de andamento rápido (130-160 BPM) podem ser alternadas com músicas de andamento lento-moderado (90-120 BPM), como um treinamento aeróbio intervalado. Outra opção é aumentar gradualmente o andamento das músicas durante a aula, começando-se entre 90 e 120 BPM no aquecimento, e progredindo-se para 125 a 140 BPM na parte específica. Músicas de *Funk*, *Hip-hop* e *Reggaeton* são reportadas entre 90-120 BPM, *Jazz* entre 100-130 BPM, e dança aeróbica entre 130-160 BMP (AAGAARD, 2014).

*Duração, intensidade e frequência de exercício:* para obter estímulo cardiorrespiratórios mínimos, a sessão de dança deve atingir intensidade moderada-vigorosa (64-90% VO<sub>2</sub>max, 74-95% FCmax, e/ou Borg 14-17), por pelo menos 50% da duração total da sessão (GARBER *et al.*, 2011). Após os alunos atingirem um estágio autônomo para execução das sequências coreográficas, o professor pode manipular as taxas exercício: recuperação (por exemplo, 1:1, isto é, 2 min de dança, 2 min de recuperação), bem como número de repetições das sequências coreográficas, a fim de induzir aumentos na intensidade de exercício durante as sessões de dança. Uma frequência de 2-3x por semana pode auxiliar na manutenção do condicionamento aeróbio, e também ser uma opção de atividade aeróbia complementar para atingir os 150-300 min semanais de exercício aeróbio recomendado pelas organizações de saúde (GARBER *et al.*, 2011).

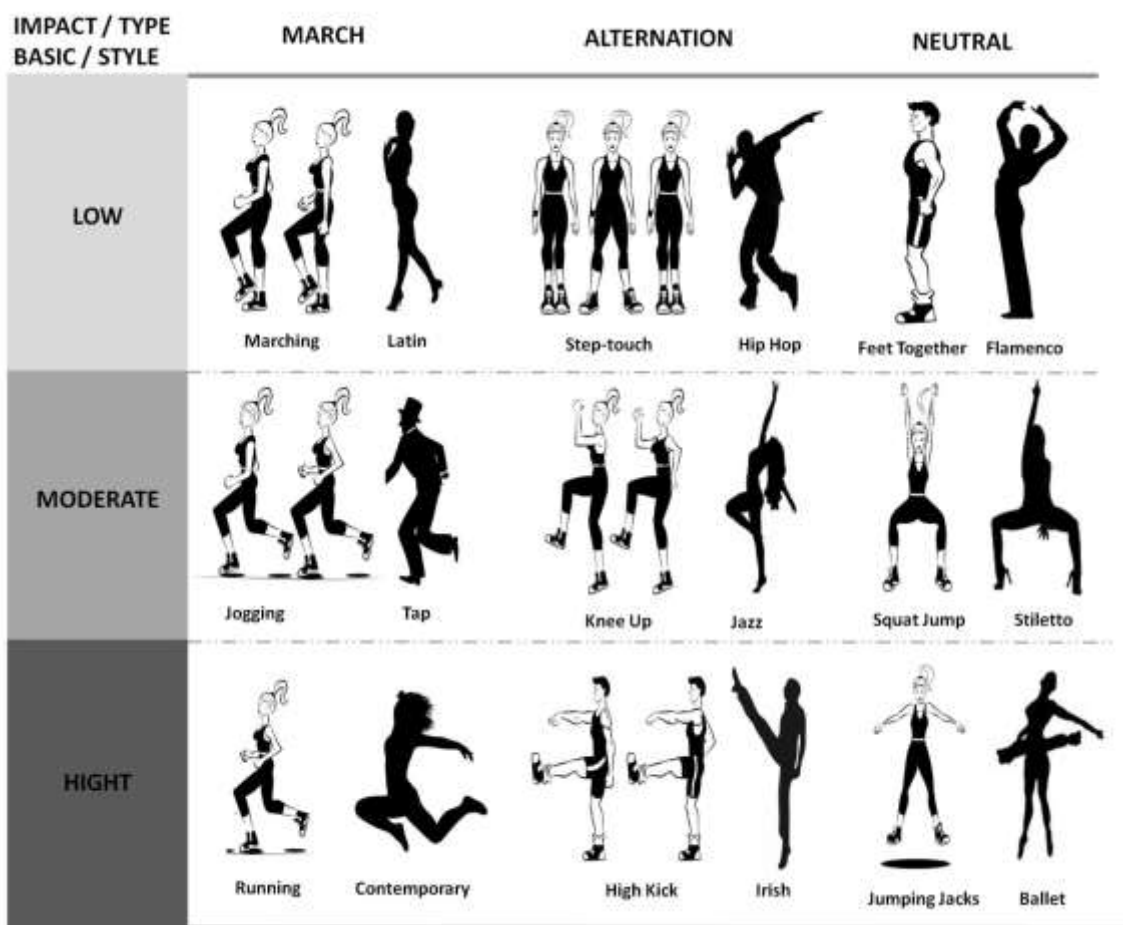
### III) Segurança

Considerações gerais em relação a áreas de risco corporais referem-se, dentre muitas outras, à manutenção das curvaturas naturais da coluna, ao alinhamento dos joelhos e tornozelos, à manutenção de um pé em contato com o solo para impacto moderado pela maior parte da aula, e à realização dos

movimentos em amplitude confortável e segura (AAGAARD, 2014). Para pacientes com doenças crônicas, o uso de medicação deve ser sempre verificado antes do início da sessão de dança. Considerações específicas deve ser feitas de acordo com cada condição clínica. Por exemplo, para aqueles com problemas ósteo-articulares, deve-se atentar para o risco de quedas em movimentos de alto impacto e músicas com andamento rápido. Para aqueles com sobrepeso/obesidade, sequências coreográficas de curta duração e baixo impacto são mais toleráveis. Para aqueles com doenças cardiovasculares, deve-se estar atento a mudanças abruptas na pressão arterial com a elevação dos braços acima da linha dos ombros (BRUYNEEL, 2021).

### 3. Resultados

Uma sessão de dança realizada em casa deve durar aproximadamente de 40-60 min, incluindo aquecimento, uma parte específica e volta à calma. Para fins de contribuir com a manutenção do condicionamento aeróbio, as sessões de dança em casa devem ser realizadas pelo menos duas vezes por semana, em intensidade moderada de exercício. Os elementos básicos para construir uma sequência coreográfica são pernas, braços e estilo. Os movimentos das pernas devem ser de baixo-moderado impacto na sua maioria. As famílias de movimento devem ser combinadas para construir rotinas de dança simétricas e assimétricas (figura 1). O uso dos braços eleva a demanda cardiorrespiratória dos movimentos de dança. Taxas de exercício/descanso de 1:1 e músicas entre 125-140 batidas por min são recomendadas para um trabalho aeróbio de moderada intensidade. Exercícios baseados em movimentos de dança também podem contribuir para o desenvolvimento da capacidade funcional em populações especiais. Os movimentos de dança devem ser realizados em amplitude de movimento confortável, e o ambiente domiciliar deve ser previamente preparado para uma prática segura. O uso dos braços nas rotinas coreográficas, bem como o impacto dos movimentos deve ser reduzido na presença de doenças crônicas (GARBER *et al.* 2011; AAGARD, 2014; BRUYNEEL, 2019). A tabela 1 resume considerações gerais para uma sessão de dança em casa.



**Fig. 1.** Passos básicos dos movimentos das pernas, seu nível de impacto, famílias de movimento e identificação com diferentes estilos de dança<sup>1</sup>.

**Para todos verem:** O eixo X descreve as famílias de movimento ilustradas como passo básico com o desenho ilustrativo dos movimentos aeróbicos. As silhuetas representam os mesmos movimentos básicos, mas realizados de acordo um estilo de dança em particular. O eixo Y descreve o nível de impacto dos movimentos.

<sup>1</sup> Figura 1 extraída de Rodrigues-Krause, J. *et al.* Dancing at Home During Quarantine: Considerations for Session Structure, Aerobic Fitness, and Safety. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, v. 92, n 4, 2021. 2381

**Table 1.**  
**General Recommendations for a Dance Session at Home (40–50 Min, Two to Three Times/Week)**

	Warm-Up	Dancing	Cooldown
Duration (min)	5–10	20–30	5–10
Intensity (RPE), Borg Scale	Light to fairly light (9–11)	Moderate to somewhat hard (12–14)	Very light (8–10)
Songs (BPM)	90–120	120–150	<100
General goal	Increasing body temperature, HR, and blood flow to active muscles	Eliciting aerobic fitness Coordination and style	Reduction of body temperature and HR
Dance moves	Low-impact moves, large muscle groups, comfortable ROM, dynamic stretching, posture, isolations, functionality (balance, locomotion, muscle endurance)	Dance routines/choreography Basic leg steps (marching, kicks, etc.), arms (isolated or associated), and style (hip hop, Latin, Afro, etc.)	Low-impact moves, reduced ROM, slower BPM, deeper stretching, relaxation
Notes	Avoiding long-duration static stretching Participants with diabetes should only start the session if blood glucose is between 110 and 280 mg/dL	Mostly low-moderate-impact steps Monitoring exercise–rest ratio and/or songs' BPM to elicit aerobic fitness Arms should not be raised above the shoulders in the presence of cardiovascular disorders Intermittent short dance routines and low-impact moves are better tolerated by older participants and those with osteoporosis or osteoarthritis Attention to the risk of falling with abrupt changes in music tempo and type of leg movement	Should always be performed; most coronary incidents occur in the recovery period after exercise

**Fig. 2.** Tabela 1 extraída de Rodrigues-Krause, J. *et al.* Dancing at Home During Quarantine: Considerations for Session Structure, Aerobic Fitness, and Safety. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, v. 92, n 4, 2021.

#### 4. Conclusões

A prática de dança em casa deve ser encorajada durante períodos de distanciamento social, sendo uma opção para complementar o volume total de treinamento aeróbio de 150-300 min/semana recomendado por organizações de saúde. Esse artigo fornece recomendações gerais para a elaboração de uma sessão de dança em casa, entretanto, considerações específicas devem ser feitas individualmente de acordo com a idade, limitações físicas e presença de doenças crônicas nos praticantes.

#### Referências

AAGARD, M. **Dance Fitness: Fitness Dance: Latin, Funk and Dance Group Exercise.** 1. ed. Lulu, USA, 2014.

BRUYNEEL, A. V. Effects of dance activities on patients with chronic pathologies: scoping review. **Heliyon**, v. 5, n. 7, p. 1-9. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6657024/pdf/main.pdf>. Acesso em: 05 mai. 2021.

GARBER, C. E. *et al.* American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 2011. Disponível em: [https://journals.lww.com/acsmmsse/Fulltext/2011/07000/Quantity\\_and\\_Quality\\_of\\_Exercise\\_for\\_Developing.26.asp](https://journals.lww.com/acsmmsse/Fulltext/2011/07000/Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing.26.asp). Acesso em: 31 jan. 2021.

JIMÉNEZ-PAVÓN, D. *et al.* Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. **Progress in Cardiovascular Diseases**, v. 63, n. 3, p. 386–388, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7118448/>. Acesso em: 14 jul. 2021.

KARAGEORGHIS, C. I.; PRIEST, D. L. Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 5, n. 1, p. 44-66, 2012. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/22577472>. Acesso em: 12 out. 2022.

LIMA, C. D. *et al.* Acute Effects of Static vs. Ballistic Stretching on Strength and Muscular Fatigue Between Ballet Dancers and Resistance-Trained Women. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 30, n. 11, p. 3220-3227, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/27548798/>. Acesso em: 12 out. 2022.

RODRIGUES-KRAUSE, J. *et al.* Cardiorespiratory responses of a dance session designed for older women: A cross sectional study. **Experimental Gerontology**, v. 110, p. 139-145, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/29879448>. Acesso em: 12 out. 2022.

Josianne Rodrigues-Krause (UFRGS)

E-mail: [josiannekrause@gamil.com](mailto:josiannekrause@gamil.com)

Doutora em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID), professora e pesquisadora nas áreas de Medicina da Dança e Fisiologia do Exercício para saúde e desempenho.

Gabriela Cristina dos Santos (UFRGS)

E-mail: [gabrielacdss@gmail.com](mailto:gabrielacdss@gmail.com)

Mestre em Ciências do Movimento Humano (ESEFID), professora e pesquisadora nas áreas de Medicina da Dança e Fisiologia do Exercício para saúde e desempenho.

2383

## **Expressões-corporais, vocais e narrativas: a composição de memórias com as pacientes da enfermaria psiquiátrica de um hospital universitário**

Leda Maria Fonseca Bazzo (Dep. de Fonoaudiologia - IMRS/UFBA)

Comitê Temático Interfaces da Dança com a Educação Somática e a Saúde

**Resumo:** Este artigo teve por objetivo descrever a experiência de uma oficina corporal desenvolvida numa enfermaria psiquiátrica de um hospital universitário. Em consonância com os preceitos da desospitalização do cuidado em saúde mental e das políticas do SUS para os pacientes em adoecimento psíquico, sublinha-se a importância do acolhimento com as devidas recomendações medicamentosas acompanhar a oferta de terapias para esses pacientes hospitalizados na direção da humanização do cuidado em saúde.

**Palavras-chave:** ADOECIMENTO PSÍQUICO. CORPO. VOZ. LINGUAGEM. CUIDADO EM SAÚDE.

**Abstract:** This article aimed to describe the experience of a body workshop developed in a psychiatric ward of a university hospital. In line with the precepts of de-hospitalization of mental health care and the SUS policies for patients with mental illness, the importance of welcoming with the appropriate medication recommendations is underlined to accompany the offer of therapies for these hospitalized patients in the direction of the humanization of the health care.

**Keywords:** PSYCHIC ILLNESS. BODY. VOICE. LANGUAGE. HEALTHCARE.

### **1. Introdução**

Esse estudo é parte do projeto de extensão sob o título: Expressões-corporais: a composição de memórias com os pacientes da enfermaria psiquiátrica de um hospital Universitário. Completado o tempo de 1 ano, na realização do projeto, há certamente mudanças assim que foi incluído ao título: “Expressões-corporais, **vocais e narrativas** a composição de memórias [...]” . Ainda sabendo que, a voz e a narrativa também são parte do corpo, numa relação epistêmica fenomenológica e, portanto, oposta ao cartesianismo que separa o corpo da mente. Vale a pena essa redundância das partes mesmo quando na compreensão de que tudo é corpo, pois trata-se de mostrar aspectos centrais do projeto em determinados momentos, para uma noção dele em movimento, ou nas suas diferentes fases, em que as pacientes puderam representar o simbólico de maneira específica e, a importância do acompanhamento do facilitador compreender essas nuances.

Trata-se de um projeto de cunho exploratório desenvolvido com a parceria de profissionais dessa enfermaria, como os estudantes de duas residências – uma multiprofissional em saúde outra em psiquiatria. Há o envolvimento também dos profissionais do serviço como psicóloga, assistente social. Mas no que se refere a oficina propriamente dita, contamos com a participação da terapeuta ocupacional nesse percurso de trocas dialógicas. Nosso público alvo são as pacientes internas dessa enfermaria, e que se encontram em sofrimento psíquico agudizado.

Visamos compreender melhor essas mulheres, de diferentes idades e acompanhar suas fases, adolescentes, jovens, adultas e idosas. E também o funcionamento do atendimento desse ambulatório, as terapêuticas proporcionadas ou o campo do cuidado direcionado a essas pacientes. E, concomitantemente a esse cenário, centra-se a ação na oferta da oficina “expressões corporais...” que se encontra em andamento desde agosto de 2021. Assim que, nosso público nas oficinas são mulheres de todas as idades que passaram por algum problema psíquico considerado grave na ocorrência, em geral de algum surto.

O quantitativo de pacientes acolhidas é em número de 15 o que comportam igualmente os leitos disponíveis. Há infelizmente, um represamento da demanda que é bastante grande para esse cuidado, o que representa a escassez de CAPS 24 horas para o acolhimento de pacientes em sofrimento psíquico grave, portanto, chamamos a atenção a esse cuidado negligenciado, que desde a reforma psiquiátrica da década de 80 e 90 apontava para a desinstitucionalização das demandas de hospital psiquiátrico por serviços substitutivos 24 horas ou emergências em saúde mental, fato que não têm se concretizado. Assim, desde já é importante sublinhar essa reflexão crítica nesse artigo, sem no entanto, nos atermos nesse momento, a esse aspecto específico.

Retornando ao público atendido nessa enfermaria, as pacientes têm demandas variadas, a partir de quadros graves de adoecimento psíquico como: psicoses abrindo quadros de esquizofrenias diversas, transtorno de humor, bipolaridade, depressão, tentativa de suicídio, anorexia, catatonia dentre outros.

A hipótese desse estudo é que a intervenção nessa oficina “expressões...” pode auxiliar as pacientes numa organização corporal geral e, portanto, elas podem ganhar uma maior autonomia para gerenciar suas crises e seu quadro clínico.

A oficina é desenvolvida por uma metodologia híbrida, contudo, há 2385  
inspiração na antropologia cultural de Clifford Geertz. Nesta buscamos capturar as



singularidades das sujeitas usuárias desta enfermaria, a partir da vivência nesse campo pelo método da etnografia participante. Não aquelas clássicas que separavam o sujeito investigado do pesquisador, mas as pós-estruturalista ou pós-moderna que foram, a bem da verdade derivadas dessas primeiras.

Nessa metodologia participante, pesquisador e sujeitos encontram-se frente a frente sem rótulos, em que as singularidades são trocadas e o campo dos afetos cruzados. Há a necessidade de uma flexibilidade para sair das identidades fixas nossas e das pacientes ou abolir as fronteiras que nos separam, por diferenças sócio-culturais, psíquicas, por diagnóstico fechado etc. Assim que há uma relação respeitosa entre alteridades que é construída a partir de perceber o singular e interno do outro, que se relaciona com o meu/seu, num vínculo afetivo propiciado pela escuta e pelo contato corporal (abraços, beijos, brincadeiras, trocas afetivas). E a oficina de corpo propriamente dita.

A chave é/são a escuta ou as escutas- corporal, vocal e narrativa das pacientes, num treino proprioceptivo do corpo ou numa concepção que se insere na fenomenologia de Husserl, Paul Ricoeur e na de Heidegger que, em poucas palavras, esses filósofos conceberão o outro como uma parte do si mesmo. Existe então, a procura de escutar as pacientes para estarmos em presença viva, e acionar uma intuição mobilizadora na intensão de agir ou compor com o outro.

Nisso há torções ou ampliação dos signos e dos significados, atribuindo novos elementos e combinações nas quais as singularidades bifurcam, ou mesmo, as identidades se dissolvem deixando aquela parte do “eu” inconsciente, latente mais flexível ou disponível para entrar no jogo corporal, vocal e narrativo.

Há a pretensão de ir além, pois visamos realizar com as pacientes “acontecimentos”. Compreendemos por “acontecimentos” uma situação corporal durante a oficina que é realizada por uma ou mais pacientes, na qual estaríamos nós todas, a tecer complementações compondo com aquele corpo. Ou ainda, o corpo sendo levado como um assunto sério, criando assim um ambiente motivador em que elas, são convocadas a cooperar no processo umas com as outras. No final das oficinas há um espaço de escuta onde todas falam e são ouvidas, aprendendo umas com as outras.

É por esse conjunto de questões que temos desenvolvido no espaço das oficinas, um local de escuta (s) não somente nosso (meu, terapeuta ocupacional e dos residentes) com as pacientes, mas das pacientes com a gente e entre elas.

Compreendemos essa escuta, como o elemento fundamental do cuidado de umas como as outras a gerar um ambiente cooperativo para desenvolver memórias compartilhadas- fomento para as *expressões*. Almejamos expressões poéticas com essas usuárias da enfermaria e que estão em sofrimento psíquico, o que não é tão raro, tampouco muito fácil, exige-se a concentração e criação de uma atmosfera colaborativa para gerar uma ambiência incentivadora para essas passagens poéticas ou expressões... nesse local.

É importante dizer que, a oficina foi iniciada no dia 31 de agosto de 2021, ocorre por encontros semanais que duram uma média de 3 a 4 horas e 1 a 2 horas é/são direcionada(s) para a escuta individual das pacientes. A outra parte da carga horária ocorre pela participação nos encontros com a equipe na discussão dos casos ou chamadas as visitas clínicas que ocupam de 3 a 4 horas. E uma outra parte do tempo é organizado para os estudos teóricos que dão subsídios para pensar/refletir, descrever e elaborar os próximos encontros.

Pode-se dizer que, depois de um tempo realizando essa oficina. Há certamente um ritmo ou alguma expertise conquistada, se pensarmos nas primeiras oficinas comparadas com as de agora. Assim que a rotina, antes do início da oficina de “expressões...” Ocorreu numa sequência que podia ser dividida didaticamente em três fases: **1ª fase - Chegada na enfermaria; 2ª fase - Início da Oficina - Expressões; 3ª Fase - Roda de Conversa.**

Partiremos agora para discutir o referencial teórico que tem sido utilizado.

## 2. Referencial teórico

Os referenciais teóricos privilegiados e que funcionam como inspiração para lidarmos com a criatividade do nosso grupo, e sensibilidade para perceber a diferença como potência singular, são eleitos os escritos do filósofo Peter Pelbart, principalmente no que respeita a sua inserção como pesquisador e diretor teatral de um grupo de pacientes - em sofrimento psíquico em São Paulo.

Guiando-nos pelos referenciais de Peter Pelbart, chegamos também ao filósofo da diferença como Gilles Deleuze, o questionamento sobre a loucura em Michel Foucault, as categorias conceituais fundamentais para pensarmos a ampliação desse universo cerebral distinto, em meio a opressão da sociedade e

identificar as políticas de cunho eugenistas, ou que não compreendem as diferenças como parte de uma sociedade culturalmente plural e igualmente importante.

Para fins desse estudo, resumidamente, essas políticas têm como características centrais, o agir medicamentoso e excessivo e intervenção opressiva dos comportamentos que operam singularmente, há uma tentativa incessante de moldar o sujeito diferente pautados no modelo do capacitismo. Indo na direção contrária, compreende-se que, o agir humanizado com os sujeitos em adoecimento psíquico, estaria voltado à outra condução. Hirdes (2009) resume bem essa modificação quando compreende que: “[...] o problema não é a cura (a vida produtiva), mas a produção de vida, de sentido, de sociabilidade, a utilização das formas (dos espaços coletivos) de convivência dispersa” (HIRDES, 2009, p. 299).

Nessa lógica, houve também a aproximação para a construção das oficinas de expressões, os autores que estudaram as performances e que se dedicaram aos *happings* ou a atenção “ao que está acontecendo” chamamos nesse momento o teatrólogo Renato Cohen e também grupos de dança contemporânea como referência. Nesse último quesito, temos como referencial privilegiado o grupo X da dança contemporânea, que é um grupo que integra professores da UFBA e comunidade em geral, eles realizam um trabalho importante de inclusão social do diferente, trazendo as alteridades para a cena, e trocando expressões com elas.

Todo esse contexto teórico dos artistas, antropólogos e filósofos auxiliam como inspiração de formas outras de compreender, escutar e saber compor narrativas e expressões, aliada a indissociabilidade da escuta como foco nas questões das sujeitas em adoecimento psíquico grave.

### **3. Dois passos para frente e três para trás: os corpos**

As pretensões são muitas dentro de um hospital em que há diversidade de profissionais e uma rotatividade enorme de pacientes, chegando a algumas restrições para melhor readequar a oficina. Trataremos agora de descrever o ambiente e os corpos, pois, chama-me atenção, as dificuldades corporais básicas para a independência vital, da maioria das pacientes internadas nessa enfermaria. É comum verificar a dificuldade no andar, num rasteiro do pé e num curvar as costas arcadas para frente, braços enrijecidos que não acompanham o balanço da marcha. Ou seja, há pouca articulação do corpo seguindo a pisada, rigidez de membros e

músculos associado a falta de tônus muscular. Todo um conjunto que dificulta funções básicas do comer, andar, falar e moverem-se pelos locais. Obviamente isso são as marcas do excesso de medicamentos. Uma questão espinhosa e pouco discutida nos casos clínicos.

Ainda em relação aos corpos, observamos tremores diversos, nas extremidades do corpo é o mais comum e hipertonia muscular, elas sentem muitas dores com a ação de movimentos simples. Há de ter-se cuidado ainda mais aguçado às pacientes que estiveram por um período em estado de catatonia, visto que desacordadas e estado similar ao vegetativo, estiveram por dias sem as funções musculares e fisiológicas do corpo organizadas de forma voluntária, e por isso, encontram-se com dificuldades e dores na movimentação simples do corpo.

Há o alerta de dores corporais por exercícios de alongamentos e respiração, elas (a maioria) revelam dificuldades e tensões que devem ser superadas. Trata-se de um corpo sensível que buscamos aos poucos, ser encorajado ao retorno ao ambiente e sustentar com menos dificuldade a gravidade da terra.

Por vezes, é comum percebermos a secura da pele ao lado do excesso de saliva na boca (a depender do medicamento) com sialorreia (baba) ao falarem, mas, o efeito medicamentoso, pode também ser contrário como a secura da boca e pouca saliva, dificultando a fala legível e travando a musculatura da cavidade oral e faríngea, podendo repercutir em desgaste da articulação temporomandibular (ATM) durante a fala ou a mastigação, bem como propiciar por consequências o seu deslocamento. Foi o que ocorreu num caso em que testemunhamos.

Há a entrada e saída constante de pacientes por admissões novas e alta de outras. As pacientes, em geral, ficam em tratamento por volta de um mês nesse hospital, podendo, contudo, ficarem até 3 meses ou mais, a depender do agravamento do caso. Existe a dinâmica de uma equipe para os cuidados psiquiátricos emergenciais, em que as pacientes recebem cuidados específicos e vigilância durante todo o dia. Há atenção dos cuidados técnicos como atenção aos sinais vitais das pacientes e os exames de rotina frequentes, é assistida também a vigília, alimentação, defecação, sono e possível monitoramento para a mudança da medicação. Todos esses procedimentos são mensurados e descritos nos prontuários de cada paciente para discussão posterior em equipe multidisciplinar.

As condutas são construídas na discussão dos casos em reuniões clínicas, assim como a organização da alta hospitalar, garantindo um suporte de referência da paciente para um centro de atenção psicossocial (CAPS), da cidade onde mora, incluso a garantia da chegada da sua medicação no ambulatório da região. Há atenção ao suporte que a paciente terá quando regressar ao lar, nesse aspecto, há algumas reuniões direcionadas aos parentes próximos das pacientes em direção a auxiliarem a gerenciar e prevenir as crises, e na assistência para o uso continuado da medicação.

A rotina dos cuidados biológicos destes corpos é intensa e os efeitos colaterais destes procedimentos são igualmente sentidos. Há queixas frequentes das pacientes de articulação travada, dificuldades de lembrarem-se das coisas ocorridas, medo de retornarem ao lar, frente a dependência de não saberem localizarem-se mais no espaço da rua. Apreensão por acharem-se incapacitadas de realizarem movimentos básicos como, abrir uma porta, selecionar alimentos para fazer o almoço, cuidarem-se de si e algumas delas têm filhos pequenos. Toda essa reorganização é discutida e acolhida num espaço de tempo curto, onde as funcionalidades do corpo parecem esquecidas para muitas delas.

A queixa geral é a dificuldade de cuidarem-se de si de forma independente, ao lado do receio de estarem submetidas, a uma guarda familiar, e a consciência da possível opressão por decisões que outros, em geral, seus familiares, poderão tomar por elas, muitas vezes, sem consultá-las previamente. No que se refere a esse tema, da falta da autonomia, muitas delas referem a ausência do desejo de estar no hospital, ou seja, a maioria dos internamentos foram realizados pela família de modo compulsórios. E por isso, é comum, a maioria delas, guardar ressentimento dos familiares pela decisão do internamento.

Contudo, isso também é um motivo de conversa nas oficinas onde buscamos ouvi-las e circular argumentos em que muitas das circunstâncias, os motivos pareciam legítimos, principalmente nos casos (que são a maioria) de atentarem-se contra a própria vida ou exporem-se a situações de perigos frequentes.

As oficinas ocorrem em meio a intensa rotina dessa instituição hospitalar, com o cotidiano de cuidados preenchidos pelos muitos técnicos e terapeutas, e a gama dos residentes que lá circulam, havendo, obviamente, dificuldades pelo manejo desse ambiente dispersivo. Há uma série de atribuições que ocasionam

constantes desarmonias (internas pela condição clínica e externa pelo ambiente disperso) para as pacientes manterem atenção numa proposta ou num assunto ou tema. A socialização é também um desafio (principalmente nos casos de psicoses). Na dinâmica desta enfermaria, além do corpo técnico e dos funcionários do hospital há estudantes de duas residências: a multiprofissional em saúde e a residência em psiquiatria, numa soma que comporta por volta de quinze residentes que circulam nesta enfermaria, observando e atendendo as pacientes, além dos funcionários contratados.

Os visitantes das pacientes (em geral parentes e amigos) podem chegar a qualquer momento, ou seja, não há dias e horários específicos para a realização das visitas. E as pacientes menores de 18 anos têm obrigatoriamente, de estarem com um acompanhante.

Há casos raros, mas já presenciado de pacientes sem apoio familiar ou semiabandonadas pela família, nesses casos, o trabalho da assistente social é ainda mais árduo. Existe o empenho para reconduzir a questão, no intento de buscar, junto ao Ministério Público uma solução para o caso. Ocorrem, nesses casos, a condução dos representantes do Ministério Público que buscará na cidade da paciente, um abrigo que possa receber essa pessoa e responsabilizar-se por acompanhá-la no tratamento, contando com o apoio da rede assistencial do seu município, durante toda sua vida.

Em meio a esse cotidiano intenso da enfermaria e uma gama de técnicos especializados no sofrimento psíquico, não raro, há o retorno de paciente por recidivas ocorridas. O que nos leva a pensar a partir dessa experiência prática vivida, acompanhada pelo estudo de artigos científicos, a fragilidade da rede SUS no apoio de pacientes em sofrimento psíquico e no atendimento psicossocial, como a precarização das relações de trabalho, atenção pautada no diagnóstico médico, com pouca ênfase nas terapias e centramento na atenção medicamentosa, como já estudados por autores como Alves, Dourado e Cortez, 2013; Foirati e Saeki, 2013 dentre outros.

#### **4. Eletroconvulsoterapia - as controvérsias**

Inserindo-se nas práticas desta enfermaria psiquiátrica, os casos são emergenciais, exigindo plena atenção da equipe. O internamento ocorre devido a

surtos psicóticos, repetidas tentativas de suicídio, delírios frequentes, autoagressividade e heteroagressividade ou riscos de agressões dirigidos a si, ou a outras pessoas, catatonia, transtorno de humor e transtorno depressivo grave são os mais frequentes.

Existem casos de pacientes que, mesmo fazendo uso da medicação e troca dos remédios, ainda assim, não há sucesso para reverter o quadro e os sintomas persistem, são chamados de casos refratários. A partir dos diferentes diagnósticos acima descritos, as pacientes ao não responderem à medicação, em geral, se recomenda a eletroconvulsoterapia (ECT), depois de analisar individualmente cada caso em específico para sugerir a indicação.

Contudo, a ECT é polêmica, pois apesar de estudos que apontam a melhora dos pacientes e reversão do quadro pelo choque elétrico, aplicado “as células neuronais” via eletrodos, a partir de anestesia geral (nesse hospital), em que o paciente é assistido pelo médico anestesista e o psiquiatra, durante todo o procedimento que dura por volta de **20 minutos** apresenta controvérsias o uso.

Isso ocorre, pelo histórico da ECT, ter sido conhecida popularmente como o eletrochoque, e foi amplamente utilizada a partir dos anos 50 sem anestesia para punir os pacientes em sofrimento psíquico, e também durante a ditadura militar, como parte da tortura para aqueles indivíduos que eram contra o regime. Assim que, a ECT tem uma pecha negativa acumulada por décadas “pelo uso inadequado na qual foi utilizada sem critério clínico, e com intensão contrária à do tratamento” (SALLEH *et al.*, 2006, p. 262).

No caso deste hospital, a ECT se realiza a partir do exame cuidadoso dos casos sobre a condição clínica das pacientes destacada, ou seja casos refratários ou sem resposta positiva com as medicações. Em relação a conduta, a paciente e a família são informadas sobre a possível melhora do quadro a partir deste procedimento, e há o consentindo ou não desta terapêutica.

Nesse hospital a aplicação do ECT ocorre duas vezes na semana nas 3as e 5as feiras. No dia anterior, as pacientes que passarão por esse procedimento ficam em jejum no jantar. No dia seguinte, ao acordarem é aplicada a anestesia e feito o procedimento pelos dois médicos (anestesista e psiquiatra).

Da experiência que tenho tido nesse hospital, com as pacientes que são ou foram submetidas à ECT, posso referir que, a maioria delas, tem queixas em relação a sua memória, há muitas dificuldades de lembrarem suas histórias recentes

e antigas, o que gera uma extrema angústia da sensação de terem perdido algo, e isso é atordoante. Há imprecisão das lembranças similar à percepção de retornarem do sonho e não terem a nitidez daquilo que foi vivido durante a noite. Tratam-se de histórias pessoais esquecidas e, portanto, o que monta a singularidade é perdida, como um modo característico de conduta sentida como algo impreciso da memória em todas elas.

Já presenciei lamentos e choros pela consciência do esquecimento que aparece somente o traço de uma lembrança imprecisa. E a partir da ajuda realizada nos diálogos, uma delas conseguiu seguir uma sequência de busca muito interessante, caminhando por lembranças imprecisas, ela realizou um exercício árduo de trabalho de memória. O resgate de sua história seguiu as linhas que ela foi traçando a partir da sua cultura.

Tratava-se de uma paciente vinda do interior baiano, as memórias dela estavam mais vivas por acontecimentos das festas regionais, em que chegavam lembranças de algumas músicas, a dança do forró, a feitura do licor, vindo aos poucos os quadros imprecisos das lembranças vagas em direção a um saber ou o reconhecimento.

Contudo, a angustia maior, da maioria delas é sentirem-se incapazes de levarem sozinhas uma vida de trabalhos no cotidiano dentro e fora da casa (fazer comida, lavarem roupas, tomar banho, se vestirem, varrerem a casa, irem a mercados, feiras etc...). Ou seja, foi comum elas referirem dificuldades do retorno ao lar, pois consideravam-se inabilitadas para gerir suas necessidades básicas de cuidado de si e planejamento de curto, médio e longo prazo de suas vidas, dada a desorganização mental na qual elas se percebiam, e se martirizavam por essa condição.

Esse modo de funcionamento outro, a partir do quadro clínico, e que estarão dependendo de outras pessoas para desenvolver suas funções básicas, pode estar relacionado ou agravado pela ECT? Como já dito, há perdas cognitivas pela ECT mas, em geral a memória retorna aos poucos, sem muita precisão se todas as memórias fundamentais poderão ser encontradas. Assim sendo, é uma incógnita se o déficit cognitivo é em decorrência da ECT ou característica mesmo dos quadros do próprio adoecimento psíquico, e seus estágios de perda das capacidades cognitivas depois dos surtos.

2393

São encruzilhadas que deve ser melhor estudada para se ater a uma



determinada linha, contudo, atualmente compreendo não restar muita alternativa para casos graves e refratários aos medicamentos. O dilema seria tentar infinitamente outras medicações e a busca das drogas mais recentes, enquanto a paciente encontra-se em sofrimento agudo e sem sucesso com os medicamentos já ofertados.

Há de se colocar que, cada medicação tem uma latência de duas semanas, para começar a aferir os efeitos no corpo, com o quadro de melhora ou não. O que retardaria ainda mais essa procura, na persistência desse corpo no quadro grave ou gravíssimo da doença. A exemplo das angustias crescentes, com tentativas de suicídio ou nos quadros de catatonia que é característico da perda da capacidade vital das pacientes por exemplo em falar, andar, se alimentar. A ECT parece apresentar-se como uma alternativa?

Dos casos que testemunhei de algumas pacientes que não apresentavam respostas a medicação e utilizaram-se da aplicação da ECT, um em especial, que pude acompanhar mais de perto, verifiquei mudança radical da paciente que estava em estado de catatonia. Ela encontrava-se acamada por semanas, sem resposta a medicação e estímulos dos técnicos, parentes e terapeutas. E para alimentar-se foi feito o procedimento de passagem de sonda nasogástrica como única possibilidade.

Contudo, após a aplicação da ETC por dez a quinze sessões, a paciente praticamente desenganada começou a responder, acordou, comeu, falou, saiu da cama e buscava tentar organizar sua vida familiar e retorno à sociedade pensando em trabalhar. Tinha desejos no retornar seus afazeres cotidianos, ainda que muitas dúvidas e angústias permeavam seu discurso, dada a consciência da sua condição física frágil (ela se cansava rapidamente) e da sua memória para execução das tarefas.

Assim que a ECT, é permeada de olhares controversos e de dilemas para todos os envolvidos: pacientes, familiares, terapeutas, médicos. A sociedade mundial de psiquiatria remenda o procedimento e uso da ECT para casos graves e refratários a medicação. Contudo, num artigo de revisão em que os próprios pesquisadores mostraram-se favoráveis a aplicação da ECT, apontando seus benefícios a partir de diversas pesquisas com grupo controle, ainda assim, nesse mesmo estudo, há a ponderação dessa terapia ao admirem no final do artigo: “A ECT é um tratamento seguro, mas com efeitos adversos sobre a memória de curto e longo prazo, e um déficit da memória é quase regra [...]” (SALLEH *et al.*, 2006, p.

267).

Fato que nos revela, novamente, a necessidade das terapias da linguagem e corporal para a recuperação da memória, além da medicação e procedimentos na soma dos cuidados ofertados à pacientes em sofrimento psíquico.

## 5. Oficinas

No que se refere a oficina proposta, posso dizer de modo geral que, houve um sucesso nos primeiros 6 meses, em que contava com pacientes mais colaborativas e dispostas a aderir à oficina como um lugar dialógico do corpo expressivo, elas se dedicavam ao grupo e formavam cooperação umas com as outras. Os corpos estavam mais livres no tempo e espaço e aquelas com menos dificuldades, colaboravam com as demais e, muitas vezes, organizavam parte significativa da oficina, sendo que eu apenas auxiliava.

Quando havia mais de uma disposta à condução da oficina organizava o revezamento das coordenadoras e participava, dando pequenos ajustes às propostas que eram organizadas pela memória corporal delas contando com o auxílio de músicas. Contudo, percebi que, essas pacientes, em geral, eram aquelas que tinham transtorno de humor e algumas foram diagnosticadas com bipolaridade, tendo uma energia bastante expansiva e colaborativa.

Nem sempre, contávamos com a participação de todas as pacientes dessa enfermaria. De posse a altas hospitalares e revezamento dos internamentos por outras pacientes, fiquei “desfalcada” daquelas pacientes mais colaborativas para as oficinas e que, de certo modo, puxavam as outras. Quando na enfermaria é admitida mais pacientes com transtornos psicóticos graves e depressões é muito mais difícil a adesão para a oficina de expressão corporal.

Diante dessas circunstâncias, resolvi me inteirar mais da patologia das psicoses e esquizofrenias e das depressões para saber como agir com essas pacientes na oficina, visto que elas, são a maioria dos casos admitidos nesse momento e na maioria das vezes, há uma dificuldade importante de estarem com outras pessoas.

Tendo me direcionado a ouvir mais as novas pacientes, houve oficinas focadas nos processos narrativos a partir de perguntas nas quais a fala tem se aberto numa história em que elas em geral narram seu sofrimento. Esse tipo de

2395

investimento agora na linguagem ocorreu de forma espontânea na oficina de pintura, e pude perceber que os enunciados auxiliam a dar vasão ao simbolismo via linguagem e assim estabelecer um lugar ou vários lugares possíveis para fio do adoecimento que elas procuram.

Todas elas vêm expressando de forma narrativa o seu sofrimento e, essa circunstância tem ajudado elas encontrarem um espaço de vasão no acolhimento das suas histórias e lugar privilegiado para treinarmos juntas um exercício pautado na escuta. Algumas delas necessitam também, de um trabalho importante para organizar o encadeamento das frases, palavras no tempo e espaço junto ao grupo. Nesses casos, é desafiador a organização do pensamento para formularem um raciocínio e todas compreenderem, há dificuldades articulatórias por supostas disartrias que comprometem o entendimento, além da necessidade de puxar a memória do antes e do depois na existência de lacunas e alguns contextos desconexos que são trazidos muitas vezes, é ajudado na (re)formulação pelas outras colegas. São peças de falas espedaçadas a serem reconstruídas como um mosaico.

E assim, verificamos um possível caminho que as vezes é narrado, as vezes iniciado por uma música, outras vezes por uma dança, ou por uma poesia, há espaços também para expressões da leitura e escrita, pois algumas aderem a esse modo de lidar com os seus sentimentos numa ambiência para surgir suas expressões individuais que vai compondo com as do outro, e assim, vai chegando aos poucos um modo de ser e fazer junto.

Ocorre que elas, se apropriando do seu problema latente, mas antes sem poder dividir, havia a ausência de uma cultura que acomodasse um lugar coletivo de compartilhamento, nessa direção, a intensão é a busca da memória, das lembranças do si para encontrarem um direcionamento, de modo a planejarem estratégias para seu retorno ou sua reinserção na família e na sociedade. Pretensão desafiadora para todas nós e pilar principal para sustentar uma existência diferente e singular que elas devem lutar, infelizmente sem muito apoio da sociedade que guarda estigmas e mitos sobre a saúde mental sem compreensão exata do sofrimento que acomete determinadas pessoas.

Como já mencionado muitas vezes, trata-se de um projeto de extensão em andamento na qual precisamos de um lado, estudos frequentes e do outro, estar nos relacionando com essas usuárias do serviço na direção de compreender melhor

esse campo sensível e em constante mudança.

## Referências

ALVES, H. M. C. *et al.* A influência dos vínculos organizacionais na consolidação dos Centros de Atenção Psicossociais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 10, p. 2965-75, mai. 2013, Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001000021>. Acesso em: 23 jul. 2022.

COHEN, R. **Performance como linguagem**. São Paulo: Perspectiva, 2002.

FIORATI, R.C; TOYOKO, S. Predominância da tecnologia médico-clínica sobre ações de atenção psicossocial em serviços extra-hospitalares de saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva** v. 18, n. 10, p. 2957-63, mai. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001000020>. Acesso em: 23 jul. 2022.

GEERTZ, C. **A Interpretação das Culturas**. Rio de Janeiro: LTC, 1989.

HEIDEGGER, M. **Ser e tempo**. Petrópolis: Vozes, 2002.

HIRDES, A. A reforma psiquiátrica no Brasil: uma (re) visão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 14, n. 1, p. 297-305, jan/2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232009000100036>. Acesso em: 20 jul. 2022.

HUSSEL, E. **Meditações Cartesianas**. Introdução à Fenomenologia. Madras: São Paulo, 2001.

MALINOWSKI, B. **Argonautas do pacífico ocidental**. São Paulo: Abril Cultura, 1978.

PELBART, P. **A vertigem por um fio**: política da subjetividade contemporânea. São Paulo: Iluminuras/FAPESB, 2000.

RICOEUR, P. **A memória, a história, o esquecimento**. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2007.

SALLEH, M. A *et al.* Eletroconvulsoterapia: critérios e recomendações da Associação Mundial de Psiquiatria. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 33, n. 5, p. 262-267, nov. 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832006000500006>. Acesso em: 26 jul. 2022.

Leda Maria Fonseca Bazzo  
(Dep. de Fonoaudiologia - IMRS/UFBA) 2397

## Terapia através da dança para idosos: um estudo piloto

Raquel Arigony Corrêa Sant'Anna Prates (UNICRUZ/UNIJUÍ)  
Marília de Rosso Krug (UNICRUZ)

Comitê Temático Interfaces da Dança com a Educação Somática e a Saúde

**Resumo:** Este artigo apresenta os resultados de um estudo piloto realizado para o desenvolvimento de um ensaio clínico randomizado, cujo objetivo é analisar as contribuições de um protocolo de terapia através da dança (TAD) para a saúde e qualidade de vida (QV) de idosos com risco de declínio funcional. Participaram do mesmo 10 idosos, intencionalmente selecionados, beneficiários da UNIMED Planalto Central e integrantes do projeto VIVER60+, que rastreia, identifica e promove acompanhamento preventivo a idosos com risco de declínio funcional. Os indivíduos foram submetidos a um protocolo, individual e domiciliar, de TAD, por um período de três meses, uma vez por semana, com duração média de 60 minutos. As variáveis avaliadas foram: capacidade funcional, a partir das Atividades da Vida Diária (AVDs) por meio dos índices de Katz e de Lawton/Brody; aptidão física, a partir do *Senior Fitness Test*; saúde mental, a partir dos índices de depressão por meio do GDS-15 e a QV, a partir do SF-36. Os dados foram analisados por estatística descritiva: frequência, média e desvio padrão e através do teste T pareado. Os resultados desse estudo piloto apontam melhora estatisticamente significativa da qualidade de vida geral. O presente estudo permitiu aprovar os métodos planejados para o desenvolvimento do ensaio clínico proposto.

**Palavras-chave:** TERAPIA ATRAVÉS DA DANÇA. ENVELHECIMENTO. DECLÍNIO FUNCIONAL. SAÚDE DO IDOSO.

**Abstract:** This article presents the results of a pilot study carried out for the development of a randomized clinical trial, that aims to analyze the contributions of a protocol of dance therapy (DT) for the health and quality of life (QoL) of elderly people at risk of functional decline. 10 elderly people participated, intentionally selected, beneficiaries of UNIMED Planalto Central and members of the VIVER60+ project, which tracks, identifies and promotes preventive monitoring of elderly people at risk of functional decline. The individuals were submitted to a homecare and individual protocol, of DT, during three months, once a week, with an average duration of 60 minutes. The variables evaluated were: functional capacity, based on Activities of Daily Living (ADLs) using the Katz and Lawton/Brody indices; physical fitness, based on Senior Fitness Test; mental health, based on depression rates using the GDS-15 and QoL, based on the SF-36. Data were analyzed using descriptive statistics: frequency, mean and standard deviation and through the paired T test. The results of this pilot study point to a statistically significant improvement in the general quality of life. The present study allowed the approval of the methods planned for the development of the proposed clinical trial.

**Keywords:** DANCE THERAPY. AGING. FUNCTIONAL DECLINE. ELDERLY HEALTH.

## 1. Introdução

O envelhecimento caracteriza-se por alterações graduais e inevitáveis. Essas alterações manifestam-se a nível molecular, físico e emocional, atingindo as esferas pessoais, sociais e culturais da vida do indivíduo (CIOSAK *et al.*, 2011). Esse processo de transformações desencadeia, ao longo dos anos, o declínio das habilidades físicas e psicológicas, o que interfere diretamente na capacidade de realizar atividades que estão relacionadas à autonomia (CARNEIRO *et al.*, 2020). Essa diminuição na capacidade de realizar atividades básicas e instrumentais da vida diária, relacionadas ao autocuidado e ao convívio social, caracteriza-se como declínio funcional.

A partir do reconhecimento do impacto que o envelhecer causa na vida das pessoas, torna-se necessário criar estratégias e intervenções que possibilitem aos idosos a manutenção de sua saúde, promovendo o maior tempo possível de autonomia em seu dia-a-dia e melhor adequação às consequências dessa fase da vida. Dentre as propostas existentes, tem-se a terapia através da dança (TAD). Encontram-se, na literatura, estudos que apontam para os benefícios da TAD, dentre eles, físicos (BARBOZA *et al.*, 2014), funcionais (VENANCIO *et al.*, 2018), na qualidade de vida (NADOLNY *et al.*, 2020) e nos aspectos cognitivos e interpessoais (KOCH *et al.*, 2019). A TAD também contribui em situações específicas como, por exemplo, para a saúde de pessoas com doença de Parkinson (PEREIRA *et al.*, 2018) e de pessoas que apresentam demência (KARKOU; MEEKUMS, 2017).

Cabe esclarecer que se aborda aqui, a TAD, incluindo as diferentes esferas da dança: arte, educação, terapêutica e como terapia. É importante reconhecer e diferenciar as danças terapêuticas, que utilizam a dança com essa finalidade, das propriedades da dança que, por si só podem ser compreendidas como terapêuticas e das psicoterapias corporais (BRITO; GERMANO; SEVERO JUNIOR, 2021). Dentre as psicoterapias corporais temos a Dança Movimento Terapia (DMT). Dentre as danças terapêuticas tem-se uma diversidade de abordagens, como o método Maria Fux de dança terapia, a dança Sênior, entre outras. No campo da educação e arte a diversidade é ainda maior, desde práticas de educação somática, danças de salão, folclóricas e outras. Ampliando um pouco o olhar, podemos considerar, também, outras práticas que fazem fronteira com o universo dança, como a música, o teatro, artes visuais, meditação. Um universo que

agrega, além dos aspectos artísticos, educacionais e terapêuticos, aspectos de autoconhecimento e de expressividade.

Dentro dessa ótica e considerando a integração entre diferentes abordagens como a DMT, o método Maria Fux, jogos teatrais, princípios da educação somática e de terapias posturais que facilitam a consciência corporal, surgiu o Mosaico: movimento integrado para idosos, como um protocolo de abordagem lúdica, baseado em evidências científicas e experiência profissional, com o objetivo de atender às demandas do envelhecimento a partir dos recursos da arte, da educação e da fisioterapia (PRATES; HAAS; KRUG, 2022).

Considerando as implicações do envelhecimento e a necessidade de se buscar intervenções que promovam longevidade com qualidade, este estudo tem por objetivo testar a metodologia de um ensaio clínico randomizado, que visa analisar as contribuições de um protocolo de terapia através da dança para a saúde e qualidade de vida de idosos com risco de declínio funcional; e traz como hipótese que a intervenção propiciará melhoras nos aspectos analisados.

## 2. Metodologia

Trata-se de um estudo piloto realizado para testar os instrumentos e protocolo a serem utilizados em um ensaio clínico randomizado de terapia através da dança para idosos com risco de declínio funcional, aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade de Cruz Alta, sob parecer de número: 5.299.194 e cadastrado no Registro Brasileiro de Ensaio Clínicos (ReBEC) - RBR-4k44npd.

A população desse estudo é composta por 118 idosos com risco de declínio funcional. Esses idosos são beneficiários da UNIMED Planalto Central e estão inseridos no projeto VIVER60+, desenvolvido pelo programa de pós graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta em ampla associação com a Universidade do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – PPGAIS/UNICRUZ/UNIJUÍ. O VIVER60+ rastreia, identifica e promove acompanhamento preventivo aos idosos em risco de declínio funcional.

Serão apresentados aqui os dados do projeto piloto, desenvolvido anteriormente à randomização feita para o desenvolvimento deste ensaio clínico. Para isso, 10 indivíduos dessa população foram intencionalmente selecionados e convidados a participar do piloto. Após aceite, os participantes foram avaliados,

passaram pelo período de intervenção e, ao final, foram reavaliados.

Além da coleta de dados socioeconômicos, culturais e de saúde, a partir do banco de dados do VIVER60+, foram avaliadas variáveis de saúde física (capacidade funcional, força, flexibilidade, agilidade e resistência), de saúde mental (depressão) e de qualidade de vida. Para a capacidade funcional, foram utilizados o Teste de Katz, em relação às atividades básicas de vida diária - ABVDs (LABANCA *et al.*, 2017; SILVA *et al.*, 2016) e o Índice de Lawton/Brody, em relação às atividades instrumentais de vida diária - AIVDs (LAWTON; BRODY *et al.*, 1969). Para a aptidão física, utilizou-se a bateria do *Senior Fitness Test*, de Rickli e Jones (2008), adaptando-se o teste de resistência aeróbia, neste caso, realizando o teste de marcha estacionária (GUEDES *et al.*, 2015) ao invés do proposto na bateria (teste de andar 6 minutos). Para a saúde mental, verificou-se os indícios de depressão através da Escala de Depressão Geriátrica em versão abreviada de Yesavage - GDS-15 (LI *et al.*, 2015). E para a qualidade de vida, utilizou-se a versão brasileira do *Short Form Health Survey* - SF-36 (WARE; KOSINSKI; GANDEK, 2003). Todas as avaliações, bem como as intervenções, foram realizadas de maneira individual e domiciliar.

A intervenção foi realizada durante três meses, na frequência de uma vez por semana, totalizando doze sessões. Os encontros tiveram duração média de 60 minutos e foram divididos em 5 etapas: 1 – Contato inicial; 2 – Chegar ao corpo; 3 – Desenvolvimento temático; 4 – Registro corporal; 5 – Fechamento e *feedback*, conforme o protocolo: Mosaico – movimento integrado (PRATES; HAAS; KRUG, 2022).





**Fig. 1.** MOSAICO – Movimento Integrado para Idosos. Fonte: PRATES; HAAS; KRUG, 2022.

**Para todos verem:** figura para visualização das etapas do protocolo Mosaico – Movimento Integrado para idosos (título escrito na parte superior esquerda). Fundo verde claro. Letras verde escuro. Logo abaixo do título, faixa escrita: encontros individuais, 1 vez por semana, duração de mais ou menos 60 minutos. Logo abaixo escrito: etapas. 5 círculos representando as etapas. Primeiro círculo, contato inicial, desenho de duas pessoas sentadas conversando. Segundo círculo, chegar ao corpo, desenho de uma pessoa sentada, alongando em flexão lateral com os braços acima da cabeça. Terceiro círculo, desenvolvimento temático, desenho de um homem idoso em movimento. Quarto círculo, registro corporal, desenho de uma mulher idosa em movimento. Quinto círculo, fechamento e *feedback*, desenho de uma mulher em pé, conversando com um homem idoso em uma cadeira de rodas.

Terminado o período das intervenções, os dados das avaliações foram analisados estatisticamente, utilizando-se estatística descritiva: frequência, média e desvio padrão e teste T pareado.

### 3. Resultados e discussão

Participaram deste estudo, 8 mulheres e 2 homens, com idade entre 70 e 88 anos, idade média de  $\pm$  82,3 anos. Dentre eles, a maioria apresentava baixa escolaridade (80%), sendo todos aposentados, a maioria sem outra ocupação (80%). Em relação à situação conjugal, duas pessoas eram solteiras (20%), quatro casadas (40%) e quatro viúvas (40%). Dentre essas pessoas, três não finalizaram a participação no estudo, duas por indisponibilidade de horário e uma por intercorrência médica.

Embora a depressão seja comum entre os idosos (LI *et al.*, 2015) e, no

Brasil, essa população seja líder no ranking de indivíduos mais afetados por esse distúrbio psiquiátrico (IBGE, 2020), a saúde mental de todos os participantes apresentava índices de normalidade para depressão no momento das pré avaliações e manteve-se inalterada depois do período de intervenções.

Sobre a capacidade funcional, não houveram alterações nas AIVDs, todos os participantes mantiveram-se com dependência parcial. Nas ABVDs, 3 pessoas eram totalmente independentes no momento inicial e ao final do período de intervenções obteve-se um escore de 5 pessoas sendo totalmente independentes, tendo sido aqui desenvolvida autonomia para tomar banho e transferir-se da cama para a cadeira.

A perda de capacidade funcional é um processo dinâmico, que ocorre de maneira diferente para cada idoso e a possibilidade de recuperar essa capacidade representa, ao mesmo tempo, uma fonte de esperança para os indivíduos e seus familiares e, também, um desafio para os responsáveis por prestar atendimento ao idoso (GILL; KURLAND, 2003). Embora a busca seja de melhorar a capacidade do idoso, é importante compreender e reconhecer se existem condições físicas para que essa melhora ocorra ou se as intervenções devem ser voltadas para a manutenção do quadro que se apresenta, respeitando assim, a individualidade e o processo em que a pessoa se encontra.

Este protocolo de TAD apresentou, no âmbito físico, um aumento de média da força de membros inferiores de 21,74%; um aumento de média de força de membros superiores de 23,26%; um aumento da média de flexibilidade de membros inferiores de 166,67%; um aumento da média de flexibilidade de membros superiores de 42,4%; aumento de 15,87% na média de agilidade e redução de 13,15% na média da resistência aeróbia.

O protocolo aplicado nesse estudo não visa, diretamente, a realização de uma atividade aeróbica, sendo o movimento realizado a partir da intensidade de escolha do próprio participante, o que pode explicar a redução da resistência aeróbia. A utilização de dados de controle, para observar como é a velocidade de diminuição, tanto da resistência aeróbia, quanto das outras variáveis, é fundamental para trazer uma melhor compreensão dos resultados desse estudo.

A diminuição da aptidão física está diretamente ligada ao aumento da idade (MEDEIROS *et al.*, 2020) e associa-se ao aumento do risco de quedas (GONÇALVES *et al.*, 2019), entre outras dificuldades. O avanço da idade não é um

fator modificável, mas a promoção de atividades, como a TAD, que possibilitem melhora da aptidão física, podem estar contribuindo para diminuir ou prevenir situações decorrentes do envelhecimento, como os desequilíbrios e dificuldade de mobilidade.

Já a qualidade de vida, teve aumento em todos os seus domínios, apresentando melhora estatisticamente significativa no seu domínio geral, conforme Tabela 1:

**Tabela 1 – Resultados do SF-36 antes e após intervenção com protocolo de três meses de Terapia Através da Dança. Média e desvio padrão dos domínios da qualidade de vida. Cruz Alta, Rio Grande do Sul, Brasil. 2022.**

<b>Domínio</b>	<b>Pré intervenção (média ± desvio padrão)</b>	<b>Pós intervenção (média ± desvio padrão)</b>	<b>Valor p</b>
Capacidade funcional	30 ± 30.2	49.2 ± 22.9	0.050
Físico	62.5 ± 44	79.2 ± 24.6	0.444
Dor	69.2 ± 25.1	68.8 ± 11.2	0.971
Saúde geral	67 ± 26.6	75 ± 20.6	0.371
Vitalidade	67.5 ± 22.7	74.2 ± 13.6	0.387
Social	81.3 ± 24.5	100 ± 0	0.121
Emocional	72.2 ± 44.4	100 ± 0	0.185
Mental	80 ± 17.16	89.3 ± 8.64	0.110
QV geral	65.8 ± 17.02	79.2 ± 9.20	0.021*

Sendo a qualidade de vida, uma autopercepção subjetiva e multidimensional que engloba todos os domínios citados acima, traduzindo como o indivíduo se sente em relação a diversos contextos da sua vida (WARE; KOSINSKI; GANDEK, 2003), percebe-se aqui o impacto positivo da TAD na promoção de bem-estar.

Após realizar o protocolo de intervenção e os testes com os instrumentos de avaliação escolhidos para esse estudo, tem-se que a execução do protocolo proposto é viável para atendimento domiciliar de idosos com risco de declínio funcional. Os testes de capacidade funcional, saúde mental, aptidão física e qualidade de vida também são viáveis e estão adequados para a avaliação dos indivíduos do estudo. Os índices de capacidade funcional podem ser respondidos pelos próprios idosos ou por alguém próximo, como um cuidador ou familiar, não dependendo da integridade intelectual e/ou física do participante para responder. Já

os questionários, como o GDS-15 e o SF-36 precisam ser utilizados com idosos que tenham capacidade de compreender e responder às questões. Os testes de aptidão física podem ser aplicados com tranquilidade no domicílio, desde que o idoso tenha capacidade de realizar o movimento proposto.

#### 4. Considerações finais

Os resultados desse estudo piloto apontam para a contribuição da TAD na capacidade funcional, em alguns aspectos da saúde física (força, flexibilidade e agilidade) e da qualidade de vida dessa população, demonstrando melhora estatisticamente significativa na qualidade de vida geral. O pequeno número de participantes e a ausência de um grupo controle são limitadores desse estudo. O ensaio clínico randomizado que seguirá esse piloto pode trazer resultados mais robustos. No entanto, foi possível testar e aprovar a metodologia proposta nesse estudo piloto, demonstrando a viabilidade de aplicação dos testes escolhidos e do protocolo proposto para um estudo maior.

A arte, o movimento e a saúde são esferas que se interseccionam e podem ser importantes ferramentas para os profissionais que as utilizam e para a população que se beneficia delas, nesse caso, os idosos. A partir destes estudos pretende-se colaborar para as discussões acadêmicas e evidências científicas acerca das contribuições da terapia através da dança, dentro do campo da arte e saúde.

#### Referências

BARBOZA, N. M. *et al.* Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**. v. 17, n. 1, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S180998232014000100010>. Acesso em: 28 dez. 2021.

BRITO, R. M. M.; GERMANO, I. M. P.; SEVERO JUNIOR, R. Dança e movimento como processos terapêuticos: contextualização histórica e comparação entre diferentes vertentes. **História, ciência e Saúde**, v. 28, n. 1, p. 146-165, Manguinhos, Rio de Janeiro, mar. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/WSFdKbSxtSygsP9BNwdWdRt/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 18 abr. 2021.

CARNEIRO, J. A. *et al.* Prevalência e fatores associados à fragilidade em idosos não institucionalizados. **Revista Brasileira de Enfermagem [online]**, v. 69, n. 3, p. 435-442, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2016690304i>. Acesso em: 16 mai. 2021.

CIOSAK, S. I. *et al.* Senescence and senility: the new paradigm in primary health care. **Revista da Escola de Enfermagem da USP [Internet]**, v. 45, n. 2, p. 1763-1768, 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45nspe2/en\\_22.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45nspe2/en_22.pdf). Acesso em: 02 out. 2021.

GILL, T. M.; KURLAND, B. The burden and patterns of disability in activities of daily living among community-living older persons. **Journals of Gerontology. Series A, Biological Science and Medical Science**, v. 58, n. 1, p.70-75, jan. 2003. Disponível em: [10.1093/gerona/58.1.m70](https://doi.org/10.1093/gerona/58.1.m70). Acesso em: 08 jun. 2021.

GONÇALVES, A. K. *et al.* Original Article Multicomponent physical activity program: study with faller and non-faller older adults. **Journal of Physical Education**, v. 30, n. 3077, p. 1-12, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/FsC4wtj5x8rrPxVTFHL8qqv/?lang=en>. Acesso em: 20 set. 2021.

GUEDES, M. B. O. G. *et al.* Validation of the two minute step test for diagnosis of the functional capacity of hypertensive elderly persons. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [online]**, v. 18, n. 4, p. 921-926, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14163>. Acesso em: 11 set. 2022.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde 2019. **Percepção do estado de saúde, estilo de vida, doenças crônicas e saúde bucal. Brasil e grandes regiões**. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/busca.html?searchword=pesquisa+nacional+de+sa%C3%B>Ade. Acesso em: 20 jul. 2021.

KARKOU, V.; MEEKUMS, B. Dance movement therapy for dementia. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 3, n. 2, p. 1-30, fev. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6464250/>. Acesso em: 05 ago. 2021.

KOCH, S. C. *et al.* Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. **Frontiers in Psychology**, v. 10, n. 1806, p. 1-28, ago. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31481910/>. Acesso em: 09 out. 2021.

LABANCA, L. *et al.* Screening of hearing in elderly people: assessment of accuracy and reproducibility of the whispered voice test. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 22, n. 11, p. 3589-98, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29211164/>. Acesso em: 09 mai. 2021.

LAWTON, M. P.; BRODY, E. M. Assessment of older people: self-maintaining and instrumental activities of daily living. **Gerontologist**, v. 9, n. 3 p. 179-186, 1969. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/5349366/>. Acesso em: 09 mai. 2021. 2406

LI, Z. *et al.* Validity of the geriatric depression scale and the collateral source version of the geriatric depression scale in nursing homes. **International Psychogeriatrics**, v. 27, n. 9, p.1495-1504, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25990603/>. Acesso em: 23 set. 2021.

MEDEIROS, F. J. *et al.* Probabilidade de desempenho no teste de aptidão física e o aumento da idade: sugestões de aplicações práticas no treinamento físico militar. **Revista Brasileira de cineantropometria e desempenho humano**, v. 22, n. 71733, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/hsHySYrQgWHxT4y9g8rygTs/?lang=en>. Acesso em: 20 set. 2021.

NADOLNY, A.M. *et. al.* A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional [online]**, v. 28, n. 2, p. 554-574, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1792>. Acesso em: 28 dez. 2021

PEREIRA, A.P.S. *et al.* Music Therapy and Dance as Gait Rehabilitation in Patients With Parkinson Disease: A Review of Evidence. **Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology**, v. 32, n.1, p. 49-56, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30558462/>. Acesso em: 28 dez. 2021.

PRATES, R. A. C. S.; HAAS, A. N.; KRUG, M. R. Mosaico – movimento integrado: proposta de terapia para idosos através da dança. **Revista Querubim**, Niterói, v. e, n. 46, p. 69-76, 2022. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/querubim/issue/view/2636/726>. Acesso em: 05 abr. 2022.

RIKLI, R. E.; JONES, C. J. **Teste de aptidão física para idosos**. Tradução BIDUTTE, S. R.C., Barueri, SP: Manole, 2008.

VENANCIO, R.C.P, *et. al.* Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional [online]**, v. 26, n. 03, p. 668-679, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1111>. Acesso em: 28 dez. 2021

WARE, J. E.; KOSINSKI, M.; GANDEK, B. **SF-36 Health Survey: Manual & Interpretation Guide**. Lincoln, RI: Quality Metric Incorporated, 2003.

WARE, J. E.; KOSINSKI, M.; GANDEK, B. **SF-36 Health Survey: Manual & Interpretation Guide**. Lincoln, RI: Quality Metric Incorporated, 2003.

Raquel Arigony Corrêa Sant'Anna Prates (UNICRUZ/UNIJUÍ)  
raquelarigony@hotmail.com

Fisioterapeuta (UFSM – 2008). Especialista em Metodologia do Ensino das Artes  
(UNOPAR – 2019). Mestranda do PPG em Atenção Integral à Saúde  
(UNICRUZ/UNIJUÍ - 2022). Pesquisadora do Grupo de Pesquisa em Atenção  
Integral à Saúde – GPAIS.

Marília de Rosso Krug (UNICRUZ)  
mrkrug@unicruz.edu.br

Doutorado em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde (UFSM – 2016).  
Professora do Curso de Educação Física e coordenadora do Curso de Educação  
Física Licenciatura (UNICRUZ) e docente do PPG em Atenção Integral à Saúde  
(UNICRUZ/UNIJUÍ).

## **Dança e práticas integrativas: um estudo sobre a potencialização da corporeidade poética através da respiração, meditação e imaginação criadora**

Taciana Moreira Barbosa Laranja (UFRJ)

André Meyer (UFRJ)

Comitê Temático Interfaces da dança com a educação somática e a saúde

**Resumo:** O presente trabalho pretende refletir sobre como instaurar uma corporeidade poética em dança. A ideia é relacionar diferentes processos em práticas salutares – Meditação/*Mindfulness*, Alimentação/Suco Verde e Eco Performance/Práticas Sensíveis de Movimento na Natureza – para fins de criação de solos coreográficos. Neste sentido, esta pesquisa visa investigar como o cultivo da atenção plena, o exercício da imaginação criadora e a alimentação baseada em plantas com ênfase no hábito de tomar o suco verde diariamente; pode favorecer o surgimento de um campo expandido de consciência corporal que promova a criação de ensaios poéticos em videodanças que sejam frutos da imersão nestas práticas, integrando salutogênese e corpo, tomando como referência os Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp.

**Palavras-chave:** POÉTICA. CORPO. PRÁTICAS SALUTARES. VIDEODANÇA.

**Abstract:** The present work intends to reflect on how to establish a poetic dancing body. The idea is to relate different processes in healthy practices – Meditation/*Mindfulness*, Health Food/Green Juice and Eco-performance/Sensitive Movements Practices in Nature – for the purpose of creating choreographic solo dances. In this sense, this research aims to investigate how the cultivation of mindfulness, the exercise of creative imagination and a plant-based diet with an emphasis on the habit of drinking green juice daily; can favor the emergence of an expanded field of body awareness that promotes the creation of poetic essays in video dances that are the result of immersion in these practices, integrating salutogênese and movement, taking as a reference the Helenita's Sa Earp Dance Fundamentals.

**Keywords:** POETICS. BODY. HEALTHY PRACTICES. VIDEODANCE.

### **1. Minhas vivências, transformações e percepções dançantes**

Minhas práticas corporais nos últimos tempos e o contato que tive com textos de Gaston Bachelard, Martin Heidegger, Thich Nhat Hanh, Leonardo Boff,



Helenita Sá Earp, Jon Kabat-Zinn<sup>1</sup>, entre outros, modificaram intensamente minha forma de ver e viver a dança. Assim, a Teologia da Libertação, a Ecoespiritualidade, a Teoria de Princípios e Conexões Abertas em Dança, A Fenomenologia da Imaginação Criadora, o *Mindfulness* e a Alimentação Viva têm se mostrado para mim como um caminho potente de pensamento para realizar a dança.

A partir de um íntimo que vibra, de uma pulsão originante, nos damos conta de que estamos sempre imersos em um vórtex de movimento. Se há um nome para nomear o inominável que a dança sempre evoca, nós poderíamos dizer que ela é pura energia.

E é neste encaminhamento do viver a dinamogenia das possibilidades moventes que penso ser onde reside a força e a verdade da dança. Aqui vamos ao encontro da concepção originária segundo Martin Heidegger como citado por Michelazzo (1999), onde verdade está ligada a um jogo de velamento e desvelamento do ser, onde a “primeira concepção da essência da verdade para os gregos era expressa na própria raiz da palavra *alétheia*: não-ocultamento. Este ‘a’ privativo (*a létheia*), fazia com que o grego, ao proferir essa palavra, olhasse sempre para ‘isto (aí) que foi arrancado de uma ocultação” (p. 34). Assim compreendida, nossa corporeidade se abre em um jogo de eclosão de suas potencialidades ilimitadas.

Penso que a maneira e a qualidade com que colocamos em vigor os nossos pensamentos, movimentos, emoções e ações no vir a ser em sendo de nós mesmos determina a cada vez a abertura e nos coloca no destino de nossa livre relação de ser. Mas quando nossos hábitos vão em outra direção, do fechamento e do condicionamento, vivemos apenas parcialmente este processo, muitas vezes inclusive esquecendo nossas capacidades criadoras.

A prática e capacidade de estabelecer novos hábitos é fundamental neste processo. E isto é determinante para o que chamo de Corporeidade Poética. Encontrei nas Práticas Salutares<sup>2</sup>, um caminho interessante para a dança como livre destino de ser.

Nesta perspectiva, Leonardo Boff nos diz que:

<sup>1</sup> Professor Emérito de Medicina e diretor fundador da Clínica de Redução do Stress e do Centro de Atenção Plena em Medicina, na Escola Médica da Universidade de Massachusetts. Para maiores informações consultar a página da internet: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Jon\\_Kabat-Zinn](https://pt.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn). Acesso em: 29 abr. 2022.

<sup>2</sup> Salutar é uma palavra com origem do latim *salutaris*, que significa tudo o que é benéfico à preservação da vida saudável.

A corporeidade é uma dimensão do sujeito humano concreto. Isto quer dizer na realidade nunca encontramos um espírito puro, mas sempre em todo lugar um espírito encarnado. Pertence ao espírito sua corporeidade e com isso sua permanente relação com todas as coisas. Como pertence ao corpo concreto o espírito que o permeia. Como ser-humano- corpo emergimos qual nós de relação universais a partir de nosso estar no mundo com os outros. Esse estar no mundo com os outros não possui uma dimensão geográfica, mas essencial. Quer dizer a cada momento em sua totalidade do ser humano é corporal e simultaneamente em sua totalidade é espiritual. Essa unidade complexa do ser humano nunca poderá ser esquecida. Desta forma, os atos espirituais mais sublimes ou os voos mais altos da criação artística ou da Mística são todos marcados pela corporalidade, como nos mais cotidianos atos corporais como comer, lavar-se, dirigir um carro vem penetrados de espírito. É o corpo-espírito se realizando dentro da matéria. O espírito é a transfiguração da matéria (BOFF, 2000, p. 84-85).

Esta visão vai ao encontro do Princípio da Corporeidade presentes nos Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp quando diz:

A corporeidade se expressa como os raios multicores, em camadas vibratórias, como campos de expressões do Ser que é indefinível. Os aspectos físicos, mentais e emocionais, podem ser considerados como campos que envolvem o Ser. Envoltórios que velam e revelam o Ser. Os aglomerados surgem do contínuo que é o próprio Ser como ondas e como ondas se desdobram do próprio oceano do Ser (SÁ EARP, 2019, p. 150).

Essas energias de inter-retro-religação nos dimensionam para uma nova aliança do ser humano com a realidade circundante social, terrenal e cósmica. De alguma forma me sinto mais “conectada comigo mesma” e isso tem reverberado nos meus movimentos e nas propostas coreográficas que venho realizando nos últimos tempos<sup>3</sup> tais como as práticas laboratoriais que envolviam a exploração criativa do movimento com alimentação, exercícios respiratórios, automassagens, meditações, exploração de objetos, montagem de instalações, visualizações criativas e escritas automáticas. Temas estes que detalharemos mais à frente no desenvolvimento do trabalho.

Os temas de movimento supracitados ilustram algumas linhas de criação coreográfica que vivi em momentos de imersão cinético-dinâmica-devaneante, nas obras que mencionei no item anterior, a partir de processos de criação baseados em um conjunto de princípios abertos - os Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp - praticados em confluência com algumas abordagens somáticas presentes nas

<sup>3</sup> “Obra “Grafias Moventes” pelo Grupo de Representação Artística da UFRJ - Companhia de Dança Contemporânea da UFRJ, premiada no Edital RespirArte – Categoria Artes Integradas/FUNARTE 2020; a produção independente “Energia da Liberdade” premiada no Edital RespirArte – Categoria Dança Artes/FUNARTE 2020 e o solo “In Princípio” a convite do Grupo de Representação Artística da UFRJ “Sacra Vox”.

Práticas Integrativas e Complementares, em particular na meditação guiada em práticas de *Mindfulness*. Segundo a *Oxford Mindfulness Centre*, esta prática significa escolher estar mais atento, momento a momento, livre de julgamentos, sem apegos ou preferências, com bondade e compaixão. Tais propostas são relacionadas com práticas de movimento integrados a exercícios respiratórios e visualizações criativas.

## 2. Dança, Práticas Salutares e movimento

Na visão de Bachelard, a imagem poética é como uma espécie de nascimento do ser da linguagem. Se relacionarmos este pensamento com a dança, podemos dizer que este nascimento é uma instauração movente em um intérprete-criador em momento dançante. A filosofia da imagem bachelardiana exige que ativemos a participação da imaginação material e dinâmica em todas as ações que realizamos. Cabe-nos alargar o corpo-mente, expandir e tonificar as nossas possibilidades criadoras. E é somente pela imaginação que potencializamos verdadeiramente a corporeidade, pois é através dela que a pessoa que dança participa um fluxo de totalidade psicomotora com a ação exercida, seja em uma aula de dança, em uma prática improvisacional ou em cena. Podemos entender a instauração dessa linguagem poética em movimento como uma espécie de “palavra vibrada” que não se limita a definir ideias ou sensações, mas sim a celebrar a imagem enquanto uma realidade dinâmica que “pulsa a vida” em dança.

Na perspectiva de Earp a dança é “inerente às coisas, como uma vibração do universo, como algo inerente a qualquer ser humano, concebido como um todo em harmonia com o universo” (2019, p. 19) e está em íntima conexão quando Bachelard diz: “o repouso é uma vibração feliz” (1988, p. 9).

Pensando nesta harmonia, a promoção da conscientização e experimentação de hábitos que fomentam a plena atenção e o silêncio meditativo em situações estáticas e em movimento pode ser um agente potencializador que interfere diretamente na energia de quem dança. Neste sentido, Huberto Rodhen nos diz que este silêncio-plenitude “é sinônimo de qualidade [...] é essência causante” (2000, p. 62). Isto significa que o silêncio é o grande dinamismo da vida do movimento e a própria condição para a entrada no campo experiencial das práticas integrativas ligadas à contemplação.

A visão sistêmica da dança proposta nos estudos da profa. Helenita são sempre pensamentos processuais. Eles vinculam o movimento a fluxos de matéria e de energia e que se coaduna com a filosofia que pressupõe o mundo como uma rede de processos interdependentes da qual fazemos parte (WHITEHEAD, 1979), e todas as nossas escolhas e nossas ações estão imbricadas, em suas múltiplas faces, a uma mesma realidade motriz. Na dança, essas escolhas são postas em jogo a cada experimentação de modo que sejam estabelecidas e estimuladas na pessoa que dança a criar novas redes e expansões. Isto significa compreender a estrutura física do nosso corpo não só intelectualmente ou morfológicamente, mas sensivelmente Perceber e sentir a materialização nos ossos, nos músculos, nos tendões, nos vasos, nos órgãos. Compreender a beleza da relação harmônica de cada sistema orgânico. E assim há sempre estímulos de originação à novas possibilidades organizadas pela profa. Helenita Sá Earp em diferentes metodologias e processos de ensino e criação em dança da profa. Helenita promoveu uma antecipação da visão fractal, na qual as realidades subsumem e se entrelaçam umas às outras. Pela dança, o humano experimenta o fractal como uma forma simples que varia pela repetição de uma gama infinita de combinações. Usando este processo experimental, a dança inter-relaciona todos os sistemas humanos e implica numa experiência melódica e metafórica do corpo em movimento. A dança é, afinal, uma propriedade complexa que emerge de diferentes sistemas hipercomplexos (MORENO; MEYER, 2020, p. 6).

Essa visão da dança como um sistema hipercomplexo, dissipativo e aberto<sup>4</sup> se coaduna com cosmovisões presentes nas tradições espirituais. Quando pelo contemplativo no movimento, o corpo se expressa, este o faz de modo potente, tudo por ele e nele, se torna presença. Neste processo, tudo está relacionado com tudo. De acordo com o Budismo Mahayana<sup>5</sup>, o mundo e suas inumeráveis expressões corpóreas passam a ser uma mandala-paisagem de contemplação. Aí podem se instaurar múltiplos devaneios cósmicos em dança. Quando a imagem poética se instala no centro do nosso ser dançante, ela nos lança, nos retém, nos fixa, infunde-nos em nosso ser o Interser como fica expressa nas palavras de Thich Nhat Hanh:

Se você for um poeta, verá claramente que há uma nuvem flutuando nesta folha de papel. Sem uma nuvem, não haverá chuva; sem chuva, as árvores não podem crescer e, sem árvores, não podemos fazer papel. A nuvem é essencial para que o papel exista. Se ela não estiver aqui, a folha de papel também não pode estar aqui. Logo, nós podemos dizer que a nuvem e o papel intersão. “Interser” é uma palavra que não está no dicionário ainda, mas se combinarmos o prefixo “inter” com o verbo “ser”, teremos este novo verbo “interser”. Sem uma nuvem, não podemos ter papel, assim podemos afirmar que a nuvem e a folha de papel intersão (HANH, 1996, p. 3).

<sup>4</sup> Ver a dissertação de mestrado “A improvisação em dança um processo sistêmico e evolutivo” de Cleide Martins disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/5100>. Acesso em: 17 set. 22.

<sup>5</sup> Ver em SAMTEN, Lama Padma. A Roda da Vida como Caminho para a Lucidez. São Paulo: Peirópolis, 2020.

Bachelard também nos fala disso quando fala que:

Surge aqui um privilégio do devaneio poético. Parece que, ao sonhar em tal solidão, somente podemos tocar um mundo tão singular que é estranho a qualquer outro sonhador. No entanto, o isolamento não é assim tão grande e os devaneios mais profundos, mais particulares são muitas vezes comunicáveis. (BACHELARD, 1988, p. 152).

E aqui reside um dos pontos centrais desta reflexão, que é identificar aspectos que se relacionem de forma mais nítida com a corporeidade física, mental e emocional aplicada na dança a partir de um olhar mais integral e holístico que facilita, ao nosso ver, a instauração de uma corporeidade poética.

### 3. Metodologia e processos de criação

No primeiro pólo teórico-metodológico, a pesquisa pretende utilizar a Fenomenologia da Imaginação Criadora de Gaston Bachelard no sentido de permitir a instauração de devaneios ligados a fusão do indivíduo com o Todo, uma vez que estamos lidando com caminhos ligados a meditação como via de prática integrativa e poética. Neste sentido, temas como: devaneios da cosmicidade, sonhar acordado, da imaginação das forças, fenomenologia do redondo, vastidão e a tetralogia dos elementos materiais, serão interligados com as principais questões imaginativas suscitadas pela dança na perspectiva que esta abre como caminho meditativo.

No segundo pólo teórico-metodológico, abordaremos os Fundamentos da Dança de Helenita Sá Earp como um campo expandido que envolve e dialoga com as Práticas Salutares. Desta forma, detalharemos como estes estudos em dança se coadunam com uma filosofia prática de ampliação de bem estar e promoção potencialização espiritual do ser humano. Isto posto, vários aspectos serão tratados em sua práxis movente que interligam movimento, meditação, imaginação e criação coreográfica.

No terceiro pólo-teórico metodológico, adotaremos as orientações em alimentação viva e design com alimentos dos Projeto Terrapia<sup>6</sup> e Biochip.<sup>7</sup>

O Projeto Terrapia hoje é um espaço de referência em Alimentação Viva que desenvolve, através de práticas cotidianas, uma culinária brasileira sem cozinhar os alimentos e um modo de olhar o próprio corpo como ecossistema e meio de participação na preservação ambiental. Desenvolve

<sup>6</sup> Ver a página do projeto na internet: <https://www.terapia.com.br/sobre-nos>. Acesso em: 18 set. 22.

<sup>7</sup> Ver a página do projeto na internet:

[http://anabranco.usuarios.rdc.puc-rio.br/pin\\_convivencias2.php](http://anabranco.usuarios.rdc.puc-rio.br/pin_convivencias2.php). Acesso em: 18 set. 22.

ainda com autonomia o trabalho de receber e orientar novos integrantes, visitantes, estagiários, em Oficinas, Cursos e Vivências, participação em eventos, convênios e parcerias. Em Janeiro de 2015 o Terrapia passa a integrar os Programas Fiocruz Saudável, desenvolvendo ações direcionadas para o trabalhador do campus, através da CST - Coordenação de Saúde do Trabalhador, e o de Cooperação Social, atuando no entorno de Maguinhas e nas outras unidades regionais onde a Fiocruz tem sede.

Já o Biochip, projeto coordenado na PUC-RIO pela Professora Ana Branco tem a seguinte descrição:

Biochip é um grupo aberto de estudo, pesquisa e desenho, que investiga as cores e a recuperação das informações presentes nos modelos vivos: hortaliças, sementes e frutos. A pesquisa Biochip encontra ressonância e analogia com a prática da Agricultura Ecológica em relação à Terra. Na agricultura convencional, quando uma lagarta come uma planta, ataca-se a lagarta para se defender a planta. Na prática ecológica, ao invés de se agir diretamente na planta, o que é trabalhado é a Terra, o ecossistema, a base onde a planta busca seus nutrientes. Quando o solo também está vivo, a planta pode buscar seus nutrientes com um mínimo de esforço, absorvendo nutrientes, já decompostos pelo metabolismo da Terra.

Considerando que a pesquisa irá relacionar *Meditação/Mindfulness*, *Alimentação/Suco Verde* e *Eco Performance/Práticas Sensíveis de Movimento na Natureza* de modo constante e transversal em todas as práticas, a metodologia envolverá os protocolos de criação em três eixos temáticos. Estes protocolos de criação foram desenvolvidos no Projeto “Corpos Telúricos: a videodança como suporte da Ecoarte”, hoje intitulado “Corpos Telúricos: Movimento, Natureza, Arte e Saúde” coordenado pela Professora Ana Célia de Sá Earp, projeto que participei em 2018 e 2019. Neste sentido, cabe mencionar algumas práticas eco performativas que vivenciei neste período durante a produção da Exposição “Corpos Híbridos”, quando tomei contato com alguns princípios da Alimentação Viva. A produção fotográfica, as aulas de dança e os laboratórios de pesquisa de movimento enfocaram os seguintes temas:

As séries de “Corpos Híbridos” envolveram quatro blocos de ensaios: 1) Lama, 2) Árvores, 3) Folhas, Flores e Raízes e 4) Água. Dentro destes eixos de produção fotográfica, as aulas de dança e os laboratórios de pesquisa de movimento enfocaram os seguintes temas: 1) Lama: Contatos e apoios das partes e do corpo como um todo do indivíduo com ele mesmo, em duplas, trios e pequenos grupos em diferentes bases num morro inclinado coberto de lama. Deslizamentos, penetrações das partes do corpo e do corpo como um todo na lama individualmente e em grupo. Realizar amassamentos da argila no corpo. Pegar, manipular e lançar a argila no espaço. 2) Árvores: Contatos suaves, fortes com e sem uso de pressões das diferentes partes nos troncos das árvores. Contatos de todas as partes do corpo com as texturas das cascas de diferentes árvores. Apoios do corpo individual com projeção do eixo para o tronco. Apoios do corpo individual no tronco com

projeção do eixo para fora da árvore. Contatos em duplas e trios com apoio em troncos na vertical e na horizontal (em troncos de árvores caídas pela ação do tempo). Mudanças de nível do corpo como um todo, com ou sem mudança de base, segurando no tronco com diferentes Entradas da Força e transformações da forma. Subir em árvores e explorar diferentes movimentos. Sair do alto dos galhos de árvores com uso de elementos acrobáticos. 3) Folhas, Flores e Raízes: Movimentos segmentares da cabeça, face e coluna cervical. Contatos de flores, folhas e raízes em diferentes partes do rosto, mãos e pés. Espalhar folhas com as diferentes partes do corpo em diversas velocidades e dinâmicas. Cobrir partes ou o corpo como um todo em diferentes bases de sustentação. Usar folhas, flores e raízes como adereços. Diferentes tipos de movimentos dos olhos e do olhar entre as folhagens. Vivências das fragrâncias de plantas e sua reverberação no corpo em movimento. 4) Água: Movimentos de submergir e emergir enfocando partes do corpo e do corpo como um todo em riachos e córregos da região da Santa Clara individualmente, em duplas e grupos. Submersão parcial de partes do corpo e do corpo como um todo na água individualmente. Interações entre movimento, folhas, cipó, lama, pedra e água (MEYER, EARP, 2020, p. 564).

No livro que foi publicado sobre esta exposição e os processos eco performativos de “Corpos Telúricos” há um relato interessante da intérprete-criadora Yue Rodrigues sobre a dimensão do alimento no projeto, conforme as seguintes palavras:

Algo sempre importante foi a alimentação. Como parte da proposta do projeto, cuidar do corpo é parte de uma ecologia profunda. Em todas as vivências, tivemos atenção com a alimentação. Há restrições quanto a coisas danosas à saúde. Sempre há uma enorme variedade de frutas, legumes e verduras no cardápio. As receitas são saudáveis com opções vegetarianas e veganas. Para as pessoas que comem carne tivemos truta e frango, além de sucos, chás naturais e água direta da fonte. Há um rito que é realizado, como parte da integração. As refeições são realizadas no mesmo horário, para que todos comam juntos. Pelas manhãs, o primeiro alimento ingerido é um copo de suco verde; após o jejum da noite, é importante que a primeira refeição do dia, seja feita com algo rico para o corpo. Há um rito que é realizado, como parte da integração. É feito uma roda com todos, com os alimentos no centro, então canta-se uma canção em Guarani e agradecimento ao alimento (*Tembiu Porã*). A visão é que o alimento é muito mais do que algo que sacia nossa fome física. Além da canção, cada integrante pega um copo de suco e dá para uma pessoa, juntamente com um abraço afetuoso – dessa forma ninguém se serve, todos são servidos. Trabalhamos a abdicação de egoísmos. Tais ensinamentos são transmitidos de forma horizontal, com muito diálogo e abertura (MEYER, *et al.*, 2000, p. 43).

Atualmente realizo meu Estágio Docente como estudante do Programa de Pós Graduação em Dança (PPGDan-UFRJ) na disciplina Fundamentos da Coreografia I oferecida em 2022.2, onde estão presentes os seguintes conteúdos:

1) Simbologia da Semente em Dança

Semente, potência, aglutinação, formação, metamorfose de plantas, animais e do ser humano.

Energia, cores, tempo e tempo de germinação das sementes.

2416

Importância das sementes e dos vegetais na alimentação saudável.  
Uso das sementes e plantas vegetais na alimentação, importância e receitas.  
Improvisação na dança com e como semente.  
Movimento Potencial e Movimento Liberado e suas relações com sementes.  
Deglutição de sementes como parte da cena.  
Instalações com sementes na cena coreográfica.  
Pinturas, desenhos, colagens e esculturas com sementes na cena coreográfica.  
Sementes sonoras na vida, no palco e na natureza.  
Sons das sementes como meio de composição sonora em tempo real na cena coreográfica.  
Palavras, poesias, contos e histórias sobre sementes.

## 2) Germinação como Metáfora da Dança

Germinação de sementes, processos e importância.  
Poética das sementes germinadas.  
Germinação das sementes e a relação entre os movimentos liberado e potencial, as variações dinâmicas, os referenciais espaciais, as transformações das linhas da forma e as durações do movimento.  
A importância da água e seu fluxo para a liberação das potencialidades da semente.  
Germinação dos pensamentos e das emoções e suas relações com o movimento cotidiano, nas improvisações e na montagem coreográfica.  
Embriogênese e germinação humana.  
Germinação dos movimentos corporais, sua relação com os Parâmetros da Dança.  
Poética da germinação e embriogênese humana como suporte para a criação de instalações, cenários, pinturas, adereços, figurinos, projeção de imagens e desenhos de luz na cena.  
Germinação e a onda (vibração) sonora.  
Germinação das palavras, poesias e do texto.  
Germinação na literatura e no teatro.  
Germinação e criação de roteiros e improvisações em dança integrando artes plásticas e visuais.  
Criação de esquetes coreográficos baseadas na germinação em espaços urbanos e naturais, estes temas estão sendo detalhados para fins de criação e composição coreográfica.

Abaixo comento sobre dois eixos programáticos da disciplina em tela.

No eixo “Simbologia da Semente em Dança”, propomos algumas linhas de trabalho que passam pela exploração de conteúdos da embriologia e a formação dos seres vivos. Nos perguntamos de que forma instaurar movimentos “como sendo semente”. Também pretendemos usar a germinação como metáfora em dança. Tudo isto pode acontecer de *várias maneiras*. Pensamos em explorar a respiração, os movimentos básicos e suas combinações, tanto do indivíduo com ele mesmo, como do grupo em diferentes ambientes; tendo na noção de ponto, aglutinação e metamorfose a ideia de tudo que brota no corpo como possibilidade-guia. É interessante observar que o tempo da germinação das sementes pode ser relacionado com a duração do movimento.

Em outras palavras, neste eixo, os intérpretes-criadores poderão experimentar e começar com práticas utilizando sementes. Relacionar com a ideia de ponto e de nascimento. Estabelecer assim a não antecipação sobre a forma, isto é, viver a morfogênese das variações dinâmicas na dança, tendo as sementes como nossos coreógrafos e coreografias. As questões que surgem são: Como é que o



corpo vai se transformando? Como é que isso pode estar em cena? Como usar projeções de germinações? Talvez seja interessante propor instalações com sementes. E tudo pode ser conectado com a música através das “sementes sonoras” e sua importância com a composição em tempo real da música e dança em cena, com ou sem o uso de sons, sílabas, palavras, frases, poesias, contos e histórias sobre as sementes.

Tudo isto nos leva também a pensar sobre a dança. Pensar a semente como o Uno<sup>8</sup>. Esta ideia de unidade como concentração de forças. Levar vários tipos de sementes, germinar as sementes, ensinar o que é germinação e fazer brotos. E isto pode se mostrar cenicamente através do uso de sacos de sementes de diferentes tamanhos e cores em cena. Daí fazer desenhos com sementes é algo natural. Relacionar com formações em aglutinações, de partes do corpo que vão se unindo, se afastando, no intuito de mostrar poeticamente as sementes, inclusive em suas plasticidades estéticas. Criar pontos que podem ser feitos com as partes do corpo (com o cotovelo, com o punho), no espaço, por exemplo.

No eixo 2 “Germinação como Metáfora em Dança” teremos como proposta inicial a ideia de trabalhar sobre a importância das sementes, folhas, legumes e frutas na alimentação saudável; inclusive fazendo receitas junto com as práticas de dança. Surge aqui um destaque especial e importante para o trabalho. O suco verde como culinária da dança. Desenhar, fazer um grande painel com tinta que venha dos vegetais, como por exemplo, da beterraba, enfim, do que surge do bagaço que sobra do preparo do suco verde. Tudo isto acontece como um saber processual onde a improvisação nos levará à criação de performances com sementes, tanto em florestas como em palcos, que se tornarão futuros ensaios poéticos em videodança. Ainda neste eixo, exploraremos a deglutição de sementes, brotos, verduras e vegetais como parte da cena.

Neste momento somos levados às transformações da semente em brotos.

<sup>8</sup> Nas notas de fim do livro Helenita Sá Earp: Vida e Obra, vemos na página 292, que o termo Uno é comentado da seguinte forma: “a visão de unidade na multiplicidade presente no sufismo, encontrou sua expressão mais elaborada na escola neoplatônica com Plotino. (século 3 d.C). Para Plotino, todos os entes seriam manifestações do único ser: o Uno, que corresponde à nossa noção intuitiva de Deus. Tal ser estaria além da compreensão racional e mesmo da capacidade descritiva das palavras, pois a linguagem pressupõe uma separação entre o sujeito (que fala) e o objeto (do qual se fala) ao passo que ele transcendia toda dualidade. Por emanção, o Uno teria originado tudo que existe. Mas os entes criados o manifestariam como diferentes graus de completude e perfeição. Plotino recorre a metáfora da luz para explicar esta passagem da unidade para a multiplicidade. Ver bibliografia.

Transformações da noção de ponto no corpo individual e grupal para o corpo-linha, que seria como vincular possibilidades criativas do mover com as raízes. Como é que determinada planta germina e brota. Isto nos faz ir à exploração dos rizomas, tubérculos e raízes relacionando estes arranjos do vegetal com eixos, planos e sentidos do movimento na horizontal e vertical. Com isto podemos relacionar a pesquisa das bases de sustentação com a metamorfose das plantas.

Assim como o corpo pode ser visto na sua individualidade e na sua coletividade, também pode ser compreendido como uno ao meio ambiente. O conceito de Corpo Ambiental presente na Teoria de Princípios e Conexões Abertas na Dança de Helenita Sá Earp expressa como um corpo pode se mover a partir de uma poética “germinante”, onde podemos relacionar a passagem do engatinhar ao andar como as fases da vida do ser humano com o gradual crescimento das plantas na vertical em busca da luz.

Aí podem surgir imagens do rastejar, engatinhar, tentar ficar em pé, caminhar e cair, como caminho que o ser humano faz análogo ao das plantas. Sobre este processo de verticalização habitada, Bachelard escreve:

A chama é uma verticalidade habitada. Todo sonhador de chama sabe que a chama está viva. Ela garante sua verticalidade por meio de reflexões sensíveis. Mesmo quando um incidente de combustão vem perturbar o impulso zenital, ela reage prontamente. Um sonhador de vontade verticalizante que estuda sua lição diante da chama [...] Reencontra sua vontade de queimar alto, de ir, com todas suas forças, ao ápice do ardor. (1989, p.61).

A pesquisa também lançará mão de importantes informações presentes em livros<sup>9</sup> sobre alimentação do médico Dr. Alberto Peribanez Gonzalez, através dos livros “Lugar de Médico é na cozinha” e “Cirurgia Verde”; do nutricionista Dr. Corassa em seus livros “Culinária Frugal” e “Jejum Higienista”, por exemplo.

Em suma, buscamos vincular a meditação com o enfoque na respiração, com a maceração de folhas aromáticas. Dançar a partir dos movimentos de inspirar e expirar aproveitando os sons da respiração e da natureza ao redor, quando for possível. Trabalhar com plantas medicinais, macerando, sentido o aroma e fazendo improvisações de olhos fechados a partir do aroma, entre outras impressões sensoriais que nos leve a um mover intuitivo e poético. Como diz Bachelard: “Falando de árvores, de flores, podemos dizer como os poetas lhe dão vida total,

<sup>9</sup> Para maiores informações ver as páginas da internet: [doutoralberto.com.br](http://doutoralberto.com.br) e [saudefrugal.com.br](http://saudefrugal.com.br) ambas acessadas em: 18 set. 22.

poética, através da imagem das chamas”. (1989, p. 22)

## Referências

BACHELARD, G. **A Poética do Devaneio**. São Paulo: Martins Fontes, 1988.

BACHELARD, G. **A chama de uma vela**. Rio de Janeiro: Bertrand, 1989.

BACHELARD, G. **A dialética da duração**. São Paulo: Ática, 1988.

BOFF, L. **Covid-19 A Mãe Terra contra-ataca a Humanidade**. Advertências da pandemia. Petrópolis: Vozes, 2021.

BOFF, L. **Saber cuidar: ética do humano - compaixão pela terra**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

CARVALHO, N. **A hora do corpo**. IN: FAGUNDES, I. et al. (org.). *Entre Pares: partilhas em dança e outros movimentos*. Guaratinguetá: Penalux, 2019.

HUBERTO, R. **Filosofia da Arte**. São Paulo: Martin Claret, 1996.

MEYER, A. e EARP, A.C.S. **Helenita Sá Earp: Vida e Obra**. Rio de Janeiro, 2019.

MEYER, A. e EARP, A.C.S. **Corpos Híbridos: a Fotopoética como suporte da Ecoespiritualidade**. In: BALDI, N. C.; ARAÚJO, L. V. C.; ZANELLA, A. K. (Orgs.). **Coleção Quais danças estão por vir? Trânsitos, poéticas e políticas do corpo**, 4. *Processos criativos, formativos e pedagógicos em dança*. 1ed. Salvador: Anda Editora, 2020, v. 4, p. 552-586.

MEYER, *et al.* **Dança e Natureza: Um Ensaio sobre o Corpo Ambiental em Helenita Sá Earp**. Rio de Janeiro: Biblioteca Nacional, 2020.

THICH, N. H. **The heart of understanding: commentaries on the prajñaparamita heart sutra**. Berkely: Parallax Press, 1996.

Taciana Moreira Barbosa Laranja (UFRJ)

E-mail: tacionamoreiralaran@gmail.com

Mestranda no Programa de Pós-graduação em Dança da Universidade Federal do Rio de Janeiro - PPGDan/UFRJ, Bacharela em Dança pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (2018). Atuou até outubro de 2021 como coreógrafa assistente da Cia de Dança Contemporânea da Universidade Federal do Rio de Janeiro e subcoordenadora do Laboratório de Imagem e Criação em Dança (LICRID/UFRJ).

André Meyer (UFRJ)

E-mail: andremeyer@eefd.ufrj.br

Doutor em Ciências na Área de Concentração em Educação, Difusão e Gestão em Biociências pelo Programa de Pós-graduação em Química Biológica da Universidade Federal do Rio de Janeiro, sob a orientação do Professor Emérito Adalberto Vieyra. Mestre em Ciência da Arte pela Universidade Federal Fluminense. Atualmente é Professor Associado da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

## Quando se trans-borda as margens de uma experiência coletiva e múltipla

Valéria Maria Chaves de Figueiredo (UFG/IFG/UFMG)

Alba Pedreira Vieira (UFV/UFOP/UFMG)

Comitê Temático Interfaces da Dança com a Educação Somática e a Saúde

**Resumo:** Procuramos suspeitas, indícios e formas de transbordar as experiências que nasceram da multiplicidade de ações/reflexões, e da pesquisa que valorizou as pluriepistemologias e as práticas nutridas por desafios e errâncias. Esses foram pontos de contato que nos uniram em projeto inaugurado por meio de uma disciplina - experiência compartilhada e interinstitucional articulando dois programas: Pós-graduação em Artes da Universidade Federal de Minas Gerais/UFMG e Profiartes do Instituto Federal de Goiás. Apresentamos experiências vividas na disciplina Arte, Educação e Somática ofertada em formato híbrido (virtual e presencial), e que aproximou também outros dois professores dos referidos programas. Realizamos o Colóquio “Corpo Design Experiências” com a perspectiva do possível retorno presencial pós auge da crise sanitária pela COVID 19. Apresentamos o que chamamos de narrativas, errâncias e diálogos de um primeiro itinerário, experiências vividas na disciplina. Dialogamos nessa jornada de escrita com as ideias de “errância”, ‘escuta cuidadora’, ‘teoria social somática’, ‘aprendizagem inventiva’ e de ‘interações significantes’, dentre outros.

**Palavras-chave:** SOMÁTICA. ARTE. EDUCAÇÃO.

**Abstract:** We look for suspicions, suggestions and ways of overflowing experiences that were born from the multiplicity of actions/reflections, and from research that valued pluriepistemologies and the practices nourished by challenges and wanderings. These were the points of contact, which brought us together in a project inaugurated through a course – a shared and inter-institutional experience articulating two programs: Graduate Program in Arts at the Federal University of Minas Gerais/UFMG and Profiartes at the Federal Institute of Goiás. We present lived experiences in the course Arts, Education and Somatics offered in a hybrid format (virtual and presential), and that also brought closer together two other professors of the referred programs. We held the Colloquium “Body Design Experiences” with the prospect of a possible face-to-face return after the health crisis height caused by COVID 19. We present what we call narratives, wanderings and dialogues of a first itinerary, experiences lived in the course. In this paper, we dialogue with the ideas of ‘wandering’, ‘careful listening’, ‘somatic social theory’, ‘inventive learning’ and ‘significant interactions’, among others.

**Keywords:** SOMATICS. ARTS. EDUCATION.

## Experiências e Desafios

Multiplicidade, referentes, pesquisa, reflexão, práticas, experimentação, provocação. Essas são questões que nos uniram em projeto inaugurado por meio de uma disciplina; uma experiência compartilhada e interinstitucional articulando dois programas: Pós-graduação em Artes da Universidade Federal de Minas Gerais/UFMG e Profiartes do Instituto Federal de Goiás. Nesse recorte, apresentamos o que chamamos de narrativas, errâncias e diálogos de um primeiro itinerário, experiências vividas na disciplina Arte, Educação e Somática, ofertada em formato híbrido (virtual e presencial), e que aproximou também de outros<sup>1</sup> dois professores<sup>2</sup> dos referidos programas.

Além da disciplina ministrada, realizamos presencialmente, em nossa primeira retomada pós auge da crise sanitária pela COVID, o Colóquio “Corpo Design Experiências”, pensado de forma coletiva e co-participativa, que aconteceu na UFMG de 21 a 23 de junho de 2022.<sup>3</sup> Nessa jornada de escrita reflexiva, dialogamos essas experiências vividas com as ideias de “escuta cuidadora e de interações significantes” (NÓVOA, 2017), “errância” (KOHAN, 2019), “somática social” (GREEN, 2015) e “aprendizagem inventiva” (KASTRUP, 2017). A “escuta cuidadora” de Nóvoa dialoga com a noção de “escuta profunda” (VIEIRA, 2018) que é tão cara aos povos originários, pois não há ansiedade em falar, mas sim uma atenção intensa para que a voz pensamento da outra pessoa ganhe corpo, tempo e espaço; o silêncio é fala e escuta-se com o corpo todo. Nesse sentido, alerta Ailton Krenak (2020): “[...] estamos tão centrados em nós mesmos que somos incapazes de ouvir.” (s/p) Assim, exercitamos na disciplina uma vontade somática de escutar, e de acolher o lugar precioso que a fala-silêncio pode instaurar em ambientes de respeito e solidariedade.

A ideia de “errância” por Kohan (2019) estabelece interfaces com o que defende o pesquisador da dança André Lepecki (2016, p. 67): “[...] errar como derivar, perder-se, extraviar-se. [e] somar a esses modos de navegar sem bússola

<sup>1</sup> Professora Dra. Lúcia Gouvêa Pimentel (UFMG) e professor Dr. Alexandre José Guimarães (IFG).

<sup>2</sup> Nesse artigo optamos por não padronizar os plurais quanto ao gênero; ora flexionamos o plural pela forma tradicional, usando o gênero masculino, ora flexionamos usando gênero feminino e ora usamos o gênero inclusivo.

<sup>3</sup> Vide mais sobre o evento em:

<https://www.youtube.com/channel/UCo7x1IZYrrGYBYGFRiMGABA/videos>;

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100082515891755>;

[https://www.ifg.edu.br/attachments/article/18096/chamada\\_coloquio\\_versao\\_final.pdf](https://www.ifg.edu.br/attachments/article/18096/chamada_coloquio_versao_final.pdf).

um afeto que chamaria de persistência ética; um desejo de seguir sem precisar saber para onde nos dirigimos, de modo que juntos possamos construir aquilo que não sabemos o que pode ser”. Em nossa disciplina, que conjugou pessoas com histórias, interesses, vontades, sonhos, necessidades e repertórios tão diversos, essa liberdade de se permitir orientar pela “errância” foi crucial para desbravarmos juntas caminhos, e de fazermos escolhas sobre rumos a serem tomados. Havia dentre discentes uma recém-graduada em Psicologia pela Universidade Mackenzie/SP, uma mestranda em Artes Cênicas da UFOP/MG, duas mestrandas do PPG Artes da UFMG/MG, uma graduanda do Curso de Dança do IFG/GO, dois mestrandos do IFG e uma professora de dança de Goiás. Em comum, um acordo tácito de unirmos essas diferentes histórias de vida em prol da construção do conhecimento em Arte, Educação e Somática.

Relacionamos a errância de Kohan (2019) e de Lepecki com o corpo alegre de quem canta e dança como adverte Ailton Krenak (2020, s/p), pois se permite a “qualidade sensível que é de não buscar nada. Você não canta e dança para alguma coisa. [...] é como um *Dervish*: ele está girando, fazendo aquela dança dele, e não está indo a lugar algum.” A partir dessa imagem que nos é oferecida por Krenak, entendemos que nossas interações permitiram esse girar da errância, que buscava promover deslocamentos espirais de pensamentos e dialogar a partir de perspectivas diversas para não nos acomodarmos na monocultura epistêmica.

A “somática social” de Green (1993) também esteve presente durante todo o semestre para nos estimular a intervir, em termos micro-políticos, em prol da arte que transforma, ao invés de fossilizada. Como não romper nem com a leitura de clássicos e estrangeiros e nem com a aproximação de saberes ancestrais para que pudéssemos impulsionar a criação de paradigmas outros para esse território pindorâmico? Como promover via arte, educação e somática a reparação de injustiças do passado orientadas pela sistemática exclusão e invisibilidade de afrodescentes, indígenas, deficientes, e outras - assim conhecidas - pessoas marginalizadas? Como nos tornarmos sujeitos do discurso ao invés de objetos? Como? Como...

Vivenciamos assim, experiências que buscaram fomentar e provocar reverberações em processos formativos/performativos/experimentais para, em especial, explorarmos junto/as desafios e resinificarmos possibilidades e dificuldades de encontro e reencontro pós auge pandêmico resultado da COVID. Juntamo-nos

em/como uma comunidade de práticas. Fomos todo/a/es aprendentes nos processos de aprendizagens e atravessamentos.

Na disciplina apresentamos reflexões acerca dos saberes e práticas artístico-pedagógicas em Artes do corpo. Decidimos por receber cinco convidados da área da somática, a saber: Adriano Bittar, Aline Haas, Ana Maria Alonso Krischke e Jennifer Jacomini de Jesus, Beatriz Adeodato Alves de Souza e Diego Pizarro. Nosso intuito foi alargar a compressão da somática como campo expandido que abarca diferentes perspectivas. Os pontos de vista diversificados de convidados foram formas de provocar fricções e também possibilitar articulação e construção de saberes importantes para as artes da cena contemporânea. Buscamos estabelecer conexões transversais e discutir aspectos que concernem a colonização do pensamento e as pedagogias anticoloniais.

Realizamos experiências teórico-práticas integradas a estudos que articulam conhecimentos e compreensões contemporâneas do corpo, cognição e expressividade. Tangenciamos, de maneira transversal, saúde, educação e arte para abordar seus aspectos transdisciplinares, e ações decorrentes desses cruzamentos em diferentes ambientes educacionais. Exploramos teias, redes plurais e experiências inclusivas que permitem construir vias e itinerários da arte para propor poéticas emancipatórias e transformadoras em dança e performance.

Percebemos que saberes construídos de forma colaborativa incluíram múltiplos olhares para a dança, performance e somática, como forma de ampliar diálogo e reflexão sobre como as mesmas vêm sendo contaminadas por processos corporalizados, polifônicos, plurais e dialógicos. Tensionamos experiências distendidas entre dança, educação, somática, medicina e ciência da dança, sugerindo que práxis, intersubjetividade e corpo vivente devem ser considerados como centrais.

Como mencionado anteriormente, fomos movidas também pela errância, pelo desejo de não antecipar nem o fim nem a direção da viagem. Entramos nesse 'jogo' de nos abirmos para possibilidades de uma vivência polilógica e flexível, como quem quer se alongar e espreguiçar. Nossas escolhas foram baseadas em não querer determinar a priori resultados, mas nos deixarmos levar pelo caminho e caminhar. Acreditamos que relações educacionais se fortalecem quando o foco não é apenas ensinar, mas também afetar e ser afetada. Walter Kohan (2019) sugere, “a errância [...] tem a ver sobretudo com não antecipar o sentido do caminho”. Como



esse caminho poderia ser contaminado pelo desejo de construirmos coletivamente uma aprendizagem criadora, absorvente e dilatadora – de poros, ouvidos, olhos, sentidos, afetos? Acreditamos que um dos ‘desafios somáticos’ incluiu materializar outras formas de se fazer dança e pedagogia, além de mover esforços para movimentos aprendentes e momentos de ensino surpreendente, crítico, criativo e transformador. Quando pensamos em somática e dança nos interessa o que Larrosa (2002) e Kohan (2019) discutem como experiência/sentido, ou seja, o que é apreendido nos transforma. Importa não o sujeito das informações, mas o sujeito das experiências, das experiências/sentido.

Também destacamos ideias de Virginia Kastrup, professora da Universidade Federal do Rio de Janeiro/UFRJ, sobre aprendizagem inventiva: essa é, sobretudo, invenção de problemas, é experiência de problematização. Toma-se como ponto de vista/escuta a arte e a invenção, e se faz necessária a busca por circularidade criadora como chave para o entendimento do processo da aprendizagem inventiva. A política da invenção consiste numa relação com o saber que não é de acumular e consumir soluções, mas de experimentar e compartilhar problematizações, pois

[...] a arte não é um alvo, mas um atrator caótico, um ponto que é tendencial, sem ser fixo e sem possibilitar falar em regimes estáveis ou em resultados previsíveis. Colocar o problema da aprendizagem do ponto de vista da arte é colocá-lo do ponto de vista da invenção. A arte surge como um modo de exposição do problema do aprender (KASTRUP, 2001, p. 20).

Nosso interesse na somática como proposta fundante da disciplina incluiu seu estado permanente de ebulição, pois dialogamos e também deflagramos conflitos, vislumbrando possibilidades de construção coletiva de superações. Ficou assim evidente a constituição das diversas relações potentes para a dança com a somática como campo expandido. Jill Green (2015) aponta por uma teoria social somática como abordagem que reconhece a construção social de ‘corpas’ que dançam e o mundo micro e macrocósmico onde elas vivem.

A discussão de Arte, Dança, somática, educação e saúde nessa disciplina foi então o mote para se deslocar e transbordar as margens, para adentrar o processo do aprender, e também de transformação, de forma comprometida e implicada. Só podemos conhecer aquilo que nos afeta e com o que nos relacionamos também provocando afetações. A experiência/sentido/estética e

cuidado de si e de outros seres vivos e não vivos, humanas e não humanas são pensamentos que nos fazem começar a entender melhor hoje o que e como a dança se relaciona com o mundo contemporâneo. Ao longo da disciplina, refletimos essas e outras questões primordiais e escolhas fundantes.

A somática, portanto, foi nossa escolha também porque nos levou a pensar em como a dança pode somar com outras áreas, saberes, formar redes e estabelecer diálogos e parcerias, inclusive com a educação. A educação em todos os seus níveis, infantil, médio e superior nunca foi de fato espaço homogêneo; no entanto, sempre foi tratado como se fosse. Expomos nossas inquietações, experiências e reflexões, pois há muitos anos estamos atuando nesse meio como docentes. É certo que percebemos as diversas narrativas presentes nas falas de professoras de arte em diferentes ambientes educacionais e as muitas dificuldades enfrentadas ainda hoje, em especial na dança. Propomos assim, pensar a educação e a arte na sua diversidade, como lugar de liberdade, inclusão, de pluralidade de saberes, de diferentes modos de fazeres e também buscar por maneiras de se ampliar o diálogo e a reflexão sobre como a dança vem, pode e deve ser contaminada por processos dialógicos, sociais, políticos, perceptivos, afetivos e imaginativos. Pensamos assim, em propiciar na disciplina experiências conectivas e distendidas para que todos nós, docentes, discentes, convidades, nos encontrássemos nos espaços do 'entre'. Essa articulação da dança com os espaços formativos foi mola propulsora para nos auxiliar a compreender e tornar possível uma práxis artística em que intra e intersubjetividade e corpo vivente fossem vivenciados como protagonistas.

Mais e mais perguntas e indefinições nos convocaram e provocaram durante a jornada. Como colocar em ação o 'sonho' da aprendizagem criadora, íntima, absorvente e dilatadora na/da dança? Enfrentamos desafios inúmeros como ter de ocupar o lugar da "cadeira" e diante do computador durante as quatro horas semanais dos nossos encontros virtuais; a forma do ensino remoto, que não nos permitia tocar e nem sentir nossos cheiros e os do ambiente das outras pessoas presentes na mesma aula; o conteúdo que parecia infinito quando tínhamos que delimitar e selecionar prioridades do mesmo para que coubesse no tempo pré-fixado pela carga horária semestral da disciplina; a maneira de abordar para que pudéssemos de alguma forma contemplar as diferentes narrativas e interesses investigativos. Não medimos esforços e imagin-ações para que a disciplina fosse

geradora de movimento aprendente, e para que se tornasse momento de ensinagem crítica, inventiva, criativa, artística, de pertencimento e transformadora.

### **Algumas suspeitas e indícios, mas sempre em busca das errâncias**

Quando se fala de dança, geralmente pensamos que estamos tratando ainda de um conteúdo objetivado eminentemente no fazer, em uma ação corporal de cunho majoritariamente prático. Esta perspectiva não deixa de ter a sua verdade. Porém, certamente, quando interpretada como única dimensão, pode provocar no imaginário social e cultural o surgir de ideias que ainda enquadram a dança como lugar da exclusão, das experiências difíceis e desumanizadoras, das violências invisíveis, das classificações, dentre outras.

As dicotomias entre prática e teoria ainda são comuns às técnicas e permitem interpretações instrumentalizadoras e funcionais, e infelizmente tão presentes ainda nas aulas de dança, em seus vários gêneros e estilos. Tais perspectivas intranquilizam e reduzem a possibilidade de superação e transformação, em especial quando tratamos de espaços educacionais. É muito comum escutarmos depoimentos de pessoas que gostavam muito de dança na infância, porém a experiência foi péssima, por vários motivos: o corpo não era 'adequado', a técnica era difícil, a professora dizia que a pessoa não era 'boa' ou apta para dança, o corpo não era flexível e assim por diante. O que poderia ser uma experiência potencializadora passou a ser um sofrimento e, logo, uma frustração que muitas das vezes leva à desistência. Trabalhar com a padronização de corpos e com a hegemonia de gêneros ainda faz parte do mundo da dança. Faz-se então necessário o enfrentamento e a discussão, pedagogias anticoloniais, escolhas antirracistas, promoção de equidades, respeito às singularidades e diferenças, ampliação do leque de possibilidades e escolhas.

Pensar e refletir criticamente sobre arte e respeitar especificidades de diferentes contextos na nossa realidade complexa é fundamental. Assim como é importante continuar a questionar, problematizar, duvidar, e colocar reticências e pontos de interrogação em vez de pontos finais. Então... como pensar nosso projeto na dança em espaço tempo que nos permite vivenciar múltiplas interpretações e possibilidades de diferentes sentidos para fluxos de subjetividades? Como construir significados e percepções tendo em vista a convivência com seres de muitos e

diferentes contextos? Como dilatar a própria noção de cultura, de educação, de arte, de dança, de visão de mundo? Continuar se questionando e se sentindo inquietas pode ser uma maneira de nos situarmos como agentes da nossa história, de sermos e estarmos atuantes na convivência com as diferenças que nos constituem e as igualdades que nos integram.

Nossa experiência nessa primeira itinerância esteve em busca de indícios e dimensões que trouxessem formas para se pensar o complexo cotidiano educacional e formativo de artistas e professores que se dedicam a educação formal e não formal. Como aprender a observar, a ter uma escuta cuidadora e com interações significantes como sugeriu Nóvoa (2017) e se deixar capturar, sempre, por sua prática docente e artística? Como é/deve ser a formação do profissional de dança? O que e como ensinar e pensar uma educação e uma dança que tenham sentidos em seus diferentes ambientes? Como pensar a somática como possibilidade de ampliação da liberdade de (con)viver?

São muitas perguntas e por isso escolhas foram feitas como norteadoras de rotas iniciais para nossas experiências com os ateliês/encontros. Queríamos: compreender o corpo vivo e dançante/movente de forma constelar; valorizar o não apagamento das diferenças e das diversidades sociais e culturais de sujeitos; pensar de forma anticolonial; buscar as singularidades, narrativas, experiências de discentes que emergem junto com as pluralidades técnicas e metodológicas em dança; desenvolver vários modos de se ensinar como fundamento para o exercício de se ensinar-aprender com a dança; ampliar as possibilidades de autoconhecimento a partir das capacidades pessoais e coletivas, dos lugares que se atravessam e que criam trajetos, trânsitos, demografias pessoais, mapas coletivos e colaborativos,... Queríamos viver uma experiência com sabor de aventura, que se permitisse vaguear pelo desconhecido, pelo sonho.

Em nosso entender, nossas errâncias nos permitiram construir uma itinerância a partir e com os saberes de um corpo de potência aberto, o que demandou uma enorme capacidade porosa. Foi necessário revermos as muitas dicotomias ainda existentes entre prática e teoria, entre corpo e mente, entre fazer e pensar, e outras. Foi preciso tensionar a formação de sujeitos críticos, criativos, conscientes, cidadãos, participativos com aquela de sujeitos alienados, passivos, despolitizados e tecnicistas. O educar em/para/com dança é, acima de tudo, humanizar, mas sem perder de vista que devemos também criticar posturas

antropocênicas. A dança pode humanizar e mediar saberes que penetram e alargam as possibilidades não somente da própria vida, mas também das relações estéticas, éticas, sociais, políticas, educacionais. A qualidade do estar consciente é importante. Estar presente e atenta somaticamente, de prontidão, são essenciais para o exercício de liberdade.

A arte e a invenção, a busca por uma circularidade criadora são chaves para o entendimento do processo da aprendizagem que se articula com princípios somáticos. A política da invenção consiste numa relação com o saber que não é de acumular e consumir soluções, mas de experimentar e compartilhar problematizações. A adoção da arte como ponto de vista faz parte desta política. Complementamos nosso conjunto referencial com as propostas de Vieira (2016) acerca de 'dramaturgias' de corpes dançantes: ela propõe caminhos abertos e plurais para a composição, para experimentar a dança. A artista e pesquisadora sugere:

como o pensamento, acredito que Dramaturgias ... do corpo dançante sempre se deslocam quando nós nos colocamos em um estado flexível como aquele quando estamos improvisando. Que nossa imaginação continue incluindo reticências, nas dramaturgias dos nossos corpos, nos nossos trabalhos (VIEIRA, 2016, p. 119).

### **Olhar/sentindo para as experiências e as narrativas**

As professoras de arte cada vez mais tem denunciado a gravidade da falta dos seus direitos estarem plenamente garantidos. Há importantes dados históricos que comprovam a chegada tardia ao Brasil do debate sobre a educação que, de fato, aprofunda questões críticas mais amplas sobre o processo ensino-aprendizagem em todos níveis, inclusive no superior. Lacunas históricas, que se agravaram na pandemia, enfraqueceram o sistema público, incluindo a educação básica e universitária, a segurança e o sistema de justiça. Está evidente o longo caminho a ser conquistado por nós, seres sociais conscientes e imaginativos que buscamos transformações que beneficiam a todos, e não apenas uma parcela da sociedade.

Com a oferta da disciplina apresentada nesse artigo, buscamos expor uma das estratégias que temos adotado como parte da nossa luta em prol dos direitos humanos de vivenciarem/vivenciarmos uma educação de qualidade. Esse é um dos marcos fundamentais para uma sociedade igualitária em oportunidades e

que traga a dignidade às pessoas. A conjuntura do nosso Brasil que viveu várias crises na pandemia (econômicas, políticas, sanitárias, dentre outras) tem evidenciado os vários desafios que estão postos hoje. O que ainda há de ser conquistado para avançarmos o campo da Arte no país? Quais retrocessos urgem ser superados?

A disciplina ofertada faz parte de uma pesquisa ampla e em progresso, em que a busca é por se conhecer e reconhecer narrativas, histórias, biografias de profissionais de dança. Quiçá vamos poder construir, junto com participantes do estudo, temáticas, propostas e ações ricas e consistentes para se pensar uma formação em arte que permita amplo acesso, que seja transversal em seus saberes, que lute contra as hierarquias de poderes e que valorize processos sistemáticos e multidimensionais. Talvez um primeiro passo seja reconhecer nosso próprio autoritarismo, como alertou em um dos encontros da disciplina a convidada Jennifer Jacomini.

Fizemos nossa primeira experiência/itinerância de oficina/ateliê/encontro presencial em Belo Horizonte, na UFMG, aonde realizamos o Colóquio que nos permitiu uma camada a mais de reflexões sobre o que tínhamos vivenciado nesse evento e nos encontros online ao longo do semestre. Vislumbramos pequenos 'choques' que no encontro com outros vão construindo possibilidades de miudezas de nossos cotidianos necessários, a contrapelo. Fizemos juntas passeios, conversas, trocamos primeiros abraços, conhecemos com o tato as formas corporais umas das outras, sentimos nossos cheiros. Exercitamos carinhos e cuidados. Também houve tensões e estranhamentos, talvez até desconfianças, pois não há perfeição no encontro entre seres humanos. Mas muitas de nós insistimos no compromisso de escavar sentidos e afetos; para essas pessoas, confiança e respeito mútuos aos poucos foi se fortalecendo.

Como uma mônada benjaminiana, criamos juntas a disciplina, o grupo de estudos com encontros semanais, os encontros virtuais e presenciais, passeios pela cidade e por exposições de Belo Horizonte. Fizemos escolhas para performance em uma tarde de sol quente e com bastante luz na Praça da Liberdade. Culminamos a disciplina de arte com uma performance artística; assim como a disciplina foi construída no coletivo, essa foi a forma para escolha de objetos, maneiras de feitura, possibilidades de experimentações. O acolhimento da performance como uma construção grupal trouxe à tona guardados de memória e sentidos durante o

semestre para celebrar a sua poética. Do fazer errante e dos tempos e espaços entrecruzados fizemos arte com sabor somático. Provocamos certa ruptura com a linearidade de encerrar o Colóquio com uma discussão teórica no auditório da UFMG. A relação íntima teoria-prática esteve presente na performance em que buscamos justamente tensionar tais supostas dicotomias à medida que deslocamentos de percepção nos agregaram e nos acalentaram. A Performance celebrou e corporificou a práxis como pesquisa.

A construção da narrativa desse artigo, mais uma camada reflexiva dessa experiência, nos revela mais uma pergunta: o que temos em comum? Temos muitas diferenças, mas como seres humanos, somos e devemos ser livres. Parece fácil dizer, mas com certeza difícil de conquistar, pois ainda não nos apropriamos plenamente de aspectos fundantes dos direitos humanos como direito à vida digna, à liberdade e à segurança. Uma prática de fato libertadora ainda há que se conquistar no campo da Dança. A somática e a educação podem nos dar algumas pistas de como nos expandirmos e potencializarmos nossa área de atuação. E também a poesia. Para esse momento da nossa narrativa textual, escolhemos incluir um poema da poetisa goiana Cora Coralina. Palavras que nos convidam a mais reflexões, e a imaginar a dança como movimentos e pausas entre o quebrar pedras e plantar flores; ajuntar pedras e tecer tapetes.

**Das pedras** – Cora Coralina  
Ajuntei todas as pedras  
Que vieram sobre mim.  
Levantei uma escada muito alta  
E no alto subi.  
Teci um tapete floreado  
E no sonho me perdi.  
Uma estrada,  
Um leito,  
Uma casa,  
Um companheiro.  
Tudo de pedra.  
Entre pedras cresceu a minha poesia.  
Minha vida...  
Quebrando pedras  
E plantando flores.

Durante todo o semestre da disciplina, professoras e artistas da Dança nos revelaram suas histórias, suas experiências que nasceram da prática artística e/ou docente. Confessaram saberes do corpo que brotaram do seu percurso profissional. Fizeram algo mais do que apenas registrar para nós, colegas, suas trajetórias e experiências; acabaram por afetar formas de pensar e de agir do grupo,

pois trouxeram em suas falas e gestos a motivação para modificar as suas práticas. Firmaram compromisso em manter uma atitude crítica e reflexiva nas suas relações somáticas com o mundo. Ficou forte para nós, docentes aprendizes, a vontade de (re)construir continuamente nossas experiências quando trilhamos com discentes os seus/nossos percursos de formação. Isso nos parece bastante saudável e prazeroso.

Em caráter experimental, utilizamos a experiência da disciplina, do ateliê-biográfico-artístico, da performance como lugar que se revela, que reverbera, que aciona ações constitutivas e narrativas. Buscamos conhecer e desenvolver um performar artístico-somático-educacional singular. Como professoras, artistas, alunas, moldamos e demos forma a experiências vividas traçando interfaces entre narrativas de si, das poéticas, das relações ético-estéticas. Nosso tapete (lembrando Cora Coralina) foi costurado por tecituras coletivas e construído na prática do fazer artístico. Fundamental foi a escuta sensível do nosso fazer docente para suscitar a construção de significados que viabilizaram mudanças de olhares, outros movimentos de pensamentos e de lógicas sobre o que podemos compreender como somática, arte, dança, aprendizado, formação, experiência teórico-prática na criação de proposições. Exercitamos a escuta como formação de si e do outro; como escolha artística e pedagógica.

Nesse momento de fechar provisoriamente esse artigo, percebemos que precisamos corporificar ainda mais o fazer/sentir/narrar os encontros propositivos da disciplina Arte, Educação e Somática. Essa ação poderá trazer à tona aspectos escondidos em nossas memórias, nuances despercebidas das experiências, histórias mal contadas ou f(r)icções com o real que poderão iluminar a formação em dança e elementos ético-estéticos das narrativas pessoais. Precisamos nos provocar por exercícios de dizer, fazer, não dizer, não fazer. Escrever e não escrever. Apagar e escrever. Reescrever. Para uma próxima escrita, nosso compromisso é que esse seja cada vez mais um exercício de reviver as experiências, de (re)olhar pra si e para onde estou nos/com outros. Que nossa escrita revele a busca por uma vida inventada com mais poesia e dança; um alargar do mundo com alegria e festa, como nos convida Ailton Krenak (2020). E mais: que possamos também trazer para nossas escritas, vivências somáticas, histórias e poéticas corporais das narradoras que somos nós.



## Referências

CORALINA, C. **Meu livro de Cordel**. 10ª ed. São Paulo: Global, 2022 (obras de Cora Coralina).

GREEN, J. Social somatic theory: issues and applications in dance pedagogy. **Fap Revista Científica**, vol. 13, dez. 2015.

KASTRUP, V. **A invenção de si e do mundo: uma introdução do tempo e do coletivo no estudo da cognição**. Autêntica: Belo Horizonte, 2017.

KASTRUP, V. Aprendizagem, arte e invenção. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 6, n. 1, p. 17-27, jan./jun. 2001.

KOHAN, W. O. **Paulo Freire mais do que nunca: uma biografia filosófica**. Belo Horizonte: Vestígio, 2019.

KOHAN, W. O. A errância Latino-americana de um outro mestre andarilho: Paulo Freire. **Utopía y Praxis Latinoamericana**. Universidad del Zulia, Venezuela, v. 24, n. Esp.1, 2019.

KRENAK, A. “A Terra pode nos deixar para trás e seguir o seu caminho”. Entrevista a Anna Ortega, **Jornal da Universidade - UFRGS**, 12 novembro 2020. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/jornal/ailton-krenak-a-terra-pode-nos-deixar-para-tras-e-seguir-o-seu-caminho/>. Acesso em: 30 abr. 2022.

LEPECKI, A. Errância como trabalho: sete notas dispersas sobre dramaturgia da dança. *In*: CALDAS, P. e GADELHA, E. (orgs). **Dança e dramaturgia(s)**. Tradução de Nathália Mello, Rosa Ana Druot de Lima e Sylvain Druot. São Paulo: Nexus, 2016. Cap. 6, p. 61-83.

NÓVOA, A. Formação de professores e profissão docente. *In*: NÓVOA, A. (org.) **Os professores e a sua formação**. Lisboa: Publicações Dom Quixote, 1992a

NÓVOA, A. Os professores e as histórias da sua vida. *In*: NÓVOA, A. (Org.) **Vidas de professores**. Porto: Porto Editora, 1992.

VIEIRA, A. P. Dramaturgias... do Corpo Dançante. **Cadernos do GIPE-CIT**, Salvador, PPGAC/UFBA, n. 37, p. 118-144, dez. 2016. Disponível em <http://www.ppgac.tea.ufba.br/lancamento-do-caderno-do-gipe-cit-no-37/>. Acesso em: 25 mai. 2022.

VIEIRA, A. P. Escuta Profunda. **Rebento**, São Paulo, n. 9, p. 177-202, 2018. Disponível em: <http://www.periodicos.ia.unesp.br/index.php/rebento/article/view/274>. Acesso em: 19 jun. 2021.

Valéria Maria Chaves Figueiredo (UFG/IFG/UFMG)

E-mail: valeria\_figueiredo@ufg.br

Professora Associada da Universidade Federal de Goiás. Coordenadora do laboratório interdisciplinar de pesquisa em Artes da Cena – LAPIAC. Coordenadora do Programa Residência Pedagógica em Arte e do Estágio Curricular Obrigatório. Atua nos programas de pós-graduação em Artes da Cena da UFG e Profiartes.

Alba Pedreira Vieira (UFV/UFOP/UFMG)

E-mail: albapvieira3@gmail.com

Professora, artista e pesquisadora do Curso de Graduação em Dança da Universidade Federal de Viçosa, e nos programas de pós-graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal de Ouro Preto e em Artes da Universidade Federal de Minas Gerais. Membro da Equipe Editorial da Art Research Journal. Publicou três livros e tem trabalhos artísticos e acadêmicos apresentados em mais de 12 países.

## Ferramentas pedagógicas para representação corporal utilizadas no processo de ensino-aprendizagem da dança

Victoria Cristina Ferreira Marassi (FLEXXART)  
Julia Lopes Calegari (FLEXXART)  
Flora Moreira Pitta (FLEXXART)

Comitê Temático Interfaces da Dança com a Educação Somática e a Saúde

**Resumo:** O ensino pré-profissional do ballet clássico pode começar entre os 8 e 10 anos de idade. Estudos apontam que o risco de lesão para estes é ainda maior do que para os bailarinos adultos e correlacionam o processo de ensino-aprendizagem como um dos possíveis fatores de risco para que cerca de 75-90% dos estudantes sofram uma lesão. Este estudo teve como objetivo analisar estudos sobre ferramentas pedagógicas para representação corporal que estimulem a consciência corporal e a propriocepção a fim de melhorar a performance na dança, prevenir lesões e contribuir para educação somática. Foi realizado um levantamento bibliográfico sobre ferramentas para reconhecimento corporal utilizando como base de dados LILACS, SciELO, Pubmed, Medline, Cochrane, Science Direct and Scopus através dos descritores *dancers*, *proprioception*, *educations*, *tools*. Foram encontrados 228.394 artigos sobre propriocepção e *feedback*, 26 entraram no critério de elegibilidade e apenas 1 utilizou ferramentas para reconhecimento corporal. Uma ferramenta para reconhecimento corporal pode corroborar a docência criando possibilidades de diversificar o processo de ensino-aprendizagem, facilitar a compreensão do movimento e aprimorar a propriocepção. Sugere-se a criação de uma ferramenta de representação corporal que estimule o *feedback* visual intrínseco. Uma ferramenta com este objetivo está sendo desenvolvida pelo estudo de Marassi (2021).

**Palavras-chave:** DANÇA. PROPRIOCEPÇÃO. APRENDIZAGEM. ENSINO. EDUCAÇÃO.

**Abstract:** The learning process of pre-professional of ballet can start between 8 and 10 years of age. Researches indicate that the risks of injuries for ballet students is higher than adult dancers and correlate the teaching-learning process as one of the possible risk factors, it is about 75-90% of students to suffer an injury. The aim of this study is to analyze researches that use some pedagogical tools for body representation that stimulate body awareness and proprioception in order to improve dance performance, prevent injuries and contribute to somatic education. The systematic review was carried out about tools for body recognition, was looking for in databases like LILACS, SciELO, Pubmed, Medline, Cochrane, Science Direct and Scopus database the descriptors *dancers*, *proprioception*, *educations*, *tools* was the keywords investigated. About 228,394 articles were found with the words proprioception and feedback, 26 met the eligibility criteria and only 1 used tools for body recognition. A tool for body recognition can corroborate teaching by creating possibilities to diversify the teaching-learning process, facilitating the understanding of movement and improving proprioception. We suggest the creation of a tool for body representation that stimulates intrinsic visual feedback. A tool with this objective

2436

is being developed by the researchers of this study (MARASSI, 2021).

**Keywords:** DANCING. PROPRIOCEPTION. LEARNING. TEACHING. EDUCATION.

## 1. Introdução

A codificação dos movimentos da dança surgiu em consonância com a necessidade da classe dominante, com o objetivo de distinção de classes entre a dança popular e a aristocrática. A partir desse momento, a dança foi praticada em ambientes fechados e o acesso à informação das movimentações requintadas executadas ao som de músicas eruditas eram restritos.

Embora fosse praticada como símbolo de status e divertimento, alguns membros da realeza não conseguiam realizar essa dança com tanta destreza, o que fez com que a prática evoluísse para um sistema rigoroso com exigências a um treinamento formal mais aprimorado de seus aspirantes (GUSSO, 1997; MONTEIRO, 1998).

A fundação de uma academia para proporcionar o ensino da dança clássica, para os que desejassem fazer disto uma profissão, foi concretizado em 1661 pelo Rei Luís XIV, com a direção de Pierre Beauchamps e Jean Baptiste Lully. Desde então, o ballet clássico propagou-se mundialmente sendo estruturado por diferentes métodos, todos baseados nos movimentos criados pela “*Académie Royale de Danse*” (AMARAL, 2011; LINKO; TSUKAMOTO, 2019).

Todavia, é comum observar o ensino da dança sendo realizado por meio empírico, ou seja, experiência, intuição e sabedoria do praticante. Isto é, feito pelos próprios bailarinos, e a propagação do conhecimento é o resultado da prática adquirida em aula e a reprodução o que se foi apreendido por meio da repetição do que se foi doutrinado pelo professor, sendo a maioria das vezes sem aprofundamento do conhecimento pedagógico, didático, anatômico, fisiológico, biomecânico e, também sobre o desenvolvimento motor para tal função, o que pode comprometer a proficiência do movimento, principalmente para os iniciantes da dança (PITTA, 2019; MARASSI, 2021).

O primeiro contato com o ballet clássico ocorre na infância dentro das escolas de educação infantil, no entanto, o ensino pré profissional se inicia em média entre os 8 e 10 anos de idade (CAINE *et al.*, 2016). As crianças geralmente são selecionadas por questões estéticas ao invés de questões físicas, genéticas,

motoras e funcionais (PITTA, 2019).

Pesquisadores em medicina e ciência da dança apontam que o risco de lesão infantil é ainda maior do que para os bailarinos adultos e correlacionam o processo de ensino-aprendizagem dos estudantes como um dos possíveis fatores de risco para que cerca de 75-90% sofram uma lesão durante o processo de aprendizagem (CAINE *et al.*, 2016; SCHOENE, 2007; STEINBERG *et al.*, 2012; MARASSI, 2021), sendo a incidência entre 2.5 a 5.8 lesões a cada 1000h de exposição a dança (BRONNER; BROWNSTEIN, 1997; BRONNER; WOOD, 2016; OJOFEITIMI; BRONNER, 2011).

Estas lesões infantis podem estar relacionadas à combinação do processo de crescimento envolvendo rápidas mudanças fisiológicas e biomecânicas do desenvolvimento de maturação, incluindo o pico de crescimento, desequilíbrio entre força e flexibilidade, alterações das estruturas ligamentares, articulares e tendíneas, bem como o desenvolvimento somático, neurológico, cognitivo, psicossocial, que varia de acordo com o indivíduo podendo impactar na participação esportiva, somado a um treinamento físico intenso, com pouco descanso (PITTA, 2019; YIN, 2019; WYON; ALLEN, 2008; COSTA E SILVA; FRAGOSO, 2017; STRACCIOLINI ET AL., 2016; BROWN; PATEL, 2017).

Além disso, é comum ver a dança sendo ensinada apenas por meio da repetição de movimentos, o que em conjunto a prática constante de uma técnica inadequada e assimetrias biomecânicas pode resultar movimentos repetitivos com altas cargas e tensões nos músculos e ligamentos, aumentando a exposição de lesões por overuse (BENNELL *et al.*, 1999; GROSSMAN; WILMERDING, 2000; LUKE; MICHELI, 2000; STEINBERG *et al.*, 2012; MARASSI, 2021).

Em contrapartida, o alinhamento adequado demonstrou reduzir consideravelmente o número de lesões, e otimizar a performance (GAMBOIAN *et al.*, 1999). Estudos apontam que a maioria das crianças está física e cognitivamente preparada para participar e competir em esportes aos 12 anos, sendo capaz de compreender as tarefas complexas exigidas, bem como os conceitos e teorias básicas por trás da prática (BROWN; PATEL, 2017). Logo o processo de ensino-aprendizagem com um planejamento pedagógico progressivo fundamentado por desafios motores focado em aprimoramento da consciência corporal, ou seja, a propriocepção e a repetição controlada de forma coerente, demonstrou ser mais eficaz e eficiente (MARASSI, 2021; PITTA, 2019; PROSKE; GANDEVIA 2012;

VAGANOVA; SILVÉRIO, 2013).

Além disso, a propriocepção possibilita a capacitação do aluno visando para além da promoção de saúde e prevenção de lesão, já que este desenvolvimento proporciona um melhor controle na trajetória dos movimentos, minimizando o estresse mecânico. E ainda, também torna os reflexos mais eficientes ao neutralizar situações inesperadas que podem levar a uma lesão (RIVA *et al.*, 2016).

Compreendendo o movimento do ballet como uma figura estética, deixa-se de lado a trajetória de construção do movimento a fim de compreender o próprio corpo, podendo corroborar com o excesso e a ultrapassagem de todos os limites. Ainda que a tentativa de ultrapassar os limites principalmente das capacidades físicas com o único objetivo seja estético. Aumenta-se a exposição aos prejuízos dos bailarinos, pois as capacidades são geneticamente limitadas, e individuais (PITTA, 2019; MAGILL, 2000).

A variação e as diferenças de capacidades físicas, somada à dificuldade do professor de identificação dessas capacidades entre seus alunos eleva os riscos de ansiedade principalmente nos adolescentes, tornando-se um fator passível de lesão. Em decorrência da busca pelo perfeccionismo e a alta exigência em busca da estética dos movimentos, adicionado as preocupações com a imagem corporal resulta uma percepção anormal do corpo aumentando o risco de desenvolver distúrbios alimentares, estudos apresentam uma prevalência de 12% (2,0% para anorexia nervosa, 4,4% para bulimia nervosa e 9,5% para distúrbios alimentares não especificados) (PITTA, 2019; BITTAR; CLEMENTS *et al.*, 2021).

O professor deve conscientizar-se de que o momento é de inovar e ousar, que os tempos de cópias já se afastaram juntamente com paradigmas que não se enquadram mais nas novas visões de uma pedagogia preocupada com a formação integral do educando (VERDERI, 2009).

De acordo com o dicionário Aulete (1980) podemos definir ferramenta como: “Meio para atingir determinado objetivo”, logo, este estudo define ferramenta como um meio de contribuição para a representação corporal dos bailarinos e dessa forma auxiliar o processo de ensino-aprendizagem, otimizar a performance, aprimorar a propriocepção e gerar a prevenção de lesão.

Isto posto, o desenvolvimento de uma ferramenta pedagógica de representação corporal que propõe-se educar o aluno sobre seu próprio corpo, bem

como suas particularidades favorecendo uma auto exploração, afim de contribuir para a autonomia, autoconhecimento, promoção de uma imagem coerente sobre si mesmo, pode causar uma compreensão e controle maior sobre a realização do movimento, com a propriocepção refinada e o despertar dos desafios motores.

Essa ferramenta pode corroborar a docência criando possibilidades de diversificar o processo de ensino-aprendizagem tornando-o mais atraente e aumentando sua aderência entre os alunos. Sendo assim, a base elementar da didática da dança (MARASSI, 2021).

## 2. Objetivo

Analisar estudos sobre ferramentas pedagógicas para prática da dança que façam representação corporal e estimulem a consciência corporal e a propriocepção a fim de melhorar a performance, prevenir lesões e contribuir para educação somática.

## 3. Materiais e métodos

Foi realizado um levantamento bibliográfico sobre ferramentas pedagógicas para representação corporal que estimulem a propriocepção, utilizando como base de dados LILACS, SciELO, Pubmed, Medline, Cochrane, Science Direct and *Scopus* com a busca dos descritores *dance*, *dancers*, *proprioception*, *educations* e *tools*. Foram selecionados ensaios clínicos com bailarinos clássicos saudáveis de até 18 anos em processo de aprendizagem.

## 4. Resultados

Um total de 228.394 estudos foram encontrados utilizando os descritores “*proprioception*” e “*feedback*”, desses 543 havia correlação com o descritor “*dance*” sendo 142 sobre *feedback* e 401 sobre *proprioception*, somente 26 entraram no critério de elegibilidade deste estudo, e foram revisados. Somente 1 estudo utilizou ferramenta para representação corporal para bailarinos clássicos saudáveis de até 18 anos de idade através do descritor *proprioception in dance*.

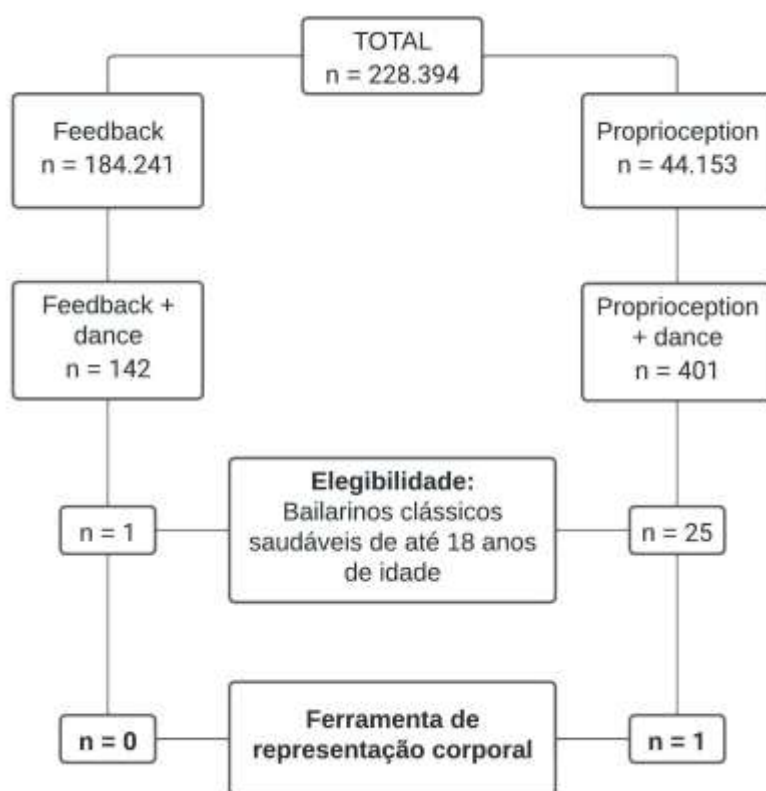


Fig. 1. Fluxograma da seleção dos artigos incluídos.

Tabela 1 - Características dos estudos incluídos.

ESTUDO E ANO E PUBLICAÇÃO	TÍTULO	OBJETIVO	MÉTODOS	RESULTADOS	CONCLUSÃO	FERRAMENTAS
Notarnicola A, Maccagnano G, Pesce V, Di Pierro S, Tafuri S, Moretti B. (2014)	Effect of teaching with or without mirror on balance in young female ballet students.	O objetivo deste estudo é avaliar a eficácia do uso de espelho no equilíbrio em jovens bailarinos.	64 jovens bailarinos (variando de 9 a 10 anos) foram incluídos neste estudo. 32 aulas com espelho (grupo-espelho) foram comparadas a 32 jovens bailarinas que frequentaram as mesmas aulas sem espelho (grupo sem espelho). O equilíbrio foi avaliado pelo BESS (Balance Error Scoring System), que consiste em três posturas (membro duplo, membro único e tandem) em duas superfícies (firme e espuma). Os erros foram avaliados em cada postura e somados para criar as duas pontuações subtotais (firme e superfície de espuma) e a pontuação total final (BESS). O BESS foi realizado no recrutamento (T0) e após 6 meses de aulas de dança (T1).	A análise de ANOVA para medidas repetidas mostrou que para o escore total do BESS há diferença em função do tempo ( $F = 3,86; p < 0,05$ ). Não foram encontradas outras diferenças devido ao grupo ou ao momento da medida ( $p > 0,05$ ). A análise do modelo de regressão múltipla mostrou a influência dos valores em T0 para todos os itens do BESS e a dominância do membro para estabilidade em superfície instável em uma ou duas pernas.	Esses resultados preliminares sugerem que o uso de um espelho em uma sala de aula de balé não melhora a aquisição do equilíbrio do bailarino. Por outro lado, a melhora encontrada após 6 meses confirma que na idade dos bailarinos estudados as habilidades motoras e o equilíbrio podem ser facilmente treinados e aprimorados.	Espelho



O estudo encontrado dentre os critérios de elegibilidade utilizou um espelho como ferramenta de representação corporal, porém não foram encontradas diferenças significativas no equilíbrio dos bailarinos com o uso de espelhos.

Notarnicola *et al.* (2014) realizou uma comparação entre o equilíbrio de um grupo que frequentou com o feedback de espelhos e um grupo que não tinha este feedback. O equilíbrio dos grupos antes e após intervenção foi avaliado com diferença de 6 meses e foi observado melhora do equilíbrio em ambos grupos. Os autores relacionaram esta observação ao período de tempo em que os alunos frequentaram as aulas e a idade da amostra (9 e 10 anos). Esta idade é consistente com fases sensíveis do desenvolvimento, ou seja, ocorre o aprimoramento da habilidade, quando treinada, mais facilmente ao se comparar com idades mais avançadas.

## 5. Discussão

O ensino da dança deve proporcionar além do aperfeiçoamento técnico, o ensino da dança deve proporcionar melhorias nas habilidades motoras, imagem corporal, autoestima, autoconhecimento, autonomia, processo criativo, socialização e integração cultural dos alunos, porém, para que isto aconteça é necessária uma reformulação na forma em que a dança é lecionada atualmente (SANTOS; SILVA 2014). É função do professor tornar as práticas educacionais mais humanas, condizentes com a realidade contando uma visão integrativa e humanizada desse processo, o qual deve conhecer as particularidades de seus alunos, assim como o desenvolvimento motor e cognitivo infantil, e também como o emocional pode interferir na formação do corpo (WALLON 1975; MARASSI 2021; OCAMPO *et al.*, 2015).

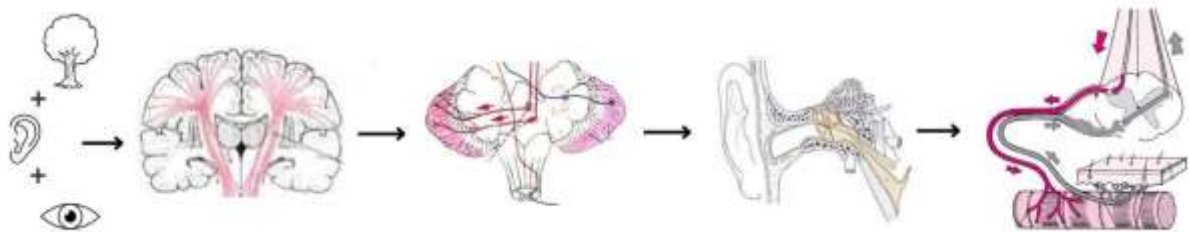
O defeito essencial da educação como a conhecemos hoje, é que ela é baseada em práticas velhas e frequentemente primitivas, cujo propósito de uniformização não é nem consciente, nem claro. Este defeito tem sua vantagem desde que, não tendo outros propósitos definidos além de moldar indivíduos bem ajustados socialmente, a educação nem sempre é inteiramente bem sucedida na supressão da auto-educação (FELDENKRAIS, 1977).

“Saber que ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção” (FREIRE, 2011). A maioria dos professores inexperientes de dança iniciam seu ofício com as turmas de

menores idades apenas com sua experiência como bailarino sem nenhum aprofundamento pedagógico, didático, anatômico, fisiológico, biomecânico e psicomotor e acabam reproduzindo a forma que aprenderam com seus professores.

Outro fator agravante para o processo de ensino-aprendizagem é o ensino baseado somente na imitação e repetição de movimentos sem um tempo necessário para que o desenvolvimento consciente e racional de cada movimento ocorra (PITTA, 2019; MARASSI, 2021; FELDENKRAIS 1977; LESSA, 2017). A repetição de movimentos pode gerar fadiga, diminuindo a atribuição dos mecanorreceptores, o que contribui para supressão da atividade do fuso muscular e do órgão tendinoso de Golgi e ainda favorecer as lesões por overuse, transformando o controle proficiente da propriocepção reduzido, o que pode resultar em alterações biomecânicas e falha técnica, fazendo o aluno reproduzir este ciclo na busca da melhora do movimento (MURGIA, 2013; HIEMSTRA; LO; FOWLER, 2001; MARASSI, 2021).

“Poucos movimentos bem-feitos realizados de forma correta e equilibrada valem por muitas horas de ginástica – Joseph Pilates” (SILER, 2008). O movimento feito a partir do planejamento motor em um indivíduo saudável ocorre da seguinte forma:



As informações sensoriais e visuais provenientes de diferentes partes do corpo chegam ao córtex motor através das vias aferentes, essas informam as condições espaço-temporais de tronco e membros e são combinadas para construir uma imagem integrada de todo o corpo. A informação é apurada no cerebelo e juntamente com o sistema vestibular regula o tônus e envia eferências para a medula até chegar nos motoneurônios e ter como resultado a contração muscular.

Através da experiência sensorial e visual temos como resultado a formação de um mapa corporal distribuído ao longo das áreas centrais do córtex cerebral que organiza a forma como o cérebro reconhece o corpo, ou seja, a

consciência corporal. A identificação e o reconhecimento aprofundado de partes do corpo é fundamental para o aprimoramento da consciência corporal. Reformadores do movimento do século XX como Gerda Alexander, Bainbridge Cohen, José Antonio Lima, Lulu Sweigard e Irene Dowd destacaram e incorporaram o estudo da anatomia na formação de professores e alunos (STRAZZACAPPA, 2012; LESSA, 2017).

A repetição de movimentos será benéfica somente após o processo de reconhecimento corporal e planejamento motor, pois será fundamental suceder a formação de engramas motores para configuração de uma nova informação aprendida e para ocorrer a plástica muscular.

Um alicerce fundamental no processo de planejamento motor é o feedback, já que o mesmo possui a finalidade de manter o centro de controle constantemente atualizado sobre a correção do movimento que está sendo executado, o feedback é realizado por meio de informações sensoriais táteis, auditivas, verbais e visuais (MAGILL, 2000; WILMERDING, 2016).

Os bailarinos contam com *feedback* visual extrínsecos ininterrupto de espelhos durante seu treinamento, porém a falta desse *feedback* durante as apresentações pode afetar o equilíbrio dinâmico e aumentar os risco de lesão (HUTT; REDDING, 2014; HUNG *et al.*, 2021). Estudos apontam que apenas 10% das lesões musculoesqueléticas relacionadas ao trabalho ocorreram durante o ensaio, em comparação com 90% em apresentação ou nos períodos combinados de desempenho e ensaio (BRONNER; WOOD, 2016). Sendo assim, pode ser benéfico que os professores forneçam maiores oportunidades dos bailarinos confiarem no feedback visual intrínseco e na propriocepção.

Outros tipos de feedback podem ser incorporados durante o treinamento, como o feedback visual por meio de gravações de vídeos (QUINN *et al.*, 2022) e feedback auditivo através de estímulos acústicos para aumentar a quantidade de reforço positivo (QUINN; MILTENBERGER; FOGEL, 2015; PITALE; BOLTE, 2020). O *feedback* fornecido verbalmente pelo professor, quando feito de maneira objetiva, é esperado que os alunos concentrem sua atenção nos aspectos de desempenho que podem ser aprimorados, bem como visualizar seu progresso através dos objetivos que já foram alcançados (GARCÍA-DANTAS; QUESTED, 2015; QUINN *et al.*, 2017). Uma ferramenta pedagógica capaz de fornecer representação corporal do aluno estimulando o *feedback* visual intrínseco somada com a documentação dos

objetivos que já foram cumpridos e os que ainda precisam ser trabalhados está sendo desenvolvida (MARASSI, 2021)

“Quem não experimentar, não aprenderá copiando” (DUNCAN, 1981). Uma ferramenta para representação corporal que situe o aluno como protagonista do seu aprendizado, de modo que o permita ser pesquisador do movimento e do funcionamento do seu corpo fazendo-o compreender o domínio sobre si mesmo, transforma o ensino da dança mais inteligente e é capaz de refinar a sensibilidade perceptiva, cinestésica, proprioceptiva e interoceptiva aprimorando a integração geral do corpo (FELDENKRAIS, 1977; MARASSI, 2021; BITTAR; CLEMENTS *et al.*, 2021). Algumas ferramentas pedagógicas para representação corporal em formato de jogos já foram desenvolvidas, porém não foram encontrados estudos de validação.

## 6. Conclusão

Sugere-se a criação de uma ferramenta de representação corporal que estimule o *feedback* visual intrínseco. Uma ferramenta com este objetivo está sendo desenvolvida pelo estudo de Marassi (2021).

## Referências

AMARAL, J. Das danças rituais ao ballet clássico. **Revista Ensaio Geral**, Belém, v. 1, n. 1, 2011. Disponível em: <https://docplayer.com.br/21040614-Das-dancas-rituais-ao-ballet-classico-jaime-amaral.html>.

AULETE, C. **Dicionário contemporâneo da Língua Portuguesa**. 3. ed. Rio de Janeiro: Delta, 1980.

BENNELL, K. *et al.* Hip and ankle range of motion and hip muscle strength in young novice female ballet dancers and controls. **British Journal of Sports Medicine**, v. 33, p. 340-346, 1999.

BITTAR, A., CLEMENTS, A. R. L., MCCORMACK, M., ARMSTRONG, R., PITTA, F., ZIKAN, F. Fisioterapia e bem-estar psicológico na dança. *In*: BITTAR, A., WYON, M., FIGUEIREDO, V., BROWN, D., HASS, A. **Guia de Medicina & Ciência da Dança: da Rede Brasil-Reino Unido em MCD**. Editora Kelps. 2021. p. 359 - 379.

BRONNER, S.; BROWNSTEIN, B. Profile of dance injuries in a Broadway show: A discussion of issues in dance medicine epidemiology. **Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy**, 1997.

2445

BRONNER, S.; WOOD, L. Impact of touring, performance schedule, and definitions on 1-year injury rates in a modern dance company. **Journal of Sports Sciences**, v. 35, n. 21, p. 2093-2104, 2016. Disponível em: 10.1080/02640414.2016.1255772

BROWN K.A.; PATEL DR, D. D. Participation in sports in relation to adolescent growth and development. **Translational Pediatrics**, v. 6, n. 3, p. 150-159, 2017.

CAINE, D. et al. A Survey of Injuries Affecting Pre-Professional Ballet Dancers. **Journal of dance medicine & science**: official publication of the International Association for Dance Medicine & Science, v. 20, n. 3, 2016.

COSTA E SILVA L, FRAGOSO MI, T. J. Physical Activity-Related Injury Profile in Children and Adolescents According to Their Age, Maturation, and Level of Sports Participation. **Sports Health**, v. 9, n. 2, p. 118-125, 2017.

DUNCAN, I. **Isadora Speaks**: Biography and Memoir Series. Ed. City Lights Books, 1981.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo movimento**. 9ª edição. Summus Editorial; 1977.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. ePub ed. São Paulo: Paz e Terra, 2011.

GAMBOIAN, N. et al. Effect of Dance Technique Training and Somatic Training on Pelvic Tilt and Lumbar Lordosis Alignment During Quiet Stance and Dynamic Dance Movement. **Journal of Dance Medicine & Science**, v. 3, n. 1, p. 5–14, 1999.

GARCÍA-DANTAS A, QUESTED E. The effect of manipulated and accurate assessment feedback on the self-efficacy of dance students. **Journal of Dance & Medicine Science**, v. 19, n. 1, p. 22-30, 2015.

GROSSMAN, G.; WILMERDING, V. Dance Physical Therapy for the Leg and Foot - Plantar Fasciitis and Achilles Tendinopathy. **Journal of Dance Medicine & Science**, v. 4, n. 2, p. 66–72, 2000.

GUSSO, S. **História da dança**: processo evolutivo da arte corporal. Curitiba, 1997. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/222810709.pdf>.

HIEMSTRA LA, LO IK, F. PJ. Effect of fatigue on knee proprioception: implications for dynamic stabilization. **J Orthop Sports Phys Ther**, v. 31, n. 10, p. 598- 605, 2001.

HUNG, Y. J., BOEHM, J., REYNOLDS, M., WHITEHEAD, K., & LELAND, K. Do Single-Leg Balance Control and Lower Extremity Muscle Strength Correlate with Ankle Instability and Leg Injuries in Young Ballet Dancers? **Journal of Dance Medicine & Science**. v. 25, n. 2, p. 110-116, 2021.

HUTT, K., & REDDING, E. The Effect of an Eyes-closed Dance-specific Training Program on Dynamic Balance in Elite Pre-professional Ballet Dancers: A Randomized Controlled Pilot Study. **Journal of Dance Medicine & Science**. v. 18, n. 1, p. 3–11, 2014.

LESSA, H. T. Estratégias para um trabalho consciente no ensino do balé clássico. **DAPEQUISA**, v. 12, p. 5-13, 2017.

LINKO, L. O; TSUKAMOTO, M. H. C. Flexibilidade e balé: uma revisão exploratória sobre os métodos para praticantes na segunda infância. *In: CONGRESSO DE GINÁSTICA PARA TODOS*, 8, 2019, Caldas Novas, Goiás. **Anais [...]**, v. 1, n. 3, p. 211-213. Disponível em:  
<https://www.anais.ueg.br/index.php/GPT/article/view/13732/10697>.

LUKE, A.; MICHELI, L. J. Management of Injuries in the Young Dancer. **Journal of Dance Medicine & Science**, v. 4, n. 1, p. 6-15, 2000.

MAGILL, R. A. **Motor Learning and Controls Concepts and Applications**. Sedição. São Paulo: Ed: Blucher, 2000.

MARASSI, V. **Desenvolvimento de uma apostila de anatomia para bailarinos infanto-juvenis**. São Paulo, 2021.

MONTEIRO, M. **Noverre: cartas sobre a dança**. São Paulo, Edusp/Fapesp, 1998.

MURGIA, C. Overuse, Tissue Fatigue, and Injuries. **Journal of Dance Medicine & Science**, v. 17, n. 3, p. 92–100, 2013.

NOTARNICOLA A, MACCAGNANO G, PESCE V, DI PIERRO S, TAFURI S, MORETTI B. Effect of teaching with or without mirror on balance in young female ballet students. **BMC Res Notes**, v. 7, n. 426, 2014.

OCAMPO, G. K. F.; PIERANGELI, A.; LIMA, C. M. **A concepção da dança na escola pública em Nova Cruz**. RN, 2015.

OJOFEITIMI, S.; BRONNER, S. Injuries in a modern dance company effect of comprehensive management on injury incidence and cost. **Journal of dance medicine & science: official publication of the International Association for Dance Medicine & Science**, 2011.

PITALE JT, BOLTE JH 4TH. Efficacy of dance-based paradigms, wearable sensors, and auditory feedback for gait retraining in children: A feasibility study. **J Bodyw Mov Ther**. v. 24, n. 2, p. 57-62, 2020.

PITTA, F. M. **Taxonomia psicomotora de um sistema de atividade motora de dança para seis estilos de dança: uma validação do método de consenso Delphi**. 2019. 172f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Reabilitação) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em:  
10.11606/D.5.2019.tde-03092019-143646. Acesso em: 15 set. 2022.

2447

PROSKE, U.; GANDEVIA, S. C. The proprioceptive senses: their roles in signaling body shape, body position and movement, and muscle force. **Physiol Rev.**, v. 92, n. 4, p. 1651-97, 2012.

QUINN, M., BLAIR, K. C., NOVOTNY, M., DESHMUKH, S. Pilot study of a manualized behavioral coaching program to improve dance performance. **Journal of applied behavior analysis**, v. 55, n. 1, p. 180-194, 2022.

QUINN, M., MILTENBERGER, R., ABREU, A., NAROZANICK, T. An Intervention Featuring Public Posting and Graphical Feedback to Enhance the Performance of Competitive Dancers. **Behavior Analysis in Practice**, v. 10, n. 1, p. 1-11, 2017.

QUINN, M. J., MILTENBERGER, R. G., FOGEL, V. A. Using tagteach to improve the proficiency of dance movements. **Journal of Applied Behavior Analysis**, v. 48, n. 1, p. 11-24, 2015.

RIVA, D., BIANCHI, R., ROCCA, F., MAMO, C. Proprioceptive Training and Injury Prevention in a Professional Men's Basketball Team. **Journal of Strength and Conditioning Research**, p. 461-475, 2016.

SANTOS, A. F., SILVA J. R. A dança na educação física escolar: de banalizada à conteúdo curricular imprescindível. *In*: ENCONTRO DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO, 2014, Presidente Prudente. **Anais [...]**, Colloquium Vitae, p. 17-22, 2014.

SCHOENE, L. M. Biomechanical Evaluation of Dancers and Assessment of Their Risk of Injury. **Journal of the American Podiatric Medical Association**, v. 97, n. 1, p. 75-80, 2007.

SILER, B. **O Corpo Pilates**. ed. Summus Editorial. São Paulo, 2008

STEINBERG, N. *et al.* Extrinsic and intrinsic risk factors associated with injuries in young dancers aged 8-16 years. **Journal of Sports Sciences**, v. 30, n. 5, 2012.

STRACCIOLINI, A.; HANSON, E.; KIEFER, A.W.; MYER, G. D. F. A. D. Resistance Training for Pediatric Female Dancers. **Journal of dance medicine & science**, v. 20, n. 2, p. 64-71, 2016.

STRAZZACAPPA, M. **Educação somática e artes cênicas: princípios e aplicações**. Campinas, SP: Papyrus, 2012.

VAGANOVA, AGRIPPINA IAKOVLEVNA; SILVÉRIO, A. S. E. **Fundamentos da Dança Clássica**. 3ª edição. ed. [s.l: s.n.]. 2013.

VERDERI, E. B. **Dança na escola: uma abordagem pedagógica**. São Paulo: Phorte, 2009.

WALLON, H. **Psicologia e educação da infância**. Lisboa: Editora Estampa, 1975.

WILMERDING, M. V.; Krasnow D. H. **Dancer Wellness**. 1ª Edição. Human Kinetics, 2016

WYON, M.; ALLEN, N. Dance medicine: Artist or athlete? **SportEXmedicine**, v. 36, p. 6-9, 2008.

YIN AX, GEMINIANI E, QUINN B, OWEN M, KINNEY S, MCCRYSTAL T, S. A. **The Evaluation of Strength, Flexibility, and Functional Performance in the Adolescent Ballet Dancer During Intensive Dance Training**. 2019.

Victoria Cristina Ferreira Marassi (FLEXXART)

E-mail: vicmarassi@gmail.com

Graduação em fisioterapia pelo Centro Universitário das Américas (2021). Trainee e pesquisadora da Flexxart fisioterapia em Dança. Bailarina clássica integrante da equipe pedagógica do Fellipe Camarotto, onde ministra aulas de ballet clássico e baby class.

Julia Lopes Calegari (FLEXXART)

E-mail: julialopescalegari@hotmail.com

Graduação em Fisioterapia pelo Centro Universitário São Camilo (2020). Fisioterapeuta especialista em Musculoesquelética pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo. Trainee e pesquisadora da Flexxart fisioterapia em Dança

Flora Moreira Pitta (FLEXXART)

E-mail: florapitta@flexxart.com.br

Mestrado em Ciências da Reabilitação pela FOFITO/FM- Universidade de São Paulo (USP). Especialista em Reabilitação aplicada ao Esporte pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP/ EPM). Graduação em Fisioterapia pela Universidade de Guarulhos (2009). Membro da International Association for Dance Medicine & Science e revisora do JDMS e Pesquisadora Associado da Associação Nacional de Pesquisadores em Dança. Fisioterapeuta - Pesquisadora da Flexxart e da Adam Center - Cia. Alvin Ailey, NY/EUA.

2449



## Resumos Expandidos

## Levantamento acerca do ensino de Saúde pública nas formações de Dança

Josimáteus Geraldo Ataíde Rocha da Silva (UFV)  
Evanize Kelli Siviero Romarco (UFV)

Comitê Temático Interfaces da Dança com a Educação Somática e a Saúde

**Palavras-chave:** DANÇA. SAÚDE PÚBLICA. EDUCAÇÃO. ENSINO.

### 1. Introdução

O Sistema Único de Saúde (SUS) vem criando espaços e legitimando a atuação do profissional da Dança enquanto artista, arte-educador e arte terapeuta (BRASIL, 2007, 2014, 2022). Atualmente, a atuação desse profissional se faz presente no SUS por meio do programa Academia da Saúde (BRASIL, 2014); junto às Práticas Integrativas Complementares (PICS), que estão inseridas em todos os níveis de atenção à Saúde, por meio da arteterapia, biodança e danças circulares (BRASIL, 2022); e também junto à equipe da própria Atenção Básica (AB), enquanto arte-educador (BRASIL, 2007).

Complementarmente, as Diretrizes Curriculares Nacionais do curso de Dança (DCNs), definem que a formação na área não se limita ao conhecimento técnico, logo a mesma deve se articular com outros campos do saber, dentre eles, encontram-se as Ciências da Saúde (BRASIL, 2004). Desse modo, é importante que esse artista esteja preparado para dialogar com a equipe de saúde a qual integrará, e também para atender uma demanda com necessidades diferenciadas (patologias e disfunções), além de cooperar para o melhoramento do SUS.

Todavia, têm-se observado que os temas envolvendo Saúde ainda são enxergados com certo distanciamento dentro da área dança, inclusive no processo de formação (DINIZ; MARQUES; ROCHA, 2017). Considerando a existência desse campo de atuação e sua legitimidade dada pelo sistema público de saúde, esse estudo questionou se Saúde Pública, é tema familiar nas formações de Dança. Logo, o objetivo desse estudo foi levantar informações acerca da presença do ensino de Saúde Pública nas formações de Dança de participantes de um evento de extensão.

## 2. Método

Esse estudo trata-se de corte transversal da pesquisa “Prelúdio de Dança em um contexto hospitalar: um relato de experiência sobre a Dança e a Política Nacional de Humanização”, aprovada pelo comitê de ética da Universidade Federal de Viçosa (UFV) (CAEE: 36489420.6.0000.5153), a mesma se vinculou a um evento de extensão online da UFV sobre Dança e Saúde denominado I- Diálogos<sup>1</sup>.

Para esse estudo foram incluídos os questionários respondidos por voluntários que se classificaram como estudantes, formados e pós graduados em Dança na pesquisa original, totalizando 57 questionários. Nesses documentos, consideraram-se apenas as questões que envolveram o ensino de Saúde e Saúde Pública. Os dados foram distribuídos e analisados em uma tabela para ser melhor analisados.

## 3. Resultados

Esse estudo analisou as respostas de 57 voluntários das 5 regiões do país. Observou-se que nenhum deles relatou a presença da temática Saúde Pública em seu processo formativo. Apesar de tal fato, na Tabela 1, também pode-se identificar que, embora esse não tenha sido um tema estudado, outros temas relacionados à Saúde se fizeram presentes, sendo eles: Patologia (37%) e inclusão e deficiências (44%).

**Tabela 1- Saúde Pública e temas prevalentes de saúde estudados pelos voluntários**

<b>Temas</b>	<b>n.(%)</b>
Saúde Pública	0%
Patologia	37%
Inclusão e deficiências	44%

Fonte: os autores.

<sup>1</sup> Evento disponível na íntegra em: [tinyurl.com/canaldojosi](http://tinyurl.com/canaldojosi).

#### 4. Discussão

A ausência de voluntários que relatassem a presença de Saúde Pública em sua formação certamente se deu devido às formações em Dança terem caráter e ênfase no processo artístico, conforme corroboram Diniz, Marques e Rocha (2017).

Todavia, esses mesmos artistas relataram a presença de outros temas vinculados à Saúde em seu processo formativo, dentre eles, Patologia, e Inclusão e deficiências. Ambos temas são próximos, pois patologia, além de poder envolver lesões na dança, também pode estar intimamente associada às deficiências.

Desse modo, observa-se que embora Saúde Pública não tenha se mostrado um tema considerado nessas formações, a articulação entre a Dança e as Ciências da Saúde, definida pelas DCN (BRASIL, 2004), ocorreu. Tal fato gera uma lacuna no processo formativo em relação a esse nicho de atuação emergente. Observou-se também, que existem outros temas que tendem a competir e se sobrepor à Saúde Pública nessa articulação visando cumprir as DCN.

#### 4. Conclusão

Por meio desse estudo, observou-se que, Saúde Pública é um tema importante para ser estudado pelo artista da Dança, pois, sua atuação no Sistema Único de Saúde é legitimada desde 2011. Entretanto, baseado nos voluntários desse estudo, esse parece ainda ser um tema longínquo nas formações da área. Logo, a interlocução entre Dança e as Ciências da Saúde por meio da Saúde Pública, parece ser uma lacuna a ser reduzida nas formações de Dança.

#### Referências

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução n. 3**, de 8 de março de 2004. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 12 mar de 2004, Seção 1, p. 11-13. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/ces0304danca.pdf>. Acesso em: 9 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Básica**. [S.l.]: Ministério da Saúde, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n. 24**, de 14 de janeiro de 2014. Ministério da Saúde, Brasília, DF, 14 jan. 2014. Disponível em:

2453

[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2014/prt0024\\_14\\_01\\_2014.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2014/prt0024_14_01_2014.html).  
Acesso em: 15 fev. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares (PICS)**.  
Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics-1>. Acesso em: 16 fev. 2022.

DINIZ, I. C. V. C.; MARQUES, B. P.; ROCHA, L. S. **A dialética entre a arte e a ciência: a pesquisa na área da dança em cena**. Belo Horizonte: [s.n.], p. 9, 2017.  
Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/333664579\\_Engrupe\\_2017\\_A\\_DIALETICA\\_ENTRE\\_A\\_ARTE\\_E\\_A\\_CIENCIA\\_A\\_PESQUISA\\_NA\\_AREA\\_DA\\_DANCA\\_EM\\_CENA](https://www.researchgate.net/publication/333664579_Engrupe_2017_A_DIALETICA_ENTRE_A_ARTE_E_A_CIENCIA_A_PESQUISA_NA_AREA_DA_DANCA_EM_CENA).

Josimáteus Geraldo Ataíde Rocha da Silva (UFV)  
E-mail: [Josimateus.silva@ufv.br](mailto:Josimateus.silva@ufv.br)  
Fisioterapeuta, bacharelado em Dança.

Evanize Kelli Siviero Romarco (UFV)  
E-mail: [eva\\_siviero@ufv.br](mailto:eva_siviero@ufv.br)  
Docente do curso de Dança.

Pós-doutorado em Dança e Educação Especial.

2454