

DANÇA CIRCULAR E RODA DE PROSA COM IDOSOS

Cláudia Aparecida Pereira Ugatti ¹

INTRODUÇÃO

Diante do aumento significativo da população de idosos no Brasil, é fundamental a criação de projetos para melhorar a qualidade de vida e promover a saúde dessa população. Este relato de experiência tem como objetivo evidenciar os benefícios da dança circular e da roda de prosa em um grupo de idosos e sua contribuição para a promoção de saúde.

A dança circular é uma dança em roda que auxilia no bem estar físico, mental e emocional. Como se trata de uma prática que promove consciência de si e, portanto, autonomia no cuidado com a saúde, a dança circular está contemplada em instâncias legitimadas como a Organização Mundial de Saúde, a Política Nacional de Promoção da Saúde, o Ministério da Saúde, entre outros.

A OMS define que “a Promoção da Saúde como um processo cuja finalidade é ampliar as possibilidades de indivíduos e comunidades atuarem sobre fatores que afetam sua saúde e qualidade de vida, com maior participação no controle deste processo.” (MALTA et al. 2014, p. 287). Já o documento de Política Nacional de Promoção da Saúde destaca a prática corporal/atividade física entre outros eixos prioritários de ação: “em 2006, foram definidos os eixos prioritários de ação da PNPS alimentação saudável, *prática corporal/atividade física*, prevenção e controle do tabagismo, redução da morbimortalidade em decorrência do uso abusivo de álcool e outras drogas, [...]” (MALTA et al. 2014, p. 287, *grifo nosso*). Em maio de 2006, o Sistema Único de Saúde reconheceu os benefícios da dança circular ao integrá-la em suas Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) através da Portaria GM/MS nº 971 de 3 de maio de 2006, que resolve, em seu artigo 1º: “Aprovar, na forma do Anexo a esta Portaria, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde.” A Portaria nº 849, de 27 de março de 2017, do Ministério da Saúde, resolve, em seu artigo 1º contemplar mais práticas integrativas e complementares, entre elas a dança circular: “Inclui na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída pela Portaria nº 971/GM/MS, de 3 de maio de 2006, publicada no Diário Oficial da União nº 84, de 4 de maio de 2006, Seção 1, pág 20, as seguintes práticas: Arteterapia,

¹ Graduada no Curso de Fonoaudiologia - Izabela Hendrix MG, claudia.ugati@hotmail.com (orientada pela Profa. Dra. Karla Fernandes Cipreste – UFU)

Ayurveda, Biodança, *Dança Circular*, Meditação, [...] apresentadas no anexo a esta Portaria” (grifos nossos).

A referida portaria descreve, em seu anexo, a dança circular:

DANÇA CIRCULAR: Danças circulares sagradas ou dança dos povos ou simplesmente dança circular é uma prática de dança em roda, tradicional e contemporânea, originária de diferentes culturas, que favorece a aprendizagem e a interconexão harmoniosa entre os participantes. Os indivíduos dançam juntos, em círculos e aos poucos começam a internalizar os movimentos, liberar a mente, o coração, o corpo e o espírito. Por meio do ritmo, da melodia e dos movimentos delicados e profundos, os integrantes da roda são estimulados a respeitar, aceitar e honrar as diversidades.

O principal enfoque na dança circular não é a técnica, e sim o sentimento de união de grupo, o espírito comunitário que se instala a partir do momento em que todos, de mãos dadas, apoiam e auxiliam os companheiros. Assim, ela auxilia o indivíduo a tomar consciência de seu corpo físico, harmonizar o emocional, trabalhar a concentração e estimular a memória.

As danças circulares podem criar espaços significativos para o desenvolvimento de estados emocionais positivos, tornando-se um recurso importante no contexto de grupos, uma vez que estimulam a cooperação, despertam o respeito ao outro, a integração, a inclusão e o acolhimento às diversidades. A prática tem o potencial mobilizador da expressão de afetos e de reflexões que resultam na ampliação da consciência das pessoas.

No círculo, trabalha-se o equilíbrio entre o indivíduo e o coletivo, o sentimento de pertinência e do prazer pela participação plena dos processos internos de transformação, promovendo o bem-estar, a harmonia entre corpo-mente-espírito, a elevação da autoestima, a consciência corporal, entre outros benefícios.

O Projeto Dança Circular e Roda de Prosa com idosos foi criado no intuito de promover a saúde do idoso, tornando-o agente atuante na melhora da sua qualidade de vida.

Além do combate ao sedentarismo, o qual, segundo a OMS, é um dos fatores de risco para mortalidade, a dança circular contribui para o equilíbrio corporal, sendo este uma fragilidade frequente nos idosos. No livro *Saúde do idoso*, o geriatra e professor da UFMG Flávio Chaimowicz descreve problemas clínicos frequentes nos idosos como quedas e fraturas, tendo como fatores intrínsecos a falta de equilíbrio. A prática a ser apresentada vem constatando sensíveis melhoras nos casos de desequilíbrio nos idosos que participam da Oficina de Danças Circulares e Roda de Prosa.

Bernard Wosien (2000) observou que as danças são uma forma de meditação e possuem efeito curativo e terapêutico, segundo ele, "Os diferentes elementos das danças de roda, com suas características de dinâmica, de provocação e incentivo à expressão, de dissolver tensões, contrações e inibições, estimulam a liberação das energias criativas e ao

mesmo tempo organizadoras" (WOSIEN, 2000, p. 109). Anna Barton assinala que "O homem sempre dançou para expressar diferentes emoções: felicidade, tristeza, alegria, pesar, êxtase." (BARTON, 2012, p. 12). Barton recorda um sonho de Wosien que se transformou em um dos objetivos da Oficina a ser apresentada: "Um dos desejos de Wosien era trazer de volta um tempo em que as pessoas reconheçam o valor espiritual de dançar" (BARTON, 2012, p. 16).

METODOLOGIA

O presente estudo descritivo, relato de experiência, tem como objetivo explorar os benefícios da dança circular junto com roda de prosa na população de idosos, através de levantamento bibliográfico e observações.

A dança circular permite, através dos movimentos corporais, expressar as emoções. A contação de histórias, a roda de prosa, agrega momentos de reflexão com troca de saberes e experiências. O projeto tem como objetivo geral propiciar bem-estar, desenvolvimento pessoal, sendo instrumento de integração, celebração, autoconhecimento e autocura.

A dança circular, em conjunto com a roda de prosa, possibilita trabalhar aspectos motores e cognitivos. Diante disso, o projeto tem como objetivos específicos estimular as habilidades de atenção, memória, concentração, percepção corporal, presença no aqui e agora, coordenação motora e equilíbrio. O Projeto Dança Circular com Roda de Prosa teve início em dezembro/2017, no Centro de Convivência da Pessoa Idosa do município de Nova Lima, com a parceria da Secretaria Municipal de Saúde. A oficina é realizada uma vez por semana, às terças-feiras, no período de 14h30 às 16h e conta com a participação da Fonoaudióloga e Focalizadora em Dança Circular, Cláudia Aparecida Pereira Ugatti, e da monitora de entretenimento Rosilaine Aparecida Soares.

Dinâmica:

Iniciam-se as atividades com aquecimento corporal no intuito de aumentar a flexibilidade da musculatura e preparar o corpo para a dança. Primeiro, ensina-se o posicionamento das mãos : a palma da mão direita fica para cima e a palma da mão esquerda fica para baixo, permitindo o fluxo da energia de dar e receber.

Passa-se para os passos, que são ensinados, primeiramente, verbalmente, e depois demonstrados na dança. Na fase seguinte, é esclarecido o significado dos passos ou da dança. O objetivo não é a técnica, e sim o sentimento de união e comunicação com o grupo.

Coloca-se a música e realiza-se a dança circular. Aos poucos, os movimentos vão sendo internalizados. A dança circular é indicada para todas as idades. O grupo de dança circular é um instrumento de apoio, permitindo exercitar a tolerância, respeito e presença no aqui agora.

Após a realização de algumas danças, senta-se em roda e dá-se início à roda de prosa. Nesse momento, é abordado um tema de crescimento pessoal, algumas vezes relacionado com o significado da dança, visando à verbalização e a exteriorização das emoções.

Os contos e as parábolas têm por objetivo propiciar reflexão e discussão dos participantes em temas como relacionamentos, confiança, entrega, perdas, desapegos, superação, entre outros, com oportunidades de momentos de escuta, abertura e trocas de saberes compartilhados. Após as reflexões, retornam-se às danças, no intuito de expressar, no corpo, as emoções. A roda finaliza com cada participante expressando com uma palavra um sentimento, uma emoção, um pensamento ou um desejo no intuito de internalizar os aprendizados.

Recursos:

- ambiente com espaço para a roda;
- som de boa qualidade com saída USB;
- músicas e coreografias da dança circular;
- profissional com formação em dança circular; e
- contos e parábolas.

Público alvo: idosos.

Algumas danças circulares realizadas na oficina:

- a) Al Achat: origem da música: Israel – Coreografia: Anastasia Geng;
- b) Enas Mythos: origem da música: Grécia – Coreografia: Bernhard Wosien;
- c) Luz: origem da música: Brasil – Rubinho do Vale – Coreografia: Cristiana Menezes;
- d) Madre Tierra: música: CD Tatanka de Keco Brandão – Coreografia: Morgane;
- e) Boneca de Lata: música: Bia Bredan – Coreografia: Morgane;
- f) Escravos de Jó: música: Cantiga de Roda- Coreografia: Renata Ramos;
- g) Eu Entrei na Roda : música: Cantigas Populares -Coreografia:Oswaldo Rocha.
- h) Abro a Janela do seu Coração: música: Edson Aquino – Coreografia: Cláudia Ugatti;
- i) Andar com fé: música: Gilberto Gil- Coreografia: Oswaldo Rocha;
- j) Pé de Nabo: música: Sandra Peres- Coreografia: Oswaldo Rocha;

Alguns contos desenvolvidos na oficina: “Como atirar vacas no precipício”; “A catadora de vidro”; “A janela”; “Soltar as mãos”; “O cavalo voador”; “Sempre há uma saída”; “O sábio”; “A promessa”; “Crer e confiar”; “Seus 15 minutos de poder”; “A escolha é sua”; “O cavaleiro e a serpente”; “Três Conselhos”; “Ostra sem pérola”; “O anel”; “Fátima, a fiandeira”, entre outros.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A oficina de Dança Circular com Roda de Prosa mostrou-se um instrumento de melhora na qualidade de vida dos idosos, uma vez que abrange a saúde física, mental e a capacidade funcional deles.

Até o presente momento, 110 idosos já participaram do Projeto Dança Circular e Roda de Prosa com uma média de frequência de 33 idosos.

Durante o trabalho desenvolvido, houve relatos de melhora nos aspectos referentes à auto-estima, motivação, relações interpessoais, equilíbrio corporal, sensação de bem-estar, e alegria. Enquanto Fonoaudióloga, foi possível observar com a oficina Dança Circular e Roda de Prosa, além dos aspectos relatados pelos participantes, melhora no equilíbrio corporal dos idosos com queixa de tontura. No entanto, não foi realizado questionário para quantificar essa evidência e não foi pesquisada a causa da tontura. A roda de prosa com troca de saberes mostrou-se um momento importante para expressão da fala, uma vez que os conhecimentos, emoções e sentimentos podem ser verbalizados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, acredita-se que seja de grande relevância a utilização de instrumentos de avaliação e pesquisa sobre o tema, além de expansão das atividades desenvolvidas para outros idosos do município.

Palavras-chave: Dança Circular, Qualidade de Vida, Prosa, Envelhecimento Saudável, Doenças Crônicas.

REFERÊNCIAS

BARTON, Anna;org. RAMOS, Renata C Lima . **Danças Circulares: dançando o Caminho Sagrado**. 2ª edição. São Paulo:TRIOM,2012

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n.º 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. **Diário Oficial da União**. N.º 84, seção 1. Brasília.

CHAIMOWICZ, Flávio; Colaboradores:BARCELOS, Eulália Maria; MADUREIRA, Maria Dolores Soares; RIBEIRO, Marco Túlio de Freitas. **Saúde do Idoso**. 2. edição. Belo Horizonte: Nescon UFMG, 2013.

CASTILHO, Alzira (org). **Como Atirar Vacas no Precipício**: parábolas para ler, pensar, refletir, motivar e emocionar. São Paulo: Panda, 2000.

MALTA et al. Descrição da implementação do eixo atividade física e práticas corporais . In: **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Brasília, 2014.

RANGEL, Alexandre (org). **Parábolas: as mais belas de todos os tempos, vol. III**. Belo Horizonte: Leitura,2005.

WOSIEN, Berhard. **Dança, um caminho para a totalidade**.4ª edição.São Paulo: TRIOM, 2000.