

## OFICINA DE SOM E MOVIMENTO: UM ESPAÇO DE INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA OCUPACIONAL \*

## WORKSHOP OF SOUND AND MOVEMENT: A SPACE OF INTERVENTION THERAPEUTIC OCCUPATIONAL

Adnaldo Paulo Cardoso<sup>(1)</sup>, Lúcia Cavalcanti de Freitas<sup>(2)</sup>,  
Marcella Guimarães Assis Tirado<sup>(3)</sup>

---

CARDOSO, A. P.; FREITAS, L. C. TIRADO, M. G. A. Oficina de som e movimento: um espaço de intervenção terapêutica ocupacional. *Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo*, v. 13, n. 2, p. 51-5, maio/ago. 2002.

**RESUMO:** O presente artigo tem por objetivo descrever o efeito da intervenção terapêutica – oficina de som e movimento na criatividade, na expressão e na socialização de idosos institucionalizados, bem como avaliar o envolvimento e a aderência destes às atividades propostas. A oficina foi realizada em uma instituição de longa permanência em Belo Horizonte, MG, Brasil. Ao término das 15 oficinas foi possível observar uma mudança na capacidade de expressão corporal e verbal dos idosos e uma maior interação entre eles com estabelecimento de novas relações pessoais e com o ambiente.

**DESCRITORES:** Idoso. Institucionalização. Assistência a idosos. Oficinas de trabalho protegido. Terapia ocupacional/tendências.

---

### INTRODUÇÃO

Os idosos são o segmento que mais tem crescido não só na população mundial como também no Brasil. Estimativas elaboradas pelas Nações Unidas apontam que em 2020 existirão cerca de 1,2 bilhão de idosos no mundo (MARTIN; KINSELLA, 1994).

O envelhecimento populacional no Brasil tem

gerado novas demandas na área da saúde com o crescimento das doenças crônico-degenerativas, na área econômica com as despesas com a seguridade social e necessidade de uma rede de apoio para cuidar e tratar da população idosa. Isto requer reformas das políticas públicas visando adequá-las às novas demandas sociais. Acrescido a este contexto, observa-se ainda uma crescente

---

\* Monografia de conclusão do Curso de Terapia Ocupacional da UFMG. Trabalho aprovado pelo Comitê de Ética da UFMG. Referência a apresentação do trabalho como tema livre no VII Congresso Brasileiro de Terapia Ocupacional, Porto Alegre, RS, 2-5 out. 2001.

<sup>(1)</sup> Acadêmico do 10º período de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG.

<sup>(2)</sup> Acadêmica do 10º período de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG.

<sup>(3)</sup> Doutora em Demografia. Professora do Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG.

**Endereço para correspondência:** Marcella Guimarães Assis Tirado. Rua São Romão, 312 Apt. 600 – Bairro Santo Antônio, Belo Horizonte, MG. E-mail: Mga@eef.ufmg.br.

procura por instituições de longa permanência para idosos. Segundo Neto (1986), essas instituições possuem dupla função social: a primeira, a de abrigar e cuidar das pessoas desamparadas e impossibilitadas de viverem junto à família e à comunidade; e a segunda, a de servir como lócus socialmente aprovado de segregação de seres humanos cuja produtividade econômica e representação social foram considerados esgotados pelo sistema social. Desta forma, o asilamento surge, muitas vezes, como uma alternativa para a solução de problemas sociais, econômicos e familiares.

Piloto et al. (1998) observam que, no processo de institucionalização, os procedimentos de normatização das atividades diárias e de disciplina quase sempre dificultam a preservação da individualidade e do espaço do indivíduo. Dentre os problemas institucionais Vieira (1996) destaca o tédio, a monotonia, a solidão, o isolamento e o desconsolo de uma rotina sem perspectivas. Tais fatores emergem, acentuando a dependência e a inatividade dos idosos. Frente a esta realidade institucional, uma intervenção se faz necessária, permitindo ao idoso conservar sua atividade, sua autonomia e sua identidade.

A atividade propicia ao idoso experienciar fatores importantes para seu bem-estar como significado existencial, auto-determinação, desenvolvimento positivo e qualidade de vida (DEPS, 1993). A atividade segundo Liberman (1998), atua como facilitadora da expressão e da comunicação, dando à pessoa oportunidade de criar algo a partir de sua cultura, de seus conhecimentos e de sua história passada, possibilitando a percepção da individualidade, da existência de diferentes formas de expressão e de outras maneiras de agir e sentir.

Neste contexto das instituições, as oficinas podem ser um dispositivo importante para reverter o quadro de apatia e isolamento dos idosos e auxiliá-los a alcançar e manter uma vida mais saudável e independente. As oficinas, um dos espaços utilizados pela terapia ocupacional, podem ser, como afirma Carvalho (1994), um lugar adequado e livre para proporcionar a seus participantes um aumento na liberdade de relação, um convívio mais saudável, um espaço de socialização e possibilidade de expressão e criação. Como o corpo do indivíduo “fala”, expressando o que sente e expondo estados intrapsíquicos, a oficina pode se tornar “um espaço de conhecimento e reconhecimento”, onde a pessoa poderá “criar, experimentar, trocar e refletir acerca de sua capacidade afetiva, expressiva e laborativa” (NICK, 1997, p.516-7). O som e o movimento se apresentam, portanto, como recursos terapêuticos úteis, possibilitando trabalhar a capacidade

expressiva do corpo, auxiliando o indivíduo no seu processo de auto-conhecimento (PAUL; RAMSEY, 2000). Para Fregtman (1989), integrar a música à terapia é integrar o corpo, é buscar no corpo os gestos e as posturas como engrenagens da história pessoal.

O trabalho em uma Oficina de som e movimento permite ao indivíduo criar, individualmente e com os outros, movimentos e sons, relatar ações e emoções, desenvolvendo uma melhor percepção de si e dos outros (CREA, 1982; NICK, 1997).

A partir destas possibilidades de trabalho, que a Oficina oferece, um estudo foi realizado com um grupo de idosos, do município de Belo Horizonte, tendo como objetivo aumentar a atividade, a criatividade, a expressão e a integração dos idosos; investigar o efeito das atividades desenvolvidas na promoção da socialização e avaliar o envolvimento e a aderência deles nestas atividades.

## MATERIAL E MÉTODOS

A Oficina de som e movimento foi realizada em uma instituição filantrópica de longa permanência no município de Belo Horizonte, MG, Brasil.

O grupo foi composto por dez participantes, de ambos os sexos, com idades entre 61 e 94 anos, mas cabe destacar que fez parte deste grupo um senhor de 55 anos. Foram selecionados idosos que manifestaram, em seu histórico ocupacional, interesse pela música e pela dança, e foi critério de exclusão a presença de patologias como: retardo mental severo, demência em fase avançada e surdez total.

A Oficina de som e movimento foi desenvolvida uma vez por semana, com duração de uma hora e trinta minutos totalizando, ao longo de quatro meses, 15 oficinas. As atividades não ofereciam riscos para os participantes, sendo os exercícios apropriados para idosos e conduzidos de forma segura, respeitando-se as possibilidades de cada indivíduo.

Todas as oficinas foram criteriosamente documentadas através de relatórios e, a partir do material coletado, foi feita uma análise qualitativa, discutindo-se o desempenho dos participantes, com base nas informações fornecidas por eles e na observação das relações estabelecidas no grupo.

Neste trabalho foram utilizados nomes fictícios visando-se preservar a identidade dos participantes.

## ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Nas oficinas, visando-se a uma estruturação dinâmica das atividades e, conseqüentemente, a um

melhor envolvimento e participação dos idosos, foi proposta a seguinte seqüência: abertura, aquecimento, deslocamento no espaço, exercícios de ritmo e improvisação, espaço livre e encerramento.

Durante as oficinas os participantes foram observados quanto à capacidade de expressão corporal e verbal, criatividade, socialização, bem como interesse e assiduidade. Essas observações foram registradas ao longo das quinze oficinas, sendo relatadas a seguir algumas das atividades realizadas.

### **Abertura**

As oficinas se iniciavam em círculo, com a apresentação de cada um dos participantes, buscando-se um melhor conhecimento e interação do grupo (YOZO, 1996).

Uma das dinâmicas realizadas foi escolher um dos vários objetos - lenço, ferramentas de jardinagem, instrumentos musicais, dentre outros - que estavam no centro do círculo e depois se apresentar e dizer o porquê da escolha de tal objeto. As escolhas revelaram demandas, desejos, necessidades, preferências, aptidões e lembranças. Sr. Aldo, 83 anos, ao pegar um lenço vermelho, amarrou-o no pescoço lembrando-se de quando participara de um grupo de revolucionários por ocasião do governo do presidente Artur Bernardes. Este relato suscitou outras lembranças que puderam ser partilhadas no grupo.

Em outra dinâmica, os participantes formaram duplas e relataram algum acontecimento de suas vidas que gostariam de compartilhar. Essa dinâmica possibilitou exercitar o ouvir, o reter informação e o comunicar o conteúdo da mensagem recebida, além de estreitar o relacionamento entre eles.

### **Aquecimento**

O objetivo do aquecimento era a mobilização ativa das articulações, estimular a flexibilidade e o equilíbrio dinâmico. Ao som de uma música ritmada, realizavam movimentos variados com as articulações.

Nas primeiras oficinas observou-se que os idosos realizavam os exercícios de forma tímida e com pequena amplitude de movimento. A partir da sexta oficina no entanto, observou-se modificação no padrão de movimentação, uma vez que os participantes passaram a realizar os exercícios de forma segura, mais expressiva e com maior amplitude.

Alice, 63 anos, portadora de artrite reumatóide e hemiplegia esquerda, durante os exercícios de aquecimento passou a mobilizar os membros plégicos

com auxílio da mão preservada. Essa atitude espontânea de Alice estimulou os demais participantes que, diferentemente dela, não apresentavam nenhuma limitação física para a realização da atividade.

Na seqüência das atividades foram realizados exercícios de respiração e de relaxamento, ao som de uma base musical suave. Nas primeiras oficinas o relaxamento era dirigido pelos coordenadores e, a partir da sétima oficina, dois dos participantes, Aldo e Lourdes, se alternaram nesta tarefa.

Os relaxamentos eram realizados após o aquecimento e antes do deslocamento no espaço, tornando-se uma ocasião também de pausa e retomada de forças em preparação para a atividade física seguinte.

### **Deslocamento no espaço**

Esta atividade visava à estimulação da criatividade e da mobilidade, através de caminhadas simuladas, no próprio espaço da oficina. Os participantes se movimentavam ao som de um fundo musical ou instrumento de percussão que ritmava o deslocamento.

Nas primeiras oficinas percebeu-se que, durante esse exercício, o grupo tinha a tendência de caminhar em círculo um atrás do outro. Procurou-se, então, incentivá-los a buscar um caminho próprio.

Uma caminhada livre marcou o deslocamento da sétima oficina que se configurou em dois momentos distintos. No primeiro, enquanto os idosos caminhavam, foi introduzida uma sonoplastia que remetia ao trânsito de uma grande cidade. Durante este momento, os participantes andaram mais depressa, fazendo comentários como se estivessem no centro da cidade. No segundo momento, enquanto ainda caminhavam, a sonoplastia foi mudada para sons da natureza. Após rirem um pouco e diminuir o ritmo da caminhada, começaram a se cumprimentar como se faz, segundo eles, na roça. Foram muitas as lembranças que, de forma descontraída e espontânea, puderam ser partilhadas no grupo. Este partilhar de lembranças com pessoas da mesma faixa etária possibilitou, ao longo das oficinas, estreitar as relações, aumentar a expressão verbal, a criatividade, melhorando a convivência.

### **Exercícios de ritmo e improvisação**

Esta atividade possibilitava a estimulação da criatividade e da expressão corporal, além da estimulação da memória recente, da atenção e da coordenação motora. Nesses exercícios foram explorados desde o acompanhar o ritmo da música com

palmas, até criá-los com o próprio corpo, com algum objeto ou instrumento de percussão como: cocos, cabaças, vagens secas, pandeiro e chocalhos. Em alguns momentos foi possível a subdivisão do grupo, realizando assim dois ritmos diferentes simultaneamente e um “diálogo rítmico”: emissão de som por um grupo e resposta pelo outro.

Paulo, 66 anos, um idoso assíduo às oficinas, caracterizava-se pela timidez e retraimento. Em uma das atividades rítmicas, escolheu tocar pandeiro. Sua habilidade com o instrumento foi logo percebida, chegando a causar admiração dos demais participantes. A possibilidade de um retorno a uma atividade há muitos anos desenvolvida estimulou a sua participação com o pandeiro em outros momentos da oficina, quer cadenciando o deslocamento no espaço, quer acompanhando o violão e a sanfona no momento reservado à expressão livre dos participantes.

### **Espaço livre**

Foi comunicado aos idosos que esse espaço era um momento reservado à manifestação espontânea, podendo cantar, dançar, tocar, contar um caso, enfim, fazer o que quisessem. A partir de então, José, 67 anos, passou a trazer o seu violão, seguido por Jonas, 94 anos, com a sua sanfona que já há algum tempo permanecia empoeirada sobre o guarda-roupa. A pedido do grupo passaram a executar diversas músicas. Tocavam também forró, o que estimulava a constituição de pares para dançar.

Mesmo os idosos que não sabiam tocar, cantar ou dançar foram estimulados a participarem trazendo fitas cassetes ou CDs de seu cantor predileto para apresentar ao grupo. Alguns participaram recitando poesias, fazendo orações, dizendo mensagens e pensamentos. Esse espaço possibilitou ao grupo mais um momento de expressão, de criatividade, de interação e de retomada da atividade musical por parte de alguns participantes.

### **Encerramento**

Ao final de cada oficina era solicitado aos participantes que comentassem as atividades e apresentassem suas sugestões e críticas. Nestes momentos, poucos idosos se manifestavam e, mesmo estes, se detinham a relatar a sua motivação e interesse por alguma atividade particular naquele dia.

A atitude pouco reivindicativa e crítica pode ser atribuída a uma rotina institucional marcada pelo tédio, pelo isolamento e pela falta de autonomia.

Embora somente quatro idosos manifestassem

suas motivações e interesses, o espaço foi mantido durante todas as oficinas.

## **DISCUSSÃO**

Ao término das 15 oficinas, analisando o percurso do grupo, pode-se observar que as atividades propostas e as intervenções dos coordenadores contribuíram para uma mudança na capacidade dos idosos de se expressarem corporal e verbalmente de forma mais criativa. Além disso, possibilitou aos idosos compartilharem suas experiências, contar suas histórias de vida e relatar e retomar atividades do seu passado ocupacional, viabilizando assim um maior conhecimento de cada indivíduo, uma revelação de habilidades e um incremento da criatividade e do entrosamento.

Com o desenvolvimento das oficinas, aos poucos, os idosos se apresentavam mais desinibidos, comunicativos e espontâneos se comparado às primeiras oficinas. O mesmo progresso pôde ser observado em relação à realização de movimentos que foram, gradativamente, ganhando maior amplitude. Tais observações puderam ser constatadas no decorrer das oficinas sobretudo nas atividades de Aquecimento, Deslocamento no espaço e Ritmo e Improvisação.

Um dos fatores importantes a relatar refere-se ao incentivo feito pelos coordenadores à participação dos idosos na condução das diferentes atividades da oficina. Foi notável o envolvimento do grupo e a satisfação de Aldo, 83 anos, e Lourdes, 68 anos, ao final dos relaxamentos conduzidos por eles. Acredita-se que este espaço aberto à participação ativa tenha significado uma possibilidade a mais para estarem se sentindo úteis e também assumirem no grupo um papel diverso do habitual.

A aderência pôde ser avaliada através da frequência dos idosos ao longo das 15 oficinas. Dos 10 participantes, seis apresentaram uma frequência de 100%, dois de 90%, um de 80% e um de 60%. Vale ressaltar que as atividades eram realizadas na instituição onde os idosos residiam, o que facilitava o acesso ao local. Por outro lado, ao serem convidados para participarem da oficina, era dito a cada idoso que esta era uma atividade de livre escolha e que poderiam se retirar quando desejassem.

No entanto, observou-se que, apesar de o local ser aberto, com interferência de sons da cozinha e eventual circulação de funcionários, os idosos mostravam-se envolvidos nas atividades, permanecendo até o fim de cada oficina e algumas vezes diziam que o tempo havia passado rápido sem que percebessem. Ao concluir a última oficina, os idosos se dirigiram aos coordenadores manifestando a satisfação pelo trabalho realizado.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados obtidos e da evolução dos idosos participantes, a realização de uma Oficina pode representar uma possibilidade de intervenção frente a alguns problemas institucionais como a inatividade, a insociabilidade e a apatia. Problemas que interferem diretamente na saúde e na qualidade de vida dos idosos asilados.

Cabe também destacar que a estrutura e a

dinâmica das atividades proporcionaram ao grupo possibilidades de expressão, de um maior conhecimento do próprio corpo e de suas capacidades, assim como o estabelecimento de novas relações pessoais e com o ambiente.

Assim, pensando nos desafios atuais das instituições geriátricas e naqueles previstos pelas estatísticas demográficas, as oficinas podem se tornar um recurso economicamente viável e uma forma relevante de intervenção junto à população idosa.

---

CARDOSO, A. P.; FREITAS, L. C.; TIRADO, M. G. A. Workshop of sound and movement: a space of intervention therapeutic occupational. **Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo**, v. 13, n. 2, p. 51-5, maio/ago. 2002.

**ABSTRACT:** The present article has for objective to describe the effect of the therapeutic intervention – Workshop of sound and movement in the creativeness, in the expression and at the socialization of institutionalized elderlies and to appreciate their involvement and the adhesion to the proposed activities. The workshop was realized at a long permanency institution in Belo Horizonte, MG, Brazil. At the end of the 15 workshop it was possible to observe a change at the elderlies capacity of corporal and verbal expression, and a major interaction among them with the settlement of new personal relationships and with the environment.

**KEYWORDS:** Aged. Institutionalization. Old age assistance. Sheltered workshops. Occupational therapy/trends.

---

## REFERÊNCIAS

CARVALHO, R. D. Oficina: uma alternativa de trabalho em saúde mental. In: FHEMIG: SEMINÁRIOS RUMO AS OFICINAS. Belo Horizonte, FHEMIG, 1994.

CREA, F. **Psicomotricità e riabilitazione nella terza età**. Bologna: Societa Editrice Escolapio, 1982.

DEPS, V. L. A ocupação do tempo livre sob a ótica de idosos residentes em instituições: análise de uma experiência. In: NERI, A. L. **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas: Papirus, 1993.

FREGTMAN, C. D. **Corpo, música e terapia**. São Paulo: Cultrix, 1989.

LIBERMAN, F. **Danças em terapia ocupacional**. São Paulo: Summus, 1998.

MARTIN, L. G., KINSELLA, K. Research on the demography of aging in developing countries. In: MARTIN, L. G.; PRESTON, S. H. (Ed.) **Demography of aging**. Washington, D.C.: National Academy Press, 1994. p. 356-403.

NETO, A. J. As instituições para idosos e a sociedade. In:

CONGRESSO IBERO-LATINO-AMERICANO DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA, 1., 1986, São Paulo. São Paulo: SBGG, 1986.

NICK, E. Da criatividade e da improvisação dos movimentos corporais e dos sons corporais. In: CONGRESSO DE SAÚDE MENTAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, 1., 1997, Rio de Janeiro. **O campo da atenção psicossocial**. Rio de Janeiro: Te Corá Editora, 1997. p. 513-21.

PAUL, S.; RAMSEY, D. Music therapy in physical medicine and rehabilitation. **Aust. Occup. Ther. J.**, n. 47, p. 111-8, 2000.

PILOTO, A. A.; NUNES, A. T. G. L.; ASSIS, M.; FRIAS, S. R. O asilo na cidade do Rio de Janeiro. **Gerontologia**, v. 6, n. 2, p. 7-12, 1998.

VIEIRA, E. B. **Manual de gerontologia: um guia teórico-prático para profissionais, cuidadores e família**. São Paulo: Roca, 1996.

YOZO, R. Y. K. **100 jogos para grupos: uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas**. 8. ed. São Paulo: Ágora, 1996.

Recebido para publicação: 27/03/2002

Aceito para publicação: 06/05/2002