



“O corpo expressa”: Rodas de Movimento Vital Expressivo por meio da Extensão Universitária para promoção da saúde e cultura

“The body expresses”: Expressive Vital Movement Rounds through University Extension for health and culture promotion

Stephanie de Carvalho Maia¹
Paula Luciene Joaquim Pereira²
Renata Flavia Abreu da Silva³
Liliana Angel Vargas³
Vanessa de Almeida Ferreira Corrêa³
Andressa Teoli Nunciaroni³

Resumo

O Movimento Vital Expressivo/Rio Aberto (MVE) é uma prática integrativa coletiva que atua na promoção da saúde de pessoas e grupos em diferentes contextos. Tem como elementos a roda, a música, a imitação, a coordenação, a expressão e o movimento do próprio corpo. Neste trabalho, pretende-se relatar a experiência extensionista das rodas online de MVE “O corpo expressa”, como parte do projeto “Integração corpo e mente: o MVE como Prática Integrativa de Promoção da Saúde na Atenção Primária (PROEXC/UNIRIO)”. Trata-se de um relato de experiência em que o MVE foi realizado via plataforma Google Meet junto a um grupo de 16 participantes em cinco encontros intitulados “O corpo expressa”. O grupo relatou melhora de dores musculares, de postura, possibilidade de descanso e relaxamento, identificação de lembranças pessoais, autoconhecimento e percepção do próprio corpo. É, portanto, uma prática de promoção à saúde e de cultura do cuidado para vitalidade do sujeito.

Palavras-chave: Promoção da Saúde. Terapias Complementares. Assistência à Saúde Culturalmente Competente. Pandemia. Autocuidado.

Abstract

The Expressive Vital Movement/Open River (MVE) is a collective integrative practice that works to promote health for people and groups in different contexts. Its elements are people in round, music, imitation, coordination, expression, and body movement. In this paper we aimed to report the extension experience of the MVE online meetings

¹ Discente de Graduação em Enfermagem na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) - stephaniecmaia@edu.unirio.br

² Psicóloga e pós-graduanda em Psicanálise - paula.pereira4246@gmail.com

³ Docentes da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) - renata.f.silva@unirio.br; liliana.vargas@unirio.br; vanessa.correa@unirio.br; andressa.nunciaroni@unirio.br



"The body expresses", as part of the project "Body and Mind Integration: MVE as Integrative Practice of Health Promotion in Primary Health Care (PROEXC/UNIRIO)". This is an experience report in which the MVE was conducted via the Google Meet platform with a group of 16 participants in five meetings entitled "The body expresses". The group reported improvement in muscle pain, posture, possibility of rest and relax, identification of personal memories, self-knowledge, and perception of their own body. It is, therefore, a practice to promote health and culture of care for the person's vitality.

Keywords: Health Promotion. Complementary Therapies. Culturally Competent Care. Pandemic. Self-care.

1 Introdução

As práticas corporais e de atividade física passaram a integrar o Sistema Único de Saúde (SUS) por meio do Pacto em Defesa da Vida, o qual considerou como prioridades: o aprimoramento do acesso e da qualidade dos serviços prestados no SUS, com ênfase no fortalecimento da Estratégia Saúde da Família; e a promoção, informação e educação em saúde com foco em hábitos saudáveis (BRASIL, 2006a).

A partir da necessidade de se elaborar uma política transversal, integrada e intersetorial, que possibilitasse compor redes de compromisso entre profissionais de saúde e população e, ainda, potencializasse a corresponsabilidade quanto à qualidade de vida dos grupos da população, em que todos participam do cuidado com a saúde, elaborou-se a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) (BRASIL, 2006b).

Neste contexto, as ações de promoção da saúde contribuem para o rompimento da lógica pautada no tratamento médico de doenças, e buscam atuar sobre aspectos mais amplos da determinação da saúde em todas as fases do ciclo vital (BRASIL, 2006b). No que tange à prática corporal/ atividade física, enfatizada na PNPS e caracterizada como uma Prática Integrativa e Complementar em Saúde (BRASIL, 2006c), o Sistema Rio Aberto/ Movimento Vital Expressivo tem sido instituído no SUS e nos processos de cuidado.

O Sistema Rio Aberto foi fundado em 1966 pela psicóloga Maria Adela Palcos, na Argentina. Seus princípios se baseiam no desenvolvimento humano, no



experimento do corpo em movimento, nas energias e nos afetos (PALCOS, 2013). É extremamente relevante observar o momento histórico mundial quando foi criado, pois muitos países latino-americanos viviam em regime de ditadura e esse espaço possibilitou, através da voz e da dança, a manifestação dos medos, angústias e sofrimentos sem qualquer tipo de julgamento (PALCOS, 2013). Tem hoje representações em 11 países e atua principalmente nas áreas da educação, saúde e arte.

Dentre as práticas do Sistema Rio Aberto destaca-se o Movimento Vital Expressivo (MVE), cujo objetivo é despertar a vivência de novas maneiras de se mover; de perceber como o corpo se expressa e se relaciona com o outro e com o ambiente; de reconhecer limites e possibilidades; e de tomar consciência de que o corpo não é apenas delimitado pela barreira de um corpo físico, porém, constitui-se de uma unidade existencial (MELLO, 2012).

Trata-se de atividade coletiva que atua no sentido de despertar o sujeito para sua própria história e para a vida coletiva, o que possibilita o desenvolvimento da escuta sutil do corpo e estimula o potencial energético, afetivo, mental e espiritual do praticante (PALCOS, 2013; MELLO, 2012). É guiado por um instrutor formado pelo Sistema Rio Aberto e utiliza como principais elementos a roda, a música, a imitação, a coordenação, a expressão e o movimento do próprio corpo. Busca a realização de movimentos em que há experimentação de diferentes expressões, gestos e posturas, a fim de conectar a vitalidade, a alegria e o prazer de se mover (PALCOS, 2013; MELLO, 2012).

Práticas corporais como o MVE possibilitam a conexão com as diversas realidades existentes, marcadas pela forte cisão entre corpo e mente, comumente não percebidas no cotidiano, fazendo com que, por meio do movimento, se estabeleça uma sintonia entre aquilo que os praticantes pensam, sentem e fazem (PALCOS, 2013; MELLO, 2012; BARROS, 2008).

A partir do exposto, este artigo tem como objetivo relatar a experiência extensionista das rodas online de MVE “O corpo expressa”, como parte do projeto “Integração corpo e mente: o Movimento Vital Expressivo como Prática Integrativa de Promoção da Saúde na Atenção Primária (PROEXC/ UNIRIO)”.



2 Desenvolvimento

As medidas adotadas para controlar a propagação da pandemia de Covid 19 ao redor do mundo e no Brasil impuseram ações restritivas na vida, trabalho e relacionamentos na população, que geram uma sobrecarga de estresse tanto em nível físico como mental, em razão das incertezas sobre o futuro e do medo da própria morte ou de pessoas de seu convívio. Esta situação, segundo a própria ONU, deve gerar uma atenção diferenciada às demandas decorrentes do momento atual (GUTERRES,2020).

A partir de tal contexto, o projeto adaptou suas ações de extensão para o formato online com o objetivo de contribuir para a promoção da saúde física e mental da população geral, além de manter-se junto à comunidade, por meio da troca de conhecimento e saberes, em um momento de medidas restritivas na vida das pessoas.

Com isso criou-se as rodas intituladas: “O corpo expressa”, uma prática de saúde com encontros, trocas, cuidado e muito movimento! Estas, caracterizadas por encontros semanais com um grupo de participantes para a realização do MVE, desenvolveu-se durante cinco encontros, no período de novembro a dezembro de 2020, por meio da plataforma online Google Meet®, envolvendo no total 15 participantes.

2.1 Planejamento dos encontros semanais

Inicialmente divulgou-se amplamente a proposta na comunidade universitária interna da UNIRIO e para o público geral, por meio de redes sociais e aplicativos de mensagens instantâneas (Figura 1).



Figura 1: Convite aos participantes.



Fonte: As autoras (2021)

Cada encontro tinha limite de 15 participantes, para que as subjetividades fossem respeitadas e que todos pudessem ver os demais - ainda que pela câmera - como em uma roda, transformando aquele encontro em apenas um organismo. O número limitado de participantes foi importante também para que a instrutora - professora coordenadora do projeto de extensão - fosse capaz de identificar as limitações de cada pessoa e desenvolver melhor o MVE.

Semanalmente, a coordenadora do projeto se reuniu com a bolsista de extensão para planejamento do tema da aula e realizar a escolha das músicas que iriam compor o encontro. O grande desafio era planejar a roda para a realização do MVE de forma virtual, a fim de constituir um encontro de diversidades, em que há acolhimento de variadas pessoas, culturas e formas de vida. As músicas com diferentes ritmos, melodias e harmonias tinham que possibilitar o desenvolvimento do trabalho sobre expressão, ritmo, voz, respiração e coordenação a partir do movimento espontâneo, improvisado, de acordo com o que surgisse no momento e que fosse percebido pela instrutora.

Assim, organizaram-se as rodas, nos seguintes temas: “A vida é pra ser boa”, para energizar e integrar o grupo; “Minhas bases”, com foco em sentir o próprio corpo



e sentimentos e reconhecer os eixos de sustentação; “Como eu me vejo”, para trabalhar o acolhimento e a gentileza consigo mesmo; “Espaços”, que abordou a percepção dos espaços internos e externos e suas relações com o corpo e com o novo; e “Eu sou um eixo”, para buscar a conexão entre as bases e o Universo. Salienta-se que a proposta da organização dos encontros, a partir de temas, justifica-se para a orientação do desenvolvimento da roda pela instrutora, pela bolsista e pela voluntária. Os temas não foram divulgados aos participantes, o que favoreceu a percepção e vivência de forma subjetiva e única para cada um.

A partir da divulgação e planejamento, identificou-se uma lista de interessados em participar das rodas online. Um convite particular foi enviado com as instruções para acessos ao primeiro encontro e, por fim, o grupo foi formado. Além da instrutora e da bolsista de extensão, as rodas “O corpo expressa” contaram com a participação de uma voluntária externa à Universidade, com formação em psicologia. Ao final de cada roda, os participantes foram convidados a relatar sua experiência de participação e suas percepções, e colocaram uma palavra que resumiu cada encontro.

2.2 Rodas Online de MVE - O Corpo Expressa

As rodas foram ministradas pela coordenadora do projeto de extensão, uma vez que possui formação como instrutora de MVE pelo Sistema Rio Aberto. A média de participantes por encontro foi de 12 pessoas. Apesar de todo o planejamento e preparação, a concretização das rodas “O Corpo Expressa” trouxe uma mistura de sentimentos de satisfação, com a certeza de que estávamos iniciando algo desconhecido. Isto porque o MVE traz em sua concepção:

Um corpo que não se limita a uma estrutura física, rígida, com forma definida, mas um corpo que se constrói a cada instante através da experiência e perpassado pelas percepções, simbologias, emoções e tudo o mais que pode afetá-lo (MELLO, 2012, pg 14).



No início de cada roda, após a chegada de todos na sala online, os participantes eram convidados a perceber seu corpo físico e emocional, a fim de que, naquele momento, reparassem ou observassem sua postura e seus sentimentos. A partir disso, a instrutora da roda trabalhou os centros de energia; plásticas expressivas; articulações; emoções; energia que circula por um único corpo e pelo grupo; e o olhar, por meio de diferentes movimentos que exploram o ser humano como um todo.

Destaca-se que o novo desafio de desenvolvimento do MVE online trouxe a necessidade de incentivar os participantes a utilizarem a câmera do aparelho eletrônico de uso para o Google Meet®. Assim, empregaram-se os recursos relacionados à aproximação e afastamento da câmera, olhar direto para a câmera/praticantes, movimentos em duplas por meio de combinação prévia entre os participantes, aproveitamento do espaço físico que cada um dispunha. Atividades meditativas, introspectivas ou de relaxamento *versus* atividades de estímulo à vitalidade e descontração em grupo foram exploradas, além do recurso “stop” - que consiste em parar para observar-se e sentir-se.

De forma presencial, alguns recursos materiais podem ser utilizados: bolas, lenços, chapéus e, ainda, pode-se estimular a produção de elementos artísticos como desenhos e esculturas e produções escritas durante as atividades. No entanto, no formato online, tais recursos não foram utilizados por se tratar de uma limitação. É importante ter clareza de que o instrutor faz parte da roda, não ocupa uma posição de destaque, dá forma e expressão ao que alguém do grupo esboça (BARROS, 2008). Assim, este constitui-se um dos grandes desafios das rodas no formato remoto.

A despeito dos desafios, os relatos dos participantes observados pela equipe do projeto de extensão incluíram que as rodas “O corpo expressa” trouxeram vivências positivas e percepções subjetivas. Ao final de cada roda, os participantes eram convidados a relatarem como se sentiram e quais foram as suas percepções pessoais. Para alguns, o MVE representou melhora de dores musculares e descanso. Outros relataram a percepção da dificuldade em falar “não” ou de estabelecer limites. Outros, ainda, trouxeram à memória momentos com familiares, alegres ou tristes, mas que



puderam ser acolhidos. A observação da postura ao ficar em pé mostrou, para alguns, o quanto é importante ter “os pés no chão”, mas para outros que é permitido sonhar.

Estudos realizados no município de Campinas (SP), onde a prática de MVE é institucionalizada na Atenção Primária à Saúde, revelam que as principais motivações pessoais para frequentar os grupos presenciais de MVE são inicialmente físicas, como emagrecer ou controlar doenças e dores crônicas (HALLAIS, 2016; MELLO, 2012). No entanto, destacam-se a oportunidade de ter um espaço de encontro e convivência, para a produção de novas convivialidades, e a possibilidade de superar as limitações físicas, uma vez que na roda não há exigências sobre perfeição ou conceitos de certo e errado, logo, cada um se movimenta da maneira que se sentir melhor, sendo uma das motivações a continuar no grupo (HALLAIS, 2016; MELLO, 2012).

Outras vivências relatadas pelos participantes das rodas “O corpo expressa” foram: a identificação da necessidade de relaxamento com a possibilidade de se permitir descansar ao final de cada roda; de perceber os apoios em diferentes posturas; de ver e ser visto; de atender (ou não) às expectativas externas e de terceiros; de reconhecer os limites e a liberdade. Tais vivências dialogam na forma de grupo, a partir da reciprocidade e da solidariedade.

Somando as percepções e sentimentos individuais, a pandemia perpassou de forma transversal a experiência nas rodas “O corpo expressa”. Emoções que antes estavam contidas como solidão, medo e tristeza puderam ser expressas, ao passo que alegria, ânimo e apoio foram sentidos. Um convite ao passado foi experienciado, com músicas que remetem a atitudes pueris, como brincar, girar e pular. Tais emoções também estiveram presentes em relatos de praticantes do município de Campinas (SP), reforçando sentimentos de valorização do ser humano, de se sentir parte de um todo, da integralidade do sujeito, tornando a pessoa mais hábil para enfrentar e decidir sobre aspectos da sua vida levando à maior autonomia e ao cuidado emancipador (HALLAIS, 2016; MELLO, 2012).

Destaca-se que a experiência para a equipe deste projeto de extensão foi semelhante àquela relatada pelos participantes. Ainda, compreendeu as sensações de rompimento do automatismo das ações e permissão para sentir como se está naquele



momento. A produção da convivialidade e do encontro pautado na reciprocidade deve ser enfatizada. Apesar das limitações da forma remota, percebeu-se que o MVE tem a potência de alterar o tipo de vínculo entre os instrutores e a comunidade, gerando aproximação fraterna e troca de vivências em um nível que vai além do corporal, que não é possível de ser desenvolvido apenas no atendimento individual ou na abordagem vinculada ao modelo biomédico.

As palavras reportadas pelos participantes, incluindo a instrutora, a bolsista e a voluntária do projeto de extensão, a partir da vivência em cada roda, estão apresentadas na forma de nuvem de palavras (Figura 2).

Figura 2: Palavras reportadas ao final das rodas “O corpo expressa”



Fonte: As autoras (2021)

Por tratar do tema saúde e não da doença, as rodas “O corpo expressa” representaram um espaço em que surgiram emoções e movimentos genuínos e espontâneos; sinceros e que foram expressos sem julgamentos ou qualquer controle, possibilitando o desenvolvimento de equilíbrio afetivo entre os participantes; o espírito de acolhimento e o autoconhecimento. A mobilização da energia estagnada,



em especial pelas atividades remotas, produziu um espaço de autocuidado e de apoio às vivências particulares de cada um dos participantes.

3 Conclusão

A articulação das ações de extensão universitárias com o Sistema Rio Aberto/ MVE, a partir de experiências relatadas por instrutores e participantes das rodas, contribuiu para o desenvolvimento humano e para a potência do corpo, o que promoveu um viver mais pleno, feliz e afetivo. Ainda que realizadas de forma remota, as rodas de MVE podem contribuir para a criação de uma nova cultura de cuidado que enfatiza a vitalidade e se contrapõe à dualidade “saúde x doença”. A continuidade dessa nova cultura de cuidado pode ser estimulada por meio de projetos de extensão, mostrando que as rodas de MVE podem ser um lugar para encontrar as pessoas, trocar informações, vivenciar momentos prazerosos, cuidar de si e, desta forma, promover a saúde.

Referências

BARROS, Laura Pozzana. **O Corpo em Conexão: Sistema Rio Aberto**. 1ª Edição. Niterói: EdUFF, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Departamento de Apoio à Descentralização. Coordenação-Geral de Apoio à Gestão Descentralizada. **Diretrizes operacionais dos Pactos pela Vida, em Defesa do SUS e de Gestão / Ministério da Saúde, Secretaria Executiva, Departamento de Apoio à Descentralização. Coordenação-Geral de Apoio à Gestão Descentralizada**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006a.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política nacional de promoção da saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006b.

BRASIL. **Portaria nº 971**, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde, 2006c.



GUTERRES, Antônio. Organização das Nações Unidas (ONU). ONU diz que medo não pode viralizar após pandemia de novo coronavírus [Internet]. **ONU News**. 12 de março de 2020 Disponível em <<https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707031>>. Acesso em: 10 ago 2021.

HALLAIS, Janaína Alves da Silveira. **Sociabilizando na prática:** as formas de sociabilidade nos grupos de práticas corporais na Atenção Primária em Campinas/SP. 2016. 144 p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/312953>>. Acesso em: 02 de agosto de 2021.

MELLO, Claudia Vaz Pupo de. **O movimento vital expressivo-sistema Rio Abierto na atenção primária em saúde:** percepções dos usuários. 2012. 80 p. Dissertação (Mestrado Profissional) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/308936>>. Acesso em: 29 jul. 2021.

PALCOS, Maria Adela. **Del cuerpo hacia la luz.** 1ª Edição. Buenos Aires: Ed Kier. 2013.