

# DINÂMICAS PARA IDOSOS



NOEME CRISTINA CARVALHO

 EDITORA  
VOZES

# Dinâmicas para idosos



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Carvalho, Noeme Cristina

Dinâmicas para idosos : 125 jogos e  
brincadeiras adaptados / Noeme Cristina  
Carvalho. – Petrópolis, RJ : Vozes, 2011.

Bibliografia

ISBN 978-85-326-4241-7 - Edição digital

1. Brincadeiras 2. Dinâmica de grupo  
3. Gerontologia 4. Idosos 5. Idosos – Psicologia  
6. Interação social 7. Jogos I. Título.

09-00291

CDD.302.3

Índices para catálogo sistemático:

1. Idosos : Dinâmica de grupos : Psicologia social  
302.3

Noeme Cristina Carvalho

# Dinâmicas para idosos

125 jogos e brincadeiras adaptados



EDITORA  
VOZES

---

Petrópolis

© 2009, Editora Vozes Ltda.  
Rua Frei Luís, 100  
25689-900 Petrópolis, RJ  
Internet: <http://www.vozes.com.br>

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da Editora.

**Diretor editorial**  
Frei Antônio Moser

**Editores**  
Ana Paula Santos Matos  
José Maria da Silva  
Lídio Peretti  
Marilac Loraine Oleniki

**Secretário executivo**  
João Batista Kreuch

*Editoração:* Dora Beatriz V. Noronha  
*Projeto gráfico:* AG.SR Desenv. Gráfico  
*Capa:* Omar Santos

ISBN 978-85-326-4241-7 - Edição digital

Editado conforme o novo acordo ortográfico.

## Nota da autora

*Dinâmicas para idosos – 125 jogos e brincadeiras adaptados* foi inspirado na apostila Jogos Expressivos<sup>(1)</sup>, elaborada por mim e duas queridas e generosas amigas, Cristina Lellis e Mônica Filizola. Durante alguns anos, sistematizamos, criamos e experimentamos mais de uma centena de dinâmicas, destinadas a trabalhos desenvolvidos em empresas, instituições, escolas, grupos de crianças e de adultos.

Contudo, apesar de dispor de um material rico e inovador em seu formato, tive que adaptar diversas dinâmicas dos Jogos Expressivos às atividades realizadas com grupos de idosos, considerando as características singulares dessa população, tais como as condições heterogêneas dos grupos no que se refere, principalmente, ao estado de saúde física e psíquica e às diferenças socioculturais.

Em um dado momento, perguntei-me: por que não compartilhar com outras pessoas minha pesquisa desenvolvida durante dez anos com idosos? E pus a ideia a serviço desse caminho, amparada pela experiência de mestre em Gerontologia, de gerontóloga, de educadora, de fisioterapeuta e de facilitadora de Bio-dança. Acreditei, lá atrás, quando do surgimento da ideia, que o conjunto dessas experiências, associado a minha vontade, dar-me-ia a visão de que necessitava para desenvolver a pesquisa dentro de padrões de confiabilidade. Creio ter alcançado. Assim, para as adaptações que fiz, orientei-me principalmente

pelo olhar que encontrei na Biodança e no Modelo de Ajuda; um olhar que valoriza o cuidado e o respeito para com o outro e auxilia a percepção da técnica como um meio de se chegar ao humano. Nesse sentido, as dinâmicas são pontes que podem ser construídas para alcançar o universo de cada idoso.

No desenvolvimento da obra, procurei imaginar e minimizar as dificuldades que o leitor pudesse ter para compreender e realizar as dinâmicas, dificuldades essas que experimentei inúmeras vezes em minha vida profissional.

Por essa razão, este livro tem um conteúdo teórico breve, com um corpo de cunho prático, ou seja, objetiva detalhar e simplificar a prática de dinâmicas que podem ser desenvolvidas com grupos de idosos. Não há, desse modo, uma exigência de pré-requisitos teóricos para a apreensão das técnicas, nem para sua implementação.

Vale ressaltar, ainda, que as dinâmicas, no geral, possuem um teor incluyente em relação ao universo dos idosos que representam a realidade de nosso país. Em grande parte, as atividades, que podem ser ofertadas em diversos tipos de encontros, contemplam idosos que apresentem qualquer nível de escolaridade e que tenham dificuldade de locomoção.

A obra é composta por duas partes: na primeira, após uma breve introdução, apresento os elementos estruturais das dinâmicas, algumas sugestões relativas ao trabalho com grupos de idosos, uma proposta de convivência grupal e discorro sobre o acolhimento do grupo de idosos. Na segunda, encontram-se as dinâmicas e suas variações e um banco de músicas, que traz outras possibilidades musicais, além das que estão citadas nas dinâmicas que utilizam o recurso musical. As referências bibliográficas e discográficas encerram o livro.

E aí está *Dinâmicas para idosos – 125 jogos e brincadeiras adaptados*, uma coletânea revisada inicialmente pela Prof<sup>a</sup> Irene Britto Lage e destinada a profissionais de saúde, educadores, outros profissionais, estudantes de graduação e voluntários que trabalham com grupos de idosos.

Espero que este estudo, elaborado com muito carinho e cuidado, possa ajudar a preencher parte do enorme espaço da pesquisa gerontológica, no que se refere a dinâmicas grupais e atividades lúdicas dirigidas a essa faixa etária.





# Sumário

## Parte I. Considerações gerais, 11

Introdução, 13

Elementos estruturais das dinâmicas, 16

Sugestões relacionadas com o trabalho de grupo com idosos, 24

Proposta de convivência grupal, 27

Acolhimento do grupo de idosos, 30

## Parte II. Grupos de dinâmicas e brincadeiras e banco de músicas, 37

Grupo de apresentação/reapresentação, 39

Grupo de jogos e brincadeiras, 79

Grupo de rodas, 214

Banco de músicas, 239

Músicas que solicitam menor grau de ativação corporal, 241

Músicas infantis, 244

Músicas que solicitam maior grau de ativação corporal, 245

## Referências, 251

Bibliográficas, 253

Obras consultadas, 257

Discografia, 262

## Índices, 275

Índice de dinâmicas segundo o grau de autonomia de locomoção, 277

Índice de dinâmicas segundo o grau de integração dos participantes, 281

Índice de dinâmicas segundo o grau de ativação corporal, 284

Índice de dinâmicas segundo o grau de complexidade das dinâmicas, 288

Índice geral, 292

parte I



Considerações gerais



# Introdução

Se vivêssemos no final do século XIX, este trabalho seria direcionado a pessoas que contavam, àquela época, com 40 anos e eram consideradas idosas. Então, poderia ser até difícil formar grupos de idosos, porque a expectativa de vida era de 33 anos <sup>(10)</sup>.

Passados pouco mais de 100 anos, envelhecer não representa uma exceção: vivemos uma fase de modificações demográficas que indicam, ano a ano, um acelerado processo de envelhecimento populacional, tanto em número de anos vividos, quanto em percentagem. Se no ano de 2000, a população idosa – considerada como tal pessoas com idade a partir de 60 anos<sup>(11)</sup> – compunha mais de 8% da população brasileira, cerca de 15 milhões de pessoas<sup>(7)</sup>, em 2025 essa população representará 25% dos brasileiros<sup>(13)</sup>.

Desse modo, principalmente em razão do aumento dessa faixa etária, a atenção ao idoso tem estimulado a realização de estudos e publicações gerontológicas, que solicitam um enfoque mais amplo e interdisciplinar dos profissionais envolvidos na busca de uma melhor qualidade de vida para os que ingressaram na velhice<sup>(14)</sup>.

Entre os múltiplos campos de ação oferecidos pela Gerontologia, a pesquisa, a adaptação e a criação de dinâmicas voltadas para a população idosa podem constituir um interessante

recurso para profissionais e voluntários que coordenam grupos nessa área.

Nas pesquisas realizadas para este trabalho, encontrei somente uma fonte, entre as consultadas, que apresentava dinâmicas adaptadas a grupos de idosos<sup>(15)</sup>. As demais, em sua grande maioria, destinavam-se a crianças, jovens e funcionários de empresas. Sob o aspecto metodológico, há uma infinidade de dinâmicas semelhantes em sua estrutura e até iguais, inclusive na denominação.

Dinâmica, em seu sentido original, significa força, capacidade, poder, potência, autoridade<sup>(16)</sup>. As dinâmicas de grupo são técnicas utilizadas com diversos objetivos, tais como, fomentar a integração grupal, estimular a expressão verbal e não-verbal, despertar lideranças e incentivar a resolução de conflitos. Jogos, brincadeiras, vivências e técnicas grupais são outras denominações das dinâmicas de grupo<sup>(15)</sup>.

Neste trabalho, jogos e brincadeiras, no geral, são considerados atividades dinamizadoras que podem estimular as funções cognitivas e a criatividade, ampliar o imaginário e o repertório gestual, bem como liberar emoções, reforçar o autoconceito<sup>1</sup>, a autoestima e a autoimagem, e facilitar a interação entre os participantes<sup>(17)</sup>. Entre essas possibilidades de estimulação, a ludicidade<sup>2</sup> é uma das mais significativas, porque está relacionada com o prazer de fazer.

---

1. Autoconceito é compreendido, pela autora, como um construto maior interligado à autoestima e à autoimagem: “autoconceito é o conjunto de percepções acerca de si mesmo, em relação ao outro e ao mundo, envolvendo atitudes valorativas, vivências, sentimentos (autoestima) e a noção de corpo-sujeito único e indivisível (autoimagem)”<sup>(14: 112)</sup>. De uma forma sucinta, o autoconceito pode ser entendido como a consciência de si; a autoestima refere-se à percepção afetiva de si e a autoimagem reporta-se à representação afetiva de si (NOVAES, apud CARVALHO<sup>(14)</sup>).

2. A ludicidade, neste livro, é caracterizada pela manifestação de alegria, de prazer e de informalidade proporcionada pela realização de dinâmicas de grupo<sup>(18)</sup>.

Para os idosos, jogar e brincar trazem o gosto e o gozo da infância; a lembrança dos companheiros e amigos, a espontaneidade e a alegria de que desfrutaram há 50, 60 anos. Por outro lado, para os profissionais e voluntários que trabalham com grupos de idosos, essas atividades podem facilitar o direcionamento dos encontros, a sensibilização e a reflexão sobre determinados temas, além de auxiliar a regulação corporal, aumentando ou diminuindo o nível de ativação física de seus integrantes.

Quanto à indicação do tipo de reunião, as dinâmicas deste trabalho podem ser ofertadas em grupos que se encontram em oficinas, seminários, palestras e trabalhos regulares e contínuos, quer sejam semanais, quinzenais ou mensais.

As atividades sugeridas são direcionadas a participantes de grupos que não apresentem alterações cognitivas e grupos com alterações cognitivas de grau leve.

Em relação à facilidade ou à dificuldade de locomoção, a maior parte das atividades propostas inclui ambos os casos.

A grande maioria das dinâmicas não requer nível de escolaridade, sendo adequadas, portanto, a todos os idosos.

De forma didática, as dinâmicas foram reunidas em três grupos, por agregar atividades assemelhadas: Apresentação/reapresentação, Jogos e brincadeiras, Rodas.



# Elementos estruturais das dinâmicas

Os elementos estruturais<sup>3</sup> que compõem as dinâmicas são definidos em seguida, de forma a facilitar seu entendimento. São eles:

1) NOME DA DINÂMICA: em grande parte, traz um aspecto marcante da própria dinâmica, tal como Roda Corrente, na qual cada participante simboliza o elo de uma corrente que vai se formando, à proporção que as pessoas se apresentam e se dão as mãos.

Após o nome de cada dinâmica, é citado, entre parênteses, o número indicador da referência bibliográfica que se encontra no final do livro. Quando não há essa referência, é feita uma observação. Como já referido, dinâmicas iguais ou semelhantes são encontradas em inúmeras fontes. Contudo, será citada somente uma delas.



2) ESTÍMULOS: são possibilidades de estimulação biopsicossocial oferecidas pelas dinâmicas. São 30 possibilidades, as quais estão relacionadas em seguida, juntamente com seus significados, definidos de maneira sucinta e contextualizados em relação às dinâmicas:

---

3. Os elementos estruturais foram inspirados em Carvalho, Filizola e Lellis, 2002<sup>(1)</sup>.

- adaptação: ajustamento a novas situações experimentadas pelo próprio integrante e/ou relacionadas com o meio ambiente;
- atenção: estado de concentração em determinado ponto ou situação;
- associação de ideias: relação que se estabelece a partir de ideias, palavras, gestos ou outros estímulos;
- comunicação: emissão, transmissão e recepção de mensagens verbais e não-verbais;
- contato: comunicação tátil entre partes do corpo de uma pessoa, de duas ou mais pessoas;
- cooperativos: ações conjuntas de colaboração entre duas ou mais pessoas;
- coordenação: ajustes articulados de movimentos realizados por uma pessoa ou por duas ou mais pessoas entre si;
- criativos: ações ou contextos que estimulam a capacidade de criar;
- descontração: desinibição, ausência de constrangimento;
- equilíbrio: manutenção ou restabelecimento de uma postura estável;
- expressão afetiva: comunicação de sentimentos e emoções por palavras e/ou gestos;
- expressão gestual: comunicação por meio de gestos;
- expressão verbal: comunicação por meio de palavras;
- expressão sonora: comunicação por meio de sons;
- harmonização: regulação de atividades físicas e/ou psíquicas;
- inovadores: inéditos, diferentes dos conhecidos;

- integração grupal: interação, união entre as pessoas de um grupo;
- lateralidade: percepção do lado esquerdo e do lado direito do corpo;
- liderança: capacidade de conduzir pessoas como líder;
- lúdicos: divertidos, recreativos, alegres;
- memorização: capacidade de retenção da memória;
- olhar: ver, enxergar. Nesse contexto, tal estímulo tem o sentido específico de fazer com que o participante se permita olhar as pessoas e ser olhado por elas;
- polaridade: experiência de papéis diferentes, vivenciados no mesmo contexto, tais como: liderar e ser liderado, cuidar e ser cuidado;
- prontidão: resposta rápida e ágil a um determinado estímulo;
- reforço do autoconceito: fortalecimento do autoconceito;
- reforço da autoestima: fortalecimento da autoimagem;
- reforço da autoimagem: fortalecimento da autoimagem;
- rítmicos: movimentos que se repetem no tempo, a intervalos regulares, e que nas ações humanas estão relacionados com a coordenação motora;
- sensoriais: que estimulam os órgãos dos sentidos;
- vitalizadores: que estimulam a vitalidade, a ativação corporal<sup>(16; 19; 20)</sup>.



3) OBJETIVOS: são expectativas do facilitador, pautadas nas respostas dos participantes, ou seja, na ação destes. Os objetivos justificam a aplicabilidade das dinâmicas<sup>(21)</sup>. Serão destacados, entre outros, os mais relevantes.



4) MATERIAL: somente será citado quando integrar a dinâmica.



5) DESENVOLVIMENTO: contempla, passo a passo, as etapas do desenvolvimento das dinâmicas. São citadas as posições de realização – sentada ou de pé –, a composição dos participantes – individual, em par, em trio, em sub-grupos ou em grupo – e a distribuição espacial – em roda, distribuídos pela sala ou em fileiras<sup>(1)</sup>.

No desenvolvimento das dinâmicas, os membros de grupos de idosos são identificados pelos termos participantes, pessoas e integrantes, enquanto o coordenador de grupo é denominado facilitador. Idosos que fazem uso de cadeiras de rodas ou têm dificuldade mais acentuada de deslocamento são denominados cadeirantes.



6) OBSERVAÇÃO: estará presente para auxiliar o entendimento de algum elemento estrutural.



7) QUANTIDADE DE PARTICIPANTES: no geral, as dinâmicas pedem um número que vai de 12 a 25 integrantes. Grupos maiores, em grande parte, solicitam a presença de cofacilitadores e um tempo maior de execução das dinâmicas.

Nesse item, contudo, o número de participantes somente será assinalado quando o desenvolvimento da dinâmica necessitar de um determinado quantitativo mínimo ou máximo de pessoas, para que ela seja mais deflagradora.



8) VARIAÇÃO: determinadas dinâmicas possibilitam alternativas de realização, conservando-se seu eixo original. Algumas variações têm nome, e outras, não.



9) PALAVRAS-CHAVE: são vocábulos que auxiliam a elaboração da explicação e da demonstração de cada dinâmica.



10) MÚSICAS: são 128 indicações musicais elaboradas a partir do conhecimento de semântica musical, definida como a ciência que estuda as sensações, sentimentos e emoções que podem ser evocados pelas músicas<sup>(22; 23)</sup>.

É importante assinalar, para os grupos, que a escolha de músicas não apresenta nenhuma conotação religiosa ou ideológica; elas são, somente, instrumentos de trabalho.

Cada dinâmica, em regra, apresenta uma sugestão musical. Todavia, muitas dinâmicas podem ser realizadas com outras músicas. Nesses casos, as alternativas musicais encontram-se relacionadas, numeradas em um “Banco de músicas” e serão citadas neste item.

Quando a atividade for desenvolvida sem música, esse elemento não será citado.



11) GRUPO: é a indicação de grupo relacionada com o grau de autonomia de locomoção que as dinâmicas solicitam dos participantes. Procurou-se incluir, na medida do possível, todos os grupos de idosos.

São três as indicações de grupos de participantes:

- todos: indicado para idosos cadeirantes, para os que têm e para os que não têm dificuldade de locomoção;
- idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade;
- idosos que não apresentam dificuldade de locomoção.

No índice de dinâmicas segundo o grau de autonomia de locomoção (p. 275), foram classificados e identificados os ti-

pos de grupos de idosos segundo o seu grau de maior ou menor autonomia.

12) GRAU DE INTEGRAÇÃO: é o nível de conhecimento anterior e de interação entre os participantes do grupo. São dois os graus: o inicial, isto é, caracterizador de dinâmicas que podem ser dadas em qualquer fase de conhecimento do grupo, como apresentações e reapresentações; o grau médio, agrupador de atividades que devem ser oferecidas após o conhecimento inicial e começo do processo de integração dos participantes.

Os graus de integração do grupo e de dinâmicas estão relacionados no índice de dinâmicas segundo o grau de integração dos participantes (p. 280).

13) ATIVAÇÃO: é a intensidade de ativação corporal desencadeada pela dinâmica, que se traduz por respostas fisiológicas, como o aumento da frequência cardíaca, respiratória e da pressão arterial. São duas: baixa, ou seja, desencadeia uma baixa ativação corporal e média, que estimula uma ativação moderada. Não foram incluídas dinâmicas que pedem uma ativação corporal alta, devido à possibilidade de ocorrerem riscos associados a questões de saúde dos idosos.

A classificação de ativação das dinâmicas está delineada no Índice de dinâmicas segundo o grau de ativação corporal (p. 284).

14) COMPLEXIDADE: é o grau de dificuldade de execução das dinâmicas. Pode ser: baixa – quando elas apresentam uma execução bem simples, e média quando solicitam um grau maior de complexidade. Ambas as graduações e respectivas indicações encontram-se no Índice de dinâmicas segundo o grau de complexidade (p. 288).



15) CRONOLOGIA: a realização das dinâmicas, neste contexto, segue uma ordenação:

- 1) Planejamento da inserção da dinâmica no trabalho que será realizado, como por exemplo, em uma reunião que objetiva a conscientização da necessidade de lazer para idosos;
- 2) Preparação do ambiente físico, como disposição de cadeiras e outros móveis, aparelhos sonoros e outras providências.
- 3) Realização da dinâmica, na seguinte ordem:
  - a) Convite ao grupo para realizar a atividade, lembrando sempre a necessidade de se evitarem conversas paralelas com outros participantes;
  - b) Apresentação da dinâmica, realizada em seu início; contém uma explicação e uma demonstração da atividade. Essa pode contemplar, inclusive, elementos de orientação relacionados com o objetivo do trabalho e uma mensagem poética e/ou filosófica, como no exemplo abaixo da Roda Caracol.

Neste momento, convido vocês a se levantarem da cadeira, formar uma roda, dar as mãos e brincar um pouco, relembrando o tempo em que fazíamos roda e brincávamos com outras crianças.

A brincadeira, a alegria, o lazer são muito importantes em qualquer idade, da criança ao idoso. Além disso, todos nós, independentemente da idade, temos uma criança que nos acompanha por toda vida. E a nossa criança nos traz alegria, diversão, encantamento, aceitação das pessoas, descontração.

Vamos vivenciar essa nossa criança? Que nessa roda, possamos olhar as pessoas e nos encantar por elas; vamos descobrir a beleza de cada uma [...].

Algumas dinâmicas solicitam, em seu desenvolvimento, explicação e/ou apresentação das fases que as constituem, passo a passo, tal como no Caminhar Confiante: “agora que já escolhemos os nossos pares, vamos definir quem será o condutor e quem será o conduzido [...]. O condutor abraçará o conduzido pela cintura e caminhará com ele, segurando uma de suas mãos”.

c) Fechamento de cada dinâmica, direcionando a continuidade do encerramento do trabalho:

“Vamos continuar brincando? Vamos voltar a nossos lugares? – ou – “E, com essa atividade, despedimo-nos e marcamos um novo encontro”.



# Sugestões relacionadas com o trabalho de grupo com idosos

Apresento algumas sugestões, baseadas em minha prática e em pesquisas, que podem ser úteis quando da realização de encontros grupais de idosos:

## 1) Em relação ao local de realização dos encontros

- O ambiente não deve oferecer riscos de acidentes aos participantes. Devem ser evitadas características físicas do local como: colunas centrais, degraus, pisos escorregadios e/ou desnivelados, janelas e portas que ofereçam riscos, tapetes e passadeiras, quadros e objetos pontiagudos;
- O local deve proporcionar privacidade, boa ventilação, segurança, limpeza, conforto e ausência de ruídos desagradáveis<sup>(1)</sup>.

## 2) Em relação ao facilitador

- Lembrar aos participantes que, em todos os encontros, se desejarem, podem sentar-se em cadeiras, em qualquer fase das dinâmicas, e devem comunicar ao facilitador algum mal-estar que por acaso venham a sentir;
- Caso algum participante saia da dinâmica e procure uma cadeira para sentar, o facilitador deve se encaminhar até ele e perguntar se está tudo bem, se precisa de alguma coisa e, se necessário, tomar alguma providência;

- Cuidar para que eventuais dificuldades físicas apresentadas por algum participante sejam minimizadas nas dinâmicas. Eis alguns exemplos:

- a) Propor aos integrantes que se adaptem à distância e ao posicionamento do corpo, principalmente de ombros e braços nas rodas e em outras dinâmicas, de forma a obterem conforto na realização dos movimentos;

- b) Associar, à fala, uma boa mímica facial, clara, ordenada; usar um tom de voz adequado ao ambiente e apresentar as dinâmicas no centro da roda<sup>(1)</sup>, buscando contornar dificuldades sensoriais, principalmente auditivas e visuais<sup>(14)</sup>;

- c) Oferecer, nas dinâmicas cujo desempenho exija que os participantes fechem os olhos, a alternativa de eles realizarem-nas com os olhos relaxados.

- Evitar o uso de uma linguagem “infantilizada” na comunicação com os idosos, como, por exemplo, vovó, tio, tiazinha. A linguagem deve ser coloquial e, se possível, contextualizada à cultura do grupo<sup>(5)</sup>. No início das atividades, é interessante perguntar se os participantes preferem ser chamados por senhor e senhora ou por você;

- Conhecer com antecedência, se possível, alguns aspectos do grupo, tais como: características culturais, dificuldades de saúde, faixa etária e escolaridade;

- Utilizar crachás-gigantes de identificação dos participantes, mesmo que os encontros sejam únicos. Esse assunto será tratado na introdução da parte II.

3) Em relação aos grupos regulares de longa duração (os que têm uma periodicidade ao longo do tempo, que pode ser semanal ou quinzenal, por exemplo).

- Informar, na primeira reunião, o horário, a duração, a frequência e as peculiaridades do trabalho que será desenvolvido;
- Oferecer, já no primeiro ou segundo encontro, uma proposta de um acordo de convivência grupal. Tal proposta deverá ser lida, discutida, modificada (se for o caso) e votada pelo grupo presente. Na semana seguinte à aprovação do acordo, cada participante pode receber uma cópia e levá-la consigo. O facilitador, se desejar, pode confeccionar um cartaz em cartolina, com a cópia ou o resumo do acordo e fixá-lo à parede da sala, no início de cada encontro;
- Periodicamente, a proposta de convivência grupal pode ser lida para o grupo, tanto para ser conhecida pelos novos participantes, quanto para ser lembrada pelos antigos<sup>(14)</sup>. Se o facilitador e/ou integrantes do grupo acharem necessário, a proposta de convivência poderá ser reformulada;
- Sugerir, nos primeiros encontros, a elaboração de uma lista de participantes, da qual devem constar nomes, telefones e outros dados, inclusive do facilitador. Caso haja concordância do grupo, no encontro seguinte o facilitador pode distribuir as listas;
- Oferecer, no final dos encontros, lembretes elaborados com textos curtos, referentes ao dia da próxima reunião, escritos em linguagem simples e fonte 16. Após os primeiros cinco ou seis encontros, essa medida pode se tornar desnecessária;
- Propor o “batismo” do grupo, ou seja, a escolha do nome do grupo, por votação, após um período de conhecimento e integração, o que geralmente ocorre a partir do quarto encontro. Após a votação, o nome escolhido pode constar em todos os avisos, lembretes, *folders* e outros materiais de comunicação do grupo.

# Proposta de convivência grupal

A vinculação afetiva e a convivência saudável que se constroem ao longo dos encontros de grupos de longa duração podem solicitar a inserção de um código, um contrato de convivência, de maneira que as possibilidades e limites de cada participante sejam conhecidos e respeitados.

Essa sugestão de proposta de convivência grupal, que pode ser oferecida no primeiro encontro, como já dito, tem como objetivo definir as normas internas de funcionamento do grupo, enfocando, principalmente, os níveis de responsabilidade e as funções do facilitador e dos participantes<sup>4</sup>.

## 1) O grupo:

- composição: esse grupo é formado por integrantes idosos e por um facilitador, esse com a função de coordenar o grupo<sup>5</sup>;
- objetivo: a finalidade deste grupo (exemplo) é reunir, uma vez por semana, idosos que fazem parte da comunidade, para conversar, trocar experiências, participar de palestras, bingos, oficinas e realizar jogos e brincadeiras;

---

4. Esta proposta é de autoria de Serrão e Baleeiro<sup>(24: 30-31)</sup> e foi adaptada pela autora.

5. Outras formações grupais podem ocorrer, com o acréscimo de outros integrantes tais como outros membros da comunidade, participantes de grupos de hipertensos e diabéticos, familiares e jovens.

- data e horário das reuniões: o grupo se reunirá (exemplo) uma vez por semana, toda terça-feira, às 14:00 horas, no Auditório do Hospital Regional do Guará, Guará 1, Distrito Federal;
- inscrições: podem participar (exemplo) dos grupos idosos da comunidade, que se inscreverem no Serviço de Geriatria do Hospital Regional do Guará, Guará 1, Distrito Federal;
- desligamento do grupo: o desligamento dos participantes do grupo é livre e pode ser feito a qualquer momento.

## 2) Direito de expressão de cada pessoa:

- todos os participantes têm o direito de expressar seus sentimentos, sensações e pensamentos.

## 3) Respeito à expressão dos outros participantes:

- todas as falas são válidas, importantes para o grupo e por isso merecem respeito, mesmo que as pessoas não concordem com os sentimentos e com as ideias expostas;
- nenhum participante precisa impor o que percebe, o que pensa e o que sente aos demais;
- quando um participante do grupo estiver falando, os demais devem ouvi-lo com atenção. A escuta silenciosa e atenta expressa respeito e consideração à pessoa que está falando.

## 4) Respeito ao grupo:

- tudo o que for dito ao grupo deve ser falado com respeito.

### 5) Sigilo e privacidade do grupo:

- as conversas e os acontecimentos internos do grupo pertencem a seus participantes e não devem ser revelados a outras pessoas.

### 6) Assertividade da expressão:

- é preciso ser afirmativo, ou seja, falar para e não de alguém. Significa não falar de pessoas ausentes e dirigir-se sempre diretamente aos demais participantes, evitando expressões indefinidas como alguém, ouvi falar, todo mundo, ele, me disseram, outras pessoas;
- sugere-se falar na primeira pessoa, como, por exemplo, “eu sinto, eu gosto, eu percebo”.

### 7) Compromisso com o grupo:

- a pontualidade e a frequência são condições essenciais para que o grupo perceba sua importância e desenvolva um bom conceito de si;
- muitas vezes, as ausências podem ser percebidas pelo grupo como descaso, desinteresse ou rejeição. Outras vezes, o grupo pode sentir falta daqueles que se ausentam, experimentando uma sensação de estar incompleto, de estar faltando uma parte; por essas razões, é importante que os integrantes avisem suas ausências com antecedência e, caso seja impossível por alguma razão, justifiquem-nas no próximo encontro em que se fizerem presentes;
- no caso de desligamento do grupo, havendo possibilidade, os participantes devem comunicar sua saída e despedir-se do grupo.

## Acolhimento do grupo de idosos

Tão valioso quanto conhecer a metodologia que fundamenta o trabalho de dinâmicas e brincadeiras praticadas com grupos de idosos, é reconhecer a importância que o acolhimento tem para a integração do grupo e para o alcance dos objetivos proposto pelo facilitador.

O acolhimento do grupo, embora apresente aspectos objetivos, nos traz a importância da intersubjetividade que se estabelece entre idosos e facilitador. Vejamos:

Em nossas inter-relações, o primeiro encontro se reveste de uma importância maior, pois é o momento em que se inicia o processo de conhecimento e de integração, seja com pessoas em geral, com colegas, professores, alunos ou pacientes<sup>(2; 3; 4)</sup>. Em se tratando de idosos, o primeiro encontro é ainda mais marcante, levando-se em consideração que eles podem se encontrar debilitados física, emocional e/ou socialmente, necessitando, por isso, de um acolhimento caloroso. Decerto, um acolhimento afetivo e respeitoso tende a facilitar a construção de uma base relacional entre eles e os profissionais ou voluntários.

O acolhimento, protagonizado pelo facilitador e direcionado aos componentes do grupo, pode ser um momento mágico que abre as portas da comunicação e do afeto<sup>(2; 3; 4)</sup>. Todavia, esse processo de vinculação não se encerra no primeiro momento: o acolhimento realizado nos encontros subsequentes

em grupo ou em atendimentos individuais reforça os laços afetivos nascidos no primeiro contato<sup>(2; 3; 4; 5)</sup>.

Outrossim, o acolhimento reflete uma responsabilidade ética do ser humano, profissional ou voluntário em relação ao grupo, como um todo, e em relação a cada idoso, em particular. Observa-se, neste contexto, que se estabelece uma relação assimétrica de poder entre o profissional e o idoso: este último é o sujeito vulnerável da inter-relação<sup>(6)</sup>.

Nesse sentido, ao acolher, o facilitador vivencia o ser-para-o-outro, reconhecendo a presença dos idosos como cidadãos, seres dignos de atenção e respeito<sup>(7)</sup>. Como processo, o acolhimento lembra-nos que é possível estabelecer uma relação afetiva, horizontal e próxima com os componentes, sem diluir o papel do facilitador como coordenador, em sua interação com o grupo.

Sob outra perspectiva, o acolhimento facilita, de forma importante, a adesão do idoso ou do grupo de idosos a tratamentos diversos, desde o uso de medicamentos e de dieta alimentar, ao retorno à instituição, a frequência e a participação em atividades singulares ou grupais. Poderíamos dizer que o bom acolhimento autoriza, de certa maneira, o idoso ou grupos de idosos a exercer a sua cidadania<sup>(5)</sup> com dignidade e presença.

Alguns aspectos do acolhimento podem ser observados nos encontros com grupos de idosos<sup>6</sup>:

#### 1) Preparação do ambiente físico

Trata-se de preparar a sala de reunião, de maneira que os idosos sintam-se valorizados e aceitos. São cuidados como: lim-

---

6. Adaptação realizada pela autora da etapa Sintonizar ou Atender extraída do Modelo de Ajuda, baseado em Bernard Berenson e Robert Carkhuff<sup>(2)</sup>.



peza, iluminação, ventilação e decoração do ambiente, além da distribuição de cadeiras no espaço da sala.

Numa perspectiva mais ampla, trata-se também, quando possível, de melhorar ou equacionar os problemas de acessibilidade do idoso à instituição de saúde<sup>(8)</sup>.

## 2) Preparação do facilitador<sup>7</sup>

A preparação do facilitador, no aspecto técnico, pode ser exemplificada pelos cuidados dispensados à elaboração de uma palestra e pela escolha das dinâmicas. A disponibilidade interna, outra característica essencial, é traduzida pela vontade de realizar o trabalho, pelo tempo reservado para tal e por suas boas condições de saúde.

## 3) Recepção do grupo

É o momento de receber os idosos com afeto e interesse. É importantíssimo que o facilitador se apresente e que os idosos sejam olhados, cumprimentados e chamados pelos nomes. Dessa forma, o facilitador transmite receptividade e atenção para com os integrantes do grupo.

Outros cuidados que buscam satisfazer as necessidades físicas dos idosos, como a disponibilização de copos e água e a proximidade de banheiros, indicam o interesse do facilitador pelo bem-estar do grupo.

## 4) Atender fisicamente

Em todos os encontros, a primeira impressão sempre é física. Olha-se, escuta-se e, frequentemente, toca-se a outra pes-

---

7. Etapa inserida pela autora. Originalmente, esta etapa apresenta cinco fases: 1) Preparar o ambiente físico, 2) Acolher, 3) Atender fisicamente, 4) Observar; 5) Escutar<sup>(2)</sup>.

soa. E ambos os corpos conversam entre si, emitindo sinais de aceitação ou rejeição, de empatia ou antipatia.

Atender fisicamente é comunicar, por meio da linguagem do corpo, a disponibilidade e o interesse do facilitador pelos componentes do grupo. A postura receptiva daquele, principalmente a expressão facial, é muito importante para que os idosos, de forma consciente ou inconsciente, percebam seu interesse e disponibilidade. Por exemplo, enquanto o facilitador fala, são formas de atendimento físico: manter o contato visual e ocupar um lugar no ambiente, de maneira que possa ser visto e ouvido por todos os integrantes do grupo.

### 5) Observação e inferência

Observar é olhar os participantes para ver sua aparência física, gestos, movimentos, expressão fisionômica e postura. Inferir é captar mensagens não-verbais que evidenciem a emoção na fala, a disposição física, o conforto ou desconforto, a tranquilidade ou a irritabilidade, além de outros sinais.

Ao acolher, é importante distinguir a observação da inferência. Enquanto a observação se baseia em fatos concretos, isto é, na objetividade da situação, como, por exemplo, os cuidados com a aparência – “D. Maria está, a cada encontro, arrumando-se mais, vestindo-se com mais cuidado” –, a inferência fundamenta-se em hipóteses, interpretações e julgamentos, realizados a partir de fatos observados, de situações anteriores a esses fatos, da experiência e da história de vida do observador – “e D. Maria também está demonstrando mais alegria porque sua expressão facial está mais receptiva, aberta e sorri com frequência”.

Muitas vezes, dados da observação e da inferência se misturam, mas é importante distinguir o que é observação e o que

é inferência. As inferências, por pertencerem ao domínio da subjetividade, são passíveis de erro.

## 6) Ouvir

Uma das etapas mais difíceis de ser realizada nas relações interpessoais. Essa dificuldade está muito presente tanto na relação do facilitador com os componentes do grupo de idosos, como na dos idosos com seus pares.

Ouvir, para o facilitador, é escutar atentamente a mensagem explícita – histórias, informações, conversas – e decifrar, se possível, a mensagem implícita, ou seja, o conteúdo emocional da fala dos idosos.

Para ouvir com mais atenção, é fundamental que o profissional evite interrupções como suspender temporariamente o atendimento para atender telefone celular e, também, distrações externas como barulho e distrações internas, quer físicas ou emocionais<sup>(9)</sup>.

Embora redundante, para ouvir o idoso, é necessário dedicar atenção à sua fala, ou seja, deve-se deixá-lo falar sem interrupção, inclusive por parte de outros componentes do grupo.

O prolongamento da fala de alguns idosos, fato comum em reuniões, pode ser administrado com a colocação de normas de convivência grupal, como o estabelecimento do tempo de fala de cada um.

Em suma, o acolhimento do grupo de idosos é de fundamental importância porque possibilita ou reforça o processo de vinculação afetiva que pode se estabelecer entre os participantes e o facilitador. O acolhimento também facilita a adesão a tratamentos e a orientações de cuidados com a saúde. Ao ser acolhido, o idoso pode perceber, de forma consciente ou não, que está sendo visto, ouvido e reconhecido em sua alteridade. Como ati-

tude ética, o acolhimento transcende os momentos de reunião do grupo ou o próprio local de realização dos encontros.

Para o facilitador, acolher o grupo de idosos proporciona a convicção de que está cumprindo sua tarefa, de forma profissional e amorosa. Entretanto, ao observar um novo brilho no olhar dos seus idosos, ele tem certeza de que está sendo acolhido pelo coração de cada um.



## Parte II



Grupos de dinâmicas e  
brincadeiras e banco de músicas



## Grupo de apresentação/reapresentação

O principal objetivo das dinâmicas de apresentação é facilitar a integração entre os participantes de grupos que não tiveram um conhecimento anterior. Nesse tipo de dinâmica, procura-se criar um ambiente acolhedor, de confiança e de aceitação mútua<sup>(25)</sup>.

Outros objetivos se fazem presentes, como por exemplo, favorecer o desenvolvimento do espírito de equipe e a descoberta de interesses e atitudes comuns aos participantes e ao grupo<sup>(26; 27)</sup>.

Nesse sentido, as dinâmicas de apresentação são preciosas, porque valorizam a presença do idoso, ressaltando a importância de seu nome, de sua voz, enfim, de sua individualidade.

De outra forma, as dinâmicas podem ser reutilizadas inúmeras vezes como reapresentação dos integrantes de grupos e são úteis como exercícios de memorização de nomes, de expressão verbal e de afirmação de identidade. Por essa razão, agrupei o nome apresentação à palavra reapresentação, compondo-se a expressão apresentação/reapresentação.

Em todas as apresentações/reapresentações, o facilitador deve esclarecer, antes de sua realização, a importância de se usar um tom de voz adequado ao ambiente, de forma que a pessoa que está se apresentando possa ser ouvida por todos.



Caso alguém se apresente com um tom de voz baixo, o facilitador, gentilmente, deve solicitar que ele repita seu nome.

Como, em geral, as dinâmicas de apresentação são as primeiras atividades realizadas nas reuniões com idosos, é muito interessante utilizar um recurso de baixo custo para a ocasião, que é o crachá-gigante. Ele pode ser feito com cartolina, papelão ou folha de plástico duro e preso ao pescoço por um cordão. Esse eficiente instrumento de identificação deve medir, pelo menos, 8 a 10 centímetros de largura por 15cm de comprimento. Nele se escreve, com caneta de ponta porosa e com letras bem grandes, somente um dos nomes do participante (Quadro 1). Ao escrever o nome do idoso, o facilitador deve perguntar como ele gosta de ser chamado: se pelo nome, sobrenome ou pelo apelido.

Outras formas de crachá-gigante podem ser escolhidas, conforme o tema do encontro, por exemplo: em uma reunião cujo tema seja a alimentação saudável, pode-se ilustrar o crachá com o desenho de uma fruta da região; em outra, na qual se comemoram os aniversários do mês, ele pode trazer o desenho de um bolo confeitado ou de um balão de aniversário.

Em síntese, o uso do crachá-gigante individualiza a presença do idoso e facilita a leitura e a memorização do nome dos participantes dos grupos.

No grupo de apresentação/representação, encontram-se descritas 23 dinâmicas e 5 variações.



Quadro 1. Crachá-gigante (tamanho natural: 10X15cm)



Quadro 2. Exemplo de crachá-gigante preenchido com o nome do participante e sua qualidade

## 1. AUTOQUALIFICAÇÃO<sup>(28)</sup>



**ESTÍMULOS:** expressão afetivo-verbal, integração grupal e reforço do autoconceito.



**OBJETIVOS:**

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo;
- revelar qualidades individuais.



**MATERIAL:** crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) pede que façam uma roda, na posição de pé ou sentada;
- 2) fala sobre a importância do nome de cada pessoa, como, por exemplo:

“O nome é a primeira palavra que a criança escuta desde muito cedo e que a diferencia das outras crianças. Muitas vezes, antes mesmo de nascer, as crianças já têm um nome. Quando dizemos o nome de uma pessoa, estamos também lhe dizendo, naquele momento, que ela é uma pessoa única”<sup>(3)</sup>;

- 3) sugere que, cada participante descubra uma palavra iniciada pela primeira letra de seu nome, que designe uma

qualidade sua, tais como: Lucinha: lindinha, Magda: mimosa, Chico: criativo;

4) determina um tempo de dois a três minutos para que cada integrante identifique sua qualidade;

5) pergunta se todos já encontraram a palavra e se algum participante disser que não, sugere a ajuda de outros integrantes;

6) torna a perguntar e se houver participantes com iniciais de nomes que sejam difíceis de encontrar qualidades, sugere a troca da inicial do nome pela do sobrenome;

7) sugere, caso alguns participantes ainda encontrem dificuldade de identificar uma qualidade com uma inicial do seu nome/sobrenome, que outros integrantes os ajudem.

## ETAPA 2

1) pede que cada participante diga seu nome e a qualidade escolhida, e que o grupo todo o repita, dizendo, por exemplo: Paolo-pacífico;

2) escreve a qualidade escolhida no crachá do participante<sup>8</sup> e continua até que todos tenham se apresentado e os respectivos nomes estejam escritos.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome da pessoa; apresentação; inicial do nome; qualidade pessoal.



**GRUPO:** todos, com exceção de participantes não-alfabetizados.

---

**8.** Os participantes poderão escrever a própria qualidade, desde que o facilitador conheça, antecipadamente, o nível de escolaridade e outras características do grupo. Muitas vezes, mesmo tendo nível de escolaridade adequado para escrever a sua qualidade, o idoso pode ter dificuldade em fazê-lo por não estar utilizando óculos adequados ou por ter uma enfermidade, como o Mal de Parkinson.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: inicial. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: média.

## 2. CESTA DE FRUTAS<sup>(28)</sup>



ESTÍMULOS: atenção, expressão verbal, integração grupal, lateralidade, lúdicos e memorização.



OBJETIVOS:

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo;
- exercitar a memória.



MATERIAL: crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

### ETAPA I

- 1) orienta que formem uma roda, na posição de pé ou sentada;
- 2) inicia perguntando o nome das pessoas que estão à direita e à esquerda;
- 3) estimula a fixação dos nomes, perguntando algumas vezes, de forma lúdica:  
“Qual o nome da pessoa que está a sua direita? Qual o nome da pessoa que está a sua esquerda? Como é o seu rosto? É um homem, é uma mulher?”;
- 4) solicita, em seguida, que o grupo escolha três frutas, por exemplo, laranja, maçã e limão;

5) explica que a palavra “laranja” vai se referir à pessoa que está se apresentando; “maçã”, ao participante que está à direita, e “limão”, ao participante que está à esquerda.

## ETAPA 2

1) orienta que o primeiro participante indicado diga seu nome e, em seguida, a fruta. Exemplo: Viviane, “laranja”;

2) pede, em seguida, que, cada um diga o nome do participante que está a sua direita, seguida de maçã. Exemplo: Karen, “maçã”;

3) logo após, solicita que se faça o mesmo com o participante que está a sua esquerda, seguida de limão. Exemplo: Irene, “limão”;

4) orienta para que o próximo participante, nesse caso, Karen, dê continuidade ao exercício, dizendo: Karen, “laranja”, Maria, “maçã” e Viviane, “limão”. Desse modo, cada participante falará:

1º) o seu nome e o nome da sua fruta;

2º) o nome da pessoa que está à direita e o nome de sua fruta;

3º) o nome da pessoa que está à esquerda e o nome de sua fruta;

5) esclarece que, caso o participante esqueça o nome da fruta escolhida pela pessoa que está a seu lado, o grupo pode ajudar.

## ETAPA 3

1) coloca-se no centro da roda e vai indicando os participantes que vão se apresentar ou pode seguir uma sequência, por exemplo, para a direita;

2) na primeira rodada de nomes, dá-se um ritmo lento ao jogo;

- 3) a partir da segunda rodada, pode-se acelerar o andamento do jogo;
- 4) após algumas rodadas, ele também pode pedir a alguns participantes que troquem de lugar na roda.



**VARIAÇÃO:**

- o facilitador pode escolher outras categorias de palavras e contextualizar sua escolha, como nos exemplos que seguem:

- |  |   |
|--|---|
| a) frutas regionais:<br>manga, cajá e jaca;  | d) cores: azul, vermelho e branco;              |
| b) elementos da natureza:<br>lua, sol e mar; | e) pedras preciosas:<br>rubi, safira e topázio; |
| c) flores: margarida, rosa e jasmim;         | f) sentimentos: paz, alegria e amor.            |



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; apresentação; brincadeira; cesta de frutas; direita; esquerda.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** média.

### 3. COM BOLA<sup>(29)</sup>



**ESTÍMULOS:** expressão verbal, integração grupal, olhar e memorização.

**OBJETIVOS:**

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo;
- memorizar os nomes e os rostos das pessoas do grupo.

**MATERIAL:**

- uma bola plástica leve e macia, com aproximadamente 20 a 30cm de diâmetro;
- crachás-gigantes preenchidos com o nome dos participantes.

**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

**ETAPA 1**

- 1) explica que a atividade vai ser realizada em roda e na posição de pé ou sentada;
- 2) solicita que um participante olhe para o rosto de outro e jogue a bola para ele dizendo seu próprio nome. Essa parte termina quando todos tiverem dito seu nome, pelo menos uma vez.

**ETAPA 2**

- 1) pede que, a partir daí, o participante que jogue a bola e olhe o rosto do colega para quem está jogando e diga o nome dele;
- 2) impõe um ritmo mais acelerado à dinâmica, após completar a primeira rodada com a participação de todos os integrantes.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; olhar o rosto; identificação; conhecer novas pessoas; bola; brincadeira; alegria.





GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: inicial. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: baixa.

#### 4. CORRENTE<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: contato, expressão afetivo-verbal, integração grupo, olhar e reforço da autoestima.



OBJETIVOS:

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se afetivamente ao grupo.



MATERIAL: crachás-gigantes, preenchidos com o nome dos participantes.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que formem um círculo, com braços ao longo do corpo e na posição de pé ou sentada;
- 2) inicia com a música, deixando-a tocar por aproximadamente dois minutos. Em seguida, coloca-a na função *repeat* do aparelho de som, mantendo-a como música ambiente;
- 3) pede que o primeiro participante, após olhar todo o grupo, vire-se e olhe para a pessoa que está a sua direita;
- 4) em seguida, pega, com sua mão direita, a mão esquerda dessa pessoa e diz o seu próprio nome. Exemplo: “Eu sou Luna”;

5) solicita que o segundo participante responda, mantendo a mão dada com a primeira, dizendo: “Eu sou André”;

6) orienta que a atividade siga sucessivamente, até que todos fiquem de mãos dadas e tenham completado a corrente.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; apresentação; dar a mão; elo; corrente; união; grupo; pertencer.



**MÚSICA:** (veja Banco de Músicas: músicas 8, 10, 12, 25 e 29);

- Carinhoso. Intérprete: Simone. In: **SOU EU**. Faixa 12. 1min57;



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 5. CORRENTE DE NOMES<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** expressão verbal, integração grupal e olhar.



**OBJETIVOS:**

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo.



**MATERIAL:** crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) pede que façam uma roda, na posição de pé ou sentada;
- 2) orienta que, na roda, o primeiro participante aponte para si mesmo, dizendo o próprio nome. Exemplo: “Eu sou Mário!”;
- 3) depois, pede que o participante colocado a sua direita se volte, olhe para Mário e diga:  
“Oi, Mário, eu sou Luciana”;
- 4) solicita que, quem estiver à direita de Luciana continue a corrente de nomes, olhando e dizendo: “Oi, Luciana, eu sou Cristina!”;
- 5) explica que a atividade deve continuar até completar o círculo.



**OBSERVAÇÃO:**

- pode-se também usar outros cumprimentos, de acordo com o contexto, tais como: olá, bom-dia, boa-tarde, boa-noite, feliz Natal, boa Páscoa.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; apresentação; acolhimento; olhar; aceitação; corrente.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVÇÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 6. CRIATIVA<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** criativos, equilíbrio, expressão gestual e verbal e integração grupal.



**OBJETIVOS:**

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo;
- exercitar o repertório gestual de forma criativa.



**MATERIAL:** crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) diz que o exercício vai ser realizado em par e na posição sentada;
- 2) ressalta a importância da criatividade na realização de gestos na comunicação;
- 3) esclarece que a formação de pares pode ocorrer por livre escolha dos participantes ou sugerida por ele, caso o grupo assim prefira ou ele julgue conveniente. Exemplo: “convide alguém desconhecido”;
- 4) depois de formados os pares, dá um tempo de 5 a 10 minutos para que cada par se conheça e volte para a roda, sentando-se.

### ETAPA 2

- 1) a seguir, solicita que o grupo se reúna, sente-se em roda e cada par, um por vez, levante-se e um participan-

te apresente o outro integrante da seguinte forma: primeiro diz seu nome; logo após, através de gestos, dá outras informações sobre a pessoa, tais como: estado civil, profissão, número de filhos, o que gosta de fazer;  
 2) orienta que, em seguida, a outra pessoa do par faça o mesmo e assim a atividade continue sucessivamente, até que todos os pares se apresentem.



#### VARIAÇÃO: AUTOAPRESENTAÇÃO

- na posição sentada em roda, uma pessoa por vez, apresenta-se ao grupo da seguinte forma: primeiro diz o seu nome e, logo após, através de gestos, dá outras informações a seu respeito, como: estado civil, profissão, número de filhos, o que gosta de fazer.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; identificação; gestos expressivos, criativos; história.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 7. CUMPRIMENTO DO ATLETA<sup>9</sup>



**ESTÍMULOS:** equilíbrio, expressão afetivo-verbal, integração grupal, olhar e reforço da autoestima.

---

9. Exercício vivencial utilizado no Sistema Biodança, não pertencente à *Lista oficial de ejercicios, músicas y consignas de Biodanza*<sup>30</sup>.

**OBJETIVOS:**

- apresentar-se de forma solene;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se afetivamente ao grupo.



**MATERIAL:** crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.

**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) solicita que façam uma roda e se ponham de pé;
- 2) pede que os participantes escolham seus pares, sem se deslocar do lugar em que estão na roda;
- 3) orienta que os “cadeirantes” devem realizar a dinâmica sem sair do lugar na roda, sendo localizados por seus pares;
- 4) esclarece: lentamente, os participantes devem se olhar, aproximar-se e se dar a mão direita, à semelhança do cumprimento dos atletas (as mãos ficam elevadas à altura do peito);
- 5) em seguida, explica que, mantendo a conexão de mãos e de olhar, cada pessoa do par se apresente. Exemplo:  
“Lucas, eu sou Luíza! Luíza, eu sou Lucas!”;
- 6) após a primeira apresentação, pede que as pessoas se desloquem na sala e cumprimentem outros participantes.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; solenidade; cumprimento; atleta; conexão; mãos; olhar; força; presença; dignidade.

**MÚSICA:**

- Chariots of fire (Title). Intérprete: Vangelis. In: *Chariots of fire*. Faixa 1. 3min34.



GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: inicial. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: baixa.

## 8. EU E MEUS VIZINHOS<sup>(29)</sup>



ESTÍMULOS: equilíbrio, expressão verbal, integração grupal, lateralidade, memorização e olhar.



OBJETIVOS:

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo;
- exercitar a memória e a percepção de lateralidade.



MATERIAL: crachás-gigantes preenchidos com o nome dos participantes.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

### ETAPA I

- 1) explica que a atividade vai ser feita em roda, na posição de pé ou sentada;
- 2) inicia o jogo aproximando-se de uma das pessoas, perguntando: “Qual é seu nome? Você já olhou para seus vizinhos? Quem são seus vizinhos da direita e da esquerda?”;
- 3) em seguida, estimula a fixação dos nomes, perguntando algumas vezes, de forma lúdica:

“Qual o nome da pessoa que está a sua direita? Qual o nome da pessoa que está a sua esquerda? Qual é a cor dos olhos do vizinho da direita e da esquerda? É um homem? É uma mulher?”;

4) continuando, indica o participante que deve iniciar o jogo; ele diz seu nome e o nome do “vizinho” que está à esquerda e à direita, apontando para cada um deles. Exemplo: “Eu sou Gerson, a minha vizinha da direita é Cris e a minha vizinha da esquerda é Cláudia”;

5) solicita que a “vizinha” da direita dê continuidade ao jogo e assim, sucessivamente, até que todos os participantes tenham se apresentado e dito o nome dos seus “vizinhos”. Exemplo: “Eu sou Cris, a minha vizinha da direita é Lêda e o meu vizinho da esquerda é Gerson”.

## ETAPA 2

1) propõe que os participantes troquem de lugar, de forma a se colocarem entre outras duas pessoas que não estavam a seu lado inicialmente;

2) em seguida, pede que, de forma rápida, cada um diga seu nome e o nome dos participantes que estão à esquerda e à direita;

3) pode repetir essa etapa mais uma ou duas vezes, se achar conveniente.



**OBSERVAÇÃO:** essa dinâmica apresenta um grau menor de dificuldade, se comparada à dinâmica número 2, Cesta de Frutas.



**PALAVRAS-CHAVE:** apresentação; importância do nome; vizinho da direita; vizinho da esquerda.



**GRUPO:** todos.



GRAU DE INTEGRAÇÃO: inicial. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: média.

## 9. FEIRA LIVRE<sup>(29)</sup>



ESTÍMULOS: atenção, expressão afetivo-verbal e integração grupal.



OBJETIVOS:

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo;
- descobrir gostos em comum.



MATERIAL: crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que façam uma roda, na posição sentada;
- 2) fala sobre a importância do nome de cada participante e também do conhecimento dos gostos de cada um, como por exemplo: “Quais são seus alimentos preferidos encontrados em uma feira livre? Vamos descobrir quais são os gostos em comum com outras pessoas do grupo?”;
- 3) inicia a atividade exemplificando: diz o próprio nome e cita três espécies de alimento. Exemplo: “Eu sou Marcelo e gosto muito de tapioca, de milho e de feijão!”;
- 4) solicita que se algum dos participantes tiver um gosto em comum, levante uma mão, apresente-se e complete

suas preferências, e assim sucessivamente, até todos terem se apresentado e revelado suas preferências. Exemplo: “Eu sou Clauss, gosto de milho, de queijo mineiro e de doce de leite!”;

5) pede que, caso algum participante não tenha algum gosto em comum com os demais, apresente-se e cite suas preferências, após a apresentação dos demais.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; preferências em comum; alimentos; feira livre; brincadeira.



**VARIAÇÃO:**

- “o ambiente” da dinâmica pode ser modificado e/ou contextualizado em relação, por exemplo, a uma fazenda, uma escola, uma exposição de arte, uma discoteca.



**TIPO DE GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVAÇÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** média.

## 10. EM FILEIRAS<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** equilíbrio, expressão gestual e verbal, integração grupal e olhar.



**OBJETIVOS:**

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo.



**MATERIAL:** crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) pede que se ponham de pé e façam uma roda;
- 2) fala sobre a importância do nome e pede que o grupo forme dois grupos pares<sup>10</sup>;
- 3) orienta que os dois grupos formem duas fileiras, uma em frente à outra, à distância de um metro, compondo pares;
- 4) em seguida, indica que os integrantes de cada par devem se olhar, fazer a expressão gestual sugerida e, em seguida, apresentar-se. Exemplo: “Todos já formaram pares? Então, olhe para seu par, pisque o olho esquerdo para ele e se apresente” (o facilitador realiza o gesto, cumprimenta com a mão direita o seu par, ao mesmo tempo em que se apresenta): “Olá, eu sou Gersinho!”;
- 5) após cada apresentação, indica a mudança do gesto e do par;
- 6) após diversas mudanças de par, pede que, cada participante crie uma nova maneira de se apresentar;
- 7) orienta que a mudança de par deve ocorrer da seguinte maneira: os participantes que estão na ponta direita de cada fileira passam para a outra fileira, gerando novos pares. Após as duas fileiras se reorganizarem, reiniciam-se as apresentações.

---

10. Quando as dinâmicas solicitam pares e houver um número ímpar de participantes, o facilitador poderá pedir ajuda a um deles no desenvolvimento da dinâmica e este não participará como integrante.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; apresentação; gestos; expressão; diferente; mudança; fileira.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada ou sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 11. GESTOS<sup>(29)</sup>



**ESTÍMULOS:** equilíbrio e expressão gestual e verbal e integração grupal.



**OBJETIVOS:**

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo;
- exercitar o repertório gestual.



**MATERIAL:** crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) explica que a atividade vai ser realizada na posição de pé ou sentada, em roda;
- 2) fala sobre a importância do nome e sobre gestos que podem identificar o momento de vida atual;

- 3) em seguida, pede que todos fechem os olhos e, em silêncio, busquem um gesto que expresse esse seu momento de vida;
- 4) explica que, após dois ou três minutos, o primeiro integrante deve dizer seu nome, e o grupo deve repeti-lo;
- 5) em seguida, faz um gesto que identifica o momento que está vivendo, e o grupo o repete. Exemplo: “o desenho de um coração palpitando”;
- 6) logo após, indica o segundo integrante a se apresentar, o qual pode estar à direita ou à esquerda do último que se apresentou ou mesmo em outra posição;
- 7) esclarece que os “cadeirantes” devem realizar a dinâmica na posição sentada;
- 8) caso os participantes estejam sentados, explica que a primeira pessoa deve se levantar da cadeira, dizer seu nome, e o grupo o repete; faz o gesto, e o grupo também o repete. E assim, sucessivamente até que todos os participantes se apresentem.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; apresentação; gestos; significado; momento.



**OBSERVAÇÃO:** nessa dinâmica, pode ser usada durante o momento de busca de um gesto expressivo (item três), uma das seguintes músicas do Banco de Músicas: 2, 11, 14, 26.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVÇÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 12. NOME DE ÍNDIO<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: equilíbrio, expressão afetivo-verbal, integração grupal, lúdicos e vitalizadores.



OBJETIVOS:

- apresentar-se ao grupo de forma inusitada;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo;
- perceber a importância do nome.



MATERIAL: crachás-gigantes preenchidos com o nome dos participantes.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) pede que façam uma roda e, de início, fiquem na posição sentada;
- 2) fala sobre a tradição de muitos povos indígenas que identificam o nome da criança ou adolescente com características relacionadas com sua identidade e com elementos da natureza, como, por exemplo, “Cachorro Valente”;
- 3) dá um tempo para que cada participante escolha um nome segundo o costume indígena (ele deve buscar um nome na natureza ou em aspectos de sua identidade, que o caracterizem) e um gesto que caracterize seu nome de índio.

### ETAPA 2

- 1) solicita que todo o grupo se levante e forme uma roda na posição de pé, com os braços ao longo do corpo;

- 2) esclarece que “cadeirantes” podem fazer a dinâmica sentados;
- 3) indica a ordem de apresentação, como, por exemplo, seguindo a direção da direita ou da esquerda, por escolha aleatória ou por iniciativa dos componentes do grupo;
- 4) pede que cada participante, um por vez, apresente-se, diga o seu nome, e o grupo todo o repete. Exemplo: “Cecília”.
- 5) em seguida, diz seu nome de índio, e o grupo também o repete. Exemplo: “Borboleta do Cerrado”;
- 6) finalmente, solicita que cada um apresente o gesto que caracteriza seu nome de índio, direcionando-se, quando houver deslocamento, para o centro da roda, como no exemplo acima, e realizando um movimento que lembre uma borboleta voando. O grupo repete o gesto.



**PALAVRAS-CHAVE:** apresentação; importância do nome; costume indígena: buscar; natureza; aspectos da identidade; nome de índio; identificação; gestos que traduzem o nome de índio.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

### 13. O QUE MAIS GOSTO DE FAZER<sup>(29)</sup>



**ESTÍMULOS:** expressão afetivo-verbal, integração grupal e reforço de autoconceito.

**OBJETIVOS:**

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo;
- revelar as preferências individuais, de forma sucinta;
- escutar as preferências de outras pessoas.



**MATERIAL:** crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.

**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) explica que a atividade vai ser realizada em roda, na posição de pé ou sentada;
- 2) pede que cada pessoa, uma a uma, apresente-se dizendo seu nome e duas coisas que mais gosta de fazer;
- 3) solicita que, sucessivamente, todos se apresentem.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; apresentação; preferências; ouvir; ser ouvido.

**VARIAÇÃO: MEU GRANDE SONHO**

- em vez de falar de duas coisas que mais gosta, a pessoa falará sucintamente do grande sonho que tem, dizendo: “O meu grande sonho é”.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVIDADE:** baixa. **COMPLEXIDADE:** média.



## 14. OLA<sup>(29)</sup>



**ESTÍMULOS:** atenção, equilíbrio, expressão verbal e integração grupal.



**OBJETIVOS:**

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo.



**MATERIAL:** crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) solicita que façam uma roda, em fileiras ou na posição sentada;
- 2) pede que uma pessoa inicie a atividade: levante, erga os braços, diga alto seu nome e volte a sentar-se. Exemplo: “Reginal!”;
- 3) explica: assim que “Regina” falar o seu nome, a pessoa que está a sua direita se levanta com os braços erguidos, diz seu nome e volta a sentar-se. A atividade prossegue até que todos se apresentem;
- 4) caso seja oferecida a segunda rodada, pede que o grupo realize a atividade de maneira mais rápida, podendo mudar a direção de direita para esquerda;
- 5) orienta que as pessoas que têm dificuldade de se levantar da cadeira realizem a dinâmica na posição sentada.



**NÚMERO DE PARTICIPANTES:** mínimo de 20 pessoas.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; apresentação; *ola*; estádios de futebol; atenção; energia.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 15. PALMAS<sup>(30)</sup>



**ESTÍMULOS:** coordenação, equilíbrio, expressão verbal, integração grupal, lateralidade, de memorização e rítmicos.



**OBJETIVOS:**

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo.



**MATERIAL:** crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.



**DESCRIÇÃO**

O facilitador:

- 1) orienta que fiquem na posição de pé ou sentada, em roda;
- 2) inicia perguntando o nome das pessoas que estão à direita e à esquerda;
- 3) em seguida, estimula a fixação dos nomes, perguntando algumas vezes, de forma lúdica:

“Qual o nome da pessoa que está a sua direita? Qual o nome da pessoa que está a sua esquerda?”;

- 4) afirma que a primeira pessoa deve se apresentar dizendo seu nome, ao mesmo tempo em que bate palmas uma vez; o grupo repete o nome e bate palmas uma vez;
- 5) explica que, em seguida, a mesma pessoa deve dizer o nome do vizinho que está a sua direita e bater palmas duas vezes. O grupo repete o nome e as palmas;
- 6) em seguida, pede que seja dito o nome da pessoa que está a sua esquerda, enquanto bate palmas três vezes, o grupo repete;
- 7) pode realizar outras rodadas de apresentação e/ou pedir para as pessoas mudarem de lugar e reiniciar as apresentações.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; apresentação; palmas; brincadeira; ritmo.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 16. POSSO ME COLOCAR AO SEU LADO?<sup>11</sup>



**ESTÍMULOS:** equilíbrio de expressão verbal, integração grupal e memorização.

---

11. Jogo infantil popular adaptado pela autora.

**OBJETIVOS:**

- incluir e identificar, pelo nome, pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo;
- exercitar a adaptabilidade a novas situações e à inclusão de pessoas.



**MATERIAL:** crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.

**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

**ETAPA 1**

- 1) pede que façam uma roda, na posição de pé ou sentada;
- 2) solicita que os participantes se coloquem bem próximos uns dos outros, de forma que possam ler os nomes inscritos nos crachás;
- 3) inicia perguntando a um dos participantes do grupo: “Fátima, posso me colocar ao seu lado?”;
- 4) orienta o seguinte: ao responder sim, Fátima e as pessoas próximas se acomodam, de forma que o facilitador possa ser incluído na roda.

**ETAPA 2**

- 1) em seguida, após esse se acomodar, Fátima diz: “Sim, mas também quero chamar Adelaide para ela ficar ao meu lado”;
- 2) explica que, novamente, o grupo se arranja para receber Adelaide e essa se acomoda ao lado de Fátima. Adelaide, após se acomodar, diz: “Sim, mas também quero chamar Beth para ela ficar ao meu lado”;
- 3) pede que a atividade continue até que todas as pessoas sejam escolhidas;

4) lembra ao grupo que cada pessoa é chamada uma única vez.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; brincadeira; inclusão; convidar; acomodação; adaptação; novas situações; mudanças.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada ou sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 17. QUALIDADES<sup>(29)</sup>



**ESTÍMULOS:** expressão afetivo-verbal, integração grupal e reforço da autoestima.



**OBJETIVOS:**

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo.
- integrar-se ao grupo;
- autoqualificar-se perante o grupo.



**MATERIAL:** crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

1) pede que se ponham de pé ou na posição sentada e façam uma roda;

- 2) fala sobre a importância do nome para cada pessoa e das qualidades que cada uma tem;
- 3) em seguida, solicita que os participantes fechem os olhos e busquem três qualidades que possuem;
- 4) coloca a música e, após dois minutos, diminui o volume do som;
- 5) em seguida, pede que cada participante diga seu nome e suas qualidades. Exemplo:  
“Eu sou Nanci e sou bem-humorada, alegre e criativa”!

**VARIAÇÃO:**

- 1) sugere que, após todos dizerem seus nomes e qualidades, cada um se lembre de uma qualidade que deseja desenvolver;
- 2) repete a música por aproximadamente dois minutos;
- 3) em seguida, pede que cada um indique a qualidade que pretende desenvolver.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; apresentação; identificação; revelação; qualidades.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVIDADE:** baixa. **COMPLEXIDADE:** média.

## 18. QUEM É?<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** equilíbrio, expressão verbal, integração grupal e lúdicos.



### OBJETIVOS:

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo.



### MATERIAL:

- a) balões de cores diferentes;
- b) tiras bem pequenas de papel;
- c) canetas ou lápis;
- d) crachás-gigantes preenchidos com o nome dos participantes.



### DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

#### ETAPA 1

- 1) esclarece que a atividade vai ser feita em roda, na posição de pé ou sentada;
- 2) pede que os participantes escrevam seu nome numa tira de papel bem pequena, encham um balão, coloquem a tira dentro do balão e memorizem a cor do seu balão;
- 3) lembra que se algum participante tiver dificuldade em escrever seu nome por estar sem óculos ou por outro motivo, é só pedir ajuda.

#### ETAPA 2

- 1) orienta que, em seguida, devem se levantar e brincar com os balões, ao som da música;
- 2) explica que: quando a música for interrompida, cada pessoa pega um balão de cor diferente do seu. Logo após, forma-se uma roda;

3) solicita a uma pessoa que vá ao centro, estoure seu balão e, após ler o nome que está escrito dentro dele diga: “Eu sou Moniquinha! E quem é Zaira?”;

4) reforça: se houver dificuldade de leitura, deve-se solicitar ajuda;

5) informa que Zaíra deve ir ao centro da roda e repetir os mesmos passos. Os demais devem continuar até que todos se apresentem;

6) informa que os “cadeirantes” podem realizar a dinâmica sentados; um balão vai ser entregue a eles, no lugar em que estão.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; apresentação; balão; brincadeira.



**MÚSICA:** (veja Banco de Músicas: músicas 30, 33, 36, 39)  
 • Lindo balão azul. Intérprete: Guilherme Arantes. In: **MPB Compositores: Guilherme Arantes. Lance Legal.** Faixa 1. 2min31.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 19. RODA DE NOMES<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** expressão verbal, integração grupal e olhar.





#### OBJETIVOS:

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo.



**MATERIAL:** crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.



#### DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) afirma que a atividade vai ser realizada em roda, de mãos dadas e na posição de pé ou sentada;
- 2) explica: caso o grupo esteja na posição de pé, o primeiro participante deve dar um pequeno passo à frente, sem soltar as mãos, olhar para todo o grupo girando a cabeça e dizer seu nome. Exemplo: “Eu sou Ian Ravi”;
- 3) após dizer o seu nome, Ian Ravi dá um passo para trás;
- 4) pede que a segunda pessoa que está à direita faça o mesmo e assim sucessivamente, até que todos completem a apresentação;
- 5) caso o grupo esteja sentado, solicita que a primeira pessoa se levante, olhe para todo o grupo girando a cabeça e diga seu nome;
- 6) orienta: a segunda pessoa à direita faz o mesmo;
- 7) esclarece que “cadeirantes” podem se apresentar na posição sentada, e que a atividade deve continuar até que todos completem sua apresentação.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; apresentação; presença; olhar de 360 graus.



GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: inicial. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: baixa.

## 20. RODA DE TALENTOS<sup>(30)</sup>



ESTÍMULOS: expressão afetivo-verbal, integração grupal e reforço da autoestima.



OBJETIVOS:

- apresentar-se ao grupo;
- integrar-se ao grupo;
- expressar habilidades individuais.



MATERIAL: crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que façam uma roda, na posição sentada ou de pé;
- 2) solicita que, na roda, a primeira pessoa diga seu nome e cite seus talentos, como: pintura de quadros ou arte culinária. Exemplo: “Eu sou Kelsey e os meus talentos são a culinária e a decoração”;
- 3) pontua o tempo de cada pessoa.



PALAVRAS-CHAVE: talentos; reconhecimento; qualidades; habilidades.



GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: inicial. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: baixa.

## 21. RODAS CONCÊNTRICAS<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: equilíbrio, expressão verbal, integração grupal e olhar.



OBJETIVOS:

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo.



MATERIAL: crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que façam uma roda e se ponham na posição de pé;
- 2) explica que devem formar-se duas rodas concêntricas, com as pessoas da roda interna voltadas para fora e as pessoas da roda externa voltadas para dentro; ambas com o mesmo número de participantes;
- 3) esclarece que, caso o grupo esteja com um número ímpar de participantes, a roda interna deve ter menos uma pessoa;
- 4) pede: ao som da música, as duas rodas devem girar simultaneamente para a direita;
- 5) interrompe a música, e as pessoas das duas rodas colocam-se frente a frente e se apresentam. Exemplo: “Oi, eu sou Sílvia! Olá, eu sou Iolanda!”;

6) reinicia a música, as rodas se movimentam para a direita e quando param, as pessoas tornam a se apresentar; e assim, sucessivamente.

QUANTIDADE DE PARTICIPANTES: mínimo de 20 pessoas.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; apresentação; alegria; dança; rodas concêntricas.



**MÚSICA:** (veja Banco de Músicas: músicas 45, 51, 56, 59, 61, 62, 64, 65)

• Pelos caminhos do som. Intérprete: Martinho da Vila.  
In: **Canto das Lavadeiras**. Faixa 1. 3min29.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 22. SÍMBOLOS<sup>(29)</sup>



**ESTÍMULOS:** expressão afetivo-verbal e integração grupal.



**OBJETIVOS:**

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo;
- verbalizar identificações.



**MATERIAL:** crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) explica que devem fazer uma roda, na posição de pé ou sentada;
- 2) inicia a atividade dizendo: “Eu sou Gustavo e se eu fosse um animal, seria um tigre”;
- 3) em seguida, sugere que cada pessoa se apresente completando a seguinte frase: “Eu sou... e se eu fosse um animal, eu seria um...!”;
- 4) nesse momento, se desejar, pode escrever, no crachá, o nome do animal escolhido;
- 5) em sequência, todos se apresentam.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância do nome; apresentação; preferências; identificação.



**VARIAÇÕES:**

- símbolos: artista, atleta, brinquedo, comida, comida da região, cor, filme, flor, flor da região, fruta, fruta da região, lugar, lugar da região, música, país, planta, planta da região, sentimento, super-herói.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 23. STOP<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: equilíbrio, expressão verbal, integração grupal e vitalizadores.



OBJETIVOS:

- apresentar-se;
- identificar, pelo nome, as pessoas do grupo;
- integrar-se ao grupo.



MATERIAL: crachás-gigantes preenchidos com os nomes dos participantes.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que formem uma roda, na posição de pé;
- 2) convida o grupo a caminhar e dançar alegremente pela sala;
- 3) ao sinal de *stop*, baixa o volume do som, diz “estátua” e todas os participantes param e “congelam” o movimento;
- 4) em seguida, diz “descongela”, e as pessoas se movimentam, cumprimentam com um aperto de mão os vizinhos e se apresentam;
- 5) aumenta o volume do som, convida as pessoas à continuidade da dinâmica, repetindo as etapas 3 e 4.



PALAVRAS-CHAVE: importância do nome; cumprimento; apresentação; congela; descongela; integração do grupo.



MÚSICA: (veja Banco de Músicas: 45, 62, 64, 65, 76, 84, 87, 90, 98)

- Isso aqui tá bom demais. Intérpretes: Dominginhos e Chico Buarque. In: **Acervo especial**. Dominginhos. Faixa 1. 2min09.



GRUPO: idosos que não apresentam dificuldade de locomoção.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: inicial. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: média.

## Grupo de jogos e brincadeiras

Este grupo de dinâmicas reúne atividades bem diversas, as quais, em sua maioria, são indicadas para todos os grupos e para aqueles grupos com dificuldade de locomoção moderada, que pedem um grau de integração e ativação médio e uma complexidade baixa. São 85 dinâmicas e 33 variações, descritas nas páginas seguintes.

### 24. A FLOR E A BORBOLETA<sup>(29)</sup>



**ESTÍMULOS:** contato, equilíbrio, expressão afetiva, lúdicos e polaridade.



**OBJETIVOS:**

- experienciar o contato lúdico;
- estreitar vínculos afetivos;
- experimentar a alternância de papéis.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) pede que façam uma roda, na posição de pé;
- 2) divide o grupo em dois subgrupos: um vai ser “flor” e o outro, “borboleta”;
- 3) explica: as “flores” permanecem na posição sentada, e as “borboletas” ficam na posição de pé;



- 4) esclarece que os “cadeirantes” podem fazer a dinâmica sentados, somente no papel de “flores”;
- 5) orienta que as “flores” escolham um lugar para sentar, distantes umas das outras, e se movimentem suavemente; as “borboletas” visitem as “flores”, brincando com elas carinhosamente: tocando, soprando, “pousando”;
- 6) repete a dinâmica, trocando os papéis dos subgrupos, ao final da música.



**PALAVRAS-CHAVE:**

- “flor”: receptividade; delicadeza; harmonia; movimento suave;
- “borboleta”: leveza; alegria; liberdade; contato; deslocamento.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 37, 66)

- Jardim da Fantasia. Intérprete: Paulinho Pedra Azul.  
In: **Jardim da fantasia**. Faixa 9. 3min04.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 25. ACOMPANHAR O DESENHO DO OUTRO<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** atenção, criativos, equilíbrio, expressão gestual e polaridade.

**OBJETIVOS:**

- sintonizar e fluir com o movimento do outro;
- experimentar a alternância de papéis.

**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) solicita que os integrantes, em roda, ponham-se na posição de pé;
- 2) pede para formarem pares, um participante ao lado do outro;
- 3) explica: “cadeirantes” e seus pares fazem a dinâmica na posição sentada;
- 4) orienta que um dos participantes, que vai ser líder, deve iniciar a dinâmica, desenhando, no ar, com o dedo indicador, formas livres e simples, acompanhando o ritmo da música. Exemplos: círculos, triângulos, ondas, retas, corações, flores;
- 5) dá seguimento: o outro participante faz o mesmo movimento, simultaneamente, dando continuidade ao desenho do líder;
- 6) após um ou dois minutos, propõe que os desenhos sejam feitos com todos os dedos de uma das mãos ou com ambas;
- 7) pede para trocarem de papel, no mesmo par, ao final da música.



**PALAVRAS-CHAVE:** sintonia; continuidade; percepção; entrega; observação; criação; diálogo.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 3, 16, 18, 35)

- Aquarela. Intérprete: Toquinho. In: **Novo Millennium:** Toquinho. Faixa 8. 4m18.



GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: inicial. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: baixa.

## 26. ACOMPANHAR O RITMO DO OUTRO<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: adaptação, contato, coordenação em par, equilíbrio, liderança, rítmicos, polaridade e vitalizadores.



OBJETIVOS:

- acompanhar o movimento do outro de uma forma inovadora;
- trabalhar o ritmo e a coordenação em par;
- experimentar a alternância de papéis.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) pede para todos, em grupo, se colocarem de pé;
- 2) solicita que formem pares: cada par é formado por um “líder” e um “liderado”;
- 3) explica: os integrantes de cada par se colocam um em frente ao outro.

### ETAPA 2

- 1) pede: o “liderado”, aquele que acompanha a dança do “líder”, coloca um dedo de uma das mãos no queixo do “líder” e tenta mantê-lo durante toda a dança;
- 2) em seguida, solicita que o “líder” inicie uma dança com deslocamento, seguindo o ritmo da música;

3) explica: caso o “liderado” tenha dificuldade em colocar um dedo no queixo do “líder”, pode colocá-lo em um dos ombros, dos cotovelos ou das mãos.

### ETAPA 3

1) após aproximadamente dois minutos, para a música e indica a troca de papéis do par: o “liderado” passa a ser “líder”, e o “líder”, “liderado”;

2) pode repetir essa etapa mais uma ou duas vezes, se achar conveniente.



**PALAVRAS-CHAVE:** sintonia; ritmo; percepção; coordenação; conexão; acompanhar; movimento; dança.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 42, 43, 46, 49, 61, 71)

• Deixa a vida me levar. Intérprete: Zeca Pagodinho.  
In: **Deixa a vida me levar**. Faixa 3. 4min36.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 27. AGARRAR A OPORTUNIDADE<sup>12</sup>



**ESTÍMULOS:** contato, descontração, equilíbrio, lúdicos, prontidão e vitalizadores.

---

12. Exercício vivencial utilizado no Sistema Biodança, não pertencente à *Lista oficial de ejercicios, músicas y consignas de Biodanza*<sup>(30)</sup>.



**OBJETIVOS:**

- vivenciar o “aqui e agora”;
- desfrutar a oportunidade do momento.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) orienta que, na posição de pé, façam um grupo;
- 2) inicia com um caminhar solto e alegre, em várias direções da sala;
- 3) após 30 segundos, dá uma breve pausa na música, e cada pessoa busca um par para dançar, evitando perder a “oportunidade” representada por aquela pessoa;
- 4) após alguns segundos, pede que todos se despeçam;
- 5) reinicia o ciclo: todos dançam sozinhos, agarrando alguém para dançar e se despedindo.



**PALAVRAS-CHAVE:** oportunidade; prontidão; agilidade; desfrutar o aqui e agora.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 54, 62, 64, 65, 69, 90)

- Segure tudo. Intérprete: Martinho da Vila. In: \_\_\_\_\_  
**Acervo especial.** Faixa 9. 2min36.



**GRUPO:** idosos que não apresentam dificuldade de locomoção.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 28. ANIMAIS – CAVALO<sup>(31)</sup>



ESTÍMULOS: equilíbrio, lúdicos e vitalizadores.



OBJETIVOS:

- evocar a força e a presença do arquétipo do cavalo;
- exercitar o movimento rítmico e o lúdico.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) explica que a atividade é realizada individualmente, em roda ou em duas fileiras, a uma distância de, aproximadamente, dois metros uma da outra;
- 2) orienta: cada participante deve “cavalgar” no centro da roda ou na extensão das fileiras da seguinte forma: de pé, cabeça levemente erguida, braços colocados como se estivesse segurando uma rédea, uma perna comandando o movimento em “trote”;
- 3) cada participante cuida da autorregulação através do controle da intensidade do “trote”;
- 4) pode sugerir, no terço final da música, que se “cavalgue” soltando a “rédea” e integrando o “cavalo” e o “cavaleiro”;
- 5) pontua a necessidade de autorregulação da dinâmica, caso seja necessário.



VARIAÇÃO:

- em par, em trio e em parelha.



PALAVRAS-CHAVE: cavalo; brincadeira; criança; liberdade; coordenação; potência; impulso; autorregulação.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: música 92)

- Dark horse. Intérprete: George Harrison. In: **The best of George**. Faixa 12. 3m54.



GRUPO: idosos que não apresentam dificuldade de locomoção.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: baixa.

## 29. ANIMAIS – ELEFANTE “COÇA-COÇA”<sup>(32)</sup>



ESTÍMULOS: comunicação, contato e lúdicos.



OBJETIVO: experimentar o contato lúdico e afetivo.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede para todos, em par, se colocarem na posição de pé;
- 2) solicita que os integrantes do par iniciem o exercício com as costas juntas, braços e mãos ao longo do corpo, pernas afastadas na largura dos quadris e joelhos levemente flexionados;
- 3) em seguida, pede que comecem a se mover, suavemente, para um lado e para o outro, “coçando-se”;
- 4) pode sugerir trocas.



VARIAÇÃO:

- 1) o jogo pode ser feito em grupo;

2) os participantes se colocam no centro da sala, de costas juntas, braços e mãos ao longo do corpo, pernas afastadas na largura dos quadris e joelhos levemente flexionados;

3) em seguida, começam a se mover suavemente para um lado e para o outro, “coçando-se” e, quando desejarem, deslocam-se e buscam outras pessoas.



**PALAVRAS-CHAVE:** elefantes; coçar; carinho; aconchego; manada; família.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 1, 40, 78)

- O passo do elefantinho. Intérprete: Trio Esperança. In: **Série Bis:** \_\_\_\_\_. Faixa 4. 2min15.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** baixa.

### 30. ANIMAIS – FAMÍLIA ECOLÓGICA<sup>(32)</sup>



**ESTÍMULOS:** comunicação, contato, equilíbrio, expressão sonora, lúdicos e sensoriais.



**OBJETIVOS:**

- vivenciar o sentimento de pertencer ao grupo;
- identificar-se com a espécie.





## DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) explica que a atividade é feita em grupo, em roda e na posição de pé;
- 2) escolhe animais, cujos sons sejam fáceis de reproduzir (por exemplo, gato, cachorro, pato, vaca, galinha, cabra);
- 3) estabelece que a quantidade de “animais” vai depender do tamanho do grupo; sugere o número de três “animais”;
- 4) na roda, em segredo, fala para cada pessoa o nome do animal que ela vai representar, alternando os nomes de pessoa para pessoa, em sequência.

### ETAPA 2

- 1) após toda a roda ser avisada, pede que as pessoas fechem os olhos ou olhem para seus pés e comecem a imitar a voz do seu “animal”, movimentando-se pela sala;
- 2) explica que os “cadeirantes” vão constituir o núcleo da família dos animais;
- 3) esclarece que o desafio é encontrar todos os “animais” da mesma família pela identificação da voz e se juntar a esses, em bando.

### ETAPA 3

- 1) no final, pede para que todos os “animais” formem uma roda e convida o grupo a perceber-se como uma só família. Nesse momento, ressalta que, no universo, existe uma única e grande família, composta por todos os seres vivos e pelos elementos da natureza.



QUANTIDADE: mínimo de 16 participantes.



PALAVRAS-CHAVE: família; comunicação; bichos; identificação; pertencer; grupo; alegria; expressão sonora; universo; natureza.



GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: inicial. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: média.

### 31. BALÃO-SURPRESA<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: equilíbrio, expressão afetiva, lúdicos e vitalizadores.



OBJETIVOS:

- exercitar o lúdico;
- integrar-se ao grupo.



MATERIAL: balões de aniversário.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que os integrantes se organizem em grupo e na posição de pé;
- 2) explica que os “cadeirantes” devem realizar a dinâmica sentados em cadeiras;
- 3) distribui balões coloridos;
- 4) solicita que cada pessoa escreva o nome de uma qualidade num pedaço de papel, dobre-o e coloque-o dentro de um balão, enchendo-o logo em seguida;
- 5) pode lembrar que, caso alguns participantes apresentem dificuldade de escrita ou leitura da qualidade, por terem esquecido os óculos ou por outro motivo, podem pedir ajuda ao próprio facilitador ou a outros participantes do grupo;

- 6) orienta que os balões sejam colocados juntos, misturando-se uns aos outros;
- 7) explica que o grupo deve brincar entre si, mantendo os balões no alto;
- 8) no final, pede que cada um pegue um balão de cor diferente do seu, estoure-o e leia a qualidade que recebeu, dizendo: "a minha qualidade é..."



#### VARIAÇÃO 1:

- essa dinâmica pode ser utilizada como apresentação / reapresentação. No item 7, o participante, por exemplo, antes de dizer sua qualidade, pode dizer seu nome: "Eu sou Virgínia e a minha qualidade é..."

#### VARIAÇÃO 2: UMA FIGURA, UM ABRAÇO.



#### MATERIAL:

- pares de tiras dobradas de papel, nas quais estão impressas figuras pequenas e bem delineadas como círculos, triângulos, quadrados, retângulos, estrelas, luas, corações, animais, flores etc.



#### DESENVOLVIMENTO:

##### O facilitador:

- 1) orienta que essa dinâmica deve ser feita com um número par de participantes. Caso haja um número ímpar, ele mesmo pode entrar no grupo, para compor o número par;
- 2) separa os pares de tiras de papel, de acordo com o número de participantes;
- 3) pede que cada tira de papel que forma o par seja distribuída aleatoriamente aos participantes;

- 4) em seguida, solicita que cada integrante encha um balão e coloque a tira dentro desse;
- 5) esclarece que os balões devem ser colocados juntos, misturando-se uns aos outros;
- 6) explica que o grupo deve brincar entre si, mantendo os balões no alto;
- 7) no final, pede que cada um pegue um balão, estoure-o, procure o participante que tem uma figura igual a sua e o abrace.



**PALAVRAS-CHAVE:** brincadeira; balão; lúdico; alegria; interação; surpresa.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 30, 32, 39)  
• O carimbador maluco. Intérprete: Raul Seixas. In: **Aquarela Mágica:** TV temas infantis. Vol. 4. Faixa 9. 2min22.



**TIPO DE GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 32. BAMBOLE<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** coordenação, equilíbrio, lúdicos, rítmicos e vitalizadores.



**OBJETIVOS:**

- movimentar todo o corpo por meio de ações lúdicas;
- liberar tensão muscular localizada nos quadris e tronco.



## DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

### ETAPA 1 (individual)

- 1) pede que, em grupo, em roda, todos fiquem na posição de pé;
- 2) orienta: os participantes devem dar-se as mãos, abrir bem os braços e, em seguida, soltar as mãos, mantendo a forma circular;
- 3) solicita que cada participante crie um bambolê imaginário e dance com ele, realizando movimentos circulares e contínuos;
- 4) pode sugerir algumas partes do corpo onde colocar o “bambolê”, como o pescoço, a cintura, os quadris, as pernas, os braços;
- 5) em seguida, indica que cada participante crie “dois bambolês” menores e dance com os dedos das mãos, punhos e braços.

### ETAPA 2 (em par)

- 1) em sequência, explica que as pessoas devem formar um par e se colocar de frente uma para a outra, numa distância de aproximadamente 1 metro;
- 2) explica: o par deve criar um “grande bambolê” e dançar em sincronia, isto é, coordenar os movimentos de maneira que se assemelhem, “colocando-o” em diversas partes do corpo.



**PALAVRAS-CHAVE:** bambolê; brincadeira de criança; alegria; ginga; movimento; redondo; continuidade; ritmo.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: música 49)

- Calango longo. Intérprete: Martinho da Vila. In: **30,0 Turbinado**. Faixa 14. 3min13.



GRUPO: idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: baixa.

### 33. BANDA MUSICAL<sup>(31)</sup>



ESTÍMULOS: criativos, equilíbrio, expressão gestual, polaridade e vitalizadores.



OBJETIVOS:

- experimentar a alternância de papéis;
- vivenciar a interação de grupos distintos, de forma criativa e lúdica.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede para todos, em grupo, se colocarem de pé;
- 2) divide o grupo em dois: metade “artista” e metade “público”;
- 3) orienta: os “cadeirantes” podem fazer a dinâmica sentados;
- 4) esclarece que os grupos devem se situar à frente e distantes um do outro;
- 5) explica o exercício: os “artistas” vão dar um *show*;
- 6) diz que cada um deve escolher um instrumento para “tocar” (guitarra, saxofone, bateria etc) ou então cantar, podendo variar de instrumento ao longo da apresentação;

7) pede que o “público” incentive, gritando, assobiando, dando vivas;

8) ao final, após os aplausos, solicita que se troquem os papéis.



**PALAVRAS-CHAVE:** ousadia; comunicação; artista; fãs; *show*; instrumentos musicais; expressão; gestos; imitação.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: música 95)

- Let's twist again. Intérprete: Chubby Checker. In: \_\_\_\_\_. Faixa 2. 2min24.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

### 34. BANHO LÚDICO<sup>(29)</sup>



**ESTÍMULOS:** contato, equilíbrio e polaridade.



**OBJETIVOS:**

- experimentar a alternância de papéis;
- permitir-se tocar e ser tocado e cuidar e ser cuidado.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) na posição de pé, divide o grupo em subgrupos de quatro pessoas;

- 2) orienta: “cadeirantes” devem realizar a dinâmica na posição sentada e as demais pessoas que formam cada subgrupo vão se adequar a eles;
- 3) pede que, durante a dinâmica, todos os participantes dançam, seguindo a música;
- 4) solicita que a pessoa que vai receber o “banho” se dirija para o centro do grupo, enquanto as outras ficam à sua volta e iniciam ações pontuadas pelo facilitador, que são:
  - a) “jogar água” do alto da cabeça aos pés, fazendo o “som da água”;
  - b) “passar o sabonete” e esfregar o corpo;
  - c) “passar o xampu” e esfregar a cabeça;
  - d) “jogar água” do alto da cabeça aos pés, “enxaguar”;
  - e) “tirar a água”, com leve, porém firme, pressão;
  - f) “secar”, “soprando” o corpo;
  - g) “enrolar na toalha”, envolver a pessoa num abraço.
- 5) sugere as trocas dentro de cada subgrupo, após 3 minutos de execução da música.



**PALAVRAS-CHAVE:** banho; confiança; entrega; cuidar; ser cuidado; criança; prazer; contato; toque carinhoso.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 40, 91)

- Ensaboa. Intérprete: Marisa Monte. In: **Mais**. Faixa 7. 4min15.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.



### 35. BARQUINHO<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** contato, coordenação, equilíbrio, polaridade, rítmicos e vitalizadores.



**OBJETIVOS:**

- experienciar a confiança no outro, a coordenação e o ritmo em par;
- conduzir e ser conduzido;
- experimentar a alternância de papéis.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

#### ETAPA I

- 1) pede que o grupo se divida em pares, na posição de pé;
- 2) orienta: as pessoas de cada par, uma em frente a outra, colocam-se próximas à parede e seguram-se mutuamente pelos punhos;
- 3) esclarece que uma das pessoas do par deve ser a “condutora” e posicionar-se rente à parede. A “conduzida” está posicionada à frente da “condutora”;
- 4) explica: a “condutora”, num movimento alternado de vaivém dos braços, para frente e para trás, que lembra o leve movimento dos remos de um barquinho, leva a “conduzida” para a frente, em direção a outra parede;
- 5) solicita que o movimento do par acompanhe a música, isto é, dance enquanto realiza a dinâmica;
- 6) pede: antes de a “conduzida” encostar-se na parede oposta, a “condutora” para o movimento, sinalizando que a parede está próxima.

## ETAPA 2

1) nesse momento, invertem-se os papéis no mesmo par, sem troca de posição das pessoas participantes, ou seja, a pessoa que está colocada próximo à parede irá conduzir o movimento;

2) em sequência, as etapas 1 e 2 vão se alternando até acabar a música; cada vez que uma das pessoas inicia a dança rente à parede, é a “condutora”.



**OBSERVAÇÃO:** grupos formados por mais de doze pessoas devem ser divididos em dois ou três subgrupos. Nessa situação, os participantes que não estiverem realizando a dinâmica atuam como “anjos”, cuidando para que os pares não esbarrem entre si.



**PALAVRAS-CHAVE:** confiança; deixar-se conduzir; liderar; vaivém; barquinho; coordenação; ritmo; alegria; cuidado com o outro.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 49, 71, 76)  
• O Bicho Solto. Intérprete: Gera Samba. In: GERA SAMBA. **É o tchan.** Faixa 2. 4min07.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

### 36. BATUCAR NO CORPO<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: contato, equilíbrio, polaridade, rítmicos e vitalizadores.



OBJETIVOS:

- experimentar o contato corporal;
- vivenciar o ritmo.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) divide os participantes em grupos de três, na posição de pé ou com um dos participantes sentado em cadeira;
- 2) explica: a pessoa que é tocada fica no meio; as outras duas, as “batucadoras”, colocam-se uma à frente e a outra, atrás;
- 3) determina: com as pontas dos dedos, as “batucadoras” devem tocar o corpo de quem está no meio, começando na cabeça seguindo a direção dos pés;
- 4) lembra, ao grupo, que cada participante deve se cuidar, para não forçar a coluna vertebral e/ou joelhos durante a dinâmica;
- 5) orienta que deve ser dada diferente tonicidade aos toques, de acordo com as partes tocadas, por exemplo: “bataque” suave para rosto e tórax e “bataque” com mais tonicidade para pernas, ombros e braços;
- 6) pede que o trio dance, enquanto realiza a dinâmica;
- 7) solicita que façam trocas, ao final da música, até que os três participantes recebam o “bataque”.



**PALAVRAS-CHAVE:** ritmo; batuque; toque; corpo; entrega; prazer; confiança; alegria.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 51, 59, 60)  
• Patuscada de Gandhi. Intérprete: Gilberto Gil. In: 2 é demais. Faixa 21. 2min33.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

### 37. BRINCADEIRA DE OLHAR<sup>(30)</sup>



**ESTÍMULOS:** descontração, equilíbrio, lúdicos e de olhar.



**OBJETIVO:** revelar-se ao outro de maneira progressiva.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) solicita que os integrantes se dividam em pares, na posição de pé, uma pessoa frente à outra;
- 2) esclarece que os “cadeirantes” podem fazer a dinâmica sentados;
- 3) estabelece que cada participante do par coloque as duas mãos em forma de leque fechado, isto é, com os dedos juntos e estendidos, de maneira que os olhos fiquem escondidos;
- 4) explica que devem realizar o movimento de abertura dos dedos, à semelhança de um leque, podendo se reve-

lar e, em seguida, se desejarem, fechar os dedos e ocultar os olhos;

5) pede que os pares brinquem, ora se aproximando, ora se afastando, ora se abaixando;

6) em sequência, pode sugerir que os participantes brinquem somente com uma das mãos.



**PALAVRAS-CHAVE:** descoberta; aproximação; permissão; curiosidade; esconder; mostrar; criança; brincadeira; leque; rosto.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 40, 97)

- One Drop. Intérprete: Gilberto Gil. In: Kaya N'gan Daya. Faixa 2. 5min03.



**TIPO DE GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

### 38. BURACO DA FECHADURA<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** atenção, descontração, equilíbrio e vitalizadores.



**OBJETIVO:** olhar o outro, em detalhes, sem censura.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

1) solicita que, em grupo, os integrantes se ponham de pé;

- 2) esclarece que as pessoas devem caminhar pela sala com os dedos das mãos colocados como se estivessem olhando através do buraco de uma fechadura;
- 3) orienta: os “cadeirantes” realizam a dinâmica sentados, e os demais participantes interagem com aqueles;
- 4) no decorrer da dinâmica, indica determinadas partes do corpo que deverão ser olhadas. Exemplos: pés, cotovelo direito, mão esquerda, costas, joelho direito e esquerdo, bumbum, barriga;
- 5) ao citar tais exemplos, pede que as pessoas caminhem, focando as partes do corpo de diferentes participantes.



**PALAVRAS-CHAVE:** brincadeira; criança; buraco da fechadura; permissão; diversidade; percepção corporal; alegria.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 40, 78)  
• Deixa a vida me levar. Intérprete: Zeca Pagodinho.  
In: **Deixa a vida me levar**. Faixa 3. 4min36.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

### 39. CABEÇA, OMBROS, PERNAS E PÉS<sup>13</sup>



**ESTÍMULOS:** atenção, contato, coordenação, liderança, memorização, reforço da autoimagem e prontidão.

---

13. Brincadeira infantil musicada adaptada pela autora.



### OBJETIVOS:

- tocar determinadas partes do corpo, seguindo um comando verbal;
- potencializar a percepção corporal.



### DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) esclarece que a dinâmica é realizada em grupo, na posição de pé ou sentada, e que os participantes se colocam em círculo;
- 2) pontua que um participante cante uma palavra que indica partes do corpo e, ao mesmo tempo, toca ou aponta essas partes;
- 3) os demais participantes cantam junto e imitam seus movimentos;
- 4) a música inicial é: “cabeça, ombros, pernas e pés”;
- 5) pede que outros participantes, um por vez, criem uma música que fala de quatro partes diferentes do corpo, sempre finalizando a frase com a palavra “pés”.

Exemplos:

- cabeça, braços, joelhos e pés; cabeça, ombros, cintura e pés.



### VARIAÇÕES:

- 1) partes do corpo em ordem descendente como “olhos, orelhas, boca e pés” ou em ordem ascendente;
- 2) partes do corpo do mesmo lado como “orelha direita, ombro direito, joelho direito e pé direito” ou de lados alternados, como, por exemplo, “braço direito, quadril esquerdo, joelho direito e calcanhar esquerdo”;

3) partes da cabeça como “sobrancelhas, nariz, boca e queixo”, do tronco, dos braços ou das pernas.



**PALAVRAS-CHAVE:** brincadeira; criança; música, partes do corpo, líder, criar.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 40. CAIXA DE SURPRESAS<sup>14</sup>



**ESTÍMULOS:** comunicação, expressão gestual e lúdicos.



**OBJETIVOS:**

- desinibir-se;
- apresentar-se ao grupo.



**MATERIAL:** uma caixa de sapatos que contém tarefas escritas em tiras, em número igual ou superior ao número de participantes presentes.

**SUGESTÕES DE TAREFAS:**

- assobiar uma música conhecida, cantar uma música, dançar, representar um personagem do cinema ou da televisão, dar uma dica de saúde, imitar um animal, dizer três coisas que gosta de fazer, compartilhar um so-

---

14. Dinâmica baseada em atividade escolar, adaptada pela autora.



no, mandar um recadinho carinhoso para alguém do grupo, brincar com uma bola imaginária. Outra possibilidade é contextualizar, de uma maneira lúdica, as tarefas sugeridas, ao objetivo da reunião ou do trabalho que está sendo desenvolvido.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) pede que os integrantes formem uma roda, na posição sentada, em cadeiras;
- 2) convida o primeiro participante para sortear a tarefa que ele mesmo deve realizar;
- 3) em seguida, explica: esse participante vai ao centro da roda, desempenha a sua tarefa e convida outro participante para realizar o sorteio e apresentar a sua tarefa; assim, sucessivamente.



**PALAVRAS-CHAVE:** caixa-surpresa; brincadeira; alegria; criança; tarefas; apresentação; palco; público.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 41. CAMINHAR ATRAVESSANDO DIFERENTES REGIÕES<sup>(33)</sup>



**ESTÍMULOS:** adaptação, criativos e equilíbrio.

**OBJETIVOS:**

- experimentar diferentes maneiras de caminhar, seguindo o ritmo da música;
- ampliar o imaginário.

**DESENVOLVIMENTO:****O facilitador:**

- 1) solicita que todos se coloquem de pé, em grupo, individualmente ou em par;
- 2) esclarece: as pessoas efetuam um caminhar, passando por diferentes “regiões”, de acordo com a pontuação dada:
  - a) caminhar experimentando a “terra sob os pés”;
  - b) caminhar sobre a “terra quente”;
  - c) caminhar sobre “pedrinhas”;
  - d) caminhar subindo “rochedo”;
  - e) caminhar de “descanso”.



**PALAVRAS-CHAVE:** história; viagem; criatividade; imaginário; situações diferentes; flexibilidade; ritmo; caminhar conforme o terreno.

**VARIAÇÃO:**

- em par ou em trio.



**MÚSICAS:** (Veja Banco de Músicas: músicas 78, 97)

- caminhar experimentando a terra sob os pés: Ensaio geral. Intérprete: Os ritmistas brasileiros. In: **Batucada fantástica**. Faixa 3. 2min33.
- caminhar sobre a terra quente: Maxixe. Intérprete: Os ritmistas brasileiros. In: **Batucada fantástica**. Faixa 19. 1min40.

- caminhar sobre pedrinhas: Maracatu. Intérprete: Os ritmistas brasileiros. In: **Batucada fantástica**. Faixa 8. 1min12.
- caminhar subindo rochedo: Atabaques e surdos. Intérprete: Os ritmistas brasileiros. In: **Batucada fantástica**. Faixa 11. 1m32.
- caminhar de descanso: Madagascar Olodum. Intérprete: Olodum. In: **The Best of Olodum**. Faixa 1. 4min45.



**OBSERVAÇÃO:** utilizar, para cada etapa, o tempo máximo de dois minutos para as músicas sugeridas. Caso o facilitador opte por uma das músicas do Banco de Músicas, usará uma só música.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e para os que não a têm.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 42. CAMINHAR COM BALÃO<sup>(34)</sup>



**ESTÍMULOS:** adaptação, comunicação, contato, coordenação, descontração, equilíbrio, lúdicos, prontidão e vitalizadores.



**OBJETIVOS:**

- experimentar a sincronicidade de movimentos com o outro;
- potencializar o ritmo e a coordenação em par.



**MATERIAL:** balões de aniversário.

**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) orienta que o grupo se divida em pares, na posição de pé;
- 2) pede que o grupo encha vários balões de aniversário;
- 3) explica: cada par pega um balão e caminha sustentando-o, a dois, entre partes do corpo que serão indicadas pelo facilitador.

Exemplos:

- lateral do tronco, costas, cotovelos, testa, nuca, um dos lados da face, barriga;

1) após oferecer diversas indicações, sugere que cada par invente uma forma diferente de caminhar com o balão;

2) ao final, pode ser sugerido que a dupla estoure o balão, pressionando-o entre partes de seus corpos.

**VARIAÇÃO:**

- em par, em trio ou em pequenos grupos.



**PALAVRAS-CHAVE:** caminhar; balão; criança; brincadeira; alegria; sincronicidade; leveza; cuidado.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 30, 32, 33, 38, 39)

- Baile dos passarinhos. Intérprete: A Turma do Balão Mágico. In: **Turma do Balão Mágico**. Faixa 4. 3min11.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 43. CAMINHAR COM ESTÍMULOS RÍTMICOS DIFERENTES<sup>15</sup>



ESTÍMULOS: equilíbrio, coordenação e rítmicos.



OBJETIVOS:

- caminhar, exercitando mudanças de ritmo;
- potencializar a coordenação de movimentos.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) esclarece que a dinâmica é realizada em grupo e na posição de pé;
- 2) pontua que os participantes irão caminhar pela sala seguindo o ritmo da música;
- 3) após três mudanças de música, indica que os participantes formem pares e caminhem juntos, um ao lado do outro;
- 4) segue, mudando algumas vezes de música;
- 5) indica que na última música, os participantes andem desacelerando o ritmo dos passos.



PALAVRAS-CHAVE: caminhar; estímulos diferentes; regulação; mudança de ritmo e de música; adaptação.



MÚSICAS: (Veja Banco de Músicas para os itens 1 e 4: músicas 59, 61, 74 e para os itens 2 e 3: músicas 63, 65 e 69)

- 1) Usar dois minutos: Trem das Onze. Intérprete: Gal Costa. In: **Gal**. Faixa 8. 4min58.

---

15. Dinâmica inspirada em Toro<sup>(30)</sup>.

2) Usar um minuto: Atrás do Trio Elétrico. Intérprete: Caetano Veloso. In: **O melhor de Caetano Veloso**. Faixa 5. 2m43.

3) Usar um minuto: O Bicho Solto. Intérprete: Gera Samba. In: **É o tchan**. Faixa 2. 4min7.

4) Usar dois minutos: Trem das Onze. Intérprete: Gal Costa. In: **Gal**. Faixa 8. 4m58.



GRUPO: idosos que se locomovem com dificuldade moderada e os que não a têm.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: baixa.

#### 44. CAMINHAR CONFIANTE<sup>(30)</sup>



ESTÍMULOS: contato, equilíbrio, expressão afetiva, liderança e polaridade.



OBJETIVOS:

- “conduzido”: evocar o sentimento de confiança e caminhar sendo cuidado pelo outro;
- “condutor”: caminhar cuidando do outro;
- experimentar a alternância de papéis.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

ETAPA I

1) solicita aos participantes que se ponham na posição de pé e formem um grupo;

- 2) explica que o grupo deve ser dividido em dois sub-grupos: o primeiro, composto por participantes “anjos”, vai cuidar dos demais, e o segundo, formado por pares de “caminhantes”, vai caminhar em par;
- 3) após a formação do par, estabelece os papéis do grupo de caminhantes: o de “condutor” e o de “conduzido”;
- 4) esclarece que o “condutor” deve abraçar o “conduzido” pela cintura e caminhar com ele, segurando uma de suas mãos;
- 5) em seguida, o “conduzido”, de olhos fechados ou relaxados, permite ser levado pela sala;
- 6) orienta: os “anjos” circulam na sala, cuidando para que os pares não esbarrem entre si.

#### ETAPA 2

- 1) orienta: os “anjos” permanecem “anjos”, e o “condutor” e o “conduzido” trocam de papel, após o final da música;
- 2) repete a música.

#### ETAPA 3

- 1) pede que os dois subgrupos troquem de papel: os caminhantes passam a ser “anjos”, e os “anjos” passam a ser “caminhantes”;
- 2) repete os itens 3 a 8.



**PALAVRAS-CHAVE:** fé; entrega; confiança; vínculo; valor; cuidar; ser cuidado; responsabilidade.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 57, 70, 79)  
 • Andar com Fé. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Mestres da MPB**. Faixa 15. 3min22.



GRUPO: idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: média.

## 45. CAMINHAR DANÇANTE<sup>16</sup>



ESTÍMULOS: coordenação, equilíbrio, rítmicos e vitalizadores.



OBJETIVO: caminhar, exercitando o ritmo e a coordenação de movimentos.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) explica que a atividade é em grupo e na posição de pé;
- 2) orienta: o participante caminha dando passos laterais livres, o que transforma o caminhar numa dança;
- 3) continua: ao caminhar, os participantes interagem entre si.



VARIAÇÃO:

- em par, em trio ou em pequenos grupos, de mãos dadas ou soltas.



PALAVRAS-CHAVE: caminhar; dançar; passos laterais; alegria; ritmo; melodia.

---

16. Dinâmica adaptada pela autora e baseada em Toro<sup>(30)</sup>.





**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 72, 74)  
 • C'est si bon. Intérprete: Louis Armstrong. In: **Golden hits**. Faixa 2. 3min34.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

#### 46. CAMINHAR DE EXPRESSÕES<sup>(35)</sup>



**ESTÍMULOS:** criativos, equilíbrio, expressão gestual e sonora.



**OBJETIVO:** aumentar o repertório gestual e sonoro.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) pede que fiquem em grupo e na posição de pé;
- 2) explica: os “cadeirantes” podem realizar a dinâmica na posição sentada;
- 3) pontua e apresenta cada expressão emocional, emitindo sons, uma expressão por vez, enquanto os participantes caminham pela sala. Em seguida, o grupo o segue;
- 4) sugere iniciar com quaisquer expressões emocionais e finalizar com emoções positivas, como na sequência abaixo: espanto, medo, gula, sedução (paquera), fome; satisfação por estar comendo um alimento muito gostoso, paixão, alegria, amor, prazer.

**VARIAÇÃO:**

- 1) o grupo é dividido em subgrupos de 6 a 8 pessoas;
- 2) o facilitador sorteia três emoções diferentes para cada grupo;
- 3) os subgrupos ensaiam em separado a sua apresentação;
- 4) em seguida, forma-se uma plateia composta pelos participantes, e cada subgrupo se apresenta;
- 5) após cada apresentação, a plateia identifica cada emoção.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância; expressão; emoções; gestos; sons.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVIDADE:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 47. CAMINHAR DE TRANSFORMAÇÃO DE BICHOS<sup>17</sup>



**ESTÍMULOS:** adaptação, comunicação, descontração, equilíbrio, lúdicos, polaridade e vitalizadores.

**OBJETIVOS:**

- vivenciar a flexibilidade e a capacidade de transformação;
- experimentar a alternância de papéis.

---

17. Dinâmica elaborada pela autora.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) pede que o grupo se ponha de pé;
- 2) divide o grupo em dois subgrupos: metade “gatos” e metade “cachorros”;
- 3) traça uma linha imaginária no meio da sala, marcando-a com objetos colocados próximos às paredes, tal como um par de sapatos;
- 4) explica que os subgrupos devem se colocar nos extremos da sala e caminhar em direção ao outro extremo, vivenciando seu “bicho”, isto é, realizando a mímica e sons deste;
- 5) esclarece que, ao se aproximar da linha mediana da sala, transformem-se no outro “bicho”, assumindo-o ao passar pela referida linha, ou seja, quem era “gato” transforma-se em “cachorro”;
- 6) deve repetir a “transformação” algumas vezes.



**PALAVRAS-CHAVE:** bichos; mudança; transformação; possibilidades; flexibilidade; alegria; brincadeira.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e para os que não a têm.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 48. CAMINHAR MARCANDO O RITMO NO CORPO<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** atenção, equilíbrio, lúdicos, rítmicos e vitalizadores.



**OBJETIVO:** sintonizar-se com seu próprio ritmo.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) esclarece que a dinâmica é realizada em grupo e na posição de pé;
- 2) explica: os “cadeirantes” podem realizá-la sentados;
- 3) pede que o participante caminhe, marcando o ritmo com o corpo (estalar de dedos, sons, palmadinhas em diferentes partes do corpo etc.);
- 4) se desejar, pode pontuar os movimentos.



**PALAVRAS-CHAVE:** alegria; ritmo; compasso; marcação; divisão no tempo; acompanhar a música; percepção dos ritmos corporais: braços, pernas, tronco, respiração.



**VARIAÇÃO:**

- em par, em trio ou em pequenos grupos.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 80, 93)

- Bate o Pé. Intérpretes: Rionegro e Solimões. In: **O melhor de 2**. Faixa 1. 2min49.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 49. CAMINHAR ESTABELECENDO VÍNCULOS<sup>18</sup>



**ESTÍMULOS:** contato, equilíbrio, expressão afetiva e integração grupal.



**OBJETIVO:** integrar-se ao grupo.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) solicita aos participantes que, na posição de pé, formem um grupo;
- 2) explica: o primeiro participante, A, caminha pela sala e, ao passar pelo segundo participante, B, olha-o, cumprimenta-o estendendo a mão direita e mantém o cumprimento.

### ETAPA 2

- 1) orienta: antes de soltar a mão do integrante B, o participante A aguarda que B encontre um terceiro participante, C. Nesse momento, B cumprimenta C com a mão esquerda e mantém o contato;
- 2) esclarece que o participante B deve fazer o mesmo, ou seja, deve aguardar que A encontre o quarto participante, D, e cumprimente-o com a mão esquerda, mantendo o contato de mãos. Dessa forma, os participantes A, B, C e D estão unidos por meio do cumprimento de mãos.

---

18. Exercício vivencial utilizado no Sistema Biodança, não pertencente à *Lista oficial de ejercicios, músicas y consignas de Biodanza*<sup>(30)</sup>.

## ETAPA 3

1) pede, nesse momento, que os participantes iniciais, A e B, se despeçam e deem continuidade à dinâmica, procurando novos pares.



**PALAVRAS-CHAVE:** caminhar; olhar; estabelecer vínculos; cuidar do outro; formar uma rede afetiva.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 3, 11, 14, 18)

• Sleepy shores. Intérprete: Zamfir. In: **A arte de Zamfir**. Faixa 2. 3min57.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e os que não a têm.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** média.

## 50. CAMINHAR EXPLORATÓRIO<sup>(32)</sup>



**ESTÍMULOS:** contato, equilíbrio, liderança, polaridade e sensoriais.



**OBJETIVOS:**

- experimentar a alternância de papéis;
- “condutor”: guiar e proteger outra pessoa e apresentar-lhe novas possibilidades de exploração do meio ambiente;
- “conduzido”:
- evocar o sentimento de confiança;

- ser conduzido e protegido por outra pessoa;
- experimentar estímulos sensoriais.



#### DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que os integrantes formem pares, na posição de pé;
- 2) explica: uma das pessoas vai ser a “condutora”, e a outra, a “conduzida”;
- 3) esclarece que a “conduzida”, de olhos fechados ou relaxados, deve se deixar levar pela outra pessoa, de mãos dadas, e caminhar com ela pela sala.
- 4) orienta: ao se deslocar, a “condutora” escolhe algumas áreas do ambiente, de forma que possibilite, à “conduzida”, estimular vários sentidos, experimentando tocar objetos e detalhes arquitetônicos da sala, sentir odores, experimentar gostos e ouvir sons;
- 5) pede que, ao chegar a uma das áreas escolhidas, com um toque previamente convencionado, a “condutora” sinalize que vai oferecer um estímulo sensorial; a conduzida mantém os olhos fechados;
- 6) caso deseje, pode espalhar pela sala alimentos e objetos, tais como: copinhos com água gelada e natural, cascas de limão ou tangerina e/ou pedaços de frutas, bolas pequenas e grãos de cereais;
- 7) explica: a dinâmica é alternada com pequenas caminhadas e paradas;
- 8) estabelece que se deve trocar de papéis no par, no final da música; deve repetir a dinâmica;



**OBSERVAÇÃO:** essa dinâmica pode ser feita em ambientes em que haja contato mais próximo com a natureza, como jardins, parques e chácaras.



**PALAVRAS-CHAVE:** confiança; conduzir; ser conduzido; percepção; texturas; formas; cheiros; sons.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 3, 11, 14, 18)  
• Jardim da Fantasia. Intérprete: Paulinho Pedra Azul.  
In: **Jardim da Fantasia**. Faixa 9. 3min04.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e para os que não a têm.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 51. CAMINHAR MARCANDO O RITMO COM PALMAS<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** atenção, de contato, equilíbrio, rítmicos e vitalizadores.



**OBJETIVO:** acompanhar o ritmo da música.



**DESENVOLVIMENTO:**  
O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) explica que a dinâmica é realizada em grupo e na posição de pé;
- 2) pede que os participantes, enquanto caminham, batam palmas (dois toques), acompanhando o ritmo da música;
- 3) “cadeirantes” realizam o jogo na posição sentada.



## ETAPA 2

- 1) após realizar algumas vezes a marcação de palmas individualmente, sugere que, no momento da marcação de palmas, olhem para uma pessoa. Sigam caminhando;
- 2) orienta que, no momento das palmas, participantes que estão caminhando façam a atividade com “cadeirantes” que estão próximos;
- 3) repete algumas vezes a mesma proposição.

## ETAPA 3

- 1) oferece a próxima marcação do ritmo: em par, os participantes realizam um jogo de palmas - um toque nas próprias palmas das mãos e outro, nas palmas das mãos do par;
- 2) lembra que os “cadeirantes” continuam interagindo com os demais participantes que estão caminhando;
- 3) esclarece que os participantes devem se despedir e seguir caminhando até a próxima marcação de palmas, onde formam novos pares e repetem a mesma marcação de palmas.



**OBSERVAÇÃO:** Nas etapas 2 e 3, o facilitador repetirá a música.



**PALAVRAS-CHAVE:** ritmo; compasso; marcação; palmas; conexão; olhar; outro; alegria; criança; criatividade.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 40, 43)  
If you're happy and you know it. Intérprete: Larry Groce. In: **Children's favorite songs**. vol. 3. Faixa 1. 1min9.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: inicial. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: média.

## 52. CAMINHAR MUNDO AFORA<sup>19</sup>



ESTÍMULOS: criativos, equilíbrio, expressão gestual e sonora, lúdicos e prontidão.



OBJETIVO: caminhar exercitando o imaginário.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que formem um grupo, na posição de pé;
- 2) orienta: os participantes devem se deslocar pela sala seguindo a pontuação, realizando gestos e emitindo sons relativos às situações relatadas;
- 3) após cada situação, dá um tempo para que os participantes vivenciem a proposta e, em seguida, continua a história;
- 4) inicia dizendo: “eu estava de férias, fiz uma longa e bela viagem e...:
  - a) caminhei bem depressa... para chamar o táxi... e ir para o aeroporto;
  - b) chegando lá, caminhei bem devagar... empurrando o meu carrinho de bagagem;

---

19. Dinâmicas elaboradas pela autora, baseadas em jogos teatrais.

- c) peguei o avião... e me senti voando como um pássaro...;
- d) quando cheguei no outro aeroporto..., tive que descer e depois subir uma escada rolante... carregando duas malas pesadas...;
- e) cheguei na cidade..., aluguei um Fuscão 85 e saí dirigindo por uma estrada de terra cheia de buracos... para chegar à fazenda de um amigo...;
- f) na fazenda, andei a cavalo... de carruagem... de tractor... de jipe... até de avestruz...;
- g) certo dia, lá na fazenda, caminhei quase uma légua..., com o sol quente na cabeça... para chegar a uma linda cachoeira, que fazia um som maravilhoso... e tinha uma água deliciosa e refrescante;
- h) noutro dia, encontrei um rio e caminhei dentro d'água, sobre pedrinhas...;
- i) no final das férias, tive que ir para o aeroporto... no lombo de um jegue porque o Fuscão 85 quebrou...;
- j) eu estava sonhando! Acordei, senti que precisava ir ao banheiro, e tive que andar rapidinho até ele...”



**PALAVRAS-CHAVE:** brincadeira; faz-de-conta; imaginação; movimentos; sons; gestos; viagem; diversos lugares; sonho.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

### 53. CINEMA MUDO – O QUE É ISTO?<sup>20</sup>



ESTÍMULOS: cooperativos, criativos, equilíbrio, expressão gestual e sonora e lúdicos.



OBJETIVOS:

- exercitar a expressão gestual;
- desinibir-se e apresentar-se ao grupo.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

#### ETAPA 1

- 1) pede que os integrantes se dividam em subgrupos de 5 a 6 pessoas, na posição sentada e de pé;
- 2) explica: os “cadeirantes” podem participar, adaptando seu papel teatral;
- 3) pede que cada subgrupo escolha um tema que já foi vivenciado por seus participantes e faça uma encenação alegre e divertida, para depois apresentá-la a todo o grupo;
- 4) observa que, na encenação, todos os participantes devem atuar como atores de cinema mudo, isto é, nenhum personagem pode falar, embora possa fazer sons;
- 5) orienta: cada subgrupo escolhe seu tema, sendo conferido se esses estão repetidos. Caso estejam, sugere que o subgrupo escolha outro tema;
- 6) dá um tempo de 5 a 10 minutos para que o grupo ensaie sua apresentação.

---

20. Dinâmica elaborada pela autora, baseada em jogos teatrais.

## ETAPA 2

- 1) sugere, em seguida, que as cadeiras sejam dispostas em meia-lua e que os participantes se sentem, formando a plateia;
- 2) pede que, um a um, cada grupo se apresente. No final de cada apresentação, pergunta: “o que é isto?” E o grupo responde verbalmente.



### VARIAÇÃO:

- pode ser feito em par ou em trio, com cada participante vivendo um papel diferente, contextualizado em relação a um tema. Exemplos:

Tema: cenas do cotidiano: tomar banho, cozinhar, alimentar-se, arrumar a casa, ver televisão, ouvir música, dormir, fazer unhas, arrumar cabelos;

Tema: profissões: trabalhador rural, professor, enfermeiro, costureira, músico, cozinheiro, vendedor;

Tema: bichos: gato, carneiro, cão, cavalo, onça, baleia, gato, abelha.



**OBSERVAÇÃO:** os temas das variações devem fazer parte do cotidiano de cada grupo.



**PALAVRAS-CHAVE:** cinema mudo; grupo; atores; representação; plateia; apresentação; adivinhação.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 54. CIRCO<sup>(31)</sup>



ESTÍMULOS: comunicação, cooperativos, criativos, descontração, equilíbrio, expressão gestual, lúdicos e polaridade.



OBJETIVOS:

- exercitar a criatividade e a descontração ao se revelar para o grupo;
- experimentar a alternância de papéis.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) esclarece que a dinâmica vai ser realizada em grupo, na posição de pé e sentada;
- 2) orienta que o grupo deve ser dividido em dois sub-grupos: metade “artista” e metade “plateia”;
- 3) continua: os participantes “plateia” ficam sentados em frente a uma área da sala escolhida para ser o “palco”; os participantes “artistas” escolhem um personagem do circo, tais como: palhaço, trapezista, malabarista, domador, bichos, mágico e desfilam no picadeiro, vivenciando, no “palco”, o papel escolhido;
- 4) pede que a “plateia” estimule os “artistas” com palmas e assovios;
- 5) explica: os “cadeirantes” podem fazer a dinâmica sentados;
- 6) pode oferecer a possibilidade de mudança de personagem durante o desfile.

## ETAPA 2

1) solicita, no final da música, que os papéis sejam trocados, isto é, os “artistas” se transformem em “plateia”, e os integrantes da “plateia” passem a ser “artistas”. Repetir a dinâmica.



**PALAVRAS-CHAVE:** alegria; criança; artistas; circo; bichos; palhaço; malabarista; mágico; apresentação; palco; brincadeira.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: música 48)  
 • Alouette. Intérprete: Larry Groce. In: **Children’s favorite songs**. Vol. 3. Faixa 10. 2min05.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 55. COMUNICAR COM PARTES DO CORPO<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** comunicação, contato, descontração, equilíbrio, expressão gestual, inovadores e lúdicos.



**OBJETIVO:** criar formas não usuais de comunicação corporal.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

1) explica que a dinâmica vai ser realizada em grupo e na posição de pé;

- 2) continua: os participantes devem formar subgrupos de cinco ou oito pessoas;
- 3) determina que cada subgrupo dance em roda, mantendo sempre a comunicação através do contato de uma determinada parte do corpo;
- 4) esclarece: os “cadeirantes” podem fazer a dinâmica sentados;
- 5) no decorrer do exercício, indica determinadas partes do corpo que devem se comunicar pelo contato, como, por exemplo: mão, pé, cotovelo, joelho, cabeça, costas, ombros;
- 6) diz que outras partes do corpo participam, realizando movimentos.



**PALAVRAS-CHAVE:** criatividade; comunicação; expressão gestual; partes do corpo; contato, não convencional; brincadeira; alegria.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 42, 46, 57, 67, 73)  
• Isso aqui tá bom demais. Intérpretes: Dominginhos e Chico Buarque. In: **Acervo Especial**. Dominginhos. Faixa 1. 2m9.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 56. CONTAR UMA HISTÓRIA COLETIVA<sup>(28)</sup>



**ESTÍMULOS:** atenção, comunicação, cooperativos, criativos, expressão verbal e gestual, integração grupal e memorização.





**OBJETIVO:** ensaiar novas formas de comunicação e de participação grupal.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) diz que a dinâmica é feita em roda, sentados, em subgrupos de seis a oito pessoas;
- 2) pede que um participante, por exemplo, Virgínia, inicie uma história livre com uma frase curta, que memorize essa frase e que, ao dizê-la, exagere na expressão gestual e facial e acentue sons pertinentes: Exemplos: “ontem eu fui à feira e...”; “eu fui hoje a uma praia e...”; “fui almoçar com uma amiga e...”
- 3) orienta que o participante que está à direita de Virgínia continue a história, acrescentando outra frase e assim sucessivamente, até chegar ao último.

### ETAPA 2

- 1) em seguida, pede que os participantes mudem de lugar na roda. O participante que iniciou a história, Virgínia, repetirá a sua frase e todos os demais, seguindo a mesma orientação, ou seja, à direita, farão o mesmo;
- 2) pode, em seguida, solicitar que Virgínia reinicie a história, seguindo à esquerda;
- 3) pode, também, formar novos subgrupos e estes iniciam novas histórias.



**PALAVRAS-CHAVE:** história; comunicação; participação; atenção; escutar; percepção; mudança; expressão corporal; alegria.



**GRUPO:** todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: inicial. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: média.

## 57. CONTAR UMA HISTÓRIA SONORA<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: atenção, comunicação, criativos, equilíbrio, expressão gestual, sonora e verbal e inovadores.



OBJETIVO: ensaiar novas formas de comunicação e de participação grupal.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) orienta que a dinâmica vai ser feita em roda, em par, na posição de pé ou sentada;
- 2) explica: os pares ficam lado a lado e combinam uma pequena história do cotidiano que vão contar;
- 3) esclarece que, no par, um participante vai ser o narrador, e o outro, intérprete e sonoplasta, ou seja, aquele que imita os sons pertinentes à história que está sendo contada;
- 4) continua: após poucos minutos, cada par se apresenta da seguinte forma:

uma pessoa conta uma história lentamente, acentuando a mímica, e a outra faz os sons correspondentes. Exemplos: “acordei hoje com muita preguiça”, “...estava escovando os dentes quando...” e “aí, o telefone e a campainha da porta tocaram ao mesmo tempo...”



PALAVRAS-CHAVE: comunicação; participação; atenção; percepção; mudança; sons; gestos; expressão corporal.



GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: média.

## 58. CORAL DE BICHOS<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: cooperativos, expressão sonora, integração grupal e lúdicos.



OBJETIVO: entoar sons de animais, seguindo uma canção.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) indica que a dinâmica vai ser realizada em grupo e na posição de pé ou sentada;
- 2) explica que, em roda, o grupo escolhe dois ou três bichos que deseja para acompanhar a música e que emita os sons dos bichos escolhidos, como se fossem, por exemplo, cachorros, galinhas e gatos solfejando;
- 3) coloca a música escolhida para que o grupo a conheça ou reconheça;
- 4) sugere um rápido ensaio e, após o ensaio, o coral deve se apresentar;
- 5) inicia o coral e orienta que a dinâmica pode ser feita com um regente.



VARIAÇÃO:

- o grupo pode ser dividido em dois ou mais subgrupos e esses se apresentam, individualmente, para uma plateia formada pelos demais participantes;

- facilitador e participantes podem decidir se os corais vão ser compostos por apenas um bicho ou por diversos bichos.



**PALAVRAS-CHAVE:** ritmo, compasso, alegria, descontração, criança, sons dos animais.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: música 50)

- Frère Jacques. Intérprete: Fábio Gasparini. In: **Felizes jogos**. Faixa 2. 1min19.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVAÇÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 59. CRIANDO E RECRIANDO OBJETOS<sup>(28)</sup>



**ESTÍMULOS:** atenção, criativos, equilíbrio, expressão gestual e sonora e lúdicos.



**OBJETIVO:** exercitar a criatividade e o imaginário de forma lúdica.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) diz que a dinâmica vai ser feita em grupo e na posição de pé ou sentada;

- 2) orienta: o grupo deve ser dividido em subgrupos de cinco ou seis pessoas;
- 3) explica: a primeira pessoa cria, com gestos, um objeto e o manuseia; por exemplo: cria uma “máquina fotográfica” ou uma “panela” e faz o gestual e sons respectivos de tirar fotos ou mexer a panela e depois experimentar o alimento;

## ETAPA 2

- 1) continua: a segunda pessoa recebe o objeto, no caso a “máquina fotográfica” ou a “panela”, e o transforma em outro objeto, entregando-o à pessoa que está a sua direita;
- 2) diz que a atividade deve continuar assim, até que todos tenham realizado o exercício;
- 3) esclarece que, no final, os participantes de cada subgrupo devem procurar identificar os objetos criados;
- 4) pode repetir a dinâmica, sugerindo que sejam criados objetos diferentes.



**PALAVRAS-CHAVE:** transformação; criação; objetos; imaginário; fantasia; desaparego; doação; atenção.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 1, 22, 24)  
 • O relógio. Intérprete: Walter Franco. In: **A arca de Noé**. Faixa 12. 2min09.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** média.

## 60. CUMPRIMENTOS NÃO CONVENCIONAIS<sup>(34)</sup>



**ESTÍMULOS:** comunicação, contato, coordenação, descontração, equilíbrio, integração grupal, lúdicos, prontidão e vitalizadores.



**OBJETIVO:** vivenciar a comunicação espontânea entre as pessoas.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) afirma que a dinâmica é realizada em grupo e na posição de pé;
- 2) pede que os participantes caminhem livremente e, em determinados momentos, abaixa o volume da música, enquanto fala, sugerindo cumprimentos não convencionais com utilização de várias partes do corpo. Exemplos:
  - joelhos com joelhos..., pés com pés..., cabeça com cabeça..., cotovelo com cotovelo;
  - joelho direito com joelho esquerdo...; dorso da mão direita com dorso da mão esquerda...; quinto dedo da mão direita com quinto dedo da mão esquerda...; cotovelo direito com cotovelo esquerdo...;
- 3) explica: ao se cumprimentar, os participantes estabelecem uma conexão de olhar e falam. Exemplos: “Boa tarde!”, “Olá, como vai?”, “Eu sou Beth, lembra-se de mim?”, “Tudo bem, Naiko?”;
- 4) pode sugerir que os participantes criem formas diferentes de se comunicar;

5) pode indicar um cumprimento a dois, a três ou com um número maior de participantes.



#### VARIAÇÃO 1: EM RODA

1) o grupo, em roda, braços ao longo do corpo, inicia cumprimentando com os pés os vizinhos da direita e da esquerda;

2) pontua a sequência. Exemplo:

“joelhos..., quadris..., cotovelos..., ombros... e, por último, as mãos”.

#### VARIAÇÃO 2: APRESENTAÇÃO / REAPRESENTAÇÃO

- os participantes se apresentam e se cumprimentam de forma não convencional, simultaneamente, seguindo as sugestões de cumprimentos não convencionais do item 2. Exemplos de cumprimentos verbais:

“Muito prazer, Mônica, eu sou Jéferson!”; “Olá, Gustavo! Eu sou Sílvia!”; “Oi, Flora, eu sou Rejane!”.



**PALAVRAS-CHAVE:** comunicação; contato; partes do corpo; inusitado; alegria; descontração.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 32, 42, 51, 76, 78)

- Isso aqui tá bom demais. Intérpretes: Dominginhos e Chico Buarque. In: **Acervo especial:** Dominginhos. Faixa 1. 3min16.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 61. DANÇA DE MÃOS DADAS<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: comunicação, contato, coordenação, equilíbrio, lateralidade e olhar.



OBJETIVO: experimentar o contato afetivo de mãos e olhar.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que formem pares, na posição de pé;
- 2) solicita que as pessoas escolham um par e se coloquem uma em frente à outra;
- 3) explica: permanecendo com a mão direita à frente do corpo, devem realizar uma dança sinuosa, seguindo o ritmo da música e mantendo, na medida do limite de cada um, a conexão de olhar;
- 4) continua: seguindo a pontuação, o par troca a mão direita pela esquerda, esquerda pela direita e novamente a direita pela esquerda;
- 5) após dois minutos, lembrando a conexão de olhar, propõe a troca de par, mão direita com mão direita e, em seguida, esquerda com esquerda;
- 6) pode repetir a música.



PALAVRAS-CHAVE: escolha do par; presença; ritmo da música; vinculação através das mãos e do olhar.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: músicas 74, 77, 85)

• Jau dales adjes. Intérprete: Grupo Encanto Cigano.

In: **O melhor internacional de novelas**. Faixa 11. 3min30.





**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 62. DANÇA DO PEZINHO<sup>21</sup>



**ESTÍMULOS:** contato, coordenação, equilíbrio, lateralidade e rítmicos.



**OBJETIVO:** integrar e sincronizar o movimento entre participantes.



**DESENVOLVIMENTO:**  
O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) pede que os integrantes se ponham em roda, de mãos dadas, na posição de pé;
- 2) explica: os participantes dançam deslocando o pé direito, algumas vezes traçando um semicírculo no chão;
- 3) em seguida, sugere que as pessoas façam o mesmo movimento com o pé esquerdo algumas vezes, alternando com a repetição do movimento do pé direito.

### ETAPA 2

- 1) solicita, em sequência, que se formem pares, uma pessoa frente à outra, mão direita unida à mão direita do outro participante, à altura do peito;

---

21. Esta dinâmica é uma adaptação da tradicional dança gaúcha denominada “Pezinho”. A sua melodia, originária de Portugal, é muito popular nos Estados de Santa Catarina e do Rio Grande do Sul<sup>(36)</sup>.

2) continua explicando: o par realiza alguns movimentos com o pé direito, alternados com movimentos do pé esquerdo.



**PALAVRAS-CHAVE:** criança; brincadeira; pés; alegria; movimentos.



**MÚSICA:**

• O pezinho. Intérprete: Nilsa Zimmermann. In: **O mundo encantado da música**, vol. 1. Faixa 4. 2min17.



**OBSERVAÇÃO:** essa música, também usada em roda infantil é muito conhecida em quase todo o país. Ela é composta de um refrão repetido muitas vezes pode ser cantada pelo grupo:

“Ô bota aqui, ô bota aqui o seu pezinho, o seu pezinho bem juntinho com o meu.

E depois, não vá dizer, ê, que você se arrependeu, ê”.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVAÇÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** média.

### 63. DANÇA DOS MÚSICOS<sup>(31)</sup>



**ESTÍMULOS:** cooperativos, criativos, equilíbrio, lúdicos e vitalizadores.



**OBJETIVO:** experimentar o espírito de grupo e o sinergismo de ações.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) pede para os integrantes, na posição de pé, se dividirem em três subgrupos;
- 2) orienta: devem criar um palco imaginário situado no centro da sala, e os grupos devem se colocar nos extremos da sala;
- 3) continua: os participantes do primeiro subgrupo escolhem instrumentos musicais para tocar, por meio de mímica. Juntos, dançando e tocando, dirigem-se ao “palco” (centro da sala) e aí chegando, dão o melhor de si e retornam ao lugar de origem;
- 4) explica que os participantes do segundo e do terceiro subgrupos devem fazer o mesmo, um por vez.

### ETAPA 2

- 1) pede que, em seguida, os três subgrupos caminhem simultaneamente para o centro, interagindo entre si, dançando e tocando;
- 2) repete a música;
- 3) pode repetir a etapa 2 uma ou duas vezes: os três subgrupos retornam aos extremos da sala e voltam ao “palco” (centro da sala).



**PALAVRAS-CHAVE:** instrumento musical; música; artistas; conjunto musical; exibição; brilho; estrelas; espírito de grupo; expressão; diversidade.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: música 95)

- Let's twist again. Intérprete: Chubby Cheker. In: **Chubby Checker**. Faixa 2. 2min24.



GRUPO: idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: média.

## 64. DANÇA MAGNÉTICA DE MÃOS<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: contato, coordenação, equilíbrio, integração grupal e olhar.



OBJETIVO: integrar-se ao outro, evocando a possibilidade de estabelecer uma conexão energética.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) solicita que formem pares, na posição de pé;
- 2) sugere que os “cadeirantes” formem pares e realizem a dinâmica com outros participantes, sentados em cadeiras;
- 3) orienta: os participantes se colocam um em frente ao outro com as mãos espalmadas na altura do peito, em frente ao corpo, e realizam uma conexão de olhar;
- 4) continua: devem aproximar corpos e mãos, buscando perceber o magnetismo das mãos, sem se tocar;
- 5) explica que as palmas das mãos devem ser colocadas bem próximas, quase se tocando;

6) esclarece: “cadeirantes” realizam a dinâmica na posição sentada, juntamente com o seu par, um em frente ao outro;

7) pede que o par realize uma dança harmoniosa, de preferência com movimentos simétricos, buscando perceber o magnetismo das mãos;

8) afirma que devem ser explorados os três níveis espaciais: baixo, médio e alto, respeitando os limites corporais de cada participante;

9) encerra a dinâmica após três minutos de reprodução da música.



**PALAVRAS-CHAVE:** mão, olhar, acompanhar, magnetismo, energia.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 22, 24)

• Circle of life. Intérpretes: Carmen Twilie e Lebo M.  
In: **The lion king**. Faixa 1. 4min;



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 65. DANÇA NÃO CONVENCIONAL<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** criativos, equilíbrio, expressão gestual, inovadores, lúdicos e vitalizadores.

**OBJETIVOS:**

- explorar, de maneira ousada, novas formas de movimento;
- ampliar a expressão corporal.

**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) explica que a dinâmica vai ser realizada individualmente, na posição de pé e/ou sentada;
- 2) orienta: o participante dança, realizando movimentos inusitados, diferentes, exagerando a mímica corporal;
- 3) enfatiza a realização de movimentos que fogem ao padrão conhecido.

**VARIAÇÃO:**

- 1) a dinâmica pode ser feita em par, em trio ou em roda.



**PALAVRAS-CHAVE:** criatividade; movimentos não convencionais; não julgamento; liberação.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 33, 45, 51, 59, 90)

- Sirimbó. Intérprete: Chico César. In: **Sem limites**, CD 1. Faixa 4. 4min26;



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 66. DESENHAR O PRÓPRIO CORPO NO AR<sup>22</sup>



**ESTÍMULOS:** equilíbrio, expressão afetiva e gestual e reforço do autoconceito e da autoimagem.



**OBJETIVO:** integrar a autoimagem.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) explica que a atividade vai ser feita em grupo, na posição sentada, de olhos fechados ou relaxados;
- 2) esclarece que os participantes devem desenhar várias vezes, por meio de gestos, o seu corpo no ar;
- 3) inicia a dinâmica, sugerindo que cada participante desenhe a sua imagem como bebê: contorno corporal, olhos, cabelos etc.;
- 4) em seguida, sugere que o participante, sem interromper o desenho anterior e mantendo a mão no ar, inicie o desenho de sua imagem corporal quando tinha 7, 8 anos;
- 5) dando continuidade, indica: “desenhe a sua imagem aos 15 anos... aos 30 anos..., aos 45 anos, aos 60 anos”;
- 6) no final, sugere que o participante realize movimentos que indiquem a união de todas as imagens corporais e que as traga para o coração, realizando um autoabraço.



**PALAVRAS-CHAVE:** corpo; imagens; desenho; carinho; afeto; identidade; mudanças; características; beleza, cada idade; autoabraço; agradecer; celebrar; todas as etapas da vida.

---

22. Dinâmica elaborada pela autora, inspirada em Carvalho, Filizola e Lellis<sup>(1)</sup>.



TIPO DE GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: média.



VARIAÇÃO 1: ESCREVER O PRÓPRIO NOME NO AR

- 1) o participante escreve várias vezes seu nome ou apelido, sem interromper a linha do desenho;
- 2) após escrevê-lo, o facilitador sugere que o participante agregue, a seu nome, o de pessoas próximas e indica: avós, pai, mãe, filhos, amigos etc.;
- 3) no final, o facilitador sugere que o participante “apane no ar” todos os nomes escritos e guarde-os no coração, evocando o sentimento de gratidão;
- 4) é importante que a escrita seja contínua, ou seja, que não haja interrupção entre um nome e outro;
- 5) repete a música, se necessário.

VARIAÇÃO 2: (forma lúdica)

- após escrever o próprio nome com o dedo indicador algumas vezes, o participante pode escrevê-lo com outras partes do corpo, como, por exemplo: cotovelo, nariz, pé etc.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: músicas 22, 24)

- Son of the light. Intérprete: Mike Rowland. In: **Within the light**. Faixa 8. 5min27.



GRUPO (da variação 1 e 2): todos, com exceção de pessoas não alfabetizadas.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: média.



## 67. ECONOME<sup>(30)</sup>



**ESTÍMULOS:** comunicação, expressão sonora, integração grupal, reforço do autoconceito e da autoestima, e polaridade.



**OBJETIVO:** ouvir o próprio nome cantado pelo grupo, de forma afetiva.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

1) pede que fiquem em grupo ou em pequenos grupos de seis pessoas, na posição de pé ou sentada, em roda de mãos dadas, para a realização da dinâmica;

2) explica: cada pessoa vai ao centro e canta seu nome ou apelido;

3) continua: os participantes do grupo repetem-no da seguinte forma:

- o primeiro canta o nome, o segundo repete-o antes que o primeiro termine, e o terceiro, antes que o segundo também termine de cantá-lo, repete-o e assim por diante, de maneira que o som se assemelhe a um eco do nome da pessoa que está no centro;



**PALAVRAS-CHAVE:** nome, música do coração, contexto afetivo, reverência e qualificação.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** média.

## 68. ELO INVISÍVEL<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: adaptação, atenção, equilíbrio, inovações, lateralidade, lúdicos e vitalizadores.



OBJETIVO: exercitar a percepção corporal em par.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

ETAPA 1 (partes corporais iguais e mesmo lado)

- 1) pede que o grupo se divida em pares e fique na posição de pé;
- 2) esclarece que o par, enquanto dança, deve ficar ligado por um elo invisível e flexível, que une uma mesma parte do corpo de cada participante, sem se encostar;
- 3) orienta: o par se desloca caminhando, dançando, ora se afastando centímetros ou metros, e ora se aproximando, mas "mantendo" o elo invisível;
- 4) pontua as partes do corpo iguais e do mesmo lado a serem conectadas. Exemplos: "cotovelo direito com cotovelo direito"; "mão direita com mão direita".

ETAPA 2 (partes corporais iguais e lados diferentes)

- 1) indica partes iguais do corpo e lados diferentes que devem ser conectados. Exemplos:  
"ombro direito e ombro esquerdo"; "pé direito e pé esquerdo".

ETAPA 3 (partes corporais próximas e diferentes e lados iguais)

- 1) continua, pontuando segmentos corporais diferentes, próximos e lados iguais. Exemplos:

“pé direito e perna direita”; “orelha esquerda e face esquerda”; “punho direito e mão direita”.

ETAPA 4 (partes corporais próximas e diferentes e lados diferentes)

1) aponta segmentos corporais diferentes e próximos, bem como lados diferentes. Exemplos:

“pé direito e perna esquerda”; “orelha esquerda e face direita”; “punho direito e mão esquerda”.



**OBSERVAÇÃO:** essa dinâmica apresenta dificuldades progressivas de autopercepção e de percepção do corpo do outro participante e, por isso, o facilitador, após avaliar o grau de dificuldade do grupo, pode propor a primeira etapa, a primeira e a segunda, a três primeiras ou todas as etapas.



**PALAVRAS-CHAVE:** vínculo invisível; união; corpo; partes; direito; esquerdo; interação; criança; adaptação.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 40, 49, 78)  
 • Parabolicamará. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Unplugged**. Faixa 10. 4min44.



**GRUPO:** idosos que não apresentam dificuldade de locomoção.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 69. ENCONTROS AFETIVOS<sup>23 (30)</sup>



ESTÍMULOS: comunicação, contato, equilíbrio, expressão afetiva, olhar e reforço da autoestima.



OBJETIVOS:

- experimentar o contato corporal afetivo;
- receber e ser recebido pelo outro.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) afirma que, em roda, na posição de pé ou sentada, os participantes devem escolher seus pares e sinalizar com gestos a escolha;
- 2) explica que, lentamente, devem se aproximar, mantendo a conexão do olhar;
- 3) continua: progressivamente, sem falar, devem se cumprimentar com um aperto de mãos, com um abraço e/ou beijos nas faces;
- 4) esclarece que “cadeirantes” devem ser procurados pelos demais participantes;
- 5) em sequência, orienta que as duas pessoas devem se separar lentamente com um delicado gesto de saudação e buscar a realização de novos encontros.

---

23. Encontros, nesse contexto, são momentos de aproximação entre duas pessoas, que podem culminar num aperto de mão, abraço, beijo, toque no ombro ou outra forma de manifestação afetiva<sup>(30)</sup>. Recomendo que os encontros estejam presentes em todas as atividades grupais realizadas com idosos e que sejam oferecidos na fase final do trabalho, antes da última dinâmica, em razão dos encontros necessitarem de uma integração inicial do grupo referente às atividades daquele dia.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 4, 8, 10, 12, 17, 28, 29, 70)

- A paz. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Unplugged**. Faixa 7. 4min53.



**PALAVRAS-CHAVE:** importância; encontro; ritual; comunicação afetiva; receber; ser recebido; reconhecer o outro.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVAÇÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 70. ESCULTURA DE ENCAIXE<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** adaptação, criativos, equilíbrio, inovadores e polaridade.



**OBJETIVOS:**

- experimentar situações de adaptação e de readaptação às mudanças constantes;
- experimentar a alternância de papéis.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) solicita que os integrantes, posição de pé, se dividam em pares, participantes A e B;
- 2) pede que o participante, A, coloque-se em posição parada – de “estátua”;

- 3) orienta: o segundo participante, B, deve encaixar-se na posição de A, sem tocá-lo e ficar imóvel – “congelar”;
- 4) continua: esse encaixe deve ser feito de forma que o participante A possa sair sem desmanchar ou travar a postura de B;
- 5) explica que, em seguida, B deve sair e encaixar-se na posição do primeiro participante A. Por sua vez, A deve sair e formar uma nova posição e assim sucessivamente.



**PALAVRAS-CHAVE:** adaptação; criatividade; dinamismo; mudança; flexibilidade.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 18, 24)

- Oxygene (Part I). Intérprete: Jean Michel Jarré. In: **Oxigene**. Faixa 1. 7min40.



**OBSERVAÇÃO:** usar até 3min30 das músicas acima citadas.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** média.

## 71. ESCULTURA EM GRUPO<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** adaptação, cooperativos, criativos, equilíbrio e polaridade.



### OBJETIVOS:

- exercitar-se criativamente em grupo;
- experimentar a alternância de papéis.



### DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que todos se ponham na posição de pé, em grupo;
- 2) esclarece que os “cadeirantes” devem realizar a dinâmica na posição sentada;
- 3) divide o grupo em dois subgrupos: um subgrupo esculptor, e o outro, esculpido (“argila”);
- 4) explica: as pessoas que compõem o subgrupo a ser “esculpido” ficam de olhos fechados ou relaxados e com o corpo bem descontraído; o grupo de participantes “escultores” permanece de olhos abertos;
- 5) ressalta o cuidado que deve ser dispensado pelos “escultores” aos “esculpidos”, ao movimentar partes de seus corpos, respeitando os limites das articulações, de maneira a não causar desconforto ou dor;
- 6) pede que os movimentos dos “escultores” sejam suaves e lentos;
- 7) orienta: os “escultores” devem se aproximar do subgrupo a ser “esculpido” e criar formas livres com as pessoas. Exemplos: estendem o braço direito, flexionam a perna, inclinam a cabeça, rodam o antebraço;
- 8) sugere: cada “escultor” pode transformar a escultura do outro;
- 9) observa que, ao final, o grupo de “escultores” pode admirar a obra coletiva;
- 10) em seguida, pede: os que estavam de olhos fechados podem abrir os olhos e, sem se movimentar, podem admirar as “esculturas”;

11) pode sugerir que, ao terminar a música, os escultores toquem em diversas partes das “esculturas”, dando-lhes vida;

12) também pode sugerir a troca dos papéis ao final da música e reiniciar a dinâmica.



#### VARIAÇÃO:

- realizado na posição de pé e em subgrupos de quatro pessoas: uma pessoa é a “argila” e as demais são os “escultores”;



**PALAVRAS-CHAVE:** escultor; esculpido; argila; flexibilidade; criatividade; coletividade; integração; mudança; totalidade.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 22, 24)

- Jardim da Fantasia. Intérprete: Paulinho Pedra Azul.  
In: **Jardim da fantasia**. Faixa 9. 3min04.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVAÇÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** média.

## 72. ESCULTURA EM PAR<sup>(29)</sup>



**ESTÍMULOS:** criativos, equilíbrio, liderança e polaridade.





### OBJETIVOS:

- exercitar a criatividade e apreciar a criação;
- experimentar a alternância de papéis.



### DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que o grupo forme pares e se ponha na posição inicial de pé;
- 2) orienta: os “cadeirantes” podem realizar a dinâmica na posição sentada, com outros participantes que podem estar sentados ou de pé;
- 3) explica: um participante é o escultor e o outro é o esculpido (“argila”);
- 4) continua: o “escultor” coloca o segundo participante na posição que achar mais criativa (de pé, sentada) e vai modelando o outro cuidadosamente, criando formas livres até encontrar a forma que considera final;
- 5) solicita: o participante que está sendo modelado deve disponibilizar-se para o par, isto é, relaxar seu corpo, músculos e articulações, permitindo os movimentos de transformação do escultor;
- 6) ressalta o cuidado que deve ser dispensado pelos “escultores” aos “esculpido”, ao movimentar partes de seus corpos, no sentido de respeitar os limites das articulações, de maneira a não causar desconforto ou dor;
- 7) pede que, quando finalizarem a escultura, o “escultor” escolha, em silêncio, um nome para sua obra de arte;
- 8) orienta a troca de papéis ao final da música e reinicia a dinâmica;
- 9) solicita que, após a realização da dinâmica, os participantes revelem o nome de sua obra e compartilhem sua experiência.



**PALAVRAS-CHAVE:** arte; criatividade; entrega; confiança; cuidado.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: música 22)

• Shine on you crazy diamond. Intérprete: Pink Floyd.  
In: **Wish you were here**. Faixa 1. 13min32.



**OBSERVAÇÃO:** usar 3min30 das faixas das músicas acima citadas.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVAÇÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** baixa.

### 73. ESPAÇO MÍNIMO E ESPAÇO MÁXIMO<sup>(35)</sup>



**ESTÍMULOS:** adaptação, contato, cooperativos, criativos, equilíbrio e criativos.



**OBJETIVOS:**

- adaptar-se a novas situações;
- ocupar, de forma criativa, espaços disponíveis;
- experimentar a alternância de polaridade.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

**ETAPA I (individual)**

- 1) explica que a atividade vai ser realizada individualmente e na posição de pé;

- 2) pede que os participantes se distribuam na sala;
- 3) sugere que cada participante ocupe o menor espaço disponível na sala, por exemplo, pernas, braços e mãos fechados;
- 4) em seguida, orienta que cada participante ocupe o maior espaço disponível na posição indicada pelo facilitador, modificando e ampliando ao máximo a sua postura.

#### ETAPA 2 (em par)

- 1) a dinâmica é realizada de mãos dadas;
- 2) sugere a formação de pares e estes repetirão o exercício, inicialmente ocupando o menor espaço e, em seguida, ocupando o maior espaço disponível na sala.

#### ETAPA 3 (grupala)

- 1) em subgrupos de cinco ou seis pessoas;
- 2) sugere a formação de subgrupos e estes repetirão a dinâmica.

#### ETAPA 4 (todo o grupo):

- 1) convida todo o grupo para dar as mãos, formar uma roda e o grupo ocupa, inicialmente, a menor área disponível e, em seguida, a maior.



**PALAVRAS-CHAVE:** ocupação de espaço; flexibilidade; novas situações; contração adaptação; espaço mínimo; expansão; espaço máximo.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: música 24)

- Oxygene (Part I). Intérprete: Jean Michel Jarré. In: **Oxygene**. Faixa 1. 7min40.



**OBSERVAÇÃO:** usar 3min30 da faixa da música acima citada, e se necessário, repetir.



GRUPO: idosos que não apresentam dificuldade de locomoção.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: média.

## 74. ESPELHO COM MOVIMENTOS DE CORPO <sup>(31)</sup>



ESTÍMULOS: adaptação, atenção, comunicação, criativos, equilíbrio, lúdicos e polaridade.



OBJETIVOS:

- perceber-se corporalmente;
- aumentar o repertório do movimento corporal;
- experimentar a alternância de papéis.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que os participantes se dividam em pares, na posição de pé ou sentada;
- 2) explica: uma pessoa faz os gestos corporais e a outra imita;
- 3) pode pontuar, sugerindo a ênfase de movimentos de partes do corpo. Exemplos: braços, pernas, rosto, mãos, pés, tronco.
- 4) solicita a troca de papéis ao final da música e a repetição da dinâmica.



PALAVRAS-CHAVE:

- espontaneidade; alegria; criança; movimentos criativos; explorar possibilidades; ausência de padrões conhecidos.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 45, 51, 62, 64, 65, 92)

• Tá na hora. Intérprete: Raul Seixas. In: \_\_\_\_\_. **Mata virgem.** Faixa 3. 2min13.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 75. ESPELHO COM MOVIMENTOS DE FACE<sup>(31)</sup>



**ESTÍMULOS:** adaptação, atenção, comunicação, criativos, lúdicos e polaridade.



**OBJETIVOS:**

- perceber e aumentar o repertório de movimentos faciais;
- movimentar-se da mesma forma que o outro;
- experimentar a alternância de papéis.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) orienta que formem pares e se coloquem na posição sentada, um participante em frente ao outro; um participante realiza os movimentos, e o outro é o espelho, ou seja, imita os movimentos daquele;
- 2) continua: um participante inicia o exercício, comunicando-se, apenas, por meio de expressões faciais e utilizando, ao máximo, todas as áreas da face: testa, supercí-

lios, olhos, bochechas, lábios, língua e mandíbulas. Pode-se somar sons espontâneos;

3) explica que o restante do corpo não participa de forma destacada;

4) pede que o outro participante aja como espelho, imitando essas expressões;

5) indica a troca de papéis ao final da música e o reinício da dinâmica.



#### VARIAÇÃO:

1) realizado em subgrupos de 3 a 5 participantes, na posição sentada, cadeiras dispostas em círculo;

2) o primeiro participante realiza um movimento facial, e o segundo, à direita, repete-o e cria um novo movimento. O terceiro também o repete e cria um novo, até completar a roda;

3) dando sequência, o último participante inicia um movimento novo e no sentido inverso. O segundo, à esquerda, repete-o e cria um novo, seguido pelo terceiro, até completar a roda.



#### PALAVRAS-CHAVE:

- espelho; espontaneidade; alegria; criança; movimentos criativos; explorar possibilidades de olhos; boca; nariz; testa; ausência de padrões conhecidos.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: músicas 30, 33, 37, 69)

- Baile dos passarinhos. Intérprete: A Turma do Balão Mágico. In: **Turma do Balão Mágico**. Faixa 4. 3min11.



GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: média.

## 76. ESPELHO FRENTE E COSTAS<sup>(33)</sup>



ESTÍMULOS: adaptação, atenção, equilíbrio, expressão gestual, inovadores e polaridade.



OBJETIVOS:

- perceber o próprio movimento por intermédio do movimento do outro;
- observar e imitar o movimento do outro;
- experimentar a alternância de papéis.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que formem pares, na posição de pé;
- 2) solicita que um participante caminhe movimentando-se livremente, e o outro siga por trás, imitando seu caminhar;
- 3) em dado momento, pede para se trocar a posição inicial, e quem estiver imitando continua repetindo os movimentos do outro, só que passa a caminhar à frente da pessoa imitada;
- 4) em outro momento, solicita que o imitador (espelho) retorne a posição inicial, ou seja, siga imitando o movimento da pessoa que está à frente e assim segue, sucessivamente;
- 5) orienta a troca de papéis e a repetição da música.

**OBSERVAÇÃO:**

- os papéis se mantêm do início ao fim do exercício, independentemente da posição em que as pessoas se colocam, à frente ou atrás, até que o facilitador peça a troca de papéis e repita a música.



**PALAVRAS-CHAVE:** espelho; acompanhar; seguir; sintonizar; perceber; imitar; autopercepção do caminhar; percepção do movimento a partir do movimento do colega.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: música 72)

- C'est si bon. Intérprete: Louis Armstrong. In: **Golden hits**. Faixa 2. 3min34.



**GRUPO:** idosos que não apresentam dificuldade de locomoção.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 77. ESPELHO EM FILEIRAS<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** adaptação, atenção, comunicação, criativos, equilíbrio, lúdicos e polaridade.

**OBJETIVOS:**

- perceber-se através do outro e através da repetição do movimento de vários elementos do grupo;
- experimentar a alternância de papéis.





**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) explica que a atividade vai ser realizada em grupo e na posição de pé;
- 2) orienta: o grupo deve se dividir em dois subgrupos, metade ativo e metade passivo, formando duas fileiras;
- 3) continua: as duas fileiras devem se colocar uma em frente à outra, à distância de um metro, formando pares que vão se comunicar através de gestos;
- 4) pede que a fileira passiva imite a fileira ativa, que está à sua frente;
- 5) solicita que, a seu comando, o participante que está na ponta direita de cada fileira passe para a outra fileira, gerando novos pares;
- 6) repete a mudança de posição diversas vezes.



**OBSERVAÇÃO:**

- as fileiras não mudam de função. Por exemplo, a fileira da direita será sempre espelho. São as pessoas que mudam de função, quando passam de uma fileira para outra.



**PALAVRAS-CHAVE:** espelho; expressão; inovação; criatividade; imitação; comunicação; ludicidade; mudança; variação.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 76, 79, 81, 87, 90)

- O carimbador maluco. Intérprete: Raul Seixas. In: **Aquarela mágica**: TV, Temas infantis, vol. 4. Faixa 9. 2m22.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: média.

## 78. ESPELHO EM RODA<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: adaptação, atenção, criativos, equilíbrio, lúdicos e polaridade.



OBJETIVOS:

- desinibir-se e perceber-se corporalmente;
- movimentar-se da mesma forma que o outro;
- experimentar a alternância de papéis.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) esclarece que a atividade será em grupo e na posição de pé;
- 2) pede que um participante vá ao centro da roda e crie movimentos livres;
- 3) continua: o grupo imita o participante que está no centro: a postura, o ritmo e a variedade de movimentos;
- 4) pede que um participante vá sucedendo o outro, até que todos realizem a dinâmica.



PALAVRAS-CHAVE: espelho; expressão; comunicação; postura; ritmo; tipos; movimento; lúdico; criatividade.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: músicas 59, 62, 69, 89)

- Tá na hora. Intérprete: Raul Seixas. In: **Mata virgem**. Faixa 3. 2min09;



GRUPO: idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: baixa.

## 79. ESPERAR O OUTRO NA ESTAÇÃO<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: comunicação, equilíbrio, expressão afetiva e gestual e polaridade.



OBJETIVOS:

- liberar a expressão de emoções;
- ampliar o repertório gestual;
- experimentar a alternância de papéis.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

### ETAPA I

- 1) pede que formem pares e se ponham na posição de pé;
- 2) explica que cada participante do par deve falar ao outro o seu nome;
- 3) orienta que os pares se afastem e se posicionem em dois extremos da sala, uma pessoa em frente à outra, em fileiras;
- 4) pontua o lado da sala que vai representar a “estação” (rodoviária, férrea, aérea etc.) onde as pessoas vão ser recebidas. O outro lado da sala vai ser o ponto de partida da viagem;

- 5) pede que o grupo da “estação” vá esperar o grupo que está em “viagem”;
- 6) continua: o grupo da “estação” faz toda a gesticulação de quem está ansioso à espera de alguém muito importante;
- 7) explica: o grupo em viagem também deve estar ansioso para encontrar o outro e expressa seu sentimento através de gestos;
- 8) incentiva a expectativa do grupo da “estação”.

## ETAPA 2

- 1) explica: a um sinal, aos 25 segundos de execução da música, cada pessoa do grupo em viagem sai gritando o nome da pessoa que forma seu par no grupo da estação, indo ao seu encontro;
- 2) continua: a pessoa do grupo da estação também grita o nome da pessoa do grupo em viagem, quando vai ao seu encontro, e ambas se abraçam efusivamente;
- 3) no final, pede que os participantes invertam os papéis.



**PALAVRAS-CHAVE:** expressão; sentimento; alegria; disponibilidade; expectativa; viagem; estação.



**MÚSICA:**

- Carmen: “Les Voices”. Intérprete: The Mormon Tabernacle Choir. In: **Coro dos ferreiros**. Faixa 1. 4min.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 80. EXPRESSÕES EM RODA: HA – HE – HI – HO – HU<sup>(34)</sup>



ESTÍMULOS: criativos e expressão gestual e sonora.



OBJETIVO: aumentar o repertório gestual e sonoro.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) explica que a atividade vai ser realizada em grupo, em roda e na posição de pé;
- 2) esclarece: os “cadeirantes” podem realizar a dinâmica na posição sentada;
- 3) convida os participantes a experimentar diversas risadas, apresenta risada por risada, realizando gestos largos, condizentes com as propostas e, após cada risada, o grupo o segue:
  - a) risada “Hi” – de “bruxa”; o som emitido é agudo – da sílaba “Hi” – e a expressão é de maldade e de comichade;
  - b) risada “He” – o som emitido é semigrave – da sílaba “He” – e a expressão é de crítica;
  - c) risada “Hu” – de “macaco”; o som assemelha-se ao grito do macaco – da sílaba “Hu” – leva-se uma mão à cabeça e a outra à lateral do tronco, imitando os movimentos do macaco;
  - d) risada “Ho” – de “Papai Noel”; o som emitido é grave – da sílaba “Ho” – toca-se a barriga, abre-se a expressão do rosto, imitando os movimentos de Papai Noel;

e) risada “Ha” – de amor; o som emitido é semigrave - da sílaba “Ha” – abrem-se os braços e a expressão do rosto é suave e relaxada.



**PALAVRAS-CHAVE:** roda; expressão; gestos; sons; risada; alegria.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 81. FOTOGRAFIA<sup>(32)</sup>



**ESTÍMULOS:** atenção, contato, equilíbrio, liderança, polaridade e sensoriais.



**OBJETIVOS:**

- vivenciar novas formas de olhar, buscando focar o instante, sem expectativas;
- apreender o instante, os detalhes que chegam em pequenos *flashes*;
- experimentar a alternância de papéis.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) solicita que formem pares e se ponham na posição de pé;
- 2) diz que uma pessoa vai conduzir, a “condutora”, e a outra é a “conduzida”;

- 3) explica: a “conduzida” vai caminhar de olhos fechados ou olhando para os pés;
- 4) pede que, após caminhar por algum tempo, a condutora escolha um ângulo fotográfico do espaço e sinalize, com um toque previamente combinado, para a “conduzida” parar. A condutora se posiciona por trás da “conduzida” e coloca as mãos espalmadas sobre seus olhos;
- 5) esclarece que, se desejar, a condutora, com muita delicadeza e lentidão, pode direcionar a posição da cabeça da “conduzida”, inclinando-a ou rodando-a;
- 6) continua: a “condutora” retira as mãos por um segundo, a “conduzida” abre os olhos e tira um “instantâneo”, pois as mãos da “condutora” vão se fechar instantaneamente, como um diafragma de uma câmera fotográfica;
- 7) orienta a troca de papéis, ao final da música e o reinício da dinâmica.



**OBSERVAÇÃO:** essa dinâmica quando realizada na natureza oferece um maior número de estímulos sensoriais aos participantes.



**PALAVRAS-CHAVE:** fotografia; surpresa; *flash*; olhar; cores, sem expectativa; cuidados; suavidade; ver; percepção; realidade.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 2, 3, 14, 40)  
 • One Drop. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Kaya N’gan** Daya. Faixa 2. 5min3.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: média.

## 82. GESTOS DE ASSUNTOS POLÊMICOS<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: comunicação, criativos, descontração, equilíbrio e expressão gestual.



OBJETIVOS:

- comunicar-se através de gestos;
- ampliar o repertório gestual.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) avisa que a atividade vai ser feita em dois grupos e na posição de pé;
- 2) esclarece que os “cadeirantes” podem realizar a dinâmica na posição sentada, juntamente com seu par;
- 3) explica que devem formar duas fileiras, uma em frente à outra, à distância de um metro, formando pares;
- 4) pede que cada par crie um diálogo com gestos e sons, sem usar a linguagem verbal, sobre um assunto a ser indicado, como, por exemplo, futebol, política, cenas do cotidiano;
- 5) dá um tempo para cada assunto, estimulando a criatividade e a expressão;
- 6) pode indicar o tema, caminhando entre as fileiras.



OBSERVAÇÃO:

- o facilitador pode caminhar entre as fileiras para assinalar a mudança de temas. Isto possibilita que o grupo escute melhor.





**PALAVRAS-CHAVE:** comunicação; polêmica; expressão; gestos; linguagem gestual, sons; lúdico; alegre.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

### 83. ISTO ME RECORDA... <sup>(29)</sup>



**ESTÍMULOS:** associação de ideias, atenção, expressão afetiva e lúdicos.



**OBJETIVO:** exercitar a associação de ideias de forma lúdica.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) pede para os participantes fazerem uma roda, na posição sentada;
- 2) traz uma frase curta de um tema extraído, se possível, do cotidiano e/ou ambiente dos participantes. Exemplos: “uma praia me recorda”... “uma viagem me recorda...” “um filme me recorda...” “um cheiro me recorda...”
- 3) explica que os participantes devem, na roda, um por vez, seguir uma direção, por exemplo, à direita, falar uma palavra associada ao tema, que pode ser sol, mar, rio, açude, infância, diversão, barco, comida;
- 4) pode trazer outro tema e sugerir que os participantes falem as palavras de maneira rápida e pode mudar a di-

reção de apresentação das palavras, à esquerda ou de forma aleatória, por exemplo.



#### VARIAÇÃO:

- o facilitador sugere que cada participante fale duas ou três palavras, de forma bem rápida.

#### SUGESTÕES DE TEMAS:

- saúde, envelhecimento, maternidade, infância, criança, pessoa, música, dança, aniversário, amor, prazer, atividade física, trabalho, diversão, circo, terra, chácara, fazenda, sertão, cerrado, floresta, natureza, carnaval, flor, cheiro, cores.



**PALAVRAS-CHAVE:** tema; pensamento; sentimentos; emoções; recordação; palavras.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 84. JOGO DA MEMÓRIA<sup>24</sup>



**ESTÍMULOS:** atenção, cooperação, integração grupal, memorização e polaridade.

---

24. Dinâmica elaborada pela autora e baseada em jogos infantis de memória.



### OBJETIVOS:

- exercitar a memória de curta duração;
- experimentar a alternância de papéis.



### MATERIAL:

- um conjunto diferente de cartões para cada dois participantes. Por exemplo, um grupo composto por 30 participantes, deverá ter 15 conjuntos.
- cada conjunto deve ter duas ou três figuras diferentes entre si, que pertençam ao mesmo grupo, tal como o grupo de flores: rosa, margarida, flor de cacto.



### DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

#### ETAPA 1

- 1) pede que formem dois grupos, na posição sentada, em cadeiras;
- 2) orienta que componham rodas concêntricas, ou seja, uma dentro da outra. A roda externa, móvel, está voltada para o centro, e a roda interna, fixa, voltada para fora;
- 3) explica que os pares devem combinar. O par senta um em frente ao outro, em rodas diferentes, ou seja, um participante na roda interna e outro, na externa;
- 4) caso haja um número ímpar de integrantes, convida um integrante a participar como cofacilitador e ajudar na dinâmica;
- 5) explica que os participantes da roda interna devem permanecer fixos, e os participantes da roda externa devem se movimentar para a direita, mudando de cadeira;

#### ETAPA 2

- 1) pede que iniciem com a apresentação do conjunto de cartões;

- 2) explica: após o tempo cronometrado de 10 segundos, os participantes devem olhar as figuras;
- 3) orienta que, em seguida, os cartões devem ser virados;
- 4) conta de 1 a 30 e pede que os participantes da roda interna lembrem os nomes das flores;
- 5) esclarece: caso algum participante tenha dificuldade de lembrar um nome, o seu par pode ajudá-lo, dando “dicas”, com gestos ou palavras. Exemplo (flor de cacto): “é uma flor que dá lá no sertão, tem espinhos”.
- 6) continua: novamente, deve ocorrer a troca de lugares dos participantes da roda externa e a formação de novos pares;
- 7) esclarece que a dinâmica deve continuar por mais duas vezes;

### ETAPA 3

- 1) solicita, em seguida, a troca de papéis e a repetição da dinâmica.



#### VARIAÇÕES DE FORMAÇÃO DO GRUPO:

- duas rodas concêntricas formadas na posição de pé;
- duas rodas concêntricas, uma na posição de pé e outra na posição sentada em cadeiras;
- em par ou em trio, um participante em frente ao outro, na posição sentada em cadeiras ou de pé;
- em fileiras.

#### VARIAÇÕES DE MATERIAL:

- grau de dificuldade 1: um conjunto de duas figuras do mesmo grupo. Exemplo: gato e vaca.
- grau de dificuldade 2: um conjunto de três figuras do mesmo grupo. Exemplo: gato, vaca e passarinho.

- grau de dificuldade 3: um conjunto de duas figuras de grupos diferentes. Exemplo:

vaca e rosa.

- grau de dificuldade 4: um conjunto de três figuras de grupos diferentes. Exemplo:

passarinho, copo e margarida.



**PALAVRAS-CHAVE:** brincadeira; alegria; treino; memória; participação; cooperação; colega; ajuda; grupo.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** média.

## 85. JOGO DAS DIFERENÇAS<sup>25</sup>



**ESTÍMULOS:** atenção, equilíbrio, integração grupal, memorização e polaridade.



**OBJETIVOS:**

- observar e memorizar detalhes do corpo do par;
- experimentar a alternância de papéis.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) explica que a atividade vai ser feita em par e na posição de pé;

---

25. Dinâmica elaborada pela autora e baseada em brincadeira infantil.

- 2) esclarece: os participantes se colocam frente a frente, escolhem o observador e quem vai ser o observado;
- 3) “cadeirantes” realizam a dinâmica com outros participantes que se colocam na posição de pé;
- 4) pede que, em seguida, virem-se e fiquem de costas. O observado modifica pequenos detalhes de sua roupa e/ou acessórios, como, por exemplo, dobra uma manga, retira um brinco, retira o relógio;
- 5) orienta: os participantes devem ficar novamente de frente, e o observador vai relatar as mudanças;
- 6) continua: em sequência, os participantes do par devem trocar de papel: o observador vai ser observado, e o observado vai ser o observador;
- 7) dando prosseguimento, sugere a troca de pares, que podem se repetir algumas vezes.



#### VARIAÇÃO 1: (movimentos corporais)

- após realizar os passos um e dois da dinâmica principal, o observador fecha os olhos, e o observado modifica a posição de partes do corpo;
- em seguida, o facilitador diz que o observador pode abrir os olhos, olhar rapidamente o observado e volta a fechar os olhos; o observado desfaz a sua postura;
- novamente, o facilitador pontua: abra os olhos e reproduza o movimento do seu par;
- após a conferência do observador, os pares trocam de função: o observador vai ser o observado.

#### VARIAÇÃO 2: (com desfile)

- em grupo ou em subgrupos de 8 a 10 pessoas, na posição sentada e em círculo;

- uma ou duas pessoas, simultaneamente, desfilam dentro do círculo e se retiram da sala para mudar detalhes do seu visual;
- as pessoas retornam, tornam a desfilar, e o grupo aponta as diferenças;
- em seguida, são feitas as trocas.

VARIAÇÃO 3: (em roda)

- em grupo e na posição de pé;
- formam-se duas rodas concêntricas, ou seja, uma dentro da outra, a roda externa voltada para o centro e a roda interna voltada para fora;
- a roda interna permanece fixa, e a externa movimentada-se para a direita ou esquerda;
- os participantes da roda externa, ao pararem o movimento, viram-se de costas, modificam algum detalhe do seu visual;
- estes tornam a virar e os participantes da roda interna apontam as diferenças.



**PALAVRAS-CHAVE:** observar; observador; observado; atenção; detalhes; partes.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVAÇÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** média.

## 86. MARACATU – CORTE REAL<sup>26</sup>



**ESTÍMULOS:** expressão afetiva, equilíbrio, integração grupal e polaridade.



**OBJETIVOS:**

- reforçar a identidade cultural vivenciando personagens reais;
- experimentar a alternância de papéis.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) esclarece que a atividade vai ser realizada em grupo e na posição de pé;
- 2) pede que se formem duas fileiras, uma frente à outra, com um espaço de, aproximadamente, 1,5m entre elas;
- 3) apresenta a dinâmica, caminhando e dançando na extensão das duas fileiras, imitando dois personagens da corte do Maracatu Pernambuco, ao ritmo da música: rei e rainha, um de cada vez:
  - a) o “rei” tem uma postura ereta e flexível, mão esquerda apoiada na cintura e mão direita aproximando e afastando do peito, simbolicamente, uma espada.

---

**26.** Dinâmica inspirada no Maracatu, dança folclórica pernambucana. Uma de suas variações é o Maracatu Nação ou Maracatu do Baque Virado, que se originou das tradições do Rei do Congo, segundo registros do século XVIII. Atualmente, os diversos grupos de Maracatu embelezam o carnaval pernambucano e desfilam numa alegre corte real, ao som de uma orquestra formada por instrumentos de percussão. Diferentes personagens compõem a corte, entre eles, rei, rainha, embaixador e damas<sup>(37)</sup>.



- b) a “rainha” caminha com uma postura ereta e flexível, realizando movimentos femininos e segurando, simbolicamente, na altura dos quadris, um vestido longo;
- c) “rei” e “rainha” caminham cumprimentando os “súditos”, assentindo com a cabeça; os “súditos”, respeitosamente, inclinam a sua cabeça à passagem dos “monarcas”.

## ETAPA 2

1) logo após a apresentação, pede que cada pessoa escolha um membro da corte, segundo o gênero: homens, “rei” e “rainha”, mulheres, e caminhe entre as fileiras, vivenciando o personagem escolhido.



QUANTIDADE: mínimo de 14 pessoas.



PALAVRAS-CHAVE: presença; identidade; cultura brasileira; feminino; masculino; rei; rainha; Maracatu.



MÚSICA:

- Cheguei meu povo. Intérprete: Walter França. In: **Maracatu Nação Pernambuco**. Faixa 1. 3min22.



VARIAÇÃO: DESFILE REAL

- formam-se duas alas, e cada participante desfila como “rei” ou “rainha”, um por vez, com passos marcados e solenes, independentemente do gênero, ou seja, homens e mulheres escolhem vivenciar o “rei” ou a “rainha”.



PALAVRAS-CHAVE (da variação): presença; identidade; feminino; masculino; rei; rainha.



MÚSICA (da variação):

- God save the queen (Típica do Reino Unido). Intérprete: [S.l.]. In: **Volta ao mundo em 80 músicas**. Faixa 16. 1min16.



GRUPO: idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

GRAU DE INTEGRAÇÃO médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: média.

## 87. MAESTRO<sup>27 (1)</sup>



ESTÍMULOS: atenção, cooperativos, criativos, equilíbrio e liderança.



OBJETIVOS:

- vivenciar o trabalho em equipe;
- liderar e ser liderado.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) explica que a atividade vai ser feita em grupo, uns na posição sentada, outros, em pé: os integrantes da orquestra ficarão na posição sentada, e o maestro, na posição de pé;

---

27. Exercício vivencial utilizado no Sistema Biodança, não pertencente à *Lista oficial de ejercicios, músicas y consignas de Biodanza*<sup>(30)</sup> e sistematizado por Carvalho, Filizola e Lellis<sup>(1)</sup>.

- 2) convida ou solicita que um participante se apresente para ser o “maestro”;
- 3) orienta que o “maestro” deve se colocar à frente do grupo e “reger” a orquestra, formada pelos demais participantes;
- 4) continua: cada membro da orquestra escolhe um instrumento para tocar e acompanhar a regência do maestro.



**PALAVRAS-CHAVE:** músicos; orquestra; cooperação; grupo; equipe; maestro; liderança.



### VARIAÇÃO 1:

#### ETAPA 1 (sem música)

O facilitador narra a dinâmica:

- “caminhe bem devagar pela sala e escolha um lugar para fazer a dinâmica;
- quando encontrar esse lugar pare e feche os olhos;
- se você tiver algum problema de saúde e não puder manter os olhos fechados, pode fazer a dinâmica com os olhos relaxados”.

#### ETAPA 2 (sem música)

Sugere as imagens abaixo:

- “agora, você está diante de uma igreja;
- a sua frente, há uma escadaria com um tapete vermelho;
- suba por esse tapete até chegar à entrada;
- chegando à porta, você percebe que não vai acontecer uma cerimônia religiosa, mas sim, um concerto;
- você entra, passa pela plateia e a observa. Você reconhece alguém?
- continue caminhando até chegar à frente da orquestra;
- você agora está diante da orquestra;

- observe se entre os músicos há alguém conhecido e os instrumentos de cada um deles. Quem está ao piano? E com o violino?
- você pode convidar alguém da plateia para compor a orquestra;
- o concerto vai iniciar, e você vai ser o regente dessa orquestra;
- a sua frente está a batuta, a varinha que o maestro usa para dirigir a orquestra. Pegue-a, sinta o seu peso, a sua textura e a forma;
- agora, você é o maestro. Entre em contato com a música, abra os olhos e, com movimentos de regente, conduza a orquestra;
- incorpore e expresse isso a seu movimento corporal. Dê vida ao seu movimento”.

### ETAPA 3 (com música)

Nesse momento, a música é introduzida;

- “após terminar a música: ainda de olhos fechados, faça reverências à orquestra e ao público”.

### VARIAÇÃO 2:

- cada pessoa é um “maestro”;
- individualmente, cada uma entra em contato com a música e, com movimentos de regente, atua como “maestro”.



**PALAVRAS-CHAVE DAS VARIAÇÕES 1 E 2:** orquestra; palco; brilho; importância; reconhecimento; maestro; movimento; reger a própria vida; autonomia.



### MÚSICA:

- Sinfonia n. 5 - Allegro con brio (Beethoven). Intérprete: New York Philharmonic. In: **Beethoven greatest hits**. Faixa 1. 8min12.



**OBSERVAÇÃO:** utilizar somente 3 minutos da música.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 88. MICROFONE MÁGICO<sup>28</sup>



**ESTÍMULOS:** atenção, equilíbrio, lúdicos e polaridade.



**OBJETIVOS:**

- exercitar a expressão verbal;
- experimentar a alternância de papéis.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) solicita que os integrantes façam uma roda, na posição de pé;
- 2) pede que o grupo dance e acompanhe a música, cantando-a.

### ETAPA 2

- 1) repete a música e improvisa um microfone mágico com uma folha de papel;

---

28. Dinâmica elaborada pela autora e baseada no *karaoke*.

- 2) explica: a roda continua em movimento, e ele se coloca dentro da roda, diz o nome de uma pessoa e aproxima o microfone mágico de sua boca; essa pessoa se torna a cantora, e sua voz deve se destacar das demais que compõem o coro;
- 3) orienta: a roda continua a girar, enquanto o exercício está sendo realizado;
- 4) deve levar o microfone mágico a todas as pessoas da roda ou à maioria delas.



**PALAVRAS-CHAVE:** cantor; coro; microfone mágico; voz; coro; destaque; alegria.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 57, 77, 85)  
• Canta, canta, minha gente. Intérprete: Martinho da Vila. In: **Acervo especial**. Faixa 1. 2min33.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVAÇÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 89. NATUREZA<sup>(29)</sup>



**ESTÍMULOS:** criativos, equilíbrio e comunicação.



**OBJETIVO:** vivenciar elementos da natureza convivendo em harmonia.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) explica que o exercício vai ser realizado em grupo e na posição de pé ou sentada;
- 2) continua, dizendo que cada pessoa vai vivenciar um elemento da natureza: animal, vegetal ou mineral e se movimentar, deslocando-se ou não do lugar em que está, convivendo harmonicamente com os outros elementos;
- 3) pode sugerir, após algum tempo, que o participante vivencie outro elemento.



**PALAVRAS-CHAVE:** floresta; bichos; água; rocha, terra, natureza; convivência; harmonia.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 14, 18, 25)  
 • Ête d'amour. Intérprete: Zamfir. In: **A arte de Zamfir**. Faixa 18. 3min13.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 90. O CARTEIRO<sup>(38)</sup>



**ESTÍMULOS:** atenção, equilíbrio, lúdicos, prontidão e vitalizadores.



**OBJETIVO:** exercitar a atenção e a prontidão.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

#### ETAPA 1

- 1) pede que façam uma roda, na posição sentada;
- 2) conta uma pequena história: diz que é um carteiro e trouxe cartas, por exemplo, para as pessoas que têm cabelos curtos;
- 3) continua: as pessoas que têm cabelos curtos se levantam de suas cadeiras e mudam de lugar;
- 4) os “cadeirantes” participam realizando pequenos deslocamentos, com a ajuda do grupo.

#### ETAPA 2

- 1) dando sequência, sugere que um dos participantes que já recebeu uma “carta” vá ao centro da roda e diga, por exemplo, que trouxe “correspondência” para mulheres que estão de sapatos ou sandálias pretas; em sequência, essas mulheres mudam de lugar;
- 2) o jogo continua: uma das mulheres que está de sapatos ou sandálias pretas vai ao centro e chama outras pessoas com uma nova característica e assim, sucessivamente.



PALAVRAS-CHAVE: brincadeira; carteiro; correio; atenção; prontidão; características; levantar; troca de lugar.



GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: média.



## 91. O QUE É QUE A BAIANA TEM?<sup>29</sup>



ESTÍMULOS: descontração, equilíbrio, expressão gestual e vitalizadores.



OBJETIVO: expressar a sensualidade feminina.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) esclarece que o exercício vai ser feito em grupo e na posição de pé;
- 2) orienta: somente as mulheres realizam o exercício; os homens movimentam-se entre as mulheres, expressando admiração;
- 3) explica: a dança é de leveza e graça e segue a letra da música; por exemplo: “tem brinco de ouro, tem”, e a pessoa toca as orelhas como se estivesse mostrando os brincos.



PALAVRAS-CHAVE: música; Carmen Miranda; o que é que a baiana tem? graça; gingado; feminilidade; encantamento; admiração; soltar-se; seguir a letra da música.



MÚSICA:

- O que é que a baiana tem? Intérprete: Clara Nunes.  
In: **O talento de Clara Nunes**. Faixa 9. 2min45.

---

29. Exercício vivencial utilizado no Sistema Biodança, não pertencente à *Lista oficial de ejercicios, músicas y consignas de Biodanza*<sup>(30)</sup>.



GRUPO: idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: baixa.

## 92. O QUE EU ESPERO? O QUE EU POSSO FAZER?<sup>30</sup>



ESTÍMULOS: expressão afetiva e verbal e integração grupal.



OBJETIVOS:

- revelar expectativas;
- apresentar contribuições quanto à atividade apresentada.



MATERIAL:

- 2 folhas de papel A4 por participante;
- um lápis por participante.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

ETAPA I

- 1) pede que façam uma roda, na posição sentada em cadeiras;
- 2) fala sobre as expectativas que as pessoas têm antes de realizar uma atividade nova;
- 3) distribui duas folhas A4 e um lápis para cada participante, sugerindo que todos desenhem o contorno de sua mão esquerda, com os dedos bem abertos;

- 4) solicita que cada participante escreva, em cada dedo do desenho, uma expectativa relacionada com a atividade que está iniciando e que, ao terminar, assine seu nome;
- 5) explica: os participantes podem solicitar a ajuda do facilitador ou de outros integrantes, caso tenham alguma dificuldade para escrever as palavras que deseja.

## ETAPA 2

- 1) pede que os participantes fechem os olhos e, sem estimular o pensamento, simplesmente escutem a música;
- 2) após a música terminar, fala da importância da contribuição que cada participante pode dar, para que o trabalho seja bom, útil e prazeroso para todos;
- 3) distribui outra folha de papel A4 e sugere que cada um desenhe o contorno de sua mão direita; a seguir, escreva as contribuições que pode dar ao trabalho e assine;
- 4) continua: novamente, se necessário, os participantes, que desejarem, podem pedir que outros ( facilitador ou integrantes) os ajudem a escrever as palavras que expressam a sua participação;
- 5) após o final dessa atividade, pede aos participantes que se reúnam em subgrupos de quatro a seis pessoas, troquem, inicialmente, as expectativas e, no final, as contribuições;
- 6) em seguida, reúne todos os participantes para que o grupo possa trocar as expectativas e as contribuições.

## ETAPA 3

- 1) encerrando as atividades em subgrupos, propõe que cada contribuição possa ser transformada em um compromisso assumido com o próprio participante e com o grupo;

2) para selar esse compromisso, sugere que as pessoas se cumprimentem com aperto de mãos e/ou abraços.



#### OBSERVAÇÕES:

- o facilitador deve conhecer, antecipadamente, o nível de escolaridade do grupo. Caso o grupo seja composto por integrantes não-alfabetizados, é necessário que o facilitador e/ou monitores escrevam as expectativas e as contribuições;
- após o encerramento da dinâmica, o facilitador pode fazer uma colagem na parede com os contornos das mãos ou pedir ao grupo que o faça, com o objetivo de acompanhar a evolução do trabalho.



**PALAVRAS-CHAVE:** início; expectativas; desenho; contorno; simbolismo; mão esquerda, a mão que recebe; mão direita, a mão que realiza; contribuições; desenho; contorno; importância; participação.



#### MÚSICA:

- *Depende de nós*. Intérprete: Ivan Lins. In: **20 Super-sucessos**. Faixa 12. 4min19.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** média.



#### VARIAÇÃO:

#### MATERIAL:

- 2 folhas de cartolina de cores claras e diferentes;



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- apresenta os desenhos de duas grandes mãos, uma direita e uma esquerda, feitos em duas folhas de cartolina de cores diferentes, e fixa-as na parede;
- na 1ª etapa, pergunta a cada participante uma expectativa e anota no desenho dos dedos da mão esquerda;
- na 2ª etapa, após colocar a música, escreve no desenho dos dedos da mão direita as contribuições do grupo;
- dessa variação, todos os grupos de idosos podem participar.

### 93. PALMAS<sup>31</sup> (JOGOS)



**ESTÍMULOS:** atenção, criativos, contato, coordenação, equilíbrio, rítmicos e vitalizadores.



**OBJETIVO:** exercitar o ritmo, a atenção e a coordenação.

**DESENVOLVIMENTO:**

**31.** Jogos de palmas são atividades em que pelo menos um dos movimentos é realizado com palmas, seja do próprio participante, do par ou do trio. Esses jogos podem ser vistos: a) em relação ao tipo de movimento: se palmas repetidas ou movimentos de palmas mesclados com outros movimentos, como, por exemplo, uma batida nos joelhos e uma de palmas; b) em relação ao número de toques: se em dois, três ou quatro toques, ou seja, ritmo binário, ternário ou quaternário; c) em relação ao número de participantes: se individual, em par, em trio ou em roda; d) em relação ao nível de dificuldades: os mais fáceis de executar são aqueles realizados individualmente e apresentam dois ou três toques, como duas palmas seguidas, e ou com uma batida nos joelhos e duas palmas, por exemplo. Sugiro iniciar com os jogos mais fáceis e avaliar o grupo antes de propor outras alternativas. • Quando os jogos de palmas são realizados seguindo o ritmo de uma música, acompanhar uma música lenta é mais fácil do que uma música que tenha um ritmo crescente ou já inicie com um ritmo ativado. Jogos que oferecem a alternância de palmas com toques de diversas partes do corpo mostram outra possibilidade: a de estimulação da consciência corporal dos idosos.



O facilitador:

### ETAPA 1 (individual)

- 1) pede que cada participante se ponha em frente ao outro, na posição de pé ou sentada;
- 2) explica que o início da dinâmica é individual;
- 3) orienta: enquanto realizam os jogos de palmas, os participantes devem marcar o ritmo com o corpo;
- 4) continua: os participantes vão realizar algumas vezes:
  - a) um jogo de dois toques. Exemplo: “duas palmas seguidas ou uma palma e uma batida no abdome”;
  - b) um jogo de três toques. Exemplo: “duas batidas de palmas seguida de uma batida nos ombros”.

### ETAPA 2 (em par)

- 1) esclarece que a atividade vai ser realizada em par. Repete algumas vezes:
  - “um jogo de dois toques e, em seguida, um de três”.

### ETAPA 3

- 1) alterna jogos individuais de dois e três toques com jogos em par de dois e três toques.



**PALAVRAS-CHAVE:** palmas; toques; sinergia; coordenação; brincadeira; alegria; dinamismo; presença, autorregulação; ajustamento.

**VARIAÇÃO:**



- em roda ou em trio, um jogo de dois ou três toques.

**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 40, 78, 97)



- Madagascar Olodum. Intérprete: Olodum. In: **The best of Olodum**. Faixa 1. 4m15 (menos ativada).



GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: inicial. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: média.

## 94. PASSARELA<sup>32 (1)</sup>



ESTÍMULOS: comunicação, equilíbrio, expressão gestual, lúdicos e vitalizadores.



OBJETIVO: revelar-se ao grupo.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) diz que a atividade vai ser em grupo e na posição de pé;
- 2) pede que se formem duas fileiras;
- 3) orienta: um participante “desfila” no centro das fileiras, a “passarela”, ao ritmo da música, mostrando seu movimento, e o grupo aplaude, assobia e diz palavras de incentivo;
- 4) convida os participantes, um por vez, a desfilarem na “passarela”;



PALAVRAS-CHAVE: mostrar-se; expressar-se; alegria; charme; receber aplausos; elogio; desinibir-se.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: músicas: 77, 85)

- Coletânea de músicas juninas. Intérprete: Luiz Gonzaga. In: **Marchinhas e quadrilhas juninas**. Acervo especial. Faixa 1. 8min38;



GRUPO: idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: baixa.

## 95. QUADRILHA JUNINA<sup>33</sup>



ESTÍMULOS: comunicação, equilíbrio, lúdicos e vitalizadores.



OBJETIVO: revelar-se ao grupo.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) diz que a atividade é em grupo e na posição de pé;
- 2) inicia com uma grande roda, pedindo que os participantes realizem movimentos da quadrilha junina, tais como, grande roda, caminho da roça, caracol, *balancê*, cumprimento de damas e cavalheiros, olha a chuva, cuidado com a cobra etc.



PALAVRAS-CHAVE: São João; festa fora de época; alegria; ritmo; festa; descontração; mostrar-se.

---

33. Dinâmicas inspiradas na quadrilha junina.





MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: músicas 54, 77)

- São João na roça. Intérprete: Luiz Gonzaga. In: **Marchinhas e quadrilhas juninas**. Acervo especial. Faixa 3. 2min12.



GRUPO: idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: baixa.

## 96. QUALIFICAÇÃO COM IMAGENS<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: criativos, expressão afetiva e verbal, reforço da autoestima e polaridade.



OBJETIVOS:

- qualificar uma pessoa e ser qualificado por outras, com imagens;
- experimentar a alternância de papéis.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

### ETAPA I

- 1) esclarece que a atividade vai ser realizada em grupo e na posição de pé ou sentada;
- 2) explana sobre a atividade, pedindo que formem subgrupos de cinco a seis pessoas;

- 3) orienta: uma das pessoas deve se colocar no centro da pequena roda;
- 4) nesse momento, coloca a música que deve tocar três minutos; em seguida, aciona o *repeat* da faixa do CD, e essa permanece como música de fundo;
- 5) explica que as pessoas da roda devem sintonizar-se com a que está no centro, buscando construir uma imagem positiva que a represente, reunindo um nome (substantivo) e uma qualidade (adjetivo). Exemplos:  
“rio caudaloso”, “árvore frondosa”, “mar profundo”, “lagoa serena”, “pérola rara”, “caixinha musical”.

## ETAPA 2

- 1) pede que, ao qualificar a imagem, a pessoa inicie dizendo o nome da que está ao centro, como, por exemplo: “Gisele”. Em seguida, aguarda que Gisele se volte para ela e a qualifica:  
“Gisele, você me lembra a imagem de uma lagoa mansa, límpida, morna e sempre aberta às pessoas”;
- 2) continua: “Gisele”, a pessoa que está ao centro, escuta em silêncio e aguarda que todos os participantes do grupo, um por vez, a qualifiquem;
- 3) no final, o facilitador pede que todo o subgrupo receba a pessoa qualificada com um abraço único.

## ETAPA 3

- 1) dá continuidade: outra pessoa deve se colocar no centro da roda e ser qualificada; assim vai ser, sucessivamente, até que todas as pessoas sejam qualificadas.



**PALAVRAS-CHAVE:** merecimento; imagem; sinceridade; qualificação; carinho; respeito e admiração.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: músicas 3, 6, 11, 18, 26)

- Sleepy shores. Intérprete: Zamfir. In: **A arte de Zamfir**. Faixa 2. 3min57.



GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: média.

## 97. QUALIFICAÇÃO COM PALAVRAS<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: criativos, expressão afetiva e verbal, reforço da autoestima e polaridade.



OBJETIVOS:

- qualificar uma pessoa e ser qualificado por outras, com palavras;
- experimentar a alternância de papéis.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) pede que se dividam em pequenos subgrupos de até seis pessoas, na posição sentada ou de pé;
- 2) explana sobre a atividade e, em seguida, sugere que as pessoas fechem os olhos. Coloca a música por aproximadamente 3 minutos e, logo após, indica o início da qualificação;
- 3) explica: uma pessoa, “Clóris”, deve iniciar o exercício, levantar-se, escolher outra pessoa, “Vera”, e dirigir-

se a ela, a quem vai qualificar. Nesse momento, “Vera” também se põe de pé.

4) continua: olhando para “Vera” e dizendo seu nome, Clóris, utilizando poucas palavras, qualifica-a. Exemplo: “Vera, acho você tão generosa, amiga e companheira!”.

## ETAPA 2

1) orienta: depois de ser qualificada, “Vera” agradece a “Clóris”, com um gesto e reinicia o ciclo, dirigindo-se a outra, “Teti”, dizendo: “Teti, eu me sinto muito à vontade com você, você me transmite alegria e tranquilidade!”;

2) pede que continuem assim, até que todas as pessoas sejam qualificadas.



### VARIACÃO: QUALIFICAÇÃO DIRECIONADA

- o facilitador, em sua fala, orienta o início da qualificação com palavras;
- sugestões:
  - a) “eu a admiro, Karine, porque...”
  - b) “gosto de você, Rose, porque...”
  - c) “você me inspira, Fatinha...”
  - d) “você é muito importante para mim, Helena, porque...”



### OBSERVAÇÕES:

- o facilitador pontua o tempo médio de cada qualificação;
- cada pessoa só é qualificada uma vez durante o exercício;
- o exercício deve ser utilizado após a integração dos participantes, preferencialmente próximo ao fechamento do trabalho.



**PALAVRAS-CHAVE:** nome; qualificação; aprendizado de não-qualificação; mudança; oportunidade de expressão; receber; guardar no coração.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 3, 11, 14, 19, 20)

• La Montanara. Intérprete: Golden Panflute. In: **Ho-rea crishan**. Faixa 14. 2min51.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** média.

## 98. QUATRO MOVIMENTOS<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** atenção, coordenação, equilíbrio, memorização, rítmicos e vitalizadores.



**OBJETIVO:** vivenciar o ritmo, a atenção e a coordenação.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) diz que a atividade é em grupo, na posição de pé ou sentada;
- 2) indica os movimentos que vão ser efetuados e o número correspondente a eles:
  - a) tocar as coxas;
  - b) cruzar os braços uma vez na altura da cintura;
  - c) bater palmas;

- d) levar os indicadores acima dos ombros, como se estivesse pedindo “carona”;
- 3) explica: os participantes devem buscar uma conexão entre o ritmo e o molejo da música;
- 4) orienta: caso estejam na posição de pé, os participantes, em roda, mantêm as pernas paralelas e os joelhos levemente dobrados;
- 5) continua: os participantes devem acompanhar a pontuação, que vai marcando o movimento a ser realizado:
  - a) coxa; b) cruzar os braços; c) palmas; d) pedir “carona”;
- 6) repete várias vezes a sequência acima.



#### VARIAÇÃO 1 – TRÊS MOVIMENTOS

- nesta atividade, é suprimido o item dois, 2 - cruzar os braços:
  - 1) tocar as coxas;
  - 2) bater palmas;
  - 3) levar os indicadores acima dos ombros, como se estivesse pedindo “carona”;

#### VARIAÇÃO 2: EM PAR E EM RODA – TRÊS OU QUATRO MOVIMENTOS

- 1) em par, uma pessoa em frente à outra, na posição de pé ou sentada:
  - no item “bater palmas”, as pessoas batem palmas e em seguida, tocam as palmas das mãos da pessoa que está a sua frente e continuam a dinâmica.
- 2) em roda aberta:
  - no item “bater palmas”, as pessoas batem palmas e, em seguida, tocam as palmas das mãos das pessoas que estão ao seu lado e continuam o exercício.



**PALAVRAS-CHAVE:** brincadeira; ritmo; coordenação; alegria; descontração; autopercepção corporal.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 40, 78)  
• De Teresina a São Luís. Intérprete: Tribo de Jah. In: **Sem limite**. Faixa 8. 3min52.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 99. QUEBRA-CABEÇA<sup>34</sup>



**ESTÍMULOS:** atenção, cooperativos, coordenação e expressão verbal.



**OBJETIVO:** conscientizar-se da importância do papel social do idoso.



**MATERIAL:**

- conjunto de fotografias diferentes de idosos, preferencialmente de rostos, ampliadas e impressas em papel A4, cortadas de forma linear e assimétrica em 8 pedaços;
- folhas de papel A4;
- tubos de cola para papel.

---

34. Dinâmica elaborada pela autora e inspirada nos jogos de quebra-cabeça.

**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

**ETAPA 1**

- 1) solicita que os participantes se reúnam em subgrupos de 3 a 4 pessoas, na posição sentada, em cadeiras dispostas uma frente à outra;
- 2) entrega a cada subgrupo as partes de uma fotografia viradas para baixo e uma folha de papel A4;
- 3) em seguida, sugere que os participantes montem a figura sobre a folha de papel;
- 4) após a montagem da figura, entrega um tubo de cola a cada subgrupo, para que seus participantes cole a figura na folha de papel.

**ETAPA 2**

- 1) pede que cada subgrupo dê um nome à figura, “Sr. Manoel”, por exemplo, e pergunta: qual a importância de “Sr. Manoel para a sua família?” Dá-se um tempo de 5 minutos para que os participantes discutam entre si e escolham um representante do subgrupo.

**ETAPA 3**

- 1) explica: os subgrupos devem reunir todas as cadeiras em forma circular e compor um único grupo;
- 2) continua: cada representante dos subgrupos deve mostrar sua figura, dizendo seu nome e falando a importância daquele idoso para a sua família;
- 3) no final, sintetiza a fala dos subgrupos e, se houver disponibilidade de tempo e interesse, amplia a discussão.

**OBSERVAÇÃO:**

- o eixo da dinâmica é a importância do idoso na sociedade. Nesse eixo, a dinâmica poderá ser contextualizada.



da em relação ao objetivo da reunião, como, por exemplo, “qual a importância do idoso no mundo atual?”;

- outra possibilidade é mudar o eixo da dinâmica para a importância da participação do idoso, por exemplo, na preservação de sua saúde, de sua qualidade de vida, de seus direitos etc.



**QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:**

- sugere-se a formação de até 6 subgrupos de três a quatro pessoas.



**PALAVRAS-CHAVE:** quebra-cabeça; fotografia; montagem; idoso; nome; importância; família.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** média.

## 100. *REGGAE*<sup>35</sup>



**ESTÍMULOS:** contato, coordenação, equilíbrio, integração grupal, rítmicos e vitalizadores.



**OBJETIVO:** exercitar o ritmo e a coordenação em par.

---

35. Dinâmica elaborada pela autora e inspirada na dança *reggae*.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) pede que façam uma roda, fiquem de mãos dadas e na posição de pé;
- 2) orienta: os participantes devem dançar seguindo o ritmo da música, apoiando-se ora em um pé e ora no outro, elevando a poucos centímetros o pé que não está apoiado no chão;
- 3) continua: ao mesmo tempo, dobram ligeiramente um joelho e em seguida o outro, inclinando lateralmente um quadril e depois o outro. Os braços acompanham o movimento;
- 4) esclarece: a dança se assemelha aos movimentos mais simples da dança *reggae*.

### ETAPA 2

- 1) após dois minutos, sugere a formação de pares, um participante em frente ao outro, de mãos dadas, e os pares repetem o movimento realizado em roda.



PALAVRAS-CHAVE: *reggae*; dança; Jamaica; ritmo; alegria; coordenação; roda; par.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: música 78)

- Não basta ser rasta. Intérprete: Tribo de *Jah*. In: **Sem limite**. Faixa 13. 4min14;



GRUPO: idosos que se locomovem com dificuldade moderada e para os que não apresentam dificuldade.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: média.

## 101. SEGUIR O LÍDER<sup>(29)</sup>



ESTÍMULOS: adaptação, equilíbrio, liderança, polaridade e vitalizadores.



OBJETIVOS:

- liderar e ser liderado;
- experimentar a alternância de papéis.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que formem subgrupos de cinco a oito participantes e fiquem na posição de pé, com braços ao longo do corpo;
- 2) explica: os participantes devem caminhar em fila indiana, seguindo a dança do participante que está encabeçando a fileira, chamado de líder;
- 3) pontua a mudança do líder que vai para o final da fila;
- 4) prossegue até que todos os participantes tenham liderado o subgrupo.



PALAVRAS-CHAVE: seguir o outro e ser seguido; liderar e ser liderado; experiência; situações; dança.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: músicas 40, 41, 76, 79, 81, 84, 86, 89, 90)

- Deixa a vida me levar. Intérprete: Zeca Pagodinho.  
In: **Deixa a vida me levar**. Faixa 3. 4min36.



GRUPO: idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: baixa.

## 102. TÍMIDOS E OUSADOS<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: comunicação, criativos, descontração, equilíbrio, expressão gestual, lúdicos e polaridade.



OBJETIVOS:

- experimentar expressões de timidez e ousadia;
- experimentar a alternância de papéis.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) esclarece que a atividade vai ser realizada em pé e em dois grupos: uma metade será formada pelos “tímidos”, e a outra, pelos “ousados”;
- 2) orienta: os “cadeirantes” devem realizar a dinâmica na posição sentada;
- 3) explica que os “tímidos” vão esconder o rosto, fechar o corpo com os braços; os ousados vão gesticular, tomar espaço e buscar comunicação com os “tímidos”;
- 4) pede: os movimentos devem ser exagerados, uma caricatura das duas posturas;

5) solicita a troca de papéis ao final da música e repete a dinâmica.



**PALAVRAS-CHAVE:** ousadia; timidez; comunicação; expressão; movimento.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 61, 69, 87, 90)

- Parapanpan. Intérprete: Ney Matogrosso. In: **Bandido**. Faixa 4. 2min55.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

### 103. TIRAR O SOM DO PRÓPRIO CORPO<sup>36 (1)</sup>



**ESTÍMULOS:** equilíbrio, expressão sonora, inovadores, lúdicos e vitalizadores.



**OBJETIVO:** vivenciar os sons do próprio corpo.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

1) pede que se ponham na posição de pé e formem grupos;

---

36. Exercício vivencial utilizado no Sistema Biodança, não pertencente à *Lista oficial de ejercicios, músicas y consignas de Biodanza*<sup>(30)</sup>.

- 2) esclarece que os “cadeirantes” devem realizar a dinâmica na posição sentada;
- 3) orienta: individualmente, o participante experimenta tirar sons de diferentes partes do seu corpo, com ritmo e coordenação;
- 4) pode pontuar as regiões corporais a serem tocadas, como as costas, bochechas, barriga, braços, por exemplo.

**OBSERVAÇÃO:**

- o exercício pode ser feito com ou sem deslocamento ou ainda com a combinação dos dois, ou seja, inicia-se parado e, em seguida, com deslocamento.

**VARIAÇÃO:**

- em par, de forma alternada: um participante batuca e o outro recebe o batuque. Em seguida, ocorre a troca de papéis.
- em par, o batuque é feito ora por um participante, ora por outro;
- em trio, um participante recebe o batuque e os demais o fazem. Após a marcação do facilitador, ocorre a troca de papéis.



**PALAVRAS-CHAVE:** contato corporal, ritmo, coordenação, instrumento musical, sons viscerais.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVAÇÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 104. TOCAR E RESPONDER<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** comunicação, contato, equilíbrio, polaridade e vitalizadores.



**OBJETIVOS:**

- desbloquear o movimento corporal;
- vivenciar respostas expressivas ao contato corporal;
- experimentar a alternância de papéis.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) pede que formem pares, na posição de pé;
- 2) esclarece: os “cadeirantes” devem realizar a dinâmica na posição sentada;
- 3) orienta: um participante, por exemplo “Íris”, fica parada e a outra, “Etelvina”, toca uma parte do seu corpo;
- 4) explica que “Íris”, ao ser tocada, deve responder me-xendo e dançando aquela parte do corpo;
- 5) continua: “Etelvina” vai tocando diferentes partes até que “Íris” movimente o corpo por inteiro;
- 6) diz que, após ter tocado diversas partes, “Etelvina” deve voltar a tocar partes que estão menos ativas;
- 7) estabelece a troca de papéis, após a música ter tocado por 3 minutos. Repete a dinâmica.



**PALAVRAS-CHAVE:**

- toque; resposta; desenvoltura; brincadeira; comunicação.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 51, 59, 62, 64)  
• Pandeiro-deiro. Intérprete: Carlinhos Brown. In: **Série retratos**. Faixa 7. 4min01.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 105. TOQUE ANÔNIMO<sup>37</sup>



**ESTÍMULOS:** contato, equilíbrio, expressão afetiva, atenção, cooperativos, integração grupal, reforço da autoestima e polaridade.



**OBJETIVOS:**

- proporcionar e receber estímulos táteis-afetivos;
- experimentar a alternância de papéis.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

### ETAPA I

- 1) pede que se formem dois grupos: um ativo, que vai oferecer os estímulos táteis-afetivos, com os respectivos participantes colocados atrás das cadeiras; um passivo, formado por participantes que vão receber os estímulos;
- 2) orienta: os participantes do grupo passivo, de olhos fechados, permanecem sentados em cadeiras colocadas uma ao lado da outra, em linha reta;

---

37. Dinâmica elaborada pela autora e inspirada em Toro<sup>(30)</sup>.



- 3) continua: a um sinal, em absoluto silêncio, cada participante indica, com gestos, para os ativos tocarem com delicadeza e carinho, com os dedos, a região que vai do alto da cabeça até os braços, como se estivessem acariciando um bebê;
- 4) após aproximadamente 30 segundos, gestualiza a troca dos participantes ativos: esses trocam de lugar, à esquerda, e repetem o movimento estimulando outros participantes;
- 5) solicita que sejam realizadas trocas, à esquerda;
- 6) após cada troca, cuida da reorganização do grupo dos ativos, de forma que o último da esquerda se desloque e passe a ser o primeiro da direita.

## ETAPA 2

- 1) anuncia que, após cessar a música, os ativos devem se dirigir à frente dos passivos, esses abrem os olhos e trocam cumprimentos afetivos;
- 2) explica que os papéis devem ser trocados e repete a dinâmica.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: música 11, 14, 19)  
• Lascia Ch'io Pianga. Intérprete: Sarah Brigtmán. In: **Éden**. Faixa 12. 3min30;



PALAVRAS-CHAVE: estímulo; toque; diferente; desconhecido; silêncio; receptividade; doação; bebê.



GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: média.

## 106. TOQUES DE VIDA<sup>(29)</sup>



ESTÍMULOS: atenção, comunicação, contato, equilíbrio e polaridade.



OBJETIVOS:

- anjo: estar atento e cuidar do outro;
- protegido: permitir-se ser cuidado e perceber o próprio movimento corporal;
- experimentar a alternância de papéis.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que se formem pares e se ponham na posição de pé;
- 2) explica: uma pessoa vai vivenciar o anjo, e a outra, seu protegido;
- 3) orienta que cada pessoa deve caminhar na direção que escolher, dentro do espaço;
- 4) esclarece que, quando der uma pausa na música e falar *stop*, o “protegido” deve parar e permanecer como uma “estátua”;
- 5) continua: o “anjo” dirige-se a seu tutelado e lhe dá diversos toques de vida;
- 6) pede que partes do corpo do “protegido” se movimentem ao serem tocadas, e esse reinicie seu caminhar, após ter braços, pernas, tronco e cabeça tocados;
- 7) libera a música e, novamente, “anjo” e “tutelado” saem caminhando nas direções que desejarem;
- 8) dá outros *stops* e, em seguida, libera a música;

9) solicita a troca de papéis, após cessar a música; repete a dinâmica.



**PALAVRAS-CHAVE:** anjo; protegido; confiança; cuidado; caminhar; *stop*; parar; toques de vida.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 41, 42, 43, 45)  
 • Felicidade urgente. Intérprete: Elba Ramalho. In: **Minha história**. Faixa 8. 5min59.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 107. TOQUES NÃO CONVENCIONAIS<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** atenção, comunicação, contato, equilíbrio, lúdicos e vitalizadores.



**OBJETIVO:** permitir-se tocar e ser tocado.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) explica que a atividade vai ser realizada em grupo e na posição de pé;
- 2) esclarece que os “cadeirantes” vão realizar a dinâmica na posição sentada e serão procurados por outros participantes;

3) orienta: ao som da música, as pessoas devem dançar livremente;

4) pede que se enuncie uma parte do corpo, como, orelhas;

5) continua: todos os participantes vão se deslocar e tocar as orelhas das pessoas próximas. Nessa posição, devem continuar dançando até ouvir o comando de soltar;

6) seguindo, enuncia outras partes do corpo, situadas no plano médio e alto. Exemplos:

braços, mãos, ombros, costas, quadris, cintura, rosto, nuca, cabeça, cabelos.



**PALAVRAS-CHAVE:** brincadeira; permissão; tocar; dançar; alegria; liberdade.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 40, 49, 61, 78)

• Feira de Mangaio. Intérprete: Clara Nunes. In: **O talento de Clara Nunes**. Faixa 13. 3min18;



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 108. TRENZINHO ABERTO<sup>(32)</sup>



**ESTÍMULOS:** adaptação, cooperativos, comunicação, equilíbrio, liderança e polaridade.



**OBJETIVOS:**

- exercitar liderança e a desinibição;
- experimentar a alternância de papéis.



### DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) esclarece que o trabalho vai ser em grupo e na posição de pé;
- 2) pede que se forme um “trenzinho”, com os participantes segurando uns aos outros pela cintura ou pelos ombros;
- 3) continua: o participante que está à frente orienta o deslocamento do grupo: para frente, para trás, em ziguezague, em diagonal etc. Os que estão atrás o seguem;
- 4) solicita observarem que a velocidade do “trenzinho” é baixa, para que uns não se afastem dos demais;
- 5) diminui a música algumas vezes e sugere a troca do condutor: o que estava à frente vai para trás do “trem”, e o seguinte continua a brincadeira.



### VARIAÇÃO 1: TRENZINHO VIRA-VIRA

OBJETIVO GERAL (das variações): integrar-se ao grupo.

- 1) forma-se um “trenzinho”;
- 2) a pessoa batuca nas costas do outro no ritmo da música;
- 3) ao sinal de “vira!”, as pessoas viram-se de costas (180 graus) e continuam a batucar nas costas da pessoa que está à sua frente.

### VARIAÇÃO 2: TRENZINHO COM BALÕES



MATERIAL: balões de aniversário.

- forma-se um “trenzinho fechado”, ou seja, o primeiro e o último participante se reúnem;

- fechada a roda, cada componente dança colocando seu balão entre seu tórax e as costas da pessoa que está à sua frente;
- o facilitador pode indicar se os participantes devem virar no sentido contrário (180 graus) algumas vezes.

#### OUTRAS VARIAÇÕES:

- diversos “trenzinhos” com troca de condutor;
- “trenzinho” com massagem;
- “trenzinho cantado”: os participantes dançam e cantam, simultaneamente.



**PALAVRAS-CHAVE:** trenzinho; criatividade; liderança; contato; coordenação; cuidar; brincar; alegria.



**MÚSICA MAIS ATIVADA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 42, 46, 50, 55, 88)

- Devagar, devagarinho. Intérprete: Martinho da Vila. In: **Tá delícia, tá gostoso**. Faixa 5. 3min3.

**MÚSICA MENOS ATIVADA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 13, 23, 29, 70)

- Tocando em frente. Intérprete: Maria Bethânia. In: **Minha história**. Faixa 8. 3min22;



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## Grupo de rodas

*O que é essa roda?*

*Parece que é a própria vida. Ou melhor, o seu movimento: expandindo e contraindo, abrindo-se e fechando-se, num curso rítmico interminável* (NOVA, 2002, p. 153).

A roda possui um simbolismo muito amplo e é considerada um movimento instintivo, antigo; provavelmente, é o símbolo mais universal entre todos. A roda acompanha a evolução humana desde os primórdios dos tempos, estando presente em registros rupestres desde a pré-história, até os dias de hoje. Encontramos a roda nas brincadeiras e desenhos infantis, nos jogos e desportos, nos rituais sagrados de diferentes povos e religiões, nas pinturas e esculturas, nas ciências, enfim, na manifestação de todas as culturas<sup>(39)</sup>.

A roda remete-nos, também, a aspectos fundamentais, como: comunidade inter-humana, proteção, fraternidade, aceitação, igualdade, valorização do uno (cada participante) e do multi (o grupo) e a complementaridade de ambos. Outras características somam-se a essas, de acordo com o objetivo de cada uma; por exemplo: a roda de harmonização objetiva a regulação individual e a regulação do grupo, diminuindo ou aumentando o grau de ativação corporal, enquanto a roda final, como o nome indica, encerra a sessão, constituindo-se em despedidas.

O movimento das danças em roda, geralmente, é feito no sentido anti-horário, ou seja, da direita para a esquerda, desde os mais remotos tempos. Rodas infantis e danças circulares sagradas<sup>(40)</sup>, por exemplo, são realizadas nessa direção. Na prática da Biodança<sup>(30)</sup>, as rodas são utilizadas em todas as aulas, e fala-se que essa orientação da roda proporciona a diminuição da influência cortical e facilita a sensibilização e entrega dos participantes.

Nos trabalhos realizados com idosos, a roda é uma atividade muito interessante, porque pode agregar idosos “cadeirantes” aos demais participantes. Nesse caso, as pessoas, de mãos dadas, dançam, acompanhando a música, embora a roda não se desloque no espaço da sala.

Em outro sentido, a roda favorece o contato através das mãos e do olhar, nivelando os participantes em seres de igual importância.

Dançar em roda oferece uma série de estímulos: de contato, visuais, auditivos, de coordenação, de equilíbrio e de ritmo, além de ser muito prazeroso para os idosos.

As rodas podem ser oferecidas ao grupo em diferentes momentos dos encontros. Em especial, no início e no final das atividades, a roda é um importante elemento agregador.

São descritas, a seguir, 17 rodas e 3 variações destas:

### 109. RODA DE ALEGRIA<sup>38</sup>



ESTÍMULOS: contato, equilíbrio, expressão sonora, integração grupal, lúdicos e vitalizadores.

---

38. Exercício vivencial utilizado no Sistema Biodança, não pertencente à *Lista oficial de ejercicios, músicas y consignas de Biodanza*<sup>(30)</sup>.





**OBJETIVO:** evocar a emoção de alegria.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) explica que a atividade vai ser realizada em grupo, em roda de mãos dadas e na posição de pé;
- 2) fala da capacidade humana de evocar emoções, como a alegria, e convida o grupo a dançar e buscar essa alegria;
- 3) após um minuto de execução da música, convida o grupo a cantar a respectiva letra;
- 4) repete a música e sugere que uma ou duas pessoas dancem no centro da roda, expressando sua alegria. Explica que, ao saírem, devem dar lugar a mais duas pessoas.



**PALAVRAS-CHAVE:** alegria; evocar; emoções; dança; cantar; centro da roda.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 61, 69, 85)

- Canta, canta, minha gente. Intérprete: Martinho da Vila. In: **Acervo especial**. Faixa 1. 2min33.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 110. RODA DE ATIVAÇÃO<sup>(30)</sup>



ESTÍMULOS: contato, equilíbrio e vitalizadores.



OBJETIVOS:

- aumentar o grau de ativação corporal;
- ampliar a percepção de partes do próprio corpo e do corpo de outras pessoas.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) solicita que formem uma roda de mãos dadas, na posição de pé;
- 2) pede para que cada pessoa, de olhos fechados ou com os olhos relaxados, entre em contato com seu ânimo<sup>39</sup>, com sua alegria e deixe essa sensação expandir-se pelo corpo, movimentando-o progressivamente;
- 3) após aproximadamente dois minutos de execução da música, ele pede que as pessoas abram os olhos e, enquanto se deslocam, percebam o movimento de seu corpo: braços, pernas, cabeça etc.;
- 4) em seguida, solicita que as pessoas percebam os movimentos dos corpos de outros participantes da roda;
- 5) explica que a dinâmica pode ser realizada com idosos “cadeirantes”. Nesse caso, a roda não se desloca.



PALAVRAS-CHAVE: ânimo; energia; alegria; movimento; vitalidade; percepção; corpo; o outro.

---

39. Ânimo, no contexto, significa a sensação de vitalidade, de energia e de entusiasmo<sup>(15)</sup>.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 57, 60)

- Patuscada de Gandhi. Intérprete: Gilberto Gil. In: **2 é demais**. Faixa 21. 2min33.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

### 111. RODA DE BRINCADEIRAS<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** coordenação, contato, equilíbrio, integração grupal e vitalizadores.



**OBJETIVO:** experienciar o contato, a coordenação e a sinergia entre as pessoas e o grupo.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) pede que se ponham de pé e formem uma roda de mãos dadas;
- 2) explica que o grupo deve brincar em roda, cantando a letra das músicas;
- 3) pontua os seguintes movimentos:
  - a) girar, alternando para à direita e para à esquerda;
  - b) dirigir-se ao centro e se afastar;
  - c) cantar, acentuando a mímica facial;
  - d) formar duas rodas (uma dentro da outra).

**VARIAÇÃO:**

- a) realizar em grupo e na posição sentada em cadeiras;
- b) um participante começa a cantar uma cantiga de roda e seus vizinhos da direita continuam;
- c) ao acabar uma música, o participante inicia outra;
- d) podem ser sugeridas, também, cantigas populares e regionais;
- e) enquanto cantam, os participantes movimentam os seus corpos, acompanhando o ritmo da música.



**PALAVRAS-CHAVE:** roda; criança; brincadeira; infância; alegria.

**MÚSICA:**

- Pai Francisco. Intérprete: Orquestra/Coro Carrousell. In: **Cantigas de roda**. Faixa 1. 2min37.



**OBSERVAÇÃO:** a música pode ser escolhida e cantada pelo grupo, sem que seja utilizada a reprodução de mídia.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 112. RODA CARACOL<sup>40</sup>



**ESTÍMULOS:** contato, equilíbrio, lúdicos, integração grupal, olhar e vitalizadores.

---

40. Exercício vivencial utilizado no Sistema Biodança, não pertencente à *Lista oficial de ejercicios, músicas y consignas de Biodanza*<sup>(30)</sup>.



**OBJETIVO:** aumentar a proximidade corporal, especialmente o contato de olhar.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) esclarece que a atividade vai iniciar em roda, de mãos dadas;
- 2) após, pelo menos um minuto em que a roda está em movimento, interrompe-a e pede para uma pessoa do grupo ir “enrolando” o círculo em direção a seu centro;
- 3) pode se colocar no lado extremo da roda partida, para facilitar o “desenrolar” da roda;
- 4) orienta que a roda pode ser enrolada e desenrolada algumas vezes;
- 5) sugere que o grupo cante junto com a música, caso essa seja de conhecimento deles.



**PALAVRAS-CHAVE:** grupo; olhar; conexão; proximidade; presença; alegria.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 30, 31, 38)

- Pirlimpimpim. Intérprete: Moraes Moreira. In: **Aquarela mágica**. TV temas infantis. Vol. 4. Faixa 12.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** baixa.

### 113. RODA CIRANDA PERNAMBUCANA<sup>41</sup>



**ESTÍMULOS:** contato, cooperativos, coordenação, equilíbrio, integração grupal, rítmicos e vitalizadores.



**OBJETIVOS:**

- integrar-se ao grupo;
- vivenciar o sentimento de pertencer a uma comunidade.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) pede que formem uma roda de mãos dadas, na posição de pé;
- 2) em roda, inicia a ciranda com o passo ritmado de pernas, marcando o pé direito à frente do corpo, em sintonia com a marcação da ciranda;
- 3) orienta que os braços devem lançar-se à frente e em seguida retornar, à semelhança do movimento de “lançar e recolher a rede do mar”;
- 4) explica que as pernas devem representar o movimento do mar “que lança as suas ondas até a praia”; o pé que bate no chão indica a direção da roda
- 5) esclarece: se o pé direito bate no chão, a roda gira para a direita; se for o esquerdo, gira para a esquerda.

---

41. A ciranda é uma roda de origem portuguesa e, em Pernambuco, é dançada, principalmente, no litoral norte do Estado. É uma dança que traz ritmo, balanço, integração à comunidade, solidariedade, pulsação e reverência à natureza<sup>(36)</sup>. Em uma de suas leituras, a ciranda traz a relação do pescador com o mar. Segundo essa versão, é um rito de agradecimento aos deuses do mar pelos frutos colhidos. Os braços realizam o movimento de lançar a rede ao mar. As pernas representam o movimento do mar que lança as suas ondas até a praia<sup>(1)</sup>.



**PALAVRAS-CHAVE:** ciranda; ritmo; balanço; solidariedade; agradecimento; aceitação; integração; comunidade; pulsar; mar; rede.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: música 47)

- Ciranda da rosa vermelha. Intérprete: Elba Ramalho. In: **Baioque**. Faixa 12. 3min58.



**GRUPO:** idosos que não apresentam dificuldade de locomoção.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 114. RODA CONCÊNTRICA DE MOVIMENTOS FACIAIS<sup>(1)</sup>



**ESTÍMULOS:** contato, criativos, equilíbrio, integração grupal, lúdicos e de olhar.



**OBJETIVOS:**

- desbloquear tensões faciais, de forma lúdica;
- liberar expressões faciais.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) explica que a atividade vai ser feita em roda de mãos dadas, na posição de pé;
- 2) pede para que sejam formadas duas rodas, uma dentro da outra;

- 3) orienta: a roda de dentro deve virar-se para a roda de fora, de maneira que os participantes fiquem face a face;
- 4) explica que, enquanto as rodas giram para a direita, as pessoas devem dançar, manifestando-se por meio de gestos faciais lúdicos, como: mostrar a língua, fazer caretas, piscar os olhos etc.



**PALAVRAS-CHAVE:** brincadeira; alegria; criança; expressão facial; caretas; comunicação; descontração; liberação.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 30, 31, 38)  
• Pirlimpimpim. Intérprete: Moraes Moreira. In: **Aquarela mágica**. TV temas infantis. Vol. 4. Faixa 12. 3min32.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 115. RODA DE CORAÇÃO A CORAÇÃO<sup>42</sup>



**ESTÍMULOS:** contato, equilíbrio, expressão afetiva, integração grupal e de olhar.



**OBJETIVO:** integrar-se afetivamente ao grupo.

---

42. Exercício vivencial utilizado no Sistema Biodança, não pertencente à *Lista oficial de ejercicios, músicas y consignas de Biodanza*<sup>(30)</sup>.





DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) solicita que formem uma roda de mãos dadas, na posição de pé;
- 2) pede que cada participante ponha a mão esquerda em seu coração, e a mão direita, no ombro do participante que está à direita;
- 3) orienta: os “cadeirantes” devem apoiar a mão direita na lateral do tórax dos participantes que estão à direita, e os participantes que estão a sua esquerda apoiam delicadamente a mão direita na cabeça dos “cadeirantes”;
- 4) explica: os participantes se olham, sem que a roda se desloque do chão.



PALAVRAS-CHAVE: afeto; carinho pelo outro; olhar; energia; reconhecimento; coração a coração; embalo.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: músicas 2, 10, 14, 20)

- Canção da América. Intérprete: Milton Nascimento. In: **Millennium**. Faixa 1. 3min57;



GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: média.

## 116. RODA CORRENTE ELÉTRICA<sup>43</sup>



ESTÍMULOS: atenção, contato, equilíbrio, integração grupal, lúdicos, lateralidade e vitalizadores.

---

43. Dinâmica elaborada pela autora.



**OBJETIVO:** trabalhar a atenção e a lateralidade.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) explica que o exercício é em grupo, em roda de mãos dadas, na posição de pé;
- 2) orienta: os “cadeirantes” realizam a dinâmica na posição sentada;
- 3) afirma que uma corrente elétrica humana vai passando e sacudindo todas as pessoas que estão no seu caminho. Contudo, essa corrente é obediente e deve seguir as indicações que estão sendo dadas, como por exemplo: a partir de Maria, à direita, todas as pessoas, em sequência, eletrizam-se e permanecem eletrizadas até que o *stop* seja dito;
- 4) pode iniciar, dizendo: “a partir de Vitória, à esquerda”; também pode pontuar: “somente as mulheres”, “somente os homens que estiverem a minha esquerda”, “à direita, alternados, a partir de Sônia” etc.



**PALAVRAS-CHAVE:** alegria; brincadeira; corrente elétrica; caminho; direita; esquerda; obediente; *stop*.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVACÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 117. RODA DE EMBALO<sup>(30)</sup>



**ESTÍMULOS:** contato, equilíbrio, harmonização e integração grupal.

**OBJETIVOS:**

- aumentar a proximidade corporal;
- experimentar um contato afetivo e harmônico em roda.

**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) pede que façam uma roda de mãos dadas, na posição de pé;
- 2) solicita que se forme uma roda sem deslocamento, com pélvis unidas, olhos fechados ou relaxados e boca semi-aberta;
- 3) esclarece que os “cadeirantes” podem realizar a dinâmica na posição sentada;
- 4) orienta que as pessoas se abracem pela cintura, movimentem-se lateralmente e se “embalem” de forma recíproca.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 2, 3, 5, 6, 7, 14, 16, 17, 21, 25, 27)

- Tocando em frente. Intérprete: Maria Bethânia. In: **Minha história**. Faixa 8. 3min22.



**PALAVRAS-CHAVE:** embalo; grupo; aconchego; confiança; instinto gregário; cumplicidade; amizade; apoio; proteção; acolher.



**GRUPO:** todos.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** médio. **ATIVAÇÃO:** baixa. **COMPLEXIDADE:** baixa.

## 118. RODA DO ENROLA-EMBOLA<sup>(1)</sup>



ESTÍMULOS: contato, equilíbrio, integração grupal, liderança, olhar e vitalizadores.



OBJETIVO: experienciar a liderança em grupo.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

### ETAPA 1

- 1) diz que o exercício vai ser realizado inicialmente em trio, de mãos dadas e na posição de pé.
- 2) solicita: a pessoa que está numa das extremidades transforma-se em líder e faz um deslocamento concêntrico, isto é, movimenta o pequeno grupo, levando-o para dentro, enrolando-o;
- 3) orienta que, em seguida, acompanhando a música, o líder movimenta o grupo para fora, sempre de forma circular;
- 4) dando sequência, após um minuto, sugere a mudança de líder. O segundo participante, colocado na outra extremidade, assume a liderança e, após mais 1 minuto, o participante situado entre os dois vai para uma das extremidades, fazendo o papel de líder.

### ETAPA 2

- 1) vai aumentando, gradativamente, o tamanho do pequeno grupo inicial, até englobar todo o grupo, sempre sugerindo novos líderes;
- 2) repete a música;
- 3) pode sugerir que uma das pessoas em uma das extremidades se encarregue de enrolar a roda, e a outra, na

extremidade oposta, desenrole a roda, compartilhando a liderança.



**PALAVRAS-CHAVE:** problemas e soluções; flexibilização; liderança; integração; enrola; desenrola.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: música 49)

• Enrola-bola. Intérprete: Rubinho do Vale. In: **Enrola-embola**. Faixa 3. 3min28.



**GRUPO:** idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

**GRAU DE INTEGRAÇÃO:** inicial. **ATIVAÇÃO:** média. **COMPLEXIDADE:** média.

## 119. RODA DE HARMONIZAÇÃO<sup>(30)</sup>



**ESTÍMULOS:** contato, equilíbrio, harmonização, integração grupal e de olhar.



**OBJETIVOS:**

- harmonizar-se, diminuindo o grau de ativação corporal;
- aumentar a integração afetiva.



**DESENVOLVIMENTO:**

O facilitador:

- 1) solicita que façam uma roda de mãos dadas, na posição de pé;

- 2) pede que se forme uma roda de mãos dadas, sem deslocamento dos pés;
- 3) orienta que as pessoas se coloquem:
  - a) com os pés voltados para a sua frente, numa distância aproximada da largura dos quadris;
  - b) de olhos fechados ou relaxados, musculatura relaxada de rosto, boca discretamente aberta;
  - c) com o tronco ereto e flexível e joelhos discretamente relaxados;
- 4) em seguida, esclarece que as pessoas devem movimentar o corpo com flexibilidade e de forma suave, de um lado para o outro – sem deslocamento dos pés e sem que a roda também se desloque –, em sintonia com o movimento do grupo e com a música;
- 5) solicita que os “cadeirantes” se coloquem de maneira intercalada com os outros participantes, mantendo sempre o contato com os demais.

**OBSERVAÇÃO:**

- esta roda pede um grau menor de integração grupal do que a Roda de Embalo, já que esta solicita um maior grau de proximidade corporal.



**PALAVRAS-CHAVE:** sintonia; regulação; autorregulação; outro; grupo; contato; afeto.



**MÚSICA:** (Veja Banco de Músicas: músicas 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 25, 27, 29)

- Luar do sertão. Intérprete: Roberta Miranda. In: **Tieta especial**. Faixa 14. 4min25.



GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: inicial. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: baixa.

## 120. RODA INICIAL<sup>44</sup>

## 121. RODA FINAL



ESTÍMULOS: contato, equilíbrio, integração grupal, olhar e vitalizadores.



OBJETIVO DA RODA INICIAL: integrar-se de uma forma afetiva aos demais participantes do grupo.

OBJETIVO DA RODA FINAL: despedir-se do grupo de forma afetiva.

---

44. As rodas inicial e final estão agrupadas porque apresentam iguais estímulos, descrições, indicações de músicas, de grupos, de grau de integração do grupo, de ativação e de complexidade. São assinalados os objetivos e as palavras-chave, que são diferentes.

Interessante ressaltar que as palavras-chave das dinâmicas e jogos, no geral, devem ser contextualizadas aos objetivos gerais do encontro. Contudo, as palavras-chave das rodas inicial e final devem receber uma atenção especial, como, por exemplo, num encontro em que serão abordados cuidados dispensados ao tratamento da hipertensão, podem ser incluídos os vocábulos saúde, cuidado, alimentação, exercícios, entre outros. Nas palavras-chave das rodas iniciais é importante sublinhar o acolhimento, a receptividade, a aceitação do outro e do grupo, enquanto nas rodas finais, palavras como despedida, novo encontro e carinho podem estar presentes.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

1) inicia e termina o exercício em roda de mãos dadas, girando para a direita.



PALAVRAS-CHAVE DA RODA INICIAL: roda; integração; alegria; afeto; olhar; aceitação; receptividade; acolhimento; confiança; VALORIZAÇÃO DE CADA PESSOA E DO GRUPO.

PALAVRAS-CHAVE DA RODA FINAL: despedida; olhar; novo encontro; afeto; alegria.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: músicas 4, 9, 36, 44, 46, 49, 50, 51, 52, 53, 58, 59, 61, 62, 64, 65, 67, 71, 73, 74, 75, 76, 77, 79, 81, 83, 84, 86, 87, 94, 96, 98)

• *Sonho meu*. Intérprete: Maria Bethânia (com Gal Costa). In: **Minha história**. Faixa 14. 3min3.



GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: inicial. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: baixa.

## 122. RODA DE FLUIDEZ<sup>(30)</sup>



ESTÍMULOS: de contato, equilíbrio, de harmonização e de integração grupal.



OBJETIVOS:

- movimentar-se com harmonia e fluidez;
- regular-se.





DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede para que, em roda de mãos dadas, os integrantes mantenham um espaço maior entre eles, palmas com palmas, pernas afastadas na largura dos ombros, olhos fechados ou relaxados, boca semi-aberta, rosto relaxado;
- 2) explica: os “cadeirantes” realizam a dinâmica tocando as laterais do tórax dos participantes que estão à direita e à esquerda, e os participantes deslizam seus braços no ar;
- 3) em seguida, orienta que mantenham os pés plantados no chão, movimentem o corpo com suavidade, leveza e desaceleração;
- 4) solicita que os braços e ombros se movimentem para a direita e para a esquerda, dançando como se estivessem deslizando horizontalmente no espaço.



PALAVRAS-CHAVE: roda; fluidez; contato; leveza; continuidade; energia; grupo; regulação.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: músicas 14, 25)

- Ête d’amour. Intérprete: Zamfir. In: **A arte de Zamfir**. Faixa 18. 3min13.



GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: baixa.

## 123. RODA DA PREGUIÇA<sup>45</sup>



ESTÍMULOS: equilíbrio e harmonização.



OBJETIVOS:

- preparar o grupo para outra atividade mais ativada ou menos ativada;
- diminuir a ativação grupal.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que se inicie uma roda de mãos dadas e braços bem afastados; logo após, deve-se soltá-los, mantendo a forma circular;
- 2) sugere que as pessoas comecem a se espreguiçar, abrindo a boca, soltando suspiros e sons;
- 3) em seguida, direciona os movimentos pedindo que as pessoas concentrem-nos no rosto, nos braços, nas pernas, no tronco, alternadamente;
- 4) esclarece que os “cadeirantes” e os que apresentam dificuldade de locomoção podem fazer a atividade na posição sentada.



PALAVRAS-CHAVE: espreguiçar; prazer; levantar; alongar; esticar; dobrar; sons e suspiros.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: músicas 1, 15)

- Creole love call. Intérprete: Edson Cordeiro. In: **Edson Cordeiro**. Faixa 1. 4min41.

---

45. Dinâmica elaborada pela autora.



GRUPO: todos.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: inicial. ATIVAÇÃO: baixa. COMPLEXIDADE: baixa.

## 124. RODA DE TRANSFORMAÇÃO<sup>(30)</sup>



ESTÍMULOS: adaptação, comunicação, contato, equilíbrio, integração grupal, olhar e vitalizadores.



OBJETIVO: vivenciar mudanças e possibilidades de novos contatos.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) solicita que todos se ponham de pé e em subgrupos de, pelo menos, oito pessoas;
- 2) pede que as pessoas dos subgrupos formem pequenas rodas e comecem a brincar de roda;
- 3) após o primeiro minuto, sugere que algumas pessoas, por vez, experimentem mudar de roda, de forma que a roda não se acabe;
- 4) orienta que, durante a dinâmica, as trocas de roda devam continuar.



PALAVRAS-CHAVE: flexibilidade; mudança; transformação; novas possibilidades.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: músicas 50, 57, 61, 65, 69, 77, 85)

- Coletânea de músicas juninas. Intérprete: Luiz Gonzaga. In: \_\_\_\_\_. **Marchinhas e quadrilhas juninas.** Acervo especial. Faixa 1. 8min38.



GRUPO: idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: baixa.

## 125. RODA DE TRANSFORMAÇÃO COM BICHOS<sup>46</sup>



ESTÍMULOS: adaptação, comunicação, contato, integração grupal, expressão sonora, memorização, olhar e vitalizadores.



OBJETIVOS:

- vivenciar mudanças;
- entoar sons de animais.



DESENVOLVIMENTO:

O facilitador:

- 1) pede que o grupo se ponha na posição de pé e inicie uma roda de mãos dadas;
- 2) a cada modificação do sentido da roda realizada, para dentro, para fora, para a direita e para a esquerda, solicita que as pessoas se transformem em bichos diferentes, vivenciando seus sons;
- 3) dá sugestões de direção do sentido da roda:

---

46. Dinâmica elaborada pela autora e baseada na dinâmica anterior.

- a) para a direita, “gatos”;
- b) para a esquerda, “galinhas”;
- c) para o centro, “bois”;
- d) para fora, “cachorros”.



#### VARIAÇÃO 1:

- 1) podem ser formadas três rodas, nas quais os respectivos integrantes vivenciem um só “bicho”, como gato, cachorro e passarinho;
- 2) o facilitador sugere que algumas pessoas, por vez, mudem de uma roda para outra, evitando que os círculos se acabem;
- 3) ao se deslocar, por exemplo, da roda de gatos para a roda de passarinhos, as pessoas assumem o novo “bicho”.

#### VARIAÇÃO 2:

- 1) inicia com uma roda, sem deslocamento, sendo todos um só bicho;
- 2) uma pessoa, por vez, muda de lugar dentro da própria roda;
- 3) ao sair do seu lugar, lentamente, a pessoa transforma-se em outro bicho;
- 4) o grupo todo passa a vivenciar aquele “bicho”;
- 5) dá-se início, por exemplo, a uma roda de “gatos” e, ao sair do lugar, a pessoa transforma-se em “cachorro”, e o grupo a acompanha;
- 6) pode-se sugerir que os bichos não devem ser repetidos.



**PALAVRAS-CHAVE:** alegria; descontração; expressão corporal; bichos; sons; flexibilidade; transformação; possibilidades.



MÚSICA: (Veja Banco de Músicas: músicas 30, 33, 34, 39)

- Orquestra dos bichos. Intérprete: Trem da Alegria. In: **O essencial do Trem da Alegria**. Série Focus. Faixa: 13. 3min37.



GRUPO: idosos que se locomovem com dificuldade moderada e sem dificuldade.

GRAU DE INTEGRAÇÃO: médio. ATIVAÇÃO: média. COMPLEXIDADE: média.



Banco de músicas





## Músicas que solicitam menor grau de ativação corporal

- (1) A morte do capoeira (Cancioneiro popular). Intérpretes: Mestre Suassuna e Dirceu. In: **Capoeira cordão de ouro**. Faixa 1. 3min48.
- (2) A Paz. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Unplugged**. Faixa 7. 4min53.
- (3) Amapola. Intérprete: Zamfir. In: **A arte de Zamfir**. Faixa 7. 3min12.
- (4) Amizade sincera. Intérprete: Renato Teixeira. In: **Acervo especial: Renato Teixeira**. Faixa 3. 4min18.
- (5) Amor de índio. Intérprete: Simone. In: **Sou eu**. Faixa 4. 4min29.
- (6) Ave-Maria no morro. Intérprete: Nicolas de Angelis. In: **Richard Clayderman apresenta Nicolas de Angelis**. Faixa 14. 3min05.
- (7) Blue Navajo. Intérprete: Zamfir. In: **Romance**. Faixa 1. 3min31.
- (8) Canção da América. Intérprete: Milton Nascimento. In: **Millennium**. Faixa 1. 3min57.
- (9) Carinhoso. Intérprete: Simone. In: **Sou eu**. Faixa 12. 1min57.
- (10) Coração de estudante. Intérprete: Milton Nascimento. In: **Millennium**. Faixa 13. 3min53.

- (11) Ête d'amour. Intérprete: Zamfir. In: **A arte de Zamfir**. Faixa 18. 3min13.
- (12) Eu não existo sem você/Se todos fossem iguais a você. Intérprete: Emílio Santiago. In: **Aquarela brasileira 6**. Faixa 7. 4min17.
- (13) Frère Jacques (Música tradicional francesa). Intérprete: Fábio Gasparini. In: **Felizes jogos**. Faixa 2. 2min52.
- (14) Hymn. Intérprete: Vangelis. In: **Themes**. Faixa: 4. 2m45.
- (15) Imagine. Intérprete: César Camargo Mariano. In: **Ponte das estrelas**. Faixa 8. 4min22.
- (16) Iolanda. Intérprete: Simone. In: **Sou Eu**. Faixa 7. 4min38.
- (17) Just Called to Say I Love You (Só chamei porque te amo). Intérprete: Gilberto Gil. In: **Mestres da MPB: Gilberto Gil**. Faixa 13. 4min39.
- (18) La Montanara. Intérprete: Golden Panflute. In: **Horea Crishan**. Faixa 14. 2min51.
- (19) La petite fille de la mer. Intérprete: Vangelis. In: **Themes**. Faixa: 12. 5min5.
- (20) Lascia ch'io pianga. Intérprete: Sarah Brightman. In: **Éden**. Faixa 12. 3min30.
- (21) Luar do sertão. Intérprete: Roberta Miranda. In: **Tieta Especial**. Faixa 14. 4min25.
- (22) Oxygene (Part I). Intérprete: Jean Michel Jarré. In: **Oxigene**. Faixa 1. 7min40.
- (23) Romaria. Intérprete: Renato Teixeira. In: **Acervo especial**. Faixa 1. 4min04.
- (24) Shine on you crazy diamond. Intérprete: Pink Floyd. In: **Wish you were here**. Faixa 1. 13min32.

(25) Sleepy shores. Intérprete: Zamfir. In: **A arte de Zamfir**. Faixa 2. 3min57.

(26) Son of the light. Intérprete: Mike Rowland. In: **Within the light**. Faixa: 8. 5min27.

(27) Tocando em frente. Intérprete: Maria Bethânia. In: **Minha história**. Faixa 8. 3min22;

(28) Tudo que se quer. Intérprete: Emílio Santiago com a participação de Verônica Sabino. In: **Aquarela brasileira 6**. Faixa 10. 4min57.

(29) Um dia de domingo. Intérpretes: Gal Costa e Tim Maia. In: **Novela hits**. Faixa 4. 6min7.

## Músicas infantis

(30) A galinha magricela. Intérprete: A turma do balão mágico. In: **Turma do Balão Mágico**. Faixa 3. 2min45.

(31) Baile dos passarinhos. Intérprete: A Turma do Balão Mágico. In: **Turma do Balão Mágico**. Faixa 4. 3min11.

(32) Com uma perna só. Intérpretes: Leandro e Leonardo. In: **Só para crianças**. Faixa 2. 2min45.

(33) Festa dos insetos. Intérpretes: Leandro e Leonardo. In: **Só para crianças**. Faixa 5. 3min28.

(34) Lindo balão azul. Intérprete: Guilherme Arantes. In: **MPB Compositores: Guilherme Arantes – Lance legal**. Faixa 1. 2min31.

(35) O caderno. Intérprete: Toquinho. In: **Novo millennium: Toquinho**. Faixa 2. 2min52.

(36) O carimbador maluco. Intérprete: Raul Seixas. In: **Aquarela mágica: TV temas infantis. Vol. 4**. Faixa 9. 2min22.

(37) O gato e o canário. Intérprete: Pixinguinha. In: **São Pixinguinha**. Faixa 3. 1min34.

(38) O pato. Intérprete: MPB-4. In: **A arca de noé**. Faixa 2. 2min06.

(39) Superfantástico. Intérprete: Turma do Balão Mágico. In: **Turma do Balão Mágico**. Faixa 1. 3min13.

## Músicas que solicitam maior grau de ativação corporal

(40) A novidade. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Unplugged**. Faixa 1. 5min24.

(41) Alegria, alegria. Intérprete: Caetano Veloso. In: **O melhor de Caetano Veloso**. Faixa 1. 2min49.

(42) Andar com fé. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Mestres da MPB: Gilberto Gil**. Faixa 15. 3min22.

(43) Aquarela do Brasil/Bye bye Brasil. Intérprete: Emílio Santiago. In: **Aquarela brasileira**. Faixa 4. 5min31.

(44) Aquele abraço. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Unplugged**. Faixa 13. 4min23.

(45) Atrás do trio elétrico. Intérprete: Caetano Veloso. In: **O melhor de Caetano Veloso**. Faixa 5. 2min43.

(46) Beija-flor. Intérprete: Emílio Santiago. In: **Emílio Santiago**. Faixa 1. 4min03.

(47) Boi da lua. Intérprete: Papete. In: **Bandeira de aço**. Faixa 1. 3min41.

(48) Bourbon Street Parade (Coletânea). Intérprete: Joe “Fingers” Webster. In: **Hooked on Dixie**. Faixa 4. 8min32 (sugere-se usar os três primeiros minutos da faixa).

(49) Calangueei. Intérprete: Zeca Pagodinho. In: **Deixa a vida me levar**. Faixa 8. 3min35.

- (50) Canta, canta, minha gente. Intérprete: Martinho da Vila. In: **Acervo especial**: Martinho da Vila. Faixa 1. 2min33.
- (51) Carinho do Carimbó. Intérprete: Chico César. In: **Sem limite: Chico César**. CD 1. Faixa 14. 3m.
- (52) Carinhoso. In: **Sou eu**. Faixa 12. 1min57.
- (53) Ciranda da rosa vermelha. Intérprete: Elba Ramalho. In: **Baioque**. Faixa 12. 3min58.
- (54) Coletânea de músicas juninas. Intérprete: Luiz Gonzaga. In: **Acervo especial**: marchinhas e quadrilhas juninas. Faixa 1. 8min38.
- (55) Como uma onda. Intérprete: Lulu Santos. In: **Último romântico**. Faixa 1. 3min38.
- (56) Deixa a vida me levar. Intérprete: Zeca Pagodinho. In: **Deixa a vida me levar**. Faixa 3. 4min36.
- (57) Devagar, devagarinho. Intérprete: Martinho da Vila. In: **Tá delícia, tá gostoso**. Faixa 5. 3min3.
- (58) Divino Espírito Santo. Intérprete: Martinho da Vila. In: **Canto das lavadeiras**. Faixa 12. 03min23.
- (59) Dona Canô. Intérprete: Daniela Mercury. In: **Feijão com arroz**. Faixa 6. 3min25.
- (60) Ensaio geral. Intérprete: Os ritmistas brasileiros. In: **Batucada fantástica**. Faixa 3. 2min33.
- (61) Esperando na janela. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Eu, tu, eles**. Faixa 3. 4min16.
- (62) Eu quero meu amor. Intérprete: Elba Ramalho. In: **Minha história**. Elba Ramalho. Faixa 1. 2min29.
- (63) Fascinação. Intérprete: Elis Regina. In: **Falso brilhante**. Faixa 5. 5min34.

- (64) Felicidade urgente. Intérprete: Elba Ramalho. In: **Felicidade urgente**. Faixa 2. 3min59.
- (65) Festa do interior. Intérprete: Gal Costa. In: **Gal**. Faixa 9. 3min10.
- (66) Floral dance. Intérprete: Zamfir. In: **The lonely shepherd**. Faixa 3. 3min32.
- (67) Ilumina. Intérprete: Maria Bethânia. In: **Minha história: Maria Bethânia**. Faixa 13. 2min49.
- (68) Imagine. Intérprete: Paulo Ricardo. In: **Estrela-guia**. Faixa 1. 4min06.
- (69) Isso aqui tá bom demais. Intérpretes: Dominginhos e Chico Buarque. In: **Acervo especial: Dominginhos**. Faixa 1. 2min09.
- (70) Jardim da fantasia. Intérprete: Paulinho Pedra Azul. In: **Jardim da fantasia**. Faixa 9. 3min4.
- (71) Lenda das sereias, rainha do mar. Intérprete: Marisa Monte. In: **MM**. Faixa 8. 4min10.
- (72) Mack the Knife. Intérprete: Louis Armstrong. In: **Golden hits**. Faixa 9. 3min23.
- (73) Morena de Angola. Intérprete: Elba Ramalho. In: **Felicidade urgente**. Faixa 3. 3min35.
- (74) O bicho solto. Intérprete: Gera Samba. In: **É o tchan**. Faixa 2. 4min07.
- (75) O mais belo dos belos. Intérprete: Daniela Mercury. In: **O canto da cidade**. Faixa 7. 3min31.
- (76) O pai da alegria. Intérprete: Martinho da Vila. In: **O pai da alegria**. 3min40.
- (77) Olha pro céu. Intérprete: Luiz Gonzaga. In: **Acervo especial: marchinhas e quadrilhas juninas**. Faixa 2. 2min46.



- (78) One drop. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Kaya N'gan Daya**. Faixa 2. 5min03.
- (79) Parabolicamará. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Unplugged**. Faixa 10. 4min44.
- (80) Patuscada de Gandhi. Intérprete: Gilberto Gil. In: **2 é demais**. Faixa 21. 2min33.
- (81) Pelos caminhos do som. Intérprete: Martinho da Vila. In: **Canto das lavadeiras**. Faixa 1. 3min29.
- (82) Reconverso. Intérprete: Maria Bethânia. In: **Minha história: Maria Bethânia**. Faixa 6. 4min28.
- (83) Redescobrir. Intérprete: Elis Regina. In: **Falso brilhante**. Faixa 13. 4min05.
- (84) Samba pras moças. Intérprete: Zeca Pagodinho. In: **14 Grandes sucessos**. Faixa 6. 5min01.
- (85) São João na Roça. Intérprete: Luiz Gonzaga. In: **Acervo especial: marchinhas e quadrilhas juninas**. Faixa 3. 2min12.
- (86) Segure tudo. Intérprete: Martinho da Vila. In: **Acervo especial: Martinho da Vila**. Faixa 9. 2min36.
- (87) Sirimbó. Intérprete: Chico César. In: **Sem limites: Chico César**. CD 1. Faixa 4. 4min26.
- (88) Sonho meu. Intérprete: Maria Bethânia (com Gal Costa). In: **Minha história**. Faixa 14. 3min03.
- (89) Soy loco por ti, América. Intérprete: Caetano Veloso. In: **O melhor de Caetano Veloso**. Faixa 2. 3min42.
- (90) Tá na hora. Intérprete: Raul Seixas. In: **Maluco beleza**. Faixa 3. 2min13.
- (91) Tempo só (Time will tell). Intérprete: Gilberto Gil. In: **Kaya N'gan Daya**. Faixa 12. 3min47.

- (92) Tikeminiki. Intérprete: Tarancón. In: **Gracias a la vida**. Faixa 9. 1min38.
- (93) Trashin' the camp. Intérprete: Phil Collins. In: **Tarzan: the Broadway musical**. Faixa 10. 2min22.
- (94) Trem das onze. Intérprete: Gal Costa. In: **Gal**. Faixa 8. 4min58.
- (95) Tutti frutti. Little Richard. In: **Globo special hits**. Faixa 7. 2min21.
- (96) Um canto de Afoxé para o Bloco do Ilê. Intérprete: Caetano Veloso. In: **Cores, nome**. Faixa 6. 3min5.
- (97) Vamos fugir. Intérprete: Elba Ramalho. In: **Baioque**. Faixa: 6. 3min46.
- (98) Vida. Intérprete: Elba Ramalho. In: **Felicidade urgente**. Faixa 1. 3min11.



## Referências



## Bibliográficas

- (1) CARVALHO, N.; FILIZOLA, M. & LELLIS, C. **Jogos expressivos**. Brasília, 2002 [Apostila].
- (2) CARKHUFF, R.R. **A arte de ajudar VI**. Belo Horizonte: Cede, 1991.
- (3) FELDMAN, C. & MIRANDA, M. L. **Construindo a relação de ajuda**. 13. ed. Belo Horizonte: Crescer, 2002.
- (4) FELDMAN, C. **Atendendo o paciente**. Belo Horizonte: Crescer, 1996.
- (5) BRASIL/Ministério da Saúde/Secretaria de Atenção à Saúde/Departamento de Atenção Básica. **Caderno de Atenção Básica, n. 19**. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- (6) UNESCO. Respeito pela vulnerabilidade humana e pela integridade individual (Artigo 8). In: *Declaração Universal sobre Bioética e Direitos Humanos*. Tradução: Cátedra UNESCO de Bioética da Universidade de Brasília, out./2005 [<http://www.sbbioetica.org.br/destaque/146180PODeclara%C3%A7%C3%A3oR.pdf> – Acesso em 22/03/2008].
- (7) LÉVINAS, E. Totalidad e infinito. **Ensayo sobre la exterioridad**. Salamanca: Sigueme, 1977.
- (8) CARVALHO, N.C.A. Princípios de reabilitação geriátrica. In: HARGREAVES, L.H.H. (org.). **Geriatria**. Brasília: Senado Federal, 2006, p. 487-496.

- (9) ANDRÉS, V.N.; BAS, F.R. & MATÍN, R.G. Habilidades del gerontólogo. In: FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (org.). **Gerontología social**. Madri: Psicología Pirámide, 2000, p. 597-612.
- (10) NEVES, R. Leve o trabalho para casa. In: **Revista Época**, n. 413, 17/04/2006. São Paulo: Globo.
- (11) ABREU FILHO, H. (org.). **Comentários sobre o Estatuto do Idoso**. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.
- (12) INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2002.
- (13) OMS/Departamento de Promoción de la Salud. **Prevención y vigilancia de las enfermedades no contagiosas**. Madri: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 2001.
- (14) CARVALHO, N.C.A. **Autoconceito e Biodança: uma relação possível**. Brasília: Universidade Católica de Brasília, 2006 [Dissertação de mestrado em Gerontologia].
- (15) MATOS, N.M. **O significado do lúdico para o idoso**. Brasília: Universidade Católica de Brasília, 2006 [Dissertação de mestrado em Gerontologia].
- (16) CUNHA, C. **Dicionário Etimológico Nova Fronteira**. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.
- (17) LORDA, C.R.; SANCHEZ, C.D. **Recreação na terceira idade**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- (18) SANTOS FILHO, J.A.A. **O idoso diante do lúdico**. Rio Claro: Universidade Estadual Paulista, 1999 [Dissertação de mestrado – Pós-graduação em Ciências da Motricidade].
- (19) FERREIRA, A.B. **Novo Aurélio Século XXI**. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.
- (20) FERNANDES, F. **Dicionários de Sinônimos e Antônimos da Língua Portuguesa**. 41. ed. São Paulo: Globo, 2002.

- (21) RODRIGUES Jr., J.F. **Manual para a formação do instrutor**. Brasília: Universa, 2002.
- (22) IMBERTY, M. Teoría y práctica de la semántica musical. In: NATTIEZ, J.-J. (org.). **Reflexiones sobre Semiología Musical**. Serie Breviarios de Semiología [<http://hydra.dgsca.unam.mx/semiomusical/secciones/publicaciones/reflexiones/Reflexiones>]. PDF – Acesso em 15/01/2005].
- (23) TORO, R. **Biodanza**. São Paulo: Olavobrás, 2002.
- (24) SERRÃO, M. & BALEEIRO, M.C. **Aprendendo a ser e a conviver**. 2. ed. Salvador: Fundação Odebrecht, 1999.
- (25) MOURÃO, S.J.G. **A dinâmica de grupo – Promoção de saúde na 3ª idade**. Sobral: Universidade Estadual Vale do Acaraú, 2006 [Especialização em Saúde Mental].
- (26) TAVARES, C. & LIRA, N (orgs.) **Construindo uma cultura de paz – Oficinas pedagógicas**. Recife: Comunigraf, 2001.
- (27) RIVERA, A. **Técnicas de integración** [[www.paralideres.org/uploads/pic\\_2252.doc](http://www.paralideres.org/uploads/pic_2252.doc) – Acesso em 01/08/2005].
- (28) La alternativa del juego II. **Juegos y dinâmicas de educación para la paz**. 3 ed. Madri: Edupaz, 1995.
- (29) **Manual de dinâmicas – Proyectos juveniles** [<http://www.hijaspiritusanto.org.mx/recursos/dinamicas/manual.pdf> – Acesso em 21/12/2006].
- (30) TORO, R. Elenco oficial de ejercicios, músicas y consignas. In: **Teoria da Biodanza**. Santiago: International Biocentric Foundation, 2005, p. 1-95. 1 CD Rom.
- (31) PLATTS, D.E. **Autodescoberta divertida**. São Paulo, Triom, 1996.
- (32) TURCO, M. **Elenco de músicas e exercícios para crianças e adolescentes**. International Biocentric Foundation. Centro Studi Biodanza. Roma [Apostila. Brasília, 2001].



- (33) REVERBEL, Olga. **Jogos teatrais na escola** – Atividades globais de expressão. São Paulo: Scipione, 1989.
- (34) MILITÃO, A. & MILITÃO, R. (orgs.). **Vitalizadores: mais de 100 opções pra você “acordar” o seu grupo e mantê-lo “aceso”**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2001.
- (35) BOAL, A. **Jogos para atores e não-atores**. 2. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1999.
- (36) **CTG Ponteiros do Rio Grande**. Danças tradicionais [[http://www.geocities.com/ctgponteiros/principal.html#\\_Pezinho](http://www.geocities.com/ctgponteiros/principal.html#_Pezinho) – Acesso em 16/12/ 2006].
- (37) **Maracatu nação** [<http://www.terrabrasileira.net/folclore/regioes/5ritmos/maracatu.html> – Acesso em 17/12/2006].
- (38) **Colección de Dinámicas** – Pastoral Juvenil Coyuca, México [[www.pjcweb.org](http://www.pjcweb.org) – Acesso em 31/01/ 2005].
- (39) TRESIDDER, J. **O grande livro dos símbolos**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2003.
- (40) ALMEIDA, L.H.H. **Danças circulares sagradas: imagem corporal, qualidade de vida e religiosidade segundo uma abordagem junguiana**. Campinas: Unicamp, 2005 [Tese de doutorado em Ciências Médicas].
- (41) CIRANDA. **Dicionário de Folclore para Estudantes** [[http://www.soutomaior.eti.br/mario/paginas/dic\\_c.htm](http://www.soutomaior.eti.br/mario/paginas/dic_c.htm) – Acesso em 19/12/2006].

## Obras consultadas

ANDREOLA, B.A. **Dinâmica de grupo: jogo de vida e didática do futuro**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 1985.

ANTUNES, C. **Manual de técnicas de dinâmica de grupo, de sensibilidade e ludopedagogia**. Petrópolis: Vozes, 2002.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **Referências: NBR 6023/ago – 2002**. Rio de Janeiro: ABNT, 2002.

BALESTRA, C.M. **A imagem corporal dos idosos praticantes e não-praticantes de atividades físicas**. Campinas: Unicamp, 2002 [Dissertação de mestrado em Educação Física].

BALTES, P.B. & BALTES, M.M. Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In: \_\_\_\_\_ (orgs.). **Successful aging: perspectives from the behavioral sciences**. Nova York: Cambridge University Press, 1990, p. 1-34.

BENJAMIN, A. **A entrevista de ajuda**. 9. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

BERENSON, D.H.; CARKHUFF, R.R. & PIERCE, R.M. **The skills of teaching: interpersonal skills**. Massachusetts: Human Resource Development Press, 1977.

BERGER, B.G. The role of physical activity in the life quality of older adults. In: SPIRDUSO, W. & ECKERT, H. (orgs.). **Physical activity and aging**. Champaign III: Human Kinetics, 1989, p. 42-58.

BERKENBROCK, V.J. **Dinâmicas para encontros de grupos**. Petrópolis: Vozes, 2003.

Brincadeiras. **Portal Folclore Brasileiro** [<http://www.ifolclore.com.br/brinc/> – Acesso em 28/10/2002].

**Brincadeiras infantis** [<http://www.sergipecultura.com.br/> – Acesso em 28/10/2002].

BRIKMAN, L. **A linguagem do movimento corporal**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1989.

BROTTO, F.O. **Jogos cooperativos: se o importante é competir, o fundamental é cooperar**. 2. ed. Projeto Cooperação. Santos: Re-Novada, 1999.

CANFIELD, J. & MILLER, J. **Coração no trabalho – A inteligência emocional na atividade profissional**. Rio de Janeiro: Ediouro, 1997.

CEASM [[http://www.ceasm.org.br/abertura/05redes/02cult/cap\\_ang.htm](http://www.ceasm.org.br/abertura/05redes/02cult/cap_ang.htm) – Acesso em 02/01/2007].

**Colección de dinámicas**. Categoría: Dinámicas diversas [<http://www.clubdomingosavio.cl/recursos/dinamicas/diversas.doc> – Acesso em 11/03/2007].

**Dinâmicas**. Associação Brasileira de Educação e Cultura [[http://www.abec.ch/ABEC\\_Portugues/as\\_Professoras/Dinamicas/dinamicas.htm](http://www.abec.ch/ABEC_Portugues/as_Professoras/Dinamicas/dinamicas.htm) – Acesso em 01/03/2006].

**Dinâmicas divertidas**. Pastoral Juvenil Coyuca, México [www.pjweb.org – Acesso em 31/01/2005].

DISTRITO FEDERAL/ Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde/ Série Manual de Serviço da SES – DF. **Manual de atenção ao idoso da rede da SES-DF**. SILVA, A.L.S. & CRUZ, M.H.S. (orgs.). Brasília: FEPECS/SES-DF, 2006.

FEIJÓ, O.G. Corpo e movimento: uma psicologia para o esporte. In: DANTAS, E.H.M (org.). **Pensando o corpo e o movimento**. Rio de Janeiro: Shape. 1994, p. 9-30.

FRANZ, M.-L. von. **Psicoterapia**. São Paulo: Paulus, 1999.

FREITAS, E.V. et al. Atividade física no idoso. In: \_\_\_\_\_. (orgs.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002, p. 557-865.

FRITZEN, S.J. **Jogos dirigidos**: para grupos, recreação e aulas de educação física. Petrópolis: Vozes, 1987.

\_\_\_\_\_. **Janela de Johari**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 1985.

FUX, M. **Dança, experiência de vida**. São Paulo: Summus, 1983.

GEIS, P.P. & RUBÍ, M.C. **Terceira Idade – Atividades criativas e recursos práticos**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GOBBI, S. Atividade física para pessoas idosas e recomendações da organização mundial de saúde de 1996. **Revista Brasileira de Atividade Física**, vol. 2, n. 2, 1997. p. 9-41.

GÓIS, A.A.F. & MOREIRA, W.N. Corporeidade e dança. In: UNOPAR. **Cient., Ciênc., Biol., Saúde**, vol. 5/6, n. 1, out. 2003/2004. p. 49/55. Londrina.

GRAMIGNA, M.R.M. **Jogos de empresa e técnicas vivenciais**. São Paulo: Makron Books, 1997.

HUIZINGA, J. **Homo ludens**. São Paulo: Perspectiva, 2001.

IPE. **La autoestima**. Colección Servicios Sociales. Serie Didáctica, n. 4. Gobierno de La Rioja, Arg.: Ochoa, 2002.

JARES, X.R. **El placer de jugar juntos**. Madri: CCS, 1992.

**Juegos y dinámicas** [<http://www.arztucuman.org.ar/dinamicas/> – Acesso em 09/03/2007].

**Juegos e y dinámicas para campamentos** [[http://www.jovenaventurero.mendoza.edu.ar/images/enlaces/pic\\_1901.doc](http://www.jovenaventurero.mendoza.edu.ar/images/enlaces/pic_1901.doc) – Acesso em 28/04/2006].

**Juegos de presentación** [[www.educadormarista.com/juegos/Juegos\\_cooperativos/index.htm](http://www.educadormarista.com/juegos/Juegos_cooperativos/index.htm) - 21k – Acesso em 05/04/ 2005].

KIKA & LELLIS, C. **Relação de exercícios e músicas em Biodanza** – Algumas possibilidades. Brasília: Escola de Biodanza Rolando Toro, 1999 [Titulação em Biodanza].

**La importancia de las rondas y los juegos tradicionales** [<http://www.edufuturo.com/educacion.php?c=4127> – Acesso em 13/01/2007].

MARCIANI, J.L.A. **Guia para el facilitador de grupos adolescentes**. Lima: Servicios Gráficos, 2004.

MAZO, G.Z. **Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas**. Porto: Universidade Portugal, 2003 [Tese de doutorado em Educação Física].

MEDEIROS, E.B. **Jogos para recreação na escola primária**. Rio de Janeiro: Centro Brasileiro de Pesquisas Educacionais, 1959.

MILITÃO, A. & MILITÃO, R. (orgs.). **SOS Dinâmica de Grupo**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 1999.

MINICUCCI, A. **Dinâmica de grupo: teorias e sistemas**. São Paulo: Atlas, 1982.

MIRANDA, M.L. **Construindo a relação de ajuda: guia do treinador**. Belo Horizonte: Crescer, 1993.

MIRANDA, M.L. & GODELI, M.R.C.S. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, vol. 11, n. 4, 2003, p. 87-94.

MIRANDA, S. **Oficina de dinâmica de grupos para empresas, escolas e grupos comunitários**. Vol. II. Campinas: Papyrus, 2000.

\_\_\_\_\_. **Oficina de dinâmica de grupos para empresas, escolas e grupos comunitários**. Vol. I. Campinas: Papyrus, 1996.

MOURÃO, S.J.G. **A dinâmica de grupo: promoção de saúde na 3ª idade**. Sobral: Universidade Estadual Vale do Acaraú, 2006 [Monografia de especialização em Saúde Mental].

NOVA, L.M.C. **Conversa ao pé do ouvido**. Salvador: [s.e.], 2002.

PEREIRA, W.C.C. **Dinâmicas de grupos populares**. 20. ed. Petrópolis: Vozes, 2004.

**Recreação e lazer**. CDOF [<http://www.cdof.com.br/recrea10.htm> – Acesso em 12/01/2007].

SALES, M. **Dinâmicas de grupo** – Carpetas de dinâmicas de grupo (2000) [[www.uch.edu.ar/rrhh1](http://www.uch.edu.ar/rrhh1) – Acesso em 28/04/2005].

SCHWARTZ, G.M. (org.). **Dinâmica lúdica: novos olhares**. São Paulo: Manole, 2004.

SIMÕES, R. **Corporeidade e terceira idade** – A marginalização do corpo do idoso. 2. ed. Piracicaba: Unimep, 1994.

SOLER, R. **Jogos cooperativos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

SORIANO, P.C. & BERISTAIN, C. M. **La alternativa del juego**. Fichas técnicas. 8. ed. Madrid: [s.e.], 1995.

**Técnicas de integración** [[www.paralideres.org/uploads/pic\\_2252.doc](http://www.paralideres.org/uploads/pic_2252.doc) – Acesso em 25/04/2005].

TORO, R. **Teoria da Biodanza**. Santiago: International Biocentric Foundation, 2005. 1CD Rom.

VITAL, S.S. **A afetividade e prática docente com idosos**. Holarbra: [s.e.], 2005.

VOLPATO, G. **Jogo e brinquedo: reflexões a partir da teoria crítica**. Educ. Soc., vol. 23, n. 81, dez./2002. Campinas [[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010173302002008100011&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010173302002008100011&script=sci_arttext&tlng=pt) – Acesso em 18/03/2005].

WEIGEL, A.M.G. **Brincando de música**. Série pré-escolar. Rio de Janeiro: Kuarup, 1988.

## Discografia\*

A galinha magricela. Autor: MONREAL, G. Intérprete: A Turma do Balão Mágico. In: **Turma do Balão Mágico**. São Paulo: Columbia, p. 2003. 1 CD. Faixa 3.

A morte do Capoeira. (Cancioneiro popular). Intérpretes: Mestre Suassuna e Dirceu. In: **Capoeira cordão de ouro**. [s.l.]: Continental, p. 1994. 1 CD. Faixa 1.

A novidade. Autores: VIANNA, H.; RIBEIRO; BARONE, J. & GIL, G. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Unplugged**. São Paulo: Warner Music, p. 1994. 1 CD. Faixa 1.

A paz. Autores: GIL, G. & DONATO, J. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Unplugged**. São Paulo: Warner Music Brasil, p. 1994. 1 CD. Faixa 7.

Alegria, alegria. Autor: VELOSO, C. Intérprete: Caetano Veloso. In: **O melhor de Caetano Veloso**. São Paulo: PolyGram, p. 1989. 1 CD. Faixa 1.

Alouette. Intérprete: Larry Groce. In: **Children's Favorite Songs**, vol. 3. [s.l.]: Walt Disney Records, p. 1980. 1 CD. Faixa 10.

Amapola. Autor: LACALLE, J.M. Intérprete: Zamfir. In: **A arte de Zamfir**. São Paulo: PolyGram. 1 CD. Faixa 7.

\* As referências discográficas foram relacionadas seguindo o critério de ordem crescente de títulos de músicas, com o objetivo de facilitar a consulta dos leitores, mesmo contrariando a NBR 6023 da ABNT, de agosto de 2002.

Amizade sincera. Autor: TEIXEIRA, R. Intérprete: Renato Teixeira. In: **Acervo especial**: Renato Teixeira. São Paulo: BMG, p. 1991. 1 CD. Faixa 3.

Amor de índio. Autores: GUEDES, B. & BASTOS, R. Intérprete: Simone. In: **Sou eu**. Rio de Janeiro: Columbia, p. 1993. 1 CD. Faixa 4.

Andar com fé. Autor: GIL, G. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Mestres da MPB**: Gilberto Gil. [s.l.]: Warner, p. 1992. 1 CD. Faixa 15.

Aquarela. Autores: TOQUINHO & MORAES, V. Intérprete: Toquinho. In: **Novo millennium**: Toquinho. São Paulo: PolyGram, p. 2005. 1 CD. 4min18. Faixa 8.

Aquele abraço. Autor: GIL, Gilberto. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Unplugged**. São Paulo: Warner Music, p. 1994. 1 CD. Faixa 13.

Atabaques e surdos. Autores: PERRONE, L. & SÉRGIO, N. Intérprete: Os ritmistas brasileiros. In: **Batucada fantástica**. Rio de Janeiro: Musidisc, p. 1963. 1 CD. Faixa 11.

Atrás do trio elétrico. Autor: VELOSO, C. Intérprete: Caetano Veloso. In: **O melhor de Caetano Veloso**. São Paulo: PolyGram, p. 1989. 1 CD. Faixa 5

Ave-Maria no morro. Autor: MARTINS, H. Intérprete: Nicolas de Angelis. In: **Richard Clayderman apresenta Nicolas de Angelis**. São Paulo: PolyGram, p. 1997. 1 CD. Faixa 14.

Baile dos passarinhos. Autores: THOMAS, W. & RENDALL, T. Intérprete: A Turma do Balão Mágico. In: **Turma do Balão Mágico**. São Paulo: Columbia, p. 2003. 1 CD. Faixa 4.

Bate o pé. Autores: RIONEGRO & DERMES. Intérpretes: Rionegro e Solimões. In: **O melhor de 2**: Rionegro & Solimões. São Paulo: Universal Music, p. 1999. CD 2. Faixa 1.



Blue Navajo. Autor: JUNG, R. Intérprete: Zamfir. In: **Romance**. São Paulo: PolyGram/Philips, p. 1990. 1 CD. Faixa 1.

Boi da lua. Autor: TEIXEIRA, C. Intérprete: Papete. In: **Bandeira de aço**. [S.l.]: Marcos Pereira, p. [s.d.]. 1 CD. Faixa 1.

Bourbon Street Parade. Autores diversos: Coletânea. Intérprete: Joe “Fingers” Webster. In: **Hooked on Dixie**. [s.l.]: CID Digital Laser, p. [s. d.]. 1 CD. Faixa 4.

C’est si bon. Autores: SEELEN; HOMEZ & BETTI. Intérprete: Louis Armstrong. In: **Golden hits**, p. [s.n.]: ADD, [s.d.]. 1 CD. Faixa 2.

Calango Longo. Autor: MARTINHO DA VILA. Intérprete: \_\_\_\_\_. In: **30,0 turbinado**. Rio de Janeiro: Sony Music, p. 1998. 1 CD. Faixa 14.

Calangueei. Autor: MERETI, S. Intérprete: Zeca Pagodinho. In: **Deixa a vida me levar**. São Paulo: Universal, p. 2002. 1 CD. Faixa 8.

Canção da América. Autores: NASCIMENTO, M. & BRANT, F. Intérprete: Milton Nascimento. In: **Milton Nascimento**. São Paulo: PolyGram, p. 1998. 1 CD. Faixa 1

Canta, canta, minha gente. Autor: MARTINHO DA VILA. Intérprete: \_\_\_\_\_. In: **Acervo especial**: Martinho da Vila. São Paulo: BMG, p. 1994. 1 CD. Faixa 1.

Carinho do Carimbó. Autores: MARIZ, J. & CÉSAR, C. Intérprete: Chico César. In: **Sem limite: Chico César**. São Paulo: Universal, p. 2001. 2 CD. CD 1. Faixa 14.

Carinhoso. Autor: PIXINGUINHA. Intérprete: Simone. In: **Sou eu**. Rio de Janeiro: Columbia, p. 1993. 1 CD. Faixa 12.

Carmen: “Les voices”. Autor: BIZET. Intérprete: The Mormon Tabernacle Choir. In: **Coro dos ferreiros**. Rio de Janeiro: Sony Music, [s.d.] Faixa 1.

Chariots of Fire. Autor: VANGELIS. Intérprete: Vangelis. In: **Chariots of Fire**. São Paulo: PolyGram/Polydor, p. 1981. 1 CD. Faixa 1.

Cheguei meu povo. Autor: FRANÇA, W. Intérprete: In: **Maracatu nação Pernambuco**. Recife: [s.n.], [s.d.]. 1 CD. Faixa 1.

Ciranda da rosa vermelha. VALENÇA, A. (Folclore). Intérprete: Elba Ramalho. In: **Baioque**. São Paulo: BMG, p. 1997. 1 CD. Faixa 12.

Circle of life. Autores: RACE, T. & JOHN, E. Intérpretes: Carmen Twilliee Lebo M. In: **The Lion King**. [s.d.]: Abril, p. 1994. 1 CD. Faixa 1.

Coletânea de músicas juninas. Intérprete: Luiz Gonzaga. In: **Acervo especial: marchinhas e quadrilhas juninas**. São Paulo: BMG, [s.d.]. 1 CD. Faixa 1.

Com uma perna só. Autores: FÉLIX, R. & ROBLES, L. Intérpretes: Leandro e Leonardo. In: **Só para crianças**. São Paulo: Warner Music Brasil, p. 1998. Faixa 2.

Como uma onda. Autores: MOTTA, N. & SANTOS, L. Intérprete: Lulu Santos. In: **Último romântico**. São Paulo: Warner Music, p. 1987. 1 CD. Faixa 1.

Coração de estudante. Autores: TISO, W. & NASCIMENTO, M. Intérprete: Milton Nascimento. In: **Millennium: Milton Nascimento**. São Paulo, PolyGram, p. 1998. 1 CD. Faixa 13.

Creole Love Call. Autor: ELLINGTON, D. Intérprete: Edson Cordeiro. In: **Edson Cordeiro**. Rio de Janeiro: Sony Music, p. [s.d.]. 1 CD. Faixa 1.

Dark horse. Autor: HARRISON, G. Intérprete: George Harrison. In: **The best of George Harrison**. EMI/Odeon, p. 1976. 1 CD. Faixa 12.

De Teresina a São Luís. Autor: VALE, João do. Intérprete: Tribo de Jah. In: **Sem limite**: Tribo de Jah. São Paulo: Universal Music, p. 2001. 2 CD. CD 1. Faixa 8.

Deixa a vida me levar. Autor: MERETI, S. Intérprete: Zeca Pagodinho. In: **Deixa a vida me levar**. São Paulo: Universal Music, p. 2002. 1 CD. Faixa 3.

Depende de nós. Autores: LINS, I. & MARTINS, V. Intérprete: Ivan Lins. In: **20 supersucessos**: Ivan Lins. Rio de Janeiro: Sony, p. 1998. 1 CD. Faixa 12.

Devagar, devagarinho. Autor: DIVAGAR, E. Intérprete: Martinho da Vila. In: **Tá delícia, tá gostoso**. Rio de Janeiro: Columbia, p. 1995. 1 CD. Faixa 5.

Divino Espírito Santo. Autor: FERREIRA, R. Intérprete: Martinho da Vila. In: **Canto das lavadeiras**. Rio de Janeiro: Columbia, p. 1989. 1 CD. Faixa 12.

Dona Canô. Intérprete: Daniela Mercury. In: **Feijão com arroz**. Rio de Janeiro: Sony Music, p. [s. d.]. 1 CD. Faixa 6.

Enrola-bola. Autores: MARQUES, F. VALE, Rubinho. Intérprete: Rubinho do Vale. In: **Enrola-embola**. [s.d.]: World Music, p. [s.d.]. 1 CD. Faixa 3.

Ensaboa. Autores: CARTOLA & MONSUETO. Intérprete: Marisa Monte. In: **Mais**. Rio de Janeiro: EMI, p. 1997. 1 CD. Faixa 7.

Ensaio geral. Autor: SÉRGIO, N. Intérprete: Os ritmistas brasileiros. In: **Batucada fantástica**. Rio de Janeiro: Musidisc, p. 1963. 1 CD. Faixa 3.

Esperando na janela. Autores: GONDIM, T.; ALMEIDA, M. & RAIMUNDO DO ACORDEON. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Eu, tu, eles**. São Paulo: WEA, p. 2005. 1 CD. Faixa 3.

Ête d'amour. Autor: POSIT, J.-P. Intérprete: Zamfir. In: **A arte de Zamfir**. São Paulo: PolyGram/Philips, p. 1990. 1 CD. Faixa 18.

Eu não existo sem você/Se todos fossem iguais a você. Autores: JOBIM, T.; MORAES, V. Intérprete: Emílio Santiago. In: **Aquarela brasileira, 6**. São Paulo: Som Livre, p. 1993. 1 CD. Faixa 7.

Eu quero meu amor. Autor: ASSISÃO. Intérprete: Elba Ramalho. In: **Minha história**: Elba Ramalho. São Paulo: PolyGram, p. 1992. 1 CD. Faixa 1.

Fascinação. Autores: MARCHETTI, F.D. & FERAUDY, M. Intérprete: Elis Regina. In: **Falso brilhante**. Rio de Janeiro: PolyGram/Philips, p. 1976. 1 CD. Faixa 5.

Felicidade urgente. Autores: ZOLI, S. & LOBATO, R. Intérprete: Elba Ramalho. In: **Série Colecionador: felicidade urgente**. São Paulo: PolyGram, p. 1991. 1 CD. Faixa 2.

Festa do interior. Autores: MOREIRA, M. & SILVA, A. Intérprete: Gal Costa. In: **Gal**. São Paulo: Globo Polydor, p. [s.d.]. 1 CD. Faixa 9.

Festa dos insetos. Autores: PISKA & GIBA. Intérprete: Leandro e Leonardo. In: **Só para crianças**. Brasil: Warner Music, p. 1998. 1 CD. Faixa 10.

Floral dance. Intérprete: Zamfir. In: **The lonely shpherd**. São Paulo: Universal Music, p. 1997. 1 CD. Faixa 3.

Frère Jacques. Intérprete: Fábio Gasparini. In: **Felizes jogos**. Brasil: Movieplay, p. 1994. 1 CD. Faixa 2.

God save The Queen. Reino Unido. Intérprete: Ed. Europa. In: **Volta ao mundo em 80 músicas**. Vol. 4. [S.l.]: Europa multimídia, [s.d.]. 6 CDs. Faixa 16.

Hymn. Autor: VANGELIS. Intérprete: Vangelis. In: **Themes**. São Paulo: PolyGram/Polydor, p. 1989. 1 CD. Faixa 4.

If you're happy and you know it. Intérprete: Larry Groce. In: **Children's favorite songs**. Vol. 3. [s.l.]: Walt Disney Records, p. 1980. 1 CD. Faixa 1.

Ilumina. Autores: NOCA DA PORTELA; TRANKA & NASCIMENTO, T. Intérprete: Maria Bethânia. In: **Minha história**: Maria Bethânia. Rio de Janeiro: PolyGram/Philps, p. 1992. 1 CD. Faixa 13.

Imagine. Autor: LENNON, J. Intérprete: César Camargo Mariano. In: PRISMA. **Ponte das estrelas**. Rio de Janeiro: Sony Music, p. 1986. 1 CD. Faixa 8.

Imagine. Autor: LENNON, J. Imagine. Intérprete: Paulo Ricardo. In: **Estrela-guia**. Rio de Janeiro: Sigla, p. 2001. 1 CD. Faixa 1.

Iolanda. Autores: MILANEZ, P. & BUARQUE, C. Intérprete: Simone. In: **Sou eu**. Rio de Janeiro: Columbia, p. 1993. 1 CD. Faixa 7.

Isso aqui tá bom demais. Autores: DOMINGUINHOS & CORDEL, N. Intérpretes: Dominginhos e Chico Buarque. In: **Acervo especial**: Dominginhos. São Paulo: BMG, p. 1994. 1 CD. Faixa 1.

Jardim da fantasia. Autor: PEDRA AZUL, P. Intérprete: Paulinho Pedra Azul. In: **Jardim da fantasia**. São Paulo: BMG, p. 1991. 1 CD. Faixa 9.

Jau Dales Adjes. Autor: KRISTON, M.L. Intérprete: Grupo Encanto Cigano. In: **O melhor internacional de novelas**. São Paulo: Som Livre, p. 1998. 1 CD. Faixa 11.

Just called to say i love you. Autor: WONDER, S. (Só chamei porque te amo). Intérprete: Gilberto Gil. In: **Mestres da MPB**: Gilberto Gil. Brasil: Warner, p. 1992. 1 CD. Faixa 13.

La Montanara. Autores: ORTELLI, T. & PIGARELLI, L. Intérprete: Golden Panflute. In: **Horea Crishan**. Rio de Janeiro: CID, p. 1991. 1 CD. Faixa 14.

La petite fille de la mer. Autor: VANGELIS. Intérprete: Vangelis. In: **Themes**. São Paulo: PolyGram/Polydor, p. 1989. 1 CD. Faixa 12.

Lascia ch'io pianga. Autor: HANDEL. Intérprete: Sarah Brightman. In: SARAH BRIGTMAN. **Éden**. Guarulhos: EMI, p. 1999. 1 CD. Faixa 12.

Lenda das sereias, rainha do mar. Autores: MATTOS, V.; DINOEL & VELLOSO, A. Intérprete: Marisa Monte. In: **MM**. São Paulo: Emi/Odeon, p. 1988. Faixa 8.

Let's twist again. Autor: MANN & APPELL. Intérprete: Chubby Checker. In: **Chubby Checker**. São Paulo: Movieplay, p. 1994. 1 CD. Faixa 2.

Lindo balão azul. Autor: GUILHERME, A. Intérprete: Guilherme Arantes. In: **MPB compositores**: Guilherme Arantes – Lance Legal. São Paulo: RCA Victor, p. 1997. 1 CD. Faixa 1.

Luar do sertão. Autor: CEARENSE, C. Intérprete: Roberta Miranda. In: **Tieta especial**. São Paulo: Som Livre, p. [s.d.]. 1 CD. Faixa 14.

Mack The Knife. Autores: WEIL; BRECHT. Intérprete: Louis Armstrong. In: **Golden hits**. [S.l.]: ADD, p. [s.d.]. 1 CD. Faixa 9.

Madagascar Olodum. Autor: LAZINHO. Madagascar Intérprete: Olodum. In: **The best of Olodum**. São Paulo: Continental, p. 1997. 1 CD. Faixa 1.

Maracatu. Autores: PERRONE, L. & SÉRGIO, N. Intérprete: Os ritmistas brasileiros. In: **Batucada fantástica**. Rio de Janeiro: Musidisc, p. 1963. 1 CD. Faixa 8.

Maxixe. Autor: PERRONE, L. Intérprete: Os ritmistas brasileiros. In: **Batucada fantástica**. Rio de Janeiro: Musidisc, p. 1963. 1 CD. Faixa 19.

Morena de Angola. Autor: BUARQUE, C. Intérprete: Elba Ramalho. In: **Felicidade urgente**: série colecionador. São Paulo: PolyGram, p. 1991. 1 CD. Faixa 3.

Não basta ser rasta. Autores: FRAZÃO & BEYDOUN, F. Intérprete: Tribo de Jah. In: **Sem limite**: Tribo de Jah. São Paulo: Universal Music, p. 2001. 2 CD. CD 1. Faixa 13.

O bicho solto. Autores: BOA MORTE, M. & CAU. Intérprete: Gera Samba. In: **É o tchan**. São Paulo: Polydor, p. 1995. 1 CD. Faixa 2.

O caderno. Autor: BUARQUE, C. Intérprete: Toquinho. In: **Novo millennium**: Toquinho. São Paulo: PolyGram, p. 2005. 1 CD. 2min52. Faixa 2.

O carimbador maluco. Autor: SEIXAS, R. Intérprete: Raul Seixas. In: **Aquarela mágica – TV**, Temas Infantis. Vol. 4. São Paulo: Som Livre, p. 1999. 1 CD. Faixa 9.

O gato e o canário. Autores: PIXINGUINHA & LACERDA, B. Intérprete: Pixinguinha. In: **São Pixinguinha – Os originais**. São Paulo: EMI, p. 1995. 1 CD. 1min34. Faixa 3.

O mais belo dos belos. Intérprete: Daniela Mercury. In: **O canto da cidade**. Rio de Janeiro: Sony Music, p. [s.d.]. 1 CD. Faixa 7.

O pai da alegria. Autores: AGRIÃO & MARTINHO DA VILA. Intérprete: Martinho da Vila. In: **O pai da alegria**. São Paulo: Columbia, p. 1999. 1 CD. Faixa 3.

O passo do elefantinho. Autor: MANCINI, H. Intérprete: Trio Esperança. In: **Série Bis**: Trio Esperança. São Paulo: EMI, p. 2002. CD 2. Faixa 4.

O pato. Autores: MORAES, V. & TOQUINHO. Intérprete: MPB-4. In: **A arca de Noé**. São Paulo: PolyGram, p. 1980. 1 CD. Faixa 2.

O pezinho. Intérprete: Nilsa Zimmermann. In: **O mundo encantado da música**, vol. 1. São Paulo: Paulinas, p. 1987. CD 1. Faixa 4.

O que é que a baiana tem? Autor: CAYMMI, D. Intérprete: Clara Nunes. In: **O talento de Clara Nunes**. Rio de Janeiro: EMI, p. 1992. 1 CD. Faixa 9.

O relógio. Autores: MORAES, V. & SOLEDADE, P. Intérprete: Walter Franco. In: **A arca de Noé**. São Paulo: Philips, p. 1980. 1 CD. Faixa 12.

Olha pro céu. Autores: GONZAGA, L. & FERNANDES, J. Intérprete: Luiz Gonzaga. In: **Marchinhas e quadrilhas juninas: acervo especial**. São Paulo: BMG, [s.d.]. 1 CD. Faixa 2.

One drop. Autor: MARLEY, B. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Kaya N'gan Daya**. Rio de Janeiro: WEA, p. 2002. 1 CD. Faixa 2.

Orquestra dos bichos. Autores: ROQUE, C. & COLLA, C. Intérprete: Trem da alegria. In: **O essencial do trem da alegria**. Série Focus. São Paulo: BMG, p. 1999. 1 CD. Faixa 13.

Oxygene (Part I). Autor: JARRÉ, J.-M. Intérprete: \_\_\_\_\_. In: **Oxigene**. [Canadá]: Dreyfus, p. 1976. 1 CD. Faixa 1.

Pai Francisco. Intérprete: Orquestra/Coro Carrousell. In: **Cantigas de roda**. [S.l.]: Cia. Industrial de Discos, p. [s.d.]. 1 CD. Faixa 1.

Pandeiro-deiro. Autor: BROWN, C. Intérprete: \_\_\_\_\_. In: **Série Retratos**: Carlinhos Brown. Rio de Janeiro: EMI, p. 2004. 1 CD. Faixa 7.

Parabolicamará. Autor: GIL, G. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Unplugged**. São Paulo: Warner Music, p. 1994. 1 CD. Faixa 10.



Patuscada de Gandhi. Autor: Afoxé Filhos de Gandhi. Intérprete: Gilberto Gil. In: **2 é demais**: Gilberto Gil. Brasil: WEA, p. 1996. 1 CD. Faixa 21.

Pelos caminhos do som. Autores: MAIA, A. & MARTINHO DA VILA. Intérprete: Martinho da Vila. In: **Canto das lavadeiras**. Rio de Janeiro: Columbia, p. 1989. 1 CD. Faixa 1.

Pirlimpimpim. Autores: MOREIRA, M. & NILO, F. Intérprete: Moraes Moreira. In: **Aquarela mágica – TV**, Temas Infantis. Vol. 4. São Paulo: Som Livre, p. [s.d.]. Faixa 12.

Reconvexo. Autor: VELOSO, C. Intérprete: Maria Bethânia. In: **Minha história**: Maria Bethânia. São Paulo: PolyGram, p. [s.d.]. Faixa 6.

Redescobrir. Autor: GONZAGA JR., L. Intérprete: Elis Regina. In: **Falso brilhante**. [s.l.]: Warner Music, p. 1992. 1 CD. Faixa 13.

Romaria. Autor: TEIXEIRA, R. Intérprete: Renato Teixeira. In: **Acervo especial**: Renato Teixeira. São Paulo: BMG, 1991. 1 CD. Faixa 1.

Samba pra moças. Autores: FERREIRA, R. & GRAZIELLE. Intérprete: Zeca Pagodinho. **14 grandes sucessos**. São Paulo: Globo/Polydor, [s.d.]. Faixa 6.

São João na Roça. Autores: GONZAGA, L. & MARCOLINO, J. Intérprete: Luiz Gonzaga. In: **Marchinhas e quadrilhas juninas**: acervo especial. São Paulo: BMG, [s.d.]. 1 CD. Faixa 3.

Segure tudo. Autor: MARTINHO DA VILA. Intérprete: \_\_\_\_\_. In: **Acervo especial**: Martinho da Vila. São Paulo: BMG, p. 1994. 1 CD. Faixa 9.

Shine on you crazy diamond. Autor: FLOYD, P. Intérprete: Pink Floyd. In: **Wish you were here**. [s.d.]: Columbia, p. 1975. Faixa 1.

Sirimbó. Autor: CÉSAR, C. Intérprete: Chico César. In: **Sem limite: Chico César**. São Paulo: Universal, p. 2001. 2 CDs, CD 1. Faixa 4.

Sleepy shores. Autor: PEARSON, P. Intérprete: Zamfir. In: **Arte de Zamfir**. São Paulo: PolyGram, p. [s.i.]. 1 CD. Faixa 2.

Son of the light. Autor: ROWLAND, Mike. Intérprete: Mike Rowland. In: **Within the light**. [S.l.]: Oreade, p. 1996. 1 CD. Faixa 8.

Sonho meu. Autores: LARA, Y. & CARVALHO, D. Intérprete: Maria Bethânia (com Gal Costa). In: **Minha história: Maria Bethânia**. São Paulo: PolyGram, p. [s.d.]. Faixa 14.

Soy loco por ti, América. Intérprete: Caetano Veloso. In: **O melhor de Caetano Veloso**. São Paulo: PolyGram, p. 1989. 1 CD. Faixa 2.

Superfantástico. Autor: BALLESTEROS-DIFELISATTI, I. Intérprete: Turma do Balão Mágico. In: **Turma do Balão Mágico**. São Paulo: Columbia, p. 2003. 1 CD. Faixa 1.

Sinfonia n. 5: Allegro con brio. Autor: BEETHOVEN. Intérprete: New York Philharmonic. In: **Beethoven greatest hits**. São Paulo: RCA Victor, p. 1996. 1 CD. Faixa 1.

Tá na hora. Autores: SEIXAS, R. & COELHO, P. Intérprete: Raul Seixas. In: **Mata virgem**. São Paulo: Warner, p. 2001. 1 CD. Faixa 3.

Tempo só (Time will tell). Autor: MARLEY, B. Intérprete: Gilberto Gil. In: **Kaya N'gan Daya**. Rio de Janeiro: WEA, p. 2002. 1 CD. Faixa 12.

Tikeminiki. Autor: ROJAS, G. Intérprete: Tarancón. In: **Gracias a la vida**. [s.l.]: Movieplay, p. 1992. 1 CD. Faixa 9.

Tocando em frente. Autores: SATTER, A. & TEIXEIRA, R. Intérprete: Maria Bethânia. In: **Minha história**: Maria Bethânia. São Paulo: PolyGram, p. [s.d.]. 1 CD. Faixa 8.

Trashin' the camp. Autores: TERK; ENSEMBLE. Intérprete: Phil Collins. In: **Tarzan: the Broadway musical**. [s.l.]: Disney, p. 2006. 1 CD. Faixa 10.

Trem das onze. Autor: BARBOSA, A. Intérprete: Gal Costa. In: **Gal**. São Paulo: Globo Polydor, p. [s. d.]. 1 CD. Faixa 8.

Tudo que se quer. Autores: WEBBER, A.; HART & STILGOE. Intérprete: Emílio Santiago com a participação de Verônica Sabino. In: **Aquarela brasileira, 6**. São Paulo: Som Livre, p. 1993. 1 CD. Faixa 10.

Tutti frutti. Autores: DE LA BOSTRIE; P. Intérprete: Little Richard. In: **Globo special hits 2**. Rio de Janeiro: Movieplay, p. 1996. 1 CD. Faixa 7.

Um canto de Afoxé para o bloco do Ilê. Autores: VELOSO, C. & VELOSO, M. Intérprete: Caetano Veloso. In: **Cores, nome**. São Paulo: PolyGram, p. 1989. 1 CD. Faixa 6.

Um dia de domingo. Autores: SULIVAN, M.; MASSADAS, P. Intérpretes: Gal Costa; Tim Maia. In: **Novela hits**: Gal Costa. São Paulo: BMG, p. 1997. 1 CD. Faixa 4.

Vamos fugir. Autores: GIL, G. & LIMINHA. Intérprete: Elba Ramalho. In: **Baioque**. São Paulo: BMG, p. 1997. 1 CD. Faixa: 6.

Vida. Autores: JUÇÁ, M. & KEDYH. Intérprete: Elba Ramalho. In: **Felicidade urgente**: série colecionador. São Paulo: PolyGram, p. 1991. 1 CD. Faixa 1.

# Índices



# Índice de dinâmicas segundo o grau de autonomia de locomoção

## 1. Todos os Grupos – “cadeirantes” e demais idosos (76 Dinâmicas – 60,8%)

1. Autoqualificação, 42
2. Cesta de frutas, 44
3. Com bola, 46
4. Corrente, 48
5. Corrente de nomes, 49
6. Criativa, 51
7. Cumprimento do atleta, 52
8. Eu e meus vizinhos, 54
9. Feira livre, 56
11. Gestos, 59
12. Nome de índio, 61
13. O que mais gosto de fazer, 62
14. Ola, 64
15. Palmas, 65
17. Qualidades, 68
18. Quem é?, 69
19. Roda de nomes, 71
20. Roda de talentos, 73
22. Símbolos, 75
24. A flor e a borboleta, 79
25. Acompanhar o desenho do outro, 80
30. Animais – Família ecológica, 87
31. Balão-surpresa, 89
33. Banda musical, 93
34. Banho lúdico, 94
36. Batucar no corpo, 98
37. Brincadeiras de olhar, 99
38. Buraco da fechadura, 100
39. Cabeça, ombros, pernas e pés, 101
40. Caixa de surpresas, 103
46. Caminhar de expressões, 112
48. Caminhar marcando o ritmo no corpo, 114
51. Caminhar marcando o ritmo com palmas, 119
53. Cinema mudo – O que é isto?, 123
54. Circo, 125

55. Comunicar com partes do corpo, 126
56. Contar uma história coletiva, 127
57. Contar uma história sonora, 129
58. Coral de bichos, 130
59. Criando e recriando objetos, 131
64. Dança magnética de mãos, 139
66. Desenhar o próprio corpo no ar, 142
67. Econome, 144
69. Encontros afetivos, 147
71. Escultura em grupo, 149
72. Escultura em par, 151
74. Espelho com movimentos de corpo, 155
75. Espelho com movimentos de face, 156
80. Expressões em roda – Ha, He, Hi, Ho, Hu, 164
82. Gestos de assuntos polêmicos, 167
83. Isto me recorda..., 168
84. Jogo da memória, 169
85. Jogo das diferenças, 172
87. Maestro, 177
89. Natureza, 181
90. O carteiro, 182
92. O que eu espero? O que eu posso fazer?, 185
93. Palmas (Jogos), 188
96. Qualificação com imagens, 192
97. Qualificação com palavras, 194
98. Quatro movimentos, 196
99. Quebra-cabeça, 198
102. Tímidos e ousados, 203
103. Tirar o som do próprio corpo, 204
104. Tocar e responder, 206
105. Toque anônimo, 207
107. Toques não convencionais, 210
110. Roda de ativação, 217
115. Roda de coração a coração, 223
116. Roda corrente elétrica, 224
117. Roda de embalo, 225
119. Roda de harmonização, 228
120. Roda inicial, 230
121. Roda final, 230
122. Roda de fluidez, 231
123. Roda da preguiça, 233

## 2. Idosos com dificuldade moderada de locomoção e demais participantes (42 dinâmicas – 60,8%)

10. Em fileiras, 57
16. Posso me colocar ao seu lado?, 66
21. Rodas concêntricas, 74
26. Acompanhar o ritmo do outro, 82
29. Animais – Elefante “coça-coça,” 86
32. Bambolê, 91
35. Barquinho, 96
41. Caminhar atravessando diferentes regiões, 104
42. Caminhar com balão, 106
43. Caminhar com estímulos, rítmicos diferentes, 108
44. Caminhar confiante, 109
45. Caminhar dançante, 111
47. Caminhar de transformação de bichos, 113
49. Caminhar estabelecendo vínculos, 116
50. Caminhar exploratório, 117
52. Caminhar mundo afora, 121
60. Cumprimentos não convencionais, 133
61. Dança de mãos dadas, 135
62. Dança do pezinho, 136
63. Dança dos músicos, 137
65. Dança não convencional, 140
70. Escultura de encaixe, 148
77. Espelho em fileiras, 159
78. Espelho em roda, 161
79. Esperar o outro na estação, 162
81. Fotografia, 165
86. Maracatu – corte real, 175
88. Microfone mágico, 180
91. O que é que a baiana tem?, 184
94. Passarela, 190
95. Quadrilha junina, 191
100. *Reggae*, 200
101. Seguir o líder, 202
106. Toques de vida, 209
108. Trenzinho aberto, 211
109. Roda de alegria, 215
111. Roda de brincadeiras, 218
112. Roda caracol, 219
114. Roda concêntrica de movimentos faciais, 222
118. Roda do enrola-embola, 227
124. Roda de transformação, 234
125. Roda de transformação com bichos, 235



### **3. Idosos que não apresentam dificuldade de locomoção (7 dinâmicas – 5,6%)**

23. *Stop*, 77

27. Agarrar a oportunidade, 83

28. Animais – Cavalo, 85

68. Elo invisível, 145

73. Espaço mínimo e espaço máximo, 153

76. Espelho frente e costas, 158

113. Roda ciranda pernambucana, 221

# Índice de dinâmicas segundo o grau de integração dos participantes

## 1. Grau de integração inicial (32 dinâmicas – 25,6%)

1. Autoqualificação, 42
2. Cesta de frutas, 44
3. Com bola, 46
4. Corrente, 48
5. Corrente de nomes, 49
6. Criativa, 51
7. Cumprimento do atleta, 52
8. Eu e meus vizinhos, 54
9. Feira livre, 56
10. Em fileiras, 57
11. Gestos, 59
12. Nome de índio, 61
13. O que mais gosto de fazer, 62
14. Ola, 64
15. Palmas, 65
16. Posso me colocar ao seu lado?, 66
17. Qualidades, 68
18. Quem é?, 69
19. Roda de nomes, 71
20. Roda de talentos, 73
21. Rodas concêntricas, 74
22. Símbolos, 75
23. *Stop*, 77
30. Animais – Família ecológica, 87
39. Cabeça, ombros, pernas e pés, 101
60. Cumprimentos não convencionais, 133
109. Roda de alegria, 215
110. Roda de ativação, 217
119. Roda de harmonização, 228
120. Roda inicial, 230
122. Roda de fluidez, 231
123. Roda da preguiça, 233

**2. Grau de integração médio (93 dinâmicas – 74,4%)**

24. A flor e a borboleta, 79
25. Acompanhar o desenho do outro, 80
26. Acompanhar o ritmo do outro, 82
27. Agarrar a oportunidade, 83
28. Animais – Cavalo, 85
29. Animais – Elefante “coça-coça”, 86
31. Balão-surpresa, 89
32. Bambolê, 91
33. Banda musical, 93
34. Banho lúdico, 94
35. Barquinho, 96
36. Batucar no corpo, 98
37. Brincadeiras de olhar, 99
38. Buraco da fechadura, 100
40. Caixa de surpresas, 103
41. Caminhar atravessando diferentes regiões, 104
42. Caminhar com balão, 106
43. Caminhar com estímulos rítmicos diferentes, 108
44. Caminhar confiante, 109
45. Caminhar dançante, 111
46. Caminhar de expressões, 112
47. Caminhar de transformação de bichos, 113
48. Caminhar marcando o ritmo no corpo, 114
49. Caminhar estabelecendo vínculos, 116
50. Caminhar exploratório, 117
51. Caminhar marcando o ritmo com palmas, 119
52. Caminhar mundo afora, 121
53. Cinema mudo – O que é isto?, 123
54. Circo, 125
55. Comunicar com partes do corpo, 126
56. Contar uma história coletiva, 127
57. Contar uma história sonora, 129
58. Coral de bichos, 130
59. Criando e recriando objetos, 131
61. Dança de mãos dadas, 135
62. Dança do pezinho, 136
63. Dança dos músicos, 137
64. Dança magnética de mãos, 139
65. Dança não convencional, 140
66. Desenhar o próprio corpo no ar, 142
67. Econome, 144
68. Elo invisível, 145
69. Encontros afetivos, 147
70. Escultura de encaixe, 148
71. Escultura em grupo, 149
72. Escultura em par, 151
73. Espaço mínimo e espaço máximo, 153

74. Espelho com movimentos de corpo, 155
75. Espelho com movimentos de face, 156
76. Espelho frente e costas, 158
77. Espelho em fileiras, 159
78. Espelho em roda, 161
79. Esperar o outro na estação, 162
80. Expressões em roda – Ha, He, Hi, Ho, Hu, 164
81. Fotografia, 165
82. Gestos de assuntos polêmicos, 167
83. Isto me recorda..., 168
84. Jogo da memória, 169
85. Jogo das diferenças, 172
86. Maracatu – corte real, 175
87. Maestro, 177
88. Microfone mágico, 180
89. Natureza, 181
90. O carteiro, 182
91. O que é que a baiana tem?, 184
92. O que eu espero? O que eu posso fazer?, 185
93. Palmas (Jogos), 188
94. Passarela, 190
95. Quadrilha junina, 191
96. Qualificação com imagens, 192
97. Qualificação com palavras, 194
98. Quatro movimentos, 196
99. Quebra-cabeça, 198
100. *Reggae*, 200
101. Seguir o líder, 202
102. Tímidos e ousados, 203
103. Tirar o som do próprio corpo, 204
104. Tocar e responder, 206
105. Toque anônimo, 207
106. Toques de vida, 209
107. Toques não convencionais, 210
108. Trenzinho aberto, 211
111. Roda de brincadeiras, 218
112. Roda caracol, 219
113. Roda ciranda pernambucana, 221
114. Roda concêntrica de movimentos faciais, 222
115. Roda de coração a coração, 223
116. Roda corrente elétrica, 224
117. Roda de embalo, 225
118. Roda do enrola-embola, 227
121. Roda final, 230
122. Roda de fluidez, 231
124. Roda de transformação, 234
125. Roda de transformação com bichos, 235

# Índice de dinâmicas segundo o grau de ativação corporal

## 1. Grau de ativação baixa das dinâmicas (45 dinâmicas – 36%)

1. Autoqualificação, 42
2. Cesta de frutas, 44
3. Com bola, 46
4. Corrente, 48
5. Corrente de nomes, 49
6. Criativa, 51
7. Cumprimento do atleta, 52
8. Eu e meus vizinhos, 54
9. Feira livre, 56
11. Gestos, 59
13. O que mais gosto de fazer, 62
14. Ola, 64
17. Qualidades, 68
19. Roda de nomes, 71
20. Roda de talentos, 73
22. Símbolos, 75
25. Acompanhar o desenho do outro, 80
29. Animais – Elefante “coça-coça”, 86
49. Caminhar estabelecendo vínculos, 116
56. Contar uma história coletiva, 127
57. Contar uma história sonora, 129
58. Coral de bichos, 130
59. Criando e recriando objetos, 131
62. Dança do pezinho, 136
64. Dança magnética de mãos, 139
66. Desenhar o próprio corpo no ar, 142
67. Econome, 144
69. Encontros afetivos, 147
70. Escultura de encaixe, 148
71. Escultura em grupo, 149
72. Escultura em par, 151

83. Isto me recorda..., 168  
84. Jogo da memória, 169  
85. Jogo das diferenças, 172  
89. Natureza, 181  
92. O que eu espero? O que eu posso fazer?, 185  
96. Qualificação com imagens, 192  
97. Qualificação com palavras, 194  
99. Quebra-cabeça, 198  
105. Toque anônimo, 207  
115. Roda de coração a coração, 223  
117. Roda de embalo, 225  
119. Roda de harmonização, 228  
122. Roda de fluidez, 231  
123. Roda da preguiça, 233

## 2. Grau de ativação média das dinâmicas (80 dinâmicas – 64%)

10. Em fileiras, 57  
12. Nome de índio, 61  
15. Palmas, 65  
16. Posso me colocar ao seu lado?, 66  
18. Quem é?, 69  
21. Rodas concêntricas, 74  
23. *Stop*, 77  
24. A flor e a borboleta, 79  
26. Acompanhar o ritmo do outro, 82  
27. Agarrar a oportunidade, 83  
28. Animais – Cavalo, 85  
30. Animais – Família ecológica, 87  
31. Balão-surpresa, 89  
32. Bambolê, 91  
33. Banda musical, 93  
34. Banho lúdico, 94  
35. Barquinho, 96  
36. Batucar no corpo, 98  
37. Brincadeira de olhar, 99  
38. Buraco da fechadura, 100  
39. Cabeça, ombros, pernas e pés, 101  
40. Caixa de surpresas, 103  
41. Caminhar atravessando diferentes regiões, 104  
42. Caminhar com balão, 106  
43. Caminhar com estímulos rítmicos diferentes, 108  
44. Caminhar confiante, 109  
45. Caminhar dançante, 111  
46. Caminhar de expressões, 112  
47. Caminhar de transformação de bichos, 113  
48. Caminhar marcando o ritmo no corpo, 114

50. Caminhar exploratório, 117
51. Caminhar marcando o ritmo com palmas, 119
52. Caminhar mundo afora, 121
53. Cinema mudo – O que é isto?, 123
54. Circo, 125
55. Comunicar com partes do corpo, 126
60. Cumprimentos não convencionais, 133
61. Dança de mãos dadas, 135
63. Dança dos músicos, 137
65. Dança não convencional, 140
68. Elo invisível, 145
73. Espaço mínimo e espaço máximo, 153
74. Espelho com movimentos de corpo, 155
75. Espelho com movimentos de face, 156
76. Espelho frente e costas, 158
77. Espelho em fileiras, 159
78. Espelho em roda, 161
79. Esperar o outro na estação, 162
80. Expressões em roda – Ha, He, Hi, Ho, Hu, 164
81. Fotografia, 165
82. Gestos de assuntos polêmicos, 167
86. Maracatu – corte real, 175
87. Maestro, 177
88. Microfone mágico, 180
90. O carteiro, 182
91. O que é que a baiana tem?, 184
93. Palmas (Jogos), 188
94. Passarela, 190
95. Quadrilha junina, 191
98. Quatro movimentos, 196
100. *Reggae*, 200
101. Seguir o líder, 202
102. Tímidos e ousados, 203
103. Tirar o som do próprio corpo, 204
104. Tocar e responder, 206
106. Toques de vida, 209
107. Toques não convencionais, 210
108. Trenzinho aberto, 211
109. Roda de alegria, 215
110. Roda de ativação, 217
111. Roda de brincadeiras, 218
112. Roda caracol, 219

- 113. Roda ciranda pernambucana, 221
- 114. Roda concêntrica de movimentos faciais, 222
- 116. Roda corrente elétrica, 224
- 118. Roda do enrola-embola, 227
- 120. Roda inicial, 230
- 121. Roda final, 230
- 124. Roda de transformação, 234
- 125. Roda de transformação com bichos, 235



# Índice de dinâmicas segundo o grau de complexidade das dinâmicas

## 1. Complexidade baixa (57 dinâmicas – 45,6%)

- 3. Com bola, 46
- 4. Corrente, 48
- 5. Corrente de nomes, 49
- 6. Criativa, 51
- 7. Cumprimento do atleta, 52
- 11. Gestos, 59
- 14. Ola, 64
- 19. Roda de nomes, 71
- 20. Roda de talentos, 73
- 21. Rodas concêntricas, 74
- 22. Símbolos, 75
- 24. A flor e a borboleta, 79
- 25. Acompanhar o desenho do outro, 80
- 27. Agarrar a oportunidade, 83
- 28. Animais – Cavalo, 85
- 29. Animais – Elefante “coça-coça”, 86
- 32. Bambolê, 91
- 36. Batucar no corpo, 98
- 37. Brincadeiras de olhar, 99
- 38. Buraco da fechadura, 100
- 39. Cabeça, ombros, pernas e pés, 101
- 42. Caminhar com balão, 106
- 43. Caminhar com estímulos rítmicos diferentes, 108
- 45. Caminhar dançante, 111
- 48. Caminhar marcando o ritmo no corpo, 114
- 55. Comunicar com partes do corpo, 126
- 58. Coral de bichos, 130
- 64. Dança magnética de mãos, 139
- 65. Dança não convencional, 140
- 69. Encontros afetivos, 147
- 72. Escultura em par, 151
- 74. Espelho com movimentos de corpo, 155

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 78. Espelho em roda, 161               | 104. Tocar e responder, 206        |
| 79. Esperar o outro na estação, 162    | 106. Toques de vida, 209           |
| 82. Gestos de assuntos polêmicos, 167  | 107. Toques não convencionais, 210 |
| 83. Isto me recorda..., 168            | 108. Trenzinho aberto, 211         |
| 88. Microfone mágico, 180              | 109. Roda de alegria, 215          |
| 89. Natureza, 181                      | 110. Roda de ativação, 217         |
| 91. O que é que a baiana tem?, 184     | 111. Roda de brincadeiras, 218     |
| 94. Passarela, 190                     | 112. Roda caracol, 219             |
| 95. Quadrilha junina, 191              | 119. Roda de harmonização, 228     |
| 101. Seguir o líder, 202               | 120. Roda inicial, 230             |
| 102. Tímidos e ousados, 203            | 121. Roda final, 230               |
| 103. Tirar o som do próprio corpo, 204 | 122. Roda de fluidez, 231          |
|  | 123. Roda da preguiça, 233         |

## **2. Complexidade média (68 dinâmicas – 54,4%)**

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Autoqualificação, 42               | 18. Quem é?, 69                     |
| 2. Cesta de frutas, 44                | 23. <i>Stop</i> , 77                |
| 8. Eu e meus vizinhos, 54             | 26. Acompanhar o ritmo do outro, 82 |
| 9. Feira livre, 56                    | 30. Animais – Família ecológica, 87 |
| 10. Em fileiras, 57                   | 31. Balão-surpresa, 89              |
| 12. Nome de índio, 61                 | 33. Banda musical, 93               |
| 13. O que mais gosto de fazer, 62     | 34. Banho lúdico, 94                |
| 15. Palmas, 65                        | 35. Barquinho, 96                   |
| 16. Posso me colocar ao seu lado?, 66 | 40. Caixa de surpresas, 103         |
| 17. Qualidades, 68                    |                                     |

41. Caminhar atravessando diferentes regiões, 104
44. Caminhar confiante, 109
46. Caminhar de expressões, 112
47. Caminhar de transformação de bichos, 113
49. Caminhar estabelecendo vínculos, 116
50. Caminhar exploratório, 117
51. Caminhar marcando o ritmo com palmas, 119
52. Caminhar mundo afora, 121
53. Cinema mudo – O que é isto?, 123
54. Circo, 125
56. Contar uma história coletiva, 127
57. Contar uma história sonora, 129
59. Criando e recriando objetos, 131
60. Cumprimentos não convencionais, 133
61. Dança de mãos dadas, 135
62. Dança do pezinho, 136
63. Dança dos músicos, 137
66. Desenhar o próprio corpo no ar, 142
67. Econome, 144
68. Elo invisível, 145
70. Escultura de encaixe, 148
71. Escultura em grupo, 149
73. Espaço mínimo e espaço máximo, 153
75. Espelho com movimentos de face, 156
76. Espelho frente e costas, 158
77. Espelho em fileiras, 159
80. Expressões em roda – Ha, He, Hi, Ho, Hu, 164
81. Fotografia, 165
84. Jogo da memória, 169
85. Jogo das diferenças, 172
86. Maracatu – corte real, 175
87. Maestro, 177
90. O carteiro, 182
92. O que eu espero? O que eu posso fazer?, 185
93. Palmas (Jogo), 188
96. Qualificação com imagens, 192
97. Qualificação com palavras, 194
98. Quatro movimentos, 196
99. Quebra-cabeça, 198
100. *Reggae*, 200
105. Toque anônimo, 207

113. Roda ciranda pernambucana, 221

114. Roda concêntrica de movimentos faciais, 222

115. Roda de coração a coração, 223

116. Roda corrente elétrica, 224

117. Roda de embalo, 225

118. Roda do enrola-embola, 227

124. Roda de transformação, 234

125. Roda de transformação com bichos, 235

# Índice geral

Sumário, 9

## **Parte I. Considerações gerais, 11**

Introdução, 13

Elementos estruturais das dinâmicas, 16

Sugestões relacionadas com o trabalho de grupo com idosos, 24

Proposta de convivência grupal, 27

Acolhimento do grupo de idosos, 30

## **Parte II. Grupos de dinâmicas e brincadeiras e banco de músicas, 37**

### **Grupo de apresentação/reapresentação, 39**

- |                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Autoqualificação, 42      | 10. Em fileiras, 57                   |
| 2. Cesta de frutas, 44       | 11. Gestos, 59                        |
| 3. Com bola, 46              | 12. Nome de índio, 61                 |
| 4. Corrente, 48              | 13. O que mais gosto de fazer, 62     |
| 5. Corrente de nomes, 49     | 14. Ola, 64                           |
| 6. Criativa, 51              | 15. Palmas, 65                        |
| 7. Cumprimento do atleta, 52 | 16. Posso me colocar ao seu lado?, 66 |
| 8. Eu e meus vizinhos, 54    | 17. Qualidades, 68                    |
| 9. Feira livre, 56           |                                       |

18. Quem é?, 69  
19. Roda de nomes, 71  
20. Roda de talentos, 73  
21. Rodas concêntricas, 74  
22. Símbolos, 75  
23. *Stop*, 77

## **Grupo de jogos e brincadeiras, 79**

24. A flor e a borboleta, 79  
25. Acompanhar o desenho do outro, 80  
26. Acompanhar o ritmo do outro, 82  
27. Agarrar a oportunidade, 83  
28. Animais – Cavalo, 85  
29. Animais – Elefante “coça-coça”, 86  
30. Animais – Família ecológica, 87  
31. Balão-surpresa, 89  
32. Bambolê, 91  
33. Banda musical, 93  
34. Banho lúdico, 94  
35. Barquinho, 96  
36. Batucar no corpo, 98  
37. Brincadeiras de olhar, 99  
38. Buraco da fechadura, 100  
39. Cabeça, ombros, pernas e pés, 101  
40. Caixa de surpresas, 103  
41. Caminhar atravessando diferentes regiões, 104  
42. Caminhar com balão, 106  
43. Caminhar com estímulos rítmicos diferentes, 108  
44. Caminhar confiante, 109  
45. Caminhar dançante, 111  
46. Caminhar de expressões, 112  
47. Caminhar de transformação de bichos, 113  
48. Caminhar marcando o ritmo no corpo, 114  
49. Caminhar estabelecendo vínculos, 116  
50. Caminhar exploratório, 117  
51. Caminhar marcando o ritmo com palmas, 119  
52. Caminhar mundo afora, 121  
53. Cinema mudo – O que é isto?, 123  
54. Circo, 125  
55. Comunicar com partes do corpo, 126  
56. Contar uma história coletiva, 127  
57. Contar uma história sonora, 129  
58. Coral de bichos, 130

59. Criando e recriando objetos, 131
60. Cumprimentos não convencionais, 133
61. Dança de mãos dadas, 135
62. Dança do pezinho, 136
63. Dança dos músicos, 137
64. Dança magnética de mãos, 139
65. Dança não convencional, 140
66. Desenhar o próprio corpo no ar, 142
67. Econome, 144
68. Elo invisível, 145
69. Encontros afetivos, 147
70. Escultura de encaixe, 148
71. Escultura em grupo, 149
72. Escultura em par, 151
73. Espaço mínimo e espaço máximo, 153
74. Espelho com movimentos de corpo, 155
75. Espelho com movimentos de face, 156
76. Espelho frente e costas, 158
77. Espelho em fileiras, 159
78. Espelho em roda, 161
79. Esperar o outro na estação, 162
80. Expressões em roda – Ha, He, Hi, Ho, Hu, 164
81. Fotografia, 165
82. Gestos de assuntos polêmicos, 167
83. Isto me recorda..., 168
84. Jogo da memória, 169
85. Jogo das diferenças, 172
86. Maracatu – corte real, 175
87. Maestro, 177
88. Microfone mágico, 180
89. Natureza, 181
90. O carteiro, 182
91. O que é que a baiana tem?, 184
92. O que eu espero? O que eu posso fazer?, 185
93. Palmas (Jogos), 188
94. Passarela, 190
95. Quadrilha junina, 191
96. Qualificação com imagens, 192
97. Qualificação com palavras, 194
98. Quatro movimentos, 196
99. Quebra-cabeça, 198
100. *Reggae*, 200
101. Seguir o líder, 202
102. Tímidos e ousados, 203
103. Tirar o som do próprio corpo, 204
104. Tocar e responder, 206
105. Toque anônimo, 207
106. Toques de vida, 209
107. Toques não convencionais, 210
108. Trenzinho aberto, 211

## **Grupo de rodas, 214**

- 109. Roda de alegria, 215
- 110. Roda de ativação, 217
- 111. Roda de brincadeiras, 218
- 112. Roda caracol, 219
- 113. Roda ciranda pernambucana, 221
- 114. Roda concêntrica de movimentos faciais, 222
- 115. Roda de coração a coração, 223
- 116. Roda corrente elétrica, 224
- 117. Roda de embalo, 225
- 118. Roda do enrola-embola, 227
- 119. Roda de harmonização, 228
- 120. Roda inicial, 230
- 121. Roda final, 230
- 122. Roda de fluidez, 231
- 123. Roda da preguiça, 233
- 124. Roda de transformação, 234
- 125. Roda de transformação com bichos, 235

## **Banco de músicas, 239**

- Músicas que solicitam menor grau de ativação corporal, 241
- Músicas infantis, 244
- Músicas que solicitam maior grau de ativação corporal, 245

## **Referências, 251**

- Bibliográficas, 253
- Obras consultadas, 257
- Discografia, 262

## **Índices, 275**

- Índice de dinâmicas segundo o grau de autonomia de locomoção, 277
- Índice de dinâmicas segundo o grau de integração dos participantes, 281
- Índice de dinâmicas segundo o grau de ativação corporal, 284
- Índice de dinâmicas segundo o grau de complexidade das dinâmicas, 288



# Anexos

Dinâmica, em seu sentido original, significa força, capacidade, poder, potência, autoridade. Denominadas jogos, brincadeiras, vivências e técnicas grupais, as dinâmicas de grupo são técnicas utilizadas com diversos objetivos, como fomentar a integração grupal, estimular a expressão verbal e não verbal, exercitar a percepção corporal e incentivar a resolução de conflitos.

As atividades presentes nesta obra podem ser ofertadas em diversos tipos de encontros e contemplam idosos que apresentem qualquer nível de escolaridade, que tenham dificuldade de locomoção e com perda cognitiva leve. Além disso, foram escolhidas as dinâmicas potencialmente includentes, tendo em vista o universo de idosos do país e a emergência do sentido de transitoriedade e de fragmentação das relações interpessoais, advindo do paradigma tecnológico pós-moderno.

Neste trabalho, jogos e brincadeiras são considerados atividades dinamizadoras que podem estimular as funções cognitivas e a criatividade dos idosos, ampliar seu imaginário e seu repertório gestual, além de liberar emoções, reforçar o autoconceito, a autoestima e a autoimagem, facilitando a interação entre os participantes. No bojo dessas possibilidades, a ludicidade é um dos pontos mais significativos, porque está relacionada com o prazer de fazer.

Para os idosos, jogar e brincar trazem o gosto e o gozo da infância, a lembrança de companheiros e de amigos, a espontaneidade e a alegria de que desfrutaram há 50, 60 anos. Por outro lado, para os profissionais e voluntários que trabalham com grupos de idosos, essas atividades podem facilitar o direcionamento dos encontros, a sensibilização e a reflexão sobre determinados temas, além de auxiliar a regulação corporal, aumentando ou diminuindo o nível de ativação física de seus integrantes.



Noeme Cristina Carvalho é fisioterapeuta, educadora, mestre em Gerontologia pela Universidade Católica de Brasília, membro da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, facilitadora e didata em Biodança – Sistema Rolando Toro, pela International Biocentric Foundation. Participou de inúmeros cursos de extensão e de aperfeiçoamento nas áreas de técnicas corporais e vivenciais e de relações interpessoais. Ao longo dos últimos 14 anos (2008), facilitou grupos diversos e, há dez anos, atua como voluntária em grupos de idosos. Também realizou trabalhos na área de educação e de saúde e no segmento empresarial.

# EDITORAL

 EDITORA  
VOZES

## CULTURAL

Administração  
Antropologia  
Biografias  
Comunicação  
Dinâmicas e Jogos  
Ecologia e Meio Ambiente  
Educação e Pedagogia  
Filosofia  
História  
Letras e Literatura  
Obras de referência  
Política  
Psicologia  
Saúde e Nutrição  
Serviço Social e Trabalho  
Sociologia

## CATEQUÉTICO PASTORAL

### Catequese

Geral  
Crisma  
Primeira Eucaristia

### Pastoral

Geral  
Sacramental  
Familiar  
Social  
Ensino Religioso Escolar

## TEOLÓGICO ESPIRITUAL

Biografias  
Devocionários  
Espiritualidade e Mística  
Espiritualidade Mariana  
Franciscanismo  
Autoconhecimento  
Liturgia  
Obras de referência  
Sagrada Escritura e Livros Apócrifos

### Teologia

Bíblica  
Histórica  
Prática  
Sistemática

## REVISTAS

Concilium  
Estudos Bíblicos  
Grande Sinal  
REB (Revista Eclesiástica Brasileira)  
SEDOC (Serviço de Documentação)

## VOZES NOBILIS

Uma linha editorial especial, com importantes autores, alto valor agregado e qualidade superior.

## PRODUTOS SAZONAIS

Folhinha do Sagrado Coração de Jesus  
Calendário de Mesa do Sagrado Coração de Jesus  
Folhinha do Sagrado Coração de Jesus (Livro de Bolso)  
Agenda do Sagrado Coração de Jesus  
Almanaque Santo Antônio  
Agendinha  
Diário Vozes  
Meditações para o dia a dia  
Guia do Dizimista  
Guia Litúrgico

## VOZES DE BOLSO

Obras clássicas de Ciências Humanas em formato de bolso.

CADASTRE-SE

[www.vozes.com.br](http://www.vozes.com.br)

EDITORA VOZES LTDA.

Rua Frei Luís, 100 – Centro – Cep 25689-900 – Petrópolis, RJ – Tel.: (24) 2233-9000 – Fax: (24) 2231-4676  
E-mail: [vendas@vozes.com.br](mailto:vendas@vozes.com.br)

UNIDADES NO BRASIL: Aparecida, SP – Belo Horizonte, MG – Boa Vista, RR – Brasília, DF – Campinas, SP  
Campos dos Goytacazes, RJ – Cuiabá, MT – Curitiba, PR – Florianópolis, SC – Fortaleza, CE – Goiânia, GO  
Juiz de Fora, MG – Londrina, PR – Manaus, AM – Natal, RN – Petrópolis, RJ – Porto Alegre, RS – Recife, PE  
Rio de Janeiro, RJ – Salvador, BA – São Luís, MA – São Paulo, SP  
UNIDADE NO EXTERIOR: Lisboa – Portugal

Este livro orienta os profissionais de saúde, educadores, outros profissionais e voluntários gerontológicos para a prática de jogos e brincadeiras especialmente adaptados a grupos de idosos.

Com uma linguagem leve e acessível, trata-se de uma obra pioneira voltada para esses grupos e permite a apreensão e a implementação do conteúdo, independente de pré-requisitos teóricos. São detalhadas dinâmicas diversas com objetivos distintos, as quais têm, entre suas características básicas, a flexibilidade que possibilita a respectiva adaptação a situações diferenciadas.

O livro é dividido em duas partes: na primeira são apresentados os elementos estruturais das dinâmicas, sugestões relativas ao trabalho desenvolvido com grupos de idosos, uma proposta de convivência grupal e considerações sobre o acolhimento do grupo de idosos. Na segunda parte são descritas, passo a passo, 125 atividades, suas variantes, finalidade e modos de implementação, além das dinâmicas, da indicação de músicas e do tipo específico de idosos, no que tange à autonomia, à ativação corporal, ao nível de integração e ao grau de dificuldade das próprias dinâmicas.



 EDITORA  
VOZES

Uma vida pelo bom livro  
vendas@vozes.com.br

[www.vozes.com.br](http://www.vozes.com.br)