

# EDUCAÇÃO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

MÚSICA E RITMO: DESCOBRINDO O CAMINHO DO DESENVOLVIMENTO DA AÇÃO

Por  
MARY SUE CARVALHO PEREIRA

## RESUMO

A música e o ritmo são importantíssimos na evolução integral do ser humano. É preciso entender como o corpo se expressa a partir do estímulo auditivo, reagindo aos sons, manifestando-se numa leitura pulsativa somática e psíquica. A educação, em termos qualitativos, é enriquecida pela maior compreensão e melhor conhecimento da evolução do movimento. O ritmo corporal revelado não é ensinado pois, todos, de alguma maneira, o tem. A palavra e o canto, por sua vez, mostram o ritmo verbal, facilitando expressão e interpretação de pensamentos, sentimentos, nuances e valores temporais musicais.

PALAVRAS CHAVE: Música, ritmo, movimento, pulso, corpo, expressão, evolução.

## **INTRODUÇÃO**

A gênese da atividade musical tem início com o primeiro grito que é emitido pelo recém-nascido. Desde o princípio de nossa existência somos susceptíveis aos sons: voz da mãe, o barulho do chocalho. Com o crescimento, percebem-se mais barulhos: campainhas, vento, miados, assobios e latidos... Os ritmos são um convite à imitação: pulo do coelho, trote do cavalo, pedalinho, a marcha do soldado.

O que chamamos de “expressão corporal” é a forma de comunicação e expressão adotada pelo ser humano, canalizada por duas vias: o corpo e a música.

Como uma forma de dança, define-se com movimentos rítmicos de todas as partes do corpo, expressando idéias, emoções e situações. A ausência de distância entre corpo e sentimentos permite ao indivíduo colocar-se em contato consigo mesmo e também expressar-se e comunicar-se com o outro.

## **OBJETIVO**

O artigo tem como objetivo esclarecer a evolução do processo do ritmo expressado e chamar atenção para dois princípios:

- princípio da atividade (com o movimento vem o conhecimento do corpo);
- princípio de liberdade (o não verbal se extravasa e comunica através do movimento).

MÚSICA E RITMOS – O nosso mundo é musical e repleto de ritmos. O som está em toda parte: dos animais às máquinas, do vento e da chuva aos ruídos do mar, da cidade ao campo, do interior ao exterior dos edifícios, dos bebês aos adultos. Os sons não são iguais: alguns agradam, outros não. Eles também se modificam de acordo com nossas atividades.

Na escola, a música não deve ser imposta: é solicitação natural da própria criança, que gosta de cantar, tocar e marcar o ritmo com as mãos, com os pés, com os dedos, com utensílios e objetos.

É a música que reúne a sensibilidade, o conhecimento e a ação. Os sons, “matéria-prima da música” (Zimmermann,1996:5), percebidos pela criança levam-na a ter contato com o mundo externo. Seu mundo individual interior nasce então, determinando os comportamentos eu x eu, eu x o outro e eu x o mundo.

QUEM SÃO NOSSAS CRIANÇAS – São nossas todas as crianças. As fáceis e participativas, dóceis ou hiperativas, apáticas ou não verbais, as desajustadas ou insatisfeitas, hipotônicas ou desordeiras, com distúrbios e dificuldades de aprendizagem, bem como aquelas para as quais nem temos sequer uma definição para seu comportamento. Para essas especialmente, a música, através do ritmo, ajudará no encontro do equilíbrio interior, rompendo a apatia de algumas, harmonizando os movimentos de outras, desenvolvendo a motricidade de muitas, despertando a musicalidade e facilitando a expressão corporal de todas.

PROCURANDO ENTENDER O QUE É SOM - “Sabemos que o som é onda, que os corpos vibram, que essa vibração se transmite para a atmosfera sob forma de uma propagação

Ondulatória, que o nosso ouvido é capaz de captá-la e que o cérebro a interpreta, dando-lhe configurações e sentidos.(...) A onda sonora é um sinal oscilante e recorrente, que retorna por períodos (repetindo certos padrões de tempo). Isto quer dizer que, no caso do som, um sinal nunca está só: ele é a marca de uma propagação, irradiação de frequência. Para dizer isso, podemos usar uma metáfora corporal: a onda sonora obedece a um pulso, ela segue o princípio da pulsação. Bem a propósito, é fundamental pensar aqui nessa espécie de correspondência entre as escalas sonoras e as escalas corporais com as quais medimos o tempo. Porque o complexo corpo/mente é um medidor frequencial de frequências. Toda a nossa relação com os universos sonoros e a música passa por certos padrões de pulsação somáticos e psíquicos, com os quais jogamos, ao ler o tempo e o som”. (Wisnik, 1989: 15;17 ).

MÚSICA, RITMO E MOVIMENTO – Detenha-se e pense no ritmo que está dentro de cada pessoa, observando sua respiração, o movimento das pernas quando anda, as batidas do coração. Detenha-se e veja tudo o que nos cerca e sentirá o ritmo presente numa história ouvida, na paisagem urbana, no funcionamento de uma máquina, numa obra de arte que observamos, na voz que pronuncia uma frase.

Quando pedimos a um grupo de pessoas que fechem os olhos e, juntas, contem mentalmente até dez, batendo uma palma no final da contagem, teremos batidas desencontradas, que na verdade estão expressando o ritmo de cada um.

RITMO EXPRESSO ( PULSAÇÃO ) – Para entender o que é pulsação podemos até citar Newton, no século XVII, usando a palavra “pulsus”, que em latim significa “pulso”, para designar o fenômeno característico do som. “(...) Podemos defini-lo como uma constante dentro da música. É a sucessão de tempos sobre o que se desenvolve e está construindo o ritmo e a

melodia. Também é chamado de “sempre igual” e comparado com o tique-taque do relógio.”( de Bovone, 1975:27;30 ). Entenderemos melhor exemplificando: ao iniciarmos uma vivência de elementos rítmicos musicais, é recomendável observar o movimento de caminhar, quando os participantes mostram se estão ou não no seu pulso normal, conveniente ao seu desenvolvimento. Adultos e crianças mostram seu “tempo” natural de caminhar, facilitando o direcionamento do tempo para quem está tocando o instrumental ( professora, terapeuta, outros).

ACOMPANHANDO A EVOLUÇÃO DA ATIVIDADE - É nesse começo que o ritmo expresso evolui para o uso de instrumentos ( pandeiros, triângulos ou paus). No caso de crianças, aproveita-se tudo o que no ambiente possa expressar ritmo: bater com blocos, golpear com punho, bater os pés no chão, bater o lápis na mesa e muito mais. O líder, praticamente, instala um jogo de “segue o guia” com o ritmo que logo se instala. Membros do grupo podem também passar à liderança do “jogo”.

Em seguida o ritmo pode ser expresso sobre uma melodia livre, executada em qualquer instrumento: flauta, violão, piano ou teclado, sempre com linha melódica curta. A professora ou terapeuta também poderá cantarolar algo, lembrando-se que a voz humana é extremamente envolvente e motivadora, se usada adequadamente(é o verdadeiro instrumento natural).

Podem vir em seguida os movimentos de palmas simultâneas em formas de jogos, como bater em diversas partes do corpo, palmas na frente e atrás do corpo e bater no chão, com alternância e balanceio das batidas.

Sem perder de vista esse primeiro elemento rítmico, o pulso, outros movimentos imitativos em formas de jogos podem ser sugeridos no “faz de conta”: tocar como tambor, martelar algo, enrolar, “bicar” com os dedos e outros.

Quanto às crianças, se aquelas de mais de três anos nunca tiveram essas experiências, devemos motiva-las com situações rítmicas e melódicas (com temas sugerindo o movimento), que naturalmente evoluirão para as outras fases.

O ritmo que se expressa caminhando também poderá evoluir partindo da seguinte base: caminhar ao escutar o som, parar com o silêncio.

## **O CORPO CANTA E FALA**

No trabalho com os instintos rítmicos, a vivência é natural e espontânea, proporcionando oportunidade para liberação de impulsos e facilitando a auto-expressão que conduz à criatividade. Essa atividade rítmica parte dos movimentos naturais de andar, correr, saltar, deslizar, rodar, engatinhar.

Chamamos de movimentos técnicos ou analíticos às rotações, flexões, alongamentos, contrações, relaxamentos e ondulações.

No desenvolvimento das crianças, os movimentos gerais mais apropriados a cada faixa são:

- aos três anos: martelar, cavar, arremessar, acariciar e enrolar (sempre adaptados às possibilidades da criança);
- aos quatro anos: sacudir, empurrar, apalpar, pintar, pinçar, deslizar, patinar e rebater (sempre adaptados às possibilidades da criança);
- aos cinco anos: torcer, apertar, prensar, flutuar e movimentar-se suavemente (outros movimentos podem ser criados pelas crianças).

**RESPOSTA AO ESTÍMULO SONORO** – A primeira e mais elementar resposta da criança a um estímulo sonoro é o de bater palmas. Quando, no primeiro ano de vida, a

criança está brincando com sua mãe, devemos observar se o movimento de bater palmas está acontecendo de maneira correta. Tendo em vista que a atividade musical contribui para um desenvolvimento motor global, bater palmas com movimento de ambos os braços é importante desde o primeiro momento.

Na escola, a professora pode sugerir a posição de “segurar algo”, antes de bater as palmas. Naturalmente essa é uma sugestão para crianças normais, que não apresentem interferência de alguma conduta típica. O detalhe das palmas “horizontais” ajuda a professora a detectar dificuldades nas crianças em usar ambos os braços ao mesmo tempo, que posteriormente possam impedir que acompanhem determinados acentos rítmicos.

O importante é a vivência do ritmo de maneira tão natural quanto possível. Lembremo-nos mais uma vez de que os movimentos naturais básicos são andar, a marchar, pular e correr. Com a atividade rítmica, a criança libera seus impulsos, inclusive sua agressividade, e realmente “fala” com o corpo. Este é um importantíssimo caminho para a criatividade.

Um grupo, com seu professor ou terapeuta, pode fazer muitas pesquisas sobre os sons, no ambiente em que estiver. O ajuste do ritmo acontece naturalmente. Podem-se sugerir algumas atividades:

- acompanhamento rítmico livre, usando o corpo como quiser: ouvindo música, movimentando cabeça, tronco e membros, bater pés, bater palmas;
- começar a marcar o tempo forte através de marcha cantada livremente;
- apresentando um ritmo binário, sugerir palmas sem música, mas com motivação, como por exemplo, sons dos animais (sons onomatopaicos);

- acompanhando a música, que pode ser apenas cantada, com movimentos livres, sugeridos por letras de “enrola, enrola”, “árvores que balançam”, o folclórico “Samba Lelê”, “martelando”, “coelhos pulando” e muitas mais.
- com o grupo disposto em roda, executar movimentos rítmicos como estalar dedos, rodar em torno de si, bater pés, requebrar;
- improvisação de situações rítmicas de movimentos, independentemente das letras das música (abaixar, rodar, virar, levantar, pular );
- criar imagens rítmicas e executar os movimentos pertinentes, como dirigindo um carro, andando no trem de ferro, brincando na areia da praia, plantando sementes, indo ao zôo. Outros movimentos são executados e sempre de forma variada: em pé, deitados, arrastando-se, de quatro, rolando no chão.
- Reforçar o esquema corporal com cantigas cujas letras falem das diversas partes do corpo, de hábitos e cuidados de higiene;
- “conversar” com palmas: uma pergunta simples, feita através da batida de palmas, é “respondida” com batidas de palmas. (Em se tratando da manifestação do “ritmo e ou fala interna”, a autora tem obtido respostas positivas em trabalho terapêutico com autistas e portadores de condutas típicas, inclusive quando as palmas são trocadas por batidas em instrumentos de percussão.)

“O ritmo natural é dado a todo ser humano. Ele não é ensinado, ele se revela. A criança anda, corre, salta, bate as mãos, joga, obedece às leis da natureza.”

O ritmo vital é aquele segundo o qual o homem se move. O homem tem também o ritmo verbal, manifestado na palavra e no canto. Estando em estrita conexão consigo mesmo, quando encontra seu próprio ritmo o indivíduo cresce harmoniosamente, tem mais



facilidade em expressar seus pensamentos, interpreta o que diz e descobre a melodia e o ritmo nas palavras e frases. É essa união que se faz sentir nas reações corporais das crianças aos diferentes ritmos (tocados ou batidos), na percepção dos valores diferentes, (que são as figuras da musica, como uma colcheia ou uma mínima), na expressão (triste, alegre, rápido, leve) e na distinção de nuances (alto, baixo).

## **CONCLUSÃO**

Mais do que para um terapeuta, este artigo foi dedicado ao educador lúcido, sempre preocupado também com o aspecto psicopedagógico de uma atividade, como a musica e o ritmo, interagindo energicamente com seu grupo, sempre numa visão cosmoética..

Como todo o Universo tem ritmo, até para o indivíduo especial , o ritmo é um elemento vital, criador, gerador e organizador. Com emprego da musica instrumental ou vocal, as respostas são positivas, mesmo para aqueles que só escutam lá do seu mundinho particular.

## **BIBLIOGRÁFICA CLÁSSICA BASICA**

BOVONE, Élida G. de – ARZENO, Beatriz . de. **El niño y los médios de expression.**  
Buenos Aires, Editorial Latina, 1972.

CABRAL, Aurora – SIQUEIRA, Marta. **Planejar, trabalhar, participar.** RJ, Secretaria  
de Educação e Cultura> 1972.

DAWSEY, Sarah Margareth. **Canta, mamãe.** RJ, Colégio Bennett, 1965.

FILHO, Luís Antônio Milleco – BRANDÃO, Maria Regina E.. – MILLECO, Ronaldo P.  
– **É preciso cantar: Musicoterapia, cantos e canções.** – RJ, Enelivros, 2000.

SEIXAS, Gioconda M. – MASELLE, Regina. – **Desenvolvendo o ritmo.** – RJ, Secretaria  
de Educação e Cultura, 1972.

STOKOE, Patricia. **La expression corporal y el niño.** Buenos Aires, Ricordi  
Americana, 1968.

WISNIK, José Miguel. – **O som e o sentido.** – SP, Círculo do Livro, 1993.

ZIMMERMANN, Nilsa. **O mundo encantado da musica.** – SP, 1996.

Rio de Janeiro, abril de 2007