

**CAROLINA MARTINS ISOLANI**

**DANÇA CIRCULAR: PROPOSTA DE ATIVIDADE PARA MÃES COM BEBÊS**

Monografia apresentada como requisito parcial  
para a conclusão do Curso de Bacharelado em  
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,  
Universidade Federal do Paraná.  
Prof. Dr. Sérgio Roberto Abrahão

**CURITIBA  
2011**

**Dedico este trabalho às minhas sobrinhas Daniela, Ana Clara e Alice por me darem um novo sentido a vida.**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a minha mãe pelo apoio, carinho, e por tornar possível meus estudos.

Agradeço a minha irmã, pelo incentivo e por me apresentar uma oportunidade linda de pensar num futuro melhor.

Agradeço imensamente às mães com seus lindos bebês que participaram e colaboraram com esta pesquisa.

Agradeço ao Rodolfo por ter me incentivado a terminar o curso e toda sua família que me acolheu, me abraçou e confiou em mim.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação, em especial ao professor Sérgio Roberto Abrahão.

Agradeço a Carmela Bardini pela paciência e contribuição.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse o Curso de Bacharelado em Educação Física.

## RESUMO

O presente trabalho objetivou apresentar e discutir exercícios e movimentos corporais que focassem na consciência corporal para mães com os seus bebês. Como objeto de análise, primeiramente foi aplicado um questionário, respondido por 17 mães de Curitiba, a fim de avaliar o uso do sling, seus benefícios e atividades físicas praticadas pelas mães antes e depois do nascimento dos filhos. Dando continuidade à pesquisa, elaborou-se um curso de dança circular em três encontros direcionados a mães com bebês, que usufruíram do sling (carregador de pano para bebês) para poderem dançar e ao mesmo tempo terem seus filhos no colo. A proposta foi oferecer a estas mães uma sugestão de exercício físico que pudesse ser realizado estando junto dos seus bebês. Mais do que uma atividade, a intenção foi de propiciar um momento de relaxamento e sintonia entre o corpo delas com o dos seus filhos. O estudo, de caráter qualitativo, ocorreu por meio de questionário e observações durante o curso.

Palavras chave: Dança circular, mães e bebês, sling.

## **ABSTRACT**

This study aimed to present and discuss exercises and body movements that focused on body awareness for mothers with their babies. As the object of analysis, was first applied a questionnaire answered by 17 mothers of Curitiba, in order to evaluate the use of the sling, its benefits and physical activities by mothers before and after the birth of children. Continuing the search, we set up a circular dance workshop in the course of three meetings aimed at mothers with babies, who took advantage of the sling (cloth baby carrier) in order to dance while having their children in their laps. The proposal was to give these mothers a suggestion of exercises that could be accomplished while together with their babies. More than an activity, the intention was to provide a moment of relaxation and harmony between their bodies and their children's. The qualitative study occurred through the questionnaire and observations during the course.

**Keywords:** circular dance, mothers and babies, sling.



*Dançar a vida, dançar o corpo, embalar a cria!!! A dança na gestação, no trabalho de parto, com o bebê no colo ajuda a mulher a entrar em contato com o próprio corpo, entrar em sintonia com o filho, liberar seus anseios, emoções, se abrir para sua natureza e se entregar para as ondas do som.... Ah! Se entregar... em meio a um turbilhão de sensações e eventos, uma oportunidade rica pelo movimento! Dançar sozinha ou acompanhada, mexer o quadril na batida, respirar a música, rodar a barriga, e celebrar a arte da vida!*

*Cristina Trevisol*

doula, psicóloga, naturoterapeuta

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	11
1.1 Apresentação do Problema .....	11
1.2 Justificativa .....	12
1.3 Objetivos .....	13
1.3.1 Objetivo Geral .....	13
1.3.2 Objetivos Específicos .....	13
<b>2. REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	14
2.1 Sintonia psique-corpo e consciência corporal .....	14
2.1.1 Consciência corporal na gestação .....	14
2.1.2 Consciência corporal da gestante com seu bebê .....	15
2.1.3 Consciência corporal da mãe, ou cuidador, com o bebê ao longo dos primeiros anos de vida .....	16
2.2 Construção e desenvolvimento de movimentos do bebê .....	17
2.2.1 Formação do andar ereto .....	17
2.2.2 Intervenções no processo da construção do movimento .....	18
2.3 Sling (carregador de pano para portar o bebê) .....	21
2.4 Danças Circulares Sagradas .....	22
2.4 Dança para mães com bebês .....	26
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	28
3.1 Delineamento da pesquisa .....	28
<b>4. RESULTADOS</b> .....	29
4.1 Questionários .....	29
4.2 Curso Slingar e Dançar.....	34

<b>5. CONCLUSÃO.....</b>	<b>39</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>41</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>43</b>

## 1. INTRODUÇÃO

### 1.1 Apresentação do problema

A sociedade contemporânea enfrenta uma mudança de paradigmas que nos tem levado a uma constante busca de novos valores que possam fazer frente às vertiginosas mudanças que estamos vivenciando socialmente. (Dowbor, 2007).

Pode-se dizer que uma destas vertiginosas mudanças que a sociedade atual presencia seja o avanço tecnológico. Este que, além de trazer a grande velocidade de chegada de informações, praticidades para o dia-a-dia, inovações no comércio e indústrias, propiciou também consequências para o corpo humano. A era tecnológica conquistou e hipnotizou a humanidade, principalmente os jovens, com seus ipods, ipeds, celulares, redes sociais, entre tantos outros aspectos que afastaram drasticamente o ser humano da sua própria natureza: o equilíbrio do corpo físico e do mental.

Segundo Tiriba (2008, p.3), esta separação entre corpo e mente aconteceu entre os séculos XVII e XIX, sendo esta uma das bases sobre a qual se fundou uma ciência e uma civilização que hipervalorizaram a racionalidade e o trabalho, em detrimento de outros caminhos de conhecer e modos de viver, buscando suprimir todas as outras formas de conhecimento relacionadas à existência carnal dos seres humanos: os sentimentos, a imaginação, a intuição, o conhecimento sensual, a experiência.

Talvez uma sociedade desconecta de uma compreensão e sintonia com seu próprio corpo, passou a não reconhecer mais a natureza de seus limites e movimentos. Na escola, temos uma educação que nos leva a acreditar que existe uma educação física e outra não física, porém somos corpo, sentimos pelo corpo mas privilegiamos somente o intelecto, ao invés de trabalhar o todo.

Com o aumento da violência no país nos últimos anos, com a explosão de jovens obesos, trabalhadores estressados, pessoas com doenças até então jamais diagnosticadas, alunos entediados com os professores e com as formas de educar, observa-se um movimento por alternativas para estas e outras inúmeras problemáticas atuais. Percebe-se a necessidade do resgate imediato da alimentação saudável, do exercício físico diário, da produção de orgânicos, da vida sustentável e de uma releitura na educação nas escolas.

Entretanto, uma vez que os primeiros professores e educadores de uma criança são seus pais – e às vezes esquecemos-nos da importância disso e entregamos o problema único e exclusivamente à instituição de ensino – talvez uma alternativa de trabalho de reconhecimento do corpo e consciência corporal seja justamente com os pais e seus filhos na primeira infância.

Segundo Gomes (2008) “pode-se dizer que o corpo sempre foi objeto de trabalho do homem, desde os primórdios da nossa espécie. Com o passar do tempo surgiu a necessidade de se educar esse corpo. Tornou-se de suma importância conhecê-lo muito bem, assim como suas capacidades e limitações.”.

## 1.2 Justificativa

Partindo do pressuposto de que a primeira forma de educação que a criança recebe é a doméstica, proveniente dos pais, o comportamento do bebê vai refletir as atitudes da família. Um bebê educado na primeira infância em um ambiente que preza pela tranquilidade, que propõe atividades lúdicas, que respeita o ritmo da aprendizagem psíquica e motora, oferecendo um espaço saudável para que ele cresça bem e feliz, provavelmente será um adulto com condições de obter uma melhor qualidade de vida, em todos os sentidos.

Existem várias atividades que podem melhorar e estabelecer um bom vínculo familiar (entre mãe-pai-filho), tanto no próprio domicílio quanto em outros ambientes. Estimular o brincar livre, oferecer brinquedos educativos, ir ao parque, andar de bicicleta, caminhar, conversar, cantar, tocar um instrumento, nadar, dançar, etc.

A partir disso, a sugestão deste estudo seria oferecer uma outra atividade. Uma ferramenta para mães e/ou pais interessados em trabalhar o seu corpo, ritmo, movimento e a dança com seu filho no período da primeira infância.

Desta forma, este estudo propõe, a fim de colaborar com a consciência corporal, a dança circular em um grupo específico de mães e/ou pais com bebês de 0 a 2 anos.

A mãe, o bebê e a dança circular completam-se num círculo materno onde os repetitivos passos da coreografia de dança circular podem trazer calma, tranquilidade e relaxamento a todos na roda.

A escolha da dança circular, e um repertório específico estudado para a elaboração da pesquisa, se deve ao fato de termos muitas repetições de uma

mesma frase de movimentos na mesma coreografia. Esta repetição possibilita, àqueles que dançam, uma melhora na qualidade de seu movimento, uma vez que este tem a chance de experimentar o mesmo movimento várias vezes, incorporando a coreografia e passando a melhorar sua respiração e qualidade de movimento. Além de possibilitar a meditação ativa, fazendo com que a mãe esteja mais presente naquele momento, observando seu corpo e o do bebê com mais atenção. Tudo isso integra o trabalho de consciência corporal que é feito gradualmente durante a dança.

### 1.3 Objetivos

#### 1.3.1 Objetivo Geral

Este trabalho tem como objetivo fazer um levantamento das atividades físicas praticadas por mães com bebês de até 1 (um) ano. Além disso, avaliar a proposta de dança circular como atividade física para mães com bebês e descrever o processo do curso de “dança para mães com bebês”.

#### 1.3.2 Objetivos específicos

Investigar os benefícios do uso do sling para a mãe e para o bebê.

Levantar informações a respeito do desenvolvimento psicomotor do bebê, assim como as interferências dos pais neste processo.

Investigar possibilidades de atividades físicas que favoreçam a consciência corporal da mãe antes, durante, após o parto e, principalmente durante a primeira infância do bebê.

Procurar saber se as mães, após o parto, procuram praticar algum tipo de exercício, e se este é realizado com seus filhos ou não e porquê.

## 2. REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1. Sintonia psique-corpo e consciência corporal

O corpo humano, o corpo físico mais especificamente, possibilita ao ser inúmeros movimentos que lhe oferece a possibilidade de locomover-se, sentar-se, levantar-se, tomar banho, comer... No entanto, não estando em sintonia com o corpo, com esta motricidade, não se tem o privilégio de explorar tais possibilidades. A busca pela sintonia de uma pessoa com seu corpo e com o seus movimentos parece inútil, uma vez que imaginamos ter domínio desta nossa máquina física. Somente depara-se com o “mau uso” deste corpo físico quando iniciam algumas aparições de dores musculares consequentes de maus hábitos ao andar, sentar, levantar, etc.

Entrar em sintonia com o corpo físico, trabalhar a consciência corporal, encontrar um equilíbrio e uma harmonia nos movimentos, desvencilhar-se de maus hábitos de postura exige tempo, paciência, dedicação, observação e presença. E certamente o trabalho por esta consciência corporal

Neste trabalho o enfoque é pelo trabalho de consciência corporal, busca de uma harmonia psique-corpo:

- Na gestação;
- Da gestante com seu bebê;
- Da mãe, ou cuidador, com o bebê ao longo dos primeiros anos de vida.

#### 2.1.1 Consciência corporal na gestação

De acordo com Dowbor (2007, p.44), “Uma mulher que vai ser mãe prepara-se nove meses para receber seu futuro filho. Todo seu corpo se transforma, gerando momentos de reconhecimento e desconhecimento do corpo conhecido”. Estas transformações trazem redescobertas para a gestante, que “revive, sem querer, de forma inconsciente, as marcas que nele foram deixadas, as marcas de como foi recebida pela primeira vez”, completa Dowbor.

Toda a espera por receber um novo ser traz a mulher grávida inúmeros tipos de sentimentos, ora de conflito, ora de felicidade, ora de ansiedade pelo desconhecido, entre tantos outros que depende de cada mulher e de cada momento

da gestação. Porém, em uma consulta de pré-natal, o profissional da saúde irá somente analisar na gestante suas medidas de peso, barriga, pressão, batimentos cardíacos dela e do bebê. Além dos exames de sangue, para analisar fatores como HIV, toxoplasmose, diabetes, etc. Todos estes de grande importância, porém, no Brasil ainda não se tem o hábito, tampouco a exigência de que a gestante faça um acompanhamento com outros profissionais (nutricionistas, psicólogas, por exemplo), uma vez que as mudanças não acontecem única e somente no físico da mulher, mas também em suas emoções e sentimentos.

Esta dicotomia psique-corpo ocorre nitidamente nesta atual sociedade extremamente tecnológica, voltada muito mais ao intelecto do que à intuição e percepção corporal. E pode-se perceber o reflexo desta dissociação entre os próprios profissionais de saúde, “a começar pelas duas escolas – medicina e psicologia – que disputam o ser humano, ficando cada uma com sua verdade e sua metade e, pior ainda, achando que sua metade é a totalidade” (RAMOS, p.15, 2006). Assim, de que forma uma gestante pode ter um bom acompanhamento médico, um bom apoio em um momento tão delicado, se os próprios profissionais da saúde não procuram trabalhar de forma a observar o ser humano de forma mais complexa e integrada?

Desta forma, atualmente, percebe-se um movimento de atividades para gestantes em busca da harmonia, tranquilidade e a sintonia mente-corporal por pessoas envolvidas no universo materno (profissionais de saúde materno-infantil, psicólogos, enfermeiras obstetras, doulas, etc.) de maneira a resgatar uma gestação e parto mais conscientes e humanizados.

Entre estas atividades estão, por exemplo: cursos de humanização para o parto, atendimento ao parto domiciliar, educação perinatal, formação de doula parto, que podem ser encontradas em sites pela internet (como, por exemplo, no site da ONG Amigas do Parto) e em algumas cidades pelo Brasil (como em São Paulo, no GAMA). Estes são exemplos de algumas atividades voltadas para a formação de profissionais, que ajudam e acompanham a gestante no período da gestação ao parto, voltados ao trabalho pelo parto natural e humanizado. Além destas atividades, existem também atividades voltadas para o trabalho físico das gestantes: yoga, pilates, ginástica, dança na gestação, etc.

### 2.1.2 Consciência corporal da gestante com seu bebê

Existe, obviamente, mais de um ser envolvido neste momento além da gestante: seu bebê. Um momento de silêncio, encontro entre a mãe que gesta e um ser em intenso crescimento e formação. A mulher que espera para receber seu bebê, pode, e deve – além de cuidar de sua saúde física e do bebê indo em consultas médicas pré-natais – pensar em atividades e momentos de introspecção pra um encontro e sintonia dela com o ser que é gestado. Muitas vezes a sociedade contemporânea, onde o papel da mulher praticamente corresponde ao do homem em questões de mercado profissional, não permite que ela opte por afastar-se alguns momentos de seu trabalho para cuidar da gestação (a não ser pelas idas a consultas médicas). É importante que a gestante cuide de seu corpo como um todo. Mas, mais importante que isto, é que este cuidado seja prazeroso e não somente por necessidade.

A música, a dança, o movimento, o silêncio, a respiração podem ser aliados para o cuidado e a sintonia da mãe com seu bebê durante a gestação. Para isso também é possível observar um movimento por parte de profissionais de várias áreas (professores de dança, música, doulas, naturoterapeutas, etc.) a fim de contribuir com uma gestação harmoniosa e a busca desta consciência corporal da gestante para o aumento do vínculo com seu bebê.

2.1.3 Consciência corporal da mãe, ou cuidador, com o bebê ao longo dos primeiros anos de vida.

Do nascimento aos primeiros anos de vida, o bebê sofre transformações intensas no seu corpo e na percepção com o mundo. Assim como o bebê, os pais se transformam junto ao longo do crescimento do filho. Mas é possível observar que na sociedade contemporânea praticamente exige-se que, desde o nascimento e ao longo dos meses, o bebê seja estimulado por certos sons, brinquedos, movimentos, brincadeiras, que, muitas vezes podem ser até maléficos para seu desenvolvimento psicomotor – assunto tratado mais adiante.

É importante lembrar que a nossa forma de aprender é marcada pela maneira como fomos iniciados nos nossos primeiros anos de vida, nos nossos primeiros contatos com as pessoas e com o mundo: o que nos leva a um “referencial de aprendizagem”. Dowbor (2007, p.61) explica que esta “estrutura do referencial de

aprendizagem do ser humano é construída na relação primal com pais e irmãos. É assim que a figura do pai e da mãe ocupa desde cedo nas nossas vidas lugar de destaque e importância na construção da estrutura do nosso referencial de aprendizagem”. Ao longo dos anos, certamente a este referencial será fornecido outros papéis senão dos pais, irmãos e familiares, como o do professor.

Mas, a este trabalho a ênfase é dada justamente aos primeiros anos de vida do bebê onde o referencial de aprendizagem é dado pela mãe, pais e irmãos.

Logo que o bebê nasce, as transformações no corpo da mãe continuam acontecendo, porém agora, para voltar ao peso anterior a gestação entre outros processos e organizações internas do corpo da mulher que pariu. O puerpério é um momento muito importante tanto para as novas relações que acontecem com a chegada do bebê, quanto para um cuidado com o corpo físico, com muito descanso e pouco esforços físicos. Logo após este período, algumas mulheres já se sentem preparadas para o retorno de alguma atividade física, mas muitas vezes não o fazem, pois a amamentação e os intensos cuidados com o bebê não a permitem um afastamento por um longo período de tempo. Desta forma, atividades físicas em que a mãe pode realizar junto de seu filho pode ser uma solução neste caso.

Algumas destas atividades são a yoga, ginástica, caminhada e dança, certamente todas adaptadas para o pós-parto. É importante que a mãe, pai e/ou outro cuidador saiba que, ao cuidar de um bebê, fazemos movimentos que, sem ele, não tinha-se o costume: carregar o bebê no colo, levar o carrinho, dar banho, embalar, agachar e levantar e com uma frequência muito intensa. É fácil encontrar mães com dores nas pernas, nos braços, nas costas por conta destes movimentos. Trabalhar na reeducação postural, consciência corporal oferecendo informação, técnicas, e o próprio sling podem ajudar nestes momentos.

## 2.2 Construção e desenvolvimento de movimentos

### 2.2.1 Formação do andar ereto

Para iniciar um trabalho de sintonia psique-corpo entre o cuidador e o bebê, é necessário ter um breve conhecimento da construção do movimento, desde o nascimento até, pelo menos, o conquistar do andar ereto, por volta dos 12 meses. O movimento já existe desde a fase da evolução embrionária, e fica mais evidente

quando a mãe consegue sentir e ver os movimentos depois da metade em diante da gestação.

Logo após o nascimento, a amamentação já é um momento em que é possível observar vários movimentos do bebê durante a sucção: em sua boca, face, língua, pescoço e se estende por todo o resto do corpo. O momento da amamentação, assim como outros movimentos, envolvem tantas outras musculaturas que não só a da boca e língua. Enquanto é amamentado, o lactante mexe todo seu corpo, e estes movimentos, que vemos como desorientados e descoordenados, são suas manifestações de bem ou mal-estar.

O recém nascido inicia seu processo de desenvolvimento motor a partir do olhar. Nos primeiros dias os movimentos oculares podem ainda ser descoordenados, mas muito breve o bebê já coordena o olhar partindo para um reconhecimento do espaço. Aos poucos o bebê percebe e acompanha vozes e movimentação com o olhar, e disto passa para a movimentação da cabeça e pescoço. Além disso, os olhos também percebem movimentos de mãos e dedos diante deles, sem ainda ter ideia de que aquilo é uma extensão do seu próprio corpo.

A partir disto, o corpo continua sendo estimulado pelo espaço – sons, vozes, cores, objetos – a seguir no movimento que partiu do olhar, passou para a cabeça, pescoço e segue, então, pelo dorso, braços e mãos. Neste momento o bebê passa a agarrar objetos com mais facilidade, o que o estimula ainda mais a se movimentar para os lados e a se virar de um lado para o outro. Durante este processo a criança “descobre” os pés e pernas aprendendo a se sentar sozinha e logo engatinhar. Geralmente no quarto trimestre, o bebê arrisca seus primeiros passos, conquistando o espaço de uma visão vertical.

Assim é possível observar que a formação do andar ereto é um processo que desce da cabeça através do peito e pernas até os pés, percorrendo, portanto, um caminho de cima para baixo. (KÖNIG, P. 16, 1985).

### 2.2.2 Intervenções no processo da construção do movimento

Depois de compreender este processo de construção do movimento neste primeiro ano de vida, é fundamental saber que todo este desenvolvimento pode ser feito pelo bebê sem o estímulo e intervenção direta de um adulto:

A intervenção direta do adulto durante os primeiros estágios de desenvolvimento do bebê (...) não é uma condição prévia para a aquisição destes estágios (rolar, sentar, colocar-se em pé, andar), porque em condições ambientais favoráveis este bebê consegue normalmente por si mesmo, por sua própria iniciativa, com movimentos de boa qualidade bem equilibrados, virar de barriga para baixo, arrastar, rolar, engatinhar, sentar e colocar-se em pé. (PIKLER, p.14, 1985)

Emmi Pikler (Viena 1903, Hungria 1984), mãe, pediatra e pesquisadora dedicou a vida ao seu trabalho com bebês e crianças pequenas. Segundo a Associação Pickler-Lóczy na França, descreve que, desde cedo Pickler pressentiu que o recém-nascido, para adquirir, mudar de posição e construir seu próprio movimento, não necessitava da ajuda de um adulto, e, que tal intervenção poderia até prejudicar o desenvolvimento da motricidade do bebê. Emmi Pikler acredita que o bebê já nasce com a capacidade de comunicação e aprendizado e convida os pais a criarem condições que favoreçam o florescer destas capacidades. Em resumo, estas condições são: criar um espaço adequado para suas descobertas (onde os pais não interferem em seus movimentos, brincadeiras e não forçam as crianças a fazerem exercícios, mas deixam a disposição da criança um lugar adequado para suas descobertas, mesmo em habitações pequenas), confiar na capacidade de desenvolvimento de seus filhos e respeitar o ritmo próprio de cada criança. Emmi Pickler constatou, em seus anos de experiência que as crianças sentiam-se naturalmente felizes, curiosas, vivas e ativas, quando tratadas dessa forma. É que seu desenvolvimento decorria harmoniosamente e também que suas relações tanto com os pais quanto com outras pessoas era muito bom.

Outro estudo, talvez o mais importante voltado a este trabalho, a ser citado neste texto é o da antropóloga Jean Liedloff (autora do livro *The Continuum Concept*), que, dentre outras pesquisas e expedições, passou dois anos e meio na tribo venezuelana dos Yequana e pôde observar vários aspectos de relações e cuidados com os bebês. A partir de seus estudos e pesquisas, definiu a ideia chamada de Conceito do Continuum: esta defende que para conseguir um desenvolvimento físico, mental e emocional ótimo, o ser humano, principalmente um bebê, necessita do constante contato físico com seu cuidador desde o nascimento, dormir com os pais até deixar de fazê-lo por vontade própria, amamentação a livre demanda, ser levado constantemente nos braços ou de maneira que possa observar a atividade do adulto, ter cuidadores que respondam aos seus sinais imediatamente

sem julgá-la e finalmente, sentir que cumpre as expectativas dos pais, que é bem-vindo e digno. Segundo Liedloff, as crianças cujas necessidades “continuum” forem satisfeitas crescerão com maior auto-estima e serão mais independentes. (ANEXO 1)

A antropóloga Liedloff observou que os bebês da tribo Yequana, longe de precisarem de paz e tranquilidade para dormir, tiravam suas sonecas tranquilamente enquanto os homens, mulheres ou crianças que os carregavam dançavam, corriam, andavam ou gritavam. Todas as crianças brincavam juntas sem brigar ou discutir e obedeciam aos mais velhos no mesmo instante e de bom grado. Os bebês nos braços quase nunca choravam, agitavam os braços e as pernas, não arqueavam as costas nem flexionavam as mãos e os pés. Permaneciam sentados nos slings ou dormiam encostados nos quadris do seu cuidador, desmentindo deste modo a crença de que os bebês precisam mover-se e flexionar as extremidades para exercitar-se. Observou também que não regurgitavam a não ser que estivessem muito doentes e que também não tinham cólicas. Quando se assustavam nos primeiros meses de engatinhar, não esperavam que ninguém acudisse correndo, ao invés disso, iam sozinhos em direção à mãe ou cuidador em busca dessa sensação de segurança antes de seguir com suas explorações. Inclusive sem supervisão, nem os menorzinhos se machucavam.

Com estas e tantas outras observações na tribo venezuelana, Liedloff compreendeu o poder educativo do que chamou da “fase do colo”, que começa no momento do nascimento e termina quando o bebê começa a mover-se, quando pode afastar-se do seu cuidador e voltar quando queira. Essa fase consiste, simplesmente, em que o bebê tenha contato físico durante as 24 horas com um adulto ou criança mais velha.

Béziers (1994) também corrobora a importância dos primeiros meses de vida do bebê e seus ricos movimentos corporais. A autora esclarece sobre a coordenação motora e psicomotora do bebê, e descreve seus gestos como coordenados e organizados, diferentes do que muitas vezes são classificados como fortuitos e desordenados. Ela acredita na importância dos pais estarem mais esclarecidos sobre estes movimentos, para observarem, estarem mais conscientes e respeitarem o desenvolvimento da motricidade do bebê.

A passagem do estado bruto de “ser” à consciência de uma identidade se dá, primeiramente, no universo corporal. Somente depois se realiza em outros níveis.

Assim, nossos primeiros meses de vida são fundamentais para estruturação de nossas potencialidades, e o trânsito entre nossos sistemas visceral, psíquico e espiritual, operação que realizamos continuamente, se faz por meio de nossa psicomotricidade. (BÉZIERS, p.7, 1994)

Considerando estas linhas de pesquisa, Pickler e Liedloff, e Béziers, é possível observar muitas peculiaridades que se perderam na sociedade atual considerando, principalmente os centros urbanos. Entre as interferências desnecessárias com bebês, podemos citar: o abuso do uso da televisão, desenhos e brinquedos hiper estimulantes, andadores, a pressa e o imediatismo com relação ao desenvolvimento psicomotor.

Certamente não podemos comparar a vida, a cultura, as atividades de trabalho de um centro urbano e da tribo venezuelana dos Yequana. No entanto, as necessidades fisiológicas dos bebês são iguais, independente da cultura. Assim, é necessário reavaliar certas posturas e atitudes dos cuidadores (mães, pais, babás, educadores...) dos bebês nos centros urbanos onde já acontece um excesso de estimulação que começa dentro de casa (computador, televisão, desenhos, música, brinquedos super coloridos que emitem diversos tipos de som, etc.). Em creches, berçários e escolas este excesso de estimulação tem continuidade (e muitas vezes é percebido desde o muro externo da instituição).

Esta poluição sonora e visual pode ser convertida em problemáticas em nosso corpo (estresse, dor de cabeça, ansiedade). Em um bebê isto pode influenciar em seu sono, conseqüentemente no seu crescimento e desenvolvimento psicomotor.

### 2.3 Sling

Nos seus primeiros anos de vida, o bebê vive um período intenso de adaptações e aprendizados nesse mundo em que tudo é novo para ele. Até então, durante a gestação, ele vivia num ambiente aquoso, escuro, apertado, sem variações de temperatura, com sons contínuos da respiração e batimentos cardíacos da mãe, onde a alimentação e a respiração se davam por via umbilical, etc. Ao nascer, ele deve se adaptar a um ambiente desconhecido, bem diferente do intrauterino.

Nos últimos anos, principalmente em grandes centros urbanos, é possível observar que muitos bebês vêm sendo pouco acolhidos (pouco colo, amamentação em horários fixos e não em livre demanda, introdução precoce de alimentos sólidos, etc.) em seus primeiros meses de vida e submetidos a estímulos muitas vezes desnecessários e até maléficos ao seu desenvolvimento motor e psíquico (televisão, brinquedos muito estimulantes, movimentos e atividades em excesso, etc.), tudo isso geralmente por conta de uma vida intensa de compromissos e trabalho dos pais do bebê.

Em outras culturas (asiáticas, chinesas, indianas, japonesas, bolivianas, peruanas...) ainda existe o costume das mães e irmãos mais velhos portarem seus bebês em kangas, xales, lenços, capolanas, kepinas, etc. Em algumas regiões do mundo, este costume de carregar o filho junto de si provém da necessidade das mães não terem com quem deixar e precisarem levar seu bebê ao trabalho, diferente do que acontece nos grandes centros urbanos, onde os ambientes de trabalho dos pais não permite que o bebê esteja junto deles.

Aos poucos se percebe um movimento de luta por diminuir esta distância entre pais e bebês em seus primeiros meses de vida. E, mais que isso, deixar que estes corpos físicos estejam mais próximos, aumentando o vínculo, a sintonia, e suprimindo as necessidades de contato do bebê. Isto acontece através de aulas de shantala, o uso do sling, aulas de yoga para mães com bebês, etc. Um movimento que veem acontecendo por mães e pais mais conscientes da necessidade do bebê permanecer junto seus corpos, onde ele recebe calor, afeto, atenção, amor.

Existem vários modelos de carregadores de bebê, mas aqui será tratado apenas de dois carregadores de pano: wrapsling e ringsling. Tais carregadores tem como principal característica o tecido, usado de forma a favorecer a ergonomia do corpo do bebê, respeitando sua coluna, quadril e pescoço.

Sling, em inglês, significa tipóia. Mas o termo foi utilizado recentemente, na década de 80, pelo americano Rayner Garner que, procurando uma forma mais confortável e prática de carregar sua filha Fonda, adaptou duas argolas em um tecido, que deu origem ao carregador de pano moderno, conhecido também como ringsling (sling de argola).

Na Europa foi em 1972 onde uma mãe de gêmeos, Erica Hoffmann, alemã, resgatou o carregador de pano e inventou as amarrações do wrapsling como as que são usadas atualmente.

Wrapsling é uma faixa de pano de aproximadamente 5 metros de comprimento e 65 centímetros de largura, usado de diferentes formas de amarrações. Ringsling (ou sling de argola) é uma faixa de pano de aproximadamente 2 metros de comprimento com um par de argolas em uma das pontas, por onde passa a outra ponta de tecido (ANEXO 2).

## 2.4 Danças Circulares Sagradas

Popular, clássica, contemporânea, sagrada ou profana a dança sempre fez parte da história da humanidade e segundo alguns filósofos, é a máxima expressão dos sentimentos do homem. Ela é uma arte que contagia, emociona e nos deixa mais leves.

E a dança circular não é diferente, presente na história para celebrações de nascimento, colheita, plantio, casamentos, chegada da primavera, morte, etc., reflete a necessidade de comunhão, celebração e união entre as pessoas. E foi Bernhard Wosien (1908 – 1986)- alemão, bailarino clássico, pedagogo e pintor – que nas décadas de 50 e 60 percorreu o mundo recolhendo e resgatando danças de diferentes povos, pois para ele as danças dos povos traziam sua riqueza e mitos em poesia.

A dança de roda, como é transmitida até hoje no folclore, é uma riqueza cultural das mais antigas do ocidente. Até os primeiros séculos da era cristã estava inserida nas práticas religiosas e na vida em comunidade; à margem da história cultural e espiritual, ela se manteve viva até os tempos modernos. Esta tradição, em sua grande multiplicidade, permite, ainda hoje, uma oferta inesgotável para os esforços na vida religiosa e na prática pedagógica e terapêutica, de encontrar as bases de uma comunhão plena de sentido.(Wosien,1996,p 8)

Em 1976, Wosien chegou na comunidade de Findhorn no norte da Escócia onde, a pedido de um dos fundadores Peter Caddy, ensinou pela primeira vez toda sua coletânea para os residentes. A partir dali centenas de danças foram incorporadas e o movimento passou a ser conhecido como “Danças Circulares Sagradas”, e desde então se espalhou pelo mundo. Sua filha, Gabriele Wosien da continuidade ao seu trabalho. No Brasil chegou na década de 80 através de Carlos Solano que foi hospede na comunidade de Findhorn por um longo tempo.

Mas porque “sagrado”? Para isso precisa-se compreender alguns símbolos presentes nas Danças Circulares Sagradas.

O círculo simboliza totalidade. Cada pessoa é um ponto responsável e crucial para a formação da roda, não existe exclusão, quem é melhor ou pior, com mais ou menos poder, não tem início nem fim. Todos de mãos dadas, sempre com a palma da mão direita para cima (receber), e a palma da mão esquerda para baixo (doação), formam um círculo de energia único. No centro é comum ter velas, flores ou mandalas simbolizando o calor, luz e conhecimento e servindo também como referência para que cada ponto fique equidistante na roda.

"Ao dançar, o mundo é de novo circulado e passado de mão em mão. Cada ponto na periferia do círculo é ao mesmo tempo um ponto de retorno. Se dançarmos uma dança matinal, saudando o nascer da aurora dançando, perceberemos, quando nos movimentamos ao longo do círculo, como as nossas sombras, neste circular singular, também descrevem um círculo. Assim, nos percebemos que giramos 360 graus. Sentimos na caminhada uma mudança através da reviravolta conjunta". (WOSIEN, 2000; p. 120)

A movimentação feita na roda, simboliza trajetórias com relação ao tempo, lugar e direção. Associados ao ciclo da vida, o percurso do sol, assim como várias outras trajetórias cíclicas da natureza e humanidade os movimentos de ir, vir, parar, retomar são executados com fluidez.

As coreografias das danças circulares tem várias origens: danças dos povos do mundo inteiro, e destas muitas de origem do folclore de cada lugar, outras tradicionais de colheita, celebração, etc.; danças da natureza que reverenciam os elementos da natureza; danças contemporâneas, coreografadas por bailarinos da atualidade, com músicas tradicionais ou contemporâneas, com base nos passos e movimentos de cada tradição; as danças meditativas que através do movimento repetido entra-se em estado de meditação, com músicas clássicas, tradicionais e new age.

Principalmente na dança meditativa, ou como dizia Bernhard: “meditação na dança”, através dos passos e repetidos e movimentação fluida propicia-se uma meditação ativa, onde a pessoa encontra seu eu interior com consciência e concentração.

"O sagrado, aqui tratado, não é estritamente religioso. É um sagrado, generalizado, que não se limita às formas religiosas e míticas, mas é um sagrado secular, histórico,

que, pelo fato de estar no mundo, não deixa de apresentar algumas características do outro sagrado, o religioso e o mágico-religioso. Por secular entende-se, segundo os dicionários, aquilo que, além de ser histórico — existir há séculos — é pertencente ao século, ao tempo, profano, leigo. Por exemplo, seculares são aqueles padres que participam do século, da vida civil, em oposição àqueles pertencentes a uma ordem religiosa e vivem em conventos.”( Bardini, Bardini, Diez, 2009)

Existem varias definições para o sagrado, mas independentemente da religião de cada pessoa, a roda, a dança e o círculo se tornam sagrado por todos esses elementos e principalmente porque existe a harmonia entre o corpo, a mente e o espírito. Por isso uma ótima atividade para a mãe fazer com o bebê no sling, ou até mesmo antes, durante a gestação.

Para ser formada a roda e aprender as movimentações e passos, é preciso que tenha um focalizador. O focalizador é aquele que se propõe a conduzir grupos e rodas, fornecendo conhecimentos e desenvolvendo habilidades com o repertório aprendido.

Para praticar as danças circulares sagradas não é preciso ser bailarino, não existe uma exigência de movimentação perfeita, pés esticados, corpos alinhados e magros, como é exigido em praticamente todas as outras danças e pela sociedade, basta querer. E pode ser aplicado e praticado com qualquer grupo e qualquer idade.

Pode se citar, então, aqui alguns benefícios que as danças circulares podem proporcionar:

- trazem a leveza, a alegria, a beleza, a serenidade e o bem-estar;
- proporcionam o trabalho em grupo sem que perca a individualidade;
- desenvolvem o apoio mútuo, a integração, a comunhão e a cooperação;
- são instrumentos suaves de auto-conhecimento e auto-cura;
- harmonizam o grupo antes e depois das práticas de suas tarefas cotidianas;
- trazem musicalidade e ritmo para a vida diária;
- equilibram o corpo físico, mental, emocional e espiritual;
- ampliam a concentração, a percepção e a atenção;
- ajudam e encorajam as pessoas a ocupar seu espaço e seu lugar;
- trazem flexibilidade e autoconfiança para a vida;

- ajudam a combater estresse e a depressão.

#### 2.4.1 A dança com mães e bebês

Tendo em vista os aspectos de meditação ativa, equilíbrio do corpo físico, mental e espiritual, relaxamento e concentração que as danças circulares podem promover, é possível considerar que esta dança pode ser executada por uma roda de mães e bebês no sling, podendo oferecer os benefícios não só para às mães, mas como também para os bebês.

Na roda materna o objetivo é buscar uma harmonia de movimentos e estes muito próximos do caminhar e balançar, comumente já realizados pelas mães com seus bebês no colo, ao passear, andar e acalantar o filho. O objetivo do trabalho de dança com mães e bebês, além do exercício físico, é explorar o movimento do corpo e tomar consciência do mesmo.

Elementos importantes estão presentes na dança: corpo, espaço, tempo, expressão corporal, criatividade, consciência, movimento. E cada um destes elementos tem sua peculiaridade quando é trabalhado na dança com mães e bebês.

O corpo cria outra forma e muda seu centro de gravidade uma vez que carrega outro corpo. A mãe que gestou seu filho durante nove meses já conhece esta mudança do centro de gravidade, mas, quando em movimento em dança, cria sensações diferentes em seu corpo. O movimento constitui uma unidade orgânica de elementos materiais (movimentos do corpo) e espirituais que se integram numa totalidade. É o suporte do trabalho concebido como uma atividade que compromete a totalidade do ser humano (BRIKMAN, p.16.1989).

Além da mudança do centro de gravidade do corpo da mãe com seu bebê, a dimensão espacial também é diferente, e com a dança ela é sentida, percebida e explorada através dos movimentos corporais.

O tempo, para os fins do trabalho, pode ser entendido como a duração do aprendizado de cada um. Pode-se dizer que é o tempo interior, o ritmo próprio de cada corpo que dança. E este tempo também é alterado na dança da mãe que porta seu filho no sling, uma vez que sua atenção não é voltada completamente ao aprendizado da dança, da coreografia, da sequência dos passos. Ela acaba dividindo seu tempo e sua atenção ao observar o bebê e suas reações, sensações e

percepções pelos movimentos executados por ela. É importante que a mãe descubra seu próprio tempo, respeite seu ritmo e o do bebê, e a partir daí, liberte sua criatividade em seus movimentos.

Mas que para esta criatividade e a expressão corporal possam aflorar no corpo de quem dança, é necessário reconhecer o processo individual de aprendizado. Com esse enfoque é mais importante o próprio processo de desenvolvimento, a percepção dos movimentos, a consciência corporal, que os eventuais resultados e a perfeição na coreografia.

A partir deste reconhecimento do processo de aprendizagem e respeito com o ritmo individual, a mãe passa a explorar seus movimentos. Mesmo quando a dança é ensinada com uma sequência e coreografia definidas, a mãe se expressa corporalmente e pode explorar também sua criatividade.

A aptidão criadora se expressa na capacidade de transformar o próprio movimento corporal, isto é, na capacidade de perceber a peculiaridade de seu movimento, se suas possibilidades pessoais e de enriquecê-las, tudo isso devido à aptidão de sentir de forma mais profunda, gerada por uma conexão íntima consigo mesmo, por uma harmonia interior, que gera, naturalmente, por sua vez, novas formas de movimento. (BRIKMAN, p. 19, 1989).

E tudo isto só é possível num estado de atenção e relaxamento. Atenção pelo aprendizado da dança e relaxamento pelo corpo dela e do bebê – uma vez que este é extremamente sensível aos estados emocionais da mãe, principalmente estando em contato direto com seu corpo. Muito importante também perceber que, para que este relaxamento aconteça, se faça um trabalho de respiração e de despreocupação com a perfeição, enfatizando a importância da consciência corporal e do movimento, estando ele “correto” ou não. Uma vez que a educação atual valoriza e explora com prioridade as faculdades intelectuais, é claro que tudo que desenvolver a receptividade sensorial restabelecerá certo equilíbrio (BERGE, p. 28. 1986).

O que pode possibilitar este relaxamento - além da despreocupação com a coreografia, o respeito com o próprio ritmo, o trabalho de observar a respiração – é a música. Esta, acompanhada dos movimentos corporais, podem oferecer à mãe calma e tranquilidade.

O bebê recebe toda esta vibração de relaxamento da mãe e é massageado sutilmente pelos movimentos de dança da mãe que o carrega.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Delineamento da pesquisa**

Para a realização desta monografia foi primeiramente elaborado um questionário (ANEXO 5), com questões voltadas ao uso do sling e atividades físicas pós-parto. Após os questionários, foi elaborado um curso de dança circular para mães com bebês, com intuito de oferecer uma proposta de atividade física para que as mães pudessem realizar junto de seus filhos.

A pesquisa, portanto, consiste na aplicação do questionário e a avaliação das respostas e os resultados apresentados em forma de tabelas e gráficos para melhor visualização. Além disso, foram feitas observações sobre o curso de dança para mães com bebês.

Os questionários foram enviados por email para um total de 38 (trinta e oito) mães de Curitiba e que tinham um prazo de 3 semanas para responder, e destes somente 20 (vinte) foram respondidos.

O curso de dança foi oferecido para estas mães, mas somente 3 (três) participaram.

## 4 RESULTADOS

### 4.1 Questionários

Com relação ao questionário (ANEXO 5) , este foi elaborado de forma simples e objetiva, contendo as informações necessárias para a pesquisa, assim como para não haver dúvidas e que as mães pudessem responder rapidamente. Enviados por email, as mães tiveram o prazo de 3 (três) semanas para responder ao questionário.

Abaixo a descrição das respostas obtidas pelos 20 questionários.

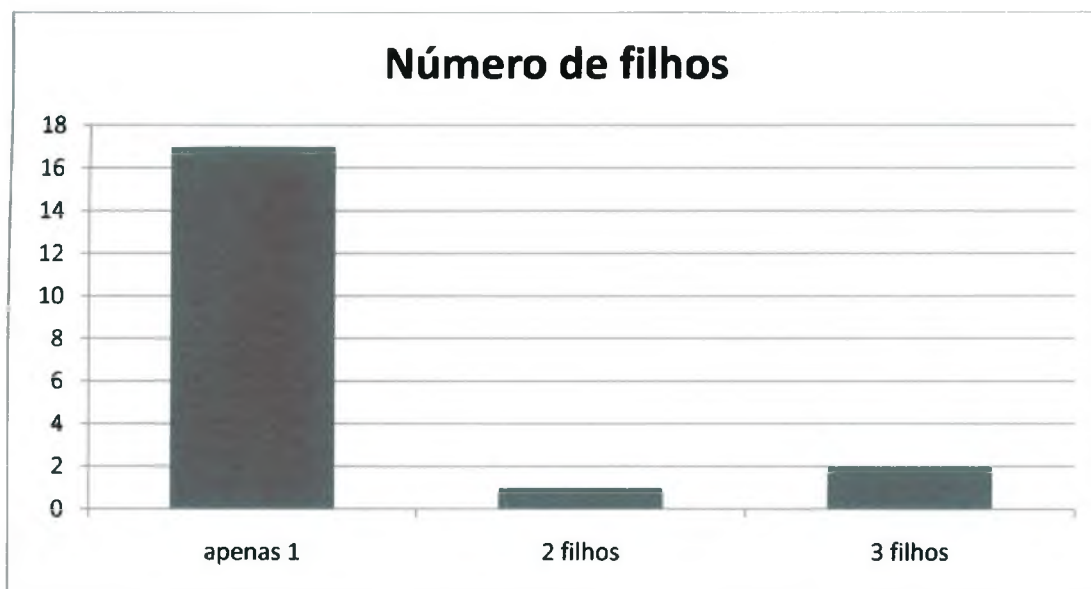
A tabela 1 demonstra os dados relativos à idade das mães e de seus filhos.

Tabela 1. Idade das mães e de seus filhos

	N	mínimo	máximo
Idade das mães	20	22	39
Idade dos filhos	25	2 meses	11 anos

A tabela 1 apresenta a idade das mães que responderam ao questionário, que varia de 22 a 39 anos, e os filhos tem idades variantes entre 2 meses e 11 anos. Porém a maioria (18 mães) tem idades entre 28 a 34 anos, e, entre estas mães, seus filhos tem idades que variam de 2 meses a 4 anos.

### GRAFICO 1 – NÚMERO DE FILHOS POR MÃE



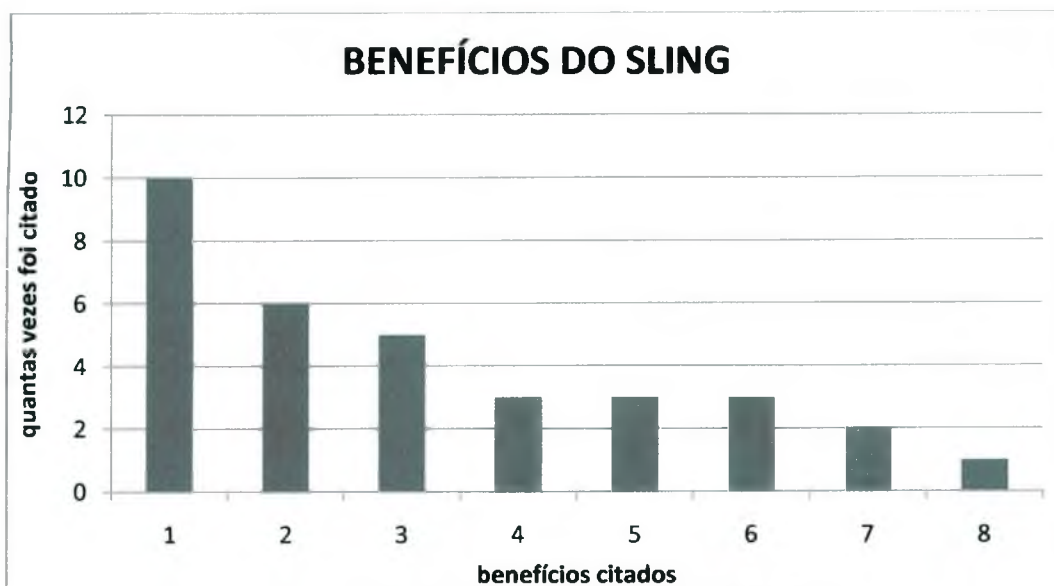
Das 20 (vinte) mães, 17 (dezessete) delas tem apenas 1 filho. Das mães que tem apenas um filho, a idade deles varia entre 2 meses a 4 anos.

**GRÁFICO 2 – USO DO SLING**



Das 20 (vinte) mães, apenas 2 (duas) responderam que não usaram o sling. Destas 2 (duas), uma delas respondeu que já tinha o sling, mas ainda não sabia usar. A outra disse que usa o canguru tradicional (outro modelo de carregador de bebê).

**GRAFICO 3 – OS BENEFÍCIOS DO USO DO SLING CITADOS PELAS MÃES**



Os benefícios citados foram:

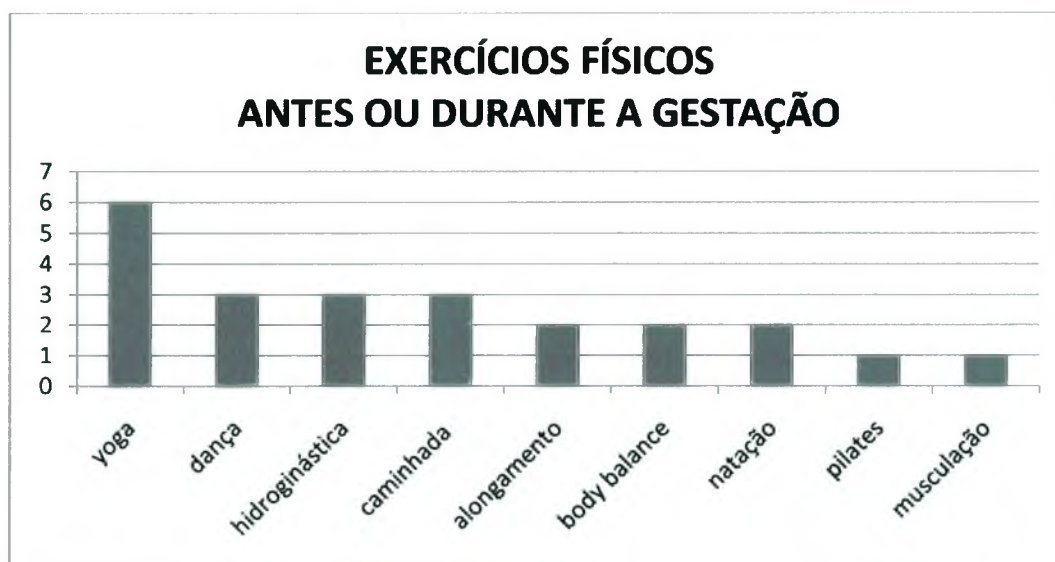
1. Praticidade, liberdade e mãos livres para realizar outras tarefas (citado 10 vezes)
2. Conforto e facilidade para carregar o bebê (citado 6 vezes)
3. Maior contato com o bebê (citado 5 vezes)
4. Mais segurança para o bebê (citado 3 vezes)
5. Facilidade de deslocamento (citado 3 vezes)
6. Facilidade para acalmar o bebê (citado 3 vezes)
7. Diminuir as cólicas do bebê (citado 2 vezes)
8. Outros (Conversar e interagir mais próximo do bebê, poder amamentar com privacidade, aumento do vínculo, amenizar a “saúde da barriga”, ter certeza que o bebê está bem)

**GRAFICO 4 – PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS ANTES OU DURANTE A GESTAÇÃO**



Das 20 (vinte) mães, 17 delas afirmaram que praticavam exercícios físicos antes ou durante a gestação.

**GRÁFICO 5 – EXERCÍCIOS FÍSICOS PRATICADOS PELAS MÃES ANTES OU DURANTE A GESTAÇÃO**



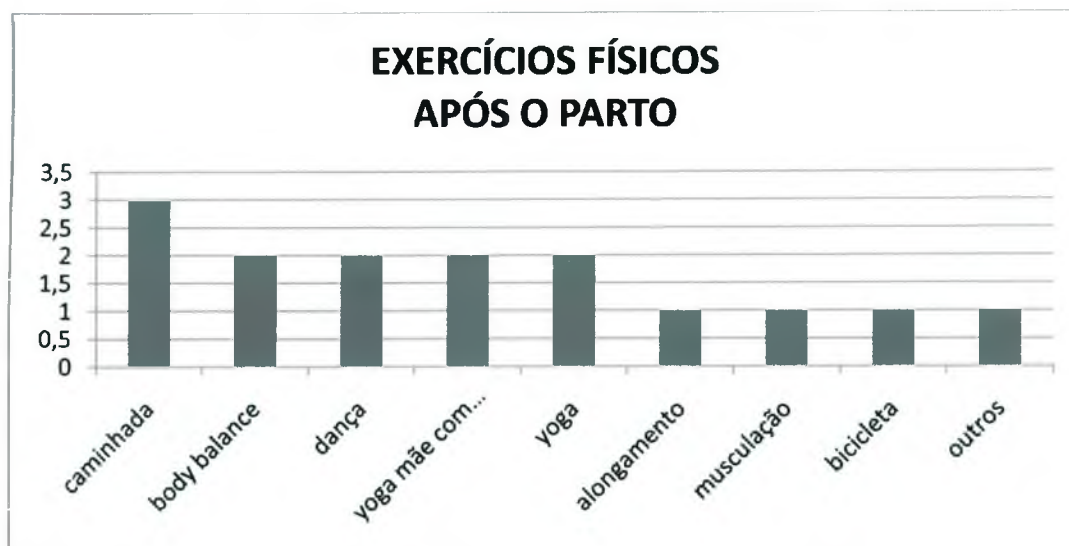
Com relação ao gráfico 5, entre os exercícios físicos - realizados pelas mães antes ou durante a gestação - mais citados foram yoga (citado 6 vezes), dança, hidroginástica e caminhada (citados 3 vezes cada um).

**GRÁFICO 6 – PRÁTICA DE EXERCÍCIOS PÓS-PARTO** (considerando o período de 0 a 1 ano do bebê)



O gráfico 6 apresenta certa diminuição da prática de exercícios após o nascimento do filho até este completar 1 (um) ano de idade: das 20 (vinte) mães, 12 continuaram a prática de exercícios físicos após o parto e 8 revelaram não praticar nenhum tipo de atividade.

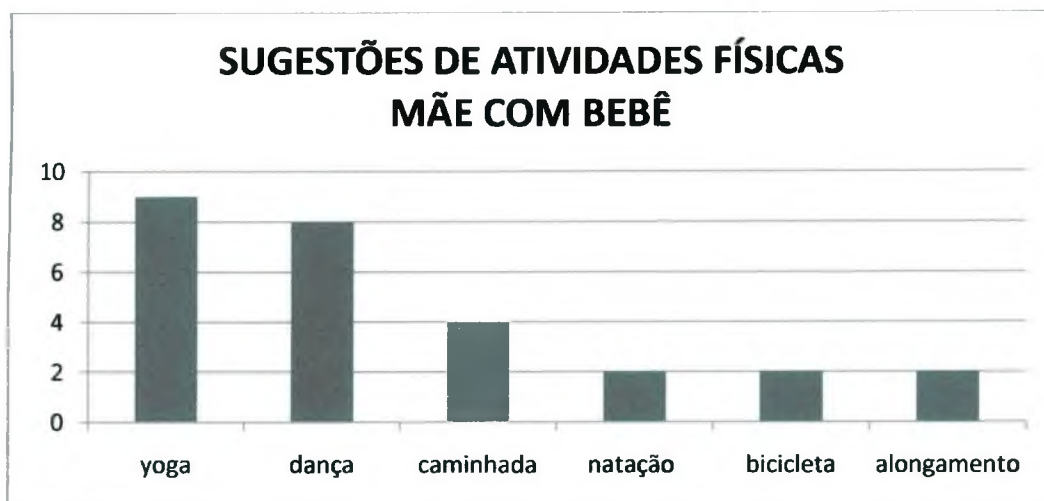
**GRÁFICO 7 – EXERCÍCIOS FÍSICOS PRATICADOS PELAS MÃES APÓS O PARTO**



O gráfico acima explicita os exercícios físicos praticados pelas mães após o nascimento do bebê até este completar 1 (um) ano de vida. Dança, Body Balance, caminhada e yoga mãe com bebê foram citados 2 vezes, e os demais, uma vez.

A partir da análise dos questionários, destas 12 mães que revelaram continuar as práticas de exercícios físicos, 5 (cinco) delas praticaram os exercícios na companhia de seus bebês (yoga mãe com bebê e caminhada com sling ou carrinho). Outras 5 (cinco) responderam que praticavam as atividades sem seus filhos, e outras duas Não responderam.

**GRÁFICO 7 – SUGESTÕES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA MÃES COM BEBÊS**



Com relação às atividades físicas sugeridas pelas respostas das mães, as mais citadas foram: yoga (9 vezes) e dança (8 vezes). Outras sugestões foram caminhada (com sling ou carrinho), natação, bicicleta, alongamento. Dos 20 (vinte) questionários, 16 (dezesesseis) mães deram sugestões de atividades para mães com bebês.

#### 4.1.2 Análise e discussão dos resultados dos questionários

A partir de uma análise mais detalhada das respostas dos questionários, foi possível perceber que mães de faixas etárias entre 28 a 34 anos, a maioria delas tem apenas um filho.

Ainda com uma análise detalhada dos questionários, percebeu-se que todas tinham o conhecimento do que é um sling (pois sabemos que muitas outras mães ainda não tem conhecimento sobre este tipo de carregador de bebê). Mas somente uma mãe, das 17 que responderam ao questionário, optou por usar o canguru tradicional.

Nenhuma mãe, que usa ou usou o sling, citou malefícios que o uso do carregador pudesse acarretar. E dos benefícios mais citados foram a praticidade, liberdade e conforto para carregar o bebê. Certamente o uso do sling proporciona estes benefícios, sempre lembrando que existem alguns detalhes ao usar o carregador, pois, uma vez que este não estiver colocado de forma correta no corpo pode ocasionar dores naquele que carrega, assim como no corpo do bebê.

Também foi possível avaliar que a maioria das mães praticava exercícios físicos antes ou durante a gestação. E que, após o parto, a maioria continuou a prática de exercícios. Pelas tabelas foi possível observar que os tipos de atividades não variaram muito. Com a análise detalhada, observou-se que a maioria das mães que já praticava algum exercício manteve o mesmo. Porém pudemos observar que algumas mães deixaram de praticar, e algumas justificaram por falta de tempo. Outra não respondeu e outra disse que ainda não faz, mas irá iniciar alguma prática o ano que vem.

Das mães que voltaram às atividades físicas (12 mães), 5 (cinco) delas disseram que praticavam junto de seus bebês, como caminhada (com sling ou carrinho) e yoga com bebê.

Das sugestões para atividades físicas para mães junto de seus bebês, as mais citadas foram yoga e dança, apesar de nenhuma ter praticado dança com seus filhos, apenas yoga.

Todas as atividades sugeridas podem perfeitamente serem praticadas na presença dos bebês, mas vale lembrar que o corpo da mãe após o parto deve ter um olhar atento e um profissional que entenda as peculiaridades de um corpo que recentemente pariu ou, e principalmente, daquele que passou por um procedimento cirúrgico de médio porte (cesariana).

#### 4.2. Curso Slingar e Dançar

Para o presente trabalho foi elaborado um curso de 3 encontros semanais, de 3 horas cada encontro.

O valor do curso cobrado às mães participantes foi apenas para cobrir os gastos de aluguel do espaço e dos materiais. Foi oferecido um wrapsling, um CD de áudio (com as músicas do curso) e um DVD (com demonstrações das amarrações do wrapsling).

Os objetivos elaborados para o curso foram:

- Apresentação do uso do sling, seus benefícios e sua praticidade;

O que é um sling, a importância do tecido e argolas corretas e seguras, os diferentes tipos de carregadores, como usar e quais seus benefícios.

- Exploração dos movimentos corporais da mãe com o bebê no sling através da dança circular;

Movimentos simples e coreografados são ensinados às mães e/ou pais com seus bebês no sling, apreciando a música através das coreografias e propiciando um momento de prazer e relaxamento para os dois. Assim como a breve apresentação sobre a dança circular e suas características

- O resgate da vida social das mães;

Nos primeiros meses de vida do bebê a mãe às vezes sofre com muitas mudanças, uma delas é o afastamento temporário de alguns compromissos sociais. Estes encontros tem também como objetivo incentivar mães e pais a oferecer encontros de mães, gestantes e casais grávidos para troca de experiências sobre a maternidade/paternidade. Para mães com bebês pequenos, encontros assim podem ajudar ao resgate à vida social, principalmente quando é possível trocar experiências sobre essa delicada fase em que a mãe e o pai vivem.

Antes do curso as mães deveriam preencher um formulário com seus dados, e, por último, apresentar suas expectativas para o curso. Nenhuma delas colocou suas expectativas sendo voltadas à dança, mas sim ao uso do sling. Ou seja, o interesse maior era pelo uso do carregador e não à atividade física.

No início de cada encontro as mães tinham um momento de conversa, para troca de experiências, e tirar dúvidas com relação ao uso do sling. Geralmente era neste momento também que as mães amamentavam seus filhos.

Em seguida era realizado uma série de exercícios de alongamento e aquecimento do corpo para a preparação do corpo para a vivência de dança com o sling.

O repertório de danças escolhido teve que ser completamente modificado, por conta da quantidade pouca de participantes, e uma delas com uma dificuldade maior, comparado às outras mães, no aprendizado dos passos. Mas todas as 7 coreografias ensinadas foram de danças circulares, com baixo grau de dificuldade. Destas sete danças, cinco voltadas à meditação ativa, com passos bem simples, coreografia curta e com melodias tranquilas e um ritmos lentos. As outras duas eram mais agitadas, que ofereciam momento de grande concentração à coreografia e aquecimento do corpo.

Nos momentos mais introspectivos das danças era mais fácil trabalhar os aspectos voltados à consciência corporal, pois com a grande repetição dos passos

era possível direcionar a atenção também à respiração, aos movimentos dos joelhos, quadril ombros e braços.

Logo no início das danças, quando as mães começavam os movimentos com os bebês no sling, eles logo silenciavam e quase sempre acabavam dormindo.

Ao final da prática de dança as mães tinham outro momento livre para conversar, lancha, trocar fraldas, amamentar, etc.

No último encontro foram apenas duas, das três mães participantes, o que dificultou e desanimou um pouco a prática de dança daquela aula.

## CONCLUSÃO

É fato que a vida de uma família se transforma depois do nascimento de um filho. E esta transformação acontece em inúmeros aspectos, desde a reorganização no espaço físico da casa até as modificações no corpo físico, mental e espiritual da mãe.

Se antes da chegada do filho existia uma rotina na vida do casal, esta deve sofrer algumas modificações. Se a mãe que praticava atividades físicas com frequência antes e/ou durante a gestação queira continuar a fazê-las, provavelmente deverá reavaliar e reorganizar seu tempo que é dividido com os cuidados do bebê.

Com base nos dados obtidos pelos questionários constatou-se que existe uma diminuição da prática das atividades físicas pelas mães depois do nascimento do filho. Porém, várias mães continuam a praticar exercícios e, entre elas, algumas conseguem conciliar tais atividades junto de seus filhos. Mas as que não o fazem, justificaram a falta de tempo. Mas não foram todas que esclareceram se esta falta de tempo é devida aos cuidados com o bebê. Mas outras deixaram claro que com o bebê realmente é mais difícil se reorganizar para continuar a prática de exercícios.

Pelas atividades práticas e sugeridas pelas mães, yoga, dança e caminhada são atividades perfeitamente possíveis e relativamente fáceis de serem realizadas junto dos bebês. Para tal, e como em qualquer outra atividade, é preciso ter um cuidado especial com o corpo da mãe e com o bebê. Principalmente com a mãe não tinha o hábito de praticar atividades físicas antes do parto, e seu corpo não tem o mesmo condicionamento físico que outra mãe que já praticava atividades antes.

Talvez, desta maneira, a dança circular seja uma boa alternativa de atividade física para mães que não tem o hábito de praticar exercícios, pois é um momento de descontração dividido com outras mães, uma atividade em grupo lúdica e divertida, uma vez que – diferente de outras atividades - envolve a música, que ajuda no relaxamento e nas questões rítmicas do corpo.

Além disso, estar perto do filho, sentir seus movimentos, seu calor, saber que ele está seguro e está bem, traz ainda mais tranquilidade às mães, que praticam as danças felizes na presença do bebê.

Porém foi observado que a duração de cada encontro do curso foi muito extensa, pois os bebês e até as mães se cansam de ficar em um ambiente diferente, que não seja sua casa, principalmente quando os bebês são menorzinhos. Para

atividades com uma frequência semanal, a duração de cada encontro talvez não deva ultrapassar 1h30.

Mas, do levantamento de literatura e das informações obtidas a partir dos questionários, foi possível observar alguns os benefícios que o sling e a dança puderam proporcionar às mães com seus bebês durante os encontros do curso: concentração, percepção corporal, relaxamento e conforto para carregar o bebê.

Com relação a toda a pesquisa, alguns resultados foram insatisfatórios, primeiramente pelo levantamento de literatura, que ainda é pouco relativo ao sling e atividades físicas com mães e bebês. A realização do curso de dança também não foi satisfatória uma vez que para uma roda ideal de danças circulares um número mínimo de participantes talvez fosse de, pelo menos, 8 (oito) mães, para que a prática de dança tivesse um resultado melhor e mais prazeroso para as participantes.

Enfim, este trabalho, apesar de não ter alcançado satisfatoriamente os resultados pelo curso de dança para mães com bebês, talvez tenha sido uma proposta a ser realizada, ou pelo menos como uma reflexão, por outros educadores físicos que queiram colaborar com atividades voltadas a este público – mães com bebês pequenos – que muitas vezes deseja praticar alguma atividade física mas não pode por não ter com quem deixar o filho ou não poder ficar muito tempo afastada do bebê por conta da amamentação, e precisa levá-lo junto.

Além disso, pensando nesta atual sociedade que está sendo levada pelo fluxo da tecnologia e voltada cada dia mais ao intelecto, pouco voltada à intuição e ao corpo espiritual, será que as crianças também não estão sofrendo consequências com isto?

Será que uma preparação mais consciente e humanizada à chegada de um bebê, um olhar mais atento ao desenvolvimento de nossas crianças, um trabalho de sintonia e consciência com o nosso corpo e dos nossos filhos não poderia refletir em futuros jovens e adultos com uma melhor estrutura emocional, e melhor qualidade de vida?

## REFERÊNCIAS

ASSOCIACION PIKLER LÓCZY – France. Disponível em < <http://www.pikler.fr> >  
Acesso em 01 setembro 2011

BARDINI, Carmela; BARDINI, Bruna; DIAZ, Carmen Lucia Fornari; **CORPO, EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇAS CIRCULARES: ENTRE CORPOS SARADOS E SAGRADOS**. In: XVI Conbrace/III Conice. Anais... Salvador: Formacao em Educacao Fisica & Ciencias do esporte: politicas e cotidiano. 2009.

BÉZIERS, Marie Madeleine. **O bebê e a coordenação motora: gestos apropriados para lidar com a criança**. São Paulo: Summus. 1994

BERGE, Y. **Viver o seu corpo por uma pedagogia do movimento**. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1986

BRIKMAN, Lola. **A linguagem do movimento corporal**. São Paulo: Summus, 1089

DOWBOR, Fátima Freire. **Quem educa marca o corpo do outro**. Ed. Cortez, 2007

FREIRE, Paulo. **Educação como prática de liberdade**. Rio de Janeiro: Paz e Terra. 1967

INTUIT, Disponível em: <  
[http://intuit.org.uk/index.php?option=com\\_frontpage&Itemid=1](http://intuit.org.uk/index.php?option=com_frontpage&Itemid=1) >  
Acesso em 20 julho 2011

KÖNIG, Karl. **Os três primeiros anos da criança**. São Paulo: Ed. Antroposófica, 1985

LIEDLOFF, Jean. **The Continuum Concept**. Disponível em: <http://www.continuum-concept.org/>. Acesso em 18 de julho de 2011

MARQUES, Isabel A. **Dançando na escola**. 2ª ed. São Paulo: Cortez, 2005

NANNI, Dionísio. **Dança Educação pré escola à universidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

OHNO, M.C. **A arte no corpo**. Disponível em:

< <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000414168&opt=1> >

Acesso em 3 de setembro 2011

PIKLER, Emmi. **Moverse en libertad: desarrollo de la motricidad global**. Narcea Ediciones, 1985

PORTINARI, Maribel. **História da Dança**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989

RAMOS, R. C. L. **Danças circulares sagradas: Uma Proposta de Educação e Cura**. São Paulo: Ed. Triom, 2002.

SANT'ANNA, Denize Bernuzzi. **Educação Física e História**. *In*: Educação Física e Ciências Humanas. Org. Yara Maria de Carvalho e Kátia Rubio. São Paulo. HUCITEC, 2001

SLINGANDO. Disponível em < <http://www.slingando.com/index.php/Perguntas-sobre-Baby-Slings/486-Quem-inventou-os-slings-modernos.html> > Acesso em 22 maio 2011

VIVA VIVER, Disponível em:

<[http://www.vivaviver.com.br/movimento/danca\\_circular\\_uma\\_alternativa\\_que\\_gera\\_bem\\_estar\\_e\\_proporciona\\_um\\_encontro\\_consigo/304](http://www.vivaviver.com.br/movimento/danca_circular_uma_alternativa_que_gera_bem_estar_e_proporciona_um_encontro_consigo/304)> Acesso em 08 de outubro 2011

WOSIEN, Bernhard. **Dança: um caminho para totalidade**. Ed. Trion, 2000

## ANEXOS

### Anexo 1

Mãe e bebê na tribo dos Yequana.

Foto de Liedloff em sua expedição em 1970.

Imagem retirada do site: <http://www.continuum-concept.org/> (acesso em setembro 2011)



## Anexo 2

Imagem ilustrando os dois diferentes modelos de sling

Wrapsling (à esquerda) e Ringsling (à direita)

Imagem de arquivo pessoal



## Anexo 3

Wrapsling

Imagem de arquivo pessoal



## Anexo 4

FlashMob Semana Babywearing Curitiba out/2011

Imagem de arquivo pessoal

Foto Emi Hoshi



## Anexo 5

**QUESTIONÁRIO**

**1. Idade da mãe**

**2. Idade do filho(s)**

**3. Usa/usou sling?**

sim – sentiu algum benefício? Qual/quais?

não – por quê?

**4. Praticava exercício antes ou durante a gestação?**

sim – Qual/quais?

não.

**5. Pratica ou praticou exercícios depois do parto? (considera-se de 0 a 1 ano do bebê)**

Sim – qual? A partir de quando? com ou sem o bebê? com qual duração e frequência?

Não - Por quê?

**6. Teria alguma sugestão de atividade física para que mães com bebês pequenos pudessem praticar juntos?**

sim – qual/quais?

não.