

ENTRE MOVIMENTOS E CANÇÕES: MÚSICA REGIONAL COMO ESTRATÉGIA DE FORTALECIMENTO DE GRUPOS DE PRÁTICAS CORPORAIS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Promoção da Saúde; Práticas Corporais; Humanização

Introdução

A Atenção Primária à Saúde (APS) se mostra uma ferramenta ímpar para o desenvolvimento de ações de promoção da saúde. Nesse sentido, as Unidades Básicas de Saúde (UBS) se tornam espaços essenciais para implementação de atividades para melhoria da qualidade de vida através do incentivo a práticas saudáveis, como as práticas corporais. As práticas corporais são patrimônio cultural e do cuidado compartilhado, não só contribuindo para a saúde corporal, como também para a saúde mental e social, por meio da expressão de emoções e fortalecimento do convívio entre seus praticantes. Entretanto, existem desafios para a manutenção de tais práticas a longo prazo, como barreiras motivacionais e psicológicas, que interferem na adesão por parte dos participantes. Desse modo, surge a necessidade de estratégias que visem promover o interesse dos indivíduos na realização de práticas corporais como o exercício físico regular. Uma dessas estratégias é o uso da música regional, uma vez que a valorização da cultura dos participantes é um meio para melhorar o engajamento nas atividades propostas. Este trabalho objetiva relatar a experiência da utilização da música como estratégia de incentivo à participação de mulheres em um grupo de atividade física conduzido por residentes de um programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência das atividades desenvolvidas em uma UBS durante encontros regulares de um grupo de atividade física para mulheres. As atividades foram conduzidas por residentes multiprofissionais em saúde coletiva das categorias profissionais: enfermagem, educação física e farmácia. Como forma de melhorar o engajamento das participantes foram incorporadas músicas de forró, além de outras canções do repertório regional, durante os momentos de alongamento, aquecimento e de exercícios físicos. As percepções sobre participação, interação e adesão das participantes provêm da observação dos residentes durante os encontros do grupo.

Resultados / Discussão

Com a implementação de músicas e canções do acervo regional observou-se participação mais ativa das usuárias nas atividades propostas, com maior interação entre elas e o grupo condutor do momento. Estilos como forró e ciranda, que são ritmos locais, despertaram o interesse do grupo, o que proporcionou momentos de diversão e o sentimento de pertencimento. Com isso, houve maior entusiasmo para realização dos exercícios, bem como maior assiduidade nos encontros. A experiência evidenciou o quanto a adequação cultural aprimora o cuidado prestado e o potencial das tecnologias leves para a promoção da saúde, favorecendo a humanização da assistência na APS. Ademais, a vivência oportunizou aos residentes ampliar a compreensão sobre as estratégias centradas nas necessidades e características socioculturais da comunidade para promoção do bem estar e da qualidade de vida.

Considerações Finais

O uso de músicas regionais mostrou-se uma ferramenta simples, acessível e de baixo custo para fortalecer a participação de mulheres em grupos de práticas corporais. A experiência destacou a importância da valorização sociocultural e do uso de tecnologias leves no cuidado centrado no indivíduo e seu território, além da contribuição para formação dos residentes, com vistas a práticas humanas e alinhadas com os princípios norteadores do Sistema Único de Saúde (SUS).

Referência Bibliográfica

ANTUNES, Priscilla de Cesaro; MARTINEZ, Jéssica Félix Nicácio; FRAGA, Alex Branco. Práticas corporais integrativas: reflexões conceituais e metodológicas no campo da Educação Física e saúde. Movimento, v. 29, p. e29017, 2023. BRASIL. Ministério da Saúde. A música pode ser incentivo e companhia para a prática de atividade física. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/a-musica-pode-ser-incentivo-e-companhia-para-a-pratica-de-atividade-fisica>. Acesso em: 24 jul. 2026.