

**XOTEARTE, A EFETIVAÇÃO DA INDISSOCIÁVEL RELAÇÃO DA CULTURA  
COM O CORPO**

**XOTEARTE, THE REALIZATION OF THE INSEPARABLE RELATIONSHIP  
BETWEEN CULTURE AND THE BODY**

**XOTEARTE, LA REALIZACIÓN DE LA RELACIÓN INSEPARABLE ENTRE LA  
CULTURA Y EL CUERPO**



10.56238/edimpecto2025.090-061

**Caio Ferreira dos Reis**

Graduação em Odontologia

Instituição: Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

E-mail: [caio.reis@ufvjm.edu.br](mailto:caio.reis@ufvjm.edu.br)

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-3451-3592>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/64374103719734>

**Mariana Nayara Silva Roque**

Graduação em enfermagem

Instituição: Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

E-mail: [mariana.nayara@ufvjm.edu.br](mailto:mariana.nayara@ufvjm.edu.br)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8342433520946494>

**Ricardo Lopes Martins**

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

E-mail: [ricardo.martins@ufvjm.edu.br](mailto:ricardo.martins@ufvjm.edu.br)

Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-8609-3816>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0223337051971331>

**Fabício Pimenta Mandacarú**

Graduado em Sistemas da Informação

Instituição: Faculdade Santo Agostinho

E-mail: [fabriciomandacarupimenta@gmail.com](mailto:fabriciomandacarupimenta@gmail.com)

Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-5730-4993>

**Antônio Moacir de Jesus Lima**

Doutor em Saúde Pública

Instituição: Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

E-mail: [antonioldnalima@gmail.com](mailto:antonioldnalima@gmail.com)

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2725-8995>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4485000913068581>

## RESUMO

Este trabalho, é uma jornada pela cultura do forró. Ele não apenas explora o forró como música e dança, mas também como um patrimônio cultural vivo que integra o corpo, a mente e a comunidade. O objetivo central do trabalho é demonstrar como o forró, em seus múltiplos ritmos, articula tradição, corporeidade e bem-estar, evidenciando sua relevância social, simbólica e terapêutica. A pesquisa adota metodologia qualitativa, com caráter exploratório e descritivo, combinando análise cultural e observação em atividades desenvolvidas. Os resultados evidenciam que a prática regular da dança fortalece vínculos sociais, melhora indicadores de saúde física e mental, promove pertencimento comunitário e contribui para a valorização das tradições nordestinas. O Projeto Xotearte demonstra, na prática, que o forró pode atuar como instrumento de cuidado integral, integrando corpo, cultura e saúde em experiências coletivas e formativas. Conclui-se que a valorização do forró representa não apenas a preservação de um patrimônio cultural, mas também uma estratégia efetiva de promoção da qualidade de vida e fortalecimento identitário.

**Palavras-chave:** Forró. Cultura. Saúde Mental. Dança. Projeto.

## ABSTRACT

This work is a journey through the culture of forró. It explores forró not only as music and dance, but also as a living cultural heritage that integrates the body, mind, and community. The central objective of the work is to demonstrate how forró, in its multiple rhythms, articulates tradition, corporeality, and well-being, highlighting its social, symbolic, and therapeutic relevance. The research adopts a qualitative methodology, with an exploratory and descriptive character, combining cultural analysis and observation in developed activities. The results show that the regular practice of the dance strengthens social bonds, improves indicators of physical and mental health, promotes community belonging, and contributes to the appreciation of Northeastern traditions. The Xotearte Project demonstrates, in practice, that forró can act as an instrument of integral care, integrating body, culture, and health in collective and formative experiences. It is concluded that the appreciation of forró represents not only the preservation of a cultural heritage, but also an effective strategy for promoting quality of life and strengthening identity.

**Keywords:** Forró. Culture. Mental Health. Dance. Project.

## RESUMEN

Este trabajo es un recorrido por la cultura del forró. Explora el forró no solo como música y danza, sino también como un patrimonio cultural vivo que integra el cuerpo, la mente y la comunidad. El objetivo central es demostrar cómo el forró, en sus múltiples ritmos, articula la tradición, la corporalidad y el bienestar, destacando su relevancia social, simbólica y terapéutica. La investigación adopta una metodología cualitativa, de carácter exploratorio y descriptivo, que combina el análisis cultural y la observación en las actividades desarrolladas. Los resultados muestran que la práctica regular de la danza fortalece los vínculos sociales, mejora los indicadores de salud física y mental, promueve la pertenencia comunitaria y contribuye a la valoración de las tradiciones del Nordeste. El Proyecto Xotearte demuestra, en la práctica, que el forró puede actuar como un instrumento de cuidado integral, integrando el cuerpo, la cultura y la salud en experiencias colectivas y formativas. Se concluye que la valoración del forró representa no solo la preservación de un patrimonio cultural, sino también una estrategia eficaz para promover la calidad de vida y fortalecer la identidad.

**Palabras clave:** Forró. Cultura. Salud Mental. Danza. Proyecto.

## 1 INTRODUÇÃO

### 1.1 APRESENTAÇÃO E CONVITE AO LEITOR

Este trabalho é, antes de tudo, um convite. Um convite para ler com os olhos do corpo, sentir com o ritmo da sanfona e deixar que o forró ecoe dentro de quem dança, ou de quem apenas o imagina.

O forró é muito mais que música ou dança: é festa, afeto, história que se move junto ao corpo. Tem suas raízes nos bailes populares do século XIX, que eram chamados de "forrobodó", e se espalhou pelo país, ganhando força e diversidade, representando alegria, resistência e pertencimento.

A partir dessa vitalidade dançante, nasceu Xotearte, um projeto que experimenta, vive e compartilha como o corpo se encontra com a cultura e com o outro. Aqui, esta obra faz o mesmo: traz ciência e poesia, técnica e afeto, em uma linguagem que alcance tanto quem pesquisa como quem dança por sentir. Para mergulhar mais fundo nessa relação, vamos explorar as raízes históricas e os fundamentos teóricos que a sustentam.

Cada página, cada letra, quer ser leve como os passos do xote, firme como o compasso da zabumba e envolvente como o calor da roda ao amanhecer.

A cultura não é um código abstrato, ela respira, pulsa e se expressa no corpo. É o movimento que faz memória, é música que vira vínculo, é dança que cura. No forró, esse enlace entre cultura e corporeidade torna-se visível: cada toque na sanfona, cada batida da zabumba, cada giro na roda é um gesto de pertencimento e afeto.

Em 2021, o forró foi oficialmente reconhecido como Patrimônio Cultural Imaterial do Brasil pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan), em reconhecimento ao seu papel como “supergênero” que abrange diversos ritmos como baião, xote, xaxado e quadrilha. Esse título vai além de um selo, pois legitima o forró como saber coletivo que forma, cura e educa.

O reconhecimento vem acompanhado de iniciativas estruturadas. Em 2022, foram promovidas reuniões em vários estados (como Acre, Bahia, Pernambuco e Minas Gerais) para elaborar um Plano de Salvaguarda, com ações de valorização, documentação, mobilização social e difusão do forró. E desde então, estados como Paraíba têm atuado junto à Unesco, defendendo o forró como patrimônio cultural imaterial da humanidade.

O forró, com seus ritmos populares e seu corpo coletivo, é uma prova viva de como a cultura dançada pode favorecer o bem-estar físico e emocional, promover encontros e fortalecer a identidade cultural.

### 1.2 CONTEXTUALIZAÇÃO E FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

#### 1.2.1 O forró como expressão cultural viva

O forró é mais do que música ou dança: é uma festa que pulsa no corpo do Brasil. Presente em salões, praças, arraiais e rodas, ele se renova a cada passo, mantendo sua força histórica e afetiva.



Em 2021, as Matrizes Tradicionais do Forró foram reconhecidas pelo IPHAN como Patrimônio Cultural Imaterial do Brasil, um título que honra e garante sua vivência contínua. Segundo o Parecer Técnico do Iphan, essas matrizes são práticas “que, estando vivas e em plena vigência, inspiram continuamente forrozeiros contemporâneos e sustentam novas formas de forró”. Essa mobilização reflete o caráter coletivo do forró, que nasce da comunidade e se reinventa com ela, geração após geração.

Na década de 1940, Luiz Gonzaga, o “Rei do Baião”, levou o forró do sertão para o país inteiro. Sua música ajudou a popularizar ritmos como xote, baião, xaxado e arrasta-pé, consolidando o forró como um supergênero musical. No entanto, o forró nunca ficou fixo no passado. Nasceu do “forrobodó”, dos bailes de chão batido imbuídos de animação; adaptou-se, criou ramificações como o forró universitário e o eletrônico, e hoje convive com todos esses espíritos vivos.

A vitalidade do forró também se expressa nos grandes eventos culturais do Nordeste, como o Forró Caju em Aracaju, um festival gratuito que reúne centenas de atrações e mostra como esse ritmo vai além da música: é turismo, memória e convivência.

Em um cenário global, o forró também circula. Na Península Ibérica, por exemplo, cidades como Lisboa e Valência já possuem uma cena cultural pulsante, onde o forró propicia sociabilidade, lazer e bem-estar para comunidades de praticantes brasileiros e europeus.

### **1.2.2 Cultura e saúde: um compasso que cura**

A dança não é apenas um gesto de celebração, ela também é cura. Ao dançarmos, sincronizamos corpo, mente e cultura em um mesmo pulsar, equilibrando emoções, fortalecendo vínculos e ativando nossa vitalidade.

A dança, quando praticada como terapia de movimento, tem sido associada a um efeito protetor contra o declínio cognitivo, pois é uma atividade que integra diversas áreas cerebrais de forma simultânea.

No âmbito físico, a dança atua como exercício aeróbico completo: melhora a circulação, a coordenação motora, o equilíbrio e a resistência cardiorrespiratória. No caso específico do forró, trata-se de uma atividade energética e envolvente que tonifica os músculos das pernas, eleva a autoestima, reduz o estresse e melhora a memória.

Emocionalmente, o ato de dançar estimula a liberação de neurotransmissores como endorfina, serotonina e dopamina, que estão diretamente ligados ao bem-estar, motivação e alívio do estresse. Quando praticada em rodas de forró, essa atividade em grupo fortalece a sociabilidade, autoestima e o senso de pertencimento.

O projeto Xotear, por sua vez, comprova essa harmonização entre cultura e saúde. Voltado à comunidade de Diamantina e região, em Minas Gerais, o projeto oferece aulas de forró pé-de-serra



que, além de valorizar o patrimônio cultural local, geram descontração, promovem amizades e contribuem para a melhora da saúde mental dos participantes.

## 2 METODOLOGIA

A metodologia adotada para a construção deste e-Book combina procedimentos de natureza qualitativa, exploratória e descritiva, articulando pesquisa bibliográfica, análise cultural e experiência prática no âmbito do Projeto Xotearte.

O processo metodológico foi estruturado de modo a integrar o rigor acadêmico à sensibilidade artística, garantindo que o texto expressasse, simultaneamente, o valor científico, cultural e estético do forró enquanto patrimônio e linguagem de saúde, centrado na compreensão de fenômenos simbólicos, corporais e culturais. O estudo parte da vivência empírica com o projeto Xotearte, associando observação participante e registro de experiências, e se apoia em pesquisas documentais e bibliográficas sobre cultura popular, corporeidade e saúde coletiva.

O objetivo é compreender como a prática do forró se manifesta como expressão de pertencimento, afeto e promoção de bem-estar físico e emocional. Mais do que descrever um fenômeno cultural, o estudo propõe uma experiência epistemológica sensível, na qual o conhecimento nasce do corpo que dança e da cultura que se move.

Assim, a escrita torna-se também um ato performativo, em que cada palavra ecoa o compasso da zabumba e cada parágrafo se faz convite ao movimento

## 3 RESULTADOS

Os resultados apresentados a seguir correspondem à análise das atividades realizadas pelo Projeto Xotearte, considerando os objetivos de promoção de saúde física, mental e social por meio da prática do forró. Os dados foram obtidos a partir de observações, registros de campo e relatos dos participantes durante o período de execução do projeto.

### 3.1 PARTICIPAÇÃO E ALCANCE

Durante o período de realização das atividades, foram promovidas cerca de 35 aulas e oficinas de forró com uma média de 15 a 30 participantes por evento. O público foi composto por discentes de diversos cursos da UFVJM e membros da comunidade externa de Diamantina e região, evidenciando a diversidade de público e a criação de pontes entre a universidade e a sociedade local. Observou-se a ampliação do engajamento da comunidade acadêmica e externa, especialmente no contexto pós-pandemia, quando o projeto buscou formalizar e expandir as atividades para combater o baixo envolvimento e o sofrimento psíquico.



### 3.2 DIMENSÃO EDUCACIONAL E CULTURAL

As atividades desenvolvidas possibilitaram o aprendizado sobre a cultura do forró e suas tradições, atuando como um saber coletivo que forma e educa, além de promover a integração interdisciplinar ao abordar o diálogo indissociável entre cultura, corpo e saúde.

O projeto também contribuiu para o fortalecimento da identidade regional e o resgate de tradições populares, reforçando o reconhecimento do forró como prática educativa e patrimônio cultural vivo. Além disso, foram registradas ações complementares como aulas de dança, oficinas e rodas culturais, ampliando o alcance e a visibilidade do projeto.

### 3.3 DIMENSÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR

Os relatos e observações indicaram melhorias percebidas na coordenação motora, na disposição física, no equilíbrio e no condicionamento geral entre os participantes. Do ponto de vista emocional, observou-se redução de sintomas de estresse e ansiedade, além do fortalecimento dos laços sociais e culturais e a melhora na autoestima.

Esses resultados sugerem que a prática regular da dança do forró, mediada por um ambiente acolhedor e colaborativo, favorece a promoção da saúde integral, atuando como um instrumento poderoso de cuidado e de bem-estar comunitário.

### 3.4 IMPACTOS NA COMUNIDADE E NA UNIVERSIDADE

O Xotearte demonstrou potencial para atuar como espaço de integração entre comunidade acadêmica e sociedade local, aproximando diferentes públicos em torno da cultura popular. Entre os principais impactos observados, destacam-se a ampliação do diálogo entre cultura e saúde, o fortalecimento da identidade cultural e regional, e a criação de redes de apoio por meio do fortalecimento de vínculos sociais.

O envolvimento dos participantes resultou em expansão e continuidade do projeto (uma "roda que nunca para de girar"), consolidando o Xotearte como um espaço permanente de convivência e cuidado na UFVJM e em Diamantina.

### 3.5 SÍNTESE DOS RESULTADOS

De forma geral, os resultados obtidos evidenciam que o Projeto Xotearte contribuiu para a promoção da saúde integral (física e mental) e a efetivação da indissociável relação da cultura com o corpo. Os dados coletados indicam que a prática do forró, quando desenvolvida em contextos educativos e comunitários, reforça laços sociais e culturais, promove o bem-estar físico e mental, e legitima o forró como prática de educação, resistência e pertencimento.



## **4 DISCUSSÃO**

### **4.1 O PROJETO XOTEARTE**

#### **4.1.1 Contexto de criação**

O Xotearte surgiu como uma iniciativa que integra cultura popular e cuidado com o corpo. Seu propósito central é utilizar o forró, patrimônio cultural brasileiro, como ferramenta para promoção da saúde física, mental e social. O projeto nasceu em um contexto de retomada das atividades presenciais após a pandemia de Covid-19, período marcado por isolamento, queda na participação de atividades coletivas e aumento de problemas relacionados ao sofrimento psíquico.

A criação do projeto ocorreu em 2021, com a intenção de formalizar e ampliar as ações do já existente Grupo de Dança Xotear, composto por estudantes de diversos cursos da UFVJM. Diante da baixa adesão no período pós-pandêmico e da necessidade de fortalecer espaços de convivência e expressão corporal, o Xotearte foi estruturado para promover o forró como prática cultural, terapêutica e integradora.

Desde então, o projeto tem se consolidado como um espaço que acolhe novos participantes, incentiva o compartilhamento de saberes e fortalece o vínculo entre diferentes gerações. Tornou-se uma comunidade que utiliza a dança como meio de cuidado e integração.

#### **4.1.2 Objetivos e metodologias**

O Xotearte tem como missão aproximar cultura, corpo e saúde por meio de práticas que favorecem o bem-estar integral. Entre seus principais objetivos estão:

Promover saúde física e mental por meio da dança e da musicalidade do forró, com valorização dos ritmos tradicionais; fortalecer a identidade cultural local, estimulando o contato com a tradição popular; Incentivar a socialização e o desenvolvimento de vínculos afetivos; desenvolver práticas acessíveis a diferentes idades e condições físicas.

Para alcançar esses objetivos, o projeto utiliza metodologias baseadas em ensino, vivência e acompanhamento contínuo. Entre as atividades realizadas estão:

Aulas regulares de dança com foco no forró pé de serra, incluindo ritmos como xote, baião e arrasta-pé; Rodas de música e dança para prática comunitária; Oficinas culturais sobre história, instrumentos e elementos tradicionais do forró; Avaliação contínua dos impactos, com relatos, observações e adaptações necessárias.

Essa abordagem permite construir um ambiente acolhedor, inclusivo e favorável ao desenvolvimento corporal, social e cultural.



### 4.1.3 Resultados e impactos

O Projeto Xotearte tem apresentado resultados significativos na vida dos participantes, tanto no aspecto individual quanto coletivo.

**Saúde e bem-estar:** Os participantes relatam melhora na disposição, no equilíbrio e na coordenação motora. Também observam redução de estresse e ansiedade, além de avanço na autoestima e na saúde mental. A prática contínua da dança contribui para uma rotina mais ativa e saudável.

**Fortalecimento da comunidade:** O Xotearte se consolidou como um espaço de convivência. As rodas de dança fortalecem vínculos afetivos, incentivam a participação coletiva e ampliam o senso de pertencimento à comunidade.

**Valorização cultural:** Ao trabalhar ritmos tradicionais e promover conhecimento sobre a cultura do forró, o projeto contribui para a preservação e difusão de um patrimônio cultural importante para a história local e nacional. Isso reforça o orgulho da identidade regional e a continuidade da tradição.

### 4.1.4 Impactos mensuráveis

Os primeiros dados coletados em parceria com o PET Estratégias indicam crescimento significativo na participação e no engajamento da comunidade. Os integrantes demonstram melhoras consistentes em indicadores de saúde física, mental e de compreensão dos ritmos estudados mensalmente. Além disso, os relatos qualitativos reforçam o impacto positivo das vivências coletivas e culturais no bem-estar e na rotina dos participantes.

## 4.2 A CULTURA DO FORRÓ

### 4.2.1 Diversidade rítmica e regional

O forró é uma manifestação cultural ampla e diversa, composta por vários ritmos que refletem a pluralidade das regiões do Nordeste brasileiro. Essa multiplicidade rítmica constitui um dos principais elementos de sua identidade, demonstrando como o forró se adapta às particularidades históricas e sociais de diferentes comunidades.

Entre seus ritmos mais representativos estão o baião, marcado por pulsação característica que dialoga com a vida no sertão, e o xote, de andamento mais lento e adequado a danças de casal. O xaxado associa-se a movimentos mais rápidos e conta com forte vínculo histórico com os grupos de cangaceiros. O arrasta-pé, frequentemente presente nas festas juninas, caracteriza-se por sua energia e dinamismo.

Além desses ritmos, o forró incorpora elementos do coco, conhecido pelo uso de palmas e forte ritmo percussivo, da marcha, comum em danças de salão, da quadrilha, dança estruturada em



formações coletivas, e do reisado, manifestação que une música, dança e elementos cênicos em celebrações tradicionais.

Essa variedade demonstra que o forró é uma cultura dinâmica, influenciada por diferentes regiões, práticas e vivências. Sua diversidade contribui para que seja reconhecido como expressão representativa da pluralidade cultural brasileira, reunindo distintos grupos e gerações em torno da música e da dança.

#### **4.2.2 Importância sociocultural**

O forró desempenha papel relevante na vida social e cultural de diversas comunidades, funcionando como espaço de convivência, expressão e preservação de identidades regionais. Mais do que uma forma de música ou dança, constitui um elemento estruturante das relações sociais, promovendo interação, fortalecimento de vínculos e valorização da memória coletiva.

As festas e encontros de forró contribuem para a integração entre gerações, criando ambientes de sociabilidade e troca de saberes. Nessas ocasiões, a prática da dança e a experiência musical favorecem o bem-estar emocional e a construção de relações comunitárias mais sólidas.

O forró também atua como expressão de resistência cultural. Em contextos marcados por desigualdades sociais, ele preserva tradições populares e promove a continuidade de manifestações regionais, reforçando a importância da diversidade cultural no cenário nacional. Através dele, narrativas, práticas e valores são transmitidos e mantidos vivos.

Além de sua relevância simbólica, o forró também gera impactos econômicos, especialmente por meio de festivais, eventos culturais e atividades relacionadas à produção artística e ao turismo. Essa movimentação contribui para a valorização de artistas, artesãos e comunidades envolvidas.

Dessa forma, o forró se afirma como patrimônio cultural significativo, essencial para a identidade regional e para a manutenção de práticas coletivas que fortalecem a coesão social e a preservação das tradições populares.

### **4.3 FORRÓ, SAÚDE E COMUNIDADE**

#### **4.3.1 O papel da cultura na promoção da saúde física e mental**

A cultura exerce função relevante na promoção da saúde, contribuindo para o bem-estar físico, emocional e social. A participação em atividades culturais, como música, dança e encontros comunitários, favorece a construção de vínculos, a redução de estresse e a manutenção de práticas saudáveis. Evidências indicam que o engajamento cultural pode atuar como fator protetivo para diferentes grupos, promovendo qualidade de vida e fortalecendo a integração social.

Saúde mental e emocional: Estudos demonstram que a participação em atividades culturais está associada à diminuição de sintomas depressivos, ao alívio de dores crônicas e ao fortalecimento do



senso de propósito. Tais práticas auxiliam no enfrentamento da solidão e contribuem para o aumento do bem-estar subjetivo. Em populações jovens, o envolvimento em atividades artísticas e culturais apresenta relação com maior autoestima, satisfação com a vida e redução de ansiedade.

**Saúde física:** A dança, especialmente quando associada a práticas culturais, pode ser considerada uma forma eficaz de exercício aeróbico. Ela contribui para a melhora da circulação sanguínea, equilíbrio, força muscular e coordenação motora. Além disso, a prática regular reduz o risco de doenças cardiovasculares e osteoporose. Pesquisas indicam que modalidades de dança são alternativas adequadas para pessoas com doença de Parkinson, promovendo mobilidade funcional e reduzindo o risco de quedas em comparação a atividades como caminhada.

**Integração e vínculo social:** A participação em atividades culturais favorece a socialização, fortalece o senso de pertencimento e reduz a percepção de estresse. A interação gerada em contextos artísticos possibilita o compartilhamento de experiências e a construção de redes de apoio social. Dessa forma, a cultura atua como mediadora de bem-estar coletivo e de fortalecimento comunitário.

#### **4.3.2 Benefícios da dança e da vivência coletiva**

A dança representa um recurso acessível e adaptável para diferentes faixas etárias e condições de saúde. Quando realizada em grupo, seu potencial se amplia, proporcionando estímulos cognitivos, físicos e socioemocionais. No contexto do forró, tais benefícios se articulam com elementos culturais e relações interpessoais próprias dessa prática.

**Corpo em movimento e saúde física:** A prática da dança ativa grupos musculares variados, melhora o condicionamento cardiorrespiratório e contribui para o fortalecimento ósseo e articular. O forró, por ser uma atividade de baixo impacto, possibilita a participação de pessoas com distintas capacidades físicas, adequando-se às necessidades de cada indivíduo. Sua execução regular favorece melhorias no equilíbrio e na coordenação motora, o que é particularmente relevante para adultos mais velhos.

**Mente ativa e bem-estar emocional:** Atividades de dança em grupo promovem estímulos à neuroplasticidade, favorecendo funções cognitivas como memória, atenção e agilidade mental. Esses benefícios têm sido observados especialmente em idosos e pessoas com condições neurodegenerativas. Além disso, a vivência coletiva contribui para o fortalecimento emocional por meio da convivência, da cooperação e da construção de vínculos.

**Relações sociais e pertencimento:** No forró, a dinâmica de dança em pares e o formato circular dos encontros favorecem a interação e o desenvolvimento de competências sociais, como empatia e respeito. O compartilhamento do ritmo e da experiência musical cria ambientes que promovem coesão social e ampliação das redes de convivência. Dessa forma, a prática do forró atua simultaneamente como atividade física, expressão cultural e espaço de construção comunitária.

## 4.4 RITMOS DO FORRÓ

O forró é uma expressão cultural multifacetada, composta por uma variedade de ritmos que, juntos, formam a alma dessa dança tão querida no Nordeste e no Brasil inteiro. Cada ritmo do forró traz sua própria história, seus passos e sua sonoridade, refletindo a diversidade cultural e regional da música popular nordestina.

Dos compassos suaves do xote às batidas aceleradas do baião; dos passos marcados do arrasta-pé ao ritmo vibrante do xaxado; das rodas animadas do coco às coreografias da quadrilha, cada um desses ritmos oferece uma experiência única de movimento, música e convivência social.

Nesta seção, exploraremos as características principais de cada ritmo, suas origens, suas manifestações corporais e os significados simbólicos que carregam. Ao conhecer melhor esses ritmos, o leitor poderá compreender a riqueza e a complexidade do forró, que vai muito além da dança, sendo um verdadeiro patrimônio cultural e uma celebração da vida.

### 4.4.1 Xote

O xote é uma dança e um ritmo derivados do forró. Suas raízes estão no Rio Grande do Sul, mas o ritmo se expandiu e foi incorporado de maneira profunda pelo Nordeste do Brasil. A ampla disseminação do xote na região consolidou-o como um dos pilares da identidade cultural nordestina, presente em festas, práticas comunitárias e manifestações artísticas. Esse processo de adaptação e apropriação regional transformou o xote em um símbolo cultural reconhecido e valorizado.

O xote apresenta andamento moderado, compasso marcado e movimentos mais cadenciados que outros ritmos do forró. A sanfona, a zabumba e o triângulo formam sua base instrumental tradicional, criando uma sonoridade que favorece a dança em pares e a relação corporal mais aproximada. As letras costumam abordar temas recorrentes da vida nordestina, como o amor, o cotidiano rural, o ambiente natural e as tradições locais. A linguagem direta e simples reforça sua acessibilidade e mantém a essência da musicalidade popular.

O xote atua como um elemento de preservação cultural e como um meio de fortalecimento identitário no Nordeste. As letras, ao retratarem a vida rural, a natureza e as relações afetivas, reforçam a ligação entre o ritmo e o cotidiano das comunidades. A dança, por sua vez, incentiva o encontro, a convivência e o compartilhamento de experiências. Dessa forma, o xote ultrapassa a função musical e se torna um recurso para transmitir valores sociais, memórias coletivas e referências simbólicas que integram a cultura nordestina.

### 4.4.2 Baião

O baião é um dos ritmos fundamentais do forró e está profundamente enraizado na cultura do Nordeste do Brasil. Sua formação resulta de um processo híbrido que combina elementos de



manifestações folclóricas regionais, como o coco, a toada, o lundu e o embolado, com influências europeias na harmonia e africanas na construção rítmica. Embora suas origens exatas possam ser debatidas, foi no Nordeste que o baião se desenvolveu e adquiriu características próprias. A partir da década de 1940, Luiz Gonzaga desempenhou papel central nesse processo. Com obras como “Baião” (1946), composta em parceria com Humberto Teixeira, Gonzaga popularizou o gênero em âmbito nacional e consolidou o baião como expressão cultural emblemática da região. Sua ampla difusão nas festas populares e no rádio solidificou o baião como um dos pilares da identidade cultural nordestina.

O baião apresenta ritmo binário e geralmente é executado em compasso 4/4, o que resulta em andamento rápido e energético em comparação com outros estilos do forró, como o xote. A formação instrumental típica, composta por sanfona, zabumba e triângulo, foi consagrada por Luiz Gonzaga e tornou-se marca registrada do forró pé de serra. A zabumba sustenta o pulso rítmico, o triângulo organiza o tempo e a sanfona conduz as melodias. A dança do baião acompanha essa estrutura musical mais acelerada, caracterizando-se por passos marcados, deslocamentos contínuos e contato corporal moderado entre os pares. As letras do baião costumam abordar temas como o amor, o cotidiano rural, a natureza nordestina, as tradições locais e a migração, incluindo a saudade da terra natal. A simplicidade poética reforça a identificação com a vida sertaneja e a estética da música popular nordestina.

O baião tornou-se símbolo de resistência e afirmação cultural do Nordeste. Suas letras frequentemente narram desafios relacionados à seca, ao trabalho rural e às desigualdades regionais, ao mesmo tempo em que valorizam a fé, o afeto e a esperança. A prática do baião funciona como mecanismo de pertencimento e preservação de memórias coletivas, articulando comunidades urbanas e rurais. Além de marcar profundamente a identidade nordestina, o baião influenciou a música popular brasileira de maneira mais ampla, reverberando na bossa nova, na tropicália e no rock rural. Artistas como Gilberto Gil, Elba Ramalho e Zé Ramalho incorporaram elementos do baião em suas obras, contribuindo para a continuidade e a renovação estética do gênero. Assim, o baião permanece como importante expressão cultural e como referência central na formação do supergênero forró.

#### **4.4.3 Arrasta-pé**

O arrasta-pé é um dos ritmos mais antigos do forró, com forte vínculo às festas populares do Nordeste, em especial às celebrações juninas e às quadrilhas. Sua origem está associada às práticas festivas rurais que ocorriam ao redor da fogueira, onde sanfona, zabumba e triângulo animavam encontros comunitários. O nome do ritmo deriva do gesto característico de arrastar os pés sobre o chão batido, movimento comum nas danças coletivas de salão realizadas em ambientes comunitários. A partir do século XX, o arrasta-pé consolidou-se como prática social importante, representando a continuidade das tradições rurais e a integração entre gerações. Embora amplamente difundido no



Nordeste, o ritmo alcançou também centros urbanos, ampliando sua presença em escolas, festivais e apresentações culturais.

O arrasta-pé apresenta andamento rápido e alegre, em compasso binário (2/4) ou quaternário (4/4), sustentado por uma base rítmica marcada pela zabumba e pelo triângulo, com a sanfona conduzindo as melodias. Em comparação com o xote, possui tempo mais acelerado e caráter menos romântico; em relação ao baião, tende a valorizar deslocamentos simples e cadência contínua, priorizando acessibilidade e espontaneidade. Os passos característicos envolvem o deslizar ou arrastar dos pés no chão, alternado com pequenos giros, mudanças de direção e movimentos curtos. A dança pode ocorrer em pares, grupos ou rodas, favorecendo variações improvisadas e adaptações individuais. Por sua estrutura mais livre, o arrasta-pé é considerado um dos ritmos mais inclusivos do forró, permitindo que pessoas com diferentes níveis de experiência participem de forma ativa.

O arrasta-pé simboliza a convivência coletiva e o espírito comunitário das festas nordestinas. Nas celebrações juninas, desempenha papel central nas quadrilhas e interações sociais, contribuindo para a preservação da memória cultural ligada às tradições rurais. O ritmo se destaca pela capacidade de integrar diferentes faixas etárias e contextos sociais, funcionando como espaço de participação democrática e expressão da identidade local. Sua prática favorece vínculos afetivos, redução do isolamento social e fortalecimento comunitário, elementos que também repercutem no bem-estar emocional dos participantes. Ao longo do tempo, artistas como Luiz Gonzaga e Dominginhos colaboraram para a difusão do arrasta-pé em âmbito nacional, reforçando seu valor cultural e ampliando sua presença na música popular brasileira. Assim, o arrasta-pé permanece como manifestação viva do patrimônio cultural nordestino, articulando tradição, inclusão e continuidade social.

#### **4.4.4 Xaxado**

O xaxado é um ritmo e uma dança genuinamente nordestina, surgido no sertão de Pernambuco no início do século XX. Sua origem está diretamente ligada ao cangaço, especialmente ao bando liderado por Virgulino Ferreira da Silva, conhecido como Lampião. Inicialmente, o xaxado era uma dança de guerra e celebração, executada exclusivamente pelos cangaceiros para marcar vitórias, fortalecer a coesão do grupo e impor presença no território. O nome “xaxado” deriva do som produzido pelas alpercatas de couro ao rasparem no chão seco do sertão, formando o ritmo característico “xa-xa-xa”. A prática, que começou como expressão militarizada e masculina, foi incorporada ao universo do forró ao longo do século XX, ganhando versões adaptadas para apresentações culturais, escolas e grupos folclóricos em toda a região Nordeste.

Musicalmente, o xaxado apresenta compasso binário (2/4) e andamento marcado, frequentemente acelerado, criando uma cadência próxima a uma marcha. Embora atualmente seja

executado com o trio tradicional do forró, sanfona, zabumba e triângulo, suas versões mais antigas envolviam instrumentos como pife, caixa e percussões corporais, com menor presença melódica e maior ênfase rítmica. Na dança, os passos são curtos, firmes e sempre arrastados, com deslocamento em linha ou semi-fileiras, sem giros ou saltos. A postura tende a ser imponente, e em apresentações folclóricas o uso de rifles de madeira representa simbolicamente as armas utilizadas pelos cangaceiros. Com a incorporação do ritmo ao forró, surgiram versões cantadas que deram origem a canções emblemáticas, como “Mulher Rendeira”, ampliando sua difusão e integração ao repertório da música popular nordestina.

O xaxado simboliza resistência, força coletiva e identidade sertaneja. Sua execução preserva a memória do cangaço, entendido como fenômeno social marcado pela luta por sobrevivência em um ambiente hostil, pela disputa territorial e pela afirmação de autonomia frente às dificuldades do sertão. Ao ser apropriado por comunidades, escolas e grupos culturais, o xaxado passou a representar não apenas o registro histórico do cangaço, mas um patrimônio imaterial que reafirma o orgulho regional. Socialmente, a dança funciona como espaço de transmissão de conhecimentos, integração intergeracional e valorização das tradições nordestinas. Sua presença em festivais, eventos escolares e manifestações folclóricas demonstra a continuidade de práticas culturais que reforçam laços comunitários, fortalecem identidades locais e promovem a difusão do forró como expressão artística e histórica do Nordeste.

#### **4.4.5 Coco**

O Coco é uma manifestação tradicional do litoral nordestino, especialmente de Pernambuco, Alagoas e Paraíba, com raízes que remontam aos séculos XVIII e XIX. Sua formação resulta da mistura de influências africanas trazidas pelos povos escravizados, práticas indígenas e elementos europeus. Surgiu entre trabalhadores dos engenhos, que batiam os pés no chão para marcar o compasso enquanto cantavam durante momentos de descanso, fazendo da percussão corporal uma característica essencial. Inicialmente associado às rodas de capoeira, aos terreiros e às festas de colheita, o Coco desenvolveu identidade própria como dança e música comunitária. Com o passar do tempo, espalhou-se pelas zonas urbanas e passou a integrar festejos populares de diversas regiões, tornando-se uma das expressões culturais mais fortes do Nordeste.

Musicalmente, o Coco apresenta ritmo acelerado e altamente percussivo, sustentado pela combinação de instrumentos como pandeiro, ganzá, tambor, surdo e bombo, além das palmas e do sapateado característico, que funcionam como parte integrante da batida. A estrutura vocal é responsorial: o puxador entoia um verso e o coro responde, formando um diálogo cantado que reforça a oralidade e a participação coletiva. Na dança, o Coco ocorre preferencialmente em roda, com passos curtos e firmes, movimentos de quadril, giros, palmas e, tradicionalmente, a “umbigada”, gesto de



convite e confraternização. Os movimentos valorizam a leveza, o imprevisto e a interação direta entre dançarinos e músicos, criando uma performance dinâmica em que corpo, ritmo e comunidade se entrelaçam.

O Coco é símbolo de resistência cultural e afirmação das heranças africanas e indígenas no Brasil. Sua prática coletiva expressa união, força comunitária e preservação da ancestralidade, mantendo vivas tradições baseadas na oralidade, no canto compartilhado e na celebração da vida cotidiana. Historicamente ligado ao trabalho, às festas populares e a manifestações de fé, o Coco representa tanto a dureza da labuta quanto a potência da liberdade e da convivência coletiva.

Na contemporaneidade, grupos como Mestre Galo Preto, Selma do Coco e Coco Raízes de Arcoverde desempenham papel fundamental na preservação e reinvenção da manifestação, difundindo o ritmo em praças, palcos e festivais. O Coco também atravessou fronteiras estéticas ao influenciar artistas da música popular brasileira, como Lenine e Chico Science, que incorporaram sua cadência ao mangubeat, ampliando sua presença no cenário nacional e internacional. Assim, o Coco afirma-se como expressão viva de identidade, pertencimento e diversidade cultural nordestina.

#### **4.4.6 Marcha**

A Marcha é um dos ritmos que compõem o universo do forró e tem origem nas danças de salão europeias do século XIX, que foram incorporadas às festas populares nordestinas. Sua presença no repertório regional também está relacionada às bandas de música e fanfarras das cidades do interior, que utilizavam compasso marcado para animar procissões, festejos religiosos e desfiles. Ao integrar o contexto junino, a Marcha adquiriu características próprias e passou a ocupar papel central nas quadrilhas e em celebrações comunitárias. Em algumas regiões é chamada de marcha junina e é considerada uma das expressões mais antigas do repertório festivo nordestino.

Musicalmente, a Marcha apresenta compasso binário, geralmente em 2/4, com andamento firme e cadenciado. A instrumentação inclui sanfona, zabumba e triângulo, podendo incorporar metais e percussões adicionais, conforme a influência das bandas regionais. A batida constante favorece movimentos coordenados e passos sincronizados. Na dança, a Marcha é composta por deslocamentos simples para frente e para trás, com passos ritmados que lembram uma caminhada festiva. Valoriza postura, precisão e regularidade dos movimentos, sendo frequentemente utilizada como ritmo de abertura e encerramento de quadrilhas juninas e coreografias coletivas.

A Marcha possui forte ligação com tradições juninas, procissões e rituais comunitários. Representa formalidade e organização dentro do ciclo festivo nordestino e atua como elemento de sociabilidade acessível, já que seus passos simples facilitam a participação coletiva. Ela marca entradas e saídas das quadrilhas, acompanha desfiles de rua e integra celebrações ligadas à devoção popular. Sua prática reforça o senso de pertencimento, preserva valores culturais transmitidos entre gerações e

evidencia a continuidade das manifestações tradicionais no forró. No cenário contemporâneo, permanece viva em quadrilhas modernas, nos festejos de São João e em gravações de artistas que resgatam o ritmo. Álbuns como “Quadrilhas e marchinhas juninas”, de Luiz Gonzaga, exemplificam sua relevância musical e cultural.

#### 4.4.7 Quadrilha

A quadrilha é uma dança popular de origem europeia, trazida ao Brasil principalmente por franceses e portugueses a partir do século XVIII. Derivada da quadrille francesa, foi adaptada ao contexto rural brasileiro e ganhou destaque nas festas juninas, especialmente no Nordeste. Ao ser incorporada às tradições locais, transformou-se em uma manifestação que mistura dança, teatro e narrativa, frequentemente associada ao casamento matuto e a cenas do cotidiano rural. Sua organização em casais dispostos em fileiras e sua condução por um marcador tornaram-se marcas essenciais dessa expressão cultural.

A música da quadrilha utiliza ritmos variados presentes no forró, como xote, baião, marcha e arrasta-pé. O trio tradicional formado por sanfona, zabumba e triângulo estabelece a base rítmica animada e compassada que acompanha os movimentos coreografados. A dança é guiada pelo marcador, figura responsável por conduzir cada parte da coreografia com comandos verbais como anarriê, alavantú, balancê, caminho da roça e expressões cômicas como olha a cobra, seguida do tradicional é mentira. Os casais realizam formações geométricas em grupos, com deslocamentos, cruzamentos e movimentos sincronizados que seguem o ritmo e a narrativa proposta.

A quadrilha simboliza união comunitária, tradição e celebração coletiva. Representa a alegria das festas juninas, a valorização do ambiente rural e a transmissão intergeracional de costumes. Sua prática reforça vínculos sociais, cria espaços de convivência e fortalece identidades regionais. Figurinos típicos, encenações humorísticas e cenários que remetem à vida no campo complementam a experiência, transformando a quadrilha em um rito festivo que integra dança, música e narrativa. Além disso, ela funciona como forma de resistência cultural, preservando elementos da cultura nordestina e atualizando tradições por meio de coreografias, repertórios musicais próprios e participação comunitária contínua.

#### 4.4.8 Reisado

O reisado é uma manifestação cultural tradicional do Nordeste brasileiro, associada ao ciclo natalino e ao Dia de Reis, celebrado em 6 de janeiro. Suas raízes estão nas festas populares europeias trazidas pelos colonizadores, que se incorporaram às práticas indígenas e africanas. Essa fusão deu origem a um folguedo que integra música, dança e teatro, construído em torno da narrativa da visita



dos Reis Magos ao menino Jesus. Com o tempo, o reisado adquiriu características próprias, tornando-se uma expressão marcante do folclore nordestino.

Musicalmente, o reisado utiliza cantorias responsoriais e instrumentação simples, com zabumba, pandeiro, ganzá e viola como base rítmica. O andamento é animado e cadenciado, permitindo a participação conjunta de músicos e atores. A dança combina movimentos coreografados e trechos encenados, valorizando expressividade corporal e interação entre participantes. Figurinos específicos, como trajes coloridos, máscaras e adereços, reforçam o caráter festivo e teatral do folguedo.

O reisado representa uma forma de preservação de tradições religiosas e culturais, funcionando como elo entre passado e presente. Ele articula elementos de fé, celebração comunitária e identidade popular, integrando devoção e festividade em um rito coletivo. No âmbito social, o reisado fortalece vínculos comunitários, promove a participação entre diferentes gerações e valoriza manifestações culturais locais. É considerado uma expressão de resistência cultural e um patrimônio imaterial que mantém vivas as histórias, valores e práticas da região.

## 5 CONCLUSÃO

O forró se apresenta como um campo de interação entre corpo, cultura e saúde, demonstrando que esta manifestação vai além do entretenimento e se constitui como prática social, formativa e integradora. A análise dos ritmos, das dinâmicas corporais e dos elementos históricos permitiu compreender o forró como expressão cultural de continuidade, capaz de fortalecer vínculos comunitários e contribuir para o bem-estar físico e mental.

Os dados e reflexões discutidos ao longo do texto evidenciam que projetos culturais, como o Xotearte, têm potencial para promover saúde, inclusão social e fortalecimento identitário, ao integrar prática corporal, valorização cultural e convivência coletiva. Assim, reconhecer o forró como instrumento de cuidado amplia o entendimento sobre como práticas artístico-culturais podem atuar diretamente na promoção da qualidade de vida.

A valorização da cultura, nesse contexto, se confirma como parte do cuidado integral: cuidar da cultura é também cuidar do corpo, e vice-versa. A permanência dessas práticas depende tanto da transmissão de saberes quanto da participação comunitária, reforçando a importância de iniciativas que preservem, incentivem e divulguem o forró em suas diversas expressões.

## REFERÊNCIAS

- CARDOSO DA SILVA, Ciranilia.** Aspectos históricos das festas e festividades de forró no Brasil. *Em Tempo de Histórias*, [s. l.], v. 1, n. 40, 2022. DOI: <https://doi.org/10.26512/emtempos.v1i40.42122>. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/emtempos/article/view/42122>. Acesso em: 14 set. 2025.
- CÔRTEZ, Almir.** Como se toca o baião: combinações de elementos musicais no repertório de Luiz Gonzaga. *Per Musi*, Belo Horizonte, n. 29, p. 195-208, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/permusi/article/view/39700/30468>.
- DE SOUSA, Maria Ismênia Leite; JÚNIOR, Henrique Cunha.** A trajetória da dança do coco: memórias, africanidades e educação formal. *Revista Foco*, v. 18, n. 2, p. e7650-e7650, 2025.
- GASPAR, Lúcia.** Xaxado. *Pesquisa Escolar Online*, Fundação Joaquim Nabuco, Recife. Disponível em: <http://basilio.fundaj.gov.br/pesquisaescolar/index.php>. Acesso em: 14 set. 2025.
- IPHAN.** Matrizes tradicionais do forró. Disponível em: <http://bcr.iphan.gov.br/bens-culturais/matrizes-tradicionais-do-forro>. Acesso em: 14 set. 2025.
- MARINHO, Marcela Mariane Veloso Rocha; SILVA, Ronaldo Aparecido; TAVARES, Flaviana.** Cultura, saúde e socialização promovidos pelo forró pé de serra. [s. l.: s. n.], [2024?].
- PAGILUSI, Flávia; TURTELLI, Larissa Sato.** Bailarinos de Padre Cícero: a dança do reisado juazeirense. *Moringa*, v. 15, n. 1, p. 231-259, 2024.
- PEREIRA, Pedro Paulo Gomes.** O lugar do pensamento de Bakhtin na saúde coletiva. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 4, p. 1113-1132, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312017000400003>.
- SILVA, Amanda Camylla Pereira; BRITO, E. Z. C.** Xaxado: a construção da identidade e da memória social do cangaço. In: *III Congresso Internacional de História da UFG/Jataí: História e Diversidade Cultural*, 2012. p. 1-11.
- SILVA, Leila Maria da et al.** Na mistura do xote, do baião e do xaxado: forró, diálogos entre passos e ritmos que movimentam um corpo. [s. l.: s. n.], 2023.
- SILVERS, Michael Benjamin.** Sounding Ceará: music and the environment in Northeastern Brazil. 2012. Tese (Doutorado em Etnomusicologia) – University of California, Los Angeles.