

Conectados com a Gente

Colégio Estadual Cívico-Militar Professor Francisco Villanueva – Ano III – Nº 19 – Rolândia, 28 de dezembro de 2023

hobbies



TAEKWONDO

A expressão da força
como *hobby*

JOGOS

Um *hobby* muito além
dos pixels

DANÇA

A elegância na prática
de um *hobby*

EDITORIAL

Estamos encerrando mais um ano! Não foi um ano fácil, porém, foi de muita aprendizagem para todos nós. Não somente da aprendizagem formal, oferecida pela escola, mas de aprendizagens na e para a vida!

Felizmente, estamos aqui, todos juntos, ansiosos pelo início de 2024. Que seja um ano melhor, com muito mais experiências alegres, felizes, motivadoras e incríveis para nós!

Estamos quase nos despedindo de dois alunos de nossa equipe, **Mateus** e **Bianca**, que terminaram o Ensino Médio.

A primeira edição de 2024 trará uma homenagem aos dois e a outros membros da equipe que têm se destacado. E mostrará um pouco de como realizamos as atividades neste projeto.

A formatura dos dois foi muito linda! É triste nos despedirmos, porém, estamos felizes pela nova etapa da vida que estão iniciando.

E a vida é assim: vivemos etapas. O importante é, em cada uma, cativarmos pessoas para nos acompanhar em todas as seguintes.

E cativar implica conhecer, por isso, trazemos como tema desta edição um pouco da vida de alguns dos nossos alunos: seus passatempos. Afinal, conhecer aquilo que as pessoas caras para nós gostam de fazer é uma prova de amizade!

Por fim, desejamos **Feliz Ano-Novo!!!**

Conectados com a Gente!

SUMÁRIO

- 03 A dança do combate: expressando-me através das Artes Marciais
- 10 Jogos eletrônicos: um *hobby* que vai muito além dos pixels
- 14 Dançando, balance o esqueleto como se ninguém estivesse olhando
- 16 Um passatempo com muitos benefícios: estudar
- 18 As notas que levam ao paraíso
- 19 Hollow Knight: um passatempo cheio de ação
- 21 *Lettering*: um *hobby* elegante e encantador
- 23 Desenhar: um passatempo criativo e muito prazeroso
- 25 Canto: um passatempo que vem do coração
- 26 Natação: uma prática que contribui para a saúde
- 27 Tocar piano: muito mais do que ler notas, é conhecer intimamente a obra musical

EXPEDIENTE

Direção: Prof.^a Neuza A. Petrin Schuster - Colégio Estadual Cívico-Militar Professor Francisco Villanueva.

Organização e Revisão: Prof. Marcelo C. Acri e Prof.^a Gessiely A. Sperandio.

Diagramação: Prof. Marcelo C. Acri.

Equipe de alunos:

Ágatha Rafaela Martins e Mel Emanuele Coutinho (6º ano); Igor Gasparotto (7º ano); Arthur Antonio Silverio da Silva, Elias Murgi Neto, Julia Rodrigues dos Santos da Silva, Rafael de Aquino Nieto e Sarah Guimarães de Freitas (8º ano); Marcio Vinicius de Melo de Alvarenga e Sofia Vitória Lopes (9º ano); Guilherme da Silva de Carvalho (1º ano); Hugo Rian Bezerra da Conceição, Isabelly Boni Cardoso e Lethicia Boni Cardoso (2º ano); Bianca de Souza Pires e Mateus Henrique Trivelato Vieira (3º ano).

A dança do combate: expressando-me através das Artes Marciais

Marcio Vinicius de Melo de Alvarenga



Marcio Vinicius de Melo de Alvarenga – Imagem criada por IA em 2 de novembro de 2023.

Introdução

Em um mundo onde o relógio parece correr mais rápido do que nunca, encontrar tempo para si mesmo pode parecer um luxo inatingível. A vida moderna nos exige muito, seja na fase de transição para a vida adulta, equilibrando estudos e primeiros empregos, ou em estágios mais avançados da carreira, talvez com uma família para cuidar. A sensação de estar sempre correndo contra o tempo é uma realidade para muitos.

No entanto, é essencial reconhecer a importância de reservar um espaço na agenda para atividades que nos trazem alegria e satisfação pessoal. *Hobbies* não são apenas passatempos; eles são vitais para o nosso bem-estar mental, atuando como válvulas de escape que nos permitem descomprimir e recarregar as energias.

Vamos explorar sobre os *hobbies*. Vamos definir o que são, entender seus benefícios e descobrir por que cultivar um *hobby* é tão crucial para a nossa saúde mental e para enfrentar os desafios do dia a dia. Prepare-se para mergulhar na busca por um *hobby* que seja a sua cara, descobrir o impacto na sua rotina e conhecer o meu *hobby*: artes marciais.

O que é um *hobby*?

Hobby é uma palavra derivada do inglês comumente usada na língua portuguesa e tem o sentido de passatempo, sua designação é cedida a uma execução de uma atividade de entretenimento livre que o indivíduo desenvolve sozinho ou coletivamente, praticada no tempo livre por puro e simples prazer; o objetivo é justamente para o relaxamento do praticante, atividade desenvolvida e usada com intuito de distrair, de divertir, de passar o tempo a encontrar satisfação e momentos de alegria, transformando a vida cotidiana das pessoas com a finalidade de ser mais agradável com o *hobby* de cada um.

A origem do termo *hobby* é realmente fascinante e reflete a evolução do idioma e das atividades de lazer ao longo dos séculos. No século XVI, “*hobyn*” realmente se referia a um “pequeno cavalo ou pônei”. A expressão “*hobby horse*” era usada para descrever um brinquedo de madeira em forma de cavalo para crianças. Com o tempo, o conceito de *hobby* se expandiu para incluir qualquer atividade de lazer realizada regularmente durante o tempo livre, por prazer e não como uma ocupação profissional.

Um *hobby* não é uma ocupação a tempo integral, ele pode manifestar-se de várias formas: como um passatempo prático ou uma atividade de natureza puramente cognitiva. O passatempo não pode ser confundido como jogo, que é uma diversão envolvendo regras predeterminadas e determinados objetivos.

Uns dos exemplos clássicos de *hobbies* são os esportes: tênis, futebol, vôlei, basquete, corridas ou caminhadas e entre outros. No meu caso, são as artes marciais.



Marcio Vinicius de Melo de Alvarenga – Imagem criada por IA em 2 de novembro de 2023.

Os benefícios de ter um *hobby* ou um passatempo

Ter um *hobby* ou um passatempo e praticá-lo com frequência pode trazer reflexos positivos nas áreas mais diversificadas da vida, pois separar um tempo para a realização de algo que faz a gente se sentir feliz, facilita a gente de se preocupar menos com problemas profissionais quanto de questões pessoais, o que ajuda bastante a gente diminuir a nossa tensão em relação aos nossos problemas que suportamos no dia a dia.

Se você passa o dia no computador trabalhando, por exemplo, um *hobby* que envolva uma atividade prática e corporal ao ar livre pode ajudá-lo relaxar e fazer você desconectar longe das telas de computadores ou celulares.

O impacto grande que esses *hobbies* podem ter a nossa saúde física e mental são muito importantes, pois os *hobbies* têm tudo a ver com a saúde e o bem-estar.

A importância de um *hobby* é de que trazem inúmeros benefícios ao praticante, seja para tirar a mente do trabalho, dar uma pausa nas tarefas domésticas ou relaxar em meio a compromissos sociais e familiares.

Com ele, você evita acúmulo de estresse e tensão que muitas vezes pode acontecer a longo do dia ou da semana, é muito eficiente você lidar com os seus problemas quando estamos descansados, certo? Por isso, te ajuda a relaxar para você se sair ainda melhor na hora de lidar com os problemas.

Realizar essas atividades que nos tirem da rotina também é uma ótima forma de adquirir mais conhecimentos e através dessas experiências, exercitamos a nossa criatividade. E é importante lembrar que cada *hobby* apresenta diferentes particularidades, tendo formas e desafios diferentes que proporcionam ao desenvolvimento de uma nova habilidade ou para testar os limites do nosso corpo, nos fazendo a gente superar os nossos limites com a finalidade de pensar fora da caixinha.

Os *hobbies* fazem a gente se sentir mais motivado e ter mais disposição em enfrentar o lado mais duro da vida; e existem estudos que comprovam que certos *hobbies* impulsionam a nossa produtividade, ajudam a ter um ótimo desempenho profissional.

Quando tiramos o nosso cérebro da zona de conforto, o tornamos mais ativo e ágil por conta do aumento de sinapses, importante a gente desfrutar dos momentos de prazer, já que possibilita tirar o foco de algumas obrigações do cotidiano.

São como remédios sem efeitos colaterais ao estresse: desenhar, escrever, nadar, fotografar, cuidar de plantas... são atividades que nos dão prazer, pois elas estimulam a liberação de substâncias químicas cerebrais, como a dopamina e a serotonina, que são cruciais para reduzir os níveis do hormônio do estresse, o cortisol.

A dopamina ajuda reduzir a ansiedade, elevando o ânimo e proporcionando energia e motivação, a serotonina também contribui para melhorar a capacidade de tomar as decisões.

Agora que já sabemos o que é um *hobby* e a suas vantagens que pode proporcionar, que tal conhecer o meu *hobby* (artes marciais) e a minha experiência com ele?

O que são as artes marciais?

Artes marciais (do latim *ars*, “técnica”; do romano, “deus Marte”: “A técnica de Marte”) ou Wushu (chinês tradicional: 武術: “a arte de dominar a guerra” ou “parar a guerra”) são práticas que focam na intensidade física e no estado mental do praticante.

Surgiram com o intuito de se defender da guerra, muitas das artes marciais se desenvolveram a longo do tempo, tendo técnicas de luta corporal e combate com armas para serem usadas durante em conflitos e batalhas.

O propósito central de uma arte marcial é a autodefesa através do contra-ataque. Essas práticas podem estar ligadas a crenças em religiões ou filosofias, como o budismo, refletindo uma conexão profunda entre o físico, o mental e o espiritual.



Marcio Vinicius de Melo de Alvarenga – Imagem criada por IA em 3 de novembro de 2023.

Com o passar do tempo, as artes marciais evoluíram de suas raízes tradicionais para abraçar uma variedade de objetivos, incluindo competições esportivas e o desenvolvimento físico e mental dos praticantes.

Hoje em dia, há várias formas diferentes de conhecer e praticar artes marciais e cada modo de se aprender. Muitas pessoas conquistam estilos e objetivos diferentes para as suas vidas com a prática, pois a diversidade dessas práticas, também de conceitos morais, históricos e filosóficos, contribui no processo de formação da nossa cultural, que tem como base a miscigenação e a diversidade.

Atualmente, as artes marciais apresentam uma diversidade de estilos e escolas, cada uma oferecendo benefícios distintos que vão além do aspecto físico. Os praticantes podem escolher entre diferentes disciplinas, buscando não apenas aprimoramento esportivo e saúde, mas também defesa pessoal, autoconhecimento e crescimento pessoal. Essa pluralidade permite que cada indivíduo encontre um caminho que ressoe com seus objetivos e necessidades pessoais.

O estilo de vida que traz é realmente importante, pois no âmbito da saúde serve como uma ferramenta para o desenvolvimento da qualidade de vida, como a socialização, controle emocional, autoconhecimento e aperfeiçoamento social, saúde física e mental e atividade física completa e regular.

Autodefesa ou esporte?

Muitos praticantes de artes marciais buscam a habilidade de se defender em situações reais, utilizando técnicas de combate para proteção pessoal. A verdadeira vantagem de um artista marcial na autodefesa é a capacidade de evitar conflitos, mantendo-se atento aos perigos, consciente de suas habilidades, corajoso, autoconfiante e emocionalmente controlado.

Contudo, a luta esportiva, diferentemente de confrontos reais, oferece benefícios adicionais. Com a esportivização das artes marciais, regras específicas foram estabelecidas, influenciando o treinamento e a

competição. Como esporte, as artes marciais cumprem funções recreativas, educacionais, socioculturais e de promoção da saúde, características das atividades esportivas em geral.

A prática das artes marciais como esporte não apenas promove a saúde física, mas também beneficia a saúde mental, parecendo promover o desenvolvimento pessoal, especialmente em crianças e adolescentes. Os praticantes podem experimentar um aumento no autocontrole, equilíbrio mental, autoconfiança, persistência e reflexos.

Além disso, as artes marciais oferecem um sistema coerente de combate e desenvolvimento que vai além da violência física, integrando aspectos físicos, mentais e espirituais, e a prática de exercícios físicos que contribuem para o bem-estar geral. A disciplina, o autocontrole físico e emocional e o respeito pelo oponente aprendidos nas artes marciais muitas vezes se estendem para outras áreas da vida dos atletas.

Filosofia

De fato, as artes marciais estão profundamente enraizadas em filosofias e, em alguns casos, religiões. Embora o objetivo primário de uma arte marcial possa ser a autodefesa, muitas delas transcendem a simples técnica física e incorporam princípios éticos e espirituais.

Por exemplo, o judô é conhecido como o “caminho da suavidade” e enfatiza princípios como eficiência e mutualidade. No taekwondo, há um forte componente de autocontrole e respeito. O kung fu e o tai chi são influenciados pelo taoísmo, que prega a harmonia entre o corpo e a mente. O karatê também carrega consigo valores de disciplina e respeito.

Além disso, figuras históricas como Boddhidharma são creditadas por vincular o budismo Zen às artes marciais, como no caso do kung fu praticado pelos monges Shaolin. Essas práticas não são apenas formas de combate, mas também caminhos para o desenvolvimento pessoal e espiritual, buscando a paz interior e a harmonia com os outros.

Agora que conhecemos sobre as artes marciais, quero contar a minha experiência que eu tive com as artes marciais e por se tratar de ser um *hobby* meu.

Minha experiência com as artes marciais

Eu tinha 7 ou 8 anos quando fui primeiramente praticar a minha primeira arte marcial, o taekwondo (em coreano: 태권도; AFI: [tʰɛkwʌndo]), também grafado *tae kwon do*, ou TKD, uma arte marcial de origem sul-coreana que se tornou um esporte de combate. É amplamente praticado ao redor do mundo e faz parte dos Jogos Olímpicos. A palavra taekwondo vem da junção de três termos coreanos: “tae”, que significa *pés*, “kwon”, que significa *mãos*, e “do”, que significa *caminho*. Assim, o termo completo pode ser interpretado como o “caminho dos pés e das mãos”.

Como criança que eu era naquela época, era um pouco descontrolado, mas quando minha família decidiu que eu aprendesse algo sobre as artes marciais, eu realmente fiz questão de aprender quando eu vi pela primeira vez o taekwondo. Ele me ajudou bastante no meu controle emocional, pois, através do autoconhecimento que obtive com os ensinamentos do meu professor de taekwondo, essa arte marcial mudou o meu estilo de vida e me fez encontrar em outras diversas artes a busca do autoconhecimento para eu trilhar o

meu próprio caminho marcial com os meus objetivos próprios, fazendo-me alcançar coragem, autoconfiança, controle emocional e consciência das minhas capacidades.



Marcio Vinicius de Melo de Alvarenga – Imagem criada por IA em 3 de novembro de 2023.

Hoje em dia, ainda pratico o taekwondo. Eu treino junto de meus amigos que eu fiz durante as aulas de taekwondo. Nós treinamos na academia do nosso professor, que, além de professor de taekwondo, é também professor de muay thai. Quando treinei taekwondo pela primeira vez, eu me lembro de que não fazia os movimentos corretamente. Em todas as artes marciais, e dependendo da escola em que se pratica artes marciais, temos regras de conduta que devemos sempre seguir. E é realmente muito importante a gente saber amar e respeitar as pessoas e ter moral consigo mesmo.

Quando quebrávamos uma das regras de conduta da casa, o meu professor dava como castigo fazer polichinelos; era um pouco engraçado pagar o mico fazendo exercícios.

No começo, treinávamos taekwondo em uma escola no horário da tarde e, por incrível que pareça, nessa mesma escola, também aconteciam aulas de balé com uma outra professora.

Com o tempo, o nosso professor de taekwondo conseguiu ter um lugar próprio para ele dar aulas de taekwondo, um tatame próprio para que a gente pudesse treinar à vontade.

Atualmente, sou faixa vermelha em taekwondo e ainda pratico essa arte marcial, pois eu gosto bastante por ser algo que envolve luta e autodefesa. Além de querer conhecer várias técnicas, pratico por gosto e para minha defesa pessoal, pois não tenho interesse nenhum de praticar para fins esportivos. Na verdade, sou muito apaixonado por jogos de luta.

Conclusão

Nem todo mundo tem uma paixão desde cedo e consegue se dedicar a uma única atividade. Às vezes, temos várias paixões e interesses. Outras vezes, não sabemos por onde começar.

Mas as opções são muitas e nada melhor do que experimentar e ver o que faz mais sentido para você!

Para isso, você pode se fazer algumas perguntas sobre o que gostaria de fazer, explorar seus talentos, resgatar interesses que tinha quando era criança ou mesmo pensar no que você está buscando nesse novo *hobby*.

Se você gosta de esportes ou quer desfrutar dos benefícios que o exercício físico pode oferecer, que tal pensar nas condições do lugar onde você mora?

Se sua casa ou seu trabalho ficam próximos a um parque ou pista de corrida, talvez apostar em caminhadas ou corridas seja interessante. Já se você mora na praia ou perto da natureza, por que não explorar a sua região por meio de trilhas?

Frequentar aulas é uma excelente maneira de começar uma nova atividade, como surf, cerâmica, costura, dança, entre outras. O compromisso que assumimos ao nos matricular em um curso pode ser uma forma de garantir motivação no final do dia, quando o *hobby* ainda não se tornou um hábito em nossa rotina.

No entanto, é importante pesquisar os valores para ter certeza de que eles cabem em nosso orçamento! E não tenha vergonha de aproveitar as primeiras aulas gratuitas que muitos centros esportivos oferecem.

Se você precisar de algo mais acessível e sem sair de casa, a internet pode ser sua aliada: há inúmeros tutoriais para todo tipo de coisa, como origami, culinária, yoga em casa etc.

Você também pode tirar um tempinho para descobrir *hobbies* que não demandam altos custos. No entanto as aulas de piano parecem caras para o seu orçamento, por que não procurar em sua região grupos e atividades gratuitas relacionadas à música?

E lembre-se: o mais importante é que o seu *hobby* lhe dê prazer e traga leveza para a sua vida, no seu tempo e do seu jeito!

Com isso em mente, não se acanhe se perceber que o *hobby* escolhido não deu muito certo, fique à vontade para experimentar outras atividades que combinem mais com você.



Fonte: [Revista Budô](#).

Jogos eletrônicos: um hobby que vai muito além dos pixels

Guilherme da Silva de Carvalho

Em um mundo digital onde a realidade e a imaginação estão interligadas, os jogos eletrônicos provaram-se não apenas como protagonistas de histórias emocionantes, mas também como poderosos aliados no desenvolvimento e na aprendizagem humana. Essa indústria dinâmica segue uma linha do tempo desde pequenos começos até as mais recentes inovações, demonstrando a importância das experiências digitais para o crescimento pessoal e cognitivo. E, em um contexto em que coexistem entretenimento e educação, os jogos eletrônicos têm se mostrado uma ponte virtual que nos guia pelo caminho do conhecimento, do desafio e da descoberta.

Origens humildes e a Era Clássica



Fonte: [Catraca Livre](#).

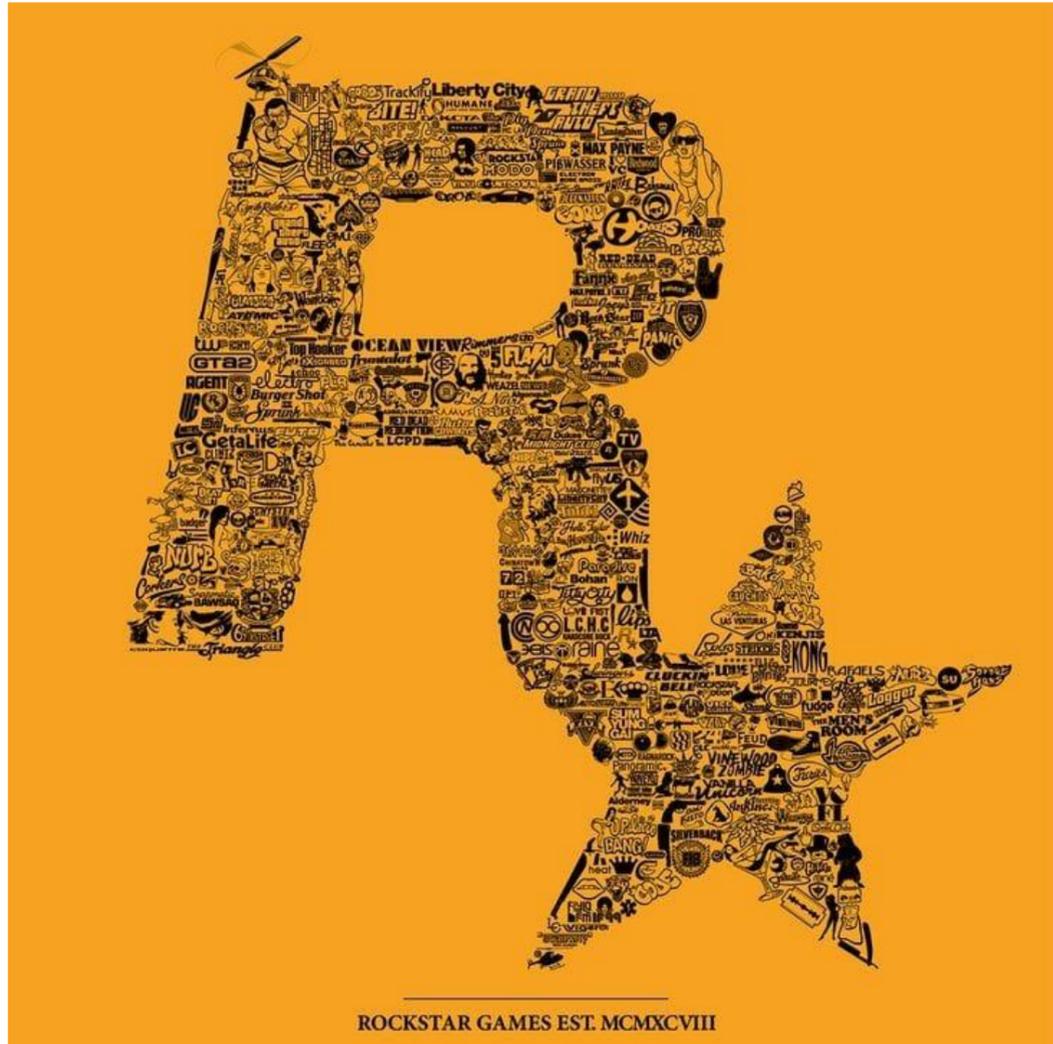
No início dos videogames, nos anos de 1950 e 1960, foram criados aquilo que seria o começo de triunfo de empresas grandiosas: jogos modestos como “Tênis para Dois” e “Spacewar!”. Porém, essa vitória só veio a acontecer de verdade nos anos 70 e 80, com o sucesso de “Pac-Man” (1980) e “Super Mario Bros” (1985). Eles não são apenas fenômenos comerciais; tornaram-se ícones culturais, transcendendo os limites da mídia.

Grandes nomes de suas criadoras (respectivamente, a Namco e a Nintendo) contribuíram significativamente para a consolidação do arcade ou fliperama, que são dispositivos eletrônicos especializados em jogos instalados em locais de entretenimento. Consiste em uma caixa, um tubo de imagem ou monitor de vídeo, uma fonte de alimentação, um controlador de jogo e um sistema de jogo. Estabeleceram-se, assim, padrões para jogos de plataforma, ficando a Nintendo como líder no mercado de consoles.

A Época de Ouro da Nintendo e a Lenda de Zelda

A década de 1990 marcou a ascensão da Nintendo como uma potência dos jogos eletrônicos. “The Legend of Zelda” (1986) destacou-se como uma obra-prima, introduzindo o conceito de mundo aberto e narrativa imersiva. A Nintendo não apenas inovou, mas também influenciou profundamente gerações de desenvolvedores.

O salto para o 3D e o surgimento da Rockstar



Fonte: [Behance.net](https://www.behance.net/).

Ao final dos anos 90 e início dos anos 2000, os gráficos 3D e as narrativas mais envolventes começaram a se tornar realidades. Em meio a isso, não podemos deixar de fora a Rockstar Games, que emergiu como uma força dominante com títulos revolucionários como “Grand Theft Auto: San Andreas” (2004). Nada se comparava a essa criação, um jogo além de seu tempo, redefinindo o gênero de mundo aberto e histórias interativas. Esse sucesso manteve-se também em seu sucessor, o “Grand Theft Auto V” (2013), que, mesmo em tempos atuais como seu antecessor, está à frente de qualquer coisa já feita e, principalmente, seu modo *online*, que possibilita jogar com outras pessoas simultaneamente.



Fonte: [Zedge](https://www.zedge.net/).

Evolução tecnológica e diversificação de gêneros



Fonte: [Meu Xbox](#).

A década de 2000 testemunhou uma evolução tecnológica notável, permitindo gráficos mais avançados, realismo impressionante e experiências de realidade virtual. A chegada de consoles da nova geração, como o Xbox 360 e o PlayStation 3, elevou os padrões de qualidade visual e sonora. Nesse período, os desenvolvedores não apenas refinaram os gêneros existentes, mas também exploraram novos territórios, oferecendo aos jogadores uma diversidade crescente de experiências.

O surgimento dos e-sports e a ascensão de “League of Legends”



Fonte: [CNN](#).

Próximo aos tempos atuais, testemunhamos a ascensão dos e-sports, competições organizadas que atraem milhões de espectadores globalmente. Atualmente, há 6 principais categorias em que se encaixam os jogos eletrônicos competitivos mais disputados: FPS, Moba, Battle Royale, simuladores, *fighting games* e *card*. Nesse ramo é inegável a colaboração de “League of Legends” (2009), da Riot Games, que desempenhou um papel crucial nesse desenvolvimento, sendo emblemático para os *e-sports*. Popularizando o gênero MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*), o jogo tornou-se um pilar, com competições de alto nível e prêmios milionários.

Os *e-sports* representam competições organizadas de jogos eletrônicos, envolvendo equipes profissionais e jogadores individuais competindo em eventos regulares. Essas competições não são apenas eventos esportivos, mas também espetáculos que atraem uma base de fãs significativa, proporcionando oportunidades de carreira para jogadores talentosos.

Aprendizagem em jogos eletrônicos

Os jogos têm o potencial de contribuir significativamente para o desenvolvimento humano em diversas áreas. Como em desenvolvimento cognitivo, habilidades motoras, socialização, gestão de tempo, resolução de problemas, resiliência e persistência, autocontrole, alívio do estresse e criação de comunidades. É importante notar que, para obter esses benefícios, é essencial que o tempo gasto com jogos seja equilibrado, e os tipos de jogos escolhidos sejam apropriados para a faixa etária e os objetivos de desenvolvimento do indivíduo.



Fonte: [Rádio Senado](#).

Inovações tecnológicas e desafios futuros

O futuro dos jogos eletrônicos promete mais inovações. A realidade virtual, a inteligência artificial e a conectividade avançada estão esculpindo os próximos capítulos dessa jornada. À medida que a tecnologia continua a evoluir, os jogos eletrônicos continuarão a oferecer experiências cada vez mais imersivas, cativantes e inovadoras. A paixão incessante dos desenvolvedores e a comunidade de jogadores garantem que a história dos jogos eletrônicos permaneça uma narrativa vibrante e em constante evolução.



Fonte: [Sebrae Digital](#).

Dançando, balance o esqueleto como se ninguém estivesse olhando

Sofia Vitória Lopes

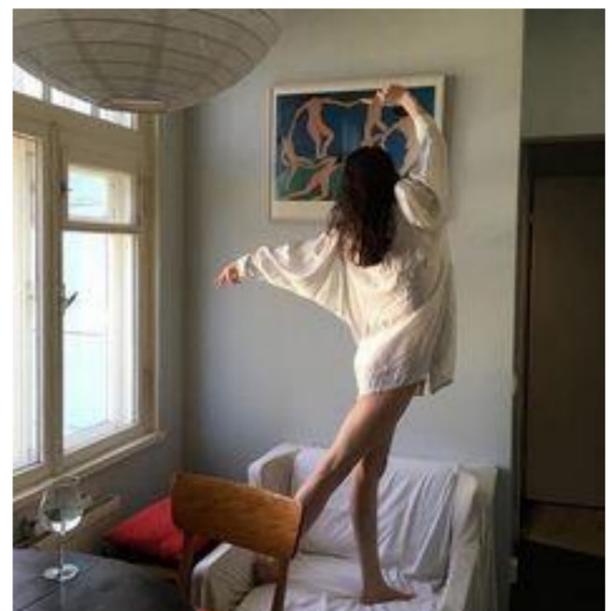


Fonte: Sofia Vitória Lopes, acervo pessoal.

Todos deveriam experimentar soltar o esqueleto, dançar na chuva, sob a luz da lua, depois de um dia cansativo, dançar para comemorar e se curar, é como eu faço, esqueço de tudo e me divirto no meu tempo livre, e todos deveriam e podem tentar.

Quando movimentamos o corpo ao ritmo das músicas que tocam no fone de ouvido ou no quarto com o volume no máximo, sentimos aquele prazer, a tranquilidade, de que tudo está bem, assim o tempo passa despercebido, a preocupação que se tinha, desaparece em um estalar de dedos, balançando a cabeça de um lado para o outro e mexendo os ombrinhos, e o único pensamento é: “qual o próximo passo?”, é como me sinto quando estou dançando e ninguém está vendo, quando quero desestressar.

A dança pode ser terapia, existem estudos sobre o auxílio da dança no psicológico das pessoas, e você não precisa ser a melhor pessoa dançando, mas só se divertir, e se soltar ao som das batidas. Então ao se sentir estressado, experimente colocar qualquer música que goste, em um lugar espaçoso, e sinta-se à vontade, dance e solte toda a sua energia, sentimento e força nos passos que vierem na mente ao toque daquele som por você escolhido, vai perceber o alívio, que o peso das costas não vão estar mais ali. Tudo isso por hormônios que você não vê, mas sente, eles são liberados quando se dança, a serotonina, dopamina e endorfina, diminuindo o estresse por estar gastando os hormônios de adrenalina e o cortisol presentes no estresse.



Fonte: [Pinterest](#).

Saber dançar não é só sobre executar os passos com todas as técnicas utilizadas corretamente, precisa de emoção, sentimento, há pesquisas comprovando, e em competições pode-se perceber por muitas vezes que o(a) dançarino(a) pode não ser o melhor em questão de técnica, mas a emoção e a expressão facial fazem diferença, tanto é que percebemos como estão se sentindo.

Com todos esses benefícios e muitos mais que a dança nos proporciona na saúde mental e física, pode se dizer que é um ótimo exercício até mesmo como *hobby*, tanto que até mesmo os “homens das cavernas”, egípcios, nossos antepassados e nossos descendentes praticavam e nos repassaram como tradição, mais um motivo para não deixar de experimentar e continuar a tradição.



Fonte: [Pinterest](#).



Fonte: [Pinterest](#).



Fonte: [Bailes Astalaweb](#).

Um passatempo com muitos benefícios: estudar

Hugo Rian Bezerra da Conceição

Para alguns, a escola é motivo de cansaço e pouca importância, mas estudar não se restringe àquele ambiente. Os estudos são parte essencial da vida, no fim, para atingirmos um maior patamar de conhecimento e sabedoria; estudar é o fator de maior relevância. Mas e você já parou para pensar que os estudos podem ser um *hobby*?

Quando falarmos em estudar, a abrangência é enorme: há muitas formas válidas que podem ser formas de se divertir e evoluir. Para exemplificar, vamos tratar de 6 maneiras de o estudo ser um *hobby* e mostrar seus benefícios na vida pessoal, financeira e social.

Estudar idiomas



Hugo Rian Bezerra da Conceição – Imagem criada por IA em 8 de novembro de 2023.

Aprender um novo idioma traz uma vastidão de benefícios, como a melhoria da capacidade neural. Quando aprendemos um novo idioma, não aprendemos somente a linguagem em si, mas abordamos toda a cultura e diversidade do país em que ela é oficial. Diversos estudos publicados ao redor do mundo quantificam e qualificam o benefício de uma segunda língua no atraso de uma maior complicação de Alzheimer, um desses exemplos está no artigo *“Neurology, Bilingualism Delays age at Onset of Dementia, Independent of Education and Immigration Status”* (Alladi et al., 2013) . Mais um motivo para conceder uma chance a esse novo desafio.

Estudar história

Disciplina escolar ou não, estudar história é uma ótima opção para diversão e conhecimento do passado e futuro. Quem nunca ouviu aquela famosa frase: "analisando o passado, podemos prever o futuro"? Estudar sobre a formação das antigas sociedades, a economia delas e até os temas “fúteis” pode remodelar sua capacidade criativa, além de ajudar a desenvolver assunto em uma roda de conversa.

Hugo Rian Bezerra da Conceição – Imagem criada por IA em 8 de novembro de 2023.



Estudar psicologia



Hugo Rian Bezerra da Conceição – Imagem criada por IA em 8 de novembro de 2023.

“A vida é feita de contatos”. Para muitos, essa afirmação é falsa e para outros é verdadeira. Mas já pensou como, de fato, a Psicologia pode ajudar a desenvolver relações interpessoais com o seu círculo social ou até mesmo fazer um novo? A Psicologia traz informações tanto para crescimento pessoal, financeiro e social. Conhecer a si a mesmo e as pessoas a sua volta pode ser o fator crucial entre sucesso e fracasso. Estudá-la é gratificante e há conteúdos com uma vasta gama de aplicações. Não perca tempo e comece a desbravar essa área!

Estudar a lei

Quem nunca assistiu aquelas séries ou filmes americanos com advogados poderosíssimos e com as leis na ponta da língua? Pode parecer entediante de início, mas entender a legislação do Brasil proporciona um conhecimento de alto valor à sua capacidade de resolução. Não precisa necessariamente ser as leis atuais, pois, assim como no estudo da História, podemos ver a evolução das leis e o motivo de suas mudanças. Uma coisa posso afirmar com convicção: a sociedade passou por diversas mudanças de pensamento: entender o passado é imprescindível.

Estudar mecânica

Boa parte do mundo tem aquele problema que poderia ser resolvido por algum dispositivo simples e mecânico. Estudar mecânica, além de proporcionar momentos de lazer, eleva seu conhecimento a níveis peculiares, além de abrir a possibilidade de ser remunerado por pequenas invenções. Para os amantes de leitura, Violet Baudelaire é um ótimo personagem em quem se espelhar. Apesar de suas invenções serem no âmbito literário-científico, ainda sim, pode-se despertar o interesse na área.

Estudar como estudar

Existem diversos estudos acerca dos métodos mais eficientes de estudos, diferenciando aquele método mais passivo e mais ativo. Quando queremos aprender, devemos nos esforçar e desafiar. É necessário sair da área de conforto para expandir sua capacidade lógica e criativa. Antes de começar seus estudos, seja sobre Psicologia, para o vestibular ou até mesmo sobre Física, pesquise sobre métodos de estudos e escolha aquele que melhor se encaixa no seu gosto e na sua rotina.

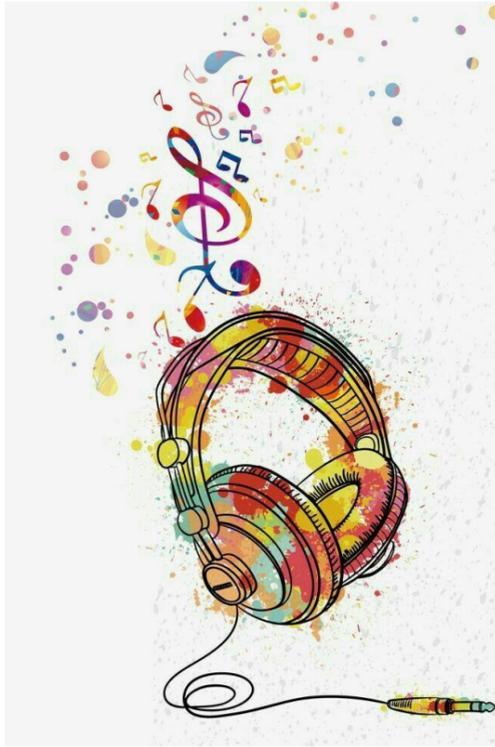
Como abordado anteriormente, tudo pode ser objeto de estudo. Existe uma vasta gama de possibilidades para desenvolver. Uma boa pergunta para achar algo a estudar é: “como isso funciona?” ou “Como surgiu?”. Lembre-se: devemos sempre buscar evolução e novas perspectivas de aprendizado.



Hugo Rian Bezerra da Conceição – Imagem criada por IA em 8 de novembro de 2023.

As notas que levam ao paraíso

Bianca de Souza Pires



Fonte: [Pinterest](#).

A maioria das pessoas, com certeza, possui algum *hobby*, alguma coisa que adora fazer nas horas vagas, seja ela dormir, cantar, ou até mesmo mexer no celular.

Eu mesma, tenho um: ouvir música. A música é uma forma de arte que usa o som como meio de expressão e que sempre esteve muito presente na minha vida e, com certeza, na vida de muitas pessoas por aí.

Sempre amei ouvir música desde pequena. Sou eclética e escuto vários gêneros musicais: na infância, eu tinha CDs e DVDs de clipes de música e, às vezes, passava o dia inteiro assistindo ou ouvindo todos eles.

Ao longo do tempo, isso acabou se tornando um *hobby*. A música faz com que eu esqueça dos meus problemas, faz eu me sentir viva e me faz sair da realidade, que é algo que a maioria das pessoas ama fazer.

Na verdade, eu aprendi que as pessoas são, na verdade, viciadas em sair da realidade e ouvir música proporciona um momento em que seu cérebro se desliga do mundo real e viaja para um mundo paralelo, onde tudo parece ser perfeito, onde a felicidade se transborda e a tristeza não existe, como afirmam psicólogos. Cada pessoa pratica um *hobby* para proporcionar isso a si própria.

Alguns fatos interessantes sobre a música é que ela pode ajudar mentalmente: existe até terapia com música, segundo a Psicologia. A música pode reparar danos cerebrais, pode elevar seu raciocínio, dependendo do gênero, e ajuda na memória.

Outro fato interessante é que cada gênero é criado para algum motivo específico. Algumas músicas são feitas para refletir, pensar, portanto, a letra é muito importante. Já outras são feitas para dançar: o som é mais significativo do que a letra em si.

Você sabia que, conforme o seu traço de personalidade, você tende a gostar de determinado gênero musical por conta disso? Sim, pois é, essas são algumas curiosidades musicais que talvez você não soubesse.

Acredito que a música vai fazer parte de mim independente de quantos anos eu tiver, para mim a vida seria um erro sem a existência dela. Mas e você: possui algum *hobby*?



Fonte: [Unicentro](#).

Hollow Knight: um passatempo cheio de ação

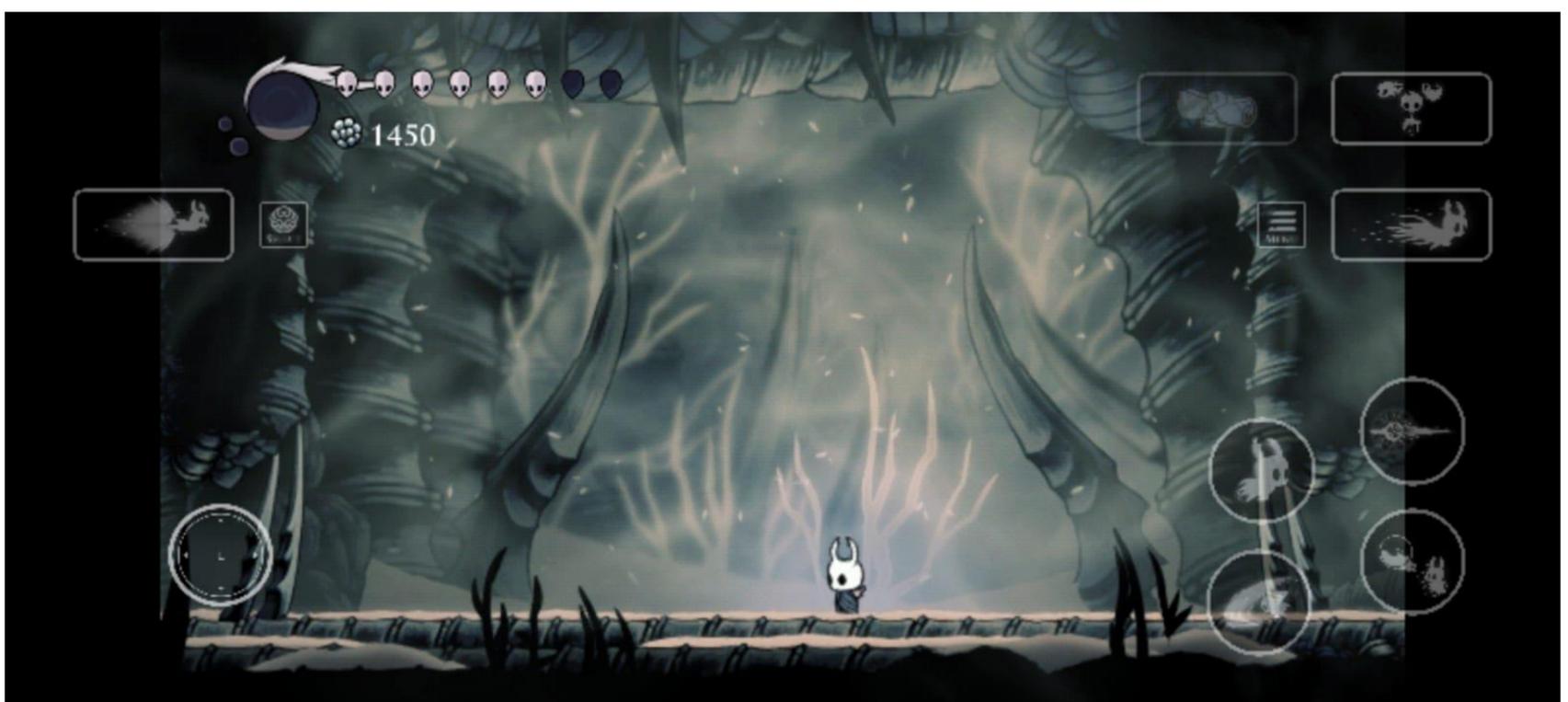
Arthur Antonio Silverio da Silva



Fonte: Arthur Antonio Silverio da Silva, captura de tela.

Hollow Knight é um jogo de ação *single player* que foi inspirado em uma série famosa chamada *Dark Souls*.

Ele traz uma narrativa que se passa em um vasto e misterioso mundo subterrâneo chamado Hallownest. Nesse mundo, os jogadores assumem o papel de um cavaleiro mascarado que tem como missão descobrir os segredos por trás do declínio da civilização insectóide. Essa foi uma civilização que floresceu nesse reino.



Fonte: Arthur Antonio Silverio da Silva, captura de tela.



Fonte: Arthur Antonio Silverio da Silva, captura de tela.

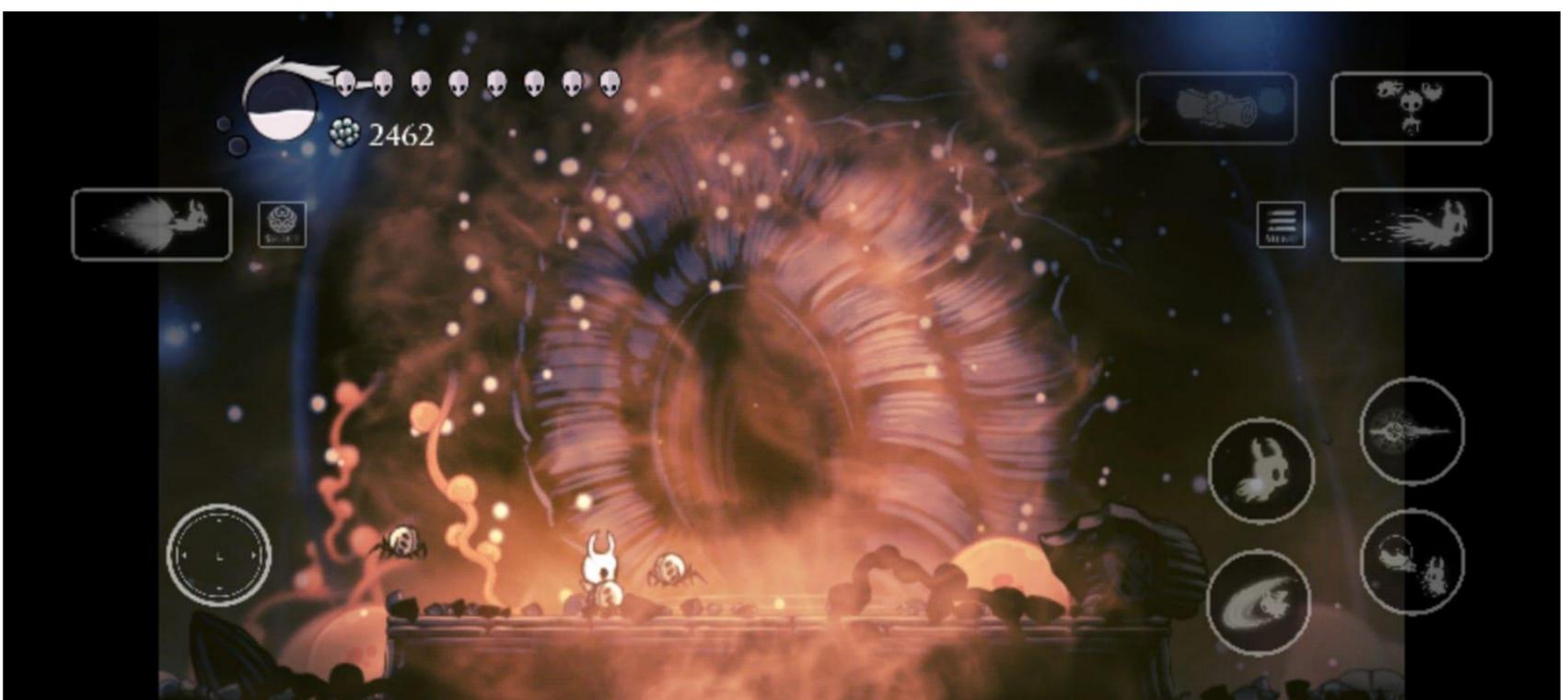
O protagonista (e jogador) é conhecido como Cavaleiro Vazio e deve explorar um labirinto intrincado, onde enfrenta criaturas hostis, até que consiga desvendar a história do passado de Hallownest.

Ao longo de sua jornada, o Cavaleiro Vazio encontra outros personagens e cada um deles conta sua própria história e sua missão. A narrativa se constrói por meio das interações com esses personagens e por meio das descobertas que vão sendo feitas durante a exploração. Assim, o jogador descobre os eventos que levaram à queda de Hallownest, incluindo uma praga chamada O Vazio, que corrompeu os habitantes do reino.

Além disso, enquanto explora o mundo, o cavaleiro (jogador) encontra habilidades, amuletos e melhorias para seu ferrão. Para combater isso, o cavaleiro (que foi escolhido pelo Rei Pálido) tem de quebrar as três máscaras que fecham o ovo negro, no qual fica toda a Radiância (uma entidade divina) de Hallownest.

O jogo explora temas de sacrifício, redenção e solidão, enquanto o Cavaleiro Vazio enfrenta desafios colossais e descobre a verdade sobre a sua própria natureza. Confrontos épicos contra chefes, *puzzles* desafiadores e atmosfera única contribuem para uma incrível experiência imersiva de Hollow Knight.

O enredo se desenrola de maneira não linear, o que permite que os jogadores descubram diferentes aspectos da história, de acordo com as escolhas e explorações feitas. É um jogo muito bom para passar as horas de tédio. Considero um jogo maravilhoso também por ser bem divertido, porém, muito difícil e demorado para zerar.



Fonte: Arthur Antonio Silverio da Silva, captura de tela.

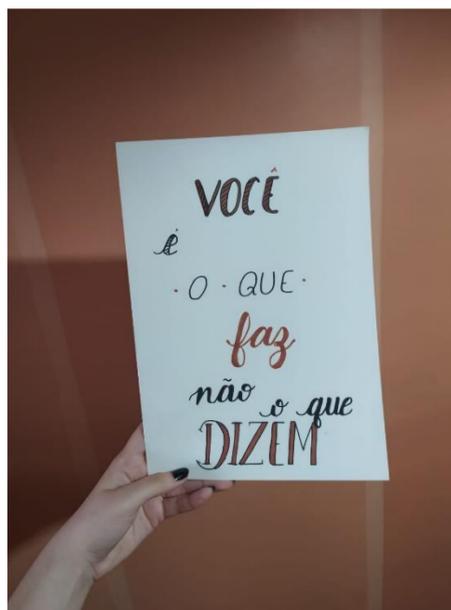
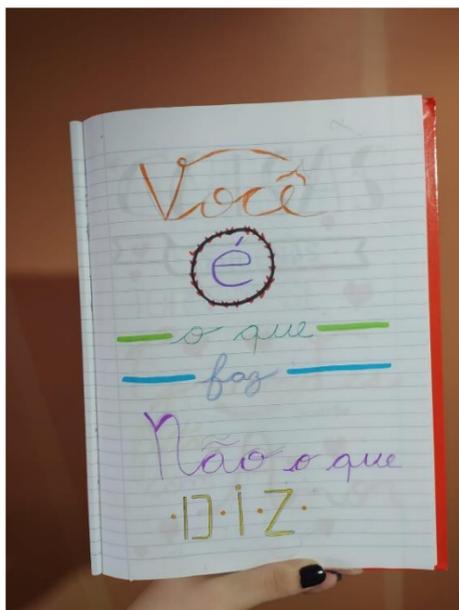
Lettering: um hobby elegante e encantador

Sarah Guimarães de Freitas

Há várias atividades que podem ser realizadas como *hobby*. E uma das vantagens que um *hobby* traz é promover a socialização entre pessoas que praticam a mesma atividade. No caso da leitura como *hobby*, por exemplo, uma pessoa pode trocar informações, curiosidade e experiências a partir da leitura de um livro. Outro exemplo é o ciclismo, uma atividade que permite que pessoas troquem experiências, informações (como rotas, paisagens...) e até equipamentos e pelas. Essa socialização permite que pessoas que compartilham a mesma atividade expressem aquilo que lhes traz alegria e prazer.

Claro que, para isso, as pessoas precisam compartilhar, falar sobre seus *hobbies*. Você, leitor, tem um *hobby*? Não pode ser algo como “meu *hobby* é mexer no celular”. Isso não é *hobby*. Tem de ser uma atividade que distrai, incentiva a imaginação e desenvolve habilidades de forma prazerosa, feita como hábito (não como vício). Além disso, tem de proporcionar alegria, tranquilidade, paz e um sentimento de “missão cumprida” quando se chega ao objetivo (terminar de ler um livro, aprender a tocar uma música, dominar um exercício ou uma coreografia etc.).

Meu *hobby* é o *lettering*. Conheci essa atividade em 2021, quando todas as pessoas estavam isoladas, por causa do Covid-19, e havia muitas notícias tristes. Apesar daquela situação sufocante, muitas pessoas aprenderam a ficar mais próximas, muitas famílias reaprenderam a conviver mais intimamente. Foi naqueles dias, quando não tinha muita coisa para fazer além de ficar mexendo no celular, que encontrei um vídeo em que um casal ensinava a fazer *lettering*. Como gosto muito de desenhar, pensei: “por que não tentar?”.



Antes e depois. Fonte: Sarah Guimarães de Freitas, acervo pessoal.

Comecei a experimentar (e até me senti uma *pop star*). Claro que, agora, vendo os primeiros resultados, percebo que tive uma evolução enorme. Existem pessoas que pensam que não é muito difícil, mas exige muito treino e dedicação. É preciso assistir a muitos vídeos para aprender essa arte que expressa o que se está

sentindo de uma forma que encanta e transmite mais beleza. Se você ainda não sabe ou não entendeu o que é *lettering*, essa atividade nada mais é do que desenhar letras de vários tipos, tamanhos, cores e padrões, a fim de organizar e expressar mais do que simplesmente o conteúdo do que se escreve. O resultado costuma ser mensagens bonitas, agradáveis, elegantes, alegres e com mais movimento.

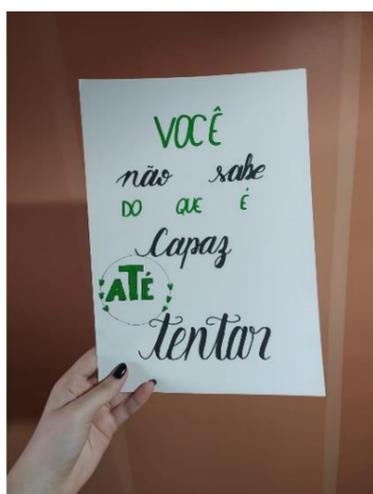
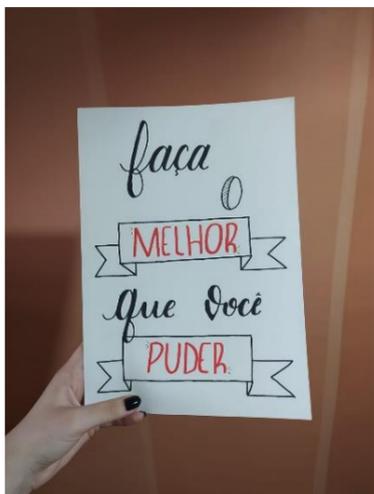
Como diz a artista Juliana Germano, para fazer, usam-se cores, curvas e muita criatividade, misturando ilustrações, decorações... e não se limita ao papel: pode ser feito em paredes, pedras, folhas, vidros ou qualquer superfície em que se pode escrever e que seja atrativa e encorajadora para a criação de uma nova obra artística.



Fonte: Rosa Maria Freitas.

Com a prática, é possível criar um toque próprio (ou estilo pessoal), que demonstre o que se sente e o que se quer expressar. Uma inspiração para mim é Rosa Maria Freitas, que pratica essa arte e tem uma imaginação enorme. Ela ama o que faz e já enfrentou dificuldades para praticar o *lettering*, mas nunca perdeu o amor por isso.

Por fim, é uma atividade que relaxa, alivia a ansiedade. Por esse motivo, ficou famosa durante a pandemia, mas atualmente faz um sucesso até surreal. E, como conselho, não importa qual o seu *hobby* nem o que os outros irão falar, apenas busque fazer aquilo que traz os melhores sentimentos e sensações que uma boa atividade traz.



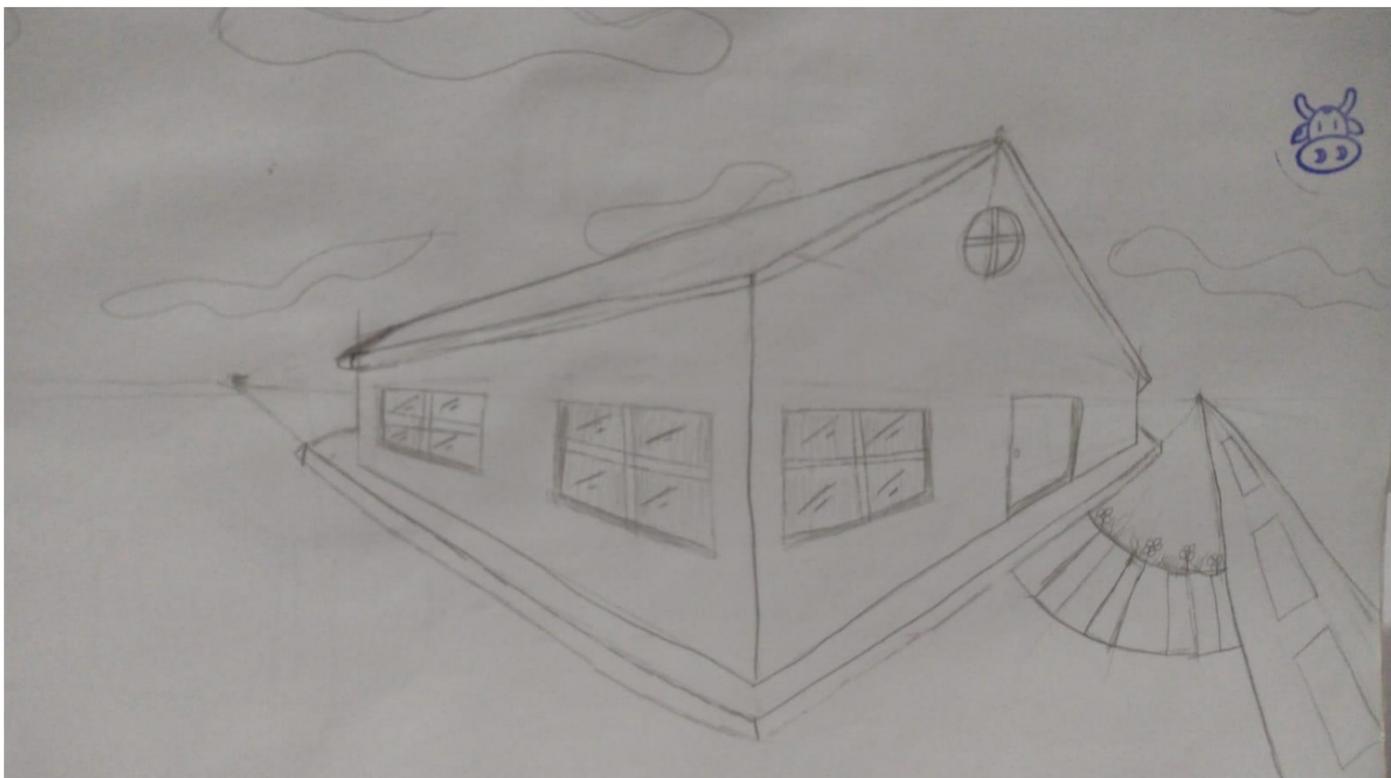
Fonte: Sarah Guimarães de Freitas, acervo pessoal.

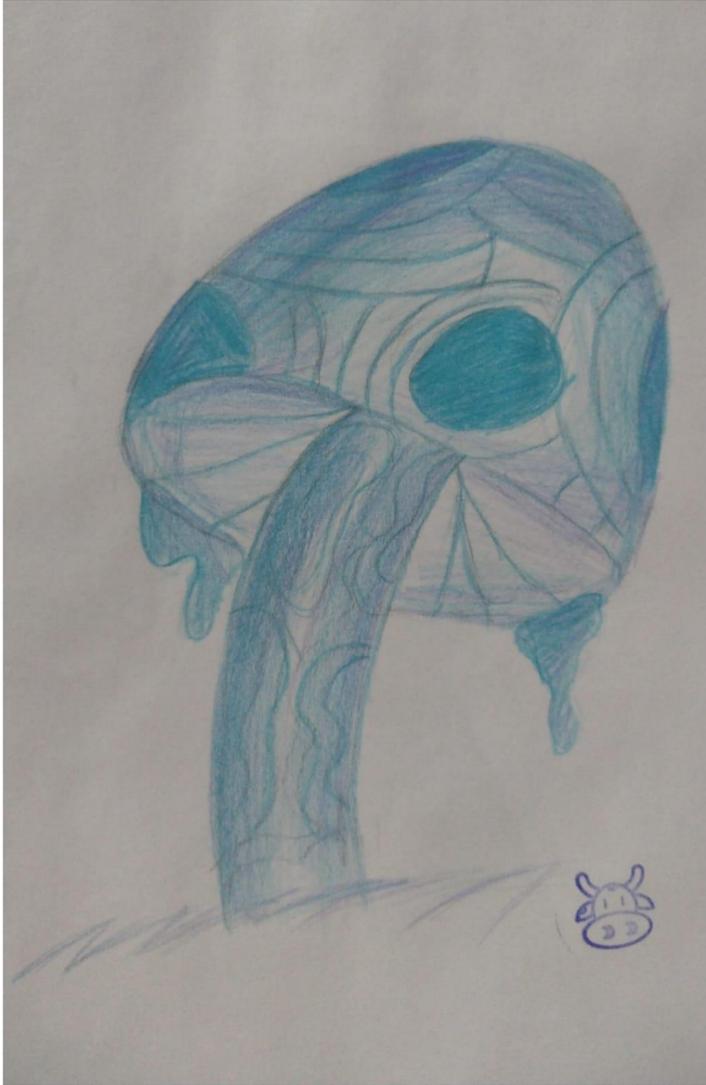
Desenhar: um passatempo criativo e muito prazeroso

Julia Rodrigues dos Santos da Silva



Cada um de nós pode ter um passatempo, uma atividade que se gosta de fazer para distrair ou acabar com o tédio, para desestressar ou simplesmente por gostar de fazer. Pode ser ler, dançar, jogar, pintar, escrever, pintar a unha, cantar, plantar, fazer natação, assistir, fazer coleções, decorar, entre muitas outras coisas.





O meu passatempo é algo que eu realmente gosto de fazer: desenhar. Talvez ainda não tenha muita habilidade, mas sei que, com o tempo, vou me aprimorar. Sempre que estou com tempo livre, pego um papel e busco inspiração para poder desenhar. Cada pessoa tem o que gosta mais de desenhar: paisagens, corpo humano, flores etc. Gosto bastante de desenhar flores e paisagens.

Não sei quando esse *hobby* começou a fazer parte da minha vida, até porque sempre adorei desenhar. Para mim, é uma prática que me traz calma, paz, tranquilidade. Desenhar é algo que realmente gosto. Além de ser algo que amo, traz benefícios: ajuda a melhorar a percepção visual, desenvolve a criatividade, melhora a concentração e facilita no aprendizado e na sistematização de ideias.

Desenhar também ajuda a acalmar em momentos de estresse, porque a concentração no desenho ajuda a aliviar as tensões. Age como forma de se desligar dos problemas ou de determinados sentimentos ou pensamentos.

Há várias formas de fazer um desenho e diversos materiais. Pode-se fazer desenhos com lápis, caneta, lápis de cor, aquarela, tinta, giz-de-cera, canetinha, entre muitas outras opções. Além disso, há várias técnicas como pontilhismo, hiper-realismo, desenho em 3D. O importante é que a obra transmita a essência de quem a cria.

Ao desenhar, gosto de estar em um ambiente calmo e aconchegante, pois promove um sentimento de paz para desenhar. Também gosto de pintar, o que traz calma. Com o tempo, espero me tornar uma grande desenhista e criar desenhos lindos e encantadores.



Fonte: Julia Rodrigues dos Santos da Silva, imagens de seu acervo pessoal.

Canto: um passatempo que vem do coração

Ágatha Rafaela Martins



Fonte: [Tienda](#).

Pratico um passatempo que, por mais singelo que seja, me representa muito e me traz uma sensação de paz e conforto: o canto. Minha voz musical me acompanha desde os quatro anos de idade, quando resolvi cantar pela primeira vez na igreja. Não sabia a letra da música direito, mas, só por estar lá e poder soltar a minha voz e cantar, foi como um passarinho sendo solto de uma gaiola e se sentindo livre. Por mais filosófico que isso pareça, no meu tempo livre ou até mesmo quando preciso fazer alguma outra atividade como escrever, arrumar meu quarto ou desenhar, eu canto.

Sempre que posso, eu começo a cantar, até porque isso tem muitas vantagens. Algumas delas são:

- ✓ Acalmar: quando cantamos, nos desligamos das tensões do dia a dia e saímos do estado de alerta que produz adrenalina, gerando estresse e ansiedade, por isso relaxamos;
- ✓ Melhorar a saúde: estudos feitos com pessoas que cantam em corais musicais constataram que cantar ajuda a melhorar a saúde e a aumentar a expectativa de vida;
- ✓ Fortalecer os músculos do abdômen e da face: cantar movimentava o diafragma, ajudando a fortalecer os músculos das costas e da face, tonificando-os.

Cantar tem várias vantagens, mas também tem algumas desvantagens, sendo elas:

- ✓ Forçar e cansar a voz, muitas vezes, provocando rouquidão;
- ✓ Passar um longo tempo envolvido, às vezes, perdendo a noção do tempo.

Saber dessas desvantagens ajuda na organização dessa atividade: é preciso desenvolver técnica para não forçar a voz nem provocar o cansaço e é importante organizar o tempo, pois um *hobby* não deve ocupar o tempo das outras atividades diárias: estudo, trabalho, lazer, descanso.

Em relação ao canto, eu, particularmente, considero que desenvolver a afinação e praticar os exercícios para melhorar a voz são difíceis e demorados de se aprender. No entanto, depois que são dominados, e isso acontece gradativamente, cantar se torna mais incrível ainda!

Se pudesse voltar no tempo e ter a oportunidade de refazer tudo, certamente, eu faria. Amo imensamente cantar. Já cheguei a passar dias sem poder fazer isso e foram dias difíceis.

Natação: uma prática que contribui para a saúde

Mel Emanuele Coutinho



Fonte: [Escola de Natação Amaral](#).

Meu *hobby* é praticar natação. É algo de que gosto muito e tenho bastante interesse em conhecer, por isso, vou contar algumas curiosidades sobre esse tema.

A natação teve seus primeiros registros em 1696, quando o francês M. Thevenal desenvolveu uma forma de nadar movimentando braços e pernas, semelhantemente a um pássaro voando. Esse estilo recebeu o nome de “peito” (“bruços” ou “nado de peito”). Com o passar do tempo, a técnica evoluiu para um movimento simultâneo dos braços e chute de pernas, como é visto hoje.

O estilo “crawl” (“estilo livre”) tem esse nome porque os nadadores têm liberdade para escolher qualquer técnica que desejarem. Ele surgiu a partir de técnicas mais antigas de nado de bruços. No final do século XIX e início do século XX, os nadadores começaram a experimentar movimentos alternados de braços e pernas, com rotação do corpo, que é o “crawl” que conhecemos atualmente.

Posteriormente, o nado “costa” (“dorso”, “nado de costas”) foi desenvolvido, em 1794, por um italiano chamado Bernardi. Nesse estilo, o nadador nada de costas mantendo-se em uma posição horizontal. Há informações que dizem que esse estilo é uma evolução do nado “crawl”.

O nado “peito” passou por algumas modificações e um nadador húngaro criou o quarto e último estilo de natação, por volta de 1930: o nado “borboleta”. Nele, os nadadores começaram a experimentar um movimento de braços simultâneo, como no “nado de peito”, porém, com uma amplitude maior.

Aqui no Brasil, a natação oficialmente começou a ser praticada como esporte em 31 de julho de 1897, quando aconteceu a fundação da União de Regatas Fluminense. Em 1898, o Clube de Natação e Regatas organizou o primeiro Campeonato Brasileiro, com uma distância de 1.500m, entre a Fortaleza de Villegagnon e a praia de Santa Luza, no Rio de Janeiro.

Praticar natação ajuda muito na saúde. Possibilita a queima de calorias e é indicada para aqueles que querem perder peso, para pessoas que sofrem de dores articulares e fibromialgia, além de dores na coluna. É ótima para quem quer e precisa sair do sedentarismo.

O exercício da natação tem sido indicado mais e mais para fins de entretenimento, saúde e profissionais. E uma dica: com esforço e dedicação, logo se atinge o sucesso.

Tocar piano: muito mais do que ler notas, é conhecer intimamente a obra musical

Marcelo Cristiano Acri

Tocar piano é um passatempo que comecei a fazer na adolescência. Na verdade, comecei estudando órgão eletrônico, depois, fiz curso de teclado e fui para o piano popular. Não sei dizer de qual dos três instrumentos gosto mais. Cada um tem sua própria técnica e exige conhecimentos e habilidades diferentes. Claro, tem muitas similaridades, tanto que as pessoas acham que são todos iguais. Mas não são.



Fonte: [Pinterest](#).

Apenas para ilustrar, o órgão eletrônico tem a pedaleira e os pedais de efeitos, dessa forma, a gente não toca apenas usando as mãos. Os órgãos mais comuns têm dois teclados (superior, para mão direita, e inferior, para mão esquerda, geralmente) uma pedaleira com uma oitava e o pedal de expressão, que controla o volume dos sons produzidos nos teclados e nos pedais (possibilitando dar expressão à música). Outro detalhe é que as teclas são leves e não exigem mudança na forma de realizar a movimentação dos dedos e das mãos.

O teclado é composto por apenas um conjunto de teclas, que exigem que o tecladista desenvolva técnica para lidar com o que chamamos de *touch response*, ou resposta ao toque. É por meio da velocidade (e não força, como muitos pensam) no movimento dos dedos que o tecladista controla o volume do som (dando expressão à música).



Fonte: [Moss Music](#).

Além disso, como é um instrumento digital, o teclado emula (“imita”) os sons de outros instrumentos e cria sons por meio de processos digitais. Assim, tocar teclado exige conhecer os outros instrumentos, afinal, ninguém quer ouvir uma música com som de trompete sendo tocado como se fosse um tambor. Em outras palavras, é preciso tocar uma nota da mesma forma como ela seria tocada pelo instrumento original. E não se pode esquecer dos efeitos digitais. Um bom tecladista deve ter conhecimentos sobre envelope de onda, sobre os efeitos digitais, timbres e sintetizadores.



Fonte: [Yamaha](#).

O piano, por sua vez, possui um teclado mais completo (maior do que o teclado eletrônico) com um sistema de martelos para produzir um som. Dessa forma, exige muita técnica porque o pianista precisa utilizar movimentos potencializados pela força da gravidade para dar expressão à música. As teclas são pesadas por causa de todo o mecanismo do instrumento, o que exige força. Não são teclas leves como as do órgão nem exigem velocidade como as do teclado eletrônico: tocar piano é fazer força, mas pianistas experientes desenvolvem técnicas para utilizar a força do pulso, do braço, do corpo e da gravidade.

Claramente, falei pouco e de forma rasa, apenas para demonstrar que a pessoa que toca um desses instrumentos não necessariamente conhece tudo sobre os outros dois. As técnicas são diferentes, a música soa diferente e o prazer do músico é diferente.

Eu gosto muito de tocar música e, dependendo da peça, prefiro o resultado em um desses instrumentos, em detrimento dos outros, isto é, tem música que fica linda no piano, outras ficam mais lindas no órgão, e há outras ainda que encantam mais se forem tocadas no teclado eletrônico.

Sobre o estudo de uma música, é importante saber que vai muito além da “leitura de bolinhas” (da partitura). Ao escolher uma obra, seja popular ou erudita, faço uma pesquisa sobre sua composição, o gênero musical a que pertence e a letra cantada (se houver), assim, a forma como será tocada, o arranjo e o improviso que serão feitos serão influenciados por sua história, pelo gênero musical e por sua letra.

Para demonstrar esse processo (do qual gosto muito!), escolhi uma música que gosto de tocar e que é muito pedida pelo público: “[Imagine](#)”, de John Lennon.

A música foi composta e lançada em 1971, em um piano Steinway, e pertence ao gênero *soft rock*. Esse gênero originou-se no sul da Califórnia, na década de 70, e se caracteriza pelas músicas simples e melódicas.

Foi uma reação ao *heavy metal*, que dominava o cenário musical na época, e trazia letras mais reflexivas em relação às mudanças que a sociedade exigia. Uma banda da época que produzia *soft rock* era o “The Carpenters” (*For all we know, Close to you, Please Mr. Postman*). Os instrumentos utilizados nesse gênero são bateria, guitarra elétrica e/ou acústica, piano e sintetizadores.



Piano de cauda Steinway. Fonte: [Steinway e Sons](#).

Para demonstrar um pouco desse processo, vou usar alguns termos e conhecimentos que músicos têm, por isso, pode ficar um pouco confuso se você for leigo.

Essa canção foi composta em dó maior e possui uma estrutura musical simples: introdução e as seções A e B. quando se inicia a seção A, o tema da introdução permanece como acompanhamento para a voz de John Lennon, acrescido de baixo, bateria e cordas (*strings*).



John Lennon. Fonte: [YouTube](#).

Considerando essas informações e a sua execução em um teclado eletrônico, a introdução pode ser começada apenas com o timbre de piano, como na gravação original. Na seção A, mais tranquila, o tema da introdução pode ser feito como acompanhamento e a melodia pode ter mais destaque na dinâmica (expressão).

Em seguida, na seção B, além do timbre de piano, pode ser acrescentado o timbre de *strings* como segunda voz e o baixo pode ser tocado com um toque mais ligado (*legato*), destacando as cordas em vez do piano. Como a seção B (refrão) traz uma harmonia mais desenvolvida, fica muito bonito fazer na melodia uma segunda voz com algumas terças (notas abaixo da melodia, com intervalo um intervalo entre elas que é agradável ao ouvido).

Por se tratar de uma composição simples (e genial!) e que o gênero busca essa simplicidade, não fica adequado fazer muita “firula” (“enfeites” desnecessários); ficaria como uma árvore de Natal cheia de enfeites que não se combinam.

A descrição acima é um pequeno exemplo de todo o processo na aprendizagem de uma música. Como diz o título, tocar piano ou qualquer outro instrumento vai além da leitura das notas. Claramente, isso vem com o tempo: é importante começar a aprender e passar por todo processo de aprendizagem do instrumento. Com a experiência, o instrumentista começa a perceber tudo isso e muito mais. Pode parecer muito complexo e difícil, porém, essa prática é que traz crescimento à pessoa. É nesse ponto que a música começa a trazer muitos conhecimentos para a vida do músico.

Enfim, é algo que amo fazer! E você já experimentou tocar algum instrumento? É bem possível que, se experimentar, vai descobrir uma afinidade com a música que você não sabia ter.



Beatles: John Lennon, Paul McCartney, George Harrison e Ringo Starr.

Fonte: [YouTube](#).