

ATIVIDADE FÍSICA

Hora de aprender novos ritmos

O que é dança? É o flutuar de bailarinas, o ventre sinuoso da odaliska, o rodopiar da prenda, o requebrado da passista da escola de samba. Tem gente que dança só, tem quem dance coladinho.

– Dança é movimento. Movimento é tradução de ritmo. Ritmo é tradução de vida. Logo, dança é vida – compara Singrid Nora, professora de atividades rítmicas e expressão corporal da UCS.

Dançar, antes de ser uma arte, é uma expressão natural. Ou seja, todo mundo dança, só precisa acertar o passo, entender o sentido.

– A dança exercita o corpo, e, sobretudo, a mente. Já tive alunas que curaram depressão graças à dança – destaca Alan Fagundes, professor de lambaeróbica que dá aulas em algumas academias de Caxias do Sul.

Aluna de Fagundes há seis anos, a estudante

de Direito Ismaila Vargas de Almeida, 19 anos, confirma os benefícios obtidos com a lambaeróbica:

– Já cheguei a perder três quilos em um mês. Mas não frequento as aulas só para emagrecer. É um momento de desestressar, é quando espanto meus demônios e reponho as energias – conta.

Segundo a antropologia, as primeiras danças, quando surgiram, eram individuais e se relacionavam à conquista amorosa. Depois, nasceu a dança coletiva, linguagem útil para todos os aspectos da vida. No antigo Oriente, havia danças para pedir bênção aos deuses, para relatar eventos históricos e danças campestres, para celebrar a colheita. Vale lembrar que, na cultura africana, a religião não é falada, mas dançada. Na Nigéria, a dança surgiu com função curativa. As mulheres hausa, da cultura bori, dançam para curar tristezas.

Alguém duvida que funcione?



FOTOS JUAN BARBOSA

Ismaila Vargas de Almeida (D) usa as aulas de Alan Fagundes para espantar demônios e repor energias perdidas no dia

POR QUE DANÇAR FAZ BEM

▼ Dançar, qualquer que seja o ritmo, aumenta a flexibilidade, tonifica a musculatura, melhora a postura e o controle da respiração.

▼ Uma coreografia agitada permite queimar até 700 calorias em uma hora. Quanto maior a prática e a habilidade de dançar, maior é o gasto de energia e a tonificação dos músculos.

▼ O exercício da dança melhora a circulação sanguínea, a capacidade respiratória e a qualidade do sono. Mas, para obter todos esses benefícios, a prática tem de ser regular, pelo menos uma vez por semana.

▼ Seguir uma coreografia trabalha coordenação motora, percepção espacial, concentração, equilíbrio, agilidade e memória. Essas habilidades são percebidas na

própria dança, quando os passos começam a ser executados com mais graça, e no dia a dia, ao realizar melhor outras tarefas.

▼ Dançar gera sensação de bem-estar, como ocorre com outros exercícios físicos. Os movimentos ativam, no cérebro, o neuro-hormônio endorfina, espécie de analgésico natural.

▼ A dança combate o estresse. A música, por si só, contagia e serve como motivação para frequentar as aulas. Mas há outros aspectos estimulantes, como a chance de fazer amigos e aumentar as relações sociais. Música e dança favorecem a aproximação.

▼ Dançar melhora a autoestima. A medida que a pessoa consegue aprender e aprimorar os passos sente-se bem por superar os desafios.

fonte: professores de dança Carla Barcellos, Singrid Nora e Alan Fagundes

FIQUE ATENTO

▼ Se você é sedentário, antes de matricular-se em uma aula de dança é importante consultar um médico. Como a atividade é de médio impacto, quem tem problemas de coluna e joelhos, por exemplo, deve buscar orientação de um especialista.

▼ Observe sempre a qualidade da pista de dança da escola. O tablado deve ser de madeira.

▼ Use a roupa e o calçado adequados para cada modalidade. Mulheres podem fazer aula de dança de salão de salto, mas lambaeróbica só combina com tênis.

Aulas gratuitas

A prefeitura de Caxias do Sul conta com alguns projetos gratuitos de dança:

▼ **Danças de salão:** aulas de danças de salão e danças gaúchas são ofertadas às comunidades dos bairros. Ocorrem uma vez por semana, com duração de duas horas. Os cursos duram 12 semanas.

▼ **Danças coreografadas:** a partir de março, a prefeitura pretende retomar o atendimento a crianças e adolescentes que queiram participar de aulas de danças coreografadas e de diversos ritmos. A frequência será semanal, com duração de 1h30min, durante todo o ano.

Atenção: As lideranças comunitárias podem encaminhar solicitação de atividades do projeto Lazer em Dança para a prefeitura. Outras informações podem ser obtidas pelo telefone (54) 3215.5838, ramal 222.

QUAL É A SUA PRAIA

Dança de salão

▼ **Bolero:** o ritmo é lento e os passos são simples, basicamente o “dois pra lá, dois pra cá”. Os parceiros precisam ficar com o peito aberto e os ombros bem colocados. O abdômen tem de permanecer contraído.

▼ **Forró universitário:** adaptação do xote do Nordeste, é uma dança de ritmo moderado. O casal dança coladinho, sem movimentar muito os braços. As pernas é que se deslocam bastante.

▼ **Salsa:** dança de ritmo intenso, demanda mexer o corpo inteiro. Quadril, pernas, braços e ombros não param. Os joelhos ficam semiflexionados para dar mais mobilidade aos quadris. Essa dança fortalece os músculos das coxas e trabalha o sistema cardiovascular, uma vez que as batidas são rápidas e as músicas, animadas.

▼ **Samba de gafieira:** o casal precisa ficar bem juntinho para conseguir fazer as movimentações de pernas. A intensidade da dança varia de acordo com o tipo de música. Nos passos mais acelerados, o abdômen fica contraído o tempo todo.

▼ **Samba-rock:** de ritmo intenso, requer muita coordenação motora. A dança tem bastante movimento de pernas e de braços.

▼ **Tango:** de ritmo moderado e sensual, exige força nas pernas, abdômen acionado e postura ereta. As pernas se movimentam muito e, por isso, o casal precisa estar em sintonia.

Dança do ventre

▼ Quase todos os passos e técnicas são circulares e concentrados em uma parte do corpo, como quadris, ombros ou abdômen. Praticada por mulheres, requer flexibilidade para bambolear rapidamente os quadris e os ombros e movimentar os músculos da barriga. A dança do ventre fortalece os músculos abdominais, sendo também uma boa forma de exercício para todo o corpo.

Dança flamenco

▼ Demanda coordenação motora porque envolve movimentos de pernas e braços. Utiliza adereços como leques e castanholas. Enrijece a musculatura, fortalecendo as pernas, braços, abdômen, glúteos e cintura. Aumenta a flexibilidade e corrige a postura.

Sapateado

▼ Além de saber ouvir o barulho das chapinhas no solo, essa dança demanda fôlego. A atividade aumenta a capacidade cardiovascular, protege as articulações e trabalha os músculos inferiores, já que exi-

ge mais das pernas e dos pés do que de qualquer outra parte do corpo. Assim, panturrilha, glúteos e coxas ficam em forma.

Dança de rua

▼ Tem a batida forte e os movimentos acrobáticos como principal característica. É necessário ter fôlego e bom preparo físico para realizar movimentos rápidos, simétricos e assimétricos de pernas, braços, cabeça e ombros.

Dança contemporânea

▼ Usa as leis físicas, como a gravidade e a força do peso do corpo, a favor do movimento. Muitas coreografias, tanto nos palcos quanto nas salas de aula, têm sequências em que os bailarinos brincam com quedas, deslizes e variações de níveis de altura: sentar, deitar, estar de pé e cair de uma só vez ao chão. Mas é claro que isso não é regra. Até porque regras e padrões passam longe da dança contemporânea.

Balé

▼ Dança clássica, o balé possui uma sequência de movimentos que demandam flexibilidade e postura artística. Por isso, é indicado iniciar a prática ainda na infância. O balé melhora a postura do corpo e origina um desenvolvimento físico harmonioso, com o andar leve de quem quase flutua.

Lambaeróbica

▼ Apesar do nome, a aula de lambaeróbica é baseada em coreografias de axé, não de lambada. Os movimentos são inspirados em coreografias criadas por grupos musicais do Nordeste. De ritmo intenso, a aula requer pique porque exige movimentos do corpo todo. Fortalece principalmente os músculos das pernas, do bumbum e do abdômen, e queima muitas calorias. Melhora a coordenação motora e a condição cardiorrespiratória.

Body Jam

▼ Aula pré-coreografada pela empresa Body Systems que inclui passos de funk, groove, techno, hip-hop, ritmos latinos e street dance, entre outros. Não é preciso ser um exímio dançarino para praticar. Os procedimentos do Body Jam são parecidos com os de uma aula de ginástica: tem aquecimento, alongamento e relaxamento ao final de cada aula. Entre os benefícios do Body Jam estão o desenvolvimento da coordenação motora e da noção de ritmo, a melhora do preparo físico e da condição cardiorrespiratória.



Após as aulas de dança, Gisela conversa com seus alunos

Vale até como terapia

BABIANA MUGNOL

Dança pode funcionar como terapia, unindo os benefícios do movimento corporal ao bem estar psicológico. Apesar de existir desde 1966, a dança-terapia ainda é uma novidade na Serra. Sem contraindicação, é aconselhada para quem deseja se conhecer melhor por meio da expressão artística.

O Giramundo, espaço da psicóloga Gisela Cardoso, promove há dois anos encontros semanais com homens e mulheres em busca desse estilo de dança em que não há coreografia ou passos marcados, imperando a liberdade de expressão.

– Nenhuma aula é igual a outra. A gente deixa a criatividade rolar e, no final, conversa em grupo para saber o que cada um sentiu durante o processo – explica a terapeuta.

Nos encontros, é possível dançar desde música clássica até chamamé. Não importa o estilo musical, mas a atenção aos movimentos do corpo e da mente. Dá até para descobrir por que a pessoa gosta de determinado gênero musical mais do que outro.

– Toda expressão artística facilita a comunicação com o inconsciente. O movimento vai liberando as corações emocionais. Se você se entregar à dança, vão surgir lembranças muito fortes, porque ela mexe com sentimentos pré-verbais, ela tira a razão. Tem pessoas

que até se emocionam durante as aulas – conta Gisela, convidada para coordenar uma formação em arteterapia da Universidade Veiga de Almeida (UVA), no Rio de Janeiro.

O momento mais importante da prática é quando os participantes sentam em uma almofada e refletem sobre o que sentiram.

– O acompanhamento de um profissional não é importante somente para interpretar as imagens que surgem na mente das pessoas durante a dança, mas para ampliá-las e para se ter um maior conhecimento de si mesmo – justifica a psicóloga, aluna de dançaterapia de influentes nomes da área, como Ana Fux, Elena Cerruto e Pio Campo.

Por ser feita em grupo, a dançaterapia acaba sendo também uma forma de ajudar pessoas tímidas, que não só expõem aos colegas a habilidade ou a falta de prática para dançar, como nararam suas experiências em uma hora e meia de aula. Ao final das sessões, a sensação é de leveza por libertar os sentimentos.

– Nem sempre as pessoas se sentem mais felizes ao sair daqui, porque a dançaterapia mexe com alguns sentimentos ruins também, mas com certeza vão se sentir mais inteiras, integradas com elas mesmas – garante a psicóloga.

babiana.mugnol@pioneiro.com