

Dançar na água é forma de terapia

■ Benefício físico pode ser obtido por idosos e crianças sem risco de fratura ou torção

Carlos Magno

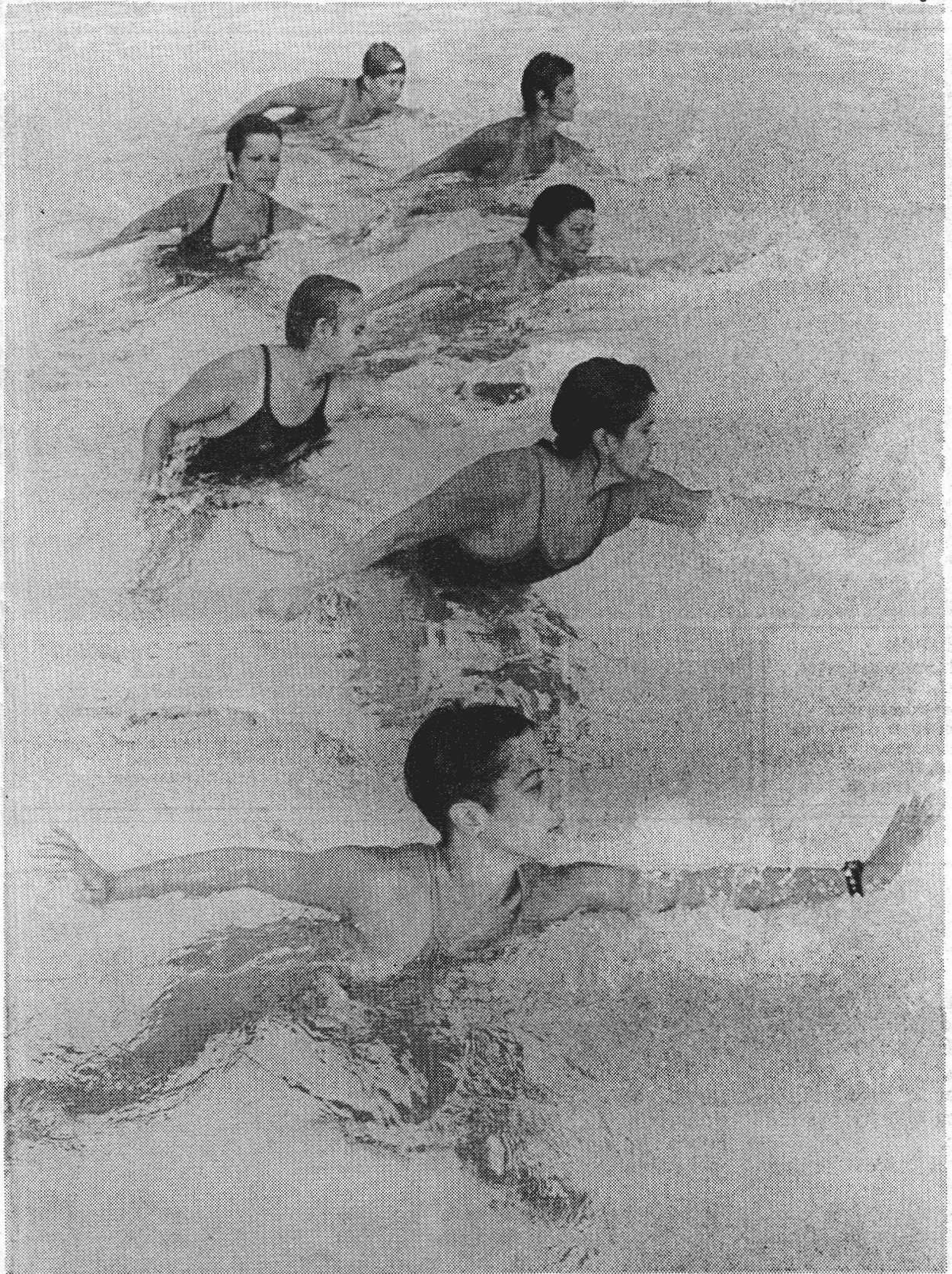
ALICIA IVANISSEVICH

Dançar pode ser mais do que uma simples sequência de movimentos a serviço da expressão artística. Dançar, para muitos, pode ser uma atividade terapêutica, capaz de curar os males do corpo e da alma. Mais do que isso. Quando a coreografia se desenrola dentro d'água, os benefícios aumentam e os limites quase desaparecem. Dançar na água é uma nova opção que nasce no Rio, a partir de setembro, sem restrições de idade, sexo ou tipo físico. Pessoas na terceira idade, gestantes, crianças e adultos podem sentir as delícias desse ambiente uterino, trabalhando a musculatura, desenvolvendo a capacidade pulmonar e aumentando a flexibilidade com pouco esforço.

Criatividade — “Hidroginástica e nado sincronizado têm propostas diferentes da dança na água”, explica a bailarina e terapeuta corporal Mônica Pimenta. “Em vez de fazer exercícios repetitivos ou sequências de movimentos prontas, a dança procura uma improvisação constante. Além dos benefícios físicos obtidos com as outras modalidades, a dança ajuda o aluno a desenvolver sua criatividade”, comenta.

O meio líquido, segundo Mônica, tem várias vantagens sobre o sólido. A água minimiza a ação da gravidade sobre o corpo: o desgaste das articulações provocado pelo esforço físico é muito menor e os impactos são quase eliminados. Não há praticamente riscos de fratura ou torção. “Além disso, o corpo não fica exposto, deixando as pessoas mais à vontade, sem temer liberar sua expressão”, argumenta.

Facilidade — A dança dentro d'água não impõe limites nem mesmo para obesos, idosos ou gestantes. Como o peso corporal no meio líquido é 10% do valor real, os mais gordinhos são capazes de realizar movimentos que não conseguiriam fazer fora d'água. Da mesma forma, para as grávidas, a redução do peso da barriga permite que elas se movimentem mais facilmente, amenizando o desconfortável inchaço nas pernas e as frequentes dores nas costas. “Dentro d'água, a mulher entra rapidamente em contato com seu bebê. Ao compartilhar o mesmo meio, mãe e filho se aproximam, os movimentos se assemelham”, explica a bailarina.



A água minimiza a ação da gravidade sobre o corpo: os impactos e o desgaste articular são muito menores

As restrições a certos movimentos decorrentes da idade avançada também são derrubadas na água. “Os idosos não apenas exploram suas possibilidades corporais, alongando músculos e melhorando a capacidade cardíaca e respiratória, como aprendem a expressar sentimentos muitas vezes contidos”, lembra Mônica.

Para as crianças, a dança tam-

bém é uma descoberta. “É um jogo, uma brincadeira”, diz a terapeuta. “Elas obtêm os benefícios da natação, sem repetir movimentos. Desenvolvem a criatividade e a imaginação.”

Até para aqueles que se preocupam com a boa forma, a dança na água é uma excelente opção. “As pessoas trabalham toda a musculatura, queimam gorduras localiza-

das e modelam o corpo quase sem sentir”, assegura Mônica.

Os que querem experimentar os benefícios de dançar na água poderão participar de aulas abertas (gratuitas) nos dias 14 e 16 de agosto às 7h30 (crianças) e às 8h30 (adultos) na Escola Semente (Rua Prof. Gabizo, 97), e no dia 18, às 10h40 na Escola Golfinho de Natação (Rua Pinheiro Guimarães, 82).