

COMPORTAMENTO

Dança ajuda medicina a tratar distúrbios físicos e psicológicos

Movimentos estimulados pela música beneficiam adultos com dificuldade de expressar emoções, idosos solitários e crianças tímidas e são receitados pelos médicos para dores no corpo e tensão

CRISTIANE SEGATTO
Especial para o Estado

A dança namora a medicina. Cada vez mais, os movimentos do corpo são utilizados por ortopedistas e psicólogos no tratamento de pessoas com distúrbios físicos e psicológicos e por uma legião de estressados que busca estar de bem com a vida. Segundo o pesquisador americano Fran Levy, a dança pode ser uma forte aliada na cura de adultos com dificuldades de expressar emoções, idosos solitários ou crianças tímidas. Os movimentos estimulados pela música ajudam essas pessoas a expressar seus conflitos e sentimentos internos.

No Brasil, vários grupos já descobriram os benefícios dessa prática. O psicólogo e professor de dança André Trindade foi buscar nas danças folclóricas o estímulo para seus alunos se integrarem e liberarem tensões repressadas. Embora sejam recheadas de movimentos difíceis, essas danças não se restringem ao círculo dos iniciados. Qualquer um pode praticar.

De saia florida, bermuda de lycra ou calção de surfista, os alunos de Trindade caem na dança, estimulados pelo ritmo da música grega. Barrigas salientes ou problemas de coluna, como lordose e escoliose, não incomodam. O que interessa é mover o corpo, fazer amigos e rir muito.

Ritmos étnicos — Ritmos romenos, poloneses, quadrilhas ou mesmo danças nordestinas servem de pretexto para relaxar os alunos. "Esses ritmos étnicos não ideais porque não exigem qualquer treinamento prévio", comenta Trindade, que é um dos discípulos do coreógrafo Ivaldo Bertazzo.

Alguns alunos procuram a escola por indicação médica. Dores no corpo, tensão, ranger de dentes e ansiedade são as queixas mais comuns. "Essa atividade é terapêutica porque a pessoa consegue se livrar da metade do problema durante a aula", comenta. "Depois da dança, os que fazem psicoterapia chegam mais abertos às sessões."

O psiquiatra e professor da Universidade Federal de São Paulo Miguel Jorge concorda com essa afirmação e recomenda a dança a alguns de seus pacientes. "Ela é uma atividade coadjuvante que pode auxiliar no tratamento de pessoas muito tensas, que vivem enquadradas em padrões rígidos", diz. O próprio Jorge entregou-se às danças étnicas há dez meses, motivado pela mulher. No começo, o psiquiatra se preocupava em acertar todos os movimentos e quase desistiu. "Depois percebi que o desempenho não era o fundamental e sim desfrutar de uma atividade lúdica que favorece a socialização", explica.

O alongamento, feito no início das aulas, ajuda a contornar problemas ortopédicos. Os alunos aprendem a trabalhar toda a estrutura muscular. Por indicação do fisioterapeuta, a matemática Fanny Biderman, de 59 anos, procurou a dança há sete anos para ajudar a tratar as dores na coluna. "Passei a conhecer toda a cadeia muscular e hoje me sinto mais resistente", conta.

Os mais jovens também apontam vantagens. Nas noites de quinta-feira, o estudante Paulo Ferreira da Cunha, de 18 anos, troca o stress do cursinho pré-vestibular pelos sons exóticos da aula de dança. "Se de lá com o corpo relaxado e fico calmo durante o final de semana".

Movimentos de danças hindus, indonésias e espanholas ajudam no tratamento de osteoporese, artrose, insônia e dores musculares, segundo a psicóloga e bailarina Bia Ocugue. "Há um trabalho cuidadoso de articulações, coluna vertebral e encadernamento de músculos", conta. Apesar de não utilizar movimentos bruscos nem levantamento de peso, o condicionamento proposto por Bia modela as formas. O objetivo é pensar no corpo como uma estrutura complexa e buscar movimentos suaves, mas capazes de alterar os contornos físicos. A estilista Tereza Figueiredo diz que ganhou corpo e cabeça nova. "Consegui corrigir minha perna, que era ligeiramente torta, aprendi a respirar corretamente e ganhei muita segurança."



Deficientes físicos e mentais durante aula no Itirapuera: dançada a relaxar, a melhorar a postura e a aumentar a auto-confiança



André Trindade: "Atividade terapêutica porque a pessoa ansiosa consegue se livrar da metade dos problemas durante a aula"

ALUNOS APRENDEM A CONHECER E A TRABALHAR TODA A ESTRUTURA MUSCULAR

Trabalho de coreógrafo húngaro mudou concepção

Método do dançarino Rudolf Laban influenciou gerações de psicólogos, educadores e artistas

Quando o coreógrafo e pesquisador húngaro Rudolf Laban disse a frase "A dança é para todos" no ano 30, não tinha sido sentido. Usar o corpo como mensagem de sentimentos e expressões era atividade para profissionais dedicados, orçados depois e longos e penosos anos de balé clássico.

Os trabalhos de aban, no entanto, mudariam essa concepção. Um longo estudo dos corpos humano permitiu avaliar a qualidade dos movimentos sensíveis por qualquer pessoa. Laban costumava reunir cenas de operárias em estádios de tênis para atividades batizadas danças-corais. Sem coreografia prévia, os telos utilizavam o

corpo para expressar sentimentos.

As conclusões do coreógrafo influenciaram gerações de psicólogos, educadores e artistas de todo o mundo. Por conta disso, a dança tornou-se obrigatória nas escolas inglesas desde a década de 40. Vinte anos depois, o psicólogo chileno Rolando Toro Arnedo, da Pontifícia Universidade Católica de Santiago, criou a biodança, que pretende estabelecer a harmonia das funções biológicas e a integração entre razão e emoção.

BERTAZZO PÓS CIDADÃO COMUM NO PALCO

Sutileza — No Brasil, o coreógrafo Ivaldo Bertazzo formou vários discípulos, atentos à ideia de que o trabalho do corpo deve ser sutil e não sobrecarregar qualquer estrutura. Interessado dos indivíduos, Bertazzo colocou dezenas de cidadãos comuns no palco, nos anos 80. E conseguiu provar que para dançar e alcançar o equilíbrio basta ter vontade.

Parques e centros esportivos têm projetos para idosos, deficientes físicos e meninos de rua

A dança é um dos recursos utilizados por educadores e psicólogos da rede pública em projetos gratuitos de melhoria da qualidade de vida. Os centros de convivência da Secretaria Municipal de Saúde, que funcionam em parques e centros esportivos, apostam nos movimentos para integrar deficientes físicos, meninos de rua, idosos e os demais interessados.

No Parque do Itirapuera, as atividades são realizadas ao ar li-

vre. Visitantes se juntam aos deficientes físicos e mentais para relaxar, melhorar a postura e aumentar a auto-confiança. Os adultos portadores de deficiências, que já não recebem cuidados especiais da família, são os mais beneficiados.

"O indivíduo desmotivado recupera a alegria da conquista e percebe que ainda pode realizar coisas", comenta a professora Renata Neves. "Eles passam a conhecer o próprio corpo e se expressam de forma criativa",

conclui. Com apenas um gravador e alguns colchões, Renata trabalha também com crianças faveladas, que não faltam às aulas no parque nem em dia de chuva.

"Depois de um longo trabalho, conseguimos conquistar a confiança deles", afirma. "Eles relaxam, recebem carinho e se livram do peso da rotina estressante que vivem". A Secretária Municipal de Cultura também investe nos movimentos. O projeto Integrando

Gerações, destinado ao público de 8 a 80 anos, leva aulas abertas mensais de biodança a centros culturais e bibliotecas municipais. A técnica permite liberar as emoções repressadas por meio do relaxamento da musculatura.

Segundo a coordenadora do projeto, a psicóloga Soraya Inês Gaziol, as pessoas notam mudanças de comportamento mesmo depois de uma única aula. "A depressão, por exemplo, tem muito a ver com a solidão e a perda de identidade e a biodança reforça essa identidade." O Centro Cultural São Paulo (R. Vergueiro, 1000, tel. 277-3611) tem uma aula aberta para o dia 22, às 14 horas.

Rede pública promove atividade ao ar livre

CRIANÇAS DE FAVELA NÃO FALTAM ÀS AULAS

que defendeu tese de mestrado na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo sobre a utilização dos movimentos para tratamento de deficientes auditivos, e especializou-se em dança educativa na London University, na Inglaterra. "O trabalho corporal relaxa o aluno e favorece o aprendizado, preparando-o para o tratamento fonaudiológico ou fonoaudiológico, que, em geral, é penoso porque exige muita dedicação e oferece resultados somente a longo prazo",

comenta. Embora recebam aulas individuais, os alunos deficientes se integram com pessoas normais no Núcleo Morumbá, a escola que Renata mantém no bairro paulistano de Pinheiros. Entre os alunos do Morumbá, 90% não têm qualquer deficiência, mas procuram melhorar a postura e se tornar mais sociáveis. Motivados por sons de instrumentos, percussão produzida pelo corpo e observação da cidade, os alunos criam enredos sem utilizar

palavras. Depois de acompanhar atentamente os gestos dos personagens encontrados na rua, eles reproduzem os movimentos em aula e transmitem sua visão sobre a metrópole. Os progressos conquistados dão origem a uma apresentação anual. Alunos de todas as idades (deficientes ou não) interpretam a dança-coral. "O resultado é sempre uma surpresa porque cada um contribui com um movimento autêntico e harmonioso", conta Renata.

Deficientes se beneficiam com tratamento