

Em busca de uma nova maneira de viver com dignidade todos os dias? Venha dançar!

Sandra Regina Santos

Este artigo é fruto do meu desejo plural sobre a dança e o envelhecer - algo natural e inevitável. Como gerontóloga, penso que o importante é buscarmos inspiração para a construção de um conhecimento sobre o próprio envelhecer. Há muitas formas de se driblar os *sinais de envelhecimento*, cada um tem que encontrar a sua maneira, mas se posso dar uma forcinha, vou dar.

Pesquisas nos mostram que certos “nutrientes” ajudam a retardar o surgimento desses sinais, e indicam maneiras de prevenir certos distúrbios, ampliando a expectativa de vida. Se você está em busca de uma nova maneira de viver com dignidade todos os dias, desta fase da sua vida, te convido: venha dançar!

Dançar é uma atividade prazerosa que ajuda a aliviar as tensões, isso todos já ouviram falar. Mas vale a pena experimentar de verdade para não ser apenas uma experiência vicária – experiência do outro. Para aproveitar todos os benefícios dessa atividade tem que arriscar os primeiros passos, o ideal é frequentar um curso de dança.



Ah! Vale dizer que existe uma infinidade de gêneros e ritmos, mas minha sugestão neste artigo é o tango e as chamadas danças salão – bolero, forró, soltinho e samba.

As danças são atividades físicas que podem ser praticadas por pessoas de ambos os sexos, todas as idades, classes sociais e culturais.

Você pode se perguntar, mas por que a dança? Porque, com o passar dos anos o corpo começa a reclamar, surgem os problemas acompanhados de

dores e cansaço. E para muitos males, até agora, a ciência não achou a cura, porém indicam tratamentos para redução de danos, e uma das indicações é a dança como instrumento terapêutico e atividade física. Essa prática faz com que se mantenha em a autoestima - bem-estar psicológico e o sistema imunológico.

Sabemos que as academias de danças proporcionam distração e convívio social. Por isso, vale a pena recorrer aos ensinamentos das aulas a fim de prevenir ou reduzir as dificuldades causadas pelas enfermidades e, sobretudo, encontrar os pares para ampliar o círculo de amigos.

Senhores e Senhoras, não se deixem arrastar pelas doenças da senilidade ou as degenerativas (doenças cardíacas, hipertensão arterial, artrose, demências, colesterol, parkinson, diabetes, etc.). O melhor é evitar o sedentarismo, o estresse e o sol em excesso, pois são alguns inimigos que afetam diretamente as reações metabólicas, neuromotoras e funcionais das pessoas, em especial das idosas.

Muitas pesquisas revelam que algumas pessoas após um tempo dançando tiveram progressos na percepção e coordenação (agilidade), melhora na frequência cardíaca, na circulação do sangue, na capacidade respiratória, já sabia disso?

Muitas conseguiram melhorar significativamente a marcha (evitando a sarcopenia - perda do tônus muscular), a memória (tendo que se lembrar dos passos aprendidos); os exercícios em aula promovem uma considerável postura e estimula a vitalidade, a força e a flexibilidade e, com certeza, um ganho enorme no equilíbrio (prevenindo a labirintite).



Foto Rita Amaral

Dançar ativa as substâncias hormonais que causam bem-estar afastando, assim, a ansiedade e a depressão tão presentes nos dias de hoje. É de conhecimento de todos que o corpo em movimento libera importantes hormônios, como endorfina e serotonina - responsáveis por melhorar o humor. Então saia do dilema!

Por que digo isso, porque um grande dilema das pessoas e, sobretudo, do idoso é conseguir manter o ânimo quando percebe que o seu corpo já não segue no mesmo andamento de outrora. O que importa nesta fase é continuar com a vontade de se divertir, ampliar a rede social, conhecendo gente da mesma faixa etária para, juntos, aproveitarem melhor o tempo.

Quando começar a dançar viverá isso da sua forma, contudo garanto que a dança muda o comportamento. Pense comigo: quando se escolhe ir à aula ou aos bailes já começa uma transformação interior. A escolha provoca no seu íntimo a troca de experiência, estimula o diálogo, inicialmente consigo e depois com o outro, aumenta a motivação e a autonomia, conseqüentemente, o bem-estar.

Quero dizer que o desejo de ir dançar estimula o Eu – psicologicamente falando. Tudo começa quando vai escolher a roupa, os acessórios, se perfumar, olhar no espelho, dar um retoque aqui, outro ali, e as mulheres se maquiar, algumas põem até flor no cabelo para ficarem mais formosas ainda. Adoro! Depois de se sentir pronto para sair, com certeza todo este contexto já mudou algo no seu interior. De alguma forma, todos, querem ficar bonitos, bem vestidos, cheirosos, faceiros, não é isso?

A proposta é: ao chegar aos bailes, aproveite todos os ritmos da dança - bolero, swing (soltinho), rock, forró, salsa, tango etc., pois, todos eles reúnem elementos terapêuticos. Como disse acima são muitos os benefícios que se ganha com essa prática.

É relevante dizer que as danças de par têm a distinção do abraço - dança-se com o outro e, por consequência, os dois corpos ganham uma posição de forma especial - o equilíbrio e o calor humano. Abraçar um parceiro de dança tem muitos fatores positivos, diria até, efeitos psicológicos - afinal para dançar naquele momento aquela música, cavalheiro e dama se abraçam - aproveitem este momento.

Ah! Penso ser também relevante falar que mais importante que a técnica dos passos aprendidos, é o sentimento na hora de bailar, e isso é do ser humano, pois, estar junto ao outro pode ser uma viagem fantástica de bem-querer e prazer. Muitas pessoas dizem que quando dançam esquecem os problemas e entram num estado de relaxamento e entrega - tempo de alto astral.

Cabe dizer também que há toda uma mística em torno das danças porque elas são acompanhadas de músicas e isso ativa os sentidos, sentimentos e emoções. Quem dança permite novos conhecimentos sobre si e sobre o outro.

Assim, estar num salão de dança enriquece as relações consigo, com o meio social, se estende a rede de amizade e vínculos afetivos. Portanto, integrada, compartilhe esses momentos com alegria, pois, o único objetivo é mover-se ao ritmo deixando o tédio, o sedentarismo e a solidão de lado.

Por isso demita-se da poltrona, da sua TV, do não fazer nada, pare de ser “resmungona”, ou aquela pessoa que não vê mais graça em nada, aquela que deixa de curtir a vida e, aceite o meu convite. Dançar remove o fio dos males que afligem a saúde física, mental e espiritual. Venha curtir o que à vida pode lhe oferecer sem dar espaço ao sentimento de abandono.

Parafraseando o ditado “quem canta seus males espanta” - quem dança espanta seus males e, principalmente, encontra uma nova maneira de viver com dignidade todos os dias.

Não perca a oportunidade de conhecer o universo da dança, venha bailar! Quando começar sua prática, verá outra estrela brilhando no seu céu. Ao acender o seu brilho colherá admiração, respeito e, sobretudo, autoestima.

Quem dança está em movimento contínuo de recriação de si próprio (processo de subjetivação) e na procura de sentido para sua vida.

Contudo, quero esclarecer que a dança não tem pretensão de cura, mas ajuda a aliviar e a reforçar na pessoa o desejo de ter mais qualidade para viver. Torne-se uma pessoa radiante, viva com qualidade e dignidade todos os dias e tenha vida longa!

“A cada dia que vivo, mais me convenço de que o desperdício da vida está no amor que não damos, nas forças que não usamos, na prudência egoísta que nada arrisca, e que, esquivando-se do sofrimento, perdemos também a felicidade” (Carlos Drummond de Andrade).

Data de recebimento: 22/06/2012; Data de aceite: 14/07/2012.

Sandra Regina Santos - Psicóloga pós-graduada em Geriatria e Gerontologia. Psicologia Junguiana e Terapia Familiar - RJ. Graduada em Educação Física – SP. Com experiência na Clínica Terapêutica desde 2002. Trabalha com o acolhimento à idosas desde agosto de 2010 até a presente data. Participa de Congressos Internacionais e Nacionais como conferencista e congressista; Escritora e organizadora do livro *JUNG – um caminhar pela Psicologia Analítica*. Editora Wak - RJ, 2008. E-mail: sandrucha@gmail.com