

BAIRROS

Incluir a dança na terceira idade pode gerar benefícios físicos e psicológicos

Segundo especialistas, equilíbrio e flexibilidade, integração e concentração estão entre as vantagens do hábito de dançar

ANA PAULA PESSOTO

Coordenação, equilíbrio, flexibilidade, estímulo à integração, cooperação, concentração e atenção. Estes são alguns dos benefícios físicos e psicológicos que a dança oferece aos seus adeptos da terceira idade, segundo especialistas.

Nesta faixa etária, muitos idosos se fecham para a vida e a socialização nas aulas de dança ocorre de forma natural, através da música e dos exercícios, melhorando o bem-estar e o prazer de quem faz a atividade, conforme analisa a coordenadora da Universidade Aberta à Terceira Idade da Universidade Sagrado Coração (Uati/USC), Gislaine Aude Fantini.

“Entre as nossas atividades propostas estão as disciplinas que envolvem dança e música. Inclusive, muitos idosos vêm para a dança com indicação médica



Fotos: Divulgação

e se adaptam bem à atividade, principalmente quando há indicação para aquelas pessoas que estão se recuperando da depressão, ou mulheres que estão com a síndrome do ninho vazio. Na dança, além da interação nas aulas, elas ainda podem dividir os mesmos problemas”, diz.

Nas fotos, alunos da Uati/USC nas disciplinas ‘Ballet Clássico’ e ‘Baila Comigo’

Aulas

A Uati/USC oferece duas disciplinas que envolvem a dança aos alunos. O “Ballet Clássico para a Terceira Idade” é uma delas e teve início este ano com o objetivo de ensinar passos básicos e exercícios do repertório clássico, adequados para a idade dos alunos.

Já o “Baila Comigo” visa promover o despertar para o exercício físico, como forma de vida saudável, redescobrimdo a dança que traz alegria, equilíbrio e prazer. As aulas ainda ajudam no resgate da memória auditiva por meio de músicas suaves e contagiantes e ajudam a superar os desafios com os novos passos.

O grupo de dança formado na disciplina Baila Comigo, sob a direção da professora Cris Lopes, conquistou diversos prêmios no Brasil e no exterior.

“Neste semestre iniciamos uma atividade pioneira, que é o Ballet Clássico para a terceira idade, com a bailarina Larissa Sona, formada pela Royal Academy. A experiência inovadora, além de proporcionar muitos benefícios, principalmente com relação à postura, gera lateralidade e uma excelente percepção da sua imagem corporal. Para as alunas, é um desafio e a realização de um sonho”, afirma Gislaine Fantini.

Por que dançar?

Segundo Cris Lopes, as respostas para tal pergunta são as mais variadas possíveis. “Muitas pessoas foram reprimidas, os pais ou maridos não permitiam que dançassem. E, nessa fase da vida, elas não querem esperar mais nada. Vão à luta e querem mesmo viver essa experiência. E através da dança, a gente trabalha muito os sentimentos. É uma grande

forma de expressá-los. As pessoas chegam, muitas vezes, após passarem por mudanças na vida e costumam dizer que elas desabrocham a alegria que estava guardada durante muitos anos. E isso é maravilhoso. A dança proporciona muita alegria, boas lembranças através das músicas, exercício físico, equilíbrio, interação, enfim, ajuda a produzir saúde”, defende.



ONDE BAILAR

Associação dos Aposentados

A Associação dos Aposentados de Bauru oferece bailes todas as sextas-feiras, a partir das 20h, e serestas, todos os domingos, a partir das 19h. A Associação fica na Rua Júlio Prestes, 1-58, Centro. Mais informações: (14) 3233-6437.

Greb

O Grêmio Recreativo Energético de Bauru (GREB) oferece bailes duas vezes por semana. Toda sexta-feira tem a “Noite Sertaneja” com o Clube da Viola e apresentação de duplas sertanejas. Aos sábados, a partir das 21h, é a vez da seresta. O Greb fica na rua Benedito Eleutério, 2-8, Vila Pacífico. Mais informações: (14) 3238-3031.

Clube da Vovó

O Clube da Vovó realiza bailes todas as quintas-feiras, sábados e domingos. Quinta-feira a festa começa às 20h, aos sábados às 19h30 e, aos domingos, às 19h. O Clube da Vovó fica na rua Santos Dumont, 7-80, Jardim Bela Vista. Mais informações: (14) 3222-4223.

Luso

Bailes conhecidos também são os da Associação Luso Brasileira, normalmente realizados às sextas-feiras e sábados, a partir das 22h, no salão social do clube, que fica na rodovia Marechal Rondon, quilômetro 336. Os telefones para contato são: (14) 3313-9565 e 3234-5539

Uati

A Universidade Aberta da Terceira Idade (Uati-USC) também oferece atividades que envolvem danças aos inscritos em suas aulas, inclusive o balé clássico. A USC fica na rua Irmã Arminda, 10-50, Jardim Brasil. Mais informações: (14) 2107-7027.

Sesc

O Sesc oferece atividades para a terceira idade que incluem, muitas vezes, shows e oportunidades para a dança. O Sesc fica na avenida Aureliano Cardia, 6-71. Mais informações: (14) 3235-1750.

