

## **Dançar reequilibra o organismo e coloca-o em sintonia...**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:02/12/2009

O movimento, quando bem direcionado, pode efetivamente contribuir para uma melhora psico-física e no alívio das manifestações de dor”, explica a psicóloga Marília de Andrade. Saiba mais...

02/12/2009 Quem canta seus males espanta. O ditado é velho, mas cabe direitinho nesta reportagem. Sim, e não é só cantar: dançar e ouvir música são ótimas terapias para acabar com dores pelo corpo. “A prática da dança melhora os problemas posturais, além de diminuir a ansiedade e o estresse. O movimento, quando bem direcionado, pode efetivamente contribuir para uma melhora psico-física e no alívio das manifestações de dor”, explica a psicóloga Marília de Andrade, professora do Departamento de Artes Corporais da Universidade de Campinas, Unicamp. Soltar o corpo implica em libertar a mente não só dos problemas do cotidiano, mas também em colocar-nos em contato com nosso íntimo, com desejos e sensações; “Isto quer dizer uma melhor percepção dos estímulos externos e do mundo ambiente. E também uma maior tranquilidade na vida cotidiana – o corpo não reage com tanta excitabilidade diante dos obstáculos, das ameaças, das perturbações que causam o estresse”, comenta. Só que não é qualquer paciente que pode sair dando seus passinhos. Geralmente, a dor está associada a algum problema de saúde. É fundamental antes procurar um médico, fazer exames e um tratamento específico para o problema. “Depois do diagnóstico, é preciso a autorização para a prática de um exercício físico como a dança, que pode ou não ser um coadjuvante efetivo no tratamento dos sintomas como as dores”, diz Marília. A professora, que é filha de Oswald de Andrade, foi uma das palestrantes do 9º Simpósio Brasileiro e Encontro Internacional sobre a Dor, o Simbidor, realizado este ano em São Paulo. “Dançar exige um esforço considerável do corpo, pode ser um exercício intenso. Em muitos casos, não é recomendado e pode ser um fator prejudicial”, alerta. Som dos anjos Embora pareçam ligadas, a música e a dança possuem um veículo de expressão diferente. Enquanto uma usa o movimento, a outra apoia-se na voz ou na execução de um instrumento. “Podem ser utilizadas em conjunto ou em separado e ambas têm limitações e restrições. A dança através da música permite a expressão do corpo e também possibilita a liberação de emoções reprimidas que podem influenciar na dor, mas dificilmente pode ser aplicável, por exemplo, em uma terapia intensiva. Já a música pode ser uma intervenção plausível nesse ambiente”, explica Eliseth Leão, coordenadora de Ensino e Pesquisa e do Grupo de Estudos e Pesquisa em Dor do Hospital Samaritano, em São Paulo. A especialista explica que existem diversos mecanismos pelos quais a música pode auxiliar no controle da dor. A primeira é a mudança do foco, como um método de distração. Podemos listar também o relaxamento e a geração de emoções provocadas por lembranças que a música traz. “Essas emoções podem ser prazerosas ou não, o que causa uma reação estética. As que não são e que se encontram reprimidas, como emoções que subjazem e exercem influência sobre a dor, podem ser liberadas por catarse, proporcionando alívio”, diz Eliseth Leão, que também participou com simpósio. É comum ainda o som fazer com que as pessoas criem imagens mentais de momentos felizes já vividos ou trazer significados simbólicos específicos e dolorosos de perda. Por fim, a música ainda pode interferir na produção de ondas cerebrais e modificar os neurotransmissores, propiciando também a liberação de endorfinas (ligada à sensação de bem-estar). Só que, para ter os benefícios, não basta escolher qualquer uma: é preciso ser criterioso

e seguir a orientação dos especialistas. “Às vezes, a música que o indivíduo mais gosta e que lhe desperta determinadas emoções podem não ser benéficas em uma determinada situação clínica (alguém com dor em pós-operatório imediato de uma cirurgia cardíaca, por exemplo)”, alerta a coordenadora. Por isso, antes de tudo, procure um especialista. Katia Deutner, especial para o iG Delas 16/11/2009 16:02 Fonte: IG