

Baila conmigo?

Dança esportiva se mostra uma atividade física divertida, envolvente e que estimula a criatividade de seus praticantes.



Dançar é tão bom que até bebês pequenos já reagem à música. Quem consegue ficar parado quando um ritmo contagiante começa a tocar? Por isso, atividades físicas ligadas à música e à dança conquistam muitos adeptos, como é o caso da dança de salão. E que tal tornar tudo mais divertido com competições para avaliar o casal que dança melhor? É aí que entra a dança esportiva, uma modalidade ainda não muito conhecida no Brasil, mas que já é reconhecida no mundo, inclusive pelo COI em 1997. “Em breve deverá entrar para o rol das modalidades olímpicas, devido à sua alta atratividade para o público, sua beleza estética e pelo fato de ser a única modalidade em que competem homens e mulheres em absoluta igualdade”, aposta a profissional Bettina Ried (CREF 025914-G/SP), autora do livro *Fundamentos da Dança de Salão*, uma das obras de referência a respeito do assunto no Brasil.

A ideia da dança de salão como competição com regras definidas surgiu nos anos 1930, na Inglaterra. Os concursos já existiam, mas as regras eram subjetivas e arbitrárias demais. “Assim, decidiram padronizar as formas de dançar e as regras para a avaliação da qualidade da dança”, conta Bettina. Ela explica os quesitos avaliados pelos árbitros numa competição de dança esportiva: “Em primeiro lugar, o movimento do par deve acompanhar o ritmo. E o casal deve estar em equilíbrio, nada de arrastar a dama ou a dama se impor ao cavalheiro: a postura e harmonia do par são quase tão importantes como dançar conforme a música. Depois, os árbitros olham se a técnica de movimento está correta, ou seja, se as ações motoras são condizentes com uma valsa, um cha-cha-cha, um samba ou um tango. Só por último os árbitros vão avaliar a criatividade em termos de uso do espaço, figuras e floreios”.

Há, ainda, outras diferenças cruciais que caracterizam uma competição de dança esportiva. “Ao contrá-



rio das outras modalidades expressivas, vários casais ao mesmo tempo se apresentam na pista e são avaliados simultaneamente. Cada um dos árbitros marca qual dos casais, na dança que acaba de apresentar, merece o primeiro lugar, qual o segundo, e assim por diante. A partir dessas avaliações determina-se a classificação final na prova, que consiste de várias danças”, explica. Além disso, os casais têm um elemento surpresa. “Ao contrário das competições de ginástica ou patinação, na dança esportiva não é o casal que traz a música para sua apresentação. A música é a mesma para todos, e ninguém sabe qual será executada, até que comece a tocar”, conta Bettina. Ou seja: o par tem que ter raciocínio rápido, criatividade e jogo de cintura para dançar, quase imediatamente, de acordo com a música.

DANÇAR FAZ BEM

Mesmo para quem não busca a competição, a dança de salão/dança esportiva pode trazer inúmeros benefícios a seus praticantes. O primeiro deles é o fi-

sico. “Médicos italianos constataram que, em termos de esforço cardiovascular, dançar uma música de fox-trot rápido equivale a uma corrida de 400 metros. Só que dificilmente um casal dança apenas uma música no decorrer de uma competição ou uma sessão de treinamento”, informa Bettina. Para os praticantes mais velhos, a modalidade também pode ajudar no aspecto cognitivo. “Pesquisas mostraram que idosos melhoraram muito a capacidade de memória após um curso de dança esportiva, comparado à ginástica ou à caminhada”, acrescenta a profissional.

A dança esportiva também carrega um alto valor de inclusão, pois existem muitas competições de dança esportiva voltada para cadeirantes. E Bettina ainda alerta para um novo público-alvo para a modalidade: “Apesar de ser originalmente concebida para pares compostos de um homem e uma mulher, hoje em dia já existem campeonatos para casais homossexuais, bastante concorridos, e as escolas de dança de salão no exterior já descobriram que esse público representa um mercado muito interessante”. ❑



PARA SABER MAIS...
www.cbdance.com.br