

ENTRE NESSA DANÇA

**Se você se enjoou
de suar o corpo em
repetidas aulas de
ginástica, esqueça,
sem culpa.**

**Uma boa e agradável
alternativa é sair
dançando por aí.**

Lina de Albuquerque

FOTO: IVSON

PRODUÇÃO: MARINA TORQUATO

Agradecimentos: Museu da Casa

Brasileira - Solar Fábio Prado

Casal; Estúdio Carla e Chico

Sala: Museu da Moda

O culto ao corpo, tão em voga nos anos 80, continua em alta. Só que, em vez de malhar em academias durante cansativas e monótonas aulas de ginástica, as pessoas descobriram que é muito mais prazeroso dançar. E é tão bom para o físico e o emocional como qualquer outro tipo de exercício. Isso mesmo! Claro que ninguém está pensando em encarar um palco a esta altura da vida, tornar-se um Barishnikov ou Michael Jackson. O que está em questão é mexer o corpo e manter a forma. E para isso vale tudo.

“Depois que comecei a dançar, abandonei as aulas de aeróbica, que eram muito mecânicas”, conta a dona de casa paulista Artemísia Martins Ferrarini, 53 anos. Viúva, mãe de três filhos, ela adorava dançar quando era adolescente. Mas como o noivo não era um bom pé de valsa ela abandonou a dança aos 17 anos, quando se casou. Há dois anos, porém, Artemísia retomou o antigo prazer na Oficina Cultural do Tatuapé, mantida pela Secretaria de Cultura de São Paulo. Hoje, ela frequenta as aulas de dança de salão duas vezes por semana. E aprendeu também que dançar pode fazer parte do seu dia-a-dia. Com o rádio ligado, ela ensaia alguns passos, até enquanto lava pra-

tos. Nunca perde a oportunidade de manter a forma. “Sei que o ideal seria dançar cinco vezes por semana”. Como não posso ir à Oficina todos os dias, aproveito para dar umas dançadinhas em casa mesmo.”

JOGO DE CINTURA

A onda da discoteca, que teve seu auge na década de 70, não impediu, de fato, que uma velha modalidade ressurgisse com todo o vigor: a dança de salão — tango, rock, lambada, valsa, bolero (quem se lembra?) e outros tantos ritmos. Nunca se dançou tanto sem se saber dançar. Está na moda e é bom para a saúde. Você sabia que dançar faz o coração funcionar melhor? Mas aqui vai um aviso: não adianta chacoalhar o esqueleto só nos embalos dos sábados à noite. A dança só vale como condicionamento físico se for praticada de 45 a 60 minutos, pelo menos três vezes por semana. Só assim ela consegue ser uma perfeita substituta da ginástica. Cumprida essa regra, a frequência cardíaca de um dançarino chega a diminuir depois de três meses de prática constante. Trocando em miúdos, isso significa que a pessoa economizará batimentos para a mesma dança devido ao melhor condicionamento físico. Dançar regularmente também provoca uma