

Evolução da motricidade: AGILIDADE

Conceito

Agilidade é a habilidade que possuímos para nos movermos com destreza e rapidez. Em Biodança trata-se de uma categoria de movimento que tem como efeito regulador a destreza, ou seja, ser hábil para mover, ser ágil e ter capacidade para agir com desembaraço. Encontram-se nos escritos de Toro a agilidade como “velocidade de reflexos” (1991:335)

Contextualização

§ Por quê?

Em diversos momentos de nossas vidas precisamos ser ágeis e darmos conta de resolver muitas situações problemas em pouco tempo. Precisamos da agilidade física e psíquica, principalmente no mundo do trabalho, onde o homem se vê pressionado a pensar e agir com rapidez na realização de suas tarefas e para se ter um bom desempenho.

§ Para quê?

A agilidade é importante para conservação e manutenção da vida e está presente no instinto de luta e fuga. Para a luta e a sobrevivência é necessária a agilidade, para nos defendermos a tempo e a hora contra os agressores.

Pode-se dizer que a agilidade é uma das funções do Sistema Ergotrópico, responsável pela manutenção da vida através da estimulação dos mecanismos de luta e fuga e dos estados de vigilância, deixando o organismo em condições de agredir e defender-se do meio exterior.

Outras funções atribuídas ao Sistema Trofotrópico são de igual valor para manutenção da vida, tais como a estimulação dos mecanismos de repouso e da restauração biológica, protegendo o organismo contra o stress e deixando-o num estado de harmonia e tranqüilidade.

Toro em seu texto “Linha da vitalidade” (Coletânea de textos, 1991:331) classifica a agilidade, o ímpeto, o sinergismo e a potência como **movimentos vitais**, ou seja, movimentos essenciais à vida, assim como a respiração e os batimentos cardíacos.

Para Toro (1991:332) existem dez índices de vitalidade inclusive a vitalidade do movimento onde se incluem as categorias dos movimentos acima citados. Como curiosidade segue a lista dos índices de vitalidade proposta por Toro:

1. Capacidade de esforço
2. Vitalidade de movimento (agilidade, ímpeto, sinergismo e potência)
3. Equilíbrio e estabilidade neurovegetativa
4. Potência de instintos

5. Respostas imunológicas
6. Resistência ao stress
7. Elasticidade das artérias
8. Plenitude das ondas eletrocardiográficas
9. Plenitude das ondas respiratórias “capacidade vital”
10. Índices nutricionais

Estes índices não são constantes e variam em períodos distintos da vida. Percebemos a agilidade intensamente presente em crianças e adolescentes e menos presente nos adultos que adotam um estilo de vida mais sedentário e também nos idosos, isto demonstra que a pessoa que possui agilidade dos movimentos tem realmente um índice maior de vitalidade.

§ Como?

Para cuidar e proteger a vida é preciso agilidade. Esta categoria de movimento é trabalhada em Biodança através das vivências da linha da vitalidade e está intrinsecamente relacionado com nossa disposição para a vida, para o enfrentamento das dificuldades.

Vivências indicadas para trabalhar a agilidade:

- Caminhar (em suas diversas variações: sinérgico, rápido, com determinação)
- Pulo sinérgico e pular com ímpeto
- Danças livres que propiciem giros e saltos, tais como valsas e músicas rítmicas
- Liberação do movimento

Simone Noronha
Facilitadora de Biodança e Psicóloga