

Atividade melhora a saúde do corpo e da mente, e serve como diversão

JUAN BARBOSA

NÁDIA DE TONI



No mês do Carnaval, que tal entregar-se ao prazer de acompanhar o ritmo da música? Esse é um remédio que melhora a saúde do corpo e da mente com um efeito colateral dos bons: diversão garantida.

Além disso, matricular-se em uma aula de dança pode ser a alternativa para quem não se adapta à rotina das academias de ginástica. Passos coreografados, rodopios e afins proporcionam queima de gordura, tonificação muscular, melhora da condição cardiorrespiratória e alívio do estresse, lista a professora de dança Carla Barcellos, de Caxias do Sul.

Uma hora de aula de dança em ritmo intenso queima até 700 calorias. Por esse motivo, é uma atividade que pode ser escolhida por quem deseja perder peso, como fez Carla Regina Gallio Machado (foto), 40 anos. A médica caxiense emagreceu nada menos do que 45 quilos em dois anos. Ela associou cinco aulas de axé e de dança de salão por semana a reeducação alimentar.

– Eu era daquelas pessoas que pagavam mensalidade na academia mas nunca apreciavam. Na dança, finalmente me encontrei. No começo, era meio travada, mas hoje frequento até aula em domingo. A dança me transformou em uma mulher disposta e de bem com a vida – elogia a médica, aluna de Carla Barcellos.

Quem se interessa por dança mas acha que não leva o menor jeito está enganado.

– Todo mundo consegue aprender porque todo mundo tem ritmo. Dançar, antes de arte, é uma expressão natural, como falar e andar. No começo, pode haver dificuldade para estabelecer uma conexão rítmica com a música, mas isso se adquire com exercício – explica Singrid Nora, professora de atividades rítmicas e expressão corporal da Universidade de Caxias do Sul (UCS).

Para quem nunca se arriscou numa pista, os professores indicam começar pelas danças de salão, um mix que vai do simples “dois pra lá, dois pra cá” do bolero até o agitado do samba-rock.

Outra opção são os cursos de danças gauchescas. Quem começa entra no nível iniciante, em que aprende os passos básicos de todos os estilos e desenvolve coordenação motora e musicalidade.

– Mesmo que no começo pareça difícil pegar o jeito, na terceira aula a pessoa já começa a entrar no ritmo – afirma o professor Alan Fagundes, de Caxias.

Por ser considerada uma atividade de baixo a médio impacto, a dança pode ser praticada pela maioria das pessoas. O ortopedista Ricardo Cury, da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo, só faz um alerta:

– Que tem problemas nas articulações dos joelhos deve consultar um especialista antes de começar a dançar.

Além de mexer o corpo, aprender novos ritmos também é uma oportunidade de mexer com a mente, melhorando concentração, equilíbrio e memória. É também uma ótima chance de fazer amigos. Dançar pode ser a queima calórica mais divertida que você já experimentou.

nadia.detoni@pioneiro.com

Leia mais nas páginas 4 e 5

Caia na dança!