

Frevando em alta performance

Pesquisa revela que frevo pode queimar mais calorias que ciclismo ou futebol. O estudo também mostra que a dança pode ser vista como um esporte para o passista

SAMUEL CALADO

Um estudo realizado pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) mostrou que o frevo pode queimar mais calorias do que uma atividade de ciclismo ou futebol. A pesquisa foi realizada pelo Programa de Pós-graduação em Educação Física da UFPE e mostrou que um ensaio de aproximadamente 60 minutos pode funcionar como uma atividade de alta intensidade.

Agora, o estudo segue para uma nova etapa, quando será avaliado se o ritmo pode ser visto como uma fonte de treinamento a ser incorporada nas academias. O objetivo da pesquisa é validar a vivência do ritmo, patrimônio imaterial cultural da humanidade, e apresentar uma modalidade divertida e prazerosa para os treinos. O projeto conta com financiamento da Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco (Facepe).

A primeira etapa da pesquisa teve início em 2018 e mobilizou seis passistas, entre homens e mulheres. Eles realizaram cinco sequências de treinos compostas por danças de dois minutos e descanso de cinco minutos. A fase concluiu que o gasto calórico é bastante expressivo, sendo equiparado a outros exercícios aeróbicos, como o jump e a corrida. No experimento, o grupo utilizou um analisador de gases portátil para verificar a contribuição energética e também fez coletas sanguíneas para avaliar a produção de

lactato sanguíneo, ligado ao exercício muscular.

A segunda etapa teve início em 2023 e ainda está em desenvolvimento. Até o final do estudo, os pesquisadores pretendem realizar experimentos com até 15 passistas e também mulheres acima dos 40 anos. "Elas serão treinadas no frevo e na corrida. A intenção é apresentar uma nova modalidade para as pessoas que seja divertida de se praticar, principalmente para aquelas que estão sedentárias. Hoje, a gente enfrenta uma realidade de pessoas que sabem o valor do exercício, mas não fazem por não sentir prazer. O frevo, sendo um ritmo divertido, vai estimular o treino e colaborar para manter uma vida saudável", explica o professor do Departamento de Educação Física da UFPE Eduardo Zapatterra Campos.

O professor reforça que, a partir do momento em que a pessoa vai desenvolvendo mais habilidade no frevo, o gasto energético se torna maior. Isso se dá devido aos saltos, às manobras e aos movimentos executados na dança. "Ele consegue elevar a frequência cardíaca e a resistência do corpo. Uma pessoa comum que está começando não consegue queimar tanto, devido ao repertório de movimentos, mas à medida que ela

for se aperfeiçoando no passo, vai aumentando a intensidade do treino. Principalmente quando ela tem a técnica mais desenvolvida para gerar mais energia. Quanto mais habilidade, mais queima. É como um jogador profissional, que gasta mais energia jogando bola comparado a uma pessoa que só joga aos fins de semana", explica.

Aeróbico completo

O professor de aeróbica e passista de frevo Luan Soares, 31 anos, recebeu a notícia da pesquisa com entusiasmo. "Na minha visão, o frevo promove um aeróbico completo. Eu trabalho com ginástica, e ela requer um controle respiratório grande. Se o frevo fosse visto como uma atividade aeróbica, representaria muito. Seria mais um passo