



Passistas correndo e executando movimentos de frevo em laboratório da UFPE

o ano inteiro. É como os atletas fazem. O frevo desempenha um preparo físico muito forte no meu corpo. Principalmente, durante as aulas. A gente repete bastante os movimentos para executar com qualidade e pegar resistência corporal.”

A passista e professora de educação física Bruna Renata, 30, também vibrou com a possibilidade de o frevo ser fonte de treino nas academias. Para ela, o ritmo já é uma realidade nas aulas aeróbicas. “Dentro das aulas, eu venho trabalhando isso há um tempo. Tem uma modalidade que eu vivencio,

que chamei de ‘frevo fit’. A atividade tem um conceito de academia com objetivo de perda calórica, ganho de massa muscular, coordenação motora e condicionamento físico.

Ainda não se tornou popular, mas os alunos que fizeram a atividade gostaram bastante e sentiram a importância do frevo. Essa pesquisa ajuda muito, principalmente a popularizar-se.”

Zapaterra pondera que, apesar de o frevo já ser utilizado como modelo de treinamento em academias, é importante o embasamento científico. “Isso coloca a atividade em um outro patamar, no qual possa ser vista com propriedade e estudo. Já sabemos que o ritmo tem um gasto energético elevado, e a pesquisa mostrou que o frevo pode ser visto como uma atividade física. Agora, as novas coletas poderão reafirmar esses achados e contribuir para uma perspectiva mais ampla.

do ritmo no mundo, mais uma vitória, por estar inserido no mundo fitness. Ele, ingressando no quadro de ginástica, entraria em uma modalidade nova, desafiadora e de alto rendimento, comparado ao crossfit”, acredita.

Luan vê o passista de frevo como um atleta de alto rendimento. “O ritmo

requer muito esforço físico. Os movimentos requerem muita resistência e preparação física

OS BENEFÍCIOS

- **Melhora da saúde cardiovascular:** o frevo é uma dança bastante dinâmica que envolve movimentos rápidos e intensos, contribuindo para o fortalecimento do coração e a melhoria da circulação sanguínea.
- **Queima de calorias:** dançar frevo é uma forma eficaz de queimar calorias, pois envolve movimentos vigorosos que aumentam o gasto energético, auxiliando na perda de peso e no controle do peso corporal.
- **Fortalecimento muscular:** os movimentos característicos do frevo exigem o uso de diversos grupos musculares, promovendo o fortalecimento em áreas como pernas, braços, abdômen e costas.
- **Melhora da coordenação motora:** o frevo envolve uma variedade de passos e movimentos rápidos que exigem coordenação motora e agilidade, contribuindo para o desenvolvimento dessas habilidades.
- **Aumento da flexibilidade:** os movimentos de braços, pernas e tronco realizados durante a dança ajudam a melhorar a flexibilidade e a amplitude de movimento das articulações.
- **Estímulo cognitivo:** aprender novos passos e coreografias estimula o cérebro e melhora a concentração, a memória e a capacidade de aprender.
- **Redução do estresse e da ansiedade:** dançar frevo é uma forma divertida de liberar o estresse e a tensão acumulados, promovendo uma sensação de relaxamento e bem-estar.
- **Promove a interação social:** o frevo, muitas vezes, é dançado em grupo, o que estimula a interação social e promove o senso de comunidade e pertencimento.