

## Fitness & Nutrição

Com origem nas ruas de Pernambuco, o frevo contagia o Brasil inteiro com sua riqueza histórica e energia, não somente durante os dias de folia

POR LOANNE GUIMARÃES\* E LUIZA MARINHO\*

**E**xploração de cores, passos ágeis, acrobáticos e sombrinhas que dançam no ar. O frevo, que nasceu em Recife entre o fervor do carnaval e as ruas cheias de orquestras, é mais do que um símbolo cultural: é um convite ao movimento, à liberdade e ao prazer de se expressar por meio do corpo. Em 2012, o frevo foi reconhecido pela Unesco (Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e a Cultura) como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade, consolidando sua importância como manifestação cultural de relevância global. Mas e se ele pudesse ir além da festa e se tornar uma prática constante, uma atividade física capaz de unir história, ritmo e bem-estar?

Foi pensando nisso que Otávio Bastos, professor de frevo há 24 anos, transformou a dança em uma experiência acessível para todos, dentro e fora do Brasil. Para ele, o frevo não é apenas aquele espetáculo visto nas apresentações carnavalescas, com saltos impressionantes e acrobacias. “Geralmente, quando a gente tem essa ideia de dançar para o olho do outro, nos aproximamos muito da estética do balé ou da beleza que vem de fora, mas o frevo vai além disso. Você não dança para ser aplaudido, dança para buscar prazer no próprio movimento”, acredita.

### Em todo o lugar

O pernambucano já levou o frevo para diferentes partes do mundo e, com a pandemia, viu uma nova possibilidade surgir: criar o projeto on-line Mexe com Tudo (@mexecomtudo), conectando pessoas de diversos países a essa manifestação cultural brasileira. “A pandemia fez com que tudo fosse para o on-line. Comecei a atrair olhares de pessoas de outros estados do Brasil e de outros países, e hoje temos professores ensinando frevo nos Estados Unidos, na Suíça e em Portugal”, conta.

Mas sua abordagem vai além do ensino técnico da dança: o foco é permitir que cada aluno descubra o frevo dentro das próprias possibilidades. “Tenho alunos de diferentes idades, corpos



# Além do carnaval

e experiências. A ideia não é se aproximar do corpo que a gente vê no espetáculo ou na TV, mas do corpo que sente prazer no próprio movimento. Assim, quebramos um monte de objeções e transformamos o frevo em uma atividade física divertida e acessível.”

As aulas são ao vivo, e ele acrescenta que pessoas tímidas são mais do que bem-vindas. “Uma das principais vantagens das aulas on-line seria principalmente para as pessoas mais tímidas, que acabam se soltando e desenvolvendo uma coragem de dançar por ninguém estar olhando”, analisa.

Sem coreografias rígidas ou passos obrigatórios, Otávio defende que a dança deve ser uma experiência individualizada. “Nas minhas aulas, não existe a ideia de ‘dois passos para um lado e dois para o outro’. Cada um desenvolve sua própria lógica e encontra o próprio ritmo.”

E se engana quem pensa que frevo é só no carnaval. Segundo Otávio, a demanda pela dança acontece o ano inteiro. “Aqui é frevo de janeiro a janeiro, sem parar. Isso se deve muito ao trabalho de relacionar o frevo à atividade física, à criatividade e à desinibição”, relata.

### Benefícios e cuidados

Assim como qualquer atividade física, a prática do frevo proporciona diversos benefícios físicos e mentais, e se feita com intensidade e execução corretas, torna-se uma ótima forma de fortalecer o corpo e se exercitar. Na dança, cada um consegue se divertir e se adaptar e construir seu próprio modo de dançar. Segundo o fisioterapeuta André Pêgas, o exercício, desde que respeite as limitações e a idade do paciente, pode também prevenir lesões e auxiliar nas dores crônicas e posturais. “Se você respeitar a sua condição física, as suas articulações e a sua