

Fitness & Nutrição

EDUARDO FERNANDES

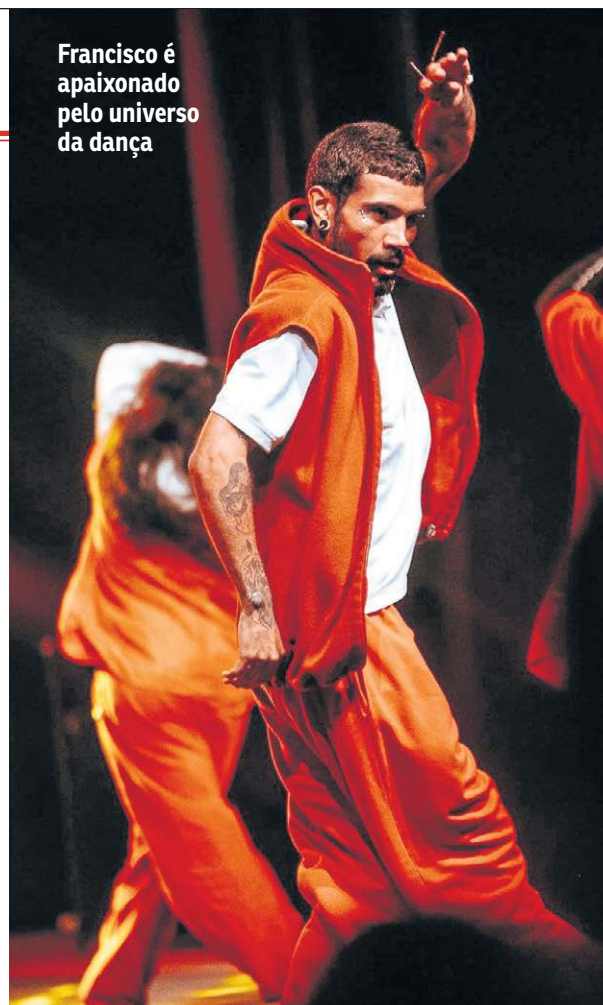
É no momento de expressão artística em que muitos encontram liberdade para ser quem são. Onde, depois de um dia de trabalho, podem descansar a mente e movimentar o corpo. Mas, mais do que um momento de lazer, a dança tem se consolidado como uma ferramenta poderosa de saúde integral, capaz de unir estímulo cognitivo, convívio social e promover o bem-estar daqueles que amam esse universo. Além disso, ela pode ser essencial para o combate à ansiedade e benéfica para a perda de peso.

A prática regular da dança atua diretamente na estrutura física, sendo uma alternativa democrática para combater o sedentarismo em qualquer idade. O ex-bailarino, profissional de educação física e neurocientista Lindon Johnson Rodrigues destaca a versatilidade da atividade para o organismo. “A dança é uma forma de movimentar o corpo com saúde em todas as fases da vida. Ela contribui para o condicionamento físico, o fortalecimento muscular, a flexibilidade, o equilíbrio e a postura”, explica.

De acordo com ele, a prática também ajuda a reduzir dores ligadas à falta de movimento. “A dança ensina a pessoa a habitar melhor o próprio corpo, com música, prazer e convivência, tornando a atividade física algo mais leve e possível no dia a dia. Como digo sempre: movimento é vida”, completa Lindon. Além do condicionamento, a complexidade dos passos atua diretamente no sistema neurológico e motor.

“A dança é um dos melhores treinos de coordenação motora porque exige que o corpo inteiro se organize ao mesmo tempo: braços, pernas, tronco e olhar se movem em sincronia com a música”, ressalta o professor. Ao aprender passos, giros e mudanças de direção, a pessoa desenvolve ritmo, equilíbrio, noção de espaço e precisão dos movimentos. “Com a prática, isso se traduz em gestos mais firmes, postura mais estável e maior controle do próprio corpo, tanto na dança quanto nas atividades do dia a dia”, acrescenta.

O CORPO EM MOVIMENTO



Francisco é apaixonado pelo universo da dança

Perda de peso, coordenação motora e bem-estar. A dança é uma ferramenta poderosa, capaz de transformar vidas e promover a saúde integral

Da periferia para o palco

Para muitos, a dança deixa de ser um hobby e passa a ser uma missão de vida e uma carreira profissional. É o caso de Rafael Nino, fundador e diretor da Have Dreams (@estudiohd), localizada na Asa Norte, cuja trajetória começou na periferia do Distrito Federal. “A dança surgiu na minha vida desde criança, a partir da minha mãe vendo alguns filmes. Aí veio Michael Jackson, com muita influência, e em 1998 eu tive a oportunidade de entrar em um grupo chamado Egípcios, em Ceilândia Norte. Ali comecei a minha vida mesmo com a dança”, relembra Nino.

Em 2010, o desejo de expandir esses horizontes o levou a criar seu próprio projeto, visando a profissionalização do setor. “Decidi abrir um grupo meu com o intuito de viver disso. Queria criar possibilidades para as pessoas que estavam ali, para a gente não se resumir a um grupo que vai fazer apresentações, mas podemos dar aulas, ensinar outras pessoas. O projeto veio dessa necessidade de profissionalizar e de mostrar que isso também é uma profissão. Nós saímos de Ceilândia Norte e conseguimos chegar no Plano Piloto fazendo isso.”

Atualmente, a Have Dreams aposta na diversidade de ritmos para atrair o público. Jazz, funk, dancehall, house, hip-hop e heels, que é uma dança de saltos, são alguns dos estilos oferecidos pelo espaço. E ainda tem o balé, hoje de forma mais tímida, mas com algumas turmas que devem crescer com o passar do tempo. Para os praticantes, a dança funciona como um refúgio e uma forma autêntica de expressão. O jovem Francisco Robson Alves de Lima, 28 anos, encontrou no ritmo a sua identidade desde a infância.

“Meu amor pela dança começou ainda quando pequeno, imitando os DVDs da Beyoncé. Entrei na dança porque sempre senti que era uma forma de me expressar de verdade. Comecei como algo que eu gostava, mas aos poucos virou uma parte muito importante da minha vida. A dança me trouxe propósito, conexão comigo mesmo e também oportunidades de crescimento pessoal e profissional”, conta Francisco, que se vê mais livre para dançar no hip-hop.

Ele relata que os impactos positivos são sentidos diariamente no bem-estar mental. “Fisicamente, a dança me ajuda muito com resistência, disciplina, consciência corporal e preparo físico. Mentalmente, é onde consigo descarregar sentimentos e me sentir mais leve. A dança acaba sendo uma terapia também, porque me ajuda a enfrentar momentos difíceis e a manter o equilíbrio emocional”, detalha.

O poder social

Para vencer a timidez e superar a socialização, Thiago da Silva Quintiliano, sócio da escola Muvon Dance (@muvondance), localizada no Sudoeste, usou o amor pela dança para fazer disso sua missão de vida, em 2008. “O espaço foi idealizado por dois amigos e, posteriormente, acabei entrando na sociedade. O nosso intuito sempre foi promover o bem-estar físico, social e mental de todos. Com o tempo, percebemos que as pessoas nos procuram muito mais pela convivência e pelo aspecto social do que apenas para aprender a dançar”, conta Thiago.

A escola oferece ritmos que vão do forró, samba, bolero e zouk, até estilos internacionais, como salsa, bachata, kizomba, tango e o heels dance. Ele reforça que os benefícios da atividade têm forte embasamento científico: “A meta-análise Effect of Dancing Interventions on Depression and Anxiety Symptoms mostra