

que a dança se destaca por unir o exercício ao estímulo cognitivo e à expressão emocional. Portanto, a dança melhora a saúde mental por meio do exercício físico, estimula a interação e aprimora a socialização”, comenta o idealizador.

E quem sabe bem desses benefícios é Romário Araújo da Rocha, 38, que está presente na Have Dreams. O início na dança aconteceu de forma despretenso, em 2020, motivado por um relacionamento amoroso com alguém que já dançava. “Desde então, eu me apaixonei por este mundo mágico e levo como estilo de vida até hoje. A atividade me traz muitos benefícios: melhorei minha coordenação, flexibilidade, postura corporal, equilíbrio e me sinto muito mais leve depois que passei a conhecer melhor o meu corpo quando estou dançando”, celebra.

Os reflexos psicológicos também foram transformados durante o processo. “Além de me proporcionar bem-estar, sou uma pessoa alegre, extrovertida, menos ansiosa, com a autoestima lá em cima. Eu me sinto mais confiante, mais ativo e de bem com tudo”, afirma.



Romário tem o forró como seu ritmo preferido

O praticante revela sua paixão pelo ritmo nordestino e seus planos futuros. “Minha dança preferida é o forró. Porém, sou apaixonado por todos. É desafiador dominar ritmos variados e

isso me atrai. Ser um profissional reconhecido é meu objetivo e, por isso, estou decidido e investindo nesse propósito.”

Benefícios

A professora de educação física do Centro Universitário de Brasília (CEUB) Leandra Batista confirma a eficácia da dança no emagrecimento, destacando a constância como fator primordial para a perda de peso. “A prática já se diferencia pela sua alta eficiência energética, amplamente consolidada na literatura, mas, principalmente, pelo prazer que proporciona. Muitas vezes, exercícios físicos como a musculação podem ser entediante e ter menor adesão. E sem constância, não há resultado”, esclarece a especialista.

Leandra aponta que os benefícios vão muito além do que mostra a balança. “Um estudo com mulheres de meia-idade e idosas mostrou que a prática regular de dança reduziu não apenas o peso e o Índice de Massa Corporal (IMC), mas também o percentual de gordura corporal, a frequência cardíaca

em repouso, a pressão arterial, o colesterol e os triglicerídeos, além de melhorar a capacidade pulmonar”, complementa.

Assim, trata-se de um pacote completo para a saúde metabólica. Isso, sobretudo, se houver frequência e regularidade, sem deixar a dança de lado. “Seis semanas de sessões estruturadas já são suficientes para produzir melhorias na composição corporal e na função cardiovascular equivalentes às de outros tipos de exercícios. O segredo está em encontrar um movimento que você queira repetir”, discorre Leandra.

No campo neurológico, a professora ressalta que o impacto é profundo e capaz de retardar o envelhecimento cerebral. “Um estudo realizado com idosos mostrou redução significativa da depressão, além de melhora na motivação, na memória, na cognição social e na redução do sofrimento emocional. A dança induz a neuroplasticidade ao combinar exercício aeróbico — que aumenta o fluxo sanguíneo cerebral e libera proteínas essenciais para a sobrevivência e a manutenção dos neurônios — com desafio cognitivo, interação social e estimulação sensorial.”

Ministério da Cultura e Brasal apresentam
#CIRCUITODETEATROBRASILEIRO - 4ª Edição

A VIDA PASSOU POR AQUI

DIREÇÃO DE ALICE BORGES

30 e 31 MAIO
SÁB 20h / DOM 19h30

Teatro
Royal Tulip

CLAUDIA MAURO

ÉDIO NUNES

PRÊMIO APTR DE MELHOR TEXTO

INDICADO AO PRÊMIO APTR DE MELHOR ATRIZ

INDICADO AO PRÊMIO CESÁRIANO DE MELHOR TEXTO E MELHOR ATRIZ

INDICADO AO PRÊMIO BIBI FERREIRA DE MELHOR DRAMATURGIA ORIGINAL EM TEATRO 2024

10

clube 50% DE DESCONTO

ACESSIBILIDADE NA SESSÃO DE DOMINGO ÀS 19h30 AD

APRESENTAÇÃO: Lei Rouanet

APOIO DE MÍDIA: Brasal

PRODUÇÃO LOCAL: CORREIO BRAZILIENSE

GARANTA SEU INGRESSO: DECA

REALIZAÇÃO: Symplá BELINI

GOVERNO DO BRASIL
MINISTÉRIO DA CULTURA
DO LADO DO POVO BRASILEIRO