

## **Coluna da Branca - Danças**

### **Coluna da Branca**

Postado em: 21/06/2017

Quem nunca se pegou acompanhando o ritmo de uma música com o pé? A Coluna da Branca desta quarta, traz uma alternativa de atividade física para aqueles que não gostam tanto assim de malhar.

**COLUNA DA BRANCA  
COORDENAÇÃO DE ESPORTES**

28 de junho, quarta-feira.

Capítulo 8 - Danças.

Boa tarde pessoal.

Você já ouviu falar no ditado popular "Quem dança seus males espanta"?

De fato, precisamos concordar que dançar é muito bom. Além de ser uma prática muito benéfica para o corpo, ela traz também benefícios a mente.

A prática da dança é muito antiga, existem vestígios do uso da dança no antigo Egito, a qual era utilizada como forma de homenagem aos deuses, além também de ser usada na Grécia vinculada aos jogos Olímpicos.

Para aqueles que não gostam de praticar exercícios dentro de uma academia, a dança pode ser uma excelente alternativa, sendo uma forma de exercitar-se e perder calorias. Dançar aumenta a flexibilidade, aprimora a coordenação motora, melhora o condicionamento físico e aeróbico, fortalece a capacidade cardiorrespiratória e muscular, protege as articulações, ajuda a corrigir problemas de postura e também ajuda a relaxar e aliviar o stress do dia a dia. Entre os estilos estão: Zumba, Ballet, Street Dance, Body Jam, Dança de Salão, Sapateado, fast Dance, Jazz, Dança do Ventre, entre muitas outras. São diversas opções, mas vale ressaltar que a escolha do estilo da dança não deve ser baseada apenas no gasto calórico, mas nos gostos pessoais e na afinidade com o ritmo.

Mas os resultados vão muito além do bem-estar físico. A dança também auxilia no combate à depressão, ansiedade, timidez, ajuda na socialização, aumenta a autoestima e disposição para as atividades diárias, se tornando uma prática de terapia natural. Seja qual for a sua idade, habilidade, classe ou credo, certamente quando se deixar levar pelo ritmo da música, sentirá uma estimulação

cerebral, além de um relaxamento corporal e diminuição do estresse, isso acontece porque a dança exige uma sintonia de corpo e alma.

Assim como qualquer atividade física, a dança exige dedicação e força de vontade. Os resultados somente serão percebidos em longo prazo, por isso deve ser realizada com regularidade. São vários ritmos disponíveis, portanto escolha o que mais lhe agrada e boa dança!

Um beijão da Branca, e até quarta-feira que vem.

Isabella C. Pedroso Varela.  
Coordenação de Esportes.