

# Entre na DANÇA

Tango, forró, salsa... O estilo pouco importa. Aceite o convite e entregue-se ao prazer de acompanhar o ritmo da música. Esse é o remédio que garante saúde física e mental, com um efeito colateral dos bons: diversão garantida

por THAIS SZEGÓ | design GIOVANNI TINTI | fotos OMAR PAIXÃO

**T**onificação muscular, combate às gorduras extras, aumento da flexibilidade, melhora da coordenação motora, da postura, da memória e do controle da respiração, mais disciplina... A lista de benefícios que a dança proporciona parece não ter fim. E é em primeiríssimo lugar a preocupação com a saúde que leva muita gente a arriscar seus primeiros passos em diferentes coreografias. Dançar conforme a música não faz bem apenas ao corpo. Piruetas, rodopios e afins são puro deleite. "Tudo isso motiva os praticantes a prosseguirem com as sessões na maior animação", acredita o fisiologista e médico do esporte Antonio Claudio Lima da Nóbrega, da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Outro incentivo que fideliza os dançarinos é a possibilidade de conhecer gente e de espantar o estresse. "Durante as aulas fica fácil deixar os problemas de lado", enfatiza o professor de dança de salão Willamy Natan, de São Paulo.

Quem se interessa pela dança mas acha que não leva o menor jeito para a coisa está enganado. "Todo mundo consegue aprender", garante a professora de dança de salão Paula Domingues, de São Paulo. "Pena que poucos sabem do que o corpo é capaz." O ortopedista Ricardo Cury, da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo, só faz uma ressalva: "A turma que tem problema nas articulações do joelho deve consultar um especialista antes". Conheça a seguir algumas modalidades e escolha a que mais combina com seu jeito de ser — e, claro, com seu gosto musical. »

## » TANGO

Ele nasceu nos subúrbios de Buenos Aires, na Argentina, no final do século XIX, mas logo conquistou espaço em todos os bairros portenhos até ganhar o mundo e cair nas graças dos europeus. Seus passos extremamente marcados, firmes, ousados e elegantes acompanham músicas dramáticas e melancólicas. "Os dançarinos ganham pernas torneadas, além de uma bela melhora na postura", afirma a professora Paula Domingues, que aparece na foto ao lado.

Fotografia: ISA HAYASHI - LOCAÇÃO ESTÚDIO DANÇAS DO METRO

## » FREVO

Genuinamente brasileiro, seu puladinho frenético nasceu no Recife, em Pernambuco, no início do século XX, e queima calorias à beça. Mas tem que ter preparo físico para dar conta da coreografia, que, diga-se, é feita com a típica sombrinha. Os músculos mais requisitados são os das pernas, do bumbum e do abdômen. Pode apostar: eles ficam firmes depois de alguns meses de treino. Vale seguir a recomendação: "Se o joelho for seu ponto fraco, escolha outro ritmo porque o frevo exige demais das articulações", alerta Willamy Natan.



## » SALSA

Essa mistura de músicas caribenhas, como o mambo, o merengue e a rumba, nasceu em Cuba nos anos 1960. Em castelhano, salsa quer dizer tempero. Quer palavra mais apropriada para definir esse ritmo pra lá de apimentado? Os seus passos são animados e cheios de ginga. O gasto calórico de quem entra nessa dança, portanto, é alto. "Seus adeptos trabalham os músculos e ficam com o corpo bem flexível", conta Willamy Natan, na foto abaixo.



Dançar auxilia no tratamento de doenças como diabetes, síndrome do pânico, transtorno bipolar, depressão e até alguns tipos de câncer

## » DANÇA DO VENTRE

Extremamente sensual, suas origens se perderam no tempo — ninguém sabe ao certo onde e quando ela teve início. Alguns historiadores acreditam que tenha nascido por volta do ano 7000 antes de Cristo, no Oriente Médio. "Seus movimentos sinuosos mexem com todos os músculos do corpo, principalmente os da barriga,

os dos quadris e os da pélvis, região localizada na bacia", conta

a professora Tamara Hanna (na foto), proprietária do Estúdio Danças do Mundo, em São Paulo.



## » FORRÓ

Existem dois tipos dessa dança danada de boa: o forró nordestino, que, como o nome sugere, tem as características da região onde nasceu, e o universitário, mais comum nos estados do Sudeste. A principal diferença entre eles está no gingado, acentuadamente sensual e provocante na primeira variante. Já no universitário o casal dança coladinho e os passos são miúdos. Quem bate coxa ao ritmo acelerado dessa música ganha flexibilidade para dar e vender, além de muita coordenação. E, óbvio, gasta um montão de calorias.

## » VAI VIRAR FEBRE NAS ACADEMIAS

Muitos templos de malhação oferecem aulas de diversos ritmos como alternativa para os exercícios convencionais. E, claro, sempre tem novidade. A mais recente atende pelo nome de Nike RockStar Workout e acaba de chegar à América Latina. "A modalidade foi idealizada nos Estados Unidos por Jamie King, coreógrafo de estrelas como Madonna e Shakira", conta Kátia Gianone, gerente de comunicação corporativa da Nike do Brasil. "Ela consiste em coreografias feitas com passos de hip hop, funk e dança de salão, entre outras." Por enquanto a aula só está disponível na rede paulista Bio Ritmo, mas logo, logo deve chegar a outras academias brasileiras. 🕺

A professora de natação Gisele Midori Cordeiro, de 27 anos, que aparece na foto abaixo e na do frevo, na página anterior, é uma entusiasta. "Eu já praticava dança do ventre e, há cerca de 3 meses, comecei a fazer dança de salão com o meu namorado", conta ela. "As aulas são divertidas e, no fim, todo mundo aprende."

