



## **BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA A SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL**

Não é de hoje que sabemos que a prática de atividades físicas proporciona benefícios para o bom funcionamento do organismo, principalmente quando associada a uma dieta saudável e à hidratação. Agora, praticar atividades físicas através da dança pode ajudar a melhorar não somente a saúde do corpo, mas também a emocional.

Segundo a professora de dança Renata Dipp, dançar gasta calorias de uma forma alegre, descontraída e divertida. Por isso, quem dança muitas vezes acaba não percebendo o tempo passar em aulas que misturam exercícios aeróbicos com músicas animadas.

### Os benefícios da dança

Para a saúde física, a dança melhora a coordenação motora, o equilíbrio e a agilidade, trabalhando membros inferiores, tais como: coxas, glúteos, pernas, abdômen e braços.

Em relação a saúde emocional, a sensação de bem-estar durante a prática do exercício provoca a liberação de endorfina, que melhora o humor e a autoestima.

?Em pouco tempo, às vezes já na primeira aula, as pessoas que fazem dança já saem diferentes, mais alegres e felizes?, afirma a professora Renata.

### Tipos de dança

São várias os tipos e estilos de dança para praticar no dia a dia. Confira os mais praticados nas academias e escolha o seu!

### Zumba

Uma das modalidades mais conhecidas para queimar calorias, a Zumba é inspirada em coreografias latinas. O ritmo é superenergizado e trabalha os braços, as pernas e os glúteos.

## Ballet Fitness

Esta modalidade combina o Ballet Clássico com movimentos fitness, trabalhando com o peso do próprio corpo. O ritmo do Ballet Fitness ajuda a queimar calorias, aumentar a oxidação de gordura, melhorar a postura, alongar os músculos, entre outros benefícios.

Além do Ballet Fitness, também existe a modalidade Balletball, que junta a prática do Ballet Clássico com a bola suíça, trabalhando flexibilidade, coordenação, força e postura.

Pular também é dançar

É só calçar os sapatos suíços Kangoo Jumps e pular muito no ritmo das músicas mais animadas. Esse tipo de exercício ajuda a melhorar a resistência e o condicionamento cardiovascular.

Sh?Bam

Nessa categoria você vai dançar muito no ritmo das divas e divos do pop. É uma modalidade boa para dançar ao som de vários tipos de músicas e não cair na mesmice. Você pode queimar muitas calorias com rock, pop, pagode, disco e hip-hop.

Fonte: Jasmine Alimentos