

Benefícios do Street Dance

Educação Física

Enviado por:

Postado em:09/07/2012

Com passos inteligentes, ritmo envolvente, gírias ousadas e estilo irreverente, o Street Dance fez história e batalha para continuar na pista. No entanto, a música não anda sozinha, e sempre está de mãos dadas com a dança, que pode gerar condicionamento físico e queima calórica.

Por Aline Fraga, jornalismo Portal EF Com passos inteligentes, ritmo envolvente, gírias ousadas e estilo irreverente, o Street Dance fez história e batalha para continuar na pista. A vida é feita de ciclos. Nos deparamos com mudanças todos os dias. Na música, isso não seria diferente. As roupas, os penteados, as gírias, tudo se adapta ao novo século, e a música é um dos principais destaques dessas mudanças na sociedade. No entanto, a música não anda sozinha, e sempre está de mãos dadas com a dança. Um dos melhores exemplos sobre essa transformação é quando o assunto é Street Dance, a dança de rua que estourou nos EUA e virou um ícone do mercado musical. Quem não se inspirou ao ver pela primeira vez os passinhos do Michael Jackson ou em ouvir as batidas de James Brown? O Street Dance vinha para ficar. Mas, não ficou. Aonde está o Street Dance? Atualmente, existem pessoas que são apaixonadas pelas notas fortes e marcantes, mescladas com música eletrônica e intercaladas com a inovação do sampler. Mas e quando essas pessoas decidem aprender a dançar Street Dance? Poucas academias e escolas de dança oferecem o Street Dance em sua programação. O que era febre em 1981, hoje em dia não faz mais tanto sucesso. De acordo com o professor da Bio Ritmo Santana, Anselmo Alves, novas modalidades como por exemplo, a Dança de Salão e o Sh'Bam estão tomando o espaço de danças mais tradicionais e fica difícil para o profissional de Educação Física encontrar material didático sobre Street Dance. "Antigamente, todas as academias davam aulas de Street Dance, diferente de hoje que não se tem mais profissionais especializados na área. De 400 professores é possível encontrar apenas 1 ou 2 especializados na modalidade", afirma o professor, ressaltando que "com a evolução da música, ritmos e estilos, as novas danças se tornaram o foco nas academias e escolas de dança. Porém, muitos alunos ainda procuram o Street Dance, mas os espaços não estão investindo mais na dança. O professor tem muita dificuldade em achar material didático para montar as aulas. Os DJ's especializados em produzir conteúdo didático não fazem mais CD's de Street Dance". Anselmo tem mais de 15 anos na área e conta que antigamente as aulas nas academias tinham mais de 50 alunos, hoje, a média é de 30. O motivo, por incrível que pareça, não é a falta de interesse dos alunos, mas sim, o simples fato de se ter menos dias dedicados a modalidade. Menos dias, menos horários, e logo, menos alunos. Antigamente as aulas eram normalmente divididas em módulos: básico, intermediário e avançado. Hoje, por conta dessa desvalorização, o professor tem uma hora de aula para mesclar passos de dificuldade fácil, média e avançada. Existem alguns cursos e escolas de dança para o profissional que pretende se atualizar na área, porém não é comparado a antigamente, que em qualquer esquina havia um espaço dedicado ao Street Dance. Porém, a modalidade não saiu das pistas de algumas academias, como na própria Bio Ritmo. Todos os anos a rede oferece o Street on Saturday, uma programação especial com aulas inspiradas nos movimentos de black music. Os professores não precisam se preocupar se o aluno está fazendo ou não os passos corretamente, pois o objetivo não é se tornar um dançarino profissional, e sim aproveitar os movimentos mais simples do Street Dance para gerar condicionamento físico e alta

queima calórica. “É claro que não exigimos que os alunos façam piruetas no chão, e sim apenas movimentos possíveis dentro dos padrões da academia. As pernas são bastante trabalhadas, assim como abdômen e o glúteo. Além disso, os exercícios são divertidos e variados, o que torna esse evento um sucesso”, afirma Saturno de Souza, diretor técnico da Bio Ritmo. Benefícios do Street Dance O Street Dance é dividido em categorias, sendo elas: Locking, Brooklyn Rock (Up Rocking), Popping, Boogaloo, B-Boying ou B-Girling (Breaking) e Freestyle. Através de movimentos intensos, ágeis e sincronizados, que trabalham simultaneamente as pernas, braços, ombros e cabeça é possível criar um bom condicionamento físico e resistência. Porém, essas não são apenas as vantagens da dança de rua, dependendo da intensidade e do organismo, o aluno pode queimar em média de 300 a 600 calorias em 1 hora de aula. Para Anselmo, o Street Dance é um desafio, tanto para o aluno quanto para o professor, e é capaz de promover vários benefícios corporais e comportamentais. “O Street Dance trabalha algumas habilidades motoras, como a coordenação, equilíbrio e ritmo. Além de desenvolver expressão corporal e conscientização de equipe”, explica o professor, afirmando que “o Street Dance é uma aula desafiadora. Você supera você mesmo. Você supera os seus limites”. Este conteúdo foi acessado em 09/07/2012 do site Portal da Educação Física. Todas as informações contidas nela são de responsabilidade do autor.