

Dança de salão: mais saúde física e mental

Educação Física

Enviado por:

Postado em:10/12/2008

Segundo especialistas no assunto, a dança de salão auxilia na prevenção da osteoporose por que aumenta a capacidade de fixação de cálcio nos ossos e arruma a postura corporal melhora a circulação sanguínea mantendo a pele irrigada. Saiba mais...

A dança de salão virou febre no Brasil. A cada dia é maior o número de escolas de dança e adeptos a essa arte. No passado, aprender a dançar juntinho, não estava ao alcance de todos. Por muitos anos, os cursos de dança de salão custavam caro, muitas pessoas tinham a impressão de que era uma arte para a elite. Mas, hoje, a dança de salão esta em todas as partes, nos programas de TV, novelas, escolas, empresas e em muitas academias de ginástica que adotaram a dança como uma aliada á saúde e bem-estar do homem. Na capital de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, a dança de salão nos últimos 5 anos, cresceu demasiadamente. Várias academias e escolas agora oferecem a arte. As aulas são baratas e proporcionam além de prazer, saúde aos alunos, estimulando a prática de exercícios físicos de forma contagiante e até lúdica. Segundo especialistas no assunto, a dança de salão auxilia na prevenção da osteoporose por que aumenta a capacidade de fixação de cálcio nos ossos e arruma a postura corporal melhora a circulação sanguínea mantendo a pele irrigada, evitando dessa forma o envelhecimento precoce estimula a musculatura por meio da fixação dos passos, também amplia a absorção de oxigênio, devido ao controle respiratório que é exigido, adia a degradação muscular e diminui o acúmulo de gordura no corpo, ou seja, contribui para o emagrecimento. Quando dançamos colocamos a vida em equilíbrio. É uma forma de nos mantermos sempre jovem com ossos fortes e articulações lubrificadas, além de que, nas aulas temos a oportunidade de conhecer novas pessoas e elevar a auto-estima. Diz o bailarino Ivan Souza, referência em dança de salão no estado. Para uns, a dança de salão funciona também como terapia, pode até ser um antidepressivo de acordo com psicólogos. Entre um passo e outro, os alunos vai perdendo aos poucos a timidez, além de que começam a se sentir mais bonito. A música ajuda, envolve o corpo e a mente, melhora a qualidade de vida. Para quem tem o objetivo de ter mais saúde, de aprender a se soltar nas pistas e também ser mais feliz, a dança de salão é um prato cheio. A dança ajuda a perder a timidez no momento de se relacionar com outras pessoas, enfrentando o medo e aceitando desafios. Cada passo, cada dança é um desafio a encarar estes sentimentos. A dança ensina os alunos a resgatar valores da sociedade. Explica a bailarina e professora de dança, Daniele Barilli. Os resultados para quem procura a dança como terapia impressionam. Geralmente o resultado vem rápido e as mudanças são inúmeras, em poucas semanas. Aprender a dançar é diversão garantida. Diz Ivan. Fonte:

http://www.educacaofisica.com.br/noticias_mostrar.asp?id=3937 Fonte da imagem:

<http://commons.wikimedia.org>