

OS BENEFÍCIOS DE DANÇAR

Viver é não esperar a tempestade passar... É aprender como dançar na chuva.
(autor desconhecido)

Dançar é uma excelente maneira de se manter em forma e é adequada para todas as idades. Além de ser divertido, sabia que tem inúmeros benefícios para a saúde? Tome nota.

Quando começamos a planejar iniciar algum tipo de atividade física só nos lembramos de praticar algum tipo de desporto, e é por esta razão que muitas pessoas que não são desportistas regulares ficam desmotivadas.

Mas sabia que dançar é uma forma fantástica de **praticar exercício e de nos sentirmos bem**? Ainda que seja uma atividade que geralmente associamos a momentos de diversão, quando dançamos não só exercitamos o nosso corpo, como também a nossa mente.

Independentemente do tipo de dança que seja (salsa, tango, dança do ventre, flamenco, danças de salão...) **todos os estilos** de dança são atividades físicas saudáveis. E também é pouco relevante o nível de destreza, idade, tipo de corpo ou o número que veste para que praticá-la.

A dança tem um impacto muito positivo sobre a nossa saúde e sobre o nosso estado de ânimo, sobretudo se a praticamos **regularmente** (duas ou três vezes por semana). Destacamos alguns dos mais importantes:

Benefícios físicos e psicológicos

1. **Fortalece o seu sistema muscular:** melhora a postura e diminui as dores de costas, uma vez que também melhora a flexibilidade. Dependendo do tipo de dança que praticar, irá fortalecer diferentes tipos de músculos e articulações.
2. **Dançar regularmente diminui a probabilidade de desenvolver osteoporose:** a dança também fortalece os ossos e melhora a postura. Muitos estilos de dança requerem movimentos que fortalecem ossos como a tíbia, o perónio e o fémur. A sua prática regular diminui a perda de massa óssea, prevenindo desta forma a osteoporose e a artrite.

3. **Beneficia a saúde do coração:** à semelhança do que ocorre com outros exercícios aeróbicos, a dança, quando praticada regularmente, pode ajudar a diminuir o ritmo cardíaco, a pressão arterial e o nível de colesterol no sangue.
4. **Ajuda a manter um peso saudável:** em meia hora de dança pode queimar entre 200 e 400 calorias. Cada vez que pratica uma coreografia de dança dá centenas de passos. Sem dúvida: praticar esta rotina saudável é uma das maneiras mais divertidas de manter o corpo em forma.
5. **Mantém o cérebro em boas condições de saúde:** a dança também ajuda a manter o seu cérebro em forma. Ao aprender novas coreografias de dança, melhora a sua memória e capacidade de realizar várias tarefas ao mesmo tempo.
6. **Aumenta a sua autoestima e autoconfiança:** a dança dá-lhe oportunidade de se expressar. Permite-lhe estar em contacto com o seu corpo e alma. Ajuda-a a sentir-se mais confortável com a sua forma física. Reduz o stress e afasta a depressão.
7. **Ajuda a socializar:** dançar é geralmente uma atividade que se pratica a pares ou em grupo.

Agora que já conhece os benefícios mais importantes da dança, de que está à espera para começar a praticá-la? Inscreva-se em aulas com o seu parceiro, amigas ou mesmo sozinha para conhecer novas pessoas. Lembre-se que é benéfica **para todas as idades**. Saia e dance, vai divertir-se enquanto o seu corpo e mente se põem em forma.

(fonte: <https://centradaemsi.pt/os-beneficios-de-dancar>)

