**Como a Dança pode beneficiar a saúde?**

*Ao ter aulas de dança, é possível desafiar a mente e estimular a conectividade do cérebro. Diferentemente de outras formas de exercícios, não há limite de idade para a dança.*  
  
Dançar é uma boa maneira para que pessoas de todas as idades se mantenham em forma. Além de ser divertido, dançar traz muitos benefícios positivos à saúde. A seguir, leia mais sobre os benefícios da dança!

Dançar é uma das formas de eliminar a monotonia de nossas vidas, o que realmente pode nos beneficiar em nossa saúde emocional, mental, física, ou seja, geral. Quando decidimos iniciar algum tipo de exercício, devemos considerar o nível de diversão que esse exercício pode nos proporcionar. E a dança é isso, diversão!  
  
**Benefícios da dança para a saúde geral**

**Uma ajuda ao coração**

A dança é uma grande atividade para pessoas com risco de sofrerem doenças cardiovasculares. Um estudo italiano demonstrou que pessoas com insuficiência cardíaca, que praticaram a dança como opção de exercício, melhoraram o desempenho desse órgão, bem como a respiração e a qualidade de vida, de maneira significativa, em comparação com aqueles que pedalavam ou caminhavam em esteiras.

**Perda de peso**

A perda de peso é outro dos benefícios que a dança proporciona se praticada com regularidade. Um estudo realizado pelo Journal of Physiological Anthropology, demonstrou que um programa de exercício aeróbico de entretenimento, tal como a dança, é tão útil para a perda de peso e o aumento da potência aeróbica quanto o ciclismo ou a corrida.

**Aumenta a energia**

Você se sente sem energia durante o dia? Dançar pode te ajudar a recuperá-la. Uma pesquisa publicada no The Scholarly Publishing and Academic Resources Coalition, demonstrou que um programa de dança semanal poderia melhorar o rendimento físico e aumentar os níveis de energia em adultos.

**Melhora a flexibilidade, a força e a resistência**

Dançar algumas vezes requer uma grande flexibilidade. A maioria das aulas de dança começa com um aquecimento que inclui vários exercícios flexíveis de alongamento. Quando dançamos, devemos nos esforçar para alcançar a amplitude de movimento de todos os grupos musculares.

Dançar aumenta a força, obrigando os músculos a resistirem ao próprio peso do corpo. Muitos estilos de dança, incluindo o jazz e o balé, requerem saltos, o que exige muita força nos principais músculos das pernas.  
  
A dança é um exercício físico, portanto aumenta a resistência, que nada mais é do que a capacidade dos músculos de trabalharem intensamente por períodos cada vez mais longos de tempo, sem causar fatiga. Dançar regularmente é ideal para melhorar a resistência, especialmente danças mais “vigorosas”.

**Benefícios da dança para a saúde emocional**  
  
**Proporciona felicidade**

Dançar e algo que diverte a praticamente todas as pessoas. Se você observar uma pessoa enquanto ela dança, com certeza verá um grande sorriso em seu rosto. Sorrir e rir enquanto se dança é absolutamente natural! Esse é um sinal de que estamos nos permitindo aproveitar a atividade. Diferente de outros exercícios (ou atividades), a dança não impõe barreiras de idade, assim, qualquer faixa etária pode dançar e aproveitar dos benefícios desta atividade para a saúde.

**Acaba com o estresse e a depressão**

Foi descoberto que um dos benefícios da dança vem do fato de que ela ajuda a prevenir a leve depressão e melhora a confiança do indivíduo que opta por dançar. A depressão tem se tornado um problema crescente entre adolescentes e adultos de todas as idades.

Um estudo no International Journal of Neuroscience apontou que a terapia de movimento da dança, além de melhorar a depressão, também melhora o estresse psicológico por meio da regulação dos níveis de serotonina e dopamina no corpo.  
  
Visto que a dança é uma atividade social, ela pode ajudar com os sentimentos de isolamento característicos de pessoas que sofrem de depressão e de pessoas mais velhas que vivem sozinhas.

**Melhora a confiança e a autoestima**

A dança também ajuda a melhorar a confiança. Cada vez que dominamos um novo passo da dança, experimentamos um ganho de confiança, além de um humor elevado. Esse aumento da confiança é refletido em todos os aspectos de nossa vida.

A dança é uma atividade social. Desse modo, pesquisas demonstraram que os fortes laços sociais e a socialização com outras pessoas contribuem para uma melhora da autoestima e de atitudes positivas. Dançar proporciona muitas oportunidades de conhecer outras pessoas.

Participar de aulas de dança pode aumentar sua autoestima e desenvolver habilidades sociais, afinal, atividades físicas diminuem o estresse e a tensão, e a dança em si, proporciona uma sensação geral de bem estar.

**Benefícios da dança para a saúde mental**  
  
**Melhora a memória**

De acordo do um estudo publicado no New England Jounal of Medicine, a dança pode melhorar nossa memória e prevenir o desenvolvimento da demência a medida que envelhecemos.

A ciência revelou, ainda, que o exercício aeróbico pode reverter a perda do volume no hipocampo, a parte do cérebro que controla nossa memória. O hipocampo se encolhe de maneira natural durante a idade adulta, o que, frequentemente, nos conduz a problemas de memória e, às vezes, demência.

**Combate ao mal de Alzheimer**

Um estudo com participantes de terceira idade, publicano no New England Journal of Medicine, demonstrou que dançar frequentemente ajuda a evitar os efeitos da doença de Alzheimer e outras formas de demência, bem como aumentar a acurácia mental para as pessoas de todas as idades.

Também descobriram que algumas pessoas com a doença de Alzheimer são capazes de relembrar memórias esquecidas quando dançam músicas que costumavam esquecer.

**Aumenta a inteligência**

Durante séculos, os manuais de dança e outros escritos descreveram os benefícios da dança para a saúde, geralmente associada à atividade física. Agora, graças a estudos, foi demonstrado que a dança é capaz de aumentar a inteligência. A essência da inteligência é tomar decisões, a melhor dica, quando se trata de melhorar nossa acurácia mental, é nos envolvermos em atividades que requerem a tomada de decisões rápidas (em segundos), logo, para aumentar a inteligência, ao invés da memorização, simplesmente, devemos optar por trabalhar nosso físico dançando.

Uma forma de fazê-lo é aprendendo algo novo. Não apenas a dança, mas qualquer coisa nova. Ao ter aulas de dança, é possível que desafiemos nossa mente e estimulemos a conectividade do cérebro, gerando a necessidade de novas vias.

As aulas difíceis são as melhores, já que nos incitam a ter uma necessidade maior de novas conexões neurais, aumentando, assim,nossa conectividade neural.

**Que tipo de música dançar?**

Existem muitos estilos de dança. Jazz, salsa, merengue, bachata, reggaeton, zumba, hip hop, balé, contemporânea etc. Cada estilo é igualmente benéfico e todos proporcionam meios para termos uma vida mais saudável. Dançar pode nos ajudar de muitas maneiras, ou seja, todas as formas de dança são igualmente eficazes, o que nos resta é escolher o tipo de dança que preferimos e praticá-la constantemente para obtermos os benefícios da atividade em nossa saúde.  
  
Fonte: https://melhorcomsaude.com.br/danca-beneficiar-saude/