



Senhoras dançarinas



Levando a dança para a vida de mulheres entre 50 e 85 anos, o Divas Dance rejuvenesce e faz bem à saúde

Com o slogan “Um jeito feliz de ver a vida”, o projeto Divas Dance tem mudado a realidade de muitas senhoras entre 50 e 85 anos, em Brasília. O objetivo é oferecer qualidade de vida para um público que muitas vezes é esquecido quando o tema é vida fitness. Com a prática da dança orientada sempre por um Profissional de Educação Física, o Divas Dance tem atingido cada vez mais cidades como Goiânia, Vila Velha, Salvador e São Paulo.

A iniciativa foi idealizada pela Profissional de Educação Física, Roberta Marques [CREF 000398-G/DF], que no ano de 2010 percebeu a necessidade de exercícios orientados para a terceira idade, de modo que a autoestima dessas mulheres pudesse ser elevada e suas vidas tivessem mais saúde.

A ideia tomou mais forma quando sua avó materna, que havia perdido o marido, relatou que gostaria de voltar para a rotina de exercícios. Dessa maneira, Roberta percebeu que a dança proporcionaria alguns ingredientes importantes para este processo, como a alegria e animação.

“É uma grande oportunidade e responsabilidade trabalhar com as dimensões físicas, sociais e emocionais de jovens senhoras. Mas também é um sonho que se realiza a cada turma que se inicia. Sabemos que faremos a vida de muitas pessoas mais saudável e feliz”, disse.

Muitas alunas vão às aulas por indicação médica, mas quando chegam lá se surpreendem.

“Nós cantamos, dançamos, damos muitas gargalhadas e nos divertimos a cada final de música, onde fazemos uma pose de diva e mandamos beijinhos para os fãs imaginários”, conta Marly Pires, uma das veteranas.

Na prática, são ministradas aulas de dança com variados ritmos e elaboradas de maneira específica para o público a que se destinam. A ideia é que as divas – como são carinhosamente chamadas – consigam se exercitar de maneira divertida, tornando a academia um espaço agradável.

O programa também oferece cursos de certificação para Profissionais de Educação Física que queiram trabalhar com o projeto, com duração de 16 horas presenciais e quatro à distância. Com este certificado a professora passa a ser membro do grupo de “Tias” e pode fazer parte efetivamente do Divas Dance.

Para mais informações acesse www.divasdance.com.br