

PUBLICIDADE



# Entrando em forma através da dança sobre patins

Skaterobics mistura patinação, dança e aeróbica para oferecer forma divertida de ganhar resistência

Tiffany Martinbrough, The New York Times

18 de maio de 2018 | 15h45

Recentemente, Tanya Dean chegou ao rink de patinação Hot Skates, em Lynbrook, Nova York, plugou o celular no sistema de som e deixou rolar uma pesada trilha sonora composta de hip-hop e R&B.

Então ela deu ordens à turma: “Atenção, todo mundo, é hora de começar o aquecimento!”

Era uma aula de Skaterobics, oferecida três vezes por semana sob supervisão de Tanya, 55 anos, uma agente penitenciária aposentada.

Cerca de 50 pessoas calçaram os patins e começaram a dar voltas no rink preparando-se para os movimentos repetitivos que formam a maior parte dos exercícios de Skaterobics.

Tanya observava os frequentadores, avaliando seu nível de habilidade. Três outros instrutores ajudam Tanya a lecionar para quatro categorias em cada aula: avançado, intermediário, principiante e principiante total.

Depois que os participantes são divididos de acordo com a habilidade, eles começam a aprender os exercícios, que, naquele dia, incluíam a “paradinha do hóquei” para o nível intermediário e a “perna louca” para o avançado. Os movimentos incluem deslizadas, giros, equilíbrio na ponta dos pés e patinar de costas. Não é necessário fazer tudo no ritmo da música, mas ajuda.

Os iniciantes são estimulados a patinar mais rápido, acompanhando a batida, enquanto os principiantes totais são ensinados a não cair no chão.

Essa mistura de patinação, dança e aeróbica de baixo impacto é a base do Skaterobics, criado por Tanya em 2015.

“A academia de ginástica era muito monótona. Eu queria uma malhação divertida”, disse Tanya, que tem certificado de instrutora de Zumba e boxe. “A patinação faz com que nos sintamos como crianças novamente. Nem parece que estamos fazendo exercício. A patinação fortalece o coração, os pulmões, músculos, e libera endorfinas.”

Cada aula de 90 a 120 minutos custa 15 dólares e consiste numa sequência contínua de exercícios aeróbicos de patinação. Tracy “Tray” Mitchell, instrutor que trabalha com os iniciantes, patina há 20 anos.

“A aula de Skaterobics é intensa. Trabalhamos o corpo e suamos bastante”, disse ele.

Na turma avançada, o instrutor Simeon Etta ilustrava para os alunos os detalhes da perna louca.

“Quando estamos aprendendo, o corpo tenta lutar. Usamos músculos que não usávamos antes”, disse Etta, 39 anos. “É preciso um forte trabalho aeróbico enquanto tentamos criar mais resistência física.”

Há um grupo central de frequentadores que vêm pelo menos uma vez por semana: uma mistura de bombeiros, professores, políticos, advogados, boxeadores e uma senhora muito ágil de 81 anos. A partir da interação com essa turma, Tanya percebeu que a aula oferecia mais do que apenas a malhação.

“A patinação ajuda as pessoas na superação dos traumas da vida”, disse ela.

A patinadora avançada Tamika Anderson, 37 anos, concorda. “Fui diagnosticada com câncer, e a patinação funciona como uma terapia”, disse ela. “Isso me ajuda porque, durante duas horas, posso deixar de me preocupar com a saúde. Eu participo e me divirto.”

A iniciante Makeda Armorer-Wade, na casa dos 40 anos, tem doença de Crohn desde os 16. Ela começou a patinar para ganhar resistência física. Ela diz que, no início, ficava exausta. “Não conseguia terminar uma aula. Meu corpo doía e eu não conseguia fazer nenhum dos exercícios”, acrescentou.

“A diferença de quando eu não tinha forças para levantar, tomar banho e escovar os dentes para agora, que sou capaz de fazer tudo isso, me faz dar valor à vida”.

Histórias como essas servem como inspiração para Tanya. “A missão é mudar, aprimorar-se”, disse ela.

“Usamos a diversão para quebrar a resistência das pessoas. Isso ajuda as pessoas a viver melhor usando a patinação como veículo.”

Tudo o que sabemos sobre:

dança

patinação

exercício físico

Encontrou algum erro? [Entre em contato](#)

## COMENTÁRIOS

Os comentários são exclusivos para assinantes do Estadão.

ASSINE O ESTADÃO

JÁ SOU ASSINANTE

## Tendências:

[Suécia se torna país com a maior taxa de mortalidade por coronavírus per capita](#)

[Trump cogita proibir voos com origem no Brasil](#)

[Universidade de Cambridge realizará todas as aulas online em 2021](#)

[Entenda por que a Bélgica registrou tantas mortes por coronavírus](#)

[Crise oferece chance de mudança no perfil das grandes metrópoles globais](#)

## INSTITUCIONAL

[Código de ética](#)

[Política anticorrupção](#)

[Curso de jornalismo](#)

[Demonstrações Contábeis](#)

[Termo de uso](#)

## ATENDIMENTO

[Correções](#)

[Portal do assinante](#)

[Fale conosco](#)

[Trabalhe conosco](#)

## CONEXÃO ESTADÃO

[Broadcast](#)

[Broadcast político](#)

[Aplicativos](#)

## HOJE

[Acervo](#)

[PME](#)

[Jornal do Carro](#)

[Paladar](#)

[Link](#)

[iLocal](#)

[Agência Estado](#)

[Rádio Eldorado](#)

[Rádio Estadão](#)

[Planeta Digital](#)

[Moving Imóveis](#)