De mulheres para mulheres: projeto Zumba para Todos leva saúde e autoestima para distritos de Ouro Preto



Por Hellen Perucci

A prática da Zumba traz inúmeros benefícios à saúde como a melhora da circulação sanguínea, fortalece o coração, aumenta a flexibilidade, diminui o estresse, melhora a coordenação e auxilia na perda de peso. E a cidade de Ouro Preto conta com o projeto "Zumba para todos", que oferece aos moradores dos distritos todos esses benefícios de forma gratuita.

No total, são 300 pessoas, 298 mulheres e dois homens, atendidos pelo projeto em Cachoeira do Campo (sede), São Bartolomeu, Santo Antônio do Leite, Antônio Pereira e Engenheiro Corrêa. A idealizadora, instrutora de Zumba e Coach de mulheres, Aline Cristina da Costa, destacou os benefícios também, para a autoestima, sobretudo, das mulheres que têm maior presença por enquanto:

> "Praticar a zumba traz uma sensação de bem-estar enorme! Nos sentimos mais bonitas! Dançamos, rimos quando erramos os passos. A gente sente vontade de ir maquiada pras aulas, de usar uma calça legging, de colocar um cropped e de se vestir também de forma diferente. Então, quando chegamos lá e vemos a amiga de aula toda produzida, nos contagia, e a tendência é que nós nos sentimos ainda mais bonitas e belas porque a dança trabalha a autoestima de uma forma grandiosa", ressaltou.

Para aperfeiçoar ainda mais a relação entre esporte e autoestima, a equipe realiza campanhas trimestrais. Vem aí, o Cine Zumba que consiste em um filme sobre autoconfiança, com um delicioso lanche, recheado de muita conversa boa:

> "Além desse momento de lazer, podemos, também, cultivar a interação e a amizade entre as alunas. Como está chegando o período de frio, muitas pessoas têm dificuldade de procurar atividade física, então é também uma oportunidade para que as pessoas conheçam um outro lado da zumba, o do cuidado com a mulher, principal interesse do projeto", detalhou Aline.

A vice-prefeita Regina Braga parabenizou o projeto e convidou a todas e todos para somarem nessa iniciativa e começarem uma vida longe do sedentarismo:

> "O projeto Zumba Para Todos é um projeto sensacional. Quero parabenizar e agradecer a idealizadora e instrutora, nossa querida Aline Cristina que é de Cachoeira do Campo e trabalha, sobretudo, a saúde e a autoestima das nossas mulheres. Mas esse não é um projeto voltado só para as mulheres, não viu? Quem quiser fazer parte desse projeto é só ligar lá na nossa secretaria de esportes. Você que é homem, mulher acima de doze anos de idade, pode praticar também!", celebrou a vice-prefeita.

Para participar é só ligar na secretaria de esportes no 3559-3216, ou procurar a Aline e os responsáveis de cada núcleo. Na dúvida? É só chegar:

Local: Cachoeira do Campo
Quadra poliesportiva do Oratório
Segunda zumba: 18:15
Quarta feira: ginastica

Local: Engenheiro Corrêa
Escola Municipal José Estevam Braga
Terça feira: zumba 18:30
Sexta feira : ginástica

São Bartolomeu:
Escola Municipal Dr. Washington Araújo Dias
Quarta feira: zumba 18:30

Antônio Pereira: Quadra poliesportiva do Areião

Terça feira: ginástica 18:30
Quinta feira: zumba

https://mail.real.fm.br/noticia/2243/de-mulheres-para-mulheres-projeto-zumba-para-todos-leva-saude-e-autoestima-para-distritos-de-ouro-preto em 07/11/2026 14:13