

Festa Junina: Dançar para festejar com saúde

A festa junina é uma festa brasileira com origem europeia. Foi estabelecida como Festa de São João pela igreja católica, exaltando três santos: São João (dia 24 de junho), Santo Antônio (dia 13 de junho) e São Pedro (dia 29 de junho).

A festa junina varia de região para região sendo influenciada pelo credo, hábitos alimentares, vestimentas, linguagens e danças tendo também influência dos povos indígenas e dos povos africanos. As danças no território brasileiro durante as festas podem ser várias, entre elas, a quadrilha, forró e as algumas variações de acordo com a localidade como baião, xote e xaxado, e o arrasta-pé.

A quadrilha teve sua origem na Normandia, foi apropriada pela elite francesa e difundida no Brasil com a chegada da família real no século XIX consistindo em no mínimo 16 pares e 30 passos, sendo muito popular.

O forró é uma dança típica brasileira, porém nem sempre teve o sentido que damos hoje. Antes ela tinha o mesmo significado de baile e após os anos 1950 passou a representar um conjunto da música do Nordeste.

Agora, fica a dúvida: será possível gastar as calorias ingeridas pelos quitutes das festas juninas com as danças juninas? Segundo o estudo realizado no Instituto Federal do Acre - IFAC (Acre, Rio Branco/Brasil.) foi calculado que durante 20 minutos a atividade física de dançar forró gasta entre 8,32 a 50,6 kcal, o que equivale a consumir $\frac{1}{4}$ de paçoca ou 1 colher de sopa de curau, ou seja, é preciso manter o equilíbrio alimentar junto com um “forrozinho” na festa junina.

Se queimar calorias não é o melhor motivo para entrar no clima da dança, outro estudo realizado pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri mostrou que o aprendizado de forró cria um clima de descontração, ampliação de amizades, melhora da mente, incentivo à atividade física, redução de ansiedade, sintomas depressivos e ampliação cultural.

Fernando Motta Pinto Alves CREF 202924-G/SP

Profissional de educação física do Programa de Especialização em Saúde Cardiovascular/
IDPC

Luiggi Vilas Boas- CREF 167342-G/SP

Profissional de educação física/ IDPC - orientador

Referências:

MARINHO, Marcela Mariane Veloso Rocha; SILVA, Ronaldo Aparecido; VIEIRA, Flaviana Tavares. Cultura, saúde e socialização promovidos pelo forró pé de serra. In: CONGRESSO BRASILEIRO INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIA E TECNOLOGIA (COBICET), 5., 2024, Online. Anais do V CoBICET. Diamantina: UFVJM, 2024. p. 1-10. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/cobicet2024/>. Acesso em: [insira data de acesso, ex.: 19 jun. 2024].

COSTA, Cleonildes Aquino da. O papel do forró na cultura popular nordestina. 2012. Disponível em: https://jbb.ibict.br/bitstream/1/1136/1/2012_CleonildesAquinodaCosta.pdf. Acesso em: 16 jun. 2025.

SILVA, João et al. A influência do forró na construção da identidade cultural do Nordeste brasileiro. Ciência da Informação em Expressão, Lavras, v. 5, n. 2, p. 45-57, 2021. Disponível em: <https://cienciadainformacaoexpress.ufla.br/index.php/revista/article/view/138/155>. Acesso em: 16 jun. 2025.

SOUZA, Maria; ALMEIDA, Renata. Políticas públicas de educação do campo: desafios e perspectivas. São Carlos: GEPEC, 2022. Disponível em: <https://www.gepec.ufscar.br/publicacoes/livros-e-colecoes/livros-diversos/ebook-politicas-publicas-de-educacao-do-campo-2022.pdf#page=72>. Acesso em: 16 jun. 2025.

COSTA, Felipe. A falsa origem do forró. Espacialidades, Natal, v. 12, n. 3, p. 45-56, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/espacialidades/article/view/36381/19512>. Acesso em: 16 jun. 2025.

CAPASSO, Verónica et al. Cultura, arte y sociedad: Argentina y Brasil siglos XX y XXI. 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Veronica-Capasso/publication/351995071_Cultura_arte_y_sociedad_Argentina_y_Brasil_siglos_XX_y_XXI/links/60b4d45d299bf1f6d588c023/Cultura-arte-y-sociedad-Argentina-y-Brasil-siglos-XX-y-XXI.pdf. Acesso em: 16 jun. 2025.