

## Artigo de Revisão

### Benefícios da prática do ballet clássico em mulheres na idade adulta

#### COTE CF

**RESUMO:** Nos dias atuais, cada vez mais mulheres estão à procura de aulas de Ballet Clássico para desenvolver habilidades artísticas, corporais, mudanças internas e externas, procurando motivações para cuidar do corpo, elevar a autoestima e desafiar-se. O objetivo deste estudo é conscientizar o profissional da área que irá lidar com essa faixa etária a utilizar uma abordagem adequada para esse público específico, além de destacar as contribuições da pedagogia da dança para uma melhor compreensão do processo de ensino aprendizagem no ballet adulto, visando sempre às questões psicossociais em primeiro lugar. O método utilizado nessa pesquisa constitui de uma revisão simples teórica, de um tema recente ainda que, o que justifica que a maior parte dos estudos utilizados ainda sejam aqueles voltados ao bailarino em nível profissional. Este levantamento demonstrou que há uma parcela crescente deste público, voltada para o conhecimento dessa atividade física envolvida com a arte; também se notou que não há interesse em uma carreira profissionalizante e sim no bem-estar físico e mental. Conclui-se que este grupo é muito diversificado com características individuais que necessitam de mais atenção e cuidados.

**Palavras-chave:** ballet clássico, ballet adulto, atividade física.

#### **Benefits of classical ballet practice in women and in adulthood.**

**ABSTRACT:** Nowadays, more and more women are looking for Classical Ballet classes to develop in: artistic, body, inner and outer skills, looking for motivations to take care of the body, boost self-esteem and challenge oneself. The objective of this study is to educate the professional in the area that will deal with this age group to use a suitable approach for this specific public, besides highlighting the contributions of dance pedagogy to a better understanding of the process of teaching learning in adult ballet, aiming always psychosocial issues in the first place. The method used in this research constitutes a simple theoretical revision, of a recent theme although, which justifies that most of the studies used are still those aimed at the professional dancer. This survey showed that there is a growing part of this public, focused on the knowledge of this physical activity involved with art; it has also been noted that there is no interest in a professional career but rather in physical and mental well-being. We conclude that this group is very diversified with individual characteristics that need more attention and care.

**Key Words:** classical ballet, adult ballet, physical activity

## **Introdução**

Hoje em dia, observa-se um movimento de mulheres que estão cada vez mais preocupadas em buscar a qualidade de vida e sair da rotina, para isso, tiveram que se libertar dos paradigmas impostos pela sociedade, enfrentando preconceitos dos mais diversos tipos: sobre sua faixa etária, biótipo físico, raça, classe social. Essas mulheres buscam estar bem consigo, aceitam a si mesmas como são e, principalmente, vão atrás do que realmente gostam. Pode-se ressaltar que a busca pela dança como uma atividade física proporciona manter o corpo em forma, ter uma boa aparência e além de fazer novas amizades. (1,2)

Assim, surge por essa demanda uma procura pelo ballet clássico para adultos, que pode remeter talvez, a um sonho não realizado, muitas vezes interrompido pelos estudos, carreira profissional ou família, mas sempre esteve presente no subconsciente dessas mulheres, uma procura pela autoestima e autoafirmação levaram-nas a buscar, na dança, o exercício de maneira saudável, desmistificando a ideia de que o ballet é uma arte restrita somente a pessoas mais jovens e com físico específico para praticá-lo. Nas academias, a procura pela dança é muito grande. Um dos motivos é o fato de as pessoas estarem acima do peso normal e buscarem meios de alcançar resultados que promovam a autoestima, visando assim a uma boa aparência da sua imagem corporal. A disposição de quem pratica atividade física pode aumentar, facilitando a realização de tarefas diárias, sem dar espaço ao sedentarismo e até mesmo às doenças. (2)

As bailarinas adultas formam um grupo heterogêneo cuja aptidão física, emocional e outras necessidades variam amplamente. Algumas já dançaram profissionalmente, enquanto outras fizeram sua primeira aula de dança como uma adulta de meia-idade. Esse público tem diferentes estilos de vida e responsabilidades profissionais, doenças coexistentes, tipos corporais e estão sujeitas ao processo de envelhecimento. Muitas necessitam gerenciar as lesões crônicas e se adaptar às novas expectativas de desempenho. Atualmente é difícil um ser humano viver sem praticar atividade física. Isso vem acontecendo porque as pessoas estão se conscientizando dos resultados positivos em relação à qualidade de vida. Essa mudança de hábito torna-nos mais saudáveis e a dança, como qualquer outra atividade física, proporciona benefícios positivos à saúde. (2)

É provável que a dança, dadas suas características de arte e atividade física, seja um benefício geral para adultos tanto nos domínios emocionais como físicos. Por isso, os professores precisam levar em conta as diferenças e desafios subjacentes, além de abordar a grande variedade de níveis de habilidades desses dançarinos. O ballet clássico é uma

modalidade que exercita o corpo como um todo, de forma delicada e ao mesmo tempo dinâmica. Mais do que músculos, a técnica possibilita qualidade de vida às pessoas, devolvendo aos seus corpos habilidades e funções perdidas. As consequências naturais dessa prática são: a melhora na expressão e comunicação com o mundo e mais habilidades com as tarefas básicas do cotidiano. Mais que um exercício, o ballet tem um objetivo maior: expressar a música através de cada parte do seu corpo com graça e suavidade, mas ao mesmo tempo, com força e firmeza. A dança envolve o corpo, a emoção e a mente culturalmente mediados. A dança pode promover o bem-estar, fortalecendo o sistema imunológico por meio de ação muscular e processos fisiológicos. A dança condiciona o indivíduo a moderar, eliminar ou evitar a tensão, a fadiga crônica e outras condições incapacitantes que resultam dos efeitos do estresse. A dança pode ajudar o processo de cura à medida que a pessoa ganha um senso de controle através da posse do espiritual na dança, domínio do movimento, fuga ou desvio do estresse e dor através de uma mudança na emoção, estados de consciência, e / ou capacidade física, e confrontar estressores para trabalhar através de maneiras de lidar com seus efeitos. (3)

Os professores e profissionais da área devem estar cientes dos fatores intrínsecos e extrínsecos que afetam os bailarinos adultos para facilitar sua participação bem-sucedida, bem como para prevenir e gerenciar suas lesões. O profissional que irá trabalhar com essa faixa etária deve mostrar a eles, que aprender todos os movimentos, sua execução e encadeamentos com precisão e suavidade exigem disciplina e envolvimento. Esse controle mental será inevitavelmente aplicado as suas outras atividades diárias, melhorando seu desempenho e tornando mais fácil a realização das tarefas. Como atividade física e instrumento do educador físico para ajudar no desenvolvimento humano, bem como desempenho e performance, o ballet clássico necessita de um trabalho bem estruturado em sua totalidade, nos aspectos físicos e biomecânicos, trabalhando adequadamente as aptidões físicas necessárias para a prática, agindo como minimizador de lesões e/ou desvios posturais. (4)

Numa sala de aula, os alunos de ballet adulto podem restringir-se somente aos exercícios físicos regulares, se assim quiserem. Mas se ao contrário, quiserem apresentar-se (nem que for de frente aos familiares e amigos), poderão dizer, através dos movimentos de seus corpos, o que determinada música significa para eles. A dança oferece uma excelente oportunidade para os adultos permanecerem em forma física e emocional. Considerando a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelo sistema músculo esquelético, proporcionando maior gasto de energia, a prática das atividades físicas pode acarretar em muitos benefícios à saúde do praticante quando corretamente realizada. (5)

Com base neste contexto introdutório, o objetivo deste estudo é conscientizar o (a) profissional da área que irá lidar com essa faixa etária a utilizar uma abordagem adequada para esse público específico, destacando as contribuições da pedagogia da dança para uma melhor compreensão do processo de ensino aprendizagem no ballet adulto, considerando sempre, em primeiro lugar, as questões psicossociais deste tipo de público.

O método utilizado nessa pesquisa constitui de uma revisão simples e teórica de abordagem qualitativa de caráter descritivo sobre um tema ainda recente e incipiente, utilizando-se de dados secundários e da experiência empírica da autora. Para isso, foi realizada revisão da literatura existente em artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais; livros de especialistas da área; notícias em sites de companhias de dança e bailarinos renomados no meio artístico. Procurou-se basear a pesquisa na literatura publicada nos últimos dez a quinze anos, onde uma limitação que se constatou foi a de que a maior parte dos estudos disponíveis ainda sejam aqueles voltados ao bailarino em nível profissional.

## **O ballet clássico**

“Onde há movimento, há vida” (6) Se movimento é vida parece conveniente dizer que onde há vida há comunicação. Essa intercomunicação incita na transformação do movimento em uma gestualidade codificada. (7) Essa comunicação do corpo se dá através dos gestos. Assim sendo, o Gesto Codificado é um signo – representação não verbal de uma ideia ou coisa –, que simboliza um gesto significativo. Dessa forma esses pensamentos convertidos em gestos estimulam uma linguagem corporal que codificada surge da “necessidade de dizer o indizível” (6) e a partir disso essa expressão corporal encaminha o homem para uma codificação gestual transformando-os assim os seus movimentos em dança e através dessa ação poder expressar seus desejos, angustias, devoção, agradecimento, e etc.

Nesse sentido “harmonizar a forma do movimento com a pulsação, com o ritmo, no tempo e no espaço é conseguir estabelecer uma perfeita compreensão melódica” (8). Em suma pode-se concluir que o movimento é um gesto que codificado transforma-se em uma expressão corporal que harmonizada com a compreensão melódica passa a ser, considerado uma dança.

A humanidade criou, com seu próprio corpo, padrões rítmicos de movimentos, ao mesmo tempo em que desenvolvia um sentido plástico do espaço. Inclusive o homem primitivo teria consciência de que seus movimentos e gestos somente teriam efeito estético

quando executados dentro de algumas regras e medidas, não tão rígidas, mas que faziam do movimento um conjunto homogêneo e fluente no tempo. O ritmo foi determinante para que esta atividade se transformasse em dança. (9)

A dança surgiu com a própria humanidade na união da música com o gesto. (6) “O primeiro documento que apresenta um humano indiscutivelmente em ação de dança tem 14000 anos; o período histórico começa apenas cerca de oito séculos antes da nossa era”. No início a dança servia como reverência ao sagrado e após uma longa trajetória parece conveniente dizer que a dança na atualidade possui um sentido mais significativo, mais abrangente, mais completo no que diz respeito à formação e a educação do ser humano. (10)

A dança através de sua evolução tanto absorve quanto se decompõe de suas características iniciais e em consequência disso compreende-se que a dança se fortalece e perdura através dos tempos. Em sua evolução histórica demonstra que a dança obteve várias naturezas de movimentos desde movimentos espontâneos até a busca de novas linguagens. Dessa maneira a dança evolui e se divide em vários gêneros e estilos. O Ballet se subdivide em: Clássico, Romântico, Neoclássico, etc.: Dança Moderna: Contemporânea, Expressionista, Dança-Teatro, etc.; Jazz-Dance: Sapateado, estilos de um ou outro dançarino, etc.; Afro-NorteAmericana, Brasileira, Caribenha, etc.; e Vanguarda: Experimental, Performática, Minimalista, Pós-Moderna, etc. É claro que existem diversas características culturais que influenciam as Danças Regionais, provocando uma evolução progressiva. Essas danças estarão sempre sofrendo as transformações naturais dos fenômenos sociais onde estão inseridas. (11)

Historicamente, o balé clássico nasceu com a Renascença, no século XVI, na Corte de Médicis, em Paris, inicialmente refletindo gestos, movimentos e padrões típicos da época. (12) Foi criado da influência das danças da corte com interferências das danças populares. O termo balé é derivado da palavra francesa ballet proveniente do verbo ballare que no italiano significa bailar ou dançar (13).

Entre as Artes como estilo de dança o ballet é uma das atividades mais nova que possui características artísticas extremamente elaboradas. Assim surge o Ballet “uma forma de expressão plástica e cinética, desenvolvido através do corpo e para determinado número de pessoas, necessitando uma técnica de movimento específica” (8)

Transformar o movimento em regras com o objetivo de oficializar a “beleza formal” fez Luís XIV – também conhecido como o ‘Rei Sol’ –, no ano de 1661 cria a Academia Real de Dança. Entre 1669 e 1700 o mestre e coreógrafo Charles-LouisPierre de Beauchamps cria

“as cinco posições do ballet tal como são seguidas até hoje” (10) e à medida que o Ballet Clássico se organiza sua técnica é concebida e codificada. A partir desse momento “a dança clássica recebeu um forte impulso evolutivo, o que fez o balé se desenvolver com mais virtuosismo, estética e com princípios coreográficos, passos e movimentos definidos”. Assim sendo o Ballet Clássico é um estilo de dança ensinada em todo o mundo seguindo os princípios pré-estabelecidos por Beauchamps e esse conteúdo clássico transforma o ballet em uma técnica que exige muita concentração e disciplina. Com a proposta de desenvolver um ballet mais virtuoso Jean-Georges Noverre conforme uniu: [...] dança, música, poesia e pintura, banuiu as narrações, recitais e canto, injetou energia e vida ao balé clássico francês, ao criar a forma muda de dança com influência na representação da mitologia da Antiguidade. (13)

As indumentárias do balé foram modificadas, aparecendo às túnicas, os maiôs e os sapatos sem saltos, desaparecendo as cabeleiras postiças e as máscaras (os trajes ficaram mais leves e a expressão facial mais valorizada).

Com essas atitudes Noverre revoluciona o Ballet Clássico e por isso foi “considerado o construtor do balé na era moderna”. As mudanças continuaram com a chegada do Romantismo no século XIX que transformou todas as artes, inclusive o ballet, que inaugurou um novo estilo romântico, no qual aparecem figuras exóticas e etéreas se contrapondo aos heróis e heroínas, personagens reais apresentados nos ballets anteriores. Esse movimento foi inaugurado pela bailarina Marie Taglioni, que utilizou a primeira sapatilha de pontas, portadora do tipo físico ideal ao Romantismo. Para ela foi criado o ballet *La Sílfi*, que mostra uma grande preocupação com imagens sobrenaturais, sombras, espíritos, bruxas, fadas e mitos misteriosos. Ao tomar o aspecto de um sonho, encantava a todos, principalmente pela representação da bailarina, que se movia no palco com inacreditável agilidade na ponta dos pés, dando a ilusão de que saía do chão. (14)

E ao final do século XIX o Ballet havia alcançado tal perfeição técnica, que a arte em si passou a estar ligada à esfera do puro virtuosismo. Essa habilidade técnica em interpretar artisticamente requer um treinamento árduo. E para isso é necessário que a escola utilize critérios que foram aprendidos com seus mestres. É o caso da escola escolhida como campo de investigação.

## **A bailarina adulta**

Analisando do ponto de vista biológico, desde o nascimento até a morte, a mulher passa por diversas fases na sua existência. Em sua vida estão sempre ocorrendo mudanças, quer seja a nível físico, emocional, mental e espiritual. Na fase adulta, que é o foco deste trabalho, ocorrem grandes transformações em seu corpo, devido às alterações hormonais. Há uma grande preocupação com a aparência. As alterações continuam ao longo da vida adulta da mulher. Frequentemente ela é afetada inclusive por modificações de humor. (15)

Muitas mulheres adultas procuram a dança como forma de cuidar do condicionamento físico, principalmente ligado com a preocupação com a obesidade. Um estudo publicado em 2005, feito com 611 mulheres entre 45 e 60 anos atendidas no Ambulatório de Atenção ao Climatério da Universidade de Caxias do Sul, mostrou que a prevalência de sobrepeso e obesidade foi maior entre as mulheres com maior idade ou não usuárias de terapia hormonal. (16)

Depois de certa idade o corpo da mulher muda e não tem a ver com ser gorda ou não. O braço é diferente, a perna é diferente, o queixo é diferente. A coxa tem outro desenho porque o quadril já está maior. São coisas de linha. Você vê na hora quem é uma criança e quem não é. Esse corpo adulto pode até não ser o padrão para o ballet clássico, mas ele é perfeitamente capaz de dançar.

O conjunto crítico e formativo de estímulos para os emparelhamentos somáticos é, sem dúvida, adquirido na infância e na adolescência. Mas o crescimento do número de estímulos somaticamente marcados termina apenas quando a vida chega ao fim, pelo que é adequado descrever esse crescimento como um processo contínuo de aprendizagem. (17)

De modo geral, a prática da dança permite desenvolver e enriquecer as qualidades do homem no seu físico, na sua mente e psiquê. A beleza corporal, a visão, a precisão, a coordenação, a flexibilidade, a tenacidade, a imaginação e a expressão são a essência do ensino da dança. (18). Por esse motivo que vem aumentando o número de mulheres que buscam o Ballet Clássico como atividade física a cada dia, pelo fato de não se identificarem com outras modalidades, sejam essas aeróbias ou anaeróbias e pelo fato de não terem conseguido exercer essa atividade quando mais jovem, seja pelo fato não terem iniciado quando criança ou porque tiveram que abandonar pelas situações corriqueiras da vida.

Não é de hoje que o ballet é considerado uma excelente forma para manter a vida saudável. Apesar de suas limitações, a dança reafirma continuamente o seu poder de

promover a saúde e a cura. Talvez a dança seja vista como uma modalidade potencialmente poderosa, ainda que subutilizada e subestimada, no sentido de contribuir para o bem-estar humano, prevenindo doenças e promovendo a cura. (3) Esse fato mostra mais uma quebra de paradigmas no séc XXI, a mulher mais uma vez vence pela sua liberdade de expressão e assumir que não é necessário ter um corpo perfeito para dançar, basta ter um corpo para executar uma dança perfeita.

Mulheres vão à procura de aulas de Ballet Clássico para desenvolver o lado artístico, corporal, mudanças internas e externas, procurando motivações para emagrecer, elevar a autoestima e desafiar-se. O ballet para adultos transforma promovendo "o novo" à essas pessoas, que buscam exercitar, de maneira saudável, o corpo e a mente, desmistificando a ideia de que o ballet é uma arte restrita somente a pessoas mais jovens e com físico específico para praticá-lo.

A dança é a arte do movimento e da expressão, onde a estética e a musicalidade prevalecem. Estética quer dizer “sentido da beleza na natureza, nos objetos e nas artes”. Sendo o corpo humano o instrumento da arte da dança, é necessário discipliná-lo e desenvolvê-lo a fim de que o mesmo atinja, através de movimentos harmônicos e coordenados, toda a plasticidade, pureza de linhas e expressão possíveis.

A dança pode ajudar o ser humano na busca de uma vida saudável diminuindo o estresse e o uso de medicações. Mente e corpo, formam uma unidade determinada pelos processos materiais, ou seja, produz efeitos fisiológicos capazes de alterar o humor dando uma sensação de bem-estar através da endorfina que é produzida após executar o ballet como atividade.

Outro estudo internacional afirma que aproximadamente 60% das mulheres na idade da menopausa apresentam um rápido ganho de peso entre 2,5kg e 5,0kg. (19)

Uma pesquisa feita no Amazonas com pessoas com idade média de 55 anos também comprovou que entre a intervenção nutricional e um programa de exercícios, a perda de peso corporal dá-se com maior intensidade na presença de exercício físico. (20)

A beleza do ballet adulto está diretamente relacionada à criação de um grupo homogêneo. Ao reunir um grupo de mulheres com características físicas similares que respeitam os limites do corpo, mas jamais negligenciam os aspectos técnicos do ballet, é possível levar essas bailarinas (até mesmo às novatas) aos palcos e ganhar prêmios em diversos festivais. Várias escolas são prova disso, as bailarinas descobrem que não há idade para começar a dançar.



**Os benefícios do ballet**

Um estudo feito na Austrália, com pessoas portadoras do Mal de Parkinson, buscou demonstrar que a dança é mais que uma terapia e explorou as opiniões de 18 médicos, instrutores de dança e cuidadores. Os dados foram tematicamente analisados e interpretados dentro de uma estrutura de teoria fundamentada. Quatro temas principais foram identificados: 1 - a necessidade de considerar o estágio de progressão da doença ao projetar as aulas; 2 - reconhecimento de que a dança é mais do que apenas terapia; 3 - os benefícios de selecionar cuidadosamente a música para se mover; 4 - maneiras de criar aulas que sejam factíveis e envolventes. Esses temas dão origem à teoria de que as aulas de dança podem fornecer mais do que apenas benefícios terapêuticos. A dança proporciona expressão criativa e permite que as pessoas mergulhem na forma de arte, em vez de se concentrarem nas doenças. A viabilidade de programas de dança pode ser aumentada através da educação de professores de dança e as necessidades únicas das pessoas que vivem com essa condição. É interessante lembrar também que este estudo foi feito tendo como participantes pessoas portadoras do Mal de Parkinson, que como se sabe, possuem significativas restrições motoras, e, ao final do estudo, os autores destacam que todos os participantes concordaram ao afirmar que a dança promove mais do que apenas benefícios motores. Também pode ajudar na socialização e no curto prazo alívio de sentimentos de depressão e ansiedade (21)

Aulas de dança bem estruturadas podem promover a conexão social e a alegria, além de facilitar o movimento para a música e a atividade física. Os consumidores informaram que o planejamento cuidadoso das aulas e sua adaptação às necessidades dos participantes aperfeiçoam os resultados.

Considerando a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelo sistema músculo esquelético, proporcionando maior gasto de energia, as práticas das atividades físicas podem acarretar em muitos benefícios à saúde do praticante quando corretamente realizada. As atividades físicas desde que sejam controladas, planejadas e com objetivos claramente definidos (destinados à sua função) são importantes modificadoras de componentes estruturais e fisiológicos do corpo humano. Especialmente nos aspectos cardiovascular, ósteo-articular, músculoesquelético e metabólico. (22)

Hoje pode-se observar a evolução, as novas formas que o ser humano encontrou para recriar a dança respeitando os padrões corporais naturais, sem deixar a beleza e a fluidez de lado.

A evolução da técnica clássica norteou-se pela busca de leveza e agilidade, na qual o bailarino busca o total domínio do corpo, de seus músculos e de seus movimentos, de modo a poder utilizá-lo de forma expressiva, sem estar preso às limitações naturais. (23)

No ballet adulto essa técnica muitas vezes é adaptada respeitando os limites do seu corpo, mas sem deixar de executar os movimentos, mas sim recriar novas formas de fazê-lo para que sejam movimentos sutis e agradáveis, que dançam de forma prazerosa sem causar qualquer tipo de lesão ou dano psicológico. A finalidade é o prazer bem-estar.

O balé clássico trabalha essencialmente a amplitude dos movimentos articulares, a precisão de seus giros sobre ou fora do eixo corporal e o domínio de seu equilíbrio emocional; gera autoconfiança e ultrapassa as limitações corporais, bem como aprimora a personalidade, conduz a autoestima e amor-próprio que, conseqüentemente, conduz ao domínio da técnica. (24)

As sequências de exercícios promovem o condicionamento físico, tônus muscular, equilíbrio, memorização, bem-estar físico e mental e principalmente a autoconfiança e autoestima. A prática do balé clássico permite desenvolver e enriquecer as qualidades do homem. A essência do ensino do balé é o desenvolvimento da beleza corporal, a visão, a precisão, a coordenação, a flexibilidade, a tenacidade, a imaginação e a expressão. (25)

Outros motivos que levam o público feminino à procura por esta modalidade é o fato de querer adquirir uma postura elegante, andar com suavidade, sentar-se corretamente, obter um melhor alongamento, além de melhorar a coordenação motora.

A coordenação é uma interação harmoniosa e econômica do sistema músculo-esquelético, do sistema nervoso e do sistema sensorial, com a finalidade de produzir ações motoras precisas e equilibradas, e reações rápidas adaptadas a situações que exigem uma adequada medida de força que determina a amplitude e velocidade do movimento; uma adequada seleção dos músculos que influenciam o movimento e a capacidade de alternar rapidamente entre tensão e relaxamento muscular. (26)

A coordenação corporal entendida como interação harmoniosa econômica do sistema musculo esquelético, do sistema nervoso e do sistema sensorial com o fim de produzir ações motoras precisas e equilibradas e reações rápidas adaptadas à situação, exige:

- a) Uma adequada medida de força que determina a amplitude e a velocidade do movimento;
- b) Uma adequada seleção dos músculos que influenciam a condução e a orientação do movimento;

c) A capacidade de alternar rapidamente entre tensão e relaxamento muscular. (27)

Analisando do ponto de vista biológico, desde o nascimento até a morte, a mulher passa por diversas fases na sua existência. Em sua vida estão sempre ocorrendo mudanças, quer seja a nível físico, emocional, mental e espiritual. Na fase adulta, que é o foco deste trabalho, ocorrem grandes transformações em seu corpo, devido às alterações hormonais. Há uma grande preocupação com a aparência. As alterações continuam ao longo da vida adulta da mulher. Frequentemente ela é afetada inclusive por modificações de humor e por isso, busca a dança como uma atividade física que a possibilite momentos de prazer e concentração em si própria, deixando os problemas cotidianos por algumas horas fora sua atenção para que a mulher possa ter um momento de interação social, superação de limites, prazer de aprender algo novo, ganho de condicionamento físico e, principalmente, resgate de sua autoestima. (28)

Com base nesses benefícios, para a mulher-aluna adulta que visa alcança-los, os especialistas recomendam, portanto, que sejam realizadas aulas de no mínimo 2 x por semana com carga horária de 60 minutos cada aula. Assim, rapidamente a aluna percebe os benefícios em sua evolução física e emocional.

## **Conclusão**

Este estudo demonstrou que o público adulto feminino vem demonstrando cada vez mais interesse em conhecer essa atividade física envolvida com a arte: a dança, especialmente o ballet clássico que, na maior parte dos casos, faz parte do universo feminino desde a infância, e portanto, além do interesse físico, desperta também o apelo da memória afetiva em resgatar o sonho infantil de fazer ballet ou ser bailarina. É interessante ressaltar também que foi observado que, na maioria dos casos não há interesse em uma carreira profissionalizante e sim, apenas, no bem-estar físico e mental. Conclui-se, portanto que este público é muito diversificado com características individuais, sejam elas físicas ou emocionais, que necessitam de mais atenção e cuidados específicos por parte do(a) professor(a).

Esta pesquisa procurou, portanto, contribuir para o conhecimento científico-acadêmico, demonstrando a importância de conscientizar o profissional da área para lidar com o público adulto, buscando sempre utilizar a abordagem adequada para as necessidades específicas deste perfil de alunas. Este artigo demonstrou que para atender este objetivo, é importante considerar as contribuições da pedagogia da dança, (para uma melhor compreensão do processo de ensino aprendizagem no ballet adulto, no planejamento das

aulas), assim como as necessidades de desenvolvimento motor e físico, e principalmente as questões psicossociais e emocionais de cada aluna.

Como estudos futuros, sugere-se uma pesquisa de campo acompanhando turmas de alunas antes e meses depois de iniciarem as aulas de ballet adulto, a fim de obter dados quantitativos e qualitativos sobre os benefícios físicos e emocionais observados após a adoção do ballet como atividade física.

## **Referências Bibliográficas**

### **Obras Citadas**

1. Khan K, Brown J, Way S, Crichton NV, Baxter RA, Wark MB. Overuse Injuries in Classical Ballet. *Sports Medicine*. 1995 May; 19.
2. Marbá RF, da Silva GS, Guimarães TB. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. *Revista científica do ITPCA*. 2016 Fevereiro; 09(1).
3. Hanna JL. The Power of Dance: Health and Heahng. *The Journal of alternative and complementary medicine*. 1995; 1.
4. Prati SRA, Prati ARC. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas. *Revista brasileira de cineantropometria e desenvolvimento humano*. 2006 Aug; 80(87).
5. Carpensen C J PKECGM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Pub Health Reports*. 1985 abril; 100(2).
6. Bambirra W. *Dançar e Sonhar* Belo Horizonte: Del Rei; 1993.
7. Rector M, Trinta AR. *Comunicação do Corpo*. 1st ed. São Paulo: Atica; 2005.
8. Bertoni ÍG. *A dança e a evolução* São Paulo: Tanz do Brasil; 1992.
9. Vargas LAMd. *Escola em dança movimento, expressão e arte*. 1st ed. Hoffmann J, editor. Porto Alegre: Mediação; 2007.
10. Bourcier P. *História da dança no ocidente* São Paulo: Martins Fontes; 2001.
11. Robatto L. *Dança em processo, a linguagem do indizível*. Salvador: Centro Editorial e Didático Universidade Federal da Bahia; 1994.
12. Guimarães AdA. Lesões no ballet clássico. *Revista da Educação física/ UEM*. 2001

- agosto; 12(2).
13. Garcia Â, Hass AN. Ritmo e dança. 2nd ed. Canoas: Ulbra; 2006.
  14. Agostini BR. Ballet Clássico: Preparação Física, Aspectos Cinesiológicos, Metodologia e Desenvolvimento Motor.. 1st ed. São Paulo: Fontoura; 2010.
  15. Mori E, Coelho VLD. Mulheres de corpo e alma: Aspectos biopsicossociais da meia-idade feminina. *Psicologia: Reflexão e crítica*. 2004; 17(2).
  16. Lorenzi DRSD, Basso E, Fagundes PO, Saciloto B. Prevalência de sobrepeso e obesidade no climatério. *Bras. Ginecol. Obstet*. 2005 agosto; 27(8).
  17. Cruz MZ, Junior AP. Corpo, mente e emoções: Referenciais teóricos da psicossomática. *Simbio-logias*. 2011 Dezembro; 4(6).
  18. Achcar D. Ballet, arte, tecnica e interpretação. 1st ed. Duarte W, editor. Rio de Janeiro: Cia Brasileira de Artes Gráficas; 1980.
  19. A M, Bidzinska B, Sindorowicz A. Perimenopausal Obesity. *Gynecol Endocrinol*. 1996 outubro; 285(91).
  20. Monteiro RdCA, Abbes PT, Burini RC. Efeito de um programa misto de intervenção nutricional e exercício físico sobre a composição corporal e os hábitos alimentares de mulheres obesas em climatério. *Revista de Nutrição*. 2004 out/dez; 17(4).
  21. Rocha A, Slade SC, MC Clelland J, Moris ME. Dance is more than therapy: Qualitative analysis on therapeutic dancing classes for Parkinson's. *Complementary Therapies in Medicine*. 2017 outubro; 34.
  22. Prati SRA, Prati ARC. Níveis de aptidão física e análises de tendências posturais em bailarinas clássicas. *Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano*. 2006 Aug; 80(87).
  23. Manga EB. A Análise Laban do Movimento Aplicada ao Ballet Clássico. *Arte Revista*. 2013 Dezembro; 2(2).
  24. Simas JPN. Lesões no Ballet Clássico. *Revista da Educação Física UEM*. 2001 Agosto; 12(02).
  25. A construção do corpo ideal no balé clássico: uma investigação fenomenológica. *Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo)*. 2015 Setembro; 20(792.8).
  26. Teixeira ML, Viana DD, Vieira MM. A influencia do balé na coordenação motora. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. 2010 Apr; 9(4).

27. Gorla I, Ferreira PdA, Rodrigues JL. Avaliação motora em educação física adaptada: Teste KTK. In Araújo PF, Rodrigues JL, Gorla JI. Avaliação motora em educação física adaptada: Teste KTK. São Paulo: Phorte; 2009.
28. Corleta DHvE. IPE Instituto de Pesquisas Evolutivas. [Online].; 2011 [cited 2017 09 22]. Available from: <http://www.ipe-instituto.org.br/index.php/saude-integral/949-diversas-fases-da-vida-da-mulher>.