

## Os efeitos do ballet clássico para a terceira idade

## The effects of the classical ballet for the third age

DOI:10.34119/bjhrv4n4-213

Recebimento dos originais: 11/07/2021

Aceitação para publicação: 11/08/2021

### **Fernanda Beatriz Lima**

Bacharel e Licenciada em Educação Física

Instituição: Centro Universitário Natalense - UNICEUNA (FANEC)

Endereço: Rua Mestre Pedro Guajiru, 1380 - Santa Terezinha, São Gonçalo do  
Amarante, Natal - RN, CEP 59291-231

E-mail: fer.nandinhabeatriz@hotmail.com

### **Antônio Eduardo de Oliveira Silva**

Graduando em Educação Física

Instituição: Universidade Potiguar

Endereço: Rua Historiador Francisco Fausto de Souza, 885, Capim Macio, Natal - RN,  
CEP 59082-260

E-mail: eduardohiuga20100@gmail.com

### **Marcelo Gomes de Souza**

Bacharel em Educação Física

Instituição: Universidade Potiguar

Endereço: Rua Jaraguá, 191 B - Redinha, Natal - RN, CEP 59122-048

E-mail: marcelo.gomesprof97@gmail.com

### **Andersson José Lopes Barbosa**

Bacharel em Educação Física

Instituição: Universidade Potiguar

Endereço: Rua Olinto e Silva, 396, Vila Paraíso, Igapó, Natal - RN, CEP: 59106-110

E-mail: anderssonlopes@gmail.com

### **Ramile Cristyan dos Santos**

Graduando em Educação Física

Instituição: Universidade Potiguar

Endereço: Rua Construtor Severino Bezerra 1900, Redinha, Natal - RN, CEP 59122-  
015

E-mail: rcristyans@gmail.com

### **Ana Camila Campelo de Albuquerque Nunes**

Doutoranda em Bioquímica

Mestre em Educação Física

Instituição: Centro Universitário Natalense e Universidade Potiguar

Endereço: Avenida Governador Juvenal Lamartine, 53 - Tirol, Natal - RN, CEP 59020-  
280

E-mail: ccampelo32@gmail.com

## RESUMO

O Ballet Clássico tradicional exige uma consciência corporal gradual de cada músculo e articulação do corpo, somada a uma percepção espacial à execução de cada movimento. A prática desta dança é prazerosa, o que a coloca como uma excelente opção de exercício físico para pessoas que mantiveram hábitos de vida sedentários e atingiram a terceira idade com necessidade de um melhor condicionamento físico, devido às perdas inerentes do processo natural de envelhecimento. Neste sentido, tem-se por objetivo avaliar os benefícios que essa atividade proporciona na qualidade de vida e, relatar a experiência de alunas da terceira idade que frequentam as aulas de ballet clássico oferecidas em uma instituição (SESC) na cidade do Natal /RN. A população pesquisa é constituída por 13 idosas com (MD=69,25 anos), que praticam ballet clássico na instituição. Para a coleta de dados foi realizada uma entrevista com aplicação de um questionário. Após avaliar as respostas, pode-se afirmar que a dança contribuiu para uma grande mudança no comportamento, nas atitudes e na saúde das idosas entrevistadas. Elas afirmaram que perceberam grandes mudanças relacionadas a melhora da disposição, melhora do humor e autoestima. Assim, conclui-se que o ballet para a terceira idade é uma atividade física que incentiva a socialização, a autoestima e promove o desejo da satisfação, contribuindo de forma significativa para a qualidade de vida favorecendo a saúde em todos os aspectos, principalmente na construção do amor a si mesmo e do autoconceito que havia se perdido.

**Palavras-Chave:** Terceira Idade, Ballet Clássico, Dança, Qualidade de Vida.

## ABSTRACT

Traditional Classic Ballet demands a gradual awareness of each muscle and joint of the body, added to a spatial perception necessary to the execution of each movement. The practice of this dance is pleasurable, which makes it an excellent exercise option for people who have maintained sedentary lifestyle habits and reached the third age with urgent needs for better physical conditioning due to the inherent losses of the natural aging process. In this sense, the purpose of this study is to evaluate the benefits of this activity in the quality of life and to report the experience of seniors attending classical ballet classes offered at an institution (SESC) in the city of Natal / RN. The research population is 13 female elderly (MD = 69.25 years), who practice classical ballet in the institution. For data collection, an interview with a questionnaire was conducted to know how the ballet influences the quality of life and how this modality influences the daily life of the interviewees. After evaluating their responses, we can assure that the dance contributed to a great change in the behavior, attitudes and health of the elderly women interviewed. They affirmed that there were great changes in their quality of life. These changes are related to the improvement of the disposition, improvement of their mood as well as their self-esteem. Finally, the ballet for the elderly is a physical activity that encourages socialization, self-esteem and enables the desire for satisfaction. This modality contributes significantly to the quality of life favoring health in all aspects, but mainly because the dance group helps to build in the elderly the love of self, the improvement in self-concept that they had lost.

**Keywords:** Third Age, Classical Ballet, Dance, Quality Of Life.

## 1 INTRODUÇÃO

A opção por uma pesquisa sobre as aulas de ballet clássico oferecidas em uma turma da melhor idade justifica-se pelos benefícios que essa atividade proporciona no estilo de vida das alunas que a praticam. Em relação à pesquisa, alguns estudos veem demonstrando uma preocupação com essa questão para esse público. No Brasil existem várias instituições que por meio de programas sociais e educativos, oferecem atividades que ajudam os idosos a se manterem ativos, nos aspectos físico e mental, e assim envelhecer com qualidade de vida (NERI, 1993 p.10).

Um exemplo de atividade apontada acima é a dança, que acompanha a humanidade desde seus primórdios e segundo dados históricos estava sempre presentes em rituais religiosos, celebrações e em cada um destes momentos exercia uma função específica e simbólica. Além disso, a dança é abordada como algo fundamental na preservação da cultura e da história, pois através dela um povo registra a consciência de sua força, de sua transcendência e mantinham-se unido (GARAUDY, 1980).

A dança em geral é uma arte que significa expressões gestuais e faciais através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito (HASS E GARCIA, 2006 p.139). “Essa atividade vem contribuir significativamente na melhora e manutenção de várias dimensões que estão inseridas no termo “estilo de vida”, entre elas a integração social, a adaptação às condições preexistentes e a aptidão funcional” (WITTER, et al., 2013 pg. 192).

Gonzalez et al., (2015) afirma que uma maneira de praticar atividade física é a dança, pois exige esforço superior ou semelhante aos exercícios utilizados nos programas de prevenção e reabilitação o que tem favorecido na melhora da capacidade funcional, da função endotelial e função sexual de cardiopatas. Observando o contexto da aproximação das pessoas, música e ambiente em que se desenvolve a dança, torna-se aceitável que ela contribua mais para a manifestação da libido e da sexualidade e em consequência colabore na melhora da função sexual em comparação a prática de exercícios convencionais.

Em relação a dança para terceira idade, isto torna-se importante por proporcionar bem-estar físico, social e psicológico, porém Leal e Haas (2006) constatam que existem poucos estudos na área abordada. Segundo os referidos autores, idosas que participaram de atividades de dança superaram as dificuldades iniciais e alguns meses após o início da prática, conseguiram melhorar tanto seu desempenho na dança como em outros aspectos de suas vidas. Ao dançar, todos os sentidos são trabalhados, o idoso entra em contato com suas necessidades e limitações, mas também interage com os outros e percebe que

cada um apresenta um tipo de dificuldade e nem por isso é inferior que nenhum dos demais participantes da dança (LEAL E HAAS, 2006).

Um exemplo de dança que contribui significativamente na melhora da autoestima e no estilo de vida, é o ballet clássico, que segundo os italianos renascentistas é definida como uma arquitetura sob forma de dança. Esta é a mais metódica dentre todos os estilos de ballet e o que mais adere às técnicas de ballet tradicionais. Existem algumas variações em relação à área de origem deste gênero, entre elas, o ballet russo, francês, italiano e dinamarquês. Entretanto, nos últimos dois séculos, a maioria dos fundamentos do ballet é baseada nos ensinamentos de Carlo Blasis.

Os estilos mais conhecidos são o método russo, o método italiano, o método dinamarquês, o método Balanchine ou método New York City Ballet e os métodos Royal Academy of Dance e Royal Ballet School, derivados do método Cecchetti. Segundo Achcar (1980 p.41), o ballet também é o produto da fusão de outras artes (música, pintura e poesia) com a dança [...] o que distingue a dança pura do ballet é que a primeira é fundamentalmente instintiva, enquanto o ballet é composto de passos diferentes, de ligações, de gestos e de figuras previamente elaboradas para um ou mais intérpretes.

Segundo Garaudy, (1980) dançar especificamente ballet na melhor idade é uma forma de interação dos idosos consigo mesmo e com o meio em que está inserido, de forma descontraída e com consciência corporal. O ballet adaptado à terceira idade utiliza-se de ritmos e coreografias diversas, em que todos movimentam-se respeitando suas limitações e o importante, é a alegria de estarem juntos. Este tipo de atividade busca quebrar os paradigmas e proporcionar ao idoso a oportunidade da realização de exercícios físicos, de concentração e de memória, além do bem-estar emocional. Com coreografias próprias e ritmos agradáveis, o idoso é convidado a estimular seus sentidos, seu corpo e assim promover uma melhor qualidade de vida.

Enfim, enquanto dançam ballet os participantes envolvidos pela música, ativam a memória lembrando as coreografias, executando exercícios de lateralidade e movimentos delicados de habilidade motora. Gorbo (2005) apud Souza Metzner (2013, p. 10) considera a dança como “manifestação artística lúdica, podendo ser considerada uma forma de comunicação que se faz através do próprio corpo humano, expressando emoções e estimulando a coordenação motora”. Assim, o objetivo desta pesquisa foi avaliar os benefícios do Ballet Clássico no estilo de vida e descrever a experiência de alunas da terceira idade que frequentam essas aulas oferecidas em uma instituição (SESC) na cidade do Natal /RN.

## 2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A presente pesquisa é caracterizada como qualitativa quantitativa e de campo, realizada na instituição SESC da cidade do Natal /RN. A população pesquisa é composta por idosas com média de idade de 69,25 anos, que praticam ballet clássico há dois anos na instituição SESC da cidade do Natal /RN. Foram avaliadas 13 idosas, que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (ANEXO 1) para a participação.

Foi realizada uma entrevista com perguntas aberta através de um questionário (APENDICE 1) para a coleta de dados, para saber como o ballet influencia na qualidade de vida das idosas praticantes e como essa modalidade influencia no cotidiano delas.

### Procedimentos de Coleta de Dados

Para entrevistar as idosas foi necessária a entrega de uma carta solicitando autorização à direção da instituição. Depois de autorizado pela direção da instituição, houve uma análise prévia da aula destas idosas e, nessa primeira aula observou que elas realizaram alongamentos, movimentos de consciência corporal, uma pequena coreografia com música junina com lenços nas mãos e no final uma dinâmica com tapetes em formato de flores. Após a aula foi explicado à (analisar e cabe a crase) todas as idosas os objetivos do trabalho e sua importância e as convidamos para participar da pesquisa. Todas as participantes aceitaram e assinaram o TCLE (ANEXO I) e logo após responderam ao questionário. No final houve uma confraternização tirando fotos com a turma e as professoras, conversando um pouco sobre a origem desse projeto.

### Critérios de Inclusão e Exclusão

As idosas foram selecionadas a partir de critérios previamente estabelecidos para a inclusão:

#### Critérios para inclusão:

- Está devidamente matriculado e participar das aulas;
- Ser voluntário para participação na pesquisa;
- Ter o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE;
- Ser do sexo feminino entre 60 e 80 anos;

Foram excluídas da amostra, as idosas que:

- Não concluírem todas as etapas;
- Não comparecerem ao local nos dias da aplicação do questionário.

### Procedimentos Estatísticos

Os resultados do estudo foram analisados pelo pacote estatístico SPSS versão 20.0, através de uma apreciação descritiva e transformada em gráficos elaborados pelo Excel 2013, quando os dados eram quantitativos.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os principais achados deste estudo norteiam-se no sonho dessas bailarinas-idosas em praticar essa atividade física (figura 1a) desde a infância, que por motivos não revelados pelas mesmas não foi possível a prática neste período, como mostra na figura 1b, onde aproximadamente 96,7% das idosas nunca praticaram (11 bailarinas-idosas). Por mais que esta atividade não tenha sido praticada anteriormente na infância ou em outras ocasiões, não impediu que a grande maioria destas bailarinas-idosas participasse de apresentações de ballet clássico (67%), abertas ao público ou fechadas entre elas (figura 2).

Figura 1a e 1b. Praticar ballet é um sonho de infância ou já praticou?



Figura 2. Já fez alguma apresentação de Ballet Clássico?



Para além do sonho da prática desta atividade e prática propriamente dita, foi achado que estas bailarinas-idosas já haviam praticado outro tipo de atividades como ginástica, corridas, vôlei e danças diferentes do ballet clássico como danças folclóricas, apresentadas na figura 3.

Figura 3. Prática em outro esporte diferente do ballet clássico.



Em uma análise qualitativa as entrevistadas apontaram se sentirem felizes, leves, em paz com as colegas e com disposição para outras atividades. Elas afirmaram que após a prática da aula de ballet perceberam grandes mudanças em sua qualidade de vida, e que essas mudanças estão relacionadas a melhora da disposição, melhora do seu humor e da autoestima. Algumas delas relataram que se sentem mais dispostas e querendo levar suas amigas que se sentem tristes e sozinhas para encontrar a felicidade. Esses relatos são apoiados e afirmados em estudo de Pereira (2003) apud Hashizumi (2004) onde afirma que é importante que o idoso experimente a existência de suas articulações, o limite de sua força juntamente com o prazer de extravasar suas emoções e seus sentimentos, visto que na terceira idade os indivíduos tornam-se muito reprimidos e limitados.

Analisando os relatos das entrevistas descobre-se que o ballet clássico proporciona alegria, e bons resultados em sua qualidade de vida. Para criar parâmetros para esses resultados, as idosas foram entrevistadas a respeito de mostrar que sentimentos passam pela mente quando dançam. Segundo elas, a dança trouxe leveza, exteriorização das belezas interiores, contribuindo além da qualidade de vida, no desenvolvimento harmônico do ser humano.

Conforme Souza et al. (2010), a qualidade de vida pode ser impulsionada pela participação ativa em grupos de convivência, como na prática de atividade física em grupo. Ou seja, realizar atividades como dança, onde se demanda uma atividade em grupo, pode ser um fator protetor para a melhora da qualidade de vida, pois a dança tem



forte caráter socializador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher, dançando todos nos sentimos bem. É um aprendizado para toda a vida, que nos desperta emoções nunca imaginadas (ROBATTO, 1994).

A dança como atividade física está relacionada à experiência humana, ocasionando evoluções em relação direta com o bem-estar e a saúde. A maior parte das bailarinas-idosas não se importa se estão dançando corretamente ou não, e fazem do ato de dançar uma explosão de emoção. Para elas ouvir uma música não é possível, sem que seu corpo se traduza em movimentos. Portanto conforme BARBOSA et al (2012), entre as atividades aeróbicas a dança é a mais alegre, onde todos podem participar, desde a pessoa mais agitada até a mais lenta.

Em relação aos exercícios relacionados especificamente do ballet clássico, o da “barra”, é apontado como o querido entre as bailarinas-idosas, sendo para a execução de exercício específica como o Plié, como para exercícios de alongamento, porque envolve a mente e deixa o corpo mais leve. Em relação a importância do alongamento elas apontaram que a execução ajuda a aprimorar a flexibilidade, o equilíbrio e é de fundamental importância para as articulações e o relaxamento como também ajuda na melhora das dores do corpo em geral.

Segundo Rezende (2003) citado por Hashizumi (2004) a dança como atividade física ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção de sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças no estilo de vida. O importante é que as técnicas da dança sejam utilizadas sempre com o objetivo de contribuir para a recuperação dos movimentos básicos do cotidiano do idoso, e para que ele possa adquirir o bem-estar físico, psíquico e social.

De forma geral Okuma (1998) citado por Salvador (2004) diz que a dança é a melhor opção para indivíduos da terceira idade, pois é uma atividade realizada em grupo facilitando a integração e fortalecimento das amizades, com superação de limites físicos, diminuindo assim as angústias e incertezas que os cercam este grupo durante a vida cotidiana.

Esta atividade é apontada como uma atividade física complexa, que quando realizada na terceira idade, trabalha a atenção, concentração, percepção, lateralidade, ritmo, memória recente, orientação espacial, estimulando diversas habilidades psicomotoras e cognitivas, além de melhorar principalmente a coordenação motora e o condicionamento físico do idoso, associado à sensação de satisfação física e emocional,



e proporciona benefícios para o corpo e a mente. Enfim, por ser a dança uma atividade tão completa acredita-se que ela é importante na melhoria na qualidade de vida de todos idosos adeptos da dança em seus variados repertórios (SCARTAZZINI, 2006 p.22)

#### 4 CONCLUSÃO

Uma vida ativa faz com que o idoso sinta-se disposto para outras atividades da sua rotina. É importante que perceba em si próprio e nos outros a disposição para viver melhor. Desta forma, cria-se possibilidade de reconstruir e repensar que hoje eles têm várias oportunidades de terem a melhor maneira de viver com qualidade. Os projetos relacionados à dança é um exemplo de oportunidade, que contribuem para inserir na vida das idosas, atividades rítmicas e expressivas, proporcionando bem-estar social e de saúde, despertando movimentos através da dança promovendo mudanças na vida dessas mulheres idosas trazendo uma nova visão de mundo.

Segundo a professora da instituição pesquisa, o ballet para a terceira idade é uma atividade física que incentiva a socialização, a autoestima e possibilita o desejo da satisfação. Esta modalidade contribui de forma significativa para a qualidade de vida das entrevistadas favorecendo a saúde em todos os aspectos. Dançando, o corpo expressa o prazer, fazendo com que a motivação possa surgir naturalmente por meio de um simples e repetido movimento, aproximando as pessoas, promovendo uma integração física, mental, emocional, espiritual e principalmente social. Resgatando o prazer de viver em sociedade.

O papel dos Profissionais de Educação Física é proporcionar que esta população tenha consciência de que atividade física, independente da modalidade, é de suma importância para melhorar a condição de vida do ser humano, ou seja, qualquer que seja o exercício físico que o idoso praticar só vai atrair aspectos positivos no decorrer da velhice.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, Paulo Costa et al. **Efeitos funcionais da prática de dança em idosos.** Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 13, n. 1, p. 43-49, 2014.

BARBOSA, Marinalva Rafael et al. **Os benefícios da dança na qualidade de vida dos idosos do centro de convivência da melhor idade Maria Salvador FAIS-CCMI no Município de Altamira -PA.** FIEP Bulletin On-line, v. 82, n. 1, 2012.

FARINATTI PTV. **Envelhecimento: promoção de saúde e exercício:** bases teóricas e metodológicas. Barueri: Manole, 2008. 499 p.

GARAUD, R, (1980) **Dançar a vida.** Rio de Janeiro, RJ: Nova Fronteira.

GARAUDY, R. **Dançar a vida.** 4. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980. GARCIA, Ângela, & HAAS, Aline Nogueira. (2002) **Ritmo & dança: aspectos gerais. Caderno universitário N. 35,** Canoas, RS: ULBRA.

GAROFAGO, V. & ARTEAGA, C. (1997) **Las actividades coreográficas em la escuela.** Barcelona, Esp: INDE.

GONZÁLES, Ana Inês et al. **Influência da dança na saúde cardiovascular e função** HASHIZUMI, Milena M.; HASHIZUMI, Melissa M.; SALVADOR, Daniela Coelho; CRISTINA, Kelli; BERTOCELLO, Priscila. **Dança pra terceira idade,** 2004.

JÚNIOR, E.B.C. (1988). **Os mais famosos ballets.** São Paulo, SP: TecnoPrint.

LEAL IJ, HAAS AN. **O significado da dança na terceira idade.** Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano 2006; 3:64-71.

MARQUES I. **Ensino da dança hoje:** textos e contextos. São Paulo: Cortez, 1999.

MARQUES, I. A. (1999). **O ensino da dança hoje: texto e contextos.** São Paulo, SP: Cortez.

MAYWORM, Thamyris Corrêa Coelho; SILVA, Márcio Cabral Da; NETO, Érica Pereira. **Estudo da influência de diferentes tipos de exercícios físicos na qualidade de vida e no índice de medo de quedas de idosos.** FIEP Bulletin On-line, v. 85, n. 2, 2015. NANNI D. **Dança educação: princípios, métodos e técnicas.** Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

NÓBREGA, A.C.L; FREITAS, E.V.; OLIVEIRA, M.A.B. et al. **Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso.** Rev Bras Med Esp. 1999 nov/dez;5(6); 207-11.

RIBEIRO MGC. **O idoso, a atividade física e a dança.** 137 p. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação/UERJ, Rio de Janeiro, 1995.

ROBATTO, L. **Dança em processo: a linguagem do indizível**. Salvador: Ed. UFBA, 1994.

SALVADOR Marlene. **A Importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física**, 2004.

**sexual**. Revista Brasileira de Medicina, v. 72, n. 4, 2015.

SHEPHARD RJ. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. Rio de Janeiro: Phorte Editora, 2003. 496 p

SILVA, É. D.; SCARTAZZINI, L. S. **Jogos e desafios no ensino de Matemática: avaliação quantitativa em turmas de sexta série do ensino fundamental**. Acta Scientiae: Revista do Centro de Ciências Naturais e Exatas - Universidade Luterana do Brasil – Canoas. n. 1. V. 8. P. 25-33, jan/jun 2006.

SOUZA, Monica Ferreira et al. **Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas**. Rev. Dig. Efdeportes.com., Buenos Aires, v. 15, n. 148, 2010.

ARAÚJO LOIOLA, Nancy Nay Leite et al. **Trabalhando a educação popular em saúde com a dança**. Gestão e Saúde, n. 1, p. pag. 817-823, 2015.