

# BALLET CLÁSSICO NA TERCEIRA IDADE: efeitos no equilíbrio e flexibilidade de idosos

Helena Maia Cavalcante<sup>1</sup>

**Palavras-chave:** Atividade Física, Dança, Equilíbrio. Flexibilidade. Idosos.

**Resumo:** O presente estudo aborda o ballet clássico como uma modalidade que pode contribuir na melhoria do equilíbrio e da flexibilidade de idosos, promovendo assim, melhoria na qualidade de vida através de uma atividade prazerosa como a dança. O envelhecimento, antes considerado um fenômeno, hoje, faz parte da realidade da maioria das sociedades. Estima-se que em 2050 existam no mundo cerca de dois bilhões de pessoas com sessenta anos ou mais, a maioria vivendo em países em desenvolvimento. A população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017, segundo a Pesquisa Nacional IBGE (2018). Além do equilíbrio prejudicado, há a redução da flexibilidade no idoso que é uma mudança na sua condição física que afeta as atividades mais simples do seu cotidiano como locomover-se, vestir-se, calçar-se, sentar-se, além do aumento do risco de lesão nas articulações, sendo este um elemento importante para a autonomia física (SPIRDUSO, apud FERREIRA et al, 2009). Esta pesquisa apresenta-se de forma bibliográfica de cunho qualitativo. Seu corpus é constituído de livros, monografias, dissertações, teses, artigos científicos em periódicos e anais de eventos científicos. Conta com autores pertinentes ao tema como Coelho, Junior e Gobbi (2008), Maciel (2005) e Souza (2013). Retrata uma espécie de “passeio” pela história da dança, uma abordagem sobre envelhecimento trazendo a perda de algumas funções, um enfoque para as possibilidades de melhora do equilíbrio e flexibilidade de idosos com a prática de ballet somando novas contribuições e divulgando mais uma modalidade para ser explorada por esta faixa etária que cresce cada vez mais. Esta pesquisa pode considerar a importância da dança para a manutenção ou melhoria da qualidade de vida de idosos. A análise dos resultados mostrou-se favorável ao tema proposto, assim, a dança além de ser uma modalidade capaz de trazer benefícios para a melhora do equilíbrio e flexibilidade de idosos, pode ser praticada por todas as idades. Biernacka (2011) concorda e acrescenta que o ballet proporciona equilíbrio entre corpo e mente, promovendo a harmonia interior. Aumenta a autoestima e a autoconfiança, dá disposição física e bem-estar, combate a timidez, desenvolve a musicalidade e a agilidade mental. O ballet também tem uma vantagem extra: é um forte aliado contra o envelhecimento, pois dá firmeza ao corpo e ao espírito.

## REFERÊNCIAS

BIERNACKA, A. **Vida de bailarina**. Disponível em: <[www.corpoemdanca.com](http://www.corpoemdanca.com)>. Acesso em: 03 abr. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

---

<sup>1</sup>Especialista em Dança (UPF). Licenciada em Educação Física (UNIFOR). E-mail: [helena.cavalcante@taborin.pro.br](mailto:helena.cavalcante@taborin.pro.br)

COELHO, Flavia G.M.; JUNIOR, Antonio C.Q.; GOBBI, Sebastião. Efeitos do treinamento de dança no nível de aptidão funcional de mulheres de 50 a 80 anos. **Revista da Educação Física (UEM):** Maringá, v.19, n.19, 2008.p.445-451.

FERREIRA,Roberta Miranda, et al. Ballet adaptado: Efeitos sobre as aptidões físicas em idosas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.3, n.14, p.197,mar./abr., 2009.

MACIEL, A. C. C.;GUERRA, R. O. Prevalência e fatores associados ao déficit de equilíbrio em idosos. **Rev. Bras. CiMov**,v.13, n.1, 2005.p. 37-44.

SOUZA, Giorrdani Gorki Queiroz.**A Dança e a qualidade de vida do idoso**. Recife, 2013.