



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DANIELA GOMES BASTOS

A PRÁTICA DO BALLET FITNESS EM MULHERES ADULTAS: ASPECTOS
MOTIVACIONAIS

FORTALEZA

2020

DANIELA GOMES BASTOS

A PRÁTICA DO BALLEF FITNESS EM MULHERES ADULTAS: ASPECTOS
MOTIVACIONAIS

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da Professora Me. Roberta Oliveira da Costa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2020

DANIELA GOMES BASTOS

A PRÁTICA DO BALLE FITNESS EM MULHERES ADULTAS: ASPECTOS
MOTIVACIONAIS

Este artigo foi apresentado no dia 12 de junho de 2020 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Profa.Me. Roberta Oliveira da Costa
Orientadora- UNIFAMETRO

Prof.Me. Luiz Torres Raposo Neto
Membro- UNIFAMETRO

Prof.Me. Bruno Feitosa Policarpo
Membro- UNIFAMETRO

A PRÁTICA DO BALLET FITNESS EM MULHERES ADULTAS: ASPECTOS MOTIVACIONAIS

Daniela Gomes Bastos¹

Roberta Oliveira da Costa²

RESUMO

O ballet clássico é uma modalidade de dança, considerada uma arte milenar. É praticada por ambos os gêneros e sem restrições de idade. Possui uma técnica específica, regras e nomenclatura própria. Da mescla de passos do ballet clássico, com exercícios musculares no solo, surge o ballet fitness, modalidade que se utiliza de movimentos do ballet clássico na barra, cargas e repetições, envolvendo exercícios de força e de alta intensidade. Embora a prática do ballet fitness por mulheres adultas venha se propagando de maneira intensa, ainda não é possível encontrar estudos que relacionem os fatores motivacionais da prática da modalidade por mulheres adultas. Desta feita, o presente estudo teve como objetivo investigar a motivação para a prática do ballet fitness em mulheres adultas, bem como entender os benefícios adquiridos por meio dessa modalidade. A pesquisa caracteriza-se como um estudo de campo, de modo transversal, com uma abordagem quantitativa. O cenário da pesquisa foram escolas, academias e estúdios de dança que oferecem aulas de ballet fitness. Participaram da pesquisa 34, indivíduos do sexo feminino, praticantes de ballet fitness com idade igual ou superior a 18 anos, com no mínimo 6 meses de prática. Para a coleta de dados foram utilizados questionários compostos por 12 questões. Os principais resultados apontam que as motivações de mulheres adultas para a prática do ballet fitness para, 26,5% está relacionada a manter-se em forma, 20,6% por questões de saúde, 17,6% para realizar um sonho, 17,6% aumentar o bem-estar corporal, 5,9% por valores estéticos 2,9% melhorar a postura. No entanto, devido à escassez de estudos nesta temática, a discussão dos dados foi limitada, ao mesmo tempo que ressalta o caráter inovador da pesquisa. Os achados do presente estudo despertam a consciência crítica para a relevância dos aspectos biopsicossociais de praticantes de ballet fitness, estimulando futuros estudos sobre os benefícios da prática.

Palavras-chave: Ballet Fitness. Motivação. Benefícios

ABSTRACT

Classical ballet is a dance modality, considered a millenary art. It is practiced by both genders and without age restrictions. It has its own specific technique, rules and nomenclature. From the mixture of steps of classical ballet, with muscle exercises on the ground, comes ballet fitness, a modality that uses classical ballet movements in the bar, loads and repetitions, involving strength and high intensity exercises. Although the practice of ballet fitness by adult women has been spreading intensely, it is still not possible to find studies that relate the motivational factors of the practice of the modality by adult women. This time, the present study aimed to investigate the motivation for the practice of ballet fitness in adult women, as well as to understand the benefits acquired through this modality. The research is characterized as a field study, in a transversal way, with a qualitative approach. The scene of the research were schools, gyms and dance studios that offer ballet fitness classes. The study included 34 females, practicing ballet fitness aged 18 years or older, with at least 6 months of practice. For data collection, questionnaires composed of 12 questions were used. The main results indicate that a Classical ballet is a dance modality, considered a millenary art. It is practiced by both genders and without age restrictions. It has its own specific technique, rules and nomenclature. From the mixture of steps of classical ballet, with muscle exercises on the ground, comes ballet fitness, a modality that uses classical ballet movements in the bar, loads and repetitions, involving strength and high intensity exercises. Although the practice of ballet fitness by adult women has been spreading intensely, it is still not possible to find studies that report the motivational factors of the practice of the modality by adult women. This time, the present study aimed to investigate the motivation for the practice of ballet fitness in adult women, as well as to understand the benefits acquired through this modality. The research is

¹Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

²Mestre em Ciências Morfofuncionais. Professora Adjunta Do Centro Universitário Fametro-UNIFAMETRO

characterized as a field study, in a cross-sectional way, with a qualitative approach. The scene of the research were schools, gyms and dance studios that offer ballet fitness classes. The study included 34 females, practicing ballet fitness aged 18 years or older, with at least 6 months of practice. For data collection, questionnaires composed of 12 questions were used. The main results indicate that the motivations of adult women to practice ballet fitness for, 26.5% is related to staying in shape, 20.6% for health reasons, 17.6% to perform a dream, 17.6% increase body well-being, 5.9% for aesthetic values 2.9% to improve posture. However, due to the scarcity of studies on this subject, the discussion of the data was limited, while emphasizing the innovative nature of the research. The findings of the present study arouse critical awareness for the relevance of biopsychosocial aspects of ballet fitness practitioners, stimulating future studies on the benefits of the practice. s motivations of adult women to practice ballet fitness for, 26.5% is related to staying fit, 20.6% for health reasons, 17.6% to realize a dream, 17.6% increase body well-being, 5.9% for aesthetic values 2.9% improve posture. However, due to the scarcity of studies on this subject, the discussion of the data was limited, while emphasizing the innovative nature of the research. The findings of the present study arouse critical awareness for the relevance of biopsychosocial aspects of ballet fitness practitioners, stimulating future studies on the benefits of the practice.

Keywords: Ballet Fitness. Motivation. Benefits.

1 INTRODUÇÃO

O *ballet* clássico é uma modalidade de dança, considerada uma arte milenar. É praticada por ambos os gêneros e sem restrições de idade. Possui uma técnica específica, regras e nomenclatura própria, durante as aulas os bailarinos permanecem em uma posição ereta e em *en dehors*, que consiste no giro exterior dos membros inferiores do corpo. O alinhamento da coluna vertebral, leveza, verticalidade corporal, eixo e um corpo magro, são características esperadas de uma bailarina (ANJOS; OLIVEIRA; VELARDI, 2015).

Da mescla de passos do *ballet* clássico, com exercícios musculares no solo, surge o ballet fitness, modalidade que se utiliza de movimentos do ballet clássico na barra, cargas e repetições, envolvendo exercícios de força e de alta intensidade. O Ballet Fitness tem objetivos similares ao dos treinos de resistência, trabalha o corpo, a estrutura física, o emocional e o psicológico, uma vez que associa a hipertrofia com a satisfação da dança (ANGIOI et al., 2009; AMBRÓSIO-ACCORDI; ACCORDI, 2020).

Embora a prática do *ballet fitness* por mulheres adultas venha se propagando de maneira intensa, ainda não é possível encontrar estudos que relacionem os fatores motivacionais da prática da modalidade por mulheres adultas. Desta feita, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: Qual a motivação de mulheres adultas para a prática do *ballet fitness*? Quais os possíveis benefícios encontrados por mulheres, na prática do *ballet fitness*?

Portanto, de forma hipotética, sabendo que a prática de exercícios físicos reduz sintomas de ansiedade, depressão, alívio de dores e tensões e promovem o bem-estar, a motivação para a prática do ballet fitness por mulheres adultas pode ocorrer pela busca de condicionamento físico, aspectos estéticos, bem estar e qualidade de vida.

Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo investigar a motivação para a prática do ballet fitness em mulheres adultas, bem como entender os benefícios adquiridos por meio dessa modalidade.

Em uma busca realizada na base de dados virtual Google Acadêmico e *Scielo* foi verificado apenas 4 estudos sobre *ballet fitness*, todavia, apenas 1 foi ambientado no município de Fortaleza, a falta de estudos acadêmicos a respeito da prática do ballet fitness e dos aspectos motivacionais das praticantes, também justifica esta pesquisa.

Nesta perspectiva, o estudo pode vir a ser relevante para que mulheres adultas que estão em busca de uma melhor qualidade de vida, através da prática de uma atividade física, como profissionais para que tenham conhecimento sobre o *ballet fitness* e os benefícios da prática dessa modalidade, que agrega o prazer que a dança proporciona a melhorias para saúde e estética corporal.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Histórico do Ballet clássico

O ballet clássico teve origem em Paris, na Corte de *Médicis*, no século XVI, no período da Renascença. Inicialmente, o ballet imitava gestos, movimentos e padrões característicos da época. Atualmente o ballet clássico é uma linguagem que possui uma técnica requintada, que exige um árduo treinamento para que esta seja aprimorada, com objetivo de chegar a uma exuberância artística perfeita (GONÇALVES; CANDIDO, 2016).

A primeira instituição de ensino do ballet clássico surgiu na França a *Académie Royale de Danse*, em Paris, 1661. Poucos anos depois foi criada a *Académie Royale de Musique*, em 1669, posteriormente chamada Ópera de Paris, onde foi

sistematizada a técnica do balé, a codificação das cinco posições dos pés e definido o vocabulário do ballet no idioma francês (CASTRO, 2013).

O *ballet* que atualmente conhecemos, passou por diversas transformações. Na Itália, há mais de 500 anos, o ballet era da corte e para a corte, portanto era chamado *ballet de cour*. Os cenários e figurinos eram luxuosos e o primeiro ballet de corte surgiu em 1564, com a música, a poesia e os cenários com máquinas, ligados a uma ação dramática. Os *ballets* de corte tinham funções sócio-política, de etiqueta e a de ratificar o poder soberano (FANTINI, 2015).

As aulas de ballet clássico acontecem em um espaço físico com espelhos, barras e um chão preparado para amortecer impactos e os bailarinos utilizam roupas específicas. A aula inicia-se na barra, para o entendimento da execução de movimentos, em seguida acontecem movimentos no centro da sala em frente ao espelho. Em seguida os alunos iniciam a reprodução dos movimentos, em um processo de repetição, buscando a excelência. Os bailarinos procuram constantemente a perfeição da técnica e a melhora da performance artística. Os movimentos do ballet clássico caracterizam-se por posturas sustentadas e repetições, exigem grande amplitude articular de membros inferiores, tronco e quadril (PILGERM et al., 2019).

A realização dos movimentos do ballet acontece por meio de uma sequência de passos pré-determinados, que constantemente são repetidos em aula e exigem muito fisicamente dos praticantes. A prática do *ballet* é complexa e rigidamente técnica e é cobrado dos bailarinos um desempenho de atleta (MACEDO,2007).

2.2 Surgimento do Ballet Fitness

O ballet fitness, é uma modalidade que surgiu do *ballet* clássico, criada no Brasil pela bailarina e professora de Educação Física Betina Dantas. Os exercícios trabalhados no *ballet fitness* envolvem a técnica do *ballet* e exercícios de força de alta intensidade, promovem o condicionamento físico, a queima calórica, auxiliam na melhora da postura e melhoram a estética corporal (FERREIRA; SANTOS, 2016 *Apud AMBRÓSIO-ACCORDI; ACCORDI, 2019*).

Criado há aproximadamente 10 anos, o *ballet fitness* associa um treinamento aeróbico aos benefícios físicos proporcionados pela prática do *ballet* clássico. A modalidade chegou às academias com objetivo de dinamizar o treinamento de força, utilizando movimentos do *ballet* clássico. No *ballet fitness* prioriza-se o treinamento de força em detrimento da dança em si (ROSA, 2017).

Nas aulas de *ballet fitness*, apenas o peso do próprio corpo é utilizado, a modalidade traz em sua bagagem várias valências físicas, que são solicitadas durante toda a aula na execução de exercícios diários. Por meio da prática é desenvolvido agilidade, resistência e condicionamento físico (FARIAS, 2019).

Percebe-se a busca de mulheres pela prática do *ballet fitness* nos últimos anos, isso se justifica pelo impacto de diversas pesquisas relacionadas aos benefícios da prática de atividades física para a saúde, refletindo em uma progressiva redução do sedentarismo. Tendo em vista que o sedentarismo está relacionado a doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e saúde mental (PITANGA; LESSA, 2005).

Devido à influência midiática foi estabelecido na mente das pessoas um vínculo entre a prática de exercícios físicos com a melhora da saúde, constituindo cada vez mais uma motivação e necessidade de se estar inserido em alguma atividade física (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

2.3 Motivações para a prática do *ballet fitness*

Motivação caracteriza-se por uma força interna ou externa, é um processo intencional ativo, que leva o indivíduo a buscar atingir uma meta, a qual depende de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) para fins de satisfação pessoal (SAMULSKI, 2002 *apud* FREITAS, 2007).

Nos últimos anos, as mulheres têm buscado cada vez mais alternativas para se manterem jovens e atraentes. Isso se dá através da imprensa que tem veiculado a preocupação da mulher com o seu corpo e mostrado, alternativas para as correções, dentre essas alternativas podem ser encontradas a procura pela prática de exercícios físicos, dietas, até cirurgias plásticas (MORI; COELHO, 2004).

Muitos são os motivos que levam as mulheres à aderirem a prática de exercícios coletivos. Dentre estes, podem ser citados motivos estéticos, tais como o

emagrecimento, qualidade de vida, condicionamento físico, combate ao sedentarismo, motivos psicossociais, autoimagem e autoestima (MOTTA; MOTA; LIBERALI, 2012).

A procura pela prática do *ballet fitness* por mulheres adultas pode ocorrer pela busca de condicionamento e aptidão física, que proporciona além de condição física o bem-estar emocional, ou a ainda pelo retorno de um sentimento da infância, onde se praticou essa modalidade ou existiu o desejo de fazer *ballet*. O significado dessa prática se dá pelo prazer que a dança traz, a medida em que por meio da dança pode-se resgatar lembranças, sensações e sentimentos da infância, alegria, satisfação e diversão, trazendo bem-estar físico, social e emocional. Ainda podem ser relacionados motivos como a superação, a autoimagem, o bem-estar, a qualidade de vida e a relação social (LEAL; HAAS, 2005; MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016).

Ainda que estas mulheres nunca tenham praticado *ballet* em nenhum momento de suas vidas, é possível começar a fazer aulas de *ballet fitness* na fase adulta, independentemente da idade e ainda que o corpo não apresente um físico apropriado para o *ballet* (PINHEIRO, 2013).

2.4 Benefícios da prática do *Ballet Fitness*

Dançar age na transformação das emoções da mulher, na sua feminilidade, dá mais leveza, suavidade e beleza, trabalha confiança, segurança e o desbloqueio de sentimentos presos. Reduz a frequência de pensamentos negativos e doenças físicas, promove o bem-estar e o humor. Promove e facilita as relações interpessoais, contribui para a autoestima, melhora a estética corporal; além disso, coopera para o equilíbrio emocional (SANTOS; LUCAREVSKI; DA SILVA, 2005; MENDES; NUNES, 2017).

O *ballet fitness* tem o objetivo de trabalhar os aspectos físicos, reduz tensões e dores, trabalha o psicológico, ambiental e social. Esse aumento da socialização, proporciona sentimentos de confiança, igualdade e apoio mútuo, permitindo aos praticantes, melhora nas disposições física e mental. A dança nesse contexto, torna-se uma estratégia ativa, que se relaciona à manutenção da autonomia e dignidade, auxilia na redução dos riscos de várias doenças crônicas, resultando em uma melhora na qualidade de vida, envolvendo o bem-estar físico, psicológico, emocional e social

(SILVA, BURITI, 2012; MONTEIRO et al., 2017).

As aulas de *ballet fitness*, são, na verdade, uma aula de *ballet* clássico com a junção de exercícios de academia, como agachamentos e flexões, com destaque para a plasticidade do movimento, de forma a evitar lesões. Os exercícios trabalham o corpo como todo ou de forma individualizada, desenvolvem a força em músculos específicos e isolados, por conta dos exercícios realizados em aula, a hipertrofia, força, flexibilidade, mobilidade, coordenação motora, propriocepção, consciência corporal, equilíbrio, autocontrole, atenção, raciocínio e ritmo (SALLES, 2008).

A prática dessa modalidade auxilia na construção da autoimagem, desenvolve habilidades motoras de forma inteligente e permite o entendimento do próprio corpo, possibilitando um convívio social capaz de melhorar a autoestima (FLORES, 2002; FERRAZ, SERRALTA, 2007; MELLO, BURD, 2010).

Dentro os aspectos biopsicossociais que podem ser trabalhados por meio da prática do *ballet fitness*, encontra-se o aspecto mental, na área emocional a prática da modalidade pode proporcionar resultados tais como a redução da ansiedade e da depressão; a melhorado autoconceito, da autoimagem e a autoestima; aumenta a capacidade de lidar com estressores psicossociais, a ruptura de diversos bloqueios psicológicos e diminui a tensão (GODOY, 2002).

Além disso, através da prática do *ballet fitness* podem ser encontrados benefícios tais como, a melhoria da disposição através de um melhor condicionamento e aptidão funcional, através de um treinamento específico de dança, que proporciona não apenas a melhoria da condição física, mas também o bem-estar emocional através do prazer que a atividade da dança traz (QUADRO, JUNIOR, 2008).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de campo, de modo transversal, com uma abordagem quantitativa. Segundo Fontelles et. al., (2009) a abordagem quantitativa trabalha com variáveis através de dados numéricos e se utiliza de rígidos recursos e técnicas estatísticas, como, a porcentagem, a média, o desvio padrão, o coeficiente de correlação e as regressões, entre outros.

3.2 Período e local da pesquisa

O cenário da pesquisa foram escolas e estúdios de dança e academias que oferecem aulas de *ballet fitness*, em Fortaleza, Ceará. A pesquisa foi realizada no período de março a junho de 2020.

3.3 Amostra

O universo da pesquisa foram mulheres adultas que pratiquem regularmente *ballet fitness* em escolas de dança, estúdios e academias de Fortaleza. A amostra foi composta por 34 indivíduos, do sexo feminino, selecionadas aleatória.

3.4 Sujeito da Pesquisa

Participaram 34 indivíduos, do gênero feminino, acima de 18 anos como no mínimo de 6 meses de prática, com frequência de 3 horas semanais. Os indivíduos participantes da amostra foram convidados a participar da pesquisa pelo autor do estudo em seus ambientes de aula, depois de devida autorização das instituições através do Termo de Anuência.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos na amostra: Mulheres com idade igual ou superior a 18 anos, com no mínimo 6 meses de prática, com frequência mínima de 3 horas semanais. Foram excluídos da amostra todos aqueles participantes que não praticam aula regularmente, que porventura não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta

Como ferramenta de coleta de dados, utilizou-se a aplicação de um questionário estruturado contendo 12 questões de natureza objetiva e subjetiva e na qual os professores de Educação Física poderiam escolher somente uma opção para resposta. Segundo Gil (1999), o questionário é uma técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às

pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc.

Antecedente a coleta de dados foi apresentada os objetivos e justificativa da referida pesquisa com autorização por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. O questionário realizado através do *Google Forms*, ferramenta essa onde é possível planejar eventos, criar pesquisas ou votações, preparar testes para alunos, bem como coletar outras informações de forma simples e rápida com os Formulários Google.

3.6 Aspecto Ético

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estavam presentes no TCLE que foram devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária. Para que o pesquisador pudesse realizar a coleta de dados nas instituições já citadas como cenários de pesquisa, foi solicitada autorização dos responsáveis por meio da assinatura no Termo de Anuência.

Vale reforçar que os participantes tiveram a identidade preservada, puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum risco ou dano físico, mental ou social. A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (BRASIL, 2012; BRASIL, 2016).

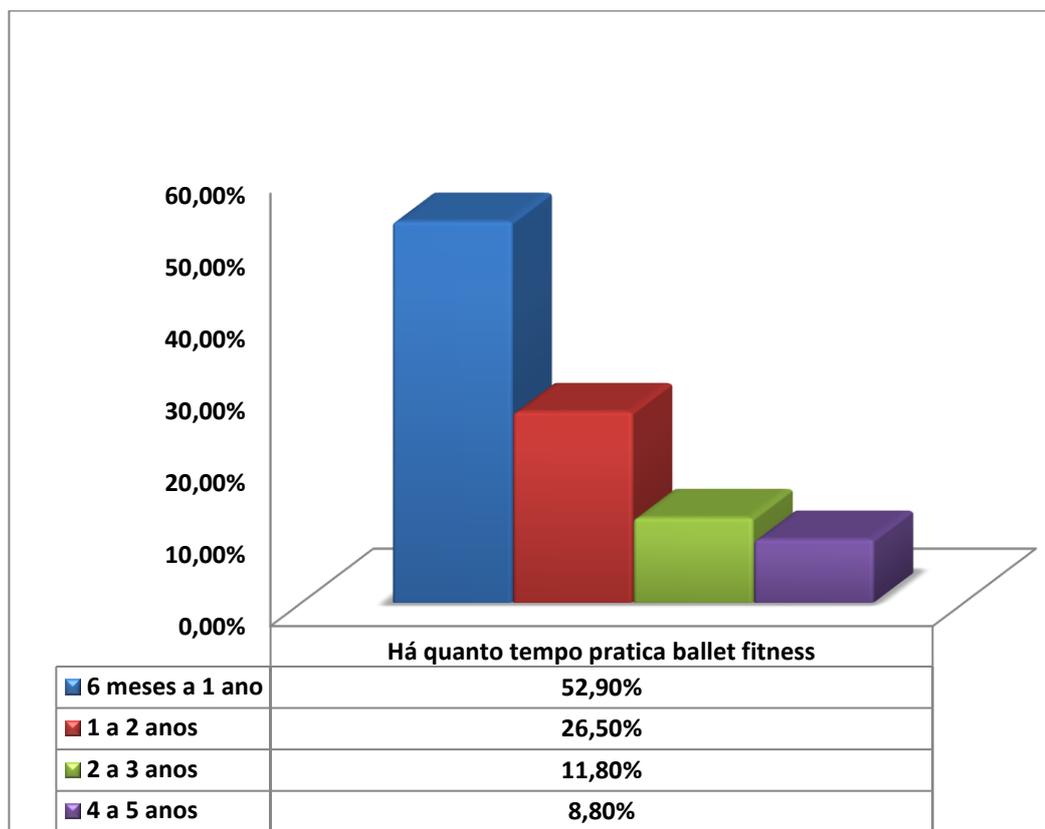
3.7 Análise dos dados

Os resultados, foram analisados através da estatística descritiva e apresentados através de gráficos e foram comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões, teve como base pesquisa realizada, com 34 indivíduos do sexo feminino, praticantes de *ballet fitness*. Na primeira pergunta foi indagada sobre a motivação para a prática do ballet fitness.

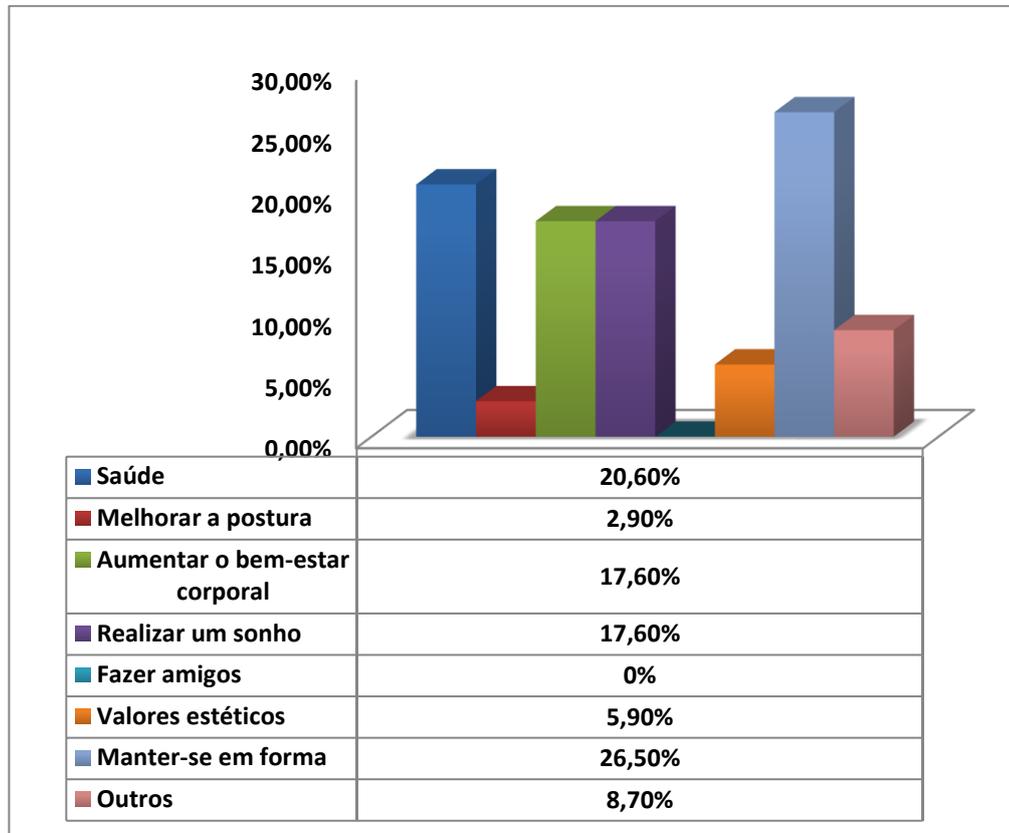
Gráfico 1 – Tempo de prática de *Ballet Fitness*



Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Os resultados evidenciaram que 52,90% praticam a modalidade entre 6 meses a 1 ano, 26,50% 1 a 2 anos, 11,80% 2 a 3 anos e 8,80% 4 a 5 anos. A prática regular de exercícios físicos, com duração mínima de 30 minutos diários e orientação profissional, proporcionam melhores resultados e benefícios, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade (CHEIK et al., 2003; MADJD et al., 2016).

Na segunda indagação se correlaciona, sobre a motivação para prática do *Ballet Fitness*.

Gráfico 2 – Motivação para a prática de *Ballet Fitness*

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Dentre os 34 indivíduos que responderam ao questionário, 26,5% afirmaram que a motivação para a prática de *ballet fitness* está relacionada a manter-se em forma, 20,6% por questões de saúde, 17,6% para realizar um sonho, 17,6% aumentar o bem-estar corporal, 5,9% por valores estéticos 2,9% melhorar a postura.

Nos últimos anos percebe-se uma crescente adesão da população à prática de atividades físicas, esse fato deve-se primordialmente, ao impacto de inúmeras pesquisas relacionadas aos benefícios que as atividades podem trazer para a saúde. O *ballet fitness* é uma modalidade que muitas vezes acaba sendo procurada por mulheres que buscam uma forma de dinamizar o treinamento de força, já que é uma atividade que associa treinamento de academias com treinamentos de *ballet* clássico (ROSA, 2017).

É sabido, que o condicionamento físico é o estado de desenvolvimento físico que uma pessoa apresenta, dos hábitos higiênicos que ela possui e do nível de

treinamento realizado (VIANA, 2003). Existem amplas evidências advindas de estudos científicos que revelam que a prática regular de exercícios físicos proporcionam benefícios inquestionáveis para a saúde física e psicológica dos praticantes, que por sua vez promove um impacto significativo no bem-estar geral do indivíduo em todas as fases da vida (CID; SILVA; ALVES, 2007).

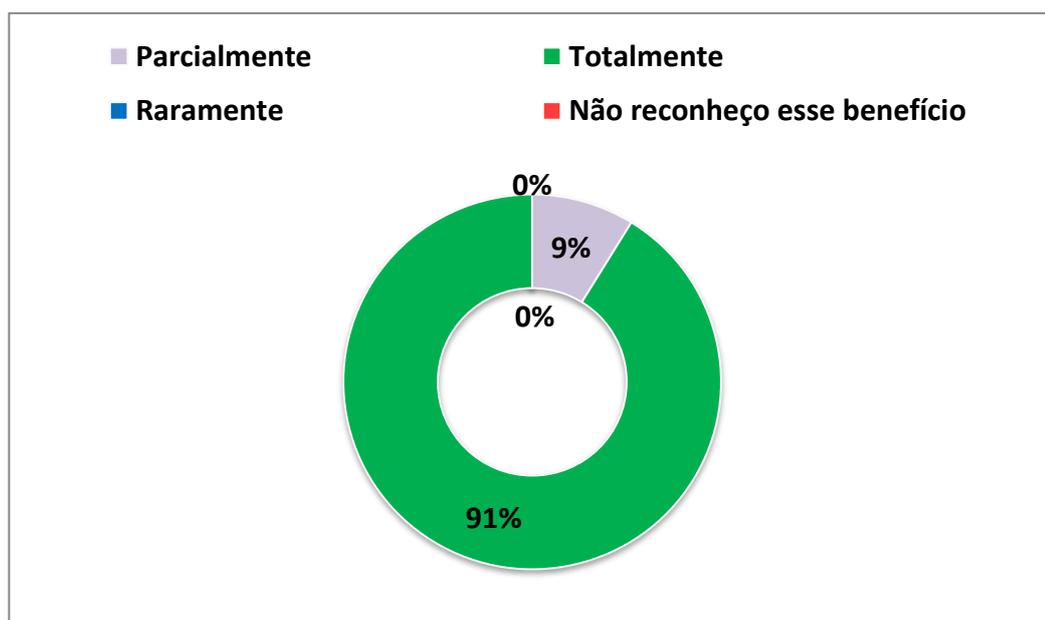
Os motivos que levam mulheres adultas a praticar ballet fitness são a música, as memórias do passado, a busca pela realização de um sonho de infância e adolescência, a paixão pelo ballet e o prazer em movimentar-se (SILVA, 2008).

Em um estudo realizado por Araújo et al., (2007) apontou que o principal fator que leva as pessoas a procurarem fazer exercícios físicos foram os valores estéticos. Esse fator pode ser justificado pela valorização do corpo perfeito nos dias atuais.

Práticas que utilizam posturas que desenvolvem um tensionamento constante dos músculos encurtados, associados ao trabalho concêntrico, promovem o alívio da dor e da tensão muscular e possibilitam alterações morfológicas necessárias para o reequilíbrio postural (ROSA; GABAN; PINTO, 2002).

Na terceira questão foi questionado sobre a disposição após a prática do exercício físico.

Gráfico 3 – Disposição após a prática de *Ballet Fitness*

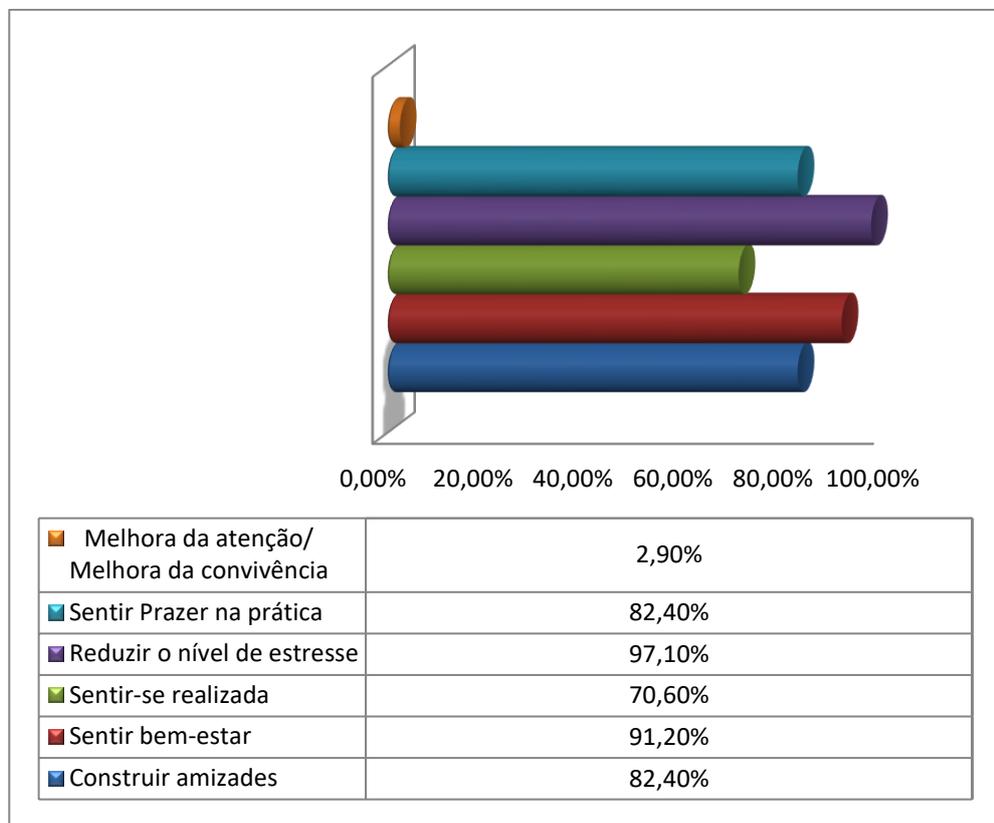


Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Os achados evidenciam que para 91% ocorreu um aumento total da disposição e 9% sente-se parcialmente disposto. Não houveram respostas para as opções raramente e não reconheço esse benefício. Pessoas mais ativas fisicamente vivem com maior qualidade de vida, desfrutando com satisfação a velhice, com ausência de doenças, aumento do bem-estar físico e mental, além de elevar a autoestima e promover o melhor convívio social (MERQUIADES et. al., 2009).

Na quarta questão foi questionado sobre a melhora dos aspectos, relacionado a saúde.

Gráfico 4 - Melhora dos aspectos relacionados a saúde



Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Os resultados demonstram que no aspecto saúde 97,10% afirma que houve redução do nível de estresse, 91,20% sente bem-estar, 82,40% sente prazer na prática, 82,40% construiu amizades, 70,60% sente-se realizada e 2,90% percebeu uma melhora da atenção e convivência.

O exercício físico está relacionado à promoção de saúde, associando a diminuição da incidência de doenças como arterial coronariana, diabetes,

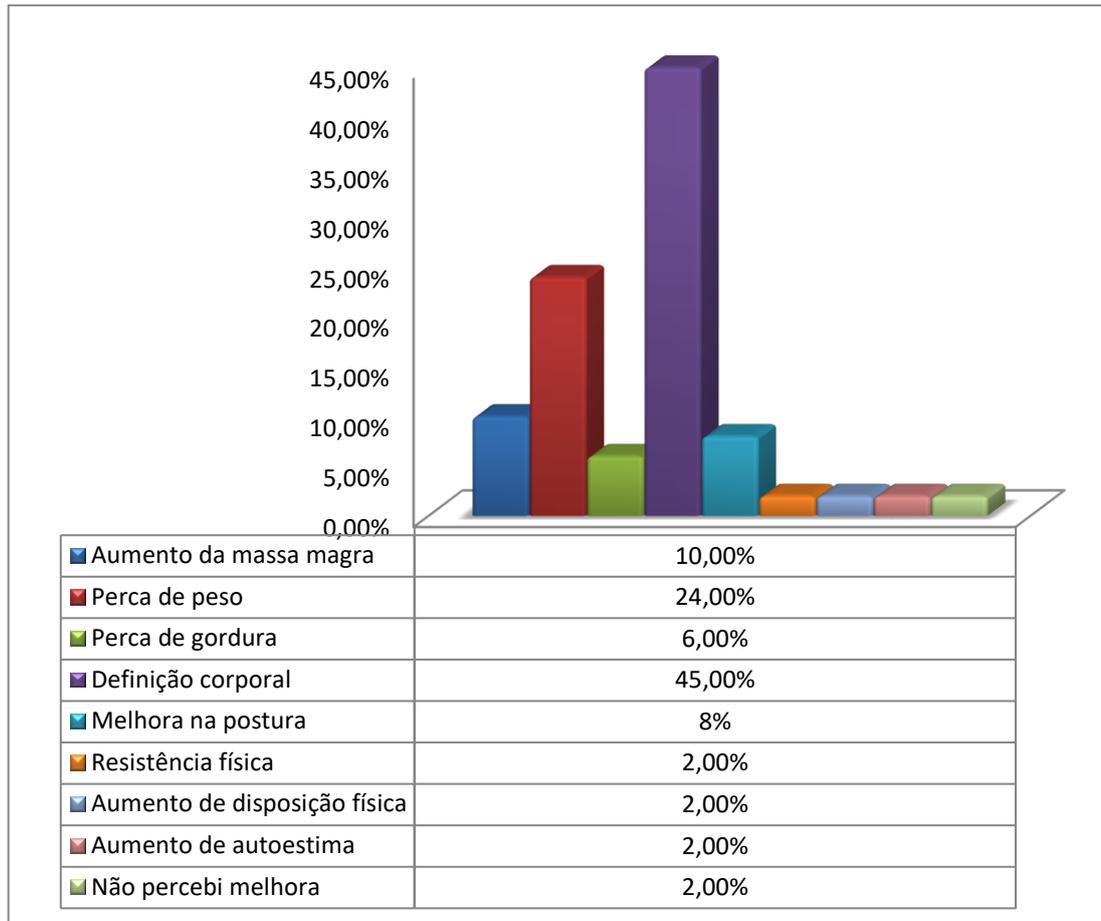
hipertensão e osteoporose. Também está associado à diminuição ou ausência de sintomas de depressão e ansiedade, à preservação da integridade cerebrovascular, ao aumento do transporte de oxigênio para o cérebro, à síntese e a degradação de neurotransmissores, favorecendo a diminuição da pressão arterial, reduzindo os níveis de colesterol e das triglicérides, aumentando a capacidade funcional, proporcionando uma melhoria da qualidade de vida (PITANGA, 2002; MELLO et al., 2005).

O estresse nos dias atuais é considerado uma patologia que atinge muitas pessoas, independentemente de idade ou classe social. Em particular a fase adulta, requer maiores responsabilidades, familiares e pressões no trabalho, esses fatores aumentam a manifestação do estresse. Dessa forma, a prática de exercícios físicos indica melhoria significativa nos sintomas de estresse (NUNOMURA; TEIXEIRA; FERANDES, 2004).

Em um estudo realizado por Ribeiro (2012), com 199 indivíduos, observou-se que a prática regular de exercícios físicos aumenta o contato social, favorecendo a construção de novas amizades, auxilia no emagrecimento, aumenta o bem-estar geral dos indivíduos, melhora a atenção e promove prazer por meio das práticas.

Na quinta pergunta foi indagado sobre a melhoria dos aspectos relacionado a estética.

Gráfico 5 - Melhora nos aspectos relacionados a estética



Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

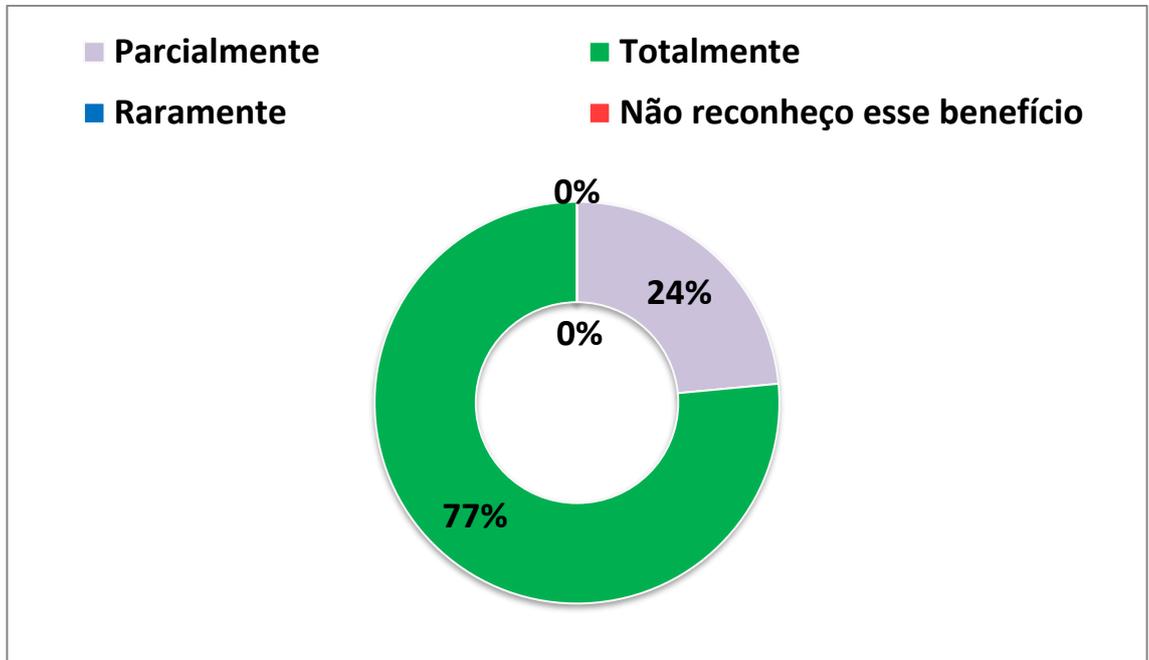
No que se refere a Estética e sua relação com a prática do *Ballet Fitness*, 45% percebeu uma definição corporal, 24% perda de peso, 10% percebeu um aumento na massa magra, 8% apresentou melhora na postura, 2% afirmou haver um aumento da resistência física, 2% aumento da disposição, 2%, aumento de autoestima e 2%, não percebeu melhora.

Na atualidade as pessoas se sentem impelidas a prática de exercício físico por pressão social. Cria-se uma necessidade de atender a padrões estéticos baseados em uma silhueta sempre magra, jovial e esbelta (RAMOS, 2002 Apud BAGRICHEVSKY; ESTEVÃO, 2005).

Existe uma forte atração do imaginário social pelo corpo jovem, bonito, com curvas, saudável e sedutor a qualquer preço. As pessoas cada vez mais buscam os clubes, academias e as diversas práticas com objetivo de modelar seus corpos, queimando calorias e reduzindo medidas (LACERDA, 2007).

Na sexta questão, além de aspectos relacionados a saúde ou a estética, você percebeu melhora em aspectos emocionais?

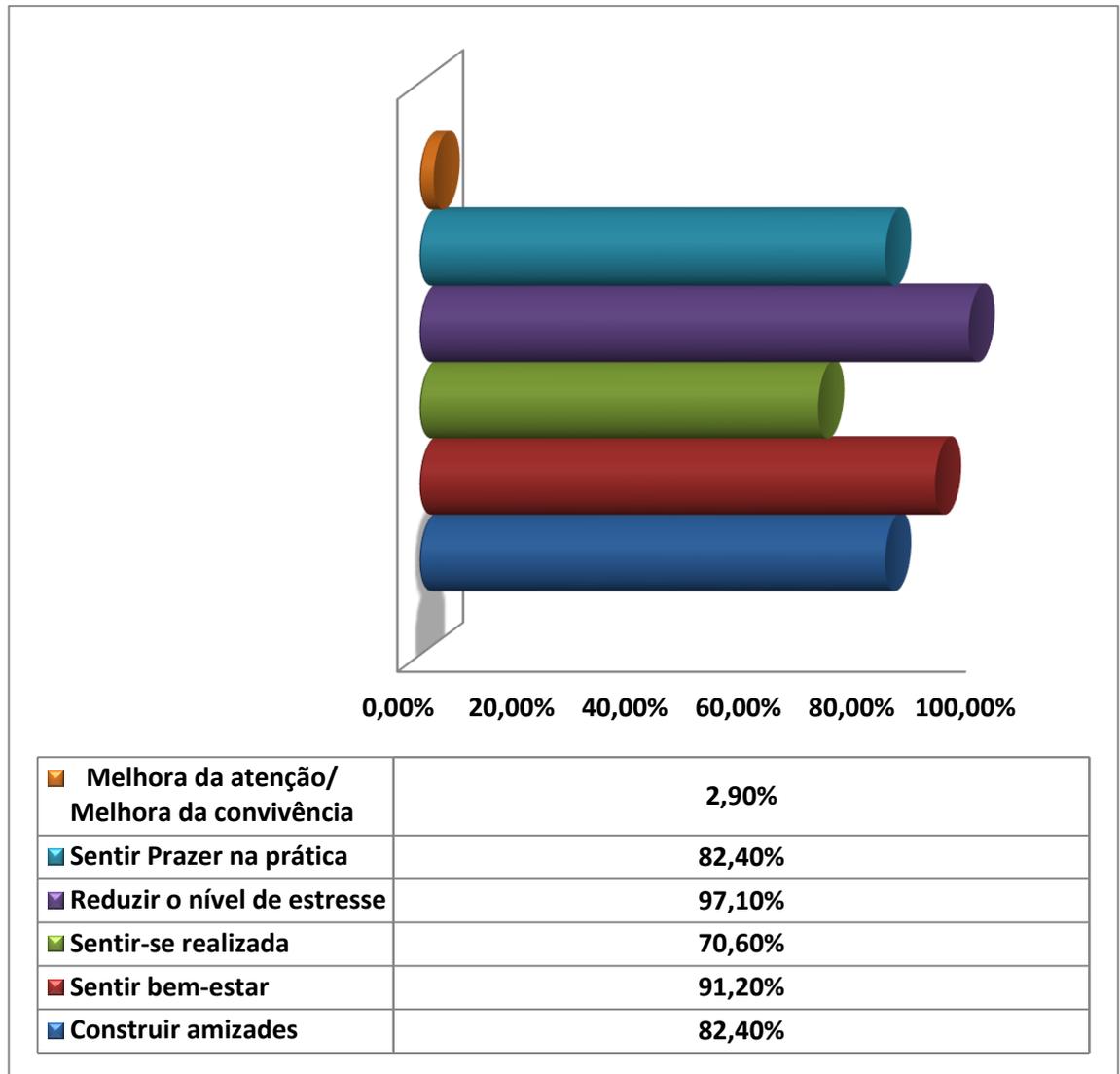
Gráfico 6 - Melhora dos aspectos emocionais



Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Para 77% a melhora dos aspectos emocionais ocorreu de forma total e para 24% ocorreu uma melhora parcial. Não houve respostas para as alternativas raramente e não reconheço esse benefício. O exercício é capaz de substituir os sentimentos e pensamentos depressivos por sentimentos e pensamentos positivos. Dentre os efeitos do exercício sobre a área emocional podem ser encontrados: A redução da ansiedade e depressão, sensação de bem-estar e aumento da autoestima (DE GODOY, 2002).

Na sétima questão, qual destes benefícios a prática do *ballet fitness* lhe proporcionou?: Melhora da atenção e convivência; Sentir prazer na prática; Reduzir o nível de estresse; Sentir realizada; Sentir bem-estar; Construir amizades.

Gráfico 7- Benefícios da prática do *ballet fitness*

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

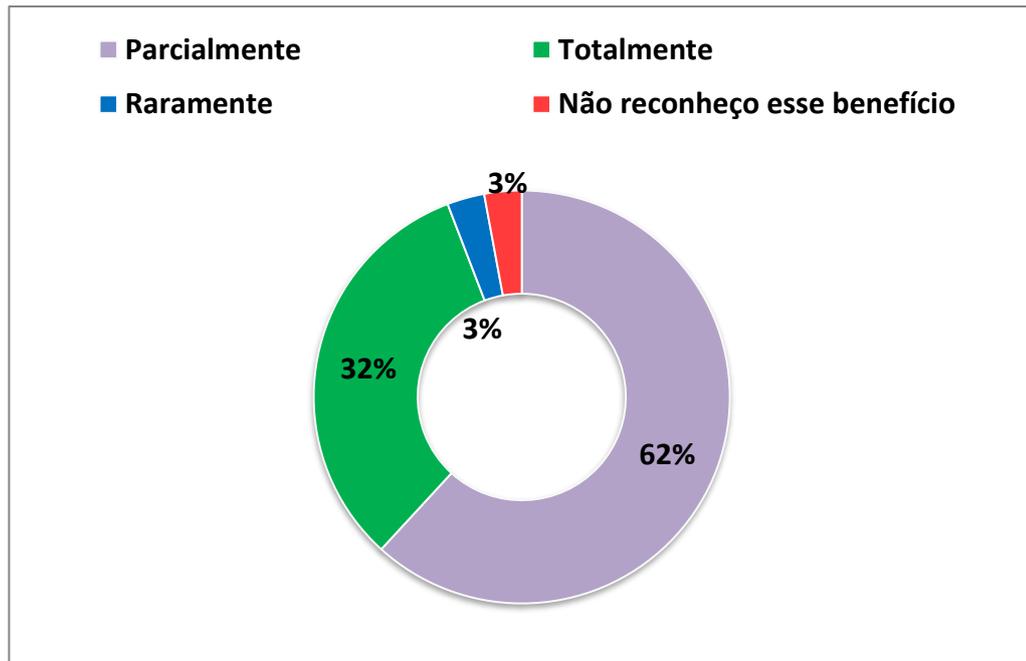
Para, 97,1% houve redução no nível de estresse, 91,2% afirma que houve aumento do bem-estar, 82,4% que construiu amizades, 82,4 % sente prazer na prática e 70,6% sente-se realizada por meio da prática. A prática regular de exercício físico é capaz de aliviar o estresse físico e psicológico, previne doenças, a fadiga muscular, atua sobre vícios posturais, aumenta a disposição. Além disso, promove o bem-estar e a socialização (VALIM, 2002).

Os estudos demonstram que por meio da prática de exercícios físicos o indivíduo pode perceber benefícios físicos e psicológicos, tais como: A sensação de

bem-estar, diminuição de dores, o prazer na prática, melhora da autoestima, redução da ansiedade e depressão (STELLA, 2002).

Na oitava questão: Houve aumento da flexibilidade?: Parcialmente; Totalmente; Raramente; Não reconheço esse benefício.

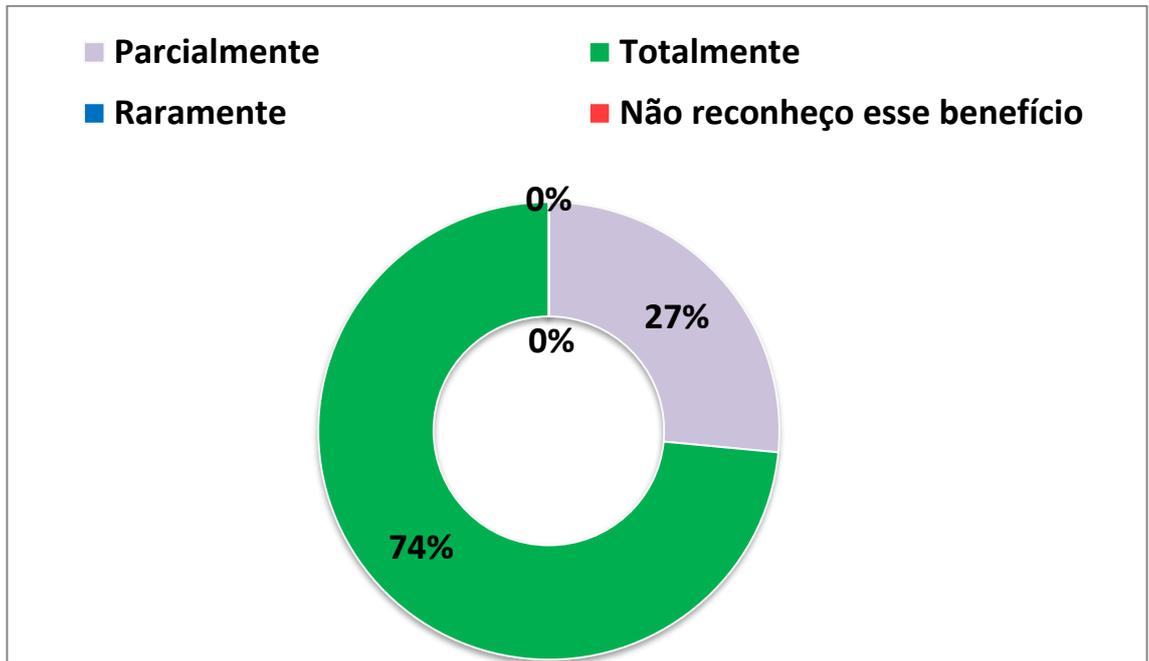
Gráfico 8 – Aumento da Flexibilidade



Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Para 61,8% houve um aumento parcial da flexibilidade, para 32,4% houve aumento total, 2,9% raramente e 2,9% afirma que não reconhece esse benefício. Em um estudo realizado por Rosa (2017) comparando os ganhos de flexibilidade entre bailarinas clássicas e praticantes de *ballet fitness*, observou-se um maior grau de flexibilidade em bailarinas clássicas, porém a média de flexibilidade das praticantes de ballet clássico não se diferenciou de forma significativa estatisticamente, da média das praticantes de ballet fitness.

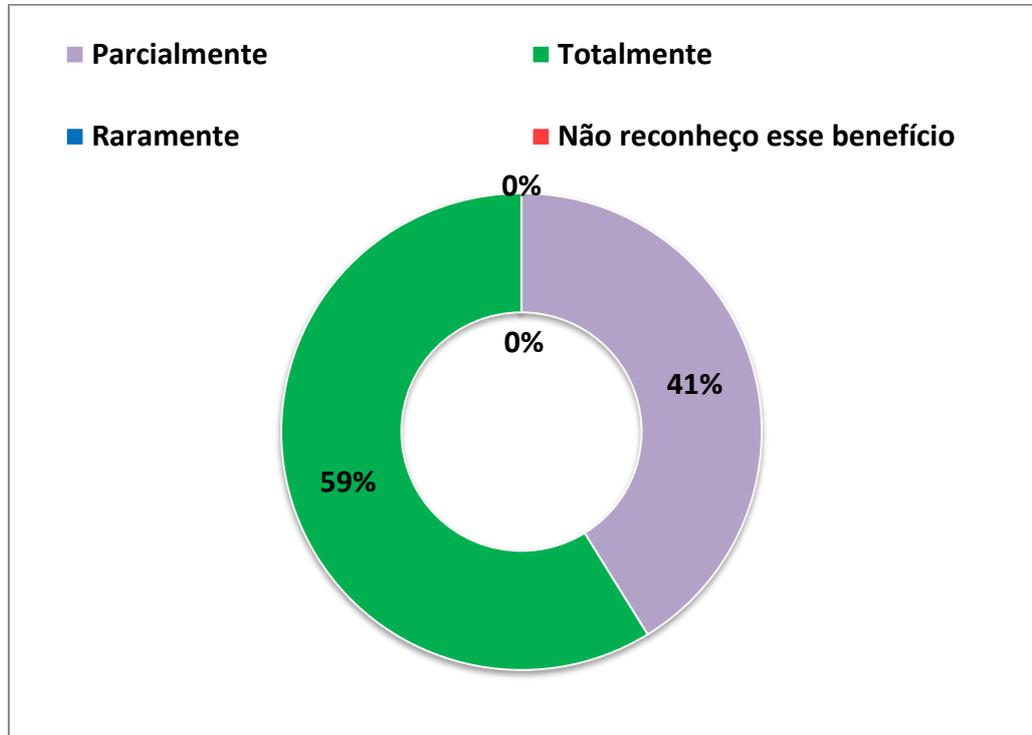
Na nona questão: A prática do *ballet fitness* lhe proporcionou melhora em sua mobilidade?

Gráfico 9 – Aumento da Mobilidade

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Os resultados evidenciam, que 73,5% percebeu totalmente aumento em sua mobilidade e 26,5% parcialmente. Não houve respostas para as alternativas raramente e não reconheço esse benefício. É sabido, que pessoas que praticam regularmente exercícios físicos supervisionados apresentam melhor equilíbrio e mobilidade funcional. E na velhice, essas pessoas tendem a apresentar um menor risco de queda. Os problemas de mobilidade são geralmente associados a uma combinação de déficits de equilíbrio, marcha e força muscular dos membros inferiores (RIBEIRO,2009).

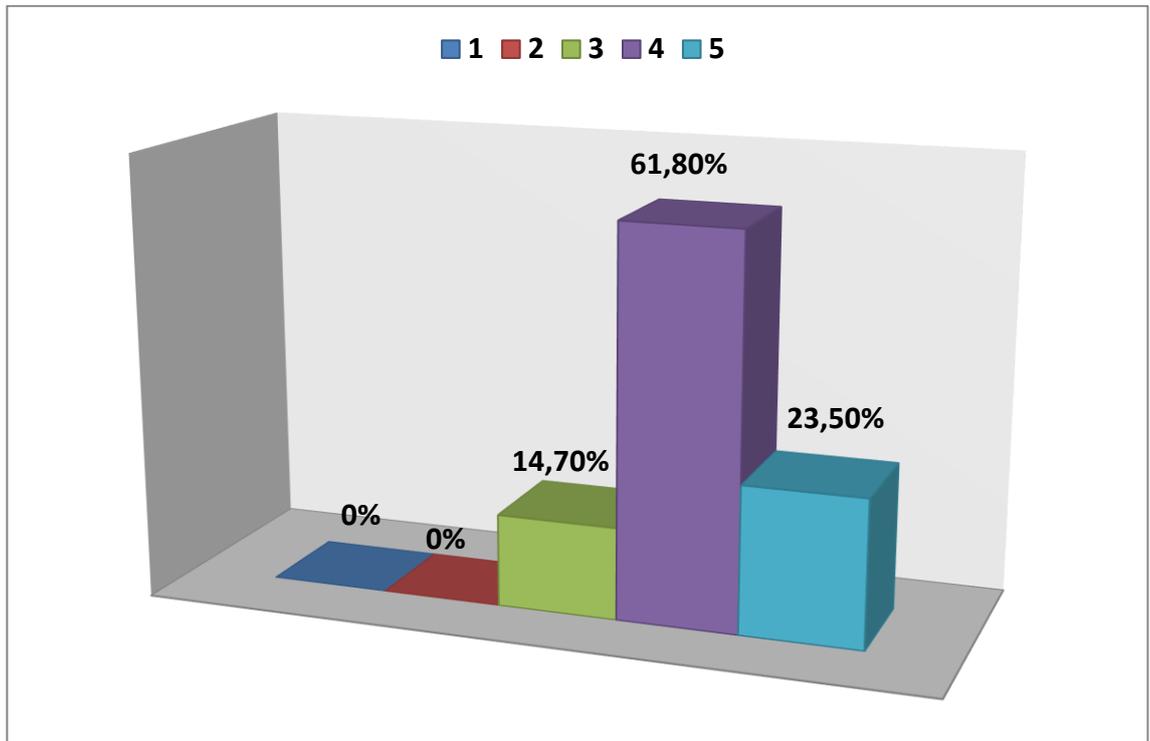
Na décima questão da atividade investigativa: Em relação à autoestima percebeu alguma mudança positiva?: Parcialmente; Totalmente; Raramente; Não reconheço esse benefício.

Gráfico 10 – Melhora na autoestima

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Para 58,8% Apresenta totalmente uma melhora na autoestima, 41,2% observa parcialmente essa melhora. A autoestima é a variável com maior capacidade de traduzir os benefícios psicológicos da prática de exercício físico. Esse fato pode ser justificado pelo nível de envolvimento na atividade física, o prazer na prática, a superação de limites, melhora do condicionamento físico e convívio social (OLIVEIRA, 2001).

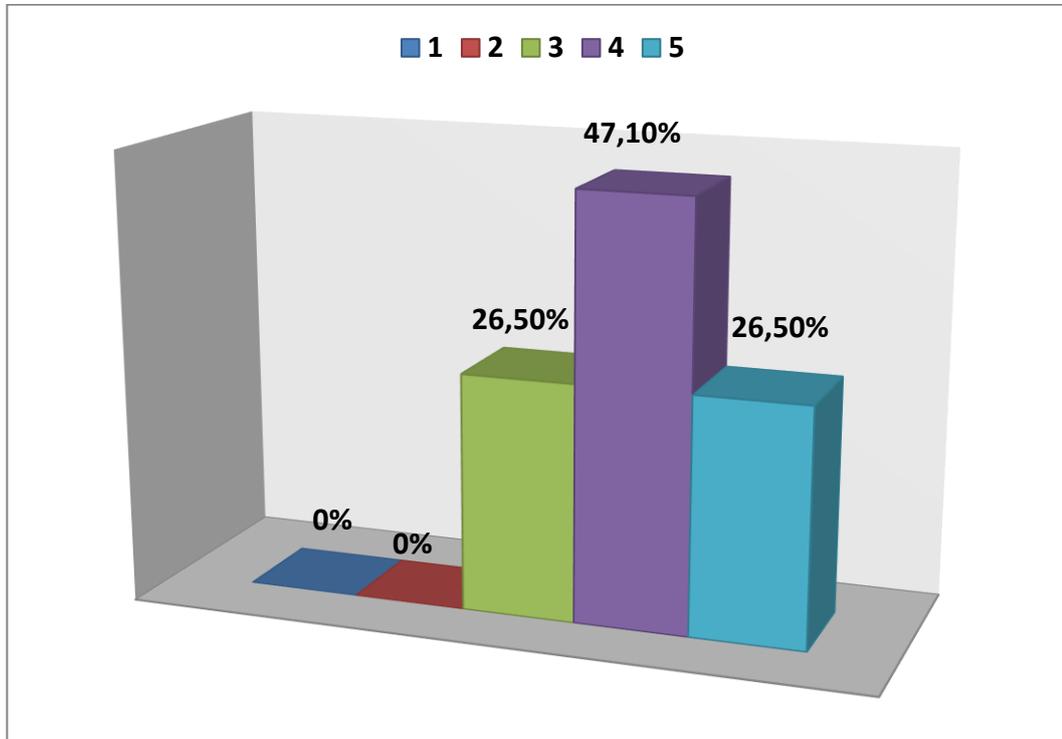
Na decima primeira indagação: Em uma escala de 1 a 5 como você avalia suas habilidades motoras?. Destacando que 1 representa a nota mais baixa e 5 nota mais alta.

Gráfico 11 – Habilidades Motoras

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Quando perguntadas a respeito de suas habilidades motoras, 61,8% avalia em 4 suas habilidades motoras, 23,5% avaliou em 5 e 14,7% avaliou em 3. A prática regular de exercícios físicos é indicada atualmente como forma de manutenção da saúde, sendo um considerável fator para uma melhor qualidade de vida. As habilidades motoras são potencializadas através das práticas e dessa forma, proporciona aos praticantes uma maior capacidade para realizar tarefas com mais precisão e agilidade (CONTREIRA, 2009).

Na decima segunda questão: Em uma escala de 1 a 5 como você avalia seus aspectos sociais? Destacando que 1 representa a nota mais baixa e 5 nota mais alta.

Gráfico 12 – Aspectos Sociais

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

A respeito dos aspectos sociais 47,1 % avaliou em 4, 26,5% avaliou em 5, 26,5% avaliou em 3. Em um estudo realizado por Macedo et. al., (2003) comparando indivíduos praticantes de exercícios físicos com indivíduos pouco ativos, observou-se melhoras significativas para indivíduos praticantes de exercícios físico nos aspectos físicos, gerais da saúde, saúde mental, vitalidade e aspectos sociais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da análise dos resultados observou-se que as motivações de mulheres adultas para a prática do *ballet fitness* giram em torno de manter-se saudável e em forma, além de bem estar e a satisfação pessoal por meio da realização de um sonho.

Verificou-se ainda que os benefícios mais citados pelas praticantes foram aumento da disposição, definição corporal, perda de peso, melhoria no condicionamento e resistência física, melhora no aspecto emocional, redução do nível de estresse, aumento do bem-estar, criação de laços de amizade, prazer na prática, sentimento de realização, aumento da flexibilidade, melhora na mobilidade e na autoestima.

Assim, confirmou-se a hipótese inicial, pois, os resultados indicam que a motivação para a prática do *ballet fitness* por mulheres adultas ocorreu pela busca de condicionamento físico, aspectos estéticos, bem-estar e questões relacionadas à qualidade de vida.

Devido à escassez de estudos nesta temática, a discussão dos dados foi limitada, ao mesmo tempo que ressalta o caráter inovador da pesquisa. Os achados do presente estudo despertam a consciência crítica para a relevância dos aspectos biopsicossociais de praticantes de *ballet fitness*, estimulando futuros estudos sobre os benefícios da prática.

REFERÊNCIAS

AMBRÓSIO-ACCORDI, Andréia; ACCORDI, Iury de Almeida. A Utilização de Exercícios Intervalados de Alta Intensidade (HIIT) em Aulas de Ballet Fitness. **Educar Mais**, Joinville, v. 3, n. 1, p.99-108, out. 2019. Disponível em: <<http://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/educarmais/article/view/1409/1099>>. Acesso em: 24 fev. 2020.

ANGIOI, M., Metsios, G., KOUTEDAKIS, Y., WYON, M. Fitness in Contemporary Dance: A Systematic Review. *Int J Sports Med*, New York, v. 30, n. 1, p. 475-484, mar. 2009. Disponível em: <<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0029-1202821>>. Acesso em: 24 fev. 2020.

ANJOS, Kátia Silva Souza dos; OLIVEIRA, Régia Cristina; VELARDI, Marília. A construção do corpo ideal no balé clássico: uma investigação fenomenológica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [s.l.], v. 29, n.3, p.439-452, set. 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092015000300439>. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092015000300439&script=sci_arttext>. Acesso em: 18 fev. 2020.

BARCELLOS, Cláudio; IMBIRIBA, Luís Aureliano. ALTERAÇÕES POSTURAS E DO EQUILÍBRIO CORPORAL NA PRIMEIRA POSIÇÃO EM PONTA DO BALÉ CLÁSSICO. **Revista Paul. Educação Física**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 16, p.43-52, jun. 2002.

Disponível em:

<<https://pdfs.semanticscholar.org/6759/f8a97ac2e8be0e5cdef94f33b1e8d399f9b3.pdf>>. Acesso em: 18 fev. 2020.

Castro, C. K., & Valeska, O. (2013). Dança Clássica: da origem à profissionalização. *Anais ABRACE*, 14(1). Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-PT&as_sdt=0%2C5&scioq=ballet+classico+origem&q+=+Dan%C3%A7a+Cl%C3%A1

[ssica%3A+da+origem+%C3%A0+profissionaliza%C3%A7%C3%A3o&btnG=>](#).

Acesso em: 08 mar. 2020.

COELHO, Flávia Gomes de Melo; JUNIOR, Antonio Carlos Quadros; 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. 3, 3. Trim. 2008. Disponível

em:<<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/6005>>. Acesso em:29 fev. 2020.

CONTREIRA, Andressa Ribeiro; CORAZZA, Sara Teresinha. A prática de exercícios físicos e a melhoria nos elementos perceptivo-motores: estudo de revisão. *Revista digital, Buenos Aires*, v. 14, p. 132, 2009. Disponível em<<https://www.efdeportes.com/efd132/exercicios-fisicos-e-elementos-perceptivo-motores.htm>>. Acesso em: 07 mai. 2020.

DE GODOY, Rossane Frizzo. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. *Movimento*, v. 8, n. 2, p. 7-15, 2002. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/1153/115318043002.pdf>>. Acesso em: 03 mai 2020.

DOS SANTOS, Josiane Tavares; LUCAREVSKI, Juliana Araújo; DA SILVA, Renata Moreira. DANÇA NA ESCOLA: BENEFÍCIOS E CONTRIBUIÇÕES NA FASE PRÉ-ESCOLAR. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0046.pdf>>. Acesso em: 02 mar. 2020.

FARIAS, Thalles; DAS ARTES FUNCIONAIS, CEO do Mix. DESVENDANDO A ORIGEM DA CALISTENIA. 2019. Disponível em: <<https://teammaf.com.br/wp-content/uploads/teammaf.com.br/2019/08/ORIGEM-DA-CALISTENIA-1.pdf>>. Acesso em: 27 fev. 2020.

FERRAZ, S. B.; SERRALTA, F. B. O impacto da cirurgia plástica na autoestima. *Estud. Pesqui. Psicol*, v. 7, n. 3, p. 167-174, 2007. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-42812007000300015&script=sci_abstract&tlng=es>. Acesso em: 29 fev. 2020.

FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de et al. ASPECTOS MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E MANUTENÇÃO DE IDOSOS A

PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Pernambuco, v. 9, n. 1, p.92-100, dez. 2007. Disponível em: <<http://files.adrianobelem.webnode.com.br/200000134-8ac1a8bbb7/aspectos-motivacionais-que-influenciam-a-adesao-e-manutencao-de-idosos-a-programas-de-exercicios-fisicos.pdf>>. Acesso em: 28 fev. 2020.

GIL, Antônio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999. Disponível em: <<https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social.pdf>>. Acesso em: 18 fev. 2020.

GODOY, Rossane Frizzo de. Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional. **Redalyc**, Rio Grande do Sul, Brasil, v. 8, n. 2, p.7-15, ago. 2002. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/1153/115318043002.pdf>>. Acesso em: 02 mar. 2020.

GONÇALVES, Jean Carlos; CANDIDO, Thais Castilho. ENUNCIADO-DANÇADO: APPROACH BAKHTINIANO SOBRE O BALLET CLÁSSICO NA ESCOLA. **Polêmica**, [s.l.], v. 16, n. 4, p.1-6, 24 nov. 2016. Universidade de Estado do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.12957/polemica.2016.26448>>. Acesso em: 08 mar. 2020.

LACERDA, Teresa O. Uma aproximação estética ao corpo desportivo. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 7, n. 3, p. 393-398, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1645-05232007000300013&script=sci_arttext&tlng=en>. Acesso em: 14 mai. 2020.

LEAL, Indara Jubin; HAAS, Aline Nogueira. O significado da dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, p.64-71, jul. 2006. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/26542239_O_significado_da_danca_na_terceira_idade>. Acesso em: 20 fev. 2020.

MACEDO, C. G. Caracterização do treinamento e do gasto energético de praticantes de dança contemporânea e do ballet clássico. 2007. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) Universidade Federal de Goiás, Goiás, 2007. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Carlos_Vieira9/publication/237492487_CARAC>

[TERIZACAO DO TREINAMENTO E DO GASTO ENERGETICO DE PRATICANTES DA DANCA CONTEMPORANEA/links/55c23ff108aeca747d5dca7f/CARACTERIZACAO-DO-TREINAMENTO-E-DO-GASTO-ENERGETICO-DE-PRATICANTES-DA-DANCA-CONTEMPORANEA.pdf](#)>. Acesso em: 08 mar. 2020.

MARBÁ RF, Silva GS, Guimarães TB. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista científica ITPAC, Araguaína, v. 9, n. 3, p. 8-11, 2016. Disponível em: <https://assets.itpac.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf>. Acesso em: 24 fev. 2020.

MELLO, F.; BURD, M. Psicossomática Hoje. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2010. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=o3As2asVRwYC&oi=fnd&pg=PR4&dq=Psicossom%C3%A1tica+Hoje.+2+ed.&ots=NSxncLR9Md&sig=8HWWQjPqt2luQ0IaaD2YJxlXEhQ#v=onepage&q=Psicossom%C3%A1tica%20Hoje.%202%20ed.&f=false>>. Acesso em: 29 fev. 2020.

MENDES, Luanna Andrade; NUNES, Ana Carla Lima. FUNCIONALIDADE E ASPECTOS PSICOSSOCIAIS EM BAILARINOS DE FORTALEZA-CEARÁ FUNCTIONING AND PSYCHOSOCIAL ASPECTS IN DANCERS FROM FORTALEZA-CEARA. P. 1-11, 2017. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/34599/1/2017_art_lamendes.pdf>. Acesso em: 02 mar. 2020.

MONTEIRO, Wagner et al. Análise do equilíbrio dinâmico em idosas praticantes de dança de salão. Revista Fisioterapia e Movimento, 20(4): 125-36. Curitiba (PR). Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/fisio/article/view/18971/18345>>. Acesso em: 25 fev. 2020.

MORI, Maria Elizabeth; COELHO, Vera Lucia Decnop. Mulheres de corpo e alma: aspectos biopsicossociais da meia-idade feminina. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [s.l.], v. 17, n. 2, p.177-187, 2004. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/s0102-79722004000200006>>. Acesso em: 29 fev. 2020.

MOTTA, Maria Auxiliadora Mourthé; MOTTA, Sophia Mourthé; LIBERALI, Rafaela. A motivação e a autoestima de adolescentes em um projeto de dança. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 2,

p.55-67, ago. 2012. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/3172>>. Acesso em: 28 fev. 2020.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis Antonio Cespedes; FERNANDES, Mara Regina Caruso. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, 2004. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1325>>. Acesso em: 11 mai. 2020.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 26, n. 2, p. 241-250, 2012. Disponível em? <<https://www.scielo.br/pdf/rbepid/v8n3/06.pdf>>. Acesso em: 09 mai. 2020.

PILGERM, S., da Silva, T. L., da Silva, M. R., Durigon, K., & Keller, T. M. S. ESTUDO DIRIGIDO A BAILARINOS DE BALLET CLÁSSICO PORTADORES DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS. Disponível em: <<https://home.unicruz.edu.br/seminario/anais/anais2019/XXIV%20SEMINARIO%20INTERINSTITUCIONAL/Mostra%20de%20Iniciacao%20Cientifica/Ciencias%20Biologicas%20e%20da%20saude/RESUMO%20EXPANDIDO/ESTUDO%20DIRIGIDO%20A%20BAILARINOS%20DE%20BALLET%20CL%C3%81SSICO%20PORTADORES%20DE%20LES%C3%95ES%20MUSCULOESQUEL%C3%89TICAS%20-%2009030.pdf>>. Acesso em: 08 mar. 2020.

PINHEIRO, Karina Borja de Sousa. **Fim de um “mito”: o ensino do Ballet Clássico para mulheres na faixa etária dos 20 aos 70 anos de idade**. 2013. 72 f. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura em Dança, Departamento de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2013. Disponível em: <<http://monografias.ufrn.br:8080/jspui/handle/123456789/1295>>. Acesso em: 28 fev. 2020.

RIBEIRO, Fernando et al. Impacto da prática regular de exercício físico no equilíbrio, mobilidade funcional e risco de queda em idosos institucionalizados. **Revista Portuguesa de ciências do desporto**, v. 9, n. 1, p. 36-42, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-05232009000100004>. Acesso em: 07 mai. 2020.

RIBEIRO, José Antonio Bicca et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 4, p. 969-984, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-32892012000400012&script=sci_arttext>. Acesso em: 14 mai. 2020.

ROSA, Daniele Magalhães. **AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS DE PRATICANTES DE BALLET CLÁSSICO E BALLET FITNESS**. 2017. 43 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2017. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/36236/3/2017_tcc_dmrosa.pdf>. Acesso em: 08 mar. 2020.

SALLES, T.A. O balé clássico: principais lesões e um trabalho preventivo baseado na preparação física. 2008. 58f. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) Universidade Estadual de Campinas, Campinas. 2008. Disponível em: <www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000437305>. Acesso em: 18 fev. 2020.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. MOTIVOS DE ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA ADULTA INTERMEDIÁRIA. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 1, p.23-34, nov. 2006. Disponível em: <<file:///C:/Users/Paulo%20Deivson/Downloads/1299-Texto%20do%20artigo-3815-1-10-20090811.pdf>>. Acesso em: 21 fev. 2020.

SEMINÁRIO NACIONAL DE ARTE E EDUCAÇÃO, 24., 2014, Rio Grande do Sul. **Sensações e motivações: o Ballet Clássico como pratica corporal na idade adulta**. Rio Grande do Sul: Editora da Fundarte, 2014. 4 p. Disponível em: <<http://seer.fundarte.rs.gov.br/index.php/Anaissem/article/view/225/325>>. Acesso em: 24 fev. 2020.

SILVA, Gleice Branco; BURITI, Marcelo de Almeida. Influência da dança no aspecto biopsicossocial do idoso. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 15, n. 2, p.177-192, mar. 2012. Disponível em: <<http://ken.pucsp.br/kairos/article/view/13114/9642>>. Acesso em: 25 fev. 2020.

STELLA, Florindo et al. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 90-98, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-80232007000100022&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 14 mai. 2020.

VALIM, Priscila Carneiro et al. Redução de estresse pelo alongamento: a preferência musical pode influenciar. **Motriz**, v. 8, n. 2, p. 51-56, 2002. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n2/Valim.pdf>>. Acesso em: 05 mai. 2020.