

# A PRÁTICA DO BALLET CLÁSSICO COMO UMA FERRAMENTA POSITIVA NA MELHORIA DA AUTONOMIA EM IDOSOS.

Autora: Adriana Silva de Souza<sup>1</sup>

Coautora: Ana Paula Alexandre Simon<sup>2</sup>

Coautor: André Leonardo da Silva Nessi<sup>3</sup>

Orientadora: Aide Angélica de Oliveira Nessi<sup>4</sup>

Universidade Paulista (UNIP)-São Paulo, Brasil.

Email: [aideangelica07@hotmail.com](mailto:aideangelica07@hotmail.com)

## ABSTRACT

This study aimed to know the characteristics of individuals participating in the Cultural Centre, and evaluating the results regarding the practice of classical ballet in the maintenance of functional autonomy. The study was carried out between June-September 2013 were selected eight subjects aged 60 years or more, practicing classic ballet once a week. All subjects signed a consent form Escla-recido that ensures anonymity and the possibility of withdrawal. For data collection we used an adaptation of the Senior Assessment System Autonomy of Action (SysSen), applying only the senior physical activity questionnaire (QSAP) on three dimensions: (a) what the individual does; (b) what the individual should do; (c) what the individual wants to do, plus five open questions concerning the practice of classical ballet. The QSAP allows representative set of personal needs regarding previously selected aspects of physical fitness indices. The data contained in the application forms were entered and tabulated in Microsoft Office Excel 2007 program after the period of 120 days was applied to the test again, seeking positive change. The results showed that 71% had improved balance and memory. As for autonomy 89% of the subjects returned to perform activities such as cleaning the floor, squatting, lifting and climbing stairs. Still, the data showed us that feelings of opportunity, personal fulfillment, overcoming have been provided through the practice of classical ballet.

Keywords: elderly, classical ballet, autonomy.

## INTRODUÇÃO

Desde tempos primórdios, a dança sempre esteve presente na vida do homem. Pedir chuvas e curas para doenças, agradecer vitórias, celebrar festas, nascimentos, mortes, casamentos, iniciação dos adolescentes eram costumes primitivos, expressos pelos movimentos da dança. As danças femininas em especial (danças de fertilidade, de nascimento, lunares, de plantação, de colheita, de chuva) eram compostas por movimentos estreitos-passos curtos, pequenos, em contato contínuo com o solo, dotados de grande feminilidade, retratando a fragilidade e a submissão do ser feminino em oposição ao homem. Sabe-se através da história primitiva que o início da existência humana se deu através de três formas fundamentais de dança: em solo, em pares e em grupos, este último era o mais importante, pois seus dançarinos se uniam para celebrar a fertilidade, isto é, o crescimento da própria tribo (HAAS, 2006).

Com o passar dos tempos, de dança-sagrada tornou-se dança-arte, devido, especialmente, ao surgimento do elemento estético e dos espetáculos de teatro e de todo um novo vocabulário inovador nos movimentos surgidos ao longo dos tempos, sendo representada pelas culturas tribais evoluídas através de dois tipos coreográficos: dança da cultura camponesa (popular, campesina ou de folclore) e dança da cultura senhoril (dança aristocrática) para divertimento da realeza e nobreza.

Falhbusch (1990) nos fala que, ao longo do desenvolvimento da história da humanidade as formas de dança passaram por uma evolução: dança primitiva ou étnica; baile campestre; dança folclórica, danças da corte - ballet blassé, danças de salão, balletti, ballet, ballet clássico e dança moderna (...) que se desenvolveu principalmente na década de 1950, sedimentando-se e aparecendo novos estilos e escolas (NANNI, 1995). A dança contemporânea é compreendida como o que se faz hoje, sem importar o estilo e a procedência. A dança sai dos salões e vai para os teatros de revista, para as ruas, televisões e discotecas. Muitas tendências estão registradas hoje, e é a partir dessa multiplicidade de possibilidades que se insere a dança gerontológica, adaptada a pessoas em fase de envelhecimento (BARBOSA ET. AL. 2013).

Atualmente admite-se que a estrutura etária da população brasileira vem se alterando. Se, por um lado, as pessoas estão vivendo mais, por outro, deve-se entender melhor como estão vivendo, isto é, com que grau de satisfação pessoal. Muitos critérios são adotados na intenção de avaliar qualidade de vida na velhice e a atividade física é um dos aspectos mais relacionados aos seus determinantes (DIOGO, 2009).

O enfoque atual no estudo do envelhecimento e da velhice demonstra também quão importante é perceber a velhice como uma experiência heterogênea. Ser velho envolve uma complexidade de fatores de ordem biológica, psicológica e social. Para Mercadante (1996), na nossa sociedade a identidade dos idosos se constrói apenas pela contraposição à identidade de jovem, contrapondo-se as qualidades: atividade, força, memória, beleza, potência e produtividade.

A respeito das diferentes crenças sobre o tema, muitos chegam a pensar a velhice é sinônimo de doença e que tanto o vigor físico como a saúde jamais estarão à sua disposição na velhice. Outros acreditam que os idosos não podem aprender mais nada e que suas habilidades estão em declínio inevitável. Por conta desses mitos, muitas instituições acabam não oferecendo qualquer tipo de atividade para as pessoas idosas. Neri & Cachioni (1999) alertam para o fato de que o elemento essencial do conceito de velhice bem-sucedida não é a preservação de níveis de desempenho parecidos com os de indivíduos mais jovens, mas a ideia de que o requisito fundamental para uma boa velhice é a preservação do potencial para o desenvolvimento do indivíduo. Isso, dentro dos limites individuais estabelecidos por condições de saúde, estilo de vida e educação.

Mas em uma sociedade onde as pessoas são avaliadas pelo que produzem pelo que dão pedir algo é muito difícil. Além disso, pedir nunca foi colocado no "pacote" da velhice. Estamos desde jovens sendo incentivados a ser independentes e nunca se falou da relatividade e da pluralidade embutidas dentro da independência, ou, seja, nunca se é totalmente independente.

Se nos conscientizarmos de que na velhice teremos mais dependência neste ou naquele sentido, quando chegarmos nesse momento nos sentiremos dentro da realidade, da normalidade. É muito grande o fardo que o próprio velho obriga-se a carregar, exigindo-se a mesma independência que tinha nas outras fases da vida. Devemos lembrar que, se uma dependência maior é normal na adolescência e na infância também o é na velhice (ZIMERMAN, 2000).

De modo geral, o velho evita pedir qualquer tipo de ajuda porque, não quer incomodar, não tem o direito de pedir, medo de sobrecarregar os filhos e ou acha que está tirando o tempo de alguém. Assim a pior coisa que pode acontecer ao idoso é a perda da autonomia, da capacidade de se relacionar com o mundo, (...) da perda da sua liberdade individual, da sua privacidade (Neri, 2009). Temos que trabalhar para que um maior número de pessoas evite a perda de sua independência, sendo uma das formas através dos movimentos da dança que a cada dia torna-se uma opção diferenciada para os gerontes que procuram a atividade física e não possui de início um carisma pela ginástica ou pelo esporte. Através dos movimentos rítmicos, podemos promover melhora da tonicidade muscular, melhora da mobilidade articular, estimula as funções cerebrais, beneficiando a concentração e a memória; favorece a integração social e o aumento da autoestima (VERDERI, 2004).

Apresentando uma proposta de exercícios que priorizem os movimentos relacionados às atividades da vida diária, será possível garantir a autonomia do idoso em seu cotidiano.

Assim venho buscar através deste trabalho, analisar o quão a prática adaptada do ballet clássico pode contribuir para resgatar a autonomia em idosas participantes do projeto “Ballet Social” realizado na cidade de Caieiras e observar as alterações no âmbito biopsicossocial.

## **METODOLOGIA**

O estudo foi realizado entre o período de junho a setembro de 2013. Foram selecionados oito sujeitos com idade de 60 anos ou mais, sendo todas mulheres, praticantes de ballet clássico no Centro Cultural “Isaura Neves”, localizado na cidade de Caieiras-SP, que oferece a atividade uma vez por semana das 12h00 às 14h00.

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão para a pesquisa: ter 60 anos ou mais, não ser totalmente dependente, assiduidade nas aulas e apresentar problemas nas AVD que comprometem a autonomia em alguns movimentos.

Antes de iniciar os testes todos os sujeitos assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que garante o anonimato e a possibilidade de desistência. Para coleta de dados utilizou-se uma adaptação do Sistema Sênior de Avaliação da Autonomia de Ação (SysSen), onde optou-se por aplicar apenas o *questionário sênior de atividades físicas (QSAP)* composto sobre quatro dimensões: (a) *o que o entrevistado faz* (que refere-se a sua vida cotidiana dividida em três domínios: as atividades a domicílio com 17 opções; atividades profissionais com 4 opções e atividades de tempo livre com 21 opções onde o entrevistado classifica de 1 a 5 por frequência e duração); (b) *o que o indivíduo deve fazer* (refere-se ao contexto da vida do entrevistado, onde o objetivo é quantificar as necessidades impostas pelas condições ambientais, tais como: subir escadas, transporte coletivo, condições do domicílio, etc), (c) *o que o indivíduo deseja fazer* (ela é dedicada às dificuldades percebidas pelo entrevistado durante a realização das AVD e aos sentimentos associados às atividades que ele gostaria de começar a fazer ou retomar. Ainda assim, vale ressaltar neste item que se valoriza especialmente a natureza subjetiva do que se considera uma dificuldade.), (d) *O ballet clássico na vida do entrevistado* (composto por cinco questões abertas referente a prática do ballet clássico).

A forma de aplicação do questionário foi através de entrevista pessoal, previamente agendado com cada sujeito. Adotou-se como sistema de administração o modelo ‘Folhas do Entrevistador-Folhas do Entrevistado’. , o entrevistado não recebe o questionário integral, mas apenas folhas de resposta nas quais encontra as informações necessárias à escolha das

opções de respostas. A matriz do questionário é preenchida pelo entrevistador. Vale ressaltar que tal sistema é adotado por outros questionários concebidos para populações idosas.

O QSAP permite definir índices representativos das *necessidades pessoais* relativas a aspectos previamente selecionados da aptidão física. Os dados contidos na aplicação dos formulários foram digitados e tabulados no programa Microsoft Office Excel 2007. Constatados os dados foram analisados 10 dos 48 gráficos tabulados: memória, equilíbrio, autonomia, sentimentos com relação à atividade, sentar e agachar, subir escadas, limpar o chão, deslocamento, carregar pesos e lazer. Após o período de 120 dias aplicou-se novamente o teste, buscando alterações positivas nos resultados.

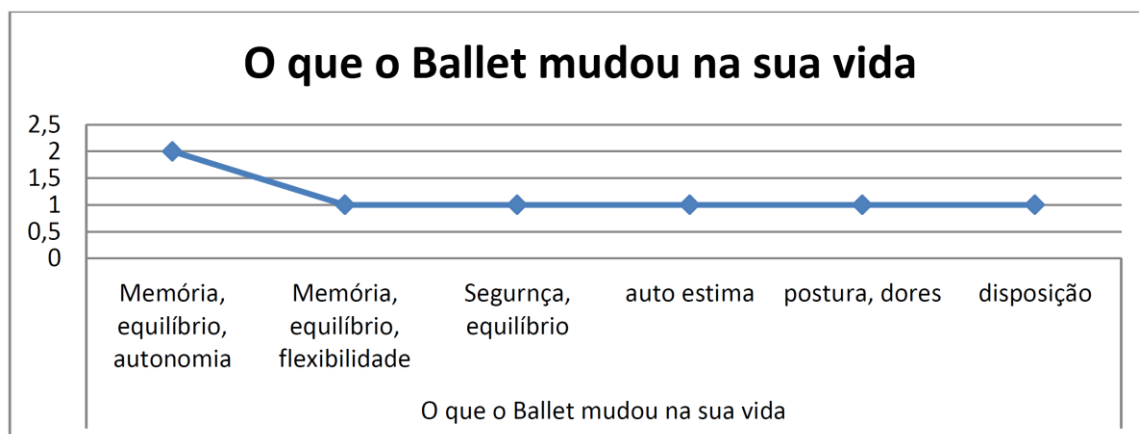
Vale ressaltar que por se tratar de uma pesquisa qualitativa, descritiva, exploratória não achou-se necessário utilizar uma análise estatística dos dados, mediante a utilização do programa estatístico *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)*.

## RESULTADOS

Podemos observar no gráfico abaixo que através da prática do ballet clássico os idosos obtiveram uma melhoria de 71% na memória utilizando-se o método de recordação e reconhecimento dos movimentos. Com relação ao equilíbrio, levaram-se em consideração as patologias sensório-motoras, a fim de poder antecipar uma atitude adequada nos casos de queixas, medo irracional, dores ou traumatismos (MANIDI, 2001).

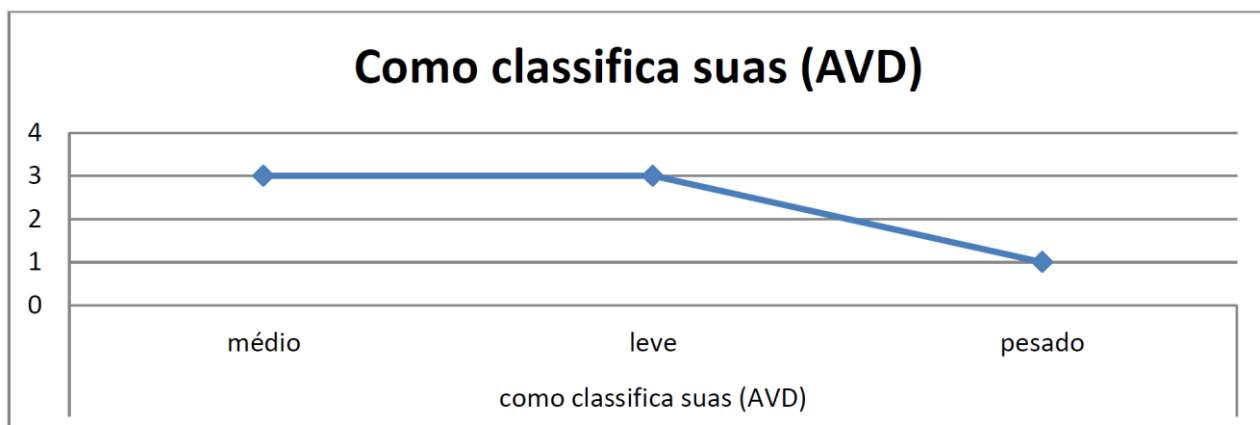
Referindo-se a autonomia houve uma melhoria de 89% como mostra o gráfico abaixo, proporcionando aos sujeitos se emanciparem em relação ao seu espaço privativo e ao seu meio ambiente, assim como resgatar a busca da realização de seus projetos de vida.

GRÁFICO 1



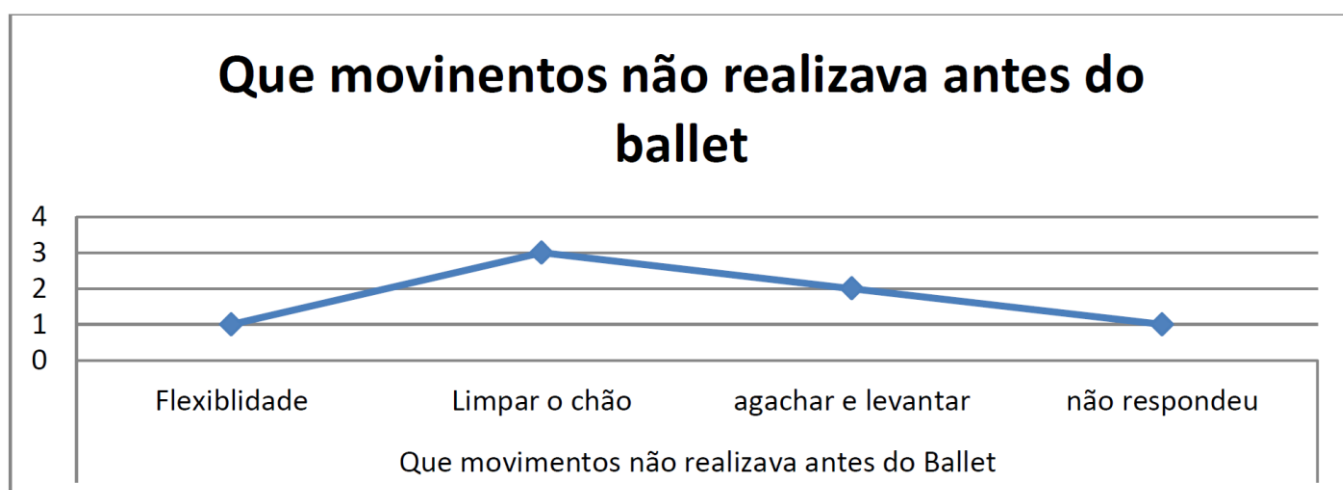
Referindo-se á realização das AVD (Atividades da Vida Diária) os dados nos mostram que 89% dos sujeitos, aumentaram o número de atividades realizadas durante o seu dia-a-dia e ou considerando certas atividades como lavar roupa que no início da pesquisa esta atividade não aparecia gráfico 3 nos mostra que esta atividade após 120 dias reaparece sendo realizada por 60% dos sujeitos. Ainda Assim, os dados nos mostraram que a condições de moradia para 67% dos sujeitos são consideradas ruins ou razoáveis. Isto se deve ao número de escadas que as moradias apresentam o que impossibilitava a locomoção dos idosos dentro da própria moradia. Os dados nos mostra que esta atividade volta a fazer parte das AVD proporcionando um aumento da sua autonomia dentro da sua própria moradia.

GRÁFICO 2



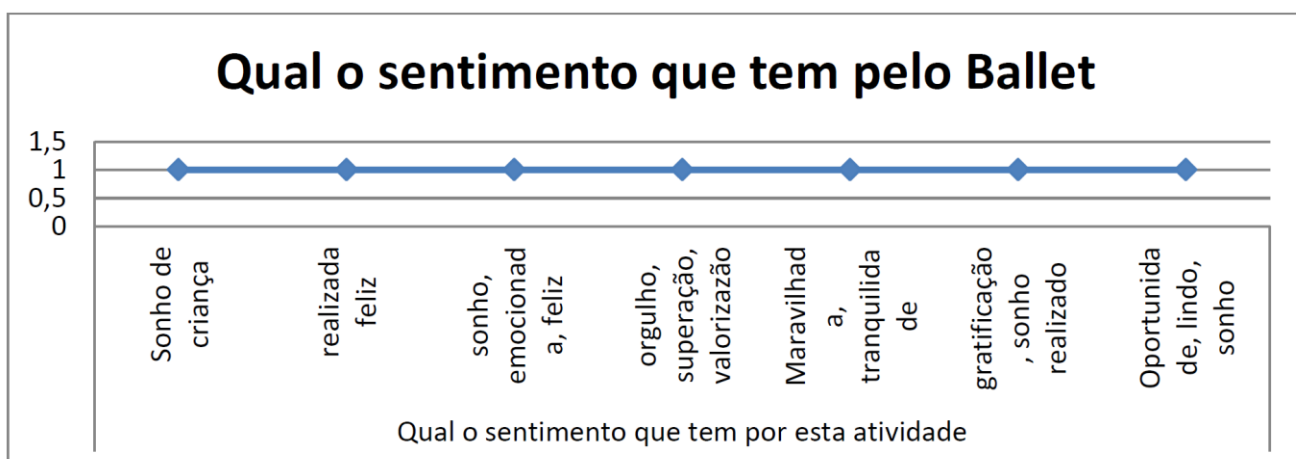
A recuperação de movimentos como agachar e levantar, assim como limpar o chão (um dos vilões para os idosos), que não apareciam no início da pesquisa, (gráfico 6) proporcionaram a possibilidade de todos voltarem a fazer faxinas leves em suas moradias. Os dados nos mostraram que após 120 dias 40% dos sujeitos realizam mais de quatro vezes na semana uma faxina leve e 39% de uma a duas vezes por semana.

**GRÁFICO 3**



Através da prática do ballet clássico, houve um resgate de sentimentos que são observados no gráfico 4. Como nas aulas de dança não existe preconceito de peso, sexo ou de sentarismo, todos possuem a possibilidade de participar e aproveitar plenamente das atividades oferecidas. Poder compartilhar de atividades grupais com pessoas da própria geração favorece o bem-estar emocional pela possibilidade de convívio fora do ambiente familiar.

**GRÁFICO 4**



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A velhice ainda é vista por muitos profissionais, pesquisadores e pela sociedade em geral com preconceito. Por considera-la uma etapa única e exclusivamente caracterizada por perdas, confunde-se a velhice com a doença, generalizando características de pessoas doentes a todos os idosos. São muitos os anos que permitem que nos preparemos para a velhice.

Ao longo de toda a vida, tem-se a possibilidade de se dispor a viver uma velhice sadia e equilibrada e de aceitar a chegada desse momento evolutivo de maneira positiva e natural. É importante para o idoso não se fechar em si mesmo e não se deixar vencer pelos problemas que em geral são de saúde e pelas preocupações, ainda que a nossa sociedade nos aposente continuamos sendo pessoas cheias de necessidades e de motivações para realizarmos nossos desejos. Mas para isto é preciso aceitar com otimismo a nova situação e buscar a todo o momento a parte positiva de todas as dificuldades que o envelhecimento nos traz.

Assim a autonomia como qualquer valor, representa para o idoso um ideal a atingir, e não uma característica que todos possuem. Dessa forma, ela é mais que um estado; trata-se de uma conquista permanente que pressupõe uma capacidade para ser exercida. Daí sua relação estreita com as condições de saúde. Além disso, deve-se aceitar que as pessoas veem-se frequentemente na impossibilidade de desenvolver sua autonomia. De fato, existem limites reais no interior dos quais a realização da autonomia é favorecida ou dificultada e isto se dá do estilo de vida que o idoso adquire.

A autonomia nesta fase da vida não procede de uma simples adequação, mas de uma adaptação biopsicossocial permanente. Ela é complexa, cheia de nuances, como tantos outros componentes de nossa existência. Se tomarmos uma perspectiva sociocultural mais ampla, ela relaciona-se igualmente a pontos como qualidade do meio ambiente, a moradia e os rendimentos, além dos aspectos emocionais como o amor, o respeito e a liberdade. Aqui conseguimos este benefício através da prática do ballet clássico que dentre os estudiosos é considerada como uma atividade física, mas muito, além disto, promove uma sensação de satisfação, permissão de explorar emoções através do seu corpo e ainda mostrar sentimentos através do movimento da dança. Para muitos foi à realização de um sonho de criança.

## BIBLIOGRAFIAS

- BARBOSA, R.M.S.P. et.al. **Associações entre imagem corporal e educação física gerontológica**. São Paulo: Phorte, 2013.
- CALDAS, Pereira Célia: **A saúde do idoso: a arte de cuidar**. Rio de Janeiro, RJ: Ed. UERJ, 1998.

- DIOGO, M.J.D.Anita, L.N.Meire, C et al. **Saúde e Qualidade de vida na velhice**.Campinas,SP:ED.Alínea,2009.
- FAHLBUSCH, H. **Dança moderna e contemporânea**. Rio de Janeiro, RJ: Sprint, 1990.
- FARINATTI, Paulo de Tarso Veras: **Envelhecimento,promoção da saúde e exercício**:Barueri-SP:Manole,2008.
- HAAS, Aline Nogueira. **Ritmo e Dança**. 2ªed. –Canoas: Ed.ULBRA, 2006.
- HAMILTON, Ian Stuart: **A Psicologia do envelhecimento**. Porto Alegre, RS.Artemed, 2000.
- MANIDI,M.J.;Michel J.P.:**Atividade Física para adultos com mais de 55 anos: Quadros clínicos e programas de exercícios**.Barueri-SP:Ed. Manole,2001.
- MERCADANTE, E. **Aspectos antropológicos do envelhecimento**. Inpapaléo, M.(org.). Gerontologia. São Paulo: Atheneu,1996.
- NANNI, D.**Dança-educação:pré-escola à universidade**.Rio de Janeiro Sprint, 1995.
- NERI, A.L. &CACHIONI, M. **Velhice bem-sucedida e educação**. In Neri, A.L.&Debert,G.G.(Orgs.) velhice e sociedade.Campinas:Papirus,1999.
- \_\_\_\_\_. **Palavras-chave em Gerontologia**. Campinas-SP: Ed. Alínea, 3ª Ed. 2008.
- \_\_\_\_\_.**Qualidade de vida e idade madura**:Campinas,SP:Papirus,2002.
- VERDERI, E.**O corpo não tem idade: educação física gerontológica**. Jundiaí, SP: Ed. Fontoura, 2004.
- ZIMERMAN, GUILTE I.**Velhice:aspectos biopsicossociais**.Porto Alegre: Artmed, 2000.

### **AUTORA DO TRABALHO:**

Aide Angélica de Oliveira Nessi; Profª de Educação Física, Mestre em Gerontologia PUCSP.  
Rua João Caetano, 62 Mooca-SP. CEP: 03162-050.

### **ABSTRACT**

This study aimed to know the characteristics of individuals participating in the Cultural Centre, and evaluating the results regarding the practice of classical ballet in the maintenance of functional autonomy. The study was carried out between June-September 2013 were selected eight subjects aged 60 years or more, practicing classic ballet once a week. All subjects signed a consent form Escla-recido that ensures anonymity and the possibility of withdrawal. For data collection we used an adaptation of the Senior Assessment System Autonomy of Action (SysSen), applying only the senior physical activity questionnaire (QSAP) on three dimensions: (a) what the individual does; (b) what the individual should do; (c) what the individual wants to do, plus five open questions concerning the practice of classical ballet. The QSAP allows representative set of personal needs regarding previously selected aspects of physical fitness indices. The data contained in the application forms were entered and tabulated in Microsoft Office Excel 2007 program after the period of 120 days was applied to the test again, seeking positive change. The results showed that 71% had improved balance and memory. As for autonomy 89% of the subjects returned to perform activities such as cleaning the floor, squatting, lifting and climbing stairs. Still, the data showed us that feelings of opportunity, personal fulfillment, overcoming have been provided through the practice of classical ballet.

Keywords: elderly, classical ballet, autonomy.

### **LA PRATIQUE DE BALLET CLASSIQUE COMME OUTIL EN AMÉLIORATION POSITIVE DE L'AUTONOMIE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES**

### **RÉSUMÉ**

Cette étude visait à connaître les caractéristiques des personnes qui participent au Centre culturel, et l'évaluation des résultats en ce qui concerne la pratique de la danse classique dans le maintien de l'autonomie fonctionnelle. L'étude a été réalisée entre Juin-Septembre 2013 ont été sélectionnés huit sujets âgés de 60 ans ou plus, la pratique du ballet classique une fois par semaine. Tous les sujets ont signé un formulaire de consentement Escla-recido qui garantit l'anonymat et la possibilité d'un retrait. Pour la collecte de données, nous avons utilisé une adaptation du système de l'autonomie d'évaluation principal de l'action (SysSen), appliquant uniquement le questionnaire principal de l'activité physique (de QSAP) sur trois dimensions: (a) ce que l'individu fait; (B) ce que l'individu doit faire; (C) ce que l'individu veut faire, ainsi que cinq questions ouvertes concernant la pratique de la danse classique. Le QSAP permet ensemble représentatif des besoins personnels en ce qui concerne les aspects précédemment sélectionnés d'indices de conditionnement physique. Les données contenues dans les formulaires de demande ont été saisies et compilées dans le programme Microsoft Office Excel 2007, après la période de 120 jours a été appliqué à l'épreuve de nouveau, à la recherche des changements positifs. Les résultats ont montré que 71% avaient un meilleur équilibre et de la mémoire. Quant à l'autonomie de 89% des sujets revient à effectuer des activités telles que le nettoyage du sol, accroupi, le levage et monter les escaliers. Pourtant, les données nous ont montré que les sentiments de l'occasion, l'épanouissement personnel, dépassement ont été fournis par la pratique de la danse classique.

Mot clé: personnes âgées, le ballet classique, l'autonomie.

## **LA PRÁCTICA DE BALLET CLÁSICO COMO HERRAMIENTA EN LA MEJORA DE LA AUTONOMÍA EN POSITIVO ANCIANOS**

### **RESUMEN**

Este estudio tuvo como objetivo conocer las características de los individuos que participan en el Centro Cultural, y la evaluación de los resultados en cuanto a la práctica de la danza clásica en el mantenimiento de la autonomía funcional. El estudio se llevó a cabo entre junio y septiembre de 2013, fueron seleccionados ocho sujetos de 60 años o más, que practican ballet clásico una vez por semana. Todos los sujetos firmaron un consentimiento Escla-recido que garantiza el anonimato y la posibilidad de retirada. Para la recolección de datos se utilizó una adaptación del Sistema de Evaluación de mayor autonomía de acción (SysSen), aplicando sólo la alta cuestionario de actividad física (QSAP) en tres dimensiones: (a) lo que hace el individuo; (B) lo que el individuo debe hacer; (C) lo que el individuo quiere hacer, más cinco preguntas abiertas sobre la práctica de la danza clásica. El QSAP permite conjunto representativo de las necesidades personales con respecto a aspectos seleccionados previamente de los índices de aptitud física. Los datos contenidos en los formularios de solicitud se introdujeron y tabulados en Microsoft Office Excel programa de 2007 después de que el período de 120 días se aplicó la prueba de nuevo, en busca de un cambio positivo. Los resultados mostraron que el 71% había mejorado el equilibrio y la memoria. En cuanto a la autonomía el 89% de los sujetos regresó para realizar actividades tales como limpiar el suelo, en cuclillas, levantar y subir escaleras. Aún así, los datos nos muestran que los sentimientos de oportunidad, la realización personal, superación han sido siempre a través de la práctica de la danza clásica.

Palabra clave: Ancianos, ballet clásico, la autonomía.

### **RESUMO**



Este trabalho teve como objetivo conhecer as características de idosos participantes do Centro Cultural e avaliar os resultados referentes à prática do ballet clássico na manutenção da autonomia funcional. O estudo foi realizado entre o período de junho a setembro de 2013. Foram selecionados oito sujeitos com idade de 60 anos ou mais, praticantes de ballet clássico em uma vez por semana. Todos os sujeitos assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que garante o anonimato e a possibilidade de desistência. Para coleta de dados utilizou-se uma adaptação do Sistema Sênior de Avaliação da Autonomia de Ação (SysSen), aplicando apenas o *questionário sênior de atividades físicas (QSAP)* sobre três dimensões: (a) *o que o indivíduo faz*, (b) *o que o indivíduo deve fazer*, (c) *o que o indivíduo deseja fazer*, além de cinco questões abertas referente a prática do ballet clássico. O QSAP permite definir índices representativos das *necessidades pessoais* relativas a aspectos previamente selecionados da aptidão física. Os dados contidos na aplicação dos formulários foram digitados e tabulados no programa Microsoft Office Excel 2007. Após o período de 120 dias aplicou-se novamente o teste, buscando alterações positivas. Os resultados mostraram que 71% apresentaram melhoria na memória e equilíbrio. Quanto à autonomia 89% dos sujeitos voltaram a executar atividades como limpar o chão, agachar, levantar e subir escadas. Ainda assim, os dados nos mostraram que sentimentos de oportunidade, realização pessoal, superação foram proporcionados através da prática do ballet clássico.

Palavras- chave: idoso, ballet clássico, autonomia.