

EFEITOS DA PRÁTICA DO BALLET FITNESS NA APTIDÃO FÍSICA DE MULHERES ADULTAS EM UBÁ-MG

GASPARONI, Samara Guimarães ^{1a}
ROSADO, Gomes Daniela ^{1b}
PEREIRA, Ana Amélia de Souza ^{1c}
SALES, Bianca Christian Medeiros ^{1d}

¹ Faculdade Governador Ozanam Coelho - FAGOC

^a *sagasparoni@gmail.com*

^b *danigomesrosado@gmail.com*

^c *ana.amelia@unifagoc.edu.br*

^d *biancacmsales@gmail.com*

RESUMO

O Ballet Fitness é uma modalidade que trabalha os componentes de desempenho físico é composto por três fases: a técnica, a somática e o condicionamento. Devido à grande adesão pela modalidade e os benefícios que ela produz este estudo teve como objetivo avaliar os efeitos de um programa de intervenção de Ballet Fitness na aptidão física em mulheres adultas da cidade de Ubá-MG. Tratar-se de uma pesquisa de cunho quantitativo do tipo quase-experimental e delineamento transversal. A amostra foi composta por 18 mulheres com idade de 23,83+10,88 anos, que não tinham nenhuma vivência na prática da modalidade. Para alcançar os objetivos propostos o trabalho foi desenvolvido em três momentos, a saber: Pré-teste, período de Intervenção e pós-teste. Os testes de aptidão física aplicados foram: Análise da composição corporal, testes de abdominal, força dos membros inferiores, flexibilidade e equilíbrio. Foi realizado o total de 12 intervenções de uma hora cada que ocorriam duas vezes por semana em uma academia de Ubá-MG. A análise dos dados foi constituída da exploração

descritiva das variáveis. Posteriormente, foi realizado o teste de Komolgorov Smirnov. Para comparação entre as variáveis numéricas pareadas normais (Peso, IMC, Salto e Sentar e alcançar) foi utilizado o teste t Student, já para as variáveis não normais foi utilizado o teste Wilcoxon. Foi adotado um nível de significância de 5%. Os principais resultados apontam que a intervenção do Ballet Fitness proporcionou melhora significativa nas variáveis: abdominal, força dos membros inferiores, flexibilidade e equilíbrio de olhos fechados. Pode-se concluir que a prática do Ballet Fitness estimula a melhora da aptidão física de mulheres.

Palavras-chave: Dança. Ballet Fitness. Aptidão física. Mulheres.

INTRODUÇÃO

O Ballet Clássico teve início na Itália e posteriormente na França (PUOLI, 2010), trata-se de uma técnica complexa de estética refinada (ROSA, 2017), muito usada na preparação corporal de outras danças, tais como: o jazz, a dança contemporânea e a dança de salão, ainda sendo base técnica de algumas modalidades esportivas como a ginástica artística e rítmica (KRAUSE, 2009).

Para um bom desenvolvimento desta prática é necessário que as aptidões físicas estejam em equilíbrio. Segundo Prati e Prati (2006) e Barbosa (2017) o Ballet exige que haja desenvolvimento dos componentes da



aptidão física, como a dimensão morfológica, composição corporal, funcionalidade motora, cardiorrespiratória e as capacidades de forças, flexibilidade e resistência muscular. O pesquisador Krause (2009) ainda afirma que o Ballet Clássico trabalha a potência aeróbia, potência anaeróbia, tendo a combinação de movimentos complexos e intensos, como saltos, rotações, equilíbrios, elevações do membro inferior e trabalho de flexão plantar extrema.

Segundo os autores Garret e Kirkendall (2003) o Ballet é composto de três fases, sendo uma parte técnica, uma somática e, por fim, a parte do condicionamento. Para os autores, quem pratica esta modalidade busca um ideal estético, melhorando seu corpo e sua aparência, visto que exige muito da preparação física do sujeito, já que para alcançar um bom resultado no trabalho coreográfico artístico, os bailarinos são submetidos a uma rotina árdua de ensaios.

A exigência dos praticantes requer muito esforço, preparo físico e resistência cardiorrespiratória, aeróbica, anaeróbica, força, flexibilidade e equilíbrio, desta maneira torna-se uma das práticas de exercício físico completa, englobando inúmeras variáveis e componentes de desempenho (AGOSTINI, 2010).

A busca pela prática do Ballet Clássico vem crescendo atualmente, abrangendo não somente crianças e profissionais da área, mas adultos que nunca tiveram contato com a atividade. A justificativa pela crescente procura de adultos por esta modalidade está relacionada a realização pessoal, aos benefícios gerados na correção postural e principalmente por se tratar de uma atividade diferenciada das que são oferecidas nas academias (ROSA, 2017). Para Alencastro (2007), os adultos buscam a prática do ballet para melhoria do condicionamento e aptidão funcional, além do bem-estar biopsicossocial.

A partir da compreensão dos benefícios da prática do Ballet e o movimento de procura desta atividade por adultos, foi criada uma nova modalidade, o Ballet Fitness. Nessa nova formulação são empregados os exercícios típicos da aula de ballet clássico associados

aos exercícios praticados em academias, como agachamentos e flexões. Destaca-se que neste novo formato o estímulo à hipertrofia muscular e o emagrecimento são objetivos vinculados ao seu desenvolvimento (ROSA, 2017).

Rosa (2017) ressalta que as bailarinas fitness procuram a modalidade para conciliar os treinos de academia variando os exercícios e mantendo o mesmo objetivo que é o ganho hipertrófico. Desta maneira, o Ballet Fitness vem ganhado espaço nas academias entre mulheres adultas, já que associa a base dos movimentos do Ballet Clássico com o treinamento aeróbico e de força de forma a buscar a melhora da aptidão física.

Sabendo que a prática do Ballet Fitness tem crescido no mercado, ganhando vários adeptos este estudo teve como objetivo avaliar os efeitos de um programa de intervenção de Ballet Fitness na Composição Corporal e na Aptidão Física em mulheres da cidade de Ubá-MG.

METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo exploratório quantitativo do tipo quase-experimental, que teve como um propósito de preparar um delineamento para o ambiente mais próximo do mundo real enquanto procura controlar, da melhor forma possível, realizado no período de agosto a setembro de 2019. Inicialmente, o trabalho contou com 27 mulheres; todavia, houve uma perda amostral de nove integrantes, das quais sete não prosseguiram devido à dificuldade para adequar-se aos horários da aula e duas não puderam refazer os testes devido à falta de frequência mínima exigida, totalizando assim um total de 18 participantes.

Tratou-se de uma amostra não probabilística de caráter intencional. A população foi selecionada a partir da divulgação do projeto em duas academias de Ubá-MG, em que a pesquisadora atua profissionalmente. Como critérios de inclusão amostral, foi estabelecido que os participantes fossem do sexo feminino,

adultos com idade entre 18 e 55 anos.

O projeto foi realizado em uma academia em que a pesquisadora possui vínculo empregatício, localizada na cidade de Ubá-MG. O local do estudo se deu em uma sala destinada para aulas de dança, equipada da seguinte forma: possui barras fixas laterais específicas para a prática do balé, piso liso, ventilada, espelhada, e iluminada.

O estudo foi desenvolvido em três etapas, a saber: Período de Pré-teste, Período de Intervenção e Período de Pós-teste. Para alcançar o objetivo delimitado, foi utilizada uma bateria de testes de aptidão física com as seguintes avaliações: avaliação corporal, teste de flexibilidade, teste de abdominal, teste de força de membros inferiores e o teste de equilíbrio.

A avaliação corporal ocorreu por meio dos dados de massa corporal e estatura dos participantes. Para verificar a massa corporal, a avaliada posicionou-se em pé, de costas para escala da balança, usando o mínimo de roupa possível. Foi utilizada uma balança digital, devidamente calibrada. A mensuração da estatura foi realizada pelo maior valor entre o vértex e a região plantar, obedecendo ao plano de Frankfurt. Após a obtenção desses dados, foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC), utilizando a seguinte fórmula: $IMC = \text{Peso Corporal} / \text{Estatura}^2$.

Já com relação à flexibilidade dos participantes, foi averiguado por meio do teste de Sentar e Alcançar adaptado. O avaliado senta-se no solo descalço sobre a fita métrica estendida e fixada no chão, com o ponto zero entre as pernas e calcanhares imediatamente próximos à marca de 38 cm. Com os calcanhares afastados 30cm, joelhos estendidos, mãos sobrepostas e dedos médios alinhados, o aluno deve flexionar o tronco à frente e alcançar com as pontas dos dedos a maior distância possível sobre a trena ou fita métrica. O resultado é medido a partir da posição mais longínqua que o aluno alcançou na escala com as pontas dos dedos. Registra-se o melhor resultado entre as duas execuções com anotação em uma casa decimal. São realizadas duas tentativas, e o melhor resultado é usado

como base.

Também foi realizado o teste de força abdominal das avaliadas. Nesse teste, as avaliadas deitam-se no chão e flexionam os joelhos, mantendo os pés apoiados. Com os braços posicionados ao lado da cabeça, é realizada a flexão do tronco, retirando a região cervical do chão. Conta-se o maior número de repetições realizadas no tempo de um minuto.

Para avaliar a força de membros inferiores, foi aplicado o teste de Salto Vertical, o qual consiste em atingir a máxima distância num salto vertical a pés juntos. Esse teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

Para sua realização, deve-se desenhar uma linha horizontal no chão (perpendicular à parede) para indicar o ponto de partida, e também é necessário colar uma fita métrica na parede. O aluno posiciona-se de pé, perpendicular à parede e sobre a linha que assinala o salto, posicionando-se com os pés à largura dos ombros. Posterior a isso, o participante deve estender o braço, que se encontra mais próximo da parede para que o avaliador possa registrar a altura inicial, que servirá de referência para o cálculo da distância máxima (marcando este ponto com giz). O aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar o mais alto possível.

O avaliador deve colocar-se de frente para a zona de salto e registrar a altura alcançada. O resultado do salto será a distância entre a altura inicial e a altura máxima alcançada (calculada através da diferença entre a altura final e a altura inicial). Devem ser efetuados 2 saltos, sendo que o valor registado é o melhor resultado das 2 avaliações em centímetros.

Por fim, foi avaliado o equilíbrio das participantes por meio do teste Apoio Unipodal, em que se verifica o equilíbrio estático. A participante equilibra-se em apenas um dos pés com olhos abertos e posteriormente com olhos fechados por um tempo máximo de 30s. A voluntária realiza o teste três vezes em cada condição visual, sendo que se considera como resultado final o maior tempo de execução

durante as tentativas.

Já com relação à intervenção, foram realizadas 12 aulas com duração de uma hora, ocorrendo duas vezes por semana. Foi estabelecido como critério para compor a amostra que as participantes deveriam possuir uma frequência nas aulas de no mínimo 75%. As

aulas aconteceram em uma única academia, e as alunas foram divididas em duas turmas, onze alunas em uma turma matutina e sete alunas no turno vespertino.

Pode-se observar, no Quadro 1, o programa de intervenção com as aptidões físicas trabalhadas e um resumo da aula.

Quadro 1 - Programa de Intervenção de Ballet Fitness, Ubá-MG, 2019

Semanas	Aptidão física trabalhada	Descrição da aula
Semana 1	Composição corporal, agilidade e flexibilidade	Demonstração e explicação dos passos básicos, do ballet, alongamento e aquecimento com saltitos e deslocamentos, na barra faremos: <i>battement, tendu, pliés</i> , agachamentos, no centro da sala trabalharemos com exercícios para a flexibilidade.
Semana 2	Força dos membros superiores e inferiores, abdominal e equilíbrio	Alongamento e aquecimento com exercícios de ballet, na barra fixa de ballet realizaremos flexões e extensões de cotovelos e de ombros, <i>developpé, relevés</i> e <i>elevés</i> . Trabalho de diferentes tipos de abdominais
Semana 3	Composição corporal, agilidade e flexibilidade	Alongamento e aquecimento com saltitos e deslocamentos, na barra faremos: <i>battement, tendu, pliés</i> , agachamentos, no centro da sala trabalharemos com exercícios para a flexibilidade, finalizando no solo com exercícios de fortalecimento do core.
Semana 4	Força dos membros superiores e inferiores, abdominal e equilíbrio	Alongamento e aquecimento com exercícios de ballet, na barra fixa de ballet realizaremos flexões e extensões de cotovelos e de ombros, <i>developpé, relevés</i> e <i>elevés</i> . Trabalho de diferentes tipos de abdominais
Semana 5	Composição corporal, agilidade e flexibilidade	Alongamento e aquecimento com saltitos e deslocamentos, na barra faremos: <i>battement, tendu, pliés</i> , agachamentos, no centro da sala trabalharemos com exercícios para a flexibilidade.
Semana 6	Força dos membros superiores e inferiores, abdominal e equilíbrio	Alongamento e aquecimento com exercícios de ballet, na barra fixa de ballet realizaremos flexões e extensões de cotovelos e de ombros, <i>developpé, relevés</i> e <i>elevés</i> . Trabalho de diferentes tipos de abdominais.

Fonte: dados da pesquisa.

A análise dos dados foi constituída da exploração descritiva das variáveis estudadas (média e desvio padrão). Posteriormente, foi realizado o teste de Kolmogorov Smirnov para verificar a normalidade dos dados. Para comparação entre as variáveis numéricas pareadas normais (Peso, IMC, Salto e Sentar e alcançar), foi utilizado o teste t Student; já para as variáveis não normais foi utilizado o teste Wilcoxon (Equilíbrio e Adbominal). Para todos os tratamentos, foi adotado um nível de significância de 5%. Os dados foram analisados pelo programa estatístico SPSS, versão 23.

Vale ressaltar que todas as participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em consonância com as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde).

RESULTADOS

O estudo foi composto por 18 participantes do sexo feminino com idade de 23,83+ 10,88 anos. Pode-se observar na Tabela 1 que as variáveis Abdominal, Salto Vertical, Sentar e alcançar e Equilíbrio de olhos fechados apresentaram uma melhora significativa por meio da prática do Ballet Fitness.

Quadro 1 - Média e desvio-padrão do peso, IMC e as variáveis da aptidão física das praticantes de Ballet Fitness, Ubá-MG, 2019

Variáveis	Pré teste	Pós teste	p*
Peso	67,35±14,19	67,04 ±14,06	0,194
IMC	25,13±5,26	25,02 ±5,23	0,194
Abdominal	26,38±8,65	30,00 ± 8,23	0,009
Salto vertical	2,26 ±0,09	2,27 ± 0,09	0,047
Sentar e alcançar	0,27 ± 0,06	0,34 ± 0,08	0,001
Equilíbrio olhos abertos	29,06 ± 2,57	30,00 ± 0,00	0,109
Equilíbrio olhos fechados	22,56 ± 9,82	26,89 ± 6,69	0,028

* p<0,05 comparado Pré e Pós testes (T Student e Wilcoxon). Fonte: dados da pesquisa.

Fonte: dados da pesquisa

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos de um programa de intervenção de Ballet Fitness na aptidão física em mulheres adultas da cidade de Ubá-MG. Pode-se observar que os principais resultados foram: a) melhora significativa nos seguintes aspectos da aptidão física: força abdominal, força dos membros inferiores, flexibilidade e equilíbrio de olhos fechados; b) não houve mudanças na composição corporal e nem no equilíbrio de olhos abertos das integrantes.

A modalidade do Ballet Fitness ainda é recente, portanto não há muitas informações sobre os benefícios proporcionados por ela. Além disso, essa modalidade conta com escassos estudos em relação aos efeitos fisiológicos que exercem sobre seus praticantes. A autora Rosa (2017) questiona a dificuldade de encontrar materiais para comparação e fundamentação de estudos.

Pode-se notar que a prática do Ballet Fitness proporcionou uma melhora na força abdominal. De acordo com Herdnan (2000), a resistência abdominal para bailarinas é de suma importância, pois auxilia no correto posicionamento postural durante os movimentos (GULAK, 2017). Nas aulas de Ballet Fitness, trabalha-se com diferentes tipos de abdominais, pois a ativação do abdômen é necessária durante toda a aula para auxiliar no adequado equilíbrio da musculatura abdominal e dorsal.

De acordo com o estudo de Prati e Prati (2006), o qual buscou analisar os níveis de aptidão física e a tendência postural de bailarinas clássicas, pode-se perceber resultados que corroboram com a pesquisa em questão. Os autores encontraram um índice adequado para os padrões “comuns”, uma média de 23 repetições/min, se comparado com este estudo, que obteve 29 repetições/min.

Os benefícios de uma musculatura abdominal forte e resistente são inúmeros; ela influencia na estabilização da coluna vertebral, no posicionamento do quadril e até mesmo da pélvis,

minimizando possíveis desequilíbrios posturais (LIMA; QUINTILIANO, 2005; FRANCISCO; VIEIRA; SANTOS, 2012). Segundo os autores Francisco, Vieira e Santos (2012), o fortalecimento de alguns músculos, tal como o reto abdominal, pode auxiliar até na qualidade da respiração, pois a artéria epigástrica inferior e a veia correm na superfície posterior do reto do abdome, entram na fáscia do reto na linha arqueada e ajudam a vascularizar o músculo, possibilitando a respiração.

Este estudo apontou ainda uma melhora significativa da força dos membros inferiores, pois no Ballet Fitness aplica-se uma força explosiva, que é entendida como a relação entre a maior força atingida em um determinado tempo e o tempo para alcançar essa força (BARBOSA, 2017). O Ballet Fitness tem como característica utilizar em suas aulas exercícios de força isométrica a partir dos movimentos de ballet, tais como o plié, demi-plié e grand-plié, e de impulsão, entre os quais os grandes e pequenos saltos, tais como: glissé, assemblé battu, balloné, ballotté, brisé, cabriole, changements entre outros (PRATI; PRATI, 2006).

O maior benefício do treinamento de força é o aumento da própria força, fator que influencia na promoção da saúde e estética; além disso, possui relação com a redução de lesões. O treinamento de força tem sido recomendado por várias organizações de saúde importantes, no intuito de melhorar o condicionamento físico e a saúde geral, por exemplo, em condições crônicas como Sarcopenia Aids (FLECK; SIMÕES, 2008).

Já com relação à flexibilidade, pode-se notar que a prática do Ballet Fitness proporcionou melhoras significativas nesse aspecto. A flexibilidade é uma habilidade para mover uma articulação ou articulações através de uma amplitude de movimento livre de dor e sem restrições (COELHO, 2007). Segundo Araújo (1983) e Barbosa (2017), um importante componente da aptidão física é a flexibilidade, a qual contribui para uma melhoria da saúde e qualidade de vida.

Há evidências de que níveis baixos de flexibilidade geram o aumento de episódios de

lombalgias, lesões, alterações no equilíbrio e na postura, bem como ocorrência de quedas. Com os níveis normais de flexibilidade, há uma maior mobilização das atividades diárias, melhorando as capacidades de vidas diárias (MIQUELINO; MURCELLI; PACCOLA, 2009).

Nas aulas de Ballet Fitness, os movimentos de grand battement e arabesques promovem o desenvolvimento dessa aptidão física, pois trata-se de movimentos que buscam a amplitude máxima articular das bailarinas. Barbosa (2017), em seu estudo comparativo de praticantes de ballet e não praticantes, observou um resultado positivo nos testes de flexibilidade de quem pratica ballet, ressaltando a importância da flexibilidade para os movimentos do cotidiano.

Por fim, sobre o aspecto da aptidão equilíbrio, é importante compreender que ele é mantido pela integração entre informações sensoriais captadas pela visão, sistema vestibular e próprios receptores, permitindo corrigir mudanças da posição do corpo em relação à base de sustentação. Os autores Alfieri e Moraes (2008) afirmam que as informações visuais possuem importância sobre a manutenção do controle postural; dessa forma, manter os olhos fechados acarreta um nível de dificuldade maior, o qual obteve uma melhora significativa com a intervenção do Ballet Fitness.

O déficit de equilíbrio é comumente associado à perda de força muscular, diminuição da visão periférica, dificuldade em deambular em superfícies muito lisas e escorregadias e em superfícies com algum tipo de depressão. Tal aptidão possui íntima relação com a força muscular (RESENDE et al., 2008).

No que tange a composição corporal e equilíbrio de olhos abertos, não foi possível encontrar melhora significativa. Sobre a composição, acredita-se que a quantidade de intervenção não foi suficiente para produzir uma melhora significativa; além disso, é interessante associar a prática do Ballet Fitness com um acompanhamento nutricional.

Já sobre a o equilíbrio de olhos abertos,

pode-se perceber que o respectivo grupo já era classificado com um bom desempenho, não alterando muito o resultado alcançado. Os indivíduos que realizam o teste unipodal com olhos abertos e obtém um tempo entre 21 e 30 segundos são classificados sem alteração do equilíbrio (GUSTAFSON et al., 1991).

CONSIDERAÇÃO

Concluiu-se que o Ballet Fitness potencializa a aptidão física em mulheres nos aspectos de flexibilidade, força dos membros inferiores, força abdominal e equilíbrio de olhos abertos.

Todavia, não trouxe modificações significativas na composição corporal e no equilíbrio de olhos abertos. Sugere-se que se realizem mais estudos nessa área com maior número de participantes e por um tempo de intervenção maior.

REFERÊNCIAS

ALFIERI, F. M.; MORAES, M. C. L. Envelhecimento e o controle postural. *Saúde Coletiva*, v. 4, n. 19, p. 30-33, 2008

AGOSTINI, B.R. Ballet clássico: Preparação física, aspectos cinesiográficos, metodologia e desenvolvimento motor. Jundiaí: Fontoura, 2010.

ALENCASTRO, I. G. Sensações e motivações: o ballet clássico como prática corporal na idade adulta. Rio Grande do Sul, 2007.

ARAÚJO, C. G. S. Existe relação entre flexibilidade e somatotipo? Uma nova metodologia para um problema antigo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 1983.

BARBOSA, R. C. Estudo comparativo de força e flexibilidade em praticantes e não praticantes do Ballet Clássico em Campina Grande, PB. Campina Grande, 2017.

COELHO, L. F. S. O treino da flexibilidade muscular e o aumento da amplitude de movimento: uma revisão crítica da literatura. *Revista de Deporto e Saúde*, v. 4, n. 4, p. 59-70, 2007.

FLECK, S.; SIMÕES, R. Força: princípios metodológicos para o treinamento. São Paulo: Phorte. 2008.

FRANCISCO, B. B.; VIEIRA, L. F. M.; SANTOS, M. V., Benefícios

do treinamento funcional na musculatura abdominal. Trabalho de Conclusão de Curso. Centro Universitário Católico Salesiano, curso de Fisioterapia, 2012.

GARRETT, W. E.; KIRKENDALL, D. T. A ciência do exercício e dos esportes. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade física, aptidão física e saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v.1, n.1, 1995, p.18-35.

GULAK, Andreia. Parâmetros fisiológicos, motores e morfológicos de bailarinas clássicas. 114 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

GUSTAFSON, A. S.; NOAKSSON, A. C. G., KRONHED, A. C. G., MÖLER, M.; MÖLER, C. Changes in balance performance in physically active elderly people aged 73-80. *Scand J Reab Med*, n. 32, p. 168-172. 2000.

HERDMAN A, SELBY A. Pilates: como criar o corpo que você deseja. São Paulo: Manole, 2000. p. 32.

KRAUSE, J. C. R. Respostas cardiorrespiratórias, oxidativas e lesão muscular em bailarinas após aulas e ensaios de Ballet. Porto alegre, 2009.

LIMA, F. M; QUINTILIANO, T. R. S. A importância do fortalecimento do músculos transversos abdominais no tratamento das lombalgias. Centro Universitario Claretiano, Batatais, 2005.

MIQUELINO, A. S. C.; MURCELLI, R. M. F.; PACCOLA, K. M. C. M. Flexibilidade e o processo de envelhecimento. Trabalho de Conclusão de Curso, Lins, São Paulo, 2009.

PICON A. P.; LOBO DA COSTA P. H.; SOUSA F.; SACCO I. C. N.; AMADIO A. C. Biomecânica e ballet clássico: uma avaliação de grandezas dinâmicas do sauté em 1ª posição e da posição en pointe em sapatilhas de pontas. *Rev Paul Educ Fis*, v.16, n.1, p. 53-60, 2002.

PRATI, S. R. A.; PRATI, A. R. C. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas. *Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum.*, 2006, v. 8, n. 1, p. 80-87.

PUOLI, G. G. O ballet no Brasil e a economia criativa: evolução histórica e perspectivas para o século XXI. São Paulo, 2010.

RESENDE, S. M.; RASSI, C. M.; VIANA, F. P. Efeitos da hidroterapia na recuperação do equilíbrio e prevenção de quedas em idosos. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Carlos, v. 12, n. 1, p. 57-63, jan./fev. 2008.

ROSA, D. M., Avaliação das capacidades físicas de praticantes de ballet clássico e ballet fitness. Fortaleza, 2017.

SANTOS, D. A.; NICOLIELO, M. A. M.; OLIVEIRA, M. R. Os efeitos do treinamento funcional em praticantes de ballet clássico. Lins- SP, 2017.

TEIXEIRA, C. S.; DORNELLES, P. P.; LEMOS, L. F. C.; PRANKE, G. I., et al. Avaliação da influência dos estímulos sensoriais envolvidos na manutenção do equilíbrio corporal em

mulheres idosas. Rev Bras Geriatr Gerontol., Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 453-60, 2011.