



A PRÁTICA DO BALLET COMO INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

THE PRACTICE OF BALLET AS A PHYSIOTHERPEUTIC
INTERVENTION IN THE PREVENTION OF FALLS IN THE
ELDERLY

  Marilya Cleia Fonseca Miranda Ramos , Universidade Paulista, Belém, Pará, Brasil.

  Suzelanny da Silva Rosa Hackenhaar, Universidade Anhembi Morumbi, São José dos Campos, São Paulo, Brasil.

 Revista
Práxis em Saúde

Ano II | Volume II | n I | Florianópolis | 2024 | ISSN: 2966-1056
<https://doi.org/10.56579/prxis.v2i1.1304>

A PRÁTICA DO BALLET COMO INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

THE PRACTICE OF BALLET AS A PHYSIOTHERPEUTIC INTERVENTION IN THE PREVENTION OF FALLS IN THE ELDERLY

Marilya Cleia Fonseca Miranda Ramos¹
Suzelanny da Silva Rosa Hackenhaar²

Resumo: O presente artigo tem como objetivo demonstrar a importância do ballet clássico como qualidade de vida ao público idoso para diminuir riscos de quedas, visando saúde física, mental e cognitiva. O objetivo específico é aplicar exercícios de propriocepção correlacionados com movimentos do ballet, selecionar ações específicas para fortalecer músculos do quadril e membros inferiores e por último avaliar o impacto do uso do ballet no processo do envelhecimento. A metodologia trata-se de uma pesquisa do tipo participativa de caráter qualitativo, na qual será usado um questionário avaliativo para a captação de dados. Foram usadas as bases de dados BVS, SCIELO E PUBMED para busca de materiais que reforcem este estudo. Serão utilizadas 4 mulheres de 60 anos. A aplicação dos questionários e da prática da dança no espaço cedido pela instituição religiosa “Na videira” através do projeto “seja luz” em São José dos Campos, percebeu a necessidade de inserir uma atividade física para a comunidade Joseense. A coleta dos dados por questionário e registro histórico de quedas, no processo de levantamento bibliográfico obteve dificuldades. Conclui a potência que as aulas de ballet podem dar às alunas idosas, sensação de bem estar, vitalidade e socialização.

Palavras-chave: Ballet Clássico; Prevenção; Quedas; Saúde.

Abstract: This article aims to demonstrate the importance of classical ballet as a quality of life for the elderly to reduce the risk of falls, aiming for physical, mental and cognitive health. The specific objective is to apply proprioception exercises correlated with ballet movements, select specific actions to strengthen hip and lower limb muscles and finally evaluate the impact of using ballet on the aging process. The methodology is a qualitative participatory research, in which an evaluative questionnaire will be used to capture data. The VHL, SCIELO AND PUBMED databases were used to search for materials that reinforce this study. 4 women aged 60 will be used. The application of questionnaires and dance practice in the space provided by the religious institution “Na videira” through the “seja luz” project in São José dos Campos, realized the need to introduce a physical activity for the Joseense community. Data collection using a questionnaire and historical record of falls in the bibliographic survey process encountered difficulties. It concludes the power that ballet classes can give elderly students, a feeling of well-being, vitality and socialization.

Keywords: Classical Ballet; Prevention; Falls; Health.

¹ Universidade Paulista, Belém, Pará, Brasil. E-mail: mari_lya_miranda@outlook.com

² Universidade Anhembi Morumbi, São José dos Campos, São Paulo, Brasil. E-mail: suhackenhaar@gmail.com

INTRODUÇÃO

O ballet por muito tempo tornou-se modelo apenas para crianças, frases como “meu sonho era fazer ballet” “Não tenho mais idade para fazer ballet” “ballet é para gente nova” são comuns quando apresentamos a prática do ballet para adultos e para a faixa etária mais avançada como os idosos, como uma atividade física para criança e assim descartada para o idoso.

O objetivo desta pesquisa-ação é desmistificar tal paradigma, e apresentar o ballet clássico como um acesso possível a este público e que pode ser praticado por todos os corpos pois proporciona saúde física, mental e cognitiva.

Este trabalho busca apresentar a prática de ballet clássico como ferramenta de prevenção de quedas, através da correlação da técnica do ballet e os movimentos de propriocepção na fisioterapia.

O projeto idealizado por uma bailarina com formação na escola de teatro e dança da Universidade Federal do Pará- ETDUFPA, estudante de Ballet clássico Metodologia Inglesa na Escola certificada pela Royal Academy of Dance - Camila Marcandali e graduanda no curso de fisioterapia. Ao observar a frequência da maioria dos idosos no templo cristão, obteve a motivação de se voluntariar como professora de ballet clássico.

O despertar da pesquisa se deu através da problemática no qual o público idoso está inserido, a queda sendo a maior causa de acidentes domésticos oriundos da falta de equilíbrio postural, sofrendo lesão, algumas menos graves outros casos, fraturas mais comuns tais como no fêmur, úmero, rádio distal e costelas (buxman, 2008) e até a mortalidade. As consequências dos pós queda, podem deixar traumas, ocasionando medo e isolamento, acarretando a depressão e a sensação de solidão. O escopo deste estudo é oferecer uma qualidade de vida digna no processo de envelhecimento.

O intuito deste artigo é propor estudos sobre a influência do ballet demonstrar a prática para idosos, desmistificando o que a sociedade impõe por muitos anos, sendo uma modalidade que é realizada apenas para criança ou jovem, este trabalho

fundamenta de forma teórica e prática através da pesquisa de campo que o ballet clássico favorece uma vida com mais qualidade e menos risco de quedas.

FISIOLOGIA DO IDOSO

O processo do envelhecimento tem muitas mudanças fisiológicas, tendo uma série de perdas “o envelhecimento do ponto de vista fisiológico depende significativamente do estilo de vida que a pessoa assume desde a infância ou adolescência. O organismo envelhece como um todo, enquanto que os seus órgãos, tecidos, células e estruturas sub-celulares têm envelhecimentos diferenciados.” (CANCELA, 2007, p. 3).

Durante este processo de envelhecimento com influências multifatoriais, alterando os reflexos de proteção do idoso e a falta de equilíbrio é consequência, devido ao encolhimento da coluna vertebral, ocasionando uma desestabilidade na marcha, é necessário o trabalho do sistema vestibular.

O sistema vestibular exerce um importante papel na manutenção do equilíbrio geral do corpo, sendo constituído por três componentes: um sistema sensorial periférico, denominado aparelho vestibular, um processador central, constituído pelo cerebelo e núcleos vestibulares, e um mecanismo de resposta motora, composto por neurônios motores que induzem os músculos a realizar movimentos oculares e ajustes posturais a fim de manter o equilíbrio (HERDMAN, 2002).

Outro fator fisiológico do envelhecimento é a diminuição da visão periférica, que a marcha do idoso caracterizada por ser uma velocidade lenta, movimentos com perdas de simetria, alguns tendo dificuldade de tocar o chão com instabilidade irregular. “As alterações ósseas e musculares observadas com o aumento da idade são interdependentes. Ossos mais frágeis são apoiados por músculos mais fracos, o que leva a quedas e à sua consequência mais temida, as fraturas” (BANKOFF, 2019).

O enfraquecimento do tônus muscular e da constituição óssea leva a mudanças na postura do tronco e das pernas, acentuando ainda mais as curvaturas da coluna torácica e lombar. As articulações tornam-se mais endurecidas, reduzindo assim a extensão dos movimentos e produzindo alterações no equilíbrio e na marcha (NETTO, 2004, p. 78).

BENEFÍCIOS DO BALLET PARA IDOSO

O ballet melhora as funções neurológicas, melhora da autoestima, a técnica do ballet será utilizada para a recuperação dos movimentos básicos do cotidiano do idoso, visando bem estar físico, psíquico e social.

No equilíbrio, observou o trabalho de “Elevés” e “balance” exercícios com apoio na cadeira “tendu”, “passé”.

O trabalho de respiração, postura, equilíbrio, flexibilidade, fortalecimento e amplitude, ritmo, atenção, concentração, percepção, lateralidade, memória recente, orientação espacial, estimular diversas habilidades psicomotoras e cognitivas e condicionamento físico do idosos.

O projeto Social conta com 4 alunas, três delas sendo da terceira idade, as aulas acontecem uma vez na semana com duração de 1 hora. Inicialmente foi pensado em movimentos voltados para equilíbrio.

No ballet o movimento chamado “Eleve” significa levantado, a bailarina sobe com as pernas esticadas sem executar a dobrada de joelhos (PLIE), segurando na barra com os pés em meia ponta., trabalho de equilíbrio no ballet chamamos de “balancé”.

Foi desenvolvido o movimento dos braços “Port de brás” com a finalidade de estimular a consciência corporal e trabalho da musicalidade e ritmo.

As aulas começam na barra fixa, com exercícios que permitem aperfeiçoar o equilíbrio, ganho de força dos membros com repetições que ajudam ao treino de memória.

Logo após, os exercícios são no centro da sala, com sequências de movimentos, trabalhados anteriormente na barra, porém sem o suporte.

No centro estão combinações de movimentos, passos de ligações que permitem o trabalho de transferência de peso, trabalho da perna de base no qual está no chão e a de trabalho perde contato com o solo.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A presente pesquisa é de caráter qualitativo, que segundo Severino (2007) ocorre a partir do trabalho em que o sujeito é o objeto da pesquisa; assim, a pesquisa

tem em seu percurso metodológico: a Revisão Bibliográfica, a Pesquisa Documental e a Pesquisa de Campo. Num primeiro momento, a Revisão Bibliográfica visa a construção de um panorama geral conceitual e prático, indo do conceito geral de epistemologia às técnicas com grande habilidade, a partir de sua prática na Pesquisa de Campo. A pesquisa é realizada em São José dos Campos, no espaço cedido pela instituição religiosa Na Videira, a metodologia estudada é de formato pesquisa-ação e participativa.

Pesquisa-ação como explica Adelina Baldissera (2001, p. 6). “A pesquisa-ação exige uma estrutura de relação entre os pesquisadores e pessoas envolvidas no estudo da realidade do tipo participativo/ coletivo”, logo, a proposta deste trabalho é a interação na vida dos idosos proporcionando além da precaução de quedas, estratégias de trabalhar o humor do idoso liberar suas emoções através da dança. Colocando o ballet como um meio de escuta, [...] a atitude dos pesquisadores é sempre uma atitude de “escuta” e de elucidação de vários aspectos da situação, sem imposição unilateral de suas concepções próprias” (THIOLLENT,2022, p. 9).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa-ação tem duração de seis meses para retornar com a devolutiva, e está no processo de coleta de dados sendo norteadas pelos relatos das alunas sobre as aulas, tendo sensação de bem estar e confiança na marcha, o que contribui positivamente para o andamento desta pesquisa.

REFERÊNCIAS

BANKOFF, Antonia. Equilíbrio corporal, postura, corporal no processo de envelhecimento e medidas de prevenção através do exercício físico: uma revisão. **Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA**, Três Lagoas, v. 9, n.2, p. 17-33, ago.-dez. 2019.

BEZERRIL, Nicolly. **A influência do sistema vestibular na manutenção do equilíbrio Corporal**. Universidade federal da Paraíba. p. 8.

CANCELA, Diana. **O processo de envelhecimento**. Portugal. 2007. p.15

FERREIRA, R. M.; ALMEIDA, K. C. M. DE; REIS FILHO, A. D. DOS; SERAFIM, M. L.; FETT, C. A.; FETT, W. C. R. Balé adaptado: efeitos sobre as aptidões física em

idosas. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 3, n. 14, 28 dez. 2011.

LUIZ DE MARCHI NETTO, F. Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 7, n. 1, p. 75–84, 2006. DOI: 10.5216/rpp.v7i1.67.

PEREIRA, S. R. M. BUKSMAN, S. PERRACINI, M. Py, L. BARRETO, K. M. L. LEITE, V. M. M.z Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 13, n. 1. 2010.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico**.23a ed. revista e atualizada.São Paulo, SP.2007.

SOUZA. Bárbara. **A influência do Ballet Clássico na postura do indivíduo idoso**. Manaus. 2019. p. 55.