

# No passo da dança

Modalidade alternativa, o ballet fitness mistura o tradicional balé com treinos cardiorrespiratórios, prometendo bem-estar e gasto energético ao praticante

POR CAROLINA MARCUSSE\*

Muitas pessoas não gostam de frequentar academias, seja pelo ambiente, seja pelos tipos de exercícios lá oferecidos. Com isso, muitas modalidades que mesclam atividades físicas intensas com danças e alongamentos vêm se popularizando. Uma delas é o ballet fitness, método que mescla passos e movimentos do balé clássico, como plié e arabesque, com exercícios típicos de treinos da ginástica, como agachamentos e abdominais.

A técnica foi desenvolvida pela ex-bailarina goiana Betina Dantas, que após se lesionar no tornozelo, quis prosseguir praticando e usufruindo dos benefícios do balé, mesmo sem poder utilizar as sapatilhas de ponta. Com formação em educação física e auxílio de um médico especializado, desenvolveu uma forma de mesclar o melhor do balé com atividades de alto gasto calórico.

Para Nidhi Launé, professora do método em Brasília, o ballet fitness, se bem instruído por profissionais com formação adequada, não é fator de



Arquivo Pessoal

Para Nidhi Launé, se bem instruída e com aval médico, a modalidade pode ser praticada por todos

risco para o surgimento ou agravamento de lesões, desde que o aluno tenha aval do médico que o acompanha. A prática tem, ainda, o potencial de fortalecer os músculos da perna como um todo. Assim como Betina, Nidhi também sofreu uma lesão, há alguns anos, enquanto praticava dança.

É importante ressaltar que, com a técnica, o aluno não se tornará bailarino, pois ela não substitui a prática do balé, apenas aproveita elementos dele para movimentar e trazer saúde para os praticantes. Para aqueles que buscam hipertrofia e músculos em destaque, a atividade também não é a mais indicada, afinal, não inclui levantamento de pesos ou atividades que gerem esse resultado. Porém, pode ser uma escolha interessante se combinada com uma musculação ou algum outro

esporte, pois, assim, ampliaria o impacto no físico.

O ballet fitness consiste em aulas de duração entre 50 minutos a uma hora e não se utiliza de muitos apetrechos, somente a barra para apoio, tapetes e a força do próprio corpo. Assemelha-se muito à prática do balé clássico em alguns movimentos. No entanto, diferencia-se quando são associadas às práticas vindas dos treinos cardiorrespiratórios. Por ter esse caráter de incluir exercícios vigorosos, estima-se que haja uma perda de 500 a 800 calorias por aula, segundo Nidhi Launé.

Além do fator atrativo da perda de peso, os benefícios são vários, como melhora no equilíbrio, nos reflexos, na concentração, na respiração, na postura e na definição muscular completa, já que envolve o corpo inteiro durante a prática. Não há muitos pré-requisitos, apenas exige que o praticante tenha, no mínimo, 14 anos, a vontade de realizar a atividade e usar roupas confortáveis durante o exercício. O mais comum são as roupas “de academia”, como leggings ou shorts, mas roupas leves, no geral, funcionam bem, pois é um exercício que exige espaço para livre movimentação.

## Interação e atividade

A profissional garante que os exercícios não são pesados e sempre são adaptados de acordo com o nível da turma. Ela conta que o número de séries, a velocidade e a intensidade mudam no caso de turmas com alunas iniciantes ou avançadas na prática. Para as inexperientes, outra adaptação também é necessária: a de ensinar os passos e a postura correta. Por isso, podem ser praticados por quem nunca experienciou antes a musculação ou o balé e que está sedentária. Pessoas que já tiveram contato com outras modalidades e que têm o hábito de se exercitar podem ter mais facilidade e desenvoltura nas aulas.

A educadora física Tereza Lamb afirma que exercícios aeróbicos, como é o caso dessa modalidade, são importantes para todas as faixas etárias, mas são especialmente essenciais à medida que as pessoas vão envelhecendo, por ter uma maior tendência a desenvolver doenças e a diminuir a socialização — fatores prejudiciais para a saúde física e mental. No caso de algumas atividades realizadas em grupo, Tereza afirma que há uma maior chance de constância, pois a pessoa percebe que não está sozinha e se diverte muito mais.

Nas turmas de Nidhi não é diferente, ela afirma que as iniciantes, geralmente, têm as mesmas