

Fitness & Nutrição

O balé adulto tem conquistado mulheres que buscam bem-estar. Além de melhorar força e postura, a prática ajuda a romper estigmas sobre corpo e idade, fortalecendo a autoestima e a confiança

POR JÚLIA CHRISTINE*

Entre alongamentos e piruetas, mulheres de diferentes idades têm encontrado no balé adulto uma forma de cuidar do corpo e da mente. A prática melhora o condicionamento físico, a postura e a autoestima, ao mesmo tempo em que rompe estigmas sobre idade, corpo e perfeição. Nas salas de dança, a leveza vem menos da técnica e mais da liberdade de ocupar o próprio espaço.

De acordo com o educador físico Marco Antonio Lelis, dançar pode ser prazeroso e altamente benéfico à saúde. A prática queima calorias, aprimora a coordenação motora, fortalece ossos, melhora a frequência cardíaca e aumenta a resistência física. Para os adultos que nunca praticaram balé, também pode corrigir posições prejudicadas ao longo do tempo por hábitos, emoções, deformidades ósseas ou doenças articulares.

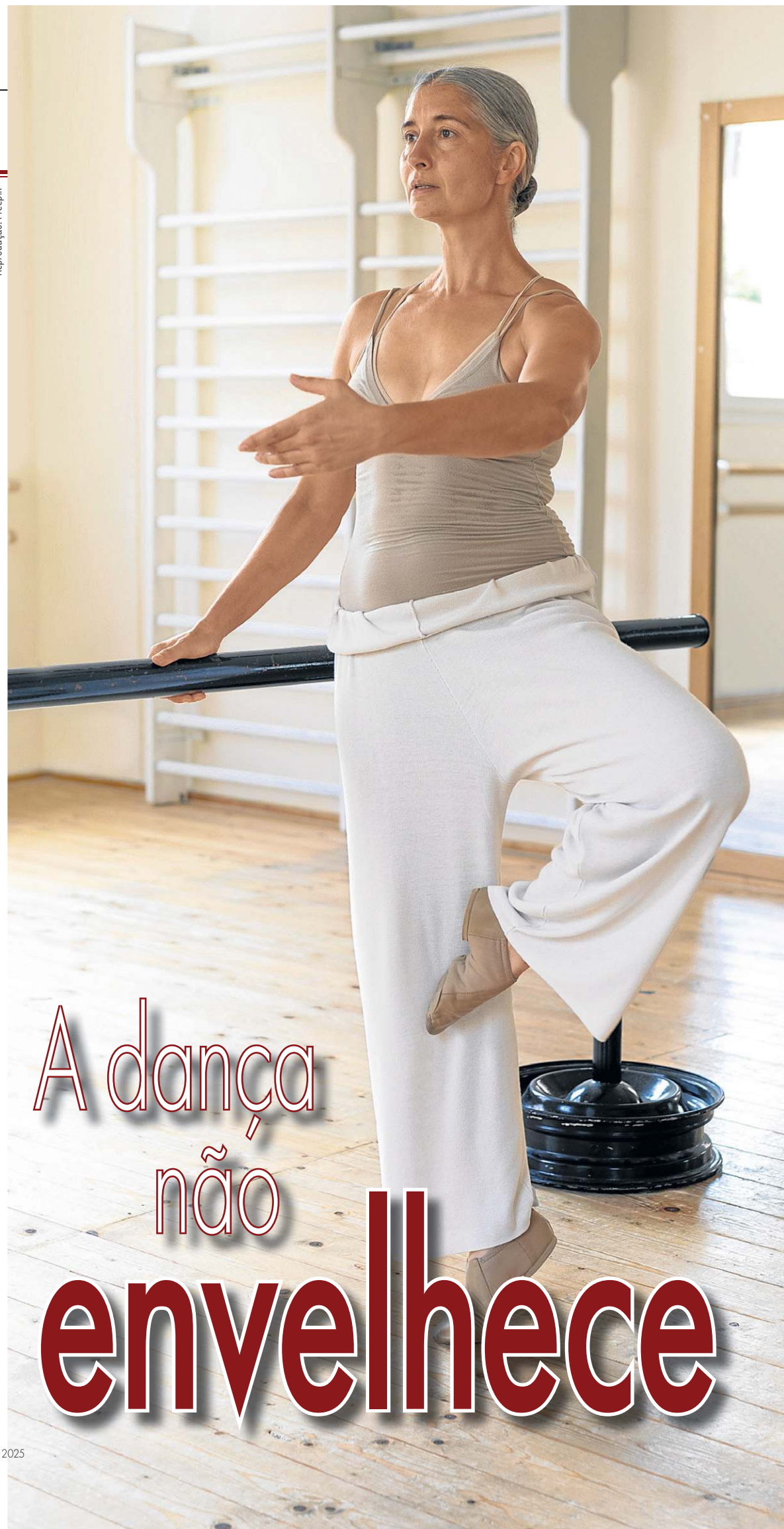
Durante uma hora de aula, os bailarinos podem queimar de 300 a 600 calorias, tornando-se uma excelente aliada na perda de peso. O especialista ressalta que, antes de começar, é essencial realizar uma avaliação completa com profissionais da saúde e educadores físicos, além de respeitar os limites do corpo para evitar dores e lesões.

Mas os benefícios vão além do físico. A dança é um exercício emocional. De acordo com a psicóloga Maria Francisca de Moraes, ao iniciar ou retomar a dança na vida adulta, muitos precisam enfrentar julgamentos e estereótipos sobre corpo, idade e capacidade. Esse preconceito está diretamente ligado à ideia de que o balé pertence apenas à infância, por ser tradicionalmente apresentado como uma atividade lúdica, voltada ao desenvolvimento motor, cognitivo e social.

No entanto, ela explica que a prática na vida adulta pode resgatar a criatividade, a leveza, a espontaneidade e o prazer da infância, reconstruindo uma relação afetiva com o corpo e com a mente. O balé, antes visto como uma disciplina rígida, passa a representar um refúgio emocional, um exercício de autoconhecimento que une arte, cuidado e prazer em redescobrir o próprio ritmo.

Complementando a visão psicológica, a educadora Cláudia Bengtson observa que, após o início das aulas, a autoestima dos alunos se eleva de forma quase mágica. "Eles mudam fisicamente, é impressionante. Vejo que começam a se cuidar mais. Se estão

Reprodução: Freepik



A dança
não
envelhece