

Travessieiros devem ser trocados, em média, a cada três anos Pág. 4 >>

FOLHA DE S. PAULO

# equilíbrio

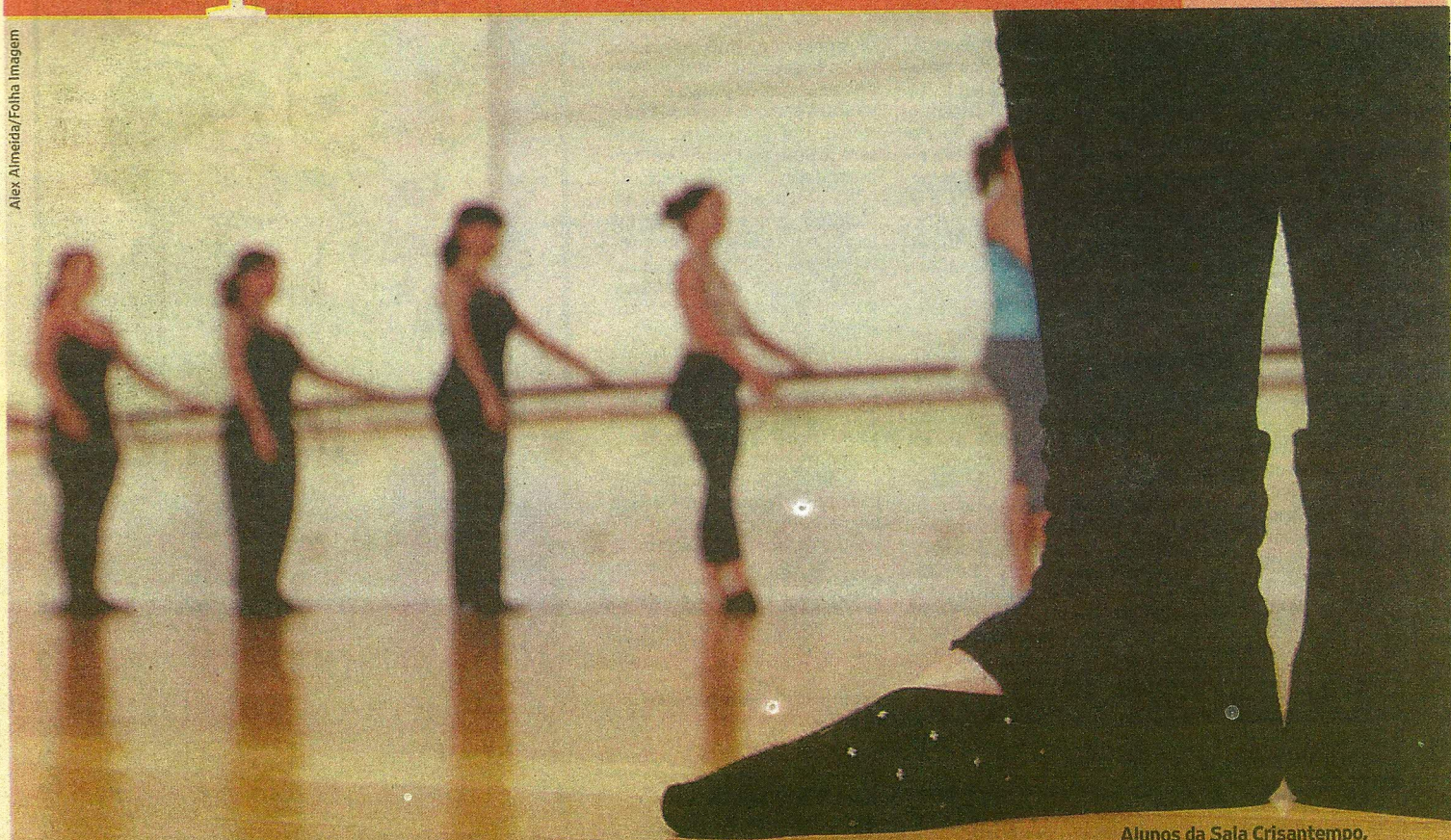
SÃO PAULO, QUINTA-FEIRA, 27 DE NOVEMBRO DE 2008

ROSELY  
SAYÃO

Para colunista,  
pais estão  
apaixonados  
pelos filhos, mas  
cada vez mais  
distantes deles

Pág. 12

Alex Almeida/Folha Imagem



Alunos da Sala Crisantempo,  
em São Paulo

## CORPO de baile

Pesquisa mostra que o balé traz mais benefícios do que a natação; para professores e fisioterapeutas, mesmo adultos que nunca fizeram aulas podem aprender a técnica Pág. 6

Alex Almeida/Folha Imagem



Adultos procuram aulas de balé em busca de prazer e de benefícios físicos como melhora da força muscular, do equilíbrio e da flexibilidade

# força na sapatilha



Alunos da professora Zélia Monteiro em aula de balé clássico para adultos na Sala Crisantempo, em São Paulo

**CUIDADOS PARA QUEM VAI COMEÇAR**

>> Não espere resultados rápidos; eles vêm, mas é preciso respeitar o ritmo do corpo

>> Não se espelhe em outros alunos; o que importa não é levantar a perna até o teto, mas executar bem o movimento

>> Como em todo exercício, é preciso constância; tente fazer, no mínimo, duas aulas por semana

>> Preste atenção na postura; peça ajuda ao professor para corrigir algum desalinhamento

>> Fique atento aos sinais de dor, principalmente nos joelhos e nos tornozelos

>> Cuide dos pés: o balé exige que eles suportem o peso do corpo por muito tempo; antes e depois da aula, massageie a planta, alongando os dedos

IARA BIDERMAN  
COLABORAÇÃO PARA A FOLHA

**R**esposta rápido: qual é o esporte mais completo que existe? Se quiser a ajuda do Google, levará 0,25 segundo para receber a resposta. Em média, sete em cada dez páginas da internet apontam a natação.

Parece óbvio, mas uma pesquisa recente mostrou que, na comparação entre a natação e o balé clássico, este apresenta melhores resultados em sete de dez medidas de condicionamento físico. A conclusão é de um trabalho conduzido por Tim Watson, professor de fisioterapia da Universidade de Hertfordshire, no Reino Unido.

Ele comparou o condicionamento e o desempenho de membros do Royal Ballet com o de nadadores da seleção olímpica britânica.

“O objetivo não foi dizer qual é a atividade mais completa, mas buscar as diferenças no perfil de condicionamento de cada atividade”, contou Watson em entrevista à **Folha**. “Mesmo assim, apesar de as diferenças terem sido pequenas na maioria dos testes, elas existem e puderam ser medidas”, afirma o pesquisador.

A maior surpresa foi no teste que mediu a força de empunhadura (força da mão ao agarrar um objeto), em que os bailarinos se mostraram cerca de 21% mais fortes do que os na-

dadores. Os praticantes de balé também obtiveram melhores resultados nos testes de flexibilidade e equilíbrio corporal (parado ou em movimento), o que já era esperado.

Os outros quesitos em que os bailarinos se saíram melhor foram salto à distância, salto em altura, porcentagem de gordura corporal e equilíbrio psicológico. Os nadadores ficaram à frente nos aspectos resistência, força nos músculos anteriores e posteriores das coxas e índice de massa corporal.

**Para amadores**

A pesquisa britânica foi feita com profissionais, mas pode servir para atletas amadores com uma queda para a dança.

“O balé é uma forma de fortalecer os músculos sem encurtá-los e de trabalhar várias habilidades, como coordenação motora e equilíbrio, ao mesmo tempo. Esses benefícios da atividade podem ser obtidos por qualquer praticante, profissional ou amador”, afirma Zélia Monteiro, bailarina e professora do curso de comunicação das artes do corpo da PUC (Pontifícia Universidade Católica) de São Paulo.

Monteiro dá aulas de balé para um grupo de adultos na Sala Crisantempo, em São Paulo. Na mesma classe, profissionais de dança dividem a barra com amadores. Vários só começaram a dançar depois de adultos, contrariando a crença de que a atividade só serve para quem

começa na primeira infância. “Hoje em dia, nem para profissionais isso é verdade. Não é preciso começar cedo, mas é fundamental que o aprendizado seja bem-feito, com um trabalho de consciência corporal bem fundamentado”, pondera Sílvia Geraldi, coordenadora do curso de dança da Universidade Anhembi-Morumbi.

O trabalho de consciência corporal e a busca da qualidade do movimento são as chaves para explicar o sucesso das aulas de balé para adultos não-profissionais. As aulas disponíveis ainda não são muitas, mas os locais que oferecem a atividade têm as salas lotadas de alunos bastante empolgados com o tipo de trabalho oferecido e com os resultados obtidos.

**BENEFÍCIOS**

O que a técnica proporciona

- >> Aumenta a força muscular sem encurtar os músculos
- >> Desenvolve a coordenação motora
- >> Melhora o equilíbrio
- >> Favorece o alinhamento postural

**RISCOS**

O que exercícios feitos sem orientação podem causar

- >> Sobrecarga nos tendões do tornozelo
- >> Lesões no joelho
- >> Joanetes e deformação do pé
- >> Lordose

A atriz Patrícia Gaspar, 47, conta que, após seis anos “tentando malhar [nas aulas de musculação]”, voltou ao balé, que já tinha praticado na adolescência, mas “sem o sonho de ser bailarina”. Ao retomar as aulas, achou que “seria aquele vexame” e que seu corpo estava “travado”, mas mudou de idéia ao perceber que, respeitando o seu tempo e os seus limites, o corpo respondia, com prazer, às demandas da técnica.

“Para mim, o balé é uma ioga, porque não trabalha só a parte física mas também a cabeça, a concentração. Você fica mais ‘centrada.’” Como atriz, ela

aplica na profissão as habilidades treinadas nas aulas, mas afirma que, em qualquer situação do dia-a-dia, o balé ajuda muito. “A postura melhora, a respiração também, porque você aprende a ‘abrir o peito’, e é ótimo para a auto-estima. Dançando, sinto-me a ‘princesa dos mares do sul.’”

**Prazer estético**

O prazer e a qualidade estética proporcionados pelo balé são quesitos não-mensuráveis, mas que contribuem para tornar a técnica uma opção bastante atraente de atividade física. “O balé desenvolve a coor-

denação motora, a flexibilidade, o equilíbrio e a força muscular, com certeza. Mas acho que o mais importante é a possibilidade de praticar uma atividade física que é também artística e que agrega um aspecto cultural”, diz Beatriz Panossian, fisioterapeuta do Hospital Alemão Oswaldo Cruz e do Instituto Vita, de São Paulo.

Geraldi, da Universidade Anhembi Morumbi, concorda: “A função primordial da dança é ser arte, é um trabalho que vai além do exercício físico. Alia a atividade [física] com um trabalho de auto-conhecimento e de prazer.”

Para Zélia Monteiro, o fato de o balé trabalhar com gestos expressivos contribui para que a execução dos movimentos seja feita de maneira mais consciente e não se torne apenas uma repetição mecânica.

Isso não significa que basta amor à arte para sair por aí bailando. “O aprendizado é feito com muitas repetições, e há várias posições, como a de ficar na ponta dos pés, que não são ‘naturais’. É preciso procurar um professor com conhecimento da fisiologia do corpo e do movimento para orientar bem o aluno e não querer se igualar ao padrão de outros alunos. Cada

corpo tem suas próprias limitações”, diz Panossian.

O esforço compensa. O tipo de treinamento oferecido pelo balé trabalha, entre outras coisas, musculaturas profundas e aquelas responsáveis pela postura. “Até hoje não inventaram técnica melhor para trabalhar os músculos posturais”, afirma a fisioterapeuta. Isso, segundo Monteiro, proporciona um condicionamento mais duradouro. “Se você pára de treinar, o corpo não ‘desaba’. Os músculos continuam trabalhando para manter a postura ereta, o alinhamento ósseo etc.”, diz a professora.

[...]

O PRAZER E A QUALIDADE ESTÉTICA PROPORCIONADOS PELO BALÉ SÃO QUESITOS NÃO-MENSURÁVEIS, MAS QUE CONTRIBUEM PARA TORNAR A TÉCNICA UMA OPÇÃO BASTANTE ATRAENTE DE ATIVIDADE FÍSICA



Rafael Andrade/Folha Imagem

Aula de Jean Marie Dubrul, na Sauer Danças, no Rio de Janeiro

**ONDE PRATICAR****SALA CRISANTEMPO**

>> r. Fidalga, 521, Vila Madalena, São Paulo, tel. 0/xx/11/3819-2287. [www.salacrisantempo.com.br](http://www.salacrisantempo.com.br)

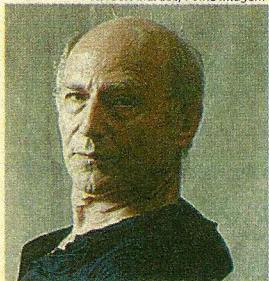
**BALLET STAGIUM**

>> r. Augusta, 2985, 2º andar, Cerqueira Cesar, São Paulo, tel. 0/xx/11/3085-0151. [www.stagium.com.br](http://www.stagium.com.br)

**SAUER DANÇAS**

>> r. Lopes Quintas, 576, Jardim Botânico, Rio de Janeiro, tel. 0/xx/21/2274-4223. [www.sauerdancas.com.br](http://www.sauerdancas.com.br)

Rafael Andrade/Folha Imagem



O bailarino Jean Marie Dubrul

## É possível começar aos 70', diz professor

Famosas como Alinne Moraes, Leticia Spiller, Carolina Dieckmann, Luana Piovani e Paula Burlamaqui dividem a barra da sala de aula com anônimos. Todos já passaram da adolescência e muitos são iniciantes no balé, mas praticam com empenho e regularidade de profissional as aulas dadas pelo professor Jean Marie Dubrul, 67, em uma escola de danças no Jardim Botânico, zona sul do Rio. O segredo do sucesso? "É la technique, querida", responde o mestre, com sotaque francês carregado, apesar dos quase 20 anos no Brasil.

★

**FOLHA** - Um adulto que nunca fez balé pode se beneficiar da técnica?

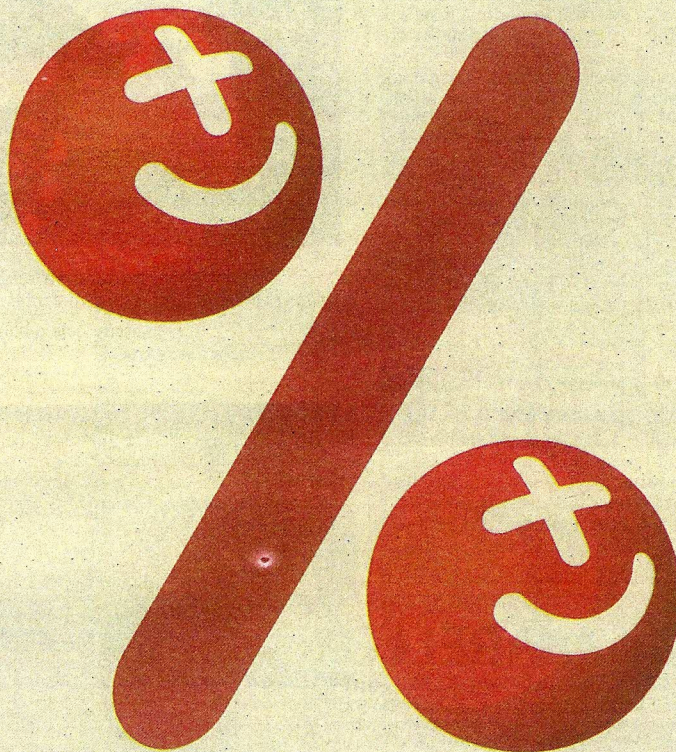
**JEAN MARIE DUBRUL** - Para quem nunca fez aula, começo com um trabalho de conscientização corporal, alongamentos dinâmicos, respiração. A partir daí é que introduzo o balé clássico.

**FOLHA** - É possível começar em qualquer idade?

**DUBRUL** - Até com 70 anos, tenho alunos com essa idade. O balé é um exercício muito bom, principalmente para quem não tem mais 20 anos. Muitas pessoas me procuram porque estão cansadas de atividades chatas e mecânicas, que aborrecem e emburrecem o corpo.

**FOLHA** - Que tipo de resultado seus alunos esperam?

**DUBRUL** - Tem gente que pensa: "Vou fazer algo com o Jean Marie porque quero dar um jeitinho aqui e ali [no corpo]". Mas não tem jeitinho, tem muito trabalho duro. (18)



## Pensar que o copo pela metade pode estar 50% cheio.

O jeito Coca-Cola Brasil de viver positivamente.

**98% da água utilizada no processo industrial é tratada para ser devolvida à natureza. Utilização de 5% de biodiesel em 140 caminhões da frota para reduzir a emissão de CO<sub>2</sub> em 430 toneladas/ano.**

Para a Coca-Cola Brasil viver positivamente é estimular o otimismo, a proatividade e a pesquisa. Porque mais idéias de qualidade podem transformar a qualidade do ar que respiramos, da água que utilizamos e do mundo em que vivemos. Saiba tudo de positivo que nós estamos fazendo e também está ao seu alcance. Acesse:

[www.cocacolabrasil.com.br](http://www.cocacolabrasil.com.br)

BRASIL  
**Coca-Cola**  
VIVA POSITIVAMENTE