

## Os benefícios do ballet fitness na qualidade de vida de seus praticantes

*Arthur Pacheco de Lima<sup>1</sup>, Priscilla Gonçalves de Azevedo<sup>2</sup>*

(1) Aluno do curso de Educação Física; (2) Professora orientadora LABIMH/ISECENSA – curso de Educação Física – Institutos Superiores do CENSA/ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brazil.

O Ballet Fitness é uma atividade física que inclui os movimentos do ballet clássico associado ao treinamento aeróbico, podendo ter ganhos na hipertrofia muscular. O presente trabalho tem o objetivo de compreender a contribuição do Ballet Fitness, sua influência e seus benefícios para a qualidade de vida de seu praticante, nos aspectos físico, social e mental. Como estratégia metodológica, utilizamos uma revisão sistemática de literatura, bem como a análise de trabalhos como artigos, dissertações, teses e trabalhos de conclusão de curso pesquisados por meio do termo “Ballet Fitness”, no idioma português, entre os anos 2016 a 2021, na base de dados: *Google Acadêmico*, *SciELO* e *BVS*. Entre os resultados obtidos, constatou-se que o Ballet Fitness pode ser utilizado como promotor da qualidade de vida de seus praticantes, pois é uma atividade que possui relação direta a realização pessoal, por meio de exercícios típicos de uma aula de ballet clássico associados aos exercícios praticados em academias. Foi possível concluir que nos aspectos físicos o Ballet Fitness proporciona uma diferença significativa nos resultados de circunferência de braço, peitoral, quadril, o aumento da disposição, definição corporal, perda de peso, melhoria no condicionamento e resistência física, aumento da flexibilidade, melhora na mobilidade, a potencialização da aptidão física e força dos membros inferiores. Nos aspectos sociais, foi constatado a criação de laços de amizade entre as praticantes do Ballet Fitness, e o motivo de tornar as pessoas mais confiantes, não apenas no ambiente das aulas, mas na sociedade em geral. Nos aspectos mentais, foi possível constatar, a satisfação pessoal por meio da realização de um sonho, que é a prática do ballet por meio de atividade física, redução do nível de estresse, prazer na prática, sentimento de realização e principalmente melhoria da autoestima. E no âmbito qualidade de vida, foi possível constatar de forma positiva, a percepção dos indivíduos sobre a sua posição na prática do Ballet Fitness, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

**Keyword:** Ballet Fitness. Qualidade de vida. Redução do estresse.

**Supported by:** ISECENSA.