

DANÇA E MOVIMENTO: IMPACTOS PSICOLÓGICOS DO BALLE CLÁSSICO EM MULHERES ADULTAS

DANCE AND MOVEMENT: PSYCHOLOGICAL IMPACTS OF THE CLASSIC BALLET IN ADULT WOMEN

**IRENIDES TEIXEIRA,
VERENA SCHULTZ,
ANA LETÍCIA ODORIZZI,
VALDIRENE CÁSSIA DA SILVA.**

• **RESUMO** - Sabe-se que a fase adulta é um momento em que muitas transformações acontecem e, por isso, algumas adaptações devem ser realizadas na vida do indivíduo. É nessa etapa da vida que as preocupações com a saúde e o bem-estar físico e psicológico se intensificam. A prática de Ballet Clássico em mulheres adultas tem crescido, e pensando nisso este trabalho buscou compreender os impactos psicológicos da prática de Ballet Clássico em mulheres na fase adulta. Para isso foram abordados temas como o Desenvolvimento Humano na fase adulta, a mulher contemporaneidade, conceitos sobre a Qualidade de Vida e sobre os benefícios da atividade física, bem como um breve histórico da dança, mais especificamente do Ballet. Como instrumento de coleta de dados, para responder à questão problema da pesquisa, foi utilizado o método do Grupo Focal. Para a construção dos resultados, foi realizada uma leitura subjetiva das falas das participantes. Com isso foi possível obter como resultado dessa pesquisa que o principal impacto psicológico promovido pela prática dessa atividade se relaciona com transformações positivas da autoestima, autoimagem e autoconceito.

PALAVRAS-CHAVE - Dança; Ballet; Subjetividade; Autoestima.

ABSTRACT - It is known that the adult phase is a time when many transformations happen and, therefore, some adaptations must be made in the life of the individual. It is at this stage of life that concerns about health, physical and psychological well-being intensify. It is at this stage of life that concerns about health and physical and psychological well-being intensify. The practice of Classic Ballet in adult women has grown, and thinking about it this work sought to understand the psychological impacts of the practice of Classic Ballet in women in adulthood. In order to do so, topics such as Human Development in adulthood, contemporary womanhood, concepts about Quality of Life and the benefits of physical activity were discussed, as well as a brief history of dance, specifically Ballet. As a data collection instrument, the Focal Group method was used to answer the research question. To construct the results, a subjective reading of the participants' speeches was performed. With this, it was possible to obtain as a result of this research that the main psychological impact promoted by the practice of this activity is related to positive transformations of self-esteem, self-image and self-concept.

KEYWORDS - Dance; Ballet; Subjectivity; Self esteem.

I. INTRODUÇÃO

Quando se fala em Ballet imagina-se uma linda bailarina dançando “O Lago dos Cisnes” na ponta dos pés, leve, suave, delicado, como um anjo sem asas, mas não se imagina que mulheres adultas tenham desejo de iniciar sua experiência nessa área. Tais características estão diretamente relacionadas a feminilidade da mulher do século XIX, que ao longo

dos anos se transformou, e, no contexto contemporâneo atual, a mulher, por estar extremamente atarefada com os diversos papéis que exerce, acabou deixando de lado um pouco dessa feminilidade.

Há várias questões que influenciam a decisão de mulheres em idade adulta se inserirem nesse contexto do Ballet Clássico: falta flexibilidade, imagem corporal, falta de tempo,

medo, traumas relacionados a dança na infância, e algumas dessas motivações são de interesse e estudo da psicologia e podem ser elencadas como possíveis motivações psicológicas. Este trabalho tem como objetivo identificar e compreender os impactos psicológicos que o Ballet Clássico promove a partir da análise de um grupo focal em uma escola de dança em Palmas – TO, buscando entender o desenvolvimento do corpo da mulher nesse momento da vida, e o contexto social em que ela está inserida bem como o contexto profissional em que se encontra.

Mulher no contemporâneo

Para entender o papel da mulher no contexto contemporâneo é necessário entender a sua história, como era reconhecida pela mitologia, religião e sociedade ao longo dos anos. Há um mito grego que conta a história da criação da mulher, segundo [26], colocando-a como a responsável por todos os males da humanidade:

Prometeu havia entregado aos homens a capacidade de controlar o fogo, o que deixara Zeus muito irritado. Decidido a se vingar de Prometeu, Zeus cria a mulher, que é renegada pelo 'traidor', pois pensava ser aquilo apenas parte da vingança. Zeus dá Pandora (a mulher) a Epimeteu (irmão de Prometeu). Junto com a bela mulher é entregue uma caixa – um recipiente que contém todos os males da humanidade – e o alerta para que esta nunca fosse aberta. Pandora, por ser muito curiosa, abre a caixa enquanto o marido dorme um sono profundo. Ali são libertos todos os males da humanidade.

Essa representação da mulher grega vem ao encontro da representação que o cristianismo faz sobre a mulher com a história de Eva, ao colocá-la como a protagonista da origem do pecado que é causa de todos os males da humanidade, de acordo com [2].

A autora enfatiza que, na antiguidade, a mulher era excluída da maioria das atividades sociais, até mesmo de rituais e cerimônias de cunho religioso, ficando impedida de participar das cerimônias de sacrifícios e oferendas, bem como de tomar o vinho puro nos cultos domésticos, desse modo, à mulher era proibido, inclusive, entrar em contato com o sagrado.

Os papéis das mulheres passaram por várias representações durante os séculos. Segundo [24], foram exóticas, degradantes e até desumanas. E ao mesmo tempo em que foram admiradas, foram temidas como representantes de Satã e reduzidas a objetos de domínio e submissão.

Um papel feminino mais conhecido e estabelecido culturalmente desde a antiguidade é o da mulher como esposa. [24], afirma que até a idade média, os casamentos eram considerados negócios, combinações que o pai da noiva realizava com a família do pretendente, sem o consentimento da mulher, sendo a fecundidade indispensável ao casamento.

Foi por volta do século XVIII, que o amor romântico se torna o ideal de casamento, um novo ideal de amor, onde acontece por escolha e decisão dos cônjuges e a procriação

não é mais a finalidade do casamento [24]. Neste momento da história, ganham destaque os movimentos por igualdade de gênero. No protagonismo pela luta da liberdade da mulher, destaca-se o movimento feminista que teve início durante a década de 1960. O protesto ficou conhecido como a queima os sutiãs. Com auxílio da mídia, a atitude dessas mulheres teve uma repercussão a nível mundial, representando uma grande influência pelo mundo, trazendo uma reflexão sobre a questão da igualdade de gêneros.

No Brasil, as primeiras organizações femininas tiveram início na década de 60, porém, essas organizações ainda tinham aspectos conservadores e suas prioridades eram abrir espaço para as mulheres no mercado de trabalho repudiando a discussão a respeito da liberdade sexual.

A partir da evolução das conquistas dos direitos das mulheres o estereótipo da mulher submissa foi substituído pelo da mulher múltipla, como afirma [15], aquela que trabalha fora, cuida da casa, dos filhos e do marido e, ainda assim, deve encontrar tempo para cuidar de si, fazer cursos de aperfeiçoamento, manter cabelos e unhas impecáveis, praticar exercícios físicos, balancear a dieta e se manter impecável. Pode-se dizer que o grau de exigência em relação à mulher tornou-se maior.

O corpo da mulher, em sua história, foi marcado por ser considerado, como explica [26], um objeto de prazer e satisfação, numa visão masculina, e ao mesmo tempo também foi considerado um exemplo de corpo a ser imitado, dentro daquele padrão de beleza. Com o auxílio da mídia a visão sobre este corpo se torna ainda mais comercializada.

Na representação da mulher grega, [11] tem-se que a imagem do corpo feminino era uma imagem de um corpo macio, esponjoso, delicado e depilado. Baseada nas esculturas dos artistas renascentistas sobre as deusas gregas Afrodite e Vênus, que eram esculpidas sem pelos púbicos, com uma pele lisa e macia, romantizando a imagem da mulher grega, idealizada pelos homens ao imaginarem tais deusas.

Sobre corpo, [27] afirma que o corpo da mulher era (e talvez ainda seja) considerado apenas um corpo apto ou não ao parto. “Não mais que corpo que respira, come, excreta, que faz nascer outros corpos como se fosse máquina de parir” (s/p). Para a autora, a corporeidade feminina vem sendo construída através desse pensamento sobre este corpo. Uma corporeidade advinda de uma função social derivada de uma função natural.

Para [7], o corpo é o que nos identifica, pois, “antes de ser um objeto, o corpo é nosso modo próprio de ser-no-mundo que realiza a abertura do homem ao mundo” (p. 39), fazendo do movimento um modo de se relacionar com as coisas. Merleau-Ponty [30], citado pela autora, afirma que essa relação é mediada primordialmente pelo corpo, sendo a consciência que se tem de mundo adquirida por meio do próprio corpo. Como o corpo remete à: sexualidade; feminilidade; e sensualidade, é importante pontuar alguns aspectos sobre esse corpo feminino e sua sexualidade, que sofreu e ainda sofre alguns pré-conceitos.

Sobre a sexualidade feminina, [29] traz que foi a partir

do século XVIII e XIX que o discurso sobre sexo, antes restrito à Igreja, começou a “dispersar-se em diferentes áreas do conhecimento como a política e demografia. Além da medicina, psiquiatria e biologia” (p 219). Foi a partir disso que foram construídos novos conceitos e imagens sobre a mulher e sua sexualidade.

A repressão e a anulação da mulher foram substituídas pela liberação e pela independência. Portanto, [29] explica que atualmente tem-se uma mulher com poder de se impor na sociedade em diferentes áreas, inclusive na sexual, ganhando espaço em vontades e assuntos que não podiam nem ser mencionados por ela.

Uma das mulheres que influenciaram o movimento feminista no mundo foi Simone de Beauvoir. Mulher parisiense, filósofa e escritora do século XX contribuiu ricamente com seus pensamentos em diversos âmbitos da humanidade. [5] explica que durante toda a sua história, a mulher sempre esteve subordinada a um homem, em virtude de sua estrutura fisiológica, “por mais longe que se remonte na história, sempre estiveram subordinadas ao homem: sua dependência não é consequência de um evento ou de uma evolução, ela não aconteceu.”

A autora afirma que “ninguém nasce mulher: torna-se mulher. Nenhum destino biológico, psíquico, econômico define a forma que a fêmea humana assume no seio da sociedade” [5]. Essa frase pode ser explicada sobre a visão de [29], onde relata que ser mulher é uma questão a ser construída, influenciando a construção de sua identidade, e, assim, refletindo na sociedade contemporânea que vive em constante e intensa transformação.

Com base em todo esse histórico de lutas e conquistas, a identidade da mulher na modernidade se assume como independente economicamente, que participa das questões políticas e religiosas, que tem liberdade de expressão, liberdade sexual e detém o poder em suas mãos. “Essa nova mulher trabalha, possui salário próprio, sustenta-se e não depende do sexo masculino para sobreviver” [29].

Essa nova identidade se confronta com um mundo num contexto instável, em crise de valores, fragmentado. A autora afirma que esse novo contexto, que surge com a pós-modernidade, coloca o sujeito diante de uma multiplicidade nunca vista de escolhas e de oportunidades, do autoconhecimento da mulher, do seu corpo, da sua vida e do que fazer dela.

A. QUALIDADE DE VIDA NA CONTEMPORANEIDADE

O conceito de Qualidade de Vida é complexo e abrange vários aspectos da vida do indivíduo. Para sua definição, neste trabalho, tem-se que a Qualidade de Vida “está relacionada com o bem-estar pessoal e abrange aspectos como o estado de saúde, lazer, satisfação pessoal, hábitos e estilo de vida” [20], fazendo parte daquilo que o indivíduo percebe sobre a sua posição na vida no contexto sociocultural.

Entende-se que obter qualidade de vida é um dos objetivos, ou meta de vida do ser humano, e que essa qualidade de vida atualmente advém de vários aspectos da vida do indivíduo.

Assim, para [17], a QV pode ser entendida como sensação de conforto, bem-estar ou felicidade ao desempenhar funções físicas, intelectuais e psíquicas no contexto familiar, no profissional e na realidade da comunidade em que está inserido. “É a realização profissional. É a realização financeira. É usufruir do lazer. É ter cultura e educação. É ter conforto. É morar bem. É ter saúde. É amar. É, enfim, o que cada um de nós pode considerar como importante para viver bem” [17].

O ser humano nunca estará plenamente satisfeito. [10] ao citar Maslow (1959), afirma que o fato de do indivíduo satisfazer uma necessidade não significa que ele tenha uma atitude passiva e acomodada perante a vida. Pelo contrário, a satisfação de uma necessidade é o que proporciona força para que ele ouse mais objetivando a sua autorrealização. Na contemporaneidade, segundo [26], a sociedade em geral vem sentindo a necessidade de manutenção da saúde e do bem-estar, buscando mais tempo com qualidade para aproveitar de forma satisfatória os momentos da vida.

[10], cita [16], ao afirmar que “a existência humana é caracterizada por uma busca constante de sentido vital por parte do ser humano”. Essa busca só acontece quando o indivíduo se identifica e conhece a si mesmo através do desempenho da sua personalidade. [21] afirma que herdamos um corpo dolorido, machucado e por causa disso existe uma resistência em experimentar as situações, ao mesmo tempo em que somos convocados a vivê-las. Assim, vai-se descobrindo formas de reviver o corpo se apoiando, muitas vezes, nas quinquilharias mercadológicas oferecidas pela sociedade. Com o auxílio da mídia as formas de reviver ganham mais poder fazendo com que o corpo se reinvente a cada momento para garantir que essa imagem tenha continuidade alcance todo o sistema.

Atualmente esse contexto demonstra que existe uma busca obsessiva de técnicas de bem-viver e saúde, na tentativa de tornar esse corpo finito em um corpo ilimitado. De acordo com esse mesmo autor, na busca por uma qualidade de vida é necessário que se tenha um corpo saudável, porém entende-se que o corpo não é feito apenas de parte biológicas, é também intensamente influenciado pelas emoções e pensamentos, sendo assim, quando o desejo é um corpo saudável como um todo, para a obtenção de qualidade de vida, é necessário que se cuide tanto do corpo físico, quanto do corpo subjetivo.

O corpo deve ser entendido não simplesmente como organismo biológico, fisiológico, psicológico. [27] afirmam que este organismo deve ser observado também do ponto de vista cultural, que transcende aspecto físico. Sendo assim seus comportamentos também deverão ser vistos sob essa ótica. Comportamentos que se encontram como “biológicos, psicológicos e culturais, assim como os movimentos e os gestos” (p.68).

Na visão de Merleau-Ponty [30], “consciência e corpo são inseparáveis”. Dessa forma, sobre a visão de [27], tem-se que a percepção é a base para o entendimento e a construção da realidade do indivíduo, já que esta acontece por meio do corpo e de seu lugar no mundo. A dicotomia corpo e alma é um termo que vem sido discutido há algum tempo, [21]

afirma que até mesmo a neurociência sustenta a aproximação entre esses dois elementos da vida.

A subjetividade-corpo se move com pensamentos, influencia e é influenciado pelo meio, experimenta as alterações que promove e as alterações que se submete, desenvolvendo processos cognitivos. Sobre isso, [25] afirma que “O contexto, as relações e a eficácia das ações corporais interferem na estruturação de formas de organização, portanto, do pensamento individual e coletivo.”

A globalização, segundo o autor, trouxe acesso rápido às múltiplas informações, provocando mudanças na percepção, “produção de conhecimento, organizações sociais, estimulando ações e proposições fundamentadas na fragmentação do mundo, das ideias, do corpo” (p.47).

[21] afirma que no cenário contemporâneo o corpo parece servir de escudo para as projeções da utópica aldeia global que nos obriga a subsistir no meio da efemeridade da pós-modernidade, onde devemos nos manter e sustentar através do movimento a nossa própria cultura, num momento em que a globalização nos apresenta diversas culturas interconectadas. Ao afirmar que a característica mais vital da vida urbana no contemporâneo é a “íntima interação entre as pressões globalizantes o modo como as identidades locais são negociadas, construídas e reconstruídas” [3], o autor explica como o indivíduo se encontra nessa contemporaneidade, onde há uma necessidade constante de se adaptar e enquadrar nos eixos da sociedade, daquilo que a mídia impõe, e de que forma esse indivíduo é afetado.

B. HISTÓRIA DO BALLE

A dança e o movimento foram umas das primeiras formas de expressão que o ser humano encontrou para se comunicar. [6] a dança, surge como uma forma de expressão e recurso para comunicação entre os homens. Da mesma forma, [22] apud [31], descrevem que a dança surgiu a mais de 10 mil anos na história da civilização. Para o autor não há registros de nenhum povo que não praticasse a dança, por mais primitivo que fosse. Logo, podemos inferir que a dança, é uma habilidade intrínseca ao humano.

Culturalmente, a dança passou a fazer parte do dia-a-dia do ser humano, bem como da sociedade em que ele se insere. Com o passar dos anos, a dança, se torna característica cultural de uma sociedade. Dessa forma [22] se referindo a [32], afirmam que a partir disso passaram a existir duas categorias de danças, as espirituais, que são produzidas como forma de culto com a intenção de aproximar-se do sagrado, e as danças litúrgicas que surgem com foco na relação entre público e bailarino. O Ballet, então, se encontra inserido nessa última categoria de dança, a litúrgica.

Neste sentido, a dança, se torna uma necessidade instintiva, sendo utilizada também para expressão de um estado emocional. [6] ao citar [33], explica que a dança pode ser considerada também como elemento responsável pela sociabilidade do homem. [22] explicam que foi na Idade Moderna (1453 – 1789), período de transição do Feudalismo para o

Capitalismo, que abriga o movimento Renascentista, onde a dança tomou corpo.

Ainda dentro da explicação desses autores o Renascimento, que surgiu nos anos de 1300 a 1700 (início do século XIV e fim do século XVII), foi um período de alteração na visão ou concepção de mundo, visões tais que provocaram mudanças que modificaram as relações do corpo com o meio. Nesse momento o foco passou a ser na individualidade dentro de uma coletividade. Foi nessa época, quando todas essas transformações aconteciam que a classe burguesa que crescia e se desenvolvia, passando a apreciar a dança em espetáculos e festas executadas em salões. A partir daí a dança se divide mais uma vez, em danças populares, e danças da corte ou Ballets. É dessa nomenclatura dada às danças da corte, os Ballets, que o nome Ballet foi inspirado. Seu significado é derivado da palavra francesa bailar/dançar.

Antes de serem danças da corte e se inserirem no contexto dos castelos medievais [18] afirma que as danças surgiram de manifestações rústicas, em sua grande maioria. Quase todas as danças da época nasceram das manifestações populares, improvisadas e com instrumentos rústicos, como coloca esse mesmo autor. Somente depois de passarem pelo povo que essas danças foram adotadas pelas classes dominantes e adaptadas ao estilo deles, para lugares fechados com roupas mais espalhafatosas e com instrumentos mais sofisticados, e a dança que era improvisada passa a ser coreografada.

Para o autor, “esse processo determina a necessidade de mestres que vão começar a aparecer nas cortes renascentistas” [18]. Dessa forma viu-se a necessidade de se terem mestres que ensinassem e coreografassem essa dança.

Contudo, foi com a chegada do Rei Luiz XIV da França que o Ballet atinge seu auge de popularidade segundo [6]. Seu reinado aconteceu dos anos 1643 a 1715. Se referindo a [34], a autora afirma que o Rei Sol, o Rei Luiz IV se tornou um grande bailarino, dançando pela primeira vez no Ballet da corte um espetáculo intitulado “Rei Sol”, que teve a duração de doze horas. Foi essa dedicação e paixão pela dança que fez com que Luís XIV fundasse a primeira escola de Ballet a Academia Real de Ballet que é conhecida atualmente como Ballet da Ópera de Paris.

No séc. XVIII o Ballet chega aos teatros, com espetáculos que utilizavam algumas técnicas da pantomima e artes teatrais variadas além do aprimoramento da técnica do Ballet, como coloca em seu livro [18], os espetáculos contavam com bailarinos, em sua grande maioria homens, que viriam a ser grandes coreógrafos e mestres dessa arte. As mulheres passam a se aventurar mais nessa dança a partir dos anos de 1720, como expõe o autor na página 71 de seu livro “A História da Dança”, apesar de já se apresentarem com Ballet, foi a partir desse ano que as mulheres apareceram em grande quantidade.

Maria Taglioni (1804-1884) foi a primeira bailarina a subir à ponta dos pés, segundo [35] citado por [1], instrumento que foi reconhecido como essencial no Ballet Clássico, e que foi uma conquista feminina, já que muitas outras bailarinas tentavam imitar Taglioni. Com isso iniciou-se uma tendência a

idealização feminina, que por causa do corpete justo, saía até quase o tornozelo e somente pescoço e ombros aparecendo, esta bailarina tinha um estilo de dança que prezava a ausência de qualquer vestígio de expressão carnal, e por isso o estilo era considerado casto.

Anna Pavlova (1881-1931), surge no final do século XIX e início do século XX, misturando os estereótipos de mulher casta e libertina. [1] explicam que nesse momento as bailarinas, começaram a firmar seu predomínio sobre o bailarino homem, reduzindo seu papel ao de porteur (carregador), dando à bailarina uma aparência de pluma, enquanto a carga de um lado para outro. Assim, os homens não eram mais bem vistos nos palcos e, com o passar dos anos, passaram a ser mais celebrados nos espaços esportivos.

No Brasil durante os séculos XVII, XVIII e XIX a construção das Casas de Ópera se iniciam e começam a receber companhias vindas do exterior para se apresentarem, conforme afirma [8]. Juntamente com esses espetáculos a corte portuguesa passou a frequentar mais o Brasil. O primeiro maestro de danças que o Brasil teve foi Louis Lacombe em 1811, mas ensinava apenas para a nobreza e para a Família Real as danças de salão da época.

O Ballet no Brasil se iniciou com a chegada de Maria Olenewa que, como explica [22], foi integrante da companhia de dança de Anna Pavlova, bailarina russa do Teatro Kirov que fundou sua própria companhia. Quando a Cia de Anna Pavlova veio para a América do Sul, em 1921, Maria Olenewa decide ficar, e passa a lecionar essa arte no Teatro Cólón na Argentina (1922 – 1924).

Logo, em 1927, Olenewa abre sua própria escola de Ballet no Rio de Janeiro, hoje conhecida como escola de dança do Teatro Municipal do Rio de Janeiro, onde, até hoje estão localizados os grandes bailarinos e por onde grandes professores passaram. Alguns anos depois a escola de Maria Olenewa chega em São Paulo.

Em 1954 surgiu no Brasil o Ballet do IV Centenário de São Paulo. De acordo com [18] essa companhia iniciou sua história com alto estilo, grandes espetáculos ecléticos, mas por motivos de falta de dinheiro, teve seu fim. Porém em 1971, os bailarinos que saíram dessa companhia criaram me conjunto o Ballet Stagium, com a direção de Décio Otero e Marika Gidali, seus espetáculos eram voltados para a realidade brasileira.

Ainda sobre a visão desse autor, muitas companhias de Ballet tentaram se fixar no Brasil, mas a falta de recursos financeiros não permitiu que ficassem por muito tempo. E a partir daí inúmeros bailarinos iniciaram suas histórias como professores nas cidades do Brasil, e tornando essa arte conhecida entre os brasileiros.

No início da pós-modernidade surge um novo estilo de dança criado por mulheres, utilizando a técnica tradicional do Ballet Clássico e misturando novas formas expressivas, originando o Ballet Moderno, segundo [1]. Sobre isso, e de acordo com o que os autores expõem, a motivação para a criação desse novo estilo se deve ao fato de que as mulheres tinham acesso restrito às ocupações criativas dentro do

contexto Clássico, dominado por homens. A criação dessa nova forma de dançar proporcionou as mulheres da época a oportunidade de se firmar como artistas independentes e não convencionais.

A dança moderna tem como uma de suas precursoras Isadora Duncan do século XX, que segundo [14] quis sair um pouco do artificialismo do Ballet, “queria dançar no ritmo das ondas do mar, seguindo o vento, de forma espontânea, em comunhão com a natureza”. Dançou pela Europa impressionando grandes nomes da dança na Rússia, “revolucionou e influenciou o mundo da dança com suas ideias, seu carisma e vida” (p.31).

Com uma nova forma de expressão simbólica e contextual, as coreografias possibilitaram às mulheres novas experimentações de corpo e vestimentas que visavam a liberdade física, e, de acordo com [1], propiciando as suas precursoras a fundarem suas próprias escolas e companhias, sendo assim, portanto, “sendo também bailarinas, coreografas, empresárias, críticas e estudiosas, fazendo progressos e, de certa forma, elevando seus status na dança e na sociedade”.

Para esses autores a pós-modernidade foi um momento de mudanças no Ballet Clássico, que “se fundiu com características da dança moderna, surgindo o que se chamou de balé moderno, neoclássico ou contemporâneo” (p. 313). Os autores explicam que a linguagem artística do Ballet Contemporâneo assume uma pluralidade que culmina da diversidade, abrangendo as diferentes poéticas da dança, sendo que muitas não se encaixam nas classificações tradicionais do Clássico e do Moderno. Atualmente o Ballet, seja Clássico, Moderno ou Contemporâneo, tem grande visibilidade em quase todos os principais estados do Brasil.

O Ballet tem a fama de ser mais voltado para o público infantil. Há uma procura muito maior por mães querendo colocar suas filhas nas aulas de Ballet, e muitas vezes é um desejo da própria mãe de fazer aulas de Ballet. Pensando nisso, e em outras questões, as escolas de dança tiveram a ideia de abrir turmas de Ballet para as mães das crianças. A adesão a esse estilo de dança cresceu e deixou de ser algo frequentado apenas por mães, mas por mulheres de diferentes idades e estilos, com diversas motivações.

O cenário (O Ballet na cidade de Palmas – TO)

¹Na cidade de Palmas – TO teve como um marco da dança, a criação da primeira companhia municipal de Ballet, inaugurada no ano de 2006, com turmas de corpo de baile infantil e juvenil. Nesse ano existiam 2 escolas de dança na cidade, e aulas de dança oferecidas gratuitamente pela Fundação Cultural de Palmas, a qual originou tal companhia. Porém, por questões políticas a companhia municipal de dança foi encerrada no ano de 2009. Com o crescimento cidade o número de escolas de dança cresceu, e atualmente, existem 6 escolas de dança que oferecem o estilo do Ballet Clássico.

Além dessas escolas de dança, pode-se encontrar essa modalidade sendo oferecida pela Fundação Cultural de Palmas,

¹ Os dados apresentados foram encontrados através da vivência da pesquisadora que faz arte desse cenário desde o ano 2000.

pelo projeto do estado Balé Popular do Tocantins, e pelo SESI e SESC, com um preço acessível, quando não, gratuito. Dessas 6 escolas de dança particulares, 3 oferecem o estilo do Ballet clássico para adultos, já com relação as instituições citadas acima apenas 1 delas oferece esse estilo para adultos.

O Ballet para adultos ainda é uma novidade no mundo da dança, apesar de estar há muito tempo sendo disseminado, ainda é pouco conhecido. É muito mais comum que o Ballet esteja ligado ao público infantil, e, talvez, por isso o público adulto não reconheça o Ballet como uma atividade física que ele possa praticar.

A cidade de Palmas, com 29 anos de existência, tem mais de 286 mil habitantes e se encontra em pleno desenvolvimento, cresce a cada ano mais do que o esperado. Segundo uma reportagem no site do G1 Tocantins publicada no dia 30 de agosto de 2017, Palmas é a capital com maior crescimento populacional entre 2016 e 2017, segundo dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), com um crescimento de 2,48%.

O aumento considerável da população proporciona um alcance maior ao número de mulheres adultas que tem a possibilidade de conhecer a modalidade de Ballet adulto que é oferecida pelas escolas de dança na cidade.

II. METODOLOGIA

Trata-se de uma Pesquisa Aplicada, de natureza qualitativa, iniciada em janeiro de 2017. O objetivo metodológico da pesquisa é exploratório. Optou-se pela formação de um Grupo Focal. O grupo baseia-se em entrevistas coletivas, onde o pesquisador interage com os participantes direcionando as perguntas, conforme o objetivo da pesquisa [37].

O roteiro da entrevista contém questões com temas-chave a serem investigados, na intenção de colher dados [7]. No caso do grupo realizado por essa pesquisa a discussão teve como foco tópicos específicos e diretivos, com temas-chave sobre: mulher e feminilidade no contemporâneo; Dança e subjetividade; Dança no contemporâneo; Ballet clássico como atividade física; Ballet Clássico e Qualidade de Vida. O intuito foi de discutir sobre temas relacionados a dança, mais especificamente, ao Ballet Clássico, bem como essa atividade física/arte pode influenciar na qualidade de vida de quem a pratica.

A pesquisa ocorreu em um encontro, com objetivo compreender as construções simbólicas pautadas pelas participantes a partir da imagem subjetiva que elas construíram acerca do Ballet Clássico, para isso foi utilizado como disparador um vídeo de uma bailarina dançando um solo de Ballet Clássico nas pontas (*A Morte do Cisne*). A escolha se justifica pela popularidade dessa dança representado, que é um símbolo universal dessa arte. A discussão teve como princípio o disparador: “Que sensações lhe ocorrem ao olhar para esta bailarina?”.

É uma pesquisa de campo, caracterizada por ser baseada em investigações que utilizam a pesquisa bibliográfica e/ou documental e coleta os dados juntamente com as pessoas envolvidas na pesquisa [6], realizada no Studio de Artes

Innovare, em Palmas – TO, no mês de outubro de 2017. Para qualificar a amostra, foram ouvidas três (3) mulheres adultas (com idade cronológica entre a 25 e 40 anos) praticantes de Ballet Clássico de uma escola de dança em Palmas – TO.

Foram qualificadas para participar do estudo, mulheres com idade cronológica igual ou superior a 25 anos, praticantes de Ballet Clássico há, pelo menos, 6 meses, matriculadas numa escola de dança em Palmas – TO. Foram considerados critérios de exclusão do estudo: gênero masculino; faixa etária abaixo de 25 anos de idade; e não ser praticante de Ballet Clássico.

Com relação às variáveis da pesquisa à princípio buscou-se identificar quais são os efeitos psicológicos do Ballet Clássico em mulheres adultas, e se a idade, classe social, tempo de atividade (Ballet), profissão, e motivações para a escolha da dança, influenciam nesses efeitos psicológicos, dentre outros aspectos que se mostrarem relevantes para pesquisa, o que pode ser admissível considerando a metodologia aplicada.

Os instrumentos utilizados para coleta de dados foram a entrevista semiestruturada e a observação sistemática, sendo a entrevista semiestruturada é caracterizada por ser sensível a alterações à medida em que o pesquisador se aproprie da teoria que sustenta o estudo, bem como ao aparecimento de temas elencados pelo próprio grupo analisado, e a Observação de subtipo semiestruturada, onde [9] afirmam que o observador define algumas categorias de observação, porém mantém-se aberto à formação de novas categorias. A construção dos instrumentos de entrevista e de observação foram realizados pela pesquisadora, de forma livre.

Para a análise dos dados, foi realizada uma leitura subjetiva das falas das participantes. A partir disso foram criadas três categorias que surgiram a partir das narrativas expostas: a categoria Ballet e subjetividade; a categoria Ballet e Qualidade de Vida; a categoria Ballet e Feminilidade.

Sobre os riscos que podem ocorrer durante e depois da pesquisa, podendo estar relacionados às dimensões psíquicas, culturais dos sujeitos envolvidos. Os conteúdos trabalhados pela estrutura do grupo focal e pelo tema podem causar certa ansiedade e um possível constrangimento. Porém caso ocorra algum desses problemas o Núcleo de Atendimento a Comunidade, que faz parte do CEULP-ULBRA oferecerá os serviços de psicologia para auxílio psicológico e demais aspectos que forem necessários.

Obedecendo aos critérios da Resolução 466/2012 (que trata da normatização de pesquisas com seres humanos), o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA), obtendo parecer favorável em junho de 2017, sob o CAAE de número 69153017.6.0000.5516.

Após contato com a instituição e com as estudantes de Ballet, foi agendada uma data e horário com as voluntárias para realização do grupo focal. A realização do grupo focal ocorreu no dia 23 de outubro de 2017, numa sala de dança disponibilizada pela instituição. Por se tratar de uma sala ampla e sem cadeiras, com o consentimento de todos sentamos no chão em círculo com o objetivo de propiciar uma interação

face-a-face com as participantes. O encontro, que teve início às 20h30 e encerramento às 21h30, foi dividido em 6 (seis) momentos:

Inicialmente, foi explicado como seria esse encontro e foi pedido que lessem e assinassem o termo de consentimento livre e esclarecido. O grupo é composto por três mulheres adultas entre 29 e 40 anos de idade. Não serão nomeadas por seu verdadeiro nome, mas para facilitar sua identificação foram dados apelidos que elas mesmas escolheram: Mulher Maravilha é uma adulta de 29 anos de idade, formada em direito e atuante na área. Por muitos anos jogou handebol e por isso acabou lesionando seu joelho. Se divorciou recentemente e não tem filhos; Soprano é formada em música, tem 40 anos de idade e trabalha como professora de canto. Tem uma filha jovem de 20 anos de idade, e se encontra em processo de divórcio do atual marido. Fez aulas de Ballet na infância por 3 anos, e conta que não teve uma experiência muito feliz; Arwen é bailarina de dança do ventre. Atua como professora de dança. Veio da cidade de São Paulo para Palmas e mora aqui há 8 meses. É casada, tem 37 anos de idade e tem 2 filhos, uma moça de seu primeiro casamento, que seguiu os passos da mãe na dança do ventre e vive em São Paulo, e um garoto mais novo, de 10 anos de idade, de seu atual casamento.

Após essa etapa, foi feito uma roda e dado início ao grupo focal. Foi apresentado um vídeo de uma bailarina dançando “A morte do cisne”, com auxílio de uma TV ligada ao computador (recursos da pesquisadora), com duração de 3 (três) minutos e 28 (vinte e oito) segundos. Teve-se a intenção, com esse vídeo, de elucidar sensações que as remetessem a escolha de fazer essa atividade física. O vídeo está disponibilizado em plataforma de domínio público o que exime o pesquisador da autorização da bailarina para utilização do mesmo, desde que citada sua fonte;

No terceiro momento foi pedido que elas expressassem a sensação que sentiam ao assistirem o vídeo, para que as participantes expusessem suas percepções, sentimentos, opiniões e quaisquer outras visões acerca da conduta das sensações elucidadas pelo vídeo.

No quarto momento foi realizada uma pergunta: Qual a relação do vídeo que, da sensação que ele causou, com a escolha do Ballet na idade adulta? A intenção era de obter informações sobre os motivos que as levaram a escolher o Ballet na idade adulta. Em seguida foi feita mais uma pergunta: qual a diferença da sua vida de antes para de hoje? O que vocês acreditam que o Ballet tenha influenciado? Com a intenção de compreender quais foram as diferenças que elas percebem no cotidiano de suas vidas. Por fim, o grupo foi encerrado com uma frase: “Você nunca será velho demais para dançar. Você ficará velho quando parar de dançar!”, e com o agradecimento da pesquisadora pela participação de todas na pesquisa.

III. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A leitura dos dados foi organizada em 3 categorias a se conhecer: Ballet e subjetividade, Ballet e Qualidade de

Vida, Ballet e feminilidade. Após esse momento tem-se as discussões a respeito desse resultado através da visão dos referenciais encontrados nesse trabalho. Foi possível notar que nas verbalizações citadas na tabela, há prevalência da categoria Ballet e Subjetividade (aparecendo 8 vezes). Dessa forma pode-se entender que os impactos psicológicos estão correlacionados, em sua maioria, com esse tópico.

Em duas falas da participante Mulher Maravilha: 1) “Exige concentração, postura, você se superar, exige autoconfiança [...]”; e 2) “Fez grande diferença na minha vida. Principalmente na autoestima, segurança, persistência”, é possível perceber que as aulas de Ballet podem trabalhar, além dos músculos e aspectos da cognição, aspectos relacionados com a autoestima podendo promover autoconfiança para a realização dos exercícios, o que demonstra a ideia que as autoras [23] explicam sobre a autoestima, afirmando que este conceito é decorrente de como o indivíduo se sente em relação a si mesmo: “autoconfiante e competente ou fracassado e incompetente.”

Na fala da Mulher Maravilha, “E eu acho que o principal, para nós adultos, é essa autoconfiança mesmo, da postura, da gente ter que corrigir a postura e assim parecer que está encarando a vida mais de frente”, é possível observar mais uma vez a hipótese citada acima. Nesse sentido entende-se que a prática do Ballet influencia o cotidiano dessa mulher, que dá força para que ela se perceba e modifique a percepção que tem de si mesmo, sua autoimagem e autoestima, moldando sua personalidade. Sobre isso, [19] expõe que a fase adulta é um momento onde as experiências influenciam na construção da autoestima e identidade, podendo causar alterações na relação do indivíduo com a sociedade, resultando em alterações na autoimagem e autoestima e afetando sua construção da personalidade.

O relato de Soprano “O Ballet entrou na minha vida num momento que eu estava saindo de uma crise de depressão, então ele ajudou nisso aí [...]. Eu me permiti me desafiar a uma coisa completamente diferente. Como eu falei é força, equilíbrio, coordenação motora, é memória, os músculos tensos e você estar sorrindo [...]”, traz a ideia de que as aulas de Ballet vão além dos benefícios da atividade física, relacionando-se também com aspectos subjetivos como a superação dos desafios, que se ligam intimamente às questões relacionadas a autoestima. [23] explicam que tem função de adaptação e regulação, incorporando memórias, traços e valores, na intenção de manter e estabilizar o “eu”, permitindo que o sujeito realize projeções para vida e se autoavaliar, a fim de planejar e avaliar seu desempenho de papéis, entre outros.

A fala de Arwen: “eu acho que isso é primordial para construir essa entrega, essa emoção do bailarino mesmo”; e a fala de Soprano: “E realmente, aí vem essa questão dessa emoção que eu acho que está me desafiando a essa altura da vida a me permitir sonhar com uma emoção dessa.”, destacam aspectos da emoção que a bailarina transmite para o público e que surge a partir da sua própria emoção. Tais questões advêm de aspectos da autoestima, sendo esta colocada pelas autoras [23], como algo que é construído a partir de

uma autoavaliação, e essa autoavaliação acontece de acordo com os sentimentos e pensamentos introjetados durante a formação da identidade dessa mulher.

Em três falas da Mulher Maravilha percebe-se a repetição da palavra “superação”, indicando que este fator está sendo considerado como algo importante para a construção de sua imagem no contexto do Ballet Clássico: 1) “Mas é de superação mesmo, saber que ela começou ali, de pouquinho, e consegue.”; 2) “E eu volto na questão da superação. [...] É ver essa superação dela enquanto bailarina e profissional e levar essa emoção por meio da dança para as pessoas;” 3) “[...] então para mim sempre foi uma superação e eu nunca achei que eu me encaixaria. [...] Aí para mim a emoção é de superação. Literalmente de não me imaginar fazendo uma coisa e conseguir fazê-la bem, hoje, mesmo na idade adulta [...]”

Nessas narrativas pode ser percebido uma nova construção da autoimagem da participante, onde ela se vê alcançando algo que não imaginava que poderia alcançar. A autoimagem, segundo [16] por intermédio de [16], é o “(re)conhecimento que fazemos de nós mesmos, como sentimos nossa potencialidade, sentimentos, atitudes e idéias [...]”. Assim entende-se que a prática do Ballet pode ser um agente transformador da autoimagem e auxiliar para o aumento da autoestima do indivíduo.

A narrativa de Arwen também exprime essa ideia: “O Ballet ajuda também a vencer os seus medos, a muitas outras coisas, por exemplo, a timidez, as dificuldades [...]. Então o Ballet tem isso de superação... quando você consegue fazer algo. Mas eu consigo hoje ter a paciência de curtir as minhas vitórias mais sutis. Por que para mim o Ballet é um desafio.” Ainda sobre o pensamento de [16], a autoimagem é considerada uma organização que a pessoa faz sobre si mesma, que é composta tanto pela sua realidade quanto pela sua subjetividade, e que vai se transformando em conceitos determinantes para a compreensão de seu contexto e meio ambiente.

Assim, a partir das narrativas apresentadas, é possível compreender que as participantes percebem seu desenvolvimento nesse contexto clássico, e apreciam suas evoluções. Tal percepção influencia na construção de sua autoimagem e autoestima. Segundo o autor [16] quando cita García del Cura (2001), o ideal para o ser humano seria poder chegar a ser o mais realista possível sobre a visão que tem de si mesmo, aceitando as qualidades boas e cultivando-as, ou criticando de forma realista as limitações e tentando superá-las.

IV. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de Ballet Clássico, como atividade física, oferece muitos benefícios físicos e psicológicos, como foi exposto no referencial teórico. Porém, este trabalho buscou compreender o que vai além dos benefícios da prática dessa atividade física.

A fase adulta é complexa, com suas crises existenciais, sendo quase um preparatório para a velhice. O contexto pós-moderno atual proporciona mais algumas questões que tem

grande influência no cotidiano dos indivíduos, um mundo cheio de incertezas e inseguranças, com mudanças constantes as quais exigem uma rápida adaptação.

Pensando nesse contexto, esta pesquisa buscou compreender quais os impactos psicológicos do Ballet Clássico (essa dança rígida e tradicional) nas mulheres que se encontram na fase adulta no mundo contemporâneo. A partir das leituras realizadas e observando os aspectos apresentados, foi identificado que a prática de Ballet Clássico em mulheres adultas tem como principal impacto psicológico aspectos relacionados com a autoestima, autoimagem e autoconceito. Como visto no referencial deste trabalho estes conceitos, citados acima, influenciam a construção da personalidade e identidade do indivíduo, promovendo adaptações decorrentes da reformulação desses conceitos sobre si mesmo, que se encontram em constante transformação.

Sendo assim, o Ballet se tornou uma ferramenta importante de apoio para a construção de uma autoimagem e um autoconceito mais elaborado, e, consequentemente para a construção de uma autoestima mais elevada. Reformulação desses conceitos permite que essas mulheres se autoconheçam e assim, percebam mais claramente suas potencialidades e seus pontos fracos.

Com isso, a prática das aulas de Ballet permite que a mulher ganhe mais força e coragem para enfrentar os desafios da vida, já que essas mudanças podem refletir no dia-a-dia dessas mulheres, no trabalho, em casa com a família, com os amigos, possibilitando maior resiliência durante o percurso da vida.

Através dos discursos, foi percebido que as motivações por trás da escolha dessa atividade física/arte estão interligadas com a imagem corporal, a busca pelo aumento da autoestima e a necessidade de mudança. Essas motivações se relacionam intimamente com a psicologia, fazendo com que o Ballet possa vir a ser base para criação de um método psicoterapêutico, bem como um novo método de ensino de Ballet para mulheres.

No decorrer da pesquisa, foi encontrada a necessidade de se investigar mais a fundo as questões relacionadas a dança e aspectos psicológicos, subjetividade, corpo e arte, já que essas áreas se encontram deficitárias em questão de estudos. Pesquisas relacionadas a essas áreas podem servir de embasamento para criação de métodos psicoterapêuticos que atinjam, de forma mais eficaz, pessoas que praticam a dança, bem como podem ajudar a compreender melhor os impactos psicológicos que tais atividades promovem no indivíduo, proporcionando uma visão mais ampla de como o indivíduo é afetado por essas práticas.

Referências

- [1] ANDERSON, Jack. Dança. Tradução Maria da Costa. São Paulo: Verbo-Lisboa, 1978
- [2] ASSIS, M. P. de; SARAIVA, M.C.. O feminino e o masculino na dança: das origens do balé à contemporaneidade. Movimento, Rio Grande do Sul, v. 19, n. 2, p.303-323, jun. 2013.
- [3] BARBOSA, R. C.. Gênero e Antiguidade: Representações e Discursos. História Revista: Revista da Faculdade de História e do Programa de Pós-Graduação em História da Universidade Federal

- de Goiás. Goiânia - Go, v.12, n.2, p.353-364, nov. 2007. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/historia/article/view/5474/4456>>. Acesso em: 20 abr. 2017.
- [4] BAUMAN, Z.. Amor Líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Zahar, 2004. 191 p.
- [5] BAUMAN, Z.. O mal-estar da pós-modernidade. Rio de Janeiro: Zahar, 1998. 272 p.
- [6] BEAUVOIR, S. de. O Segundo Sexo: 1. Fatos e Mitos. 4. ed. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1970. 311 p. Tradução de Sérgio Millet.
- [7] BERTONI, Iris Gomes. A dança e a evolução, ballet e seu contexto teórico, programação didática – São Paulo: Tanz do Brasil, 1992.
- [8] BORGES, C. D.; SANTOS, M.A. dos. Aplicações da técnica do grupo focal: fundamentos metodológicos, potencialidades e limites. Revista da Spagesp: Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo, São Paulo - Sp, v. 6, n. 1, p.74-80, jan. 2005. Disponível em: <<http://search.proquest.com/openview/ec17e32a2ffa52aafc63ea37d5324379/1?pq-origsite=scholar&cbl=2030189>>. Acesso em: 05 maio 2017.
- [9] BURNS, E. M. História da civilização ocidental. Rio de Janeiro: Globo v.1, 39ª ed, 1993.
- [10] CAMINADA, E.. História da dança: evolução cultural. Rio de Janeiro - RJ: Sprint, 1999. 486 p.
- [11] FERREIRA, L. B.; TORRECILHA, N.; MACHADO, S. H.S. A Técnica de Observação em Estudos de Administração. In: ENCONTRO DA ANPAD, 36, 2012, Rio de Janeiro - RJ. Encontro Nacional. Rio de Janeiro- RJ: Anpad, 2012. p. 1 - 15. Disponível em: <http://www.anpad.org.br/admin/pdf/2012_EPQ482.pdf>. Acesso em: 06 de maio 2017.
- [12] FRAQUELLI, Â.A.. Relação entre Auto-Estima, Auto-Imagem e Qualidade de Vida em Idosos Participantes de uma Oficina de Inclusão Digital. 2008. 86 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Pós-graduação em Gerontologia Biomédica, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre - RS, 2008.
- [13] GOLDHILL, S.Amor, Sexo e Tragédia: Como gregos e romanos influenciam nossas vidas até hoje. Rio de Janeiro - RJ: Zahar, 2007.
- [14] JARDIM, A.C.S.; PEREIRA, V. S.. METODOLOGIA QUALITATIVA: é possível adequar as técnicas de coleta de dados aos contextos vividos em campo? In: CONGRESSO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE ECONOMIA, ADMINISTRAÇÃO E SOCIOLOGIA RURAL., 47., 2009, Porto Alegre - Rs. Apresentação Oral-Ciência, Pesquisa e Transferência de Tecnologia. Porto Alegre - RS: Sober, 2009. p. 1 - 12. Disponível em: <<http://sober.org.br/palestra/13/392.pdf>>. Acesso em: 05 maio 2017.
- [15] MERLEAU-PONTY, Maurice. Fenomenologia da percepção. Rio de Janeiro: Freitas Bastos, 1971.
- [16] MISSENO, C. José. Vidança: a dança na vida ou a vida na dança. São Paulo: OESP, 1986.
- [17] MOMMENSOHN, M.; PETRELLA, P.(Org.). Reflexões sobre Laban, o mestre do movimento. São Paulo: Summus, 2006. 282 p. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=iAxsqCReIt0Coi=fndpq=PA25&dq=precursores+da+dança+m oderna+Isadora+Duncanots=Oi8pHe5UDXsig=fXXpuvzsvvCCN2L_j4G dxf1UJhsv=onepage&q=isadora duncan&f=false>. Acesso em: 24 maio 2018.
- [18] MORAES, E. Ser mulher na atualidade: a representação discursiva da identidade feminina em quadros humorísticos de maitena. In TASSO, I., and NAVARRO, P., orgs. Produção de identidades e processos de subjetivação em práticas discursivas [online]. Maringá: Eduem, 2012. pp. 259-285. ISBN 978-85-7628-583-0. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.
- [19] Morgan, D. (1997). Focus group as qualitative research. Qualitative Research Methods Series. London: Sage Publications
- [20] MOSQUERA, J. J. M. et al. Universidade: Auto-Imagem, Auto-Estima e Auto-Realização. Unirevista, Rio Grande do Sul, v. 1, n. 2, p.1-13, abr. 2006.
- [21] NOBRE, M. R. C.. Qualidade de vida. Arquivo Brasileiro de Cardiologia, São Paulo - SP, v. 64, n. 4, p.299-300, dez. 1994. Disponível em: <<http://www.arquivosonline.com.br/psiquisartigos/Pdfs/1995/v64N4/6404002.pdf>>. Acesso em: 06 maio 2017.
- [22] PORTINARI, M.. História da Dança. Rio de Janeiro - RJ: Editora Nova Fronteira S/a, 1989.
- [23] PORTO, I. et al. Correlação entre Níveis de Autoestima, Performance Cognitiva e de Memória em Idosos: uma visão ecológica. Ambiente Educação, Rio Grande - Rs, v. 15, n. 1, p.187-206, jan. 2010. Disponível em: <<https://furg.emnuvens.com.br/ambeduc/article/view/993/923>>. Acesso em: 29 maio 2017.
- [24] PUCCI, G. C. M. Fet al. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. Revista de Saúde Pública, Curitiba - PR, v. 46, n. 1, p.166-179, jan. 2012. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/33090/35798>>. Acesso em: 22 abr. 2017.
- [25] PUOLI, G. G.. O Ballet No Brasil e a Economia Criativa: Evolução Histórica e Perspectivas para o Século XXI. 2010. 127 f. Monografia-Curso de Relações Internacionais, Faculdade de Economia da Fundação Armando Alvares Penteado, São Paulo, 2010.
- [26] REIS, A. C. dos. A Subjetividade como Corporeidade: o corpo na fenomenologia de Merleau-Ponty. Vivência, São Paulo - SP, v. 1, n. 37, p.37-48, jan. 2011.
- [27] SANDER, J.. Corporeidades Contemporâneas: do Corpo-Imagem ao Corpo-Devir. Revista de Psicologia. Belo Horizonte, Mg, p. 387-408. ago. 2009.
- [28] SANTOS, E. C. dos; ALMEIDA, V. Z. de. História do Balé: da Corte Renascentista à Terra de Cassiano. X Encontro Latino Americano de Iniciação Científica. São José dos Campos -SP, p. 1891-1894. 2000.
- [29] SCHULTHEISZ, T. S. de V.; APRILE, M. R.. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. Revi Sta Equilíbrio Corporal e Saúde, São Paulo, v. 5, n. 1, p.36-48, 2013.
- [30] SILVA, G. C. C. da et al. A mulher e sua posição na sociedade: da antiguidade aos dias atuais. Rev. SBPH, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 65-76, dez. 2005. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582005000200006&lng=ptnrm=iso>. Acessos em 20 abr. 2017.
- [31] SNIZEK, A. B.. Corpo e identidade na dança contemporânea. Revista de Ciências Humanas, Viçosa, v. 14, n. 1, p.43-57, jan. 2014.
- [32] SOUZA, D. A.; KAZMIERCZAK, M.; COUTO, R. Mulher e sociedade: Como podemos compreender as mulheres à luz de seus direitos sociais na contemporaneidade? Colégio Mãe de Deus, Porto Alegre - RS, v. 3, n. 1, p.1-9, set. 2012.
- [33] SIQUEIRA, D. da C. O.; SIQUEIRA, E. D. de. O corpo que dança: percepção, consciência e comunicação. Logos 20: Corpo, arte e comunicação, Rio de Janeiro, v. 20, n. 11, p.61-75, jan. 2004.
- [34] TIBURI, M.. Política, Mulheres e Filosofia. Educação e Sociedade: Perspectivas Educacionais no século XXI, Santa Maria, p.1-3, nov. 2006. Disponível em: <<http://www.marciatiburi.com.br/textos/politicamulheresefilosofia.htm>>. Acesso em: 10 jun. 2017.
- [35] VIEIRA, J. A.. A identidade da mulher na modernidade. Delta, São Paulo, v. 21, n. spe, p. 207-238, 2005. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010244502005000300012&lng=en&nrm=iso>. access on 20 Apr. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-44502005000300012>.
- [36] Zucolotto A, Freire ALG. A divina dança. [atualizado em 2003; acesso em 2018 junho]. Disponível em www.idance.com.br.



IRENIDES TEIXEIRA

Doutora em Educação (UFBA), Mestre em Comunicação e Mercado e Especialista em Teorias da Comunicação (FACASPER), Especialista em Psicologia Clínica (CEULP/ULBRA), Graduada em Psicologia e em Comunicação Social/Publicidade e Propaganda (CEULP/ULBRA), Graduada em Processamento de Dados (UNITINS). Fotógrafa com formação pelo Centro de Comunicação e Artes (SENAC/SP). Possui Formação em Arteterapia (AQUILAE/CE). Atualmente é professora e coordenadora do curso de Psicologia do CEULP/ULBRA.



VERENA SCHULTZ

Psicóloga pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).



ANA LETÍCIA ODORIZZI

Psicologia pela Fundação UNIRG, Especialização em Gerontologia (UFT) e Mestrado em Educação pelo Programa de Mestrado em Educação (PPGE/UFT) com ênfase em Psicologia da criatividade e envelhecimento. Tem experiência na área de Psicologia Cognitiva Comportamental, dança Clássica e Contemporânea pela Formação em Ballet aplicada a saúde mental e Psicologia da saúde no âmbito da Estratégia de Saúde da

Família (NASF). Atualmente professora do curso de Psicologia do Centro Universitário Luterano de Palmas - Ceulp Ulbra.



VALDIRENE CÁSSIA DA SILVA

Doutora e Mestre em Educação pela Universidade Federal da Bahia. Especialista em Comunicação, Estratégias e linguagens. Graduada em Comunicação Social, habilitação em Relações Públicas. Atualmente é professora titular da Universidade Luterana de Palmas - Ceulp/Ulbra e Faculdade Católica do Tocantins - FACTO. Tem experiência na área de Comunicação, com ênfase em tecnologias da informação e da comunicação, atuando

principalmente nos seguintes temas: comunicação, mídia e cultura. Membro do Programa de Pós-graduação em Ensino de Ciências e Saúde, da Universidade Federal do Tocantins-Brasil.

...

...