



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

Verena Schultz

DANÇA E MOVIMENTO:
impactos psicológicos do *Ballet* Clássico em mulheres adultas

Palmas – TO
2018/1

Verena Schultz
DANÇA E MOVIMENTO:
impactos psicológicos do *Ballet* Clássico em mulheres adultas

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II elaborado e apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Profa. Dra. Irenides Teixeira

Palmas – TO
2018/1

Verena Schultz

DANÇA E MOVIMENTO: impactos psicológicos do *Ballet* Clássico em mulheres
adultas

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II
elaborado e apresentado como requisito parcial
para obtenção do título de bacharel em Psicologia
pelo Centro Universitário Luterano de Palmas
(CEULP/ULBRA).

Orientador: Profa. Dra. Irenides Teixeira

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Irenides Teixeira
Orientadora
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Profa.Dra. Valdirene Cassia da Silva
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Prof. Me. Ana Letícia Covre Odorozzi
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Palmas – TO

2018/1

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço a Deus que me permitiu viver esses momentos de aprendizado intenso e emocionante que ficarão marcados na minha história de vida.

Em segundo lugar agradeço à minha mãe, Erna A. Denzin, que me deu auxílio e suporte emocional e financeiro, que nos momentos de grande emoção me segurou e me mostrou um caminho melhor, me deu a mão e caminhou comigo. Obrigada mãe!

Nesse momento agradeço ao meu primeiro orientador, Hudson Eygo, que me deu luz e ajudou a dar vida a essa pesquisa, que tirou minhas dúvidas com paciência e humanidade, e a minha segunda orientadora, Irenides Teixeira que me mostrou o caminho para a finalização desse trabalho. Os dois foram fundamentais para que esse trabalho fosse melhor. Meus sinceros agradecimentos!

Agradeço a todos os professores que passaram pela minha formação acadêmica, me moldando, cada um a seu estilo, me ensinando desde os conceitos básicos de psicologia para me tornar uma boa profissional, até questões de como ser uma pessoa melhor. Tenho profunda admiração por todos aqueles que me fizeram crescer, como pessoa e profissional.

Agora aos meus colegas de faculdade, o que seria dessa jornada sem vocês? Agradeço especialmente a Sara, Vinícius e Jéssica, que me acompanharam e me deram apoio moral e emocional sempre que precisei. Que me ajudaram a escrever e que percorreram esse caminho comigo, cheio de altos e baixos, sempre sorrindo dos problemas, dando ânimo para não desistir. Que estudaram comigo nas matérias mais difíceis, que se divertiram comigo, e que me ensinaram que a amizade é maior conquista que a faculdade traz. A faculdade seria muito sem graça sem vocês. Obrigada por tudo!

Agradeço também a minha terapeuta Keila Barros, que me ajudou a aguentar essa barra que é fazer um TCC. Sem o seu auxílio não sei se conseguiria fazer esse trabalho sem surtar. Gratidão enorme por todos os nossos encontros que só me fazem evoluir!

E por último, mas não menos importante, agradeço ao meu namorado, Gabriel Gusmão. Aquele que me deu carinho e suporte, que me ouviu reclamar, que suportou minhas crises e que não desistiu de mim. Aquele que corrigiu meu

português, que me ajudou a escrever o Abstract, por que sabe mais inglês que eu. O cara que me deu força para terminar e ver um final feliz depois de tudo. Obrigada, meu amor!

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. Esta coleta foi realizada com um grupo de mulheres que se encontram na idade entre vinte e cinco (25) anos e quarenta (40) anos, já que é nessa faixa etária que a fase adulta se estabelece de forma mais evidente. Foi realizada entrevista semiestruturada e observação, em um (1) encontro de aproximadamente uma (1) hora. O encontro ocorreu na Escola de Dança Innovare, localizada no centro da cidade de Palmas - TO. Para a construção dos resultados, foi realizada uma leitura subjetiva das falas das participantes e a partir disso foram criadas três categorias que surgiram através das narrativas expostas: a categoria *Ballet* e subjetividade; a categoria *Ballet* e Qualidade de Vida; a categoria *Ballet* e Feminilidade. 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. Esses três aspectos influenciam a construção da identidade da mulher, bem como o seu processo subjetivo de envelhecimento. Portanto percebe-se que o *Ballet* atua como um apoio para a construção de uma autoestima, autoimagem e autoconceito melhores, promovendo maior resiliência para o enfrentamento das dificuldades.

Palavras-Chave: *Ballet*; Subjetividade; Autoestima.

ABSTRACT

It is known that the adult phase is a time when many transformations take place and therefore some adaptations must be made in the life of the individual. It is at this stage of life that concerns over health and physical and psychological well-being intensify. The practice of classic *Ballet* in women has grown and for that reason, this work sought understand the psychological impacts of classic *Ballet* practice in women in adult phase. For that, it was studied themes related to human development in adulthood, the woman in contemporaneity, concepts about quality of life, the benefits of physical activity and a brief history of dance, more specifically history of *Ballet*. To answer these questions, the Focal Group method for data collection was used. This collection was performed with a group of women who are between the ages of twenty-five (25) years and forty (40) years. It was performed a semi-structured interview and observation in one (1) meeting of approximately one (1) hour. The meetings took place at Innovare dance school, located in the center of the city of Palmas - TO. The results were based in the subjective reading of participants' speeches that were separated in three different categories identified in the exposed narratives: Ballet and subjectivity category; Ballet and quality of life category; and Ballet and femininity category. In this way, this research was able to conclude that main psychological promoted by the practice of this activity is related to positive transformations of self-stem, self-image and self-concept. These three aspects leverage the construction of woman's identity, as well as its subjective process of aging. Therefore, it is noticed that Ballet acts as a support for a better self-stem, self-image and self-concept, promoting more resilience to face the difficulties of life.

Keywords: *Ballet*, Subjectivity; Self-esteem.

SUMÁRIO

1	MISÉ EN CENE	6
2	PRIMEIRO ATO.....	8
2.1	PSICOLOGIA E O DESENVOLVIMENTO HUMANO (FASE ADULTA)	8
2.2	MULHER NO CONTEMPORÂNEO	13
2.3	ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS.....	16
2.4	QUALIDADE DE VIDA NA CONTEMPORANEIDADE.....	20
2.5	HISTÓRIA DO <i>BALLET</i>	22
3	SEGUNDO ATO	30
3.1	DO PROCEDIMENTO METODOLÓGICO.....	32
4	TERCEIRO ATO.....	35
5	GRAND FINALE.....	42
6	APÊNDICE	44
	REFERÊNCIAS.....	53

1 MISÉ EN CENE

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.

A questão problema que norteou essa pesquisa foi: quais os impactos psicológicos do *Ballet* Clássico em mulheres adultas? Portanto este trabalho tem como objetivo geral 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. Para isso os objetivos específicos são: verificar os impactos do *Ballet* para qualidade de vida em mulheres adultas; elencar as motivações por traz da dança do *Ballet* para mulheres adultas em uma escola de dança em Palmas - TO; e por fim, apresentar os impactos psicológicos do *Ballet* para o grupo estudado.

Existem alguns aspectos que podem ser considerados importantes para a análise dos dados finais deste trabalho, como por exemplo 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.

Um item importante a ser analisado é a fase de desenvolvimento vital em que o indivíduo se encontra, a fase adulta. Esta fase é considerada um momento em que o sujeito se prepara e/ou inicia o processo de envelhecimento, e por isso algumas adaptações são realizadas em sua vida. É, portanto, nessa etapa da vida que às preocupações com a saúde e o bem-estar físico e psicológico se intensificam. Então, aumenta-se a busca por atividades físicas, e é de conhecimento da grande maioria das pessoas que a atividade física praticada regularmente oferece benefícios. O *Ballet* é considerado atividade física, portanto, neste trabalho foram relacionados os

benefícios da atividade física com os benefícios que o *Ballet* pode proporcionar nessa fase da vida.

Outro aspecto que deve ser considerado para análise é o momento em que a sociedade vive, o contemporâneo. Sabe-se que na contemporaneidade o mundo é líquido, e com isso as relações são fluidas, segundo Bauman (2004), o tempo é curto, as mudanças ocorrem de forma rápida, e, às vezes, assustadora. Questões que devem ser elencadas para entender qual a influência da sociedade contemporânea na vida da mulher em fase adulta, e de que forma a prática do *Ballet* pode influenciar.

Como coleta de dados, foi utilizado a técnica do Grupo Focal. Esta coleta foi realizada com três (3) mulheres que aceitaram o convite para participação e se encontram na idade entre vinte e cinco (25) anos e quarenta (40) anos. Foi realizada entrevista semiestruturada e observação, em um (1) encontro de aproximadamente uma (1) hora. O encontro ocorreu na Escola de Dança Innovare, que está localizada no centro da cidade de Palmas - TO. Para a construção dos resultados foi realizada uma leitura subjetiva das narrativas.

Este trabalho contém no título de seus tópicos a nomenclatura de uma estrutura principal de um espetáculo de *Ballet, Misé en Cene*, Primeiro Ato, Segundo Ato, Terceiro Ato, e *Grand Finale*, que são compostos respectivamente por: Introdução, Referencial Teórico, Percurso Metodológico, Leitura e Discussão dos Resultados e Conclusão.

A partir do que foi apontado o próximo escopo trará conceitos do Desenvolvimento Humano, com enfoque na fase adulta, a mulher no contemporâneo e a sua qualidade de vida, os benefícios da atividade física e o *Ballet* como uma atividade corporal artística, dando bases referenciais para as análises dessa pesquisa.

2 PRIMEIRO ATO

Nesse momento iniciaremos o primeiro capítulo desse trabalho que irá contar a história e explicar conceitos da Psicologia do desenvolvimento humano (fase adulta); da Mulher no contemporâneo; da Atividade física e seus benefícios, onde encontra-se o *Ballet* e seus benefícios como atividade física e artística; da Qualidade de Vida na contemporaneidade; da História do *Ballet*, onde também será contada uma breve história do *Ballet* na cidade de Palmas. Tais temas e conceitos deram base para as discussões dos resultados alcançados pela pesquisa.

2.1 Psicologia e o desenvolvimento humano (fase adulta)

A fase adulta é considerada por Santos e Antunes (2007) como a fase mais longa do desenvolvimento humano. Segundo os autores é nesse momento que se apresentam novas responsabilidades, novos referenciais de existencialidade e novas conquistas. Camarano (2006 p.16) explica que não existe um consenso “sobre qual evento marca a entrada do indivíduo no mundo adulto: independência econômica, saída da casa dos pais ou constituição de família.”

Mosquera (1982) por intermédio de Santos e Antunes (2007) compreendem a fase adulta em três divisões: adulto jovem, adulto médio e adulto velho. Na visão dos autores, o adulto jovem tende a buscar por uma valorização pessoal através da avaliação positiva de si mesmo criando expectativa de que o outro também o veja sobre esse aspecto positivo. Os autores ainda explicam que no início da fase adulta o indivíduo toma consciência de sua existencialidade adulta e busca reconhecimento, e já no final da fase do adulto jovem, ele consegue compreender o valor de sua existência e, ao menos, idealiza o que pode vir a ser sua realização.

Na fase do adulto médio é possível que o sujeito já tenha alcançado seus objetivos de vida e tenha constituído suas percepções sobre a vida e suas realizações. A motivação nessa fase vem encontrada na disponibilidade de desempenhar suas atividades a fim de mostrar suas capacidades, promovendo uma retroalimentação de suas ações e superação de seus erros (SANTOS; ANTUNES, 2007 *apud* MOSQUERA, 1982).

Ainda sobre a visão desses autores, no final da fase do adulto médio, há um enaltecimento das conquistas realizadas, bem como das atividades desempenhadas, gerando um desejo de ser recompensado por tudo o que produziu, com isso há também uma preocupação com a aposentadoria.

Na fase do adulto velho pode-se encontrar uma estrutura física corporal que já não acompanha os desejos subjetivos do sujeito. Esse fato influencia a autoimagem e autoestima do indivíduo, que às vezes se sente incapaz de realizar determinadas atividades provocando uma autodepreciação (SANTOS; ANTUNES, 2007).

Quando o sujeito se encontra nessa fase do desenvolvimento, é necessário que se compreenda que, apesar de esta ser a etapa da vida considerada de grande vitalidade, é nela em que o processo de envelhecimento se inicia. Palácios *et al.* (2004), afirmam que este processo acontece na fase adulta, mas não determina uma idade exata para a chegada desse momento, visto que os seres humanos têm seu próprio ritmo de vida, diferentes uns dos outros.

Entende-se que o envelhecimento, segundo Mari *et al.* (2016), depende da história de vida e do entendimento que o indivíduo tem sobre esse processo, acrescentando a cultura e a autopercepção como influenciadores desse processo.

O processo de envelhecimento se dá por meio de três tipos de envelhecimento que resumidamente se aplicam dessa forma:

O envelhecimento primário que provoca uma avançada lentidão do processamento de informação; o envelhecimento secundário (especialmente no caso de doenças cardiovasculares e em algumas doenças crônicas) faz com que as perdas sejam mais intensas, e tanto mais quanto maior for a idade, e, por último, o envelhecimento terciário implica declínios generalizado que afetam todos os processos psicológicos (COLL; MARCHESI; PALÁCIOS *et al.*, 2004, p. 377).

Com o passar dos anos o corpo muda e essas mudanças afetam os músculos e ossos, fazendo com que o tecido muscular vá diminuindo na idade adulta, dessa forma a força muscular também diminui. Porém, Palácios *et al.* (2004, p.380), afirmam que é “[...] difícil estabelecer qual parte dessa perda que pode ser ocasionada pela diminuição da atividade e o exercício, essas diminuições são inevitáveis inclusive para as pessoas que se matem ativas e que possuem bom nível de saúde.”

Os autores citados acima, ainda colocam que até mesmo os neurônios envelhecem e vão se deteriorando conforme o tempo, diminuindo em quantidade e em atividade elétrica. Mas, no caso de pessoas que passam pelo processo normal do envelhecimento, a queda das funções não significa um obstáculo para um funcionamento psicológico normal.

Em contraponto, estudos revelam que a capacidade cerebral, pode não ser alterada como os cientistas acreditavam. Em uma matéria sobre o assunto na revista *Vivo Mais Saudável*, é exposto que “as diferenças entre cérebros jovens e velhos que esse equipamento mostra estão relacionadas às alterações vasculares e não da atividade neuronal” (2017). Grande maioria das pesquisas relacionadas a esse tema são feitas com o uso da Ressonância Magnética que apontam as mudanças vasculares e não neuronais, o que pode estar prejudicando a interpretação do envelhecimento cerebral.

Um estilo de vida saudável e o envolvimento em atividades físicas e intelectuais, segundo Mari *et al.* (2016), podem diminuir a ocorrência do declínio da capacidade funcional e a suscetibilidade para doenças crônicas, adquiridas com a idade, mas, para isso é necessário que o indivíduo esteja atento em si mesmo e perceba seus sinais.

É na vida adulta velha que o indivíduo evidencia o desejo de ser autônomo, buscando demonstrar que ainda é capaz de realizar as atividades e que não precisa dos outros. Santos e Antunes (2007) afirmam que nesse momento torna-se frequente a preocupação com sua imagem corporal, e esta, por sua vez, será percebida de forma única por cada indivíduo, influenciando as alterações emocionais e psicológicas.

Ao se falar em alterações corporais e funcionamento psicológico, é necessário lembrar que, a “saúde e o bem-estar psicológico estão relacionados com a saúde e bem-estar físico” (PALÁCIOS *et al.*, 2004, p. 381). Dessa forma, entende-se que é necessário que a atenção e o cuidado sejam dados proporcionalmente as questões de saúde física e de saúde mental.

É sabido que o ser humano é um ser em constante transformação. Na idade adulta essas transformações se tornam mais claras e perceptíveis, juntamente com o processo de envelhecimento. Sobre isso, é importante lembrar dos conceitos de autoestima, autoconceito e autoimagem, já que estes conceitos que são construídos juntamente com a identidade do indivíduo no decorrer de toda a vida.

A construção da autoestima, segundo Schultheisz e Aprile (2013), ocorre pela influência da educação informal, quando o indivíduo que começa a se perceber em um corpo e um espaço que se relaciona com os objetos presentes. Assim, esse indivíduo passa a entender que o seu “eu” é independente do “outro” e do que lhe permeia. Com a influência da educação formal, a sua percepção de si mesmo deixa

de ser apenas sobre o espaço físico, abrindo espaço para a constituição de sua identidade.

A partir disso entende-se que a formação da autoestima é influenciada pela forma como o sujeito se identifica no mundo em que está inserido e a forma como se sente sobre si mesmo. Schultheisz e Aprile (2013), trazem como conceito de autoestima “a maneira e o quanto o indivíduo gosta dele mesmo” (p.38).

As autoras, ao citarem Neri (2011), afirmam que o autoconceito diz a respeito das diversas faces da imagem do indivíduo, e está relacionado à autoestima, sendo este o mesmo que, autoconhecimento, autodescrição e autodefinição, já que filtra as informações e permite que as pessoas estabeleçam prioridades e agir conforme o contexto em que vive, sendo assim, estão conectados com o “eu”.

A maneira que o indivíduo se vê em relação ao mundo (autoestima), guiará os comportamentos do indivíduo durante a vida. Segundo Schultheisz e Aprile (2013, p.40), a autoimagem tem função de adaptação e regulação, já que “incorpora memórias episódicas e semânticas, traços e valores” que existem, com o objetivo de manter e estabilizar o “eu”, o que permite que as pessoas realizem projeções para sua vida e se autoavaliem, a fim de planejar e avaliar seu desempenho de papéis, entre outros.

Dessa forma, entende-se que na vida adulta existem conteúdos e experiências que influenciam a construção da autoestima e identidade do sujeito. De acordo com Porto *et al.* (2010), nesse momento ocorrem algumas mudanças na relação do indivíduo com a sociedade em que está inserido, o que implica em alterações na autoimagem e autoestima, afetando a construção da personalidade desse indivíduo.

Na medida em que esses conteúdos vão sendo internalizados, o autoconceito desenvolve uma estrutura cada vez mais hierarquizada, e assim, como Palácios *et al.* (2004) explica, a imagem que fazemos de nós mesmos (ou autoimagem) vai se tornando cada vez mais complexa, e com mais elementos.

Para as mulheres, mais especificamente, esse processo de envelhecimento implica em algumas outras alterações que também trazem grande influência para autoestima e autoconceito, de acordo com Palácios *et al.* (2004), é a partir do 30 a 35 anos que as possibilidades de engravidar vão diminuindo; a partir dos 48 anos de idade a mulher inicia o processo da menopausa, período pelo qual muitas mulheres são afetadas por seus sintomas.

Quando o corpo se afasta de seu estado ideal, Davidoff (1983) afirma que a necessidade busca o motivo, para que este desencadeie um comportamento que traga equilíbrio do corpo novamente. Este motivo, faz parte do processo de homeostase, e é explicado pela autora como referente a um “estado interno que resulta de uma necessidade e que ativa ou desperta comportamento usualmente dirigido ao cumprimento da necessidade” (p.385).

É possível considerar que durante o processo de envelhecer ocorram conflitos, já que existe também um processo de mudança. Davidoff (1983, p. 553) afirma que,

Os conflitos surgem em situações em que duas ou mais necessidades, metas ou cursos de ação incompatíveis concorrem e fazem com que um organismo se sinta puxado simultaneamente para direções diferentes, tudo isso causando um senso de desconforto.

Dessa forma, tais conflitos podem causar frustrações, já que estes, segunda a autora, surgem quando existe um obstáculo interferindo na satisfação de uma necessidade. Por isso, surgem os motivos, auxiliando na realização das necessidades.

Existem uma gama de motivos que se diferenciam a partir de seu objetivo final. Existem os motivos sociais, que partem do princípio de que a maioria das ações humanas são voltadas para a satisfação da necessidade de sentir-se amado ou aceito num determinado meio social. Há também a motivação para o crescimento que se origina na ação das necessidades básicas de realização dos potenciais. De acordo com o que Davidoff (1983) explica, essas necessidades se ligam aos motivos de crescimento que estão relacionados aos motivos de estimulação, exploração e manipulação sensorial.

A autora ainda afirma que quando não se realiza atividade que estimula a criatividade a rotina do dia-a-dia se torna tediosa, facilitando a ativação da irritabilidade e depressão e diminuindo a frequência de atividades criativas espontâneas.

Em meio a todas essas mudanças e transformações o sujeito adulto tem como desafio a adaptação. A necessidade agora é adaptar-se às novas situações sociais, biológicas e psicológicas. Para Palácios *et al.* (2004), é nesse momento que surgem os diferentes modos de lidar com a realidade, “padrões diferenciais, estilos de comportamento, alguns dos quais são adaptativos, enquanto outros são patológicos, disfuncionais” (p. 407).

A partir desse momento a questão da satisfação da vida se torna um objetivo para o indivíduo, assim, passa a planejar suas atividades a fim de conquistar essa satisfação. É neste momento que o *Ballet* é inserido, como estratégia de alcance desse desejo de qualidade de vida, assim como as outras atividades intelectuais e sociais.

2.2 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 Souza, Kazmierczak, Couto (2012, p. 4), 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 Barbosa (2007).

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 Silva et.al (2005), 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. Silva et.al (2005), 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 (SILVA et.al, 2005).

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 que ficou conhecido como a queima os sutiãs, do qual, como afirma Pedro e Guedes (2010) *apud* Cavalcanti (2008),

as mulheres ativistas do movimento Wolman's Liberation Movement dos EUA, pretendiam colocar fogo em objetos como sutiãs, maquiagens, espartilhos e outros que impunham a indução de uma ditadura da beleza, durante o concurso de Miss American. Entretanto, tal queima dos sutiãs não ocorreu literalmente, pois o local do concurso não se tratava de um espaço público, impedindo que o ato fosse consumado (p. 6).

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, na visão de Pedro e Guedes (2010), 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 Moraes (2012, p. 259), 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.

Se antes a "mulher perfeita" era a que cuidava bem do lar e da família, hoje ela precisa se destacar profissionalmente sem descuidar das questões anteriores e, ainda, ter um corpo de modelo. Como isso tudo é quase impossível (até por razões fisiológicas, nem todas as mulheres poderão atingir o mesmo padrão de beleza), prevalecendo a sensação de "incompletude" (MORAES, 2012, p. 261).

O corpo da mulher, em sua história, foi marcado por ser considerado, como explica Souza, Kazmierczak e Couto (2012), 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, Goldhill (2007) 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.

A herança das imagens do corpo da Antiguidade clássica também acarreta um impacto social. Para as galerias de arte e as revistas contemporâneas, esse impacto é óbvio, mas ele também é sentido nas ruas e nas instituições da cidade moderna. (p.45)

Sobre corpo, Tiburi (2006) 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 Reis (2011), 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 (2006), 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, Vieira (2005) 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, Vieira (2005) 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. Beauvoir (1970, p. 13) 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” (BEAUVOIR, 1967, p. 9). Essa frase pode ser explicada sobre a visão de Vieira (2005), 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 detêm o poder em suas mãos. “Essa nova mulher trabalha, possui salário próprio, sustenta-se e não depende do sexo masculino para sobreviver” (VIEIRA, 2005, p.236).

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.

2.3 Atividade física e seus benefícios

Há muitos anos atrás não existiam as tecnologias e máquinas que se tem atualmente, sendo necessário que homens e mulheres realizassem exercícios físicos para que as atividades do dia-a-dia fossem executadas. Elbas e Simão (2004) explicam que por causa da tecnologia e da inovação, atualmente temos mais

facilidade em realizar algumas atividades, e por isso alguns benefícios do exercício físico estão sendo perdidos.

No século XIX a atividade física e o esporte surgiram e, segundo Silva *et al.* (2010), vieram projetando a dinâmica social vivida na época, por causa das transformações políticas e sociais que aconteceram nos anos anteriores. O exercício físico, então, se torna uma forma de lazer, na busca por diminuir os efeitos negativos da rotina de trabalho e estudos.

O autor afirma que o exercício físico é uma atividade agradável e traz benefícios que vão de uma melhora no perfil lipídico a melhora na autoestima do indivíduo, e que a prática de exercícios está associada a diminuição de sintomas depressivos e de ansiedade.

Há também um fator importante que se deve ter conhecimento, o fator da flexibilidade. A flexibilidade desempenha um papel fundamental nos exercícios físicos, pois ajudam a evitar lesões musculares e promovem uma sensação de bem-estar diminuindo o estresse. De acordo com Elbas e Simão (2004, p. 46), “músculos alongados possuem boa capacidade de relaxamento, uma boa circulação sanguínea e melhoram a coordenação, pois permitem movimento mais fáceis e livres.”

Os autores, ao listarem os benefícios do exercício físico, defendem que ele proporciona não apenas benefícios físicos, como também citam alguns benefícios psicológicos, como:

diminuição do batimento cardíaco; diminuição da pressão arterial; melhora no sistema cardíaco-pulmonar, por aumentar o volume de sangue, melhorando a circulação aumentando a capacidade do coração de bombear sangue; ajuda a reduzir elevados níveis de açúcar no sangue; aumenta a capacidade de resistência psicofísica, melhorando a performance em atividades físicas e em trabalhos mentais; aumenta a habilidade do sistema nervoso em enviar e receber mensagens; reduz a perda de minerais ósseos; ajuda a manter a regularidade do intestino; reduz a fadiga e a ansiedade; melhora a sensação de bem-estar; proporcionará novas amizades, vivências novas; aumenta a autoestima; ajuda a conhecer melhor o próprio corpo (p. 28).

Existem pesquisas, segundo Luft (2007) *apud* Spirduso (2005), que indicam que a prática de exercícios aumenta os recursos físicos e psicológicos, possibilitando ao indivíduo a capacidade de lidar melhor com o estresse.

Além disso, Cheik *et al.* (2003) explica que a prática regular de exercícios físicos faz com que o indivíduo tenha uma maior participação social, o que aumenta o nível de bem-estar biopsicofísico, bem como pode estimular a superação de

desafios, auxiliando na terapia de reabilitação em pacientes com distúrbios psicológicos.

A autora explica que o exercício físico, tem um efeito tranquilizante e analgésico no indivíduo que o pratica regularmente, através da liberação da endorfina e da dopamina pelo organismo, fazendo com que esse indivíduo se sinta relaxado após o esforço realizado e tenha mais possibilidade de se manter num estado de equilíbrio psicossocial frente às ameaças do meio externo.

Stella *et al.* (2002) *apud* Cooper (1982) afirma que se realizado regularmente por 30 minutos ou mais, o exercício aeróbico, traz alívio do estresse, pelo aumento da taxa do conjunto de hormônios denominados endorfinas, que atua no sistema nervoso e, assim, reduz o efeito estressor do ambiente, prevenindo ou reduzindo transtornos depressivos.

Ao realizar exercícios físicos são estimulados a capacidade de atenção concentrada, memória de curto prazo e desempenho dos processos executivos (planejamento de ações sequenciais logicamente estruturadas e capacidade de autocorreção das ações), que, segundo Stella *et al.* (2002), constituem funções cognitivas imprescindíveis na vida cotidiana.

Atividades físicas que exigem memorização de sequências de execução de padrões de movimentos e atenção sustentada para alterações intencionais dos movimentos, de acordo com Moreira *et al.* (2010) *apud* Hogan (2005), apresentam benefícios não somente aos sistemas musculoesquelético e cardiovascular, mas também ao sistema cognitivo por meio do engajamento em processos de controle executivo.

Por outro lado, tarefas guiadas externamente (por exemplo, controle motor dependente de um ritmo musical e das ações de um parceiro) parecem estar associadas com a ativação da região pré-frontal anterolateral e do estriado dorsolateral, áreas mais envolvidas em funções de planejamento e gerenciamento. Essas especializações podem refletir diferenciações funcionais que repercutem reciprocamente no controle motor e nos processos executivos (MOREIRA *et al.*, 2010, p. 110).

Por se tratar de uma atividade física o *Ballet* assume para si os mesmos benefícios que essa atividade proporciona ao corpo e à mente. Mas é importante considerar que o *Ballet* não se trata apenas de uma atividade física, é também considerado uma arte, uma arte corporal.

PUOLI (2010) *apud* Shimizu *et al.* (2004) reforçam a importância de poder perceber a dança como uma arte. Acreditam que assim ela pode mobilizar e educar

de uma forma mais companheira e menos opressora. A dança como arte permitirá, de acordo com Barros (2003), a melhora das possibilidades, potencialidades de movimento e a consciência corporal para atingir objetivos relacionados à educação, saúde, prática esportiva, expressão corporal e artística.

Souza e Metzner (2013) afirmam que, o *Ballet* na forma de atividade física aliada à arte, tem a capacidade de melhorar as condições físicas das atividades diárias do indivíduo, bem como melhorar as condições psicológica deste.

Renzi (2015) ao colocar os conceitos de Laban (1978) e Almeida (2009), afirma que a dança também é compreendida como uma forma de arte corporal em que o elemento realiza movimentos, ministrados ou não por um coreógrafo, acrescentando uma serie de linguagens ligadas aos sentidos expostos pelo indivíduo ou grupo, unido a um ritmo ou música.

Trisbastone (2001), também citado por Santos (2012, p. 17) expõe quatro fatores que influenciam a postura corporal, consequentemente a dança: os valores hereditários, as doenças, a reatividade psicofísica emocional, os hábitos e exercícios físicos.

Deve-se compreender que a atividade/arte corporal, fala de um corpo que se movimenta, dança, e como Miller (2012) afirma, é um corpo que se abre para todas as possibilidades de sensações e reverberações de imagens e significados. Um corpo que incorpora essas percepções a partir de suas vivencias e experiencias.

Renzi (2015) expõe que quando se dança o indivíduo expressa suas relações internas e externas de modo silencioso, assim esse indivíduo atende seus próprios sentidos, proporcionando um encontro harmonioso entre seu corpo, mente e espírito.

Também caracterizada como uma expressão corporal, em que vivenciamos emoções, alegrias e liberdade, a dança é uma das artes mais antigas que se conhece. Para Souza e Metzner (2013), é por meio dessa prática é possível despertar sentimentos de revitalização desenvolver auto expressão, além de obter diversão e prazer, em grupo ou sozinho, idoso ou criança, homem ou mulher.

É possível observar o quanto a linguagem do corpo expressa, para nós e para aqueles que nos rodeiam. Silva *et al.* (2000), afirma que o corpo é centro de informações e comunicações. Assim tudo que não é dito pela palavra é perceptível no tom de voz, na expressão do rosto, na forma do gesto ou na atitude do indivíduo.

Siqueira e Siqueira (2004) expõe que “o corpo é instrumento de comunicação na dança e revela toda uma história cultural, social, psicológica e biológica” (p.63). Atos e gestos do cotidiano e até mesmo coreografias ensaiadas revelam aspectos culturais do indivíduo que dança. Da mesma forma, através da dança é possível perceber a forma como o coreógrafo e seu bailarino entendem o mundo.

2.4 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” (PUCCI et.al, 2012, p. 24), 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 Nobre (1995), 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” (NOBRE, 1995, p. 299).

O ser humano nunca estará plenamente satisfeito. Fraquelli (2008) 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 Souza e Metzner (2013) *apud* Belo e Gaio (2007), 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.

Fraquelli (2008, p. 24), cita Mosquera (1984), 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.

Sander (2009) 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. Siqueira e Siqueira (2004) 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 (2011, p.69), “consciência e corpo são inseparáveis”. Dessa forma, sobre a visão de Siqueira e Siqueira (2004), 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, Sander (2009) afirma que até mesmo a neurociência sustenta a aproximação entre esses dois elementos da vida.

Embora muitos pesquisadores dessa área busquem nesta aproximação uma sustentação científica que favoreça à ampliação da subjetividade-corpo (abrindo-a às processualidades, à experimentação, ao intensivo), vislumbra-se, amiúde, nesta empreitada uma perigosa equação: o sujeito moderno, na contemporaneidade, encontra seu lugar no corpo. Podemos mesmo afirmar

que é esta uma tendência nas neurociências, há pelo menos uma década (SANDER, 2009, p. 396).

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, Snizek (2014, p. 47) 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).

Sander (2009) 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 “intima interação entre as pressões globalizantes o modo como as identidades locais são negociadas, construídas e reconstruídas” (BAUMAN, 2004, p. 123), 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.

2.5 História do *Ballet*

A dança e o movimento foram umas das primeiras formas de expressão que o ser humano encontrou para se comunicar. Puoli (2010) a dança, surge como uma forma de expressão e recurso para comunicação entre os homens.

Da mesma forma, Santos e Almeida (2006) *apud* Misseno, (1986, p. 11), 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.

A necessidade interna de extravasar um sentimento fez o homem dançar, antes mesmo de utilizar a linguagem e a música. Dançou com passos simples e místicos, dançou para anunciar a guerra e descobriu que poderia dançar também por prazer (PUOLI, 2010 *apud* ACHACAR, 1998, p. 44).

Com o passar dos anos, a dança, se torna característica cultural de uma sociedade. Dessa forma Santos e Almeida (2006) se referindo a Zucoloto (2003), 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. Puoli (2010) ao citar Bertoni (1992), explica que a dança pode ser considerada também como elemento responsável pela sociabilidade do homem.

Santos e Almeida (2006) 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 *Balletos*. É dessa nomenclatura dada às danças da corte, os *Balletos*, 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 Portinari (1989, p. 54-55) 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” (PORTINARI, 1989, p.56). 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 Puoli (2010). Seu reinado aconteceu dos anos 1643 a 1715. Se referindo a Burns (1993: 30), 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 Portinari (1989, p. 69), 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 Anderson (1978) citado por Assis e Saraiva (2013), 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, saia 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. Assis e Saraiva (2013) 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 carrega 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 Caminada (1999). 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 Santos e Almeida (2006), 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 Portinari (1989) 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 em 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 Assis e Saraiva (2013). 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 Mommensohn e Petrella (2006, p.31) 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 Assis e Saraiva (2013, p. 312), 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). Ao citar Dantas (2005), 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.

Trazendo uma definição do que é o *Ballet* Contemporâneo que surge em meados do século XX, Assis e Saraiva (2013) expõe as ideias de Siqueira (2006, p. 318),

Sob a classificação de dança contemporânea, abrigam-se modos distintos de expressão através de movimentos constituídos também por relações culturais, de forma que o corpo do/a bailarino/a, também, reflete os "contágios" culturais a que está submetido. Sintetizando elementos de construções estéticas anteriores, na contemporaneidade há a construção de novas linguagens, que mostram novos corpos, portadores de novos valores sociais e conteúdos simbólicos que se explicitam em coreografias que os articulam aos movimentos.

O *Ballet* Clássico foi escolhido como foco do desenvolvimento dessa pesquisa, com o intuito de entender como, esse estilo visto como tradicional e

limitador, pode impactar a vida dessa mulher que vive nessa contemporaneidade, como contraponto de sua vivência cotidiana.

Atualmente o *Ballet*, seja Clássico, Moderno ou Contemporâneo, tem grande visibilidade em quase todos os principais estados do Brasil. Em Santa Catarina, por exemplo, acontece, desde de 1982, o festival de dança que hoje é considerado o maior festival de dança da América Latina, de acordo com Caminada (1999).

Esse festival acontece anualmente na cidade de Joinville/SC, e em 2012 completou sua trigésima edição. O evento está tão atrelado ao contexto da cidade chegando a ser considerada, desde 1987, capital nacional da dança. Segundo Zwirtes e Sousa (2013), em 1995 contou com as apresentações do *Ballet* Teatro Bolshoi da Rússia e do Stuttgart *Ballet* da Alemanha, ganhando dimensões internacionais, passando a ser realizado em 13 dias sendo que em suas primeiras edições eram apenas 5 dias de festival.

No ano 2000 a Escola de *Ballet* e Teatro Bolshoi se instala na cidade de Joinville/SC, a única escola que se situa fora de seu país de origem, a Rússia. A escola proporciona a formação de artistas da dança, ensinando a técnica de balé segundo a metodologia Vaganova, dança contemporânea e disciplinas complementares. De acordo com Pereira (2015), seus alunos vêm de diversos estados brasileiros, e concede bolsa de 100% para os estudos para todos os alunos, mas para isso, todo ano é realizada uma rigorosa seleção para o ingresso de novos bailarinos. A escola já formou mais de 320 bailarinos.

Com a inserção do *Ballet* do Teatro Bolshoi no Brasil, o Festival Internacional de Dança de Joinville, passou a acontecer dentro de suas instalações, ganhando maior visibilidade e força. Esse festival foi considerado em 2005 o maior festival de dança do mundo, em número de participantes, segundo o Guinness Book, e é também o único entre os grandes festivais mundiais a reunir uma grande diversidade de gêneros, como o balé clássico, balé clássico de repertório, contemporâneo, jazz, sapateado, danças populares e danças urbanas, apresentados por escolas, grupos e companhias de dança do Brasil e do exterior.

Dessa forma, a dança e o *Ballet* ganham maior visibilidade no país, com a criação da escola do Teatro Bolshoi e a expansão e abrangência do festival de dança, sendo considerados de grande importância para o mundo da dança, atualmente.

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 aulinhas 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.

De acordo com a vivência e experiência na dança, da pesquisadora, como bailarina, coreografa e professora de *Ballet* há mais de 18 anos, foi percebido que o *Ballet* adulto não é considerado algo importante dentro do contexto da dança e de suas formações, já que tem um cunho mais comercial do que profissional. O *Ballet* adulto surge como um movimento das escolas de dança para receber mais alunos, sem levar em conta a formação profissional dessas bailarinas (em relação a concursos e premiações).

A partir disso pode-se entender por que não há tantos estudos e pesquisas nesse âmbito da dança. Portanto não foi possível encontrar muitos dados e informações que pudessem auxiliar essa pesquisa, reforçando a questão de que esta é de grande importância para o mundo da dança, bem como da psicologia.

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, pelo projeto do estado Balé Popular do Tocantins, e pelo SESI e SESC, com um preço acessível, quando não, gratuito.

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

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.

3 SEGUNDO ATO

Neste capítulo será explicado como a pesquisa foi realizada, que tipo de pesquisa se trata, quais os instrumentos utilizados e de que forma foi aplicada. Serão expostos conceitos e explicações relacionados ao percurso metodológico, e o passo a passo desse percurso para a realização dessa pesquisa.

Trata-se de uma Pesquisa Aplicada, de natureza qualitativa, iniciada em janeiro de 2017. De acordo com Jardim e Pereira (2009), a pesquisa qualitativa não tem seu foco na representatividade numérica, mas sim no aprofundamento da compreensão sobre um grupo social, de uma organização entre outros. Esta natureza de pesquisa traz como fundamento teórico a fenomenologia, que, segundo Jardim e Pereira (2009, p. 3) “[...] busca compreender o significado que os acontecimentos têm para pessoas comuns, em situações particulares, enfatizando-se a importância da interação simbólica e da cultura para a compreensão do todo.”

O objetivo metodológico da pesquisa é exploratório. Este objetivo metodológico se caracteriza por proporcionar maior familiaridade com o problema, para torná-lo mais claro e facilitar a construção de hipóteses (JARDIM; PEREIRA, 2009).

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 (MORGAN, 1997).

Borges e Santos (2005), explicam que o local onde acontece o grupo deve ser neutro, acessível e silencioso. Em geral, os encontros duram, em média, uma hora. Entre as vantagens de se utilizar essa técnica, podemos destacar que ela permite ao pesquisador observar os processos de interação que acontecem entre os participantes.

O roteiro da entrevista contém questões com temas-chave a serem investigados, na intenção de colher dados (BORGES; SANTOS, 2005). 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 prática.

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 (JARDIM; PEREIRA, 2009), 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.

Considerando a Natureza Qualitativa do estudo, a forma de seleção dessa amostra foi realizada aleatoriamente. O contato foi feito por meio Carta de Convite enviada às alunas da Escola de Dança Verbo 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 Ferreira, Torrecilha e Machado (2012) 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.

Com relação aos benefícios, podem ser colocados nos aspectos psíquicos, morais, sociais e culturais do indivíduo que participará da pesquisa, tais como: maior conhecimento de si mesmo, maior sociabilidade, maior conhecimento da atividade que prática e de seus efeitos, maior autoconfiança e autoestima, entre outros. Benefícios esses que podem ser aproveitados durante e depois da participação na pesquisa.

3.1 Do Procedimento Metodológico

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, que aconteceu no Studio de Artes Innovare, localizada em Palmas – TO.

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:

- a) 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.
- b) Após essa etapa, foi feita 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;
- c) 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.
- d) 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.

- e) 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.
- f) 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.

4 TERCEIRO ATO

Este capítulo contém a apresentação dos resultados obtidos através da realização do grupo focal, a partir da transcrição da entrevista semiestruturada, realizada com as mulheres participantes do grupo focal. 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.

As categorias surgiram a partir das narrativas expostas pelas participantes. Na categoria *Ballet* e subjetividade serão adicionadas narrativas que demonstrem as impressões subjetivas que o *Ballet* promove em cada uma das mulheres. Já na categoria *Ballet* e Qualidade de Vida são incorporados aspectos das narrativas que apontem para as questões dos benefícios que a atividade física promove relacionados à Qualidade de Vida. A categoria *Ballet* e Feminilidade contém questões relacionadas com autoimagem e autoconceito.

NARRATIVA	VERBALIZAÇÃO	MULHER PARTICIPANTE	CATEGORIA	IMPACTOS PSICOLÓGICOS
1	“Então eu acho extremamente divertido [...]. Exige tudo de você. Exige concentração, postura, você se superar, exige autoconfiança, flexibilidade, força, bom humor, esperança e fé...(risos). Muito equilíbrio. Exige tudo de você, até o último pontinho.”	Mulher Maravilha	<i>Ballet</i> e Subjetividade	Autoconfiança; Superação; Esperança; Bom humor.
2	“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. Então, “tô caindo, mas tô em pé”. Eu acho que é isso, o <i>Ballet</i> força muito a gente a ser assim.”	Mulher Maravilha	<i>Ballet</i> e Subjetividade	Autoconfiança; Encarar a vida mais de frente.
3	“É um momento de superação. Saber que ela começou igual a gente, obviamente que não na idade adulta, mas saber que a gente é capaz de quem sabe, um dia, na outra vida, a gente conseguir. Mas é de superação mesmo, saber que ela começou ali, de pouquinho, e consegue.”	Mulher Maravilha	<i>Ballet</i> e Subjetividade	Superação; Capaz.

4	<p>“E eu volto na questão da superação. Por que o que me emociona muito é isso, né?! É ver essa superação dela enquanto bailarina e profissional e levar essa emoção por meio da dança para as pessoas.</p>	Mulher Maravilha	<i>Ballet</i> e Subjetividade	Superação; Emoção.
5	<p>“E é uma coisa que me motivava muito, como eu sempre fiz esportes de alto impacto, que não tinha nada parecido com o <i>Ballet</i>, então para mim sempre foi uma superação e eu nunca achei que eu me encaixaria. Jamais. [...] E aí depois que eu comecei a fazer, aí “não, o pé dela é pronto”, ouvi essa né?! “o pescoço pronto”. 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. O que eu não acreditava.”</p>	Mulher Maravilha	<i>Ballet</i> e Subjetividade	Superação; Emoção;
6	<p>“Fez grande diferença na minha vida. Principalmente na autoestima, segurança, persistência. E fez um grande diferencial, foi um grande divisor de águas nos últimos 6 meses, que de fato a gente começou a ter uma <i>Ballet</i> mais forte, digamos. Então para mim fez muita diferença.”</p>	Mulher Maravilha	<i>Ballet</i> e Subjetividade	Persistência;
			<i>Ballet</i> e feminilidade	Autoestima; Segurança.
7	<p>“Eu acho que é a entrega.” Então eu acho que são etapas. [...] O grau de dificuldade... a gente pode fazer uma coreografia simples e emocionante também...eu acho que isso é primordial para construir essa entrega, essa emoção do bailarino mesmo.”</p>	Arwen	<i>Ballet</i> e Subjetividade	Emoção; Entrega;
8	<p>“O <i>Ballet</i> ajuda também a vencer os seus medos, a muitas outras coisas, por exemplo, a timidez, as dificuldades que a gente não desiste. Então o <i>Ballet</i> 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 <i>Ballet</i> é um desafio.”</p>	Arwen	<i>Ballet</i> e Subjetividade	Vencer medos e timidez; Não desistir; Superação; Paciência; Desafio.
9	<p>“Até por que a gente está chegando aos 40, né. O joelho já não está mais aquela coisa. Mas assim, eu acho que eu vou ser uma eterna estudante de <i>Ballet</i>, para sempre, assim. Como é a dança do ventre para mim. Eu não paro. Se você parar não é a mesma coisa na dança, em qualquer dança. E o <i>Ballet</i> eu vejo assim, um estudo contínuo para um</p>	Arwen	<i>Ballet</i> e Qualidade de Vida	Chegar aos 40; Joelho já não é o mesmo; Melhoramento físico e complemento.

	melhoramento físico e complemento para o meu trabalho, para as outras danças.”		<i>Ballet e</i> Qualidade de Vida	Mais do que serotonina; Força, equilíbrio, coordenação motora, memória.
10	“O <i>Ballet</i> te ajuda a fazer amizades, te distrai, te desafia. É um tempo daquilo que você dedica depois nos seus pensamentos. Sua mente não fica mais vazia, você está “5,6,7 e 8” o tempo inteiro.”	Arwen	<i>Ballet e</i> Qualidade de Vida	Fazer amizades; Distrai; Desafia; Ocupa a mente.
11	“...eu acho que fez bem especificamente por uma questão de desafiar meu cérebro. Não é só fazer força, não é só treinar o corpo; é força, equilíbrio, é sentir uma dor louca, tensa e tudo, e ainda com sorriso no rosto. 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. “	Soprano	<i>Ballet e</i> subjetividade	Sentir dor com sorriso no rosto; Emoção; Permitir sonhar.
12	“O <i>Ballet</i> mudou completamente minha vida. A partir do momento que isso virou uma paixão. [...]. Foi a prioridade. “minha prioridade vai ser o <i>Ballet</i> ”. Botei até acima do meu trabalho... E as pessoas da minha família, as pessoas que viram pelo que eu passei em questão da depressão e tal, dizem “olha, você é outra pessoa depois do <i>Ballet</i> ”. Eu sei que foi mais que serotonina de exercício físico.”	Soprano	<i>Ballet e</i> Subjetividade	Paixão; Prioridade;
			<i>Ballet e</i> Qualidade de Vida	Auxílio na depressão. Além da serotonina.

13	<p>“Eu sou naturalmente ansiosa, então, comprei sapatilhas, comprei um monte de coisa que está tudo guardado aqui, não uso nada... Tenho consciência de que o fato de eu ter voltado para o <i>Ballet</i>, por que eu fiz 3 anos durante a infância, e parei 30 anos. Eu sei que esse retorno tão tardio vai me limitar muito, mas não é uma limitação que me deprime. É uma limitação. Por que não tem como, não adianta sentar e chorar, a gente vai sentar e rir dessas limitações. E a ideia é continuar. A hora que o coquezinho estiver todo branquinho, a gente faz o coquezinho.</p>	Soprano	<i>Ballet</i> e Qualidade de Vida	Ansiosa; Consciência das limitações; Continuar até o coque ficar branquinho.
14	<p>“...o <i>Ballet</i> entrou na minha vida num momento que eu estava saindo de uma crise de depressão, então ele ajudou nisso aí. A minha terapeuta até brincava “nossa eu nunca vi o <i>Ballet</i> acelerar a alta de um paciente”. Devido ao <i>Ballet</i>, foi uma das coisas que acelerou a minha alta da terapia, por que o <i>Ballet</i> liberou mais do que só serotonina do exercício físico. 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, aquele sorriso mais amarelo do mundo. Mas eu permiti me desafiar e bora pagar mico.”</p>	Soprano	<i>Ballet</i> e Qualidade de Vida	Acelerar a alta da terapia; Permitir desafiar; Sorrir;

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 Schultheisz e Aprile (2013, p. 38) 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, Porto (2010) 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. Schultheisz e Aprile (2013) 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 autoavaleie, 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 Schultheisz e Aprile (2013), 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.

A partir do pensamento que as autoras expõem, é possível compreender que se essa autoavaliação enfatiza aspectos negativos observados em si mesmo,

podem gerar emoções negativas, como rejeição. Da mesma forma acontece com os aspectos positivos observados, podendo gerar aceitação e autoconfiança.

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 Mosquera (1983) por intermédio de Mosquera (2006, p. 4), 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 Mosquera (2006), 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 Mosquera et al. (2006) 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.

5 GRAND FINALE

Nesse tópico encontra-se o grande final desse trabalho, as conclusões geradas a partir das leituras dos resultados obtidos e da discussão com o referencial teórico.

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, conseqüentemente 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.

6 APÊNDICE

Transcrição Grupo Focal (TCC)

Pesquisadora:

- P

Participantes:

- **Soprano;**

- **Mulher Maravilha;**

- **Arwen**

Foi apresentado um vídeo de um solo de *Ballet* clássico (“A Morte do Cisne”)

P: Vou mostrar um vídeo de *Ballet* para vocês e gostaria que quando acabasse vocês dissessem quais sensações despertaram em vocês.

Soprano: Nossa, isso é lindo demais. Posso ver um milhão de vezes que eu não enjojo. (pausa).

P: Vocês podem começar a expressar as sensações.

Soprano: Essa cena da morte dos cisnes, sempre me impressionou, mesmo antes de voltar a fazer aulas de *Ballet*. Sempre me impressionou por que além de perceber o rigor técnico que ela exige a expressão, por que é uma das poucas cenas de *Ballet* de repertório que eu vejo que a bailarina não está sorrindo, que eu vejo que ali ela pode até pensar “já que tá doendo a ponta, vou fazer cara de dor”. Mas é isso, além do rigor técnico, a expressão, e ao mesmo tempo que é uma morte ela não para de se mexer e movimento é vida. Então é lindo!

P: Mais alguma sensação?

Soprano: Sensação de inveja, de que eu nunca vou conseguir fazer isso. (risos)

P: E agora uma sensação positiva.

Soprano: É um prazer ver, um prazer de espectadora, mas uma espectadora que tem o mínimo de conhecimento de saber o quão técnico isso é. Por que eu sei que é extremamente técnico, e eu acho que um público que não sabe acha bonito, mas não sabe o que é aquilo.

Mulher Maravilha: É, eu acho que superação, a palavra. Acho que a palavra é essa. É pensar que ali é a dança da vida dela. Por que quem dança a morte do cisne, eu acho que é o auge da carreira. E realmente a gente sabe o quanto é difícil, meu deus, é quase impossível o que ela está fazendo, ela fica o tempo inteiro se

movimento, é uma coisa muito dramática. É um momento de superação. Saber que ela começou igual a gente, obviamente que não na idade adulta, mas saber que a gente é capaz de quem sabe, um dia, na outra vida, a gente conseguir. Mas é de superação mesmo, saber que ela começou ali, de pouquinho, e consegue. Por que para mim, pelo menos, é o auge da carreira da bailarina dançar a morte do cisne. Penso eu. A parte negativa é essa de que ela retrata muito o sofrimento da bailarina com essa morte do cisne. Por que é manter, ao mesmo tempo que você não pode parar de ter movimento, como a H falou, e continua na superação, nesse ponto de não desistir, de ela ir até o fim, se debatendo, literalmente.

Arwen: É, eu acho que a parte técnica é espetacular, mas toda a parte técnica com a expressão, aí eu acho que é onde que mexe com o público. Eu acho que a emoção, ela toca muito mais do que a própria técnica. Eu acho que assim, a bailarina que consegue dançar com expressão, ela arranha os sentimentos das pessoas. Então assim, eu acho que ali que ela é lembrada. Eu percebo isso quando existe entrega. Quando você consegue dançar sem... ao mesmo tempo que é para o público, mas aquilo é a sua paixão de verdade. Quando aquilo é por você e é o seu momento. Eu acho que é a entrega.

Mulher Maravilha: E a gente que assiste sente e se emociona, né?!

Arwen: Então assim, ali é pura emoção, né?!

Soprano: é, você falou da técnica, eu me lembrei, que tem um vídeo bem famoso também na internet de um dançarino fazendo uma interpretação da morte do cisne, mas no estilo street dance. E realmente não é a mesma técnica, ele com certeza não tinha a mesma experiência da Svetlana, mas ele conseguiu passar a emoção.

Arwen: se entregar, né?! Então, e a gente também pode ver outras bailarinas dançando a mesma música, eu já vi, e não ter...essa emoção, você não sentir a entrega dessa bailarina.

Mulher Maravilha: a mesma expressão. É verdade.

P: vocês conseguem perceber que ao mesmo tempo que vocês disseram que talvez isso seja impossível, como bailarinas adultas dançarem isso, quando usam o discurso da entrega, vocês acham que não seriam capazes de terem essa entrega em algo que seria mais simples tecnicamente, mas conseguir ter essa entrega. Vocês acham que conseguem?

Soprano: Eu talvez com um pouco mais de experiência. Eu ainda não me sinto suficientemente entregue. E não é questão de me entregar, por que eu tenho

experiência de palco há muito tempo. Mas ainda, hoje, eu sinto que quando danço estou mecânica e não consigo me entregar. É o que eu falei, talvez com alguns anos mais de experiência. Que eu acho que essa entrega requer sim um pouco mais de primor técnico, para ter um relaxamento, por que eu acho que quando você está muito preocupado, quando você está muito no começo, que eu acho que é o caso nosso aqui no *Ballet*, acho que a falta de técnica trava, trava a entrega. Mesmo que seja uma coisa de plié, segunda, plié, segunda, ainda não me sinto tecnicamente preparada para me entregar a uma coisa, mesmo infinitamente mais simples. Não que eu não pretenda...

Mulher Maravilha: ah, eu acho que sim. Eu acho que dou conta sim. Eu acho que a gente inclusive. Inclusive falando por você, dá conta sim. Acho que ter essa entrega dá sim. Tendo ensaio, tendo aquela repetição, de saber o que vai fazer. Sendo uma coisa, não apegando a técnica, sendo uma coisa mais simples, eu acho que a gente consegue sim. Pelo que a gente faz.

Arwen: eu acho que é... para você atingir isso, primeiro você precisa estar segura com o que está fazendo. Aquilo não pode ser... é... por exemplo: na dança do ventre eu improviso bem, por que já tenho a minha técnica assimilada. Nesse caso é a mesma coisa. Eu acho que primeiro você vai dominar a técnica, depois de muito treino você consegue relaxar a ponto de trabalhar a sua emoção dessa forma. Então eu acho que são etapas. O grau de dificuldade... a gente pode fazer uma coreografia simples e emocionante também. Então eu acredito que a gente é capaz sim. Só aí é aquela coisa, o seu grau de envolvimento, o quanto aquilo mexe com você: aquela música te toca? Como você se sente. Então assim, eu acho que isso é primordial para construir essa entrega, essa emoção do bailarino mesmo. Ele precisa sentir assim para conseguir passar isso para o público.

Soprano: por isso que falei, nesse momento, ainda não. Aí eu gosto de frisar a questão desse adverbio de tempo aí, AINDA. Eu ainda não me sinto minimamente tecnicamente segura para me entregar mesmo que fosse uma coreografia ultra simples. Eu ainda estaria "1,2,3" na cabeça. E para a frente para trás. Mas é uma coisa que eu sei que vou conseguir um dia. Não tenho pretensões de fazer a morte do cisne. (risos). No máximo um cisnezinho ali do lado. Nem o pas de quatre.

P: Agora uma outra pergunta. Qual a relação do vídeo que a gente acabou de assistir, da sensação que ele causou e dessa fala de vocês, com a escolha do *Ballet* na idade adulta?

Soprano: Bom, como até já comentei uma vez com você, Verena, a escolha pelo *Ballet* foi uma coisa assim, eu estava parada, eu precisava voltar a fazer exercício e odeio academia, depois de que você estoura o tímpano 3 vezes dá medo de natação. Resolvi fazer *Ballet*, até por sugestão do seu colega Elton, e foi incrível a sensação por que assim, eu sei que a serotonina do exercício físico faz bem para qualquer pessoa, mas para mim eu acho que fez bem especificamente por uma questão de desafiar meu cérebro. Não é só fazer força, não é só treinar o corpo, é força, equilíbrio, é sentir uma dor louca, tensa e tudo, e ainda com sorriso no rosto. 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. Eu sei que é um sonho, mas enquanto ainda está de graça a gente aproveita.

Mulher Maravilha: eu procurei o *Ballet* por dois motivos. Um por um motivo físico por que eu estava lesionada no joelho (ainda estou), mas precisava fortalecer sem fazer exercício de alto impacto. E segundo, também, para melhorar a postura e, querendo ou não, a autoestima, assim né?! Mais segurança e tal. Aí tem uma professora que é convivente do meu ciclo social, né, e ela disse que poderia fazer, que daria para eu fazer. E eu fiz, né?! Aí estou a um ano fazendo e tem sido muito bom.

P: mas você consegue ver uma relação com a sensação que você teve assistindo esse vídeo pela busca pelo *Ballet*. A sensação que você tem de ver uma bailarina dançando tão lindamente, te motiva a escolher isso?

Mulher Maravilha: também. E eu volto na questão da superação. Por que o que me emociona muito é isso, né?! É ver essa superação dela enquanto bailarina e profissional e levar essa emoção por meio da dança para as pessoas. E é uma coisa que me motivava muito, como eu sempre fiz esportes de alto impacto, que não tinha nada parecido com o *Ballet*, então para mim sempre foi uma superação e eu nunca achei que eu me encaixaria. Jamais. Uma coisa que eu falei para você há muito tempo. E aí depois que eu comecei a fazer, aí “não o pé dela é pronto”, ouvi essa né?! “o pescoço pronto”. 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. O que eu não acreditava.

Arwen: Ai, eu não vou mentir. Vou ser bem sincera. Assim, quando eu entrei no *Ballet* não me apaixonei pelo *Ballet*. Aí fiz pouco tempo, saí. E depois fui meio que obrigada a voltar para o *Ballet* depois que parei com a dança do ventre. Por que eu

sentia falta de umas coisas. Então assim, tem umas coisas que tipo, uma bailarina de dança do ventre não estuda tanto. E aí eu vi que aquilo complementava o que eu fazia. Aí comecei a dar aulas e aí eu já, meio que ... o mal de eu estar dando aula era que eu era obrigada a fazer *Ballet* e contemporâneo. Tudo junto, como meio de treinamento físico, postura, giro, e tudo mais que o *Ballet* te dá, e associava ao que eu fazia. Aí assim, eu gostei mais do contemporâneo, né?! Mas, hoje, eu acho que já estou naquela coisa, naquela paixão, um pouco. Também por que aqui em palmas eu não tenho opção, né, de dança do ventre. Então assim, ou você se apaixona por aquilo, ou você não faz. Então assim, eu sou daquele tipo, quando eu faço, eu falo “não, eu vou fazer!”, eu me entrego. Então eu sou daquela aluna que estuda mesmo. Eu vou estudar. Aí eu fico naquilo “eu vou conseguir”, aí eu fico tentando e uma hora vai sair. Mas assim, hoje, o que eu penso, é... eu obviamente não acredito que eu vou chegar a fazer aquilo ali, né. Até por que a gente está chegando aos 40, né. O joelho já não está mais aquela coisa. Mas assim, eu acho que eu vou ser uma eterna estudante de *Ballet*, para sempre, assim. Como é a dança do ventre para mim. Eu não paro. Se você parar não é a mesma coisa na dança, em qualquer dança. E o *Ballet* eu vejo assim, um estudo contínuo para um melhoramento físico e complemento para o meu trabalho, para as outras danças. Quanto a emoção, eu acredito que no *Ballet*, talvez, isso seja um pouco mais distante por conta da técnica. Eu acho que precisa subir um degrauzinho. Mas eu acho que eu consigo sim, levar um pouco de emoção, por conta dos anos que eu tenho de dança e dos estudos de outras danças. Mas não só por conta do *Ballet*. Para mim seria um pouco mais difícil se fosse somente por causa do *Ballet*. Eu acho que eu teria uma dificuldade muito grande em atingir esse grau de entrega como é o vídeo que a gente assistiu aqui. Que é muito forte. Não tem como não ficar babando. É fantástico, maravilhoso. Mas se eu chegar na metade já está bom.

P: E depois que vocês descobriram esse mundo do *Ballet*? Vocês contaram para mim agora como vocês escolheram isso. E depois? Qual foi a primeira impressão? Quais eram as expectativas? Qual foi a realidade? Como é hoje as aulas de *Ballet*? E como você se vê no futuro?

Soprano: eu sabia que era difícil, sempre soube que era difícil, mas fazendo eu vi que era mais difícil ainda do que eu achei que fosse. Eu sou naturalmente ansiosa, então, comprei sapatilhas, comprei um monte de coisa que está tudo guardado aqui, não uso nada. Mas assim como a S eu também sou dessas que se é para fazer

alguma coisa eu faço. Você sabe que eu não falto aula, a não ser que eu tenha algum problema. Tenho consciência de que o fato de eu ter voltado para o *Ballet*, por que eu fiz 3 anos durante a infância, e parei 30 anos. Eu sei que esse retorno tão tardio vai me limitar muito, mas não é uma limitação que me deprime. É uma limitação. Por que não tem como, não adianta sentar e chorar, a gente vai sentar e rir dessas limitações. E a ideia é continuar. A hora que o coquezinho estiver todo branquinho, a gente faz o coquezinho. De vez em quando eu vejo uns vídeos de umas velhinhas fazendo abertura de 270 graus... vai que eu velhinha consigo fazer uma abertura de 18 graus já está bom.

P: E qual a diferença da sua vida de antes para de hoje? O que o *Ballet* influenciou?

Soprano: o *Ballet* entrou na minha vida num momento que eu estava saindo de uma crise de depressão, então ele ajudou nisso aí. A minha terapeuta até brincava “nossa eu nunca vi o *Ballet* acelerar a alta de um paciente”. Devido ao *Ballet*, foi uma das coisas que acelerou a minha alta da terapia, por que o *Ballet* liberou mais do que só serotonina do exercício físico. 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, aquele sorriso mais amarelo do mundo. Mas eu permiti me desafiar e bora pagar mico.

Mulher Maravilha: a minha expectativa inicial era “não vou gostar”. Por que o que eu fazia não tinha nada a ver. Aí na primeira aula já gostei bastante e desde então, eu gosto cada dia mais. Não acho chato, falo isso para as pessoas que dizem que é... “meu deus é música clássica, coisa chata, silencio na sala.” Muito preconceito isso. Então eu acho extremamente divertido, acho até extrovertida a aula. É muito, muito, muito mais difícil do que eu imaginava. A gente até brinca que *Ballet* é mais difícil que crossfit. Exige tudo de você. Exige concentração, postura, você se superar, exige autoconfiança, flexibilidade, força, bom humor, esperança e fé...(risos). muito equilíbrio. Exige tudo de você, até o último pontinho. E para o futuro, eu acho que o *Ballet* só tem a melhorar. Claro que a gente vai ficando limitada com o tempo, mas eu acho que a gente só a usá-lo em outros momentos da vida, adaptando dentro das situações, H com a depressão, eu com o estresse altíssimo do trabalho, em situações pessoais extremamente caóticas e depressivas também. Tudo isso ele contribui. 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. Então, “tô caindo mas tô em pé”. Eu acho que é isso, o *Ballet* força muito a gente a ser assim.

Arwen: assim, a minha expectativa com *Ballet* é de como ele poderia me ajudar com meu trabalho. Eu consegui muito, deu muito certo. Me ajuda demais até hoje. Eu vejo melhor os detalhes. Apesar da minha dificuldade, por causa dos vícios da outra dança. Por que tem umas coisas que estão grudadas em mim. Mas, eu tenho certeza que para a frente, com muita persistência a gente consegue. mas assim, por exemplo, quando eu fiz o *Ballet* a primeira vez a minha professora era extremamente rígida, então o *Ballet* não era uma coisa que eu gostava. Eu acho que depende muito do professor. Para quem está com depressão entrar num *Ballet* desse, pode ser internada. Por que eu já saí várias vezes chorando da sala. Por que o grau de exigência dela era muito alto. Então era muito difícil para mim. E olha que eu sou daquelas que vai chegar em casa e vai ficar treinando até o pé fazer bolha. O *Ballet* ajuda também a vencer os seus medos, a muitas outras coisas, por exemplo, a timidez, as dificuldades que a gente não desiste. Então o *Ballet* tem isso de superação... quando você consegue fazer algo... tudo bem que você começa a pensar naquilo que você não consegue, não fica feliz por muito tempo. Você dá 2 giros, mas que dar 3. E assim vai. Mas eu consigo hoje ter a paciência de curtir as minhas vitórias mais sutis. Por que para mim o *Ballet* é um desafio. Um dia quem sabe eu consigo subir na sapatilha de ponta.

Soprano tira a sapatilha de ponta da bolsa e Mulher Maravilha pede para ver com as mãos.

P: Vocês acham que vocês dançariam bem, aproveitando esse recurso visual que estamos tendo. Vocês acham que vocês na idade em que estão agora, com a vida que vocês têm agora, conseguir fazer uma coreografia na ponta?

Soprano: Eu acho que sim. Mesmo com a loucura da vida, claro. Não estou dizendo ano vem nem no próximo.

Mulher Maravilha: eu acho que dá. Acho que é possível sim.

Arwen: acho que se você coloca aquilo como meta, acho que dá. Aí você se foca naquilo ali. “tal data eu tenho que fazer isso”. Você está na pressão você vai. Aquilo tem que sair naquele dia. Acho que dentro das nossas limitações, da idade, do corpo, acho que é possível sim. Tendo um treinamento adequado, um tempo de preparo físico, seu dia reservado para aquilo, eu acho que sim.

P: e vocês anseiam, desejam isso um dia?

TODAS: CLARO, COM CERTEZA. (risos)

Arwen: Nem que seja para fotografar...

Mulher Maravilha: Várias fotos!

Soprano: Na verdade eu me impus uma meta que daqui um ano eu quero dançar na ponta.

P: Uma última pergunta... se quiserem acrescentar mais alguma coisa fiquem a vontade! Vocês são felizes fazendo aulas de *Ballet* na idade adulta? Fez diferença na vida de vocês? Tem influência na vida de vocês?

Soprano: Sim! O *Ballet* mudou completamente minha vida. A partir do momento que isso virou uma paixão. Eu montei meu horário de trabalho, a grade da minha vida a partir do meu horário do *Ballet*. Foi a prioridade. “minha prioridade vai ser o *Ballet*”. Botei até acima do meu trabalho. Sou cobrada pra trabalhar no horário do *Ballet* e eu esperneio e digo que do meu *Ballet* não abro mão. Mudou completamente. E as pessoas da minha família, as pessoas que viram pelo que eu passei em questão da depressão e tal, dizem “olha, você é outra pessoa depois do *Ballet*”. Eu sei que foi mais que serotonina de exercício físico.

Mulher Maravilha: também fez muita diferença para mim. Fez grande diferença na minha vida. Principalmente na autoestima, segurança, persistência. E fez um grande diferencial, foi um grande divisor de águas nos últimos 6 meses, que de fato a gente começou a ter uma *Ballet* mais forte, digamos. Então para mim fez muita diferença.

Arwen: ah, para mim também. Acho que eu ia enlouquecer se eu não tivesse uma dança. Por que eu tinha uma vida muito corrida, muito preenchida de dança. E assim, é meu trabalho, além de ser meu hobbie, além de tomar conta da minha vida completamente. Quando eu cheguei, que eu deixei a dança em são Paulo. Eu pensei “acabou meus palcos, minhas companheiras de dança”. Aí eu fui para o *Ballet*. E acho que foi por isso que eu estou gostando tanto. Por que eu acho que preenche sim. O *Ballet* te ajuda a fazer amizades, te distrai, te desafia. É um tempo daquilo que você dedica depois nos seus pensamentos. Sua mente não fica mais vazia, você está “5,6,7 e 8” o tempo inteiro. Quando você está assistindo TV você fica assim (mostrando a primeira posição) ...

Mulher Maravilha: quando você está na fila fica assim (mostrando a primeira posição, fazendo plié) ...

Arwen: você não é mais um ser humano normal. Quando você pára para conversar com alguém você fica fazendo a aula na cabeça e o corpo responde. (fazendo os movimentos. O *Ballet* não sai mais da pessoa.

Mulher Maravilha: e eu vou ter que concordar com você, plenamente!

RISOS DE TODOS

Soprano: eu queria ainda complementar uma coisa aqui. Eu sou arte educadora, então eu estou sempre na posição de transmitir o conhecimento. De repente mudar de posição dá uma sensação de fragilidade. No começo deu um pouco de medo de estar nessa posição considerada frágil, que é a posição do aluno, mas eu acho que me mudou como professora por que, apesar de eu sempre estimular o aluno “vai arrisca, se errar você está no lugar certo. Aqui é o lugar para errar”. Mas eu acho que eu compreendi mais a posição do aluno. Por que diante de mim, enquanto professora, ele se sente muito frágil, e eu sinto que por mais que eu me abra e acolha o meu aluno, eu ainda intimidado, devido a minha experiência. Então eu entendi essa postura do aluno, desse medo, dessa fragilidade. Por mais que a gente enquanto professor acolha...

Arwen: No meu caso, na outra escola. A gente era obrigada a estudar com outros profissionais. Então assim, desde sempre que eu danço, faço outras aulas... e quando você está no curso de outro alguém, você relaxa, você pode errar, se soltar. E quando você é professor você não pode errar.

Soprano: o que acontece, há 11 anos que estou aqui, eu tenho uma sobrecarga muito grande em cima de mim, que eu sou a única profissional do estado formada em canto. E de repente quando eu assumo a posição de aluna, “uuufff”. “Agora eu posso errar, relaxa”! Para me livrar e rir dos meus erros. Eu estou pagando para poder errar!

Arwen: Por mais que você tenha a sua própria cobrança é muito diferente.

REFERÊNCIAS

ASSIS, Marília del Ponte de; SARAIVA, Maria do Carmo. 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.

BARBOSA, Renata Cerqueira. 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.

BAUMAN, Zigmund. **Amor Líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Zahar, 2004. 191 p.

BAUMAN, Zigmund. **O mal-estar da pós-modernidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1998. 272 p.

BEAUVOIR, Simone de. **O SEGUNDO SEXO: 1. Fatos e Mitos**. 4. ed. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1970. 311 p. Tradução de Sérgio Millet.

BITTENCOURT, Patrícia Futuro. **ASPECTOS POSTURAIS E ÁLGICOS DE BAILARINAS CLÁSSICAS**. 2004. 150 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências do Movimento Humano, Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre - RS, 2004.

BREGOLATO, Roseli Aparecida. **Cultura Corporal da Dança**. São Paulo: Ícone, 2000. 1 v.

BORGES, Camila Delatorre; SANTOS, Manoel Antônio 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=gscholar&cbl=2030189>>. Acesso em: 05 maio 2017.

CAMARANO, Ana Amélia (Org.). **TRANSIÇÃO PARA A VIDA ADULTA OU VIDA ADULTA EM TRANSIÇÃO?** Rio de Janeiro - Rj: Ipea, 2006. 332 p. Disponível em: <http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/3296/1/Livro_Transicao_WEB1.pdf>. Acesso em: 27 maio 2018.

CAMINADA, Eliana. **História da dança: evolução cultural**. Rio de Janeiro - RJ: Sprint, 1999. 486 p.

CAREGNATO, Rita Catalina Aquino; MUTTI, Regina. PESQUISA QUALITATIVA: ANÁLISE DE DISCURSO VERSUS ANÁLISE DE CONTEÚDO. **Texto Contexto de**

Enfermagem, Florianópolis, v. 15, n. 4, p.679-684, out. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v15n4/v15n4a17.pdf>>. Acesso em: 06 maio 2017.

CHEIK, Nádia Carla *et al.* Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília -DF, v. 13, n. 3, p.45-52, set. 2003. Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/08/atividade-fisica-depressao-e-ansiedade-em-idosos.pdf>>. Acesso em: 24 abr. 2017.

FERREIRA, Luciene Braz; TORRECILHA, Nara; MACHADO, Samara Haddad Simões. **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.

FRAQUELLI, Ângela Aita. **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.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre - Rs: Editora da Ufrgs, 2009. 120 p. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>. Acesso em: 05 de maio 2017.

GOLDHILL, Simon. **Amor, Sexo e Tragédia**: Como gregos e romanos influenciam nossas vidas até hoje. Rio de Janeiro - Rj: Zahar, 2007.

IRIART, Jorge Alberto Bernstein; CAPRARA, Andrea. Novos objetos e novos desafios para a antropologia da saúde na contemporaneidade. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p.1253-1268, nov. 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/5364/1/Jorge_Iriart_2.pdf>. Acesso em: 02 abr. 2017.

JARDIM, Anna Carolina Salgado; PEREIRA, Viviane Santos. 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.

LUFT, Caroline Di Bernardi. **Aspectos Neuropsicológicos do Envelhecimento e prática de atividade física**: possíveis relações em mulheres idosas. 2007. 186 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Fisioterapia e Desportos, Programa de Pós-graduação em Ciências do Desenvolvimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis – SC, 2007.

MARI, Fernanda Rigoto *et al.* O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p.35-44, nov. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v19n1/pt_1809-9823-rbagg-19-01-00035.pdf>. Acesso em: 04 de maio 2017.

MILLER, Jussara. **Qual é o corpo que dança?:** Dança e educação somática para adultos e crianças. São Paulo: Summus, 2012.

MOMMENSOHN, Maria; PETRELLA, Paulo (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=iAxsqcRelt0C&oi=fnd&pg=PA25&dq=precursores+da+dança+moderna+Isadora+Duncan&ots=Oi8pHe5UDX&sig=fXXpuvzsvvCCN2L_j4Gdx1UJhs#v=onepage&q=isadora+duncan&f=false>. Acesso em: 24 maio 2018.

MORAE, 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>>.

MOREIRA, Andreza Giuliane Guimarães *et al.* Atividade física e desempenho em tarefas de funções executivas em idosos saudáveis: dados preliminares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, Belo Horizonte/MG, v. 37, n. 3, p.109-112, nov. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v37n3/v37n3a03>>. Acesso em: 30 abr. 2017.

MOSQUERA, Juan José Mouriño *et al.* Universidade: Auto-Imagem, Auto-Estima E Auto-Realização. **Unirevista**, Rio Grande do Sul, v. 1, n. 2, p.1-13, abr. 2006.

NOBRE, Moacyr Roberto Cucê. 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/pesquisartigos/Pdfs/1995/v64N4/64040002.pdf>>. Acesso em: 06 maio 2017.

PALÁCIOS, Jesús. (2004). **Mudança e Desenvolvimento Durante a Idade Adulta e a Velhice.** In: COLL, César, PALÁCIOS, Jesús, MARCHESI, Álvaro. Desenvolvimento Psicológico e Educação Psicologia Evolutiva Vol.1 2a. Ed. Porto Alegre: Artmed.

PEREIRA, Cristiane Mendes Drozdek. **Capacidade Relacional Como Propulsora de Estratégias de Serviço:** um estudo das oportunidades geradas pelo festival de dança de Joinville. 2015. 152 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Administração, Universidade do Vale do Itajaí, Biguaçu-SC, 2015. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Christiane_Mendes_Drozdek_Pereira.pdf>. Acesso em: 25 abr. 2017.

PORTINARI, Maribel. **História da Dança.** 2. ed. Rio de Janeiro - RJ: Editora Nova Fronteira S/a, 1989.

PORTO, Ivalina *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.

PUCCI, Gabrielle Cristine Moura Fernandes *et 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.

PUOLI, Giovana Galvão. **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.

REIS, Alice Casanova 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.

RENZI, Loretta Marjory. **Amplitude da dança e suas relações com os benefícios como atividade física**. São Paulo: Clube de Autores, 2015. 29 p.

SANDER, Jardel. CORPOREIDADES CONTEMPORÂNEAS: DO CORPO-IMAGEM AO CORPO-DEVIR. **Revista de Psicologia**. Belo Horizonte, Mg, p. 387-408. ago. 2009.

SANTOS, Bettina Steren dos; ANTUNES, Denise Dalpiaz. Vida adulta, processos motivacionais e diversidade. **Educação**, Porto Alegre/rs, v. 1, n. 61, p.149-164, abr. 2007. Trimestral.

SANTOS, Eliete Cristina dos; ALMEIDA, Valéria Zanetti 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.

SANTOS, Jéssica Ugione. **ANÁLISE COMPARATIVA DA POSTURA DE BAILARINAS CLÁSSICAS INICIANTES E AVANÇADAS DE UM GRUPO DE BALLET DA CIDADE DE CRICIÚMA/SC**. 2012. 53 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Unesc, Criciúma- Sc, 2012.

SAMPAIO, Flávio. **Ballet Essencial**. 2. ed. Rio de Janeiro - Rj: Sprint, 1999. 158 p.

SCHULTHEISZ, Thais Sisti de Vincenzo; APRILE, Maria Rita. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revi Sta Equilíbrio Corporal e Saúde**, São Paulo, v. 5, n. 1, p.36-48, 2013.

SILVA, Glauce Cerqueira Corrêa 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=pt&nrm=iso>. Acessos em 20 abr. 2017.

SILVA, Lúcia Marta Giunta da *et al.* COMUNICAÇÃO NÃO-VERBAL: REFLEXÕES ACERCA DA LINGUAGEM CORPORAL. **Revista Latino-am de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 8, n. 4, p.52-58, ago. 2000.

SILVA, Rodrigo Sinnott *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Pelotas - RS, v. 1, n. 15, p.115-120, jan. 2010. Disponível em: <[http://dms.ufpel.edu.br/ares/bitstream/handle/123456789/289/Atividade física e qualidade de vida. pdf?sequence=1](http://dms.ufpel.edu.br/ares/bitstream/handle/123456789/289/Atividade_fisica_e_qualidade_de_vida.pdf?sequence=1)>. Acesso em: 22 abr. 2017.

SILVA, Valéria Cristina Pereira da. **Palmas, a última capital projetada do século XX**: uma cidade em busca do tempo. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010. 294 p.

SIMAS, Joseani Paulini Neves; MELO, Sebastião Iberes Lopes. PADRÃO POSTURAL DE BAILARINAS CLÁSSICAS. **Revista da Educação Física/uem**. Maringá, p. 51-57. 2000.

SNIZEK, Andréa Bergallo. Corpo e identidade na dança contemporânea. **Revista de Ciências Humanas**, Viçosa, v. 14, n. 1, p.43-57, jan. 2014.

SOUZA, Daryane Ariel; KAZMIERCZAK, Marília; COUTO, Rafaella. 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.

SIQUEIRA, Denise da Costa Oliveira; SIQUEIRA, Euler David 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.

STELLA, Florindo *et al.* Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. **Motriz**, Rio Claro - SP, v. 8, n. 3, p.91-98, dez. 2002. Disponível em: <http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31114044/6473-33320-1-SM.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1493042935&Signature=sHTj3k3e61R/vHaYhF1/FBIOcqY=&response-content-disposition=inline;filename=Depressao_no_idoso_diagnostico_tratament.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2017.

TIBURI, Marcia. 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.

VIEIRA, Josênia Antunes. 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>.

VIVO MAIS SAUDÁVEL: Saúde; Especialidades. São Paulo - Sp: Redação, jan. 2017. Disponível em: <<http://vivomaissaudavel.com.br/saude/especialidades/pesquisas-indicam-que-o-cerebro-humano-melhora-com-a-idade/>>. Acesso em: 10 jun. 2017.

ZWIRTES, Amanda Machado; SOUSA, Richard Perassi Luiz de. EVOLUÇÕES NA MARCA GRÁFICA DO FESTIVAL DE DANÇA DE JOINVILLE: IDENTIDADE E DIVERSIDADE. **Xxi Simpósio Nacional de Geometria Descritiva e Desenho Técnico**, Florianópolis - SC, v. 21, n. 1, p.1-12, nov. 2013. Disponível em: <http://wright.ava.ufsc.br/~grupohipermedia/graphica2013/trabalhos/EVOLUCOES_NA_MARCA_GRAFICA_DO_FESTIVAL_DE_DANCA_DE_JOINVILLE_IDENTIDADE_E_DIVERSIDADE.pdf>. Acesso em: 25 abr. 2017.

I SIMPÓSIO SOBRE ESTUDOS DE GÊNERO E POLÍTICAS PÚBLICAS, 1., 2010, Londrina-Pr. **As conquistas do movimento feminista como expressão do protagonismo social das mulheres.** Londrina-PR: Gt 2, 2010. 10 p. Disponível em: <<http://www.uel.br/eventos/gpp/pages/arquivos/1.ClaudiaBraganca.pdf>>. Acesso em: 25 abr. 2017.