



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

CLEICIANE DOS SANTOS SOARES

**BALLET CLÁSSICO: BENEFÍCIOS E DESAFIOS PARA
PRATICANTES ADULTOS**

Castanhal-PA

2018

CLEICIANE DOS SANTOS SOARES

**BALLET CLÁSSICO: BENEFÍCIOS E DESAFIOS PARA
PRATICANTES ADULTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado ao curso de licenciatura em
Educação Física da Universidade Federal do
Pará - Campus Castanhal como exigência para
obtenção do grau de Licenciado em Educação
Física

Orientador: Prof.^a Dr.^a Dalva De Cássia Sampaio Dos Santos

Castanhal-PA

2018

CLEICIANE DOS SANTOS SOARES

**BALLET CLÁSSICO: BENEFÍCIOS E DESAFIOS PARA
PRATICANTES ADULTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará - Campus Castanhal como exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Banca Examinadora:

Professora Dr.^a Dalva de Cássia Sampaio dos Santos - UFPA
Orientadora

Professora Dr.^a Renata Vivi Cordeiro - UFPA
Membro da Banca Examinadora

Professora Especialista Maria Marta Jardim Souza - UFPA
Membro da Banca Examinadora

Conceito: _____

Castanhal, PA

2018

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao meu pai Vicente (*in memoriam*), minha mãe, Trindade, meus irmãos e irmãs pelo apoio, confiança, amor e educação ao longo da vida e aos meus amigos que sempre me apoiaram.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pelo dom da vida e por ter me dado forças para suportar as várias situações ocorridas durante todo esse processo.

À minha família, em especial meu Pai Vicente (in memorian) que não estará presente nesse momento tão especial, a minha mãe Trindade que mesmo a tantas dificuldades sempre me ajudou em tudo. Agradeço também aos meus irmãos e principalmente as minhas irmãs que sempre me ajudaram, seja financeiramente ou com palavras de incentivo, a vocês meu eterno amor.

Às amizades construídas ao longo do curso e que se estenderam para além do campus, como: Suziane, Roberta, Jairo, Diego, Matheus, Gustavo, Lauriane, Michael, Adriana, Jessica Karoline.

Em especial a Marcia que para mim é uma irmã, a Carlinha e a Elizane que me ajudaram na construção deste trabalho, a vocês a minha eterna gratidão.

As minhas amigas – irmãs Thaís e Luciana por sempre estarem ”pegando no meu pé” para o término deste trabalho, amo vocês!!

Ao meu casal de anjos a quem eu tanto amo, Neves e Evaldo. Vocês são luz na minha vida.

A minha orientadora pela sua colaboração com este trabalho.

A todos os professores e professoras que constroem com muita competência o curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará - Campus Castanhal.

A minha turma 2012. 1 pela convivência durante os quatro anos de curso.

Ao meu parente “Boto” por toda a ajuda a mim prestada antes e até a metade do curso, muito obrigada! “O que fazemos na vida, ecoa na eternidade! ”

Aos meus amigos e parceiro de moradia: Pedro, Robinho e Simone.

Grata a quem de maneira direta ou indiretamente me ajudou ou pelo menos tentou ajudar nesse processo de conclusão de curso.

A todos meus sinceros agradecimentos.

RESUMO

Introdução: A dança está na História e na vida do Homem desde a chamada Pré-História. Os gestos corporais já fazem parte do seu cotidiano seja como expressão ritualística ou como hábito e escolha de vida há muitos séculos, e o ballet surge como mais um dos vários tipos de dança no mundo. **Objetivo:** analisar os desafios e os benefícios enfrentados pelos praticantes adultos do ballet. **Metodologia:** Revisão de Literatura afim de apresentar a partir de dados dos artigos coletados os resultados dessa pesquisa. Em que foram selecionados da internet nas plataformas digitais Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico dez artigos base. **Justificativa:** A escolha do tema está relacionada ao apreço pela dança, especialmente pelo ballet e por este fazer parte do meu cotidiano, e por estar inserida nesse público adulto e que mesmo assim pratica o ballet como escolha de vida e hábito diário. E a partir de então, este estudo poderá contribuir com a bibliografia que até então é incipiente sobre o assunto e possibilitar às mulheres e homens adultos o contato com a dança e ter a clareza que ela não é coisa de criança ou pessoas jovens. **Resultados:** os autores aqui apresentados não definem a origem da dança, mas a apresentam como intimamente ligada ao dia-a-dia das pessoas fosse ao culto à natureza, ou codificada nas pinturas das cavernas. **Conclusão:** Conclui-se que as técnicas do ballet e a falta de apoio familiar são um dos principais desafios para os praticantes adultos. E os benefícios são a maturidade em lidar com a dança e bem-estar do corpo.

Palavras-chave: Dança; Ballet; Benefícios; Desafios; Praticante adulto.

ABSTRACT

Introduction: Dance is in the History and in the life of Man since the call Prehistory. Body gestures are already part of your daily life either as a ritualistic expression or as a habit and choice of life for many centuries, and ballet emerges as one of several types of dance in the world. **Objective:** To analyze the challenges and benefits faced by adult ballet practitioners. **Methodology:** Literature Review in order to present the results of this research from the collected data. In which they were selected from the internet on the digital platforms Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Google Scholar ten articles base. **Rationale:** The choice of theme is related to appreciation for dance, especially for ballet and for this to be part of my daily life, and for being part of this adult audience and still practice ballet as a daily life and habit choice. And from then on, this study can contribute with the bibliography that until then is incipient on the subject and enable to the adult women and men the contact with the dance and to have the clarity that it is not thing of child or young people. **Results:** the authors presented here do not define the origin of the dance, but present it as closely linked to the daily life of the people, whether it be the cult of nature or codified in cave paintings. **Conclusion:** It is concluded that ballet techniques and lack of family support are one of the main challenges for adult practitioners. And the benefits are maturity in dealing with the dance and well-being of the body.

Keywords: Dance; Ballet; Benefits; Challenges; Adult practitioner.

INTRODUÇÃO

Balé não é coisa só de criança, e por isso não pode ser condicionada a essa ideia estereotipada. No entanto, encarar técnicas complexas e rígidas não é tarefa fácil para quem já está na vida adulta. A ideia de que criança aprende mais fácil ainda é um empecilho para muitos quando se trata de tomar certas decisões. Mesmo que consideremos esse paradigma uma ‘verdade’ não significa que pessoas adultas se excluam de um trabalho corporal com enfoque no ballet simplesmente por não ser mais jovem (PINHEIRO, 2013, p. 10).

A dança faz parte da vida humana desde sua origem na Pré-História¹, e esteve ligada às suas relações sociais. A primeira expressão dançante foi para se comunicar com os seus (de suas tribos e comunidades) e com a natureza (AGOSTINI, 2010). Mesmo inconscientes de tais práticas elas serviram para mais tarde a dança fazer parte da demonstração de sentimentos.

Ao longo da história da humanidade a dança esteve condicionada às transformações sociais, em que as disputas políticas e econômicas determinavam a sua permanência ou não entre as pessoas. Isto é, desde a Pré-História, em toda a História Antiga, Idade Média e Idade Moderna a dança passou por mudanças que estava estritamente ligada ao poder político local. Exemplo disso foi a sua proibição pela igreja católica durante a Idade Média, também conhecida pelos historiadores como “Idade das Trevas”², onde a dança assumiu caráter de demonização ligada a prática pagã.

É nesse entreposto que surge o Ballet como representação cênica que combina dança, música, pantomima, cenário e figurinos para dar a um enredo interpretação visual tão completa que dispensa palavras ” (AGOSTINI, p. 18, 2010). É na Itália em meados do século XV que o Ballet surge atrelado aos divertimentos da Aristocracia, deixando de ser uma dança do povo para ser dos nobres Aristocratas.

Os desafios são determinantes para a escolha ou não de praticar o Ballet, e como qualquer atividade carece de treino e de um corpo que ainda não amadureceu. Por isso devem ser respeitadas a capacidade e limitações de cada faixa etária, precisando também de um tempo para a aprendizagem, e que não está limitada a idade, mas ao esforço e força de vontade (BAMBIRRA, 1993, apud PINHEIRO, 2013, p. 13).

¹A Pré-História é um período da história caracterizado pelo não aparecimento da escrita. Esse termo está em desuso pelos historiadores, pois não é a escrita que define se o homem faz ou não parte da história, mas sua existência enquanto sujeito social.

²O termo Idade das Trevas foi uma forma pejorativa para se referir a Idade Média (V-XV). Isso porque os atrasos sociais, na religião, na cultura e demais aspectos possuíram um certo atraso em relação ao demais períodos da história.

Diante do exposto, basta uma mulher adulta (consciente de suas limitações) se predispor a aprendizagem da técnica do Ballet Clássico. Entretanto para os homens se tornou um pouco diferente (PINHEIRO, 2013, p. 13). Assim, este estudo tem o objetivo de investigar a partir da Revisão de Literatura entre os anos de 2008 a 2018 sobre a importância do Ballet Clássico para praticantes adultos, seus desafios e os benefícios que sua prática lhe proporciona.

METODOLOGIA

Este estudo tem por objetivo analisar os desafios e os benefícios enfrentados pelos praticantes adultos do ballet. E isso se fará através da Revisão Integrativa da Literatura afim de apresentar a partir de dados secundários os resultados dessa pesquisa. E para isso, compreender a trajetória da dança ao longo da história; as técnicas que o ballet adquire e sua aplicabilidade na dança; o público que se espera no ballet e sua função na vida de praticantes adultos. Tudo isso sob a ótica dos artigos selecionados para esta análise.

Nem sempre o envelhecimento é acompanhado de hábitos como a prática de exercício físico. Porém, em muitos casos sim. E o ballet tem sido uma das atividades relacionadas a dança que estão inseridas na vida adulta, mesmo que a sua prática seja desafiadora. Por isso, pensar de que maneira o ballet clássico trás de benefícios para os praticantes adultos e os desafios enfrentados por essas pessoas.

Este estudo de Revisão de Literatura de cunho qualitativo, fundamentou-se em analisar a partir de fontes secundárias - aquelas fontes encontradas nos textos pesquisados, isto é, as fontes que os autores tiveram acesso. A partir de então, esses foram os critérios para a seleção dos trabalhos científicos dos quais artigos, monografias, dissertações, teses e livros que abordassem a temática.

Foram selecionadas mais de 40 publicações relacionadas à dança e ao ballet de modo geral nas plataformas digitais da Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico. No entanto, para este estudo foram selecionados apenas dez, por contemplarem os objetivos investigativos deste estudo. As demais publicações não foram descartadas, mas utilizadas como apoio para as discussões. A coleta foi feita pesquisando por palavras-chave como: ballé ou ballet, ballet e idade adulta, benefícios e desafios do ballet.

Os critérios utilizados para a seleção e/ou exclusão dos trabalhos seguiram os da tabela abaixo, que foram a adequação com a temática.

Tabela 1. Principais textos utilizados para a Revisão da Literatura.

BALLET: HISTÓRICO E SUAS TÉCNICAS			
Título	Autor (es)	Objetivo	Revista/Ano
A pequena história da dança	Antônio José Faro	Responder algumas indagações como: o que é a dança; por que o homem dança; como surgiu a dança e o que é a dança nos dias atuais.	Rio de Janeiro: Jorge Zahar ED: 1986.
Ballet clássico: Preparação física, aspectos cinesiológicos, metodologia e desenvolvimento motor	Barbara Raquel Agostini	Busca mostrar como aspectos da preparação física e do treinamento desportivo podem direcionar o desenvolvimento de capacidades físicas na busca da perfeição técnica	Várzea Paulista: Editora Fontana, 2010.
O BALLET PARA ADULTOS: BENEFÍCIOS E DESAFIOS			
Título	Autor (es)	Objetivo	Revista/Ano
Sensações e motivações: o Ballet Clássico como prática corporal na idade adulta	ALENCASTRO, Gross Itiberê	Examinar quais são os fatores motivadores deste grupo que buscam esta modalidade de aulas como prática corporal.	24º Seminário Nacional de Arte e Educação. Editora da Fundarte, 2014
Das danças rituais ao <i>ballet</i> clássico	AMARAL, Jaime.	Este artigo abordará o histórico da dança, traçará seu percurso e suas modificações no decorrer da história do homem	. Revista Ensaio Geral, Belém, v.1, n.1, jan-jun 2009
Representações de masculinidade na dança contemporânea.	ANDREOLI, Giuliano Souza	Analisar as representações culturais de gênero masculino no universo da dança contemporânea	Revista Movimento, Porto Alegre, v. 17, n. 01, p. 159-175, janeiro~/março de 2011.

O homem na dança: entre a análise histórica e a análise dos princípios corporais do ballet clássico	ARAUJO, Lucas Henrique Lima de.	Analisar a dança clássica, enfatizando os princípios corporais que fundamentam essa técnica e preparam o bailarino	Rio Claro, 2017
O ensino do ballet clássico em um centro de referência de assistência social em Marituba: um estudo de caso	CORRÊA, Rafaella Cristina Dias; ARAÚJO, Juliana Pererira de.	Investigar os desafios da professora de ballet; as superações que ela propôs diante da realidade; os benefícios do ballet para as crianças e o alcance que o ballet possui na comunidade	Uepa, 2013.
O que aprendi com a sapatilha de ponta: um olhar feminista de uma bailarina quase balzaca	LIRA, Carolina Barbosa de.	Autoetnografia acerca de uma experiência em aulas de ballet para adultos	Programa de Pós-Graduação em Estudos Interdisciplinares sobre Mulheres, Gênero e Feminismos. Universidade Federal da Bahia. 2017.
Fim de um “mito”: o ensino do Ballet Clássico para mulheres na faixa etária dos 20 aos 70 anos de idade	PINHEIRO, Karina Borja de Sousa.	Tem como base proporcionar a mulher adulta o discernimento mesmo com suas limitações corporais, de que o ballet é uma atividade física pertinente a qualquer pessoa ou idade	Monografia apresentada ao curso de dança da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2013.
Imagem corporal de adultos jovens e adultos idosos praticantes de dança	Matos, Mariana Tumoli	Investigar a IC de adultos jovens e adultos idosos praticantes de dança	Rio Claro: [s.n.], 2012.

Fonte: Elaborado pela autora.

O BALLET: HISTÓRICO E TÉCNICAS

Para explicar sobre a história da dança atrelada ao do ballet clássico o livro “A pequena história da dança” de Antônio José Faro e Ballet clássico: Preparação física, aspectos

cinesiológicos, metodologia e desenvolvimento motor de Barbara Raquel Agostini serão o fio condutor da discussão, e terá como apoio os artigos: “O homem na dança: entre a análise histórica e a análise dos princípios corporais do ballet clássico” de Lucas Henrique Lima de Araújo; “O ensino do ballet clássico em um centro de referência de assistência social em Marituba: um estudo de caso” de Rafaella Cristina Dias Corrêa e “Das danças rituais ao ballet clássico” de Jaime Amaral.

Assim, para Faro (1986) é difícil determinar quando, como e por que o homem dançou pela primeira vez. Porém, foi através da Arqueologia e da Ciência que se descobriu das pinturas nas cavernas – pinturas rupestres – que a dança fazia parte das práticas ritualísticas, isso quer dizer que a dança se não surgiu da religião, surgiu com ela. Deste modo, a dança esteve presente no dia a dia do homem pré-histórico nas suas relações sociais e no seu contato com a natureza.

Ainda de acordo com o mesmo autor existem três tipos de dança: a étnica, a folclórica e a teatral. Exceto a última, as demais estavam ligadas as bacanais – festa em homenagem ao deus Baco, também chamado de Dionísio - e festas religiosas, que posteriormente tornaram-se populares, isto é, ligadas a cultura do povo, a exemplo do Carnaval. A dança teatral, por outro lado, esteve ligada às acrobacias no Império Romano. Ambos têm sua origem obscura.

Ballet é uma palavra francesa derivada do italiano “*ballare*” que quer dizer dançar, bailar, surgiu também com essas mudanças e aprimoramento dos passos realizados pelos mestres de dança (AMARAL, 2009, p. 3). O germe do que se converteria no ballet veio à França foi por intermédio de Catarina de Médicis como forma de distração e divertimento para seus filhos afim de não atrapalhar seus afazeres – governar. Assim como a primeira apresentação de ballet foi sua encomenda também para o casamento de sua irmã (FARO). A temática dos ballets da corte girava em torno principalmente da mitologia quando não do burlesco, tendo como objetivo o resgate das artes da Antiguidade (BOURCIER, 1987 apud ARAÚJO, 2017). Além de servir como entretenimento, era também visto como método de boas maneiras.

O *ballet* clássico ou dança clássica tornou-se, no decorrer da história, o primeiro estilo de dança a alcançar reconhecimento popular, como forma de arte internacional como nos afirma Stevens (STEVENS, 1977, p. 22.). Podemos, assim, dizer que o *ballet* clássico foi criado a partir das danças de corte e, com interferências significativas, tornou-se uma arte teatral, pois o público já o assistia. O bailarino dança para uma platéia e consolida a arte do movimento do corpo. A linguagem do *ballet* clássico se subdivide em diferentes estilos, como clássico (abordavam os mitos, deuses e semideuses), romântico (suas visionárias paisagens de fadas, sílfides e delicadas donzelas) e neoclássico (com formas mais livres) (AMARAL, 2009, p. 3).

Ganhando espaço cada vez mais, o ballet (as apresentações teatrais) começou a ser alvo de disputas entre as cortes afim de saber qual seria o melhor espetáculo (FARO, 1986). Seu

auge se deu com o reinado de Luís XVI ao criar a Academia Nacional de Dança que mistura o teatro com os espetáculos.

É após a morte de Luís XVI que o ballet precisou se adaptar e mistura-se à ópera. A dança cada vez mais se distancia das camadas populares, e da liberdade de expressão, para tomar um cunho quase que exclusivamente técnico (BOURCIER, P. 1987 apud ARAÚJO, 2017, p. 22). Foi a partir de então que a dança se difundiu por toda a Europa, e segundo Agostini (2010) o ballet deixa de servir ao divertimento para tornar-se uma profissão.

A dança exige técnica. No século XVII, foram estabelecidas as cinco posições básicas dos pés, por Pierre Beauchamps (1639-1705), estas, semelhantes às posições dos pés na esgrima, voltados os dedos para fora, chamado de “*en dehors*” (em francês). A intenção desta rotação das pernas e pés, era a de que permitiria aos bailarinos movimentarem-se, rapidamente, em qualquer direção com segurança, tal qual o esgrimista (AMARAL, 2009, p. 3).

Além disso, pelo fato de os frequentadores dos teatros e espetáculos serem membros da nobreza, os bailarinos não poderiam dar às costas à plateia, por isso criou-se a técnica do *en dehors* na qual os pés e coxas dos bailarinos ficam rotacionados lateralmente, dando a impressão, de que sempre estão de frente para seu público, técnica essa desenvolvida pelo italiano Cezare Negri (AGOSTINI, 2010).

Seria no mínimo desrespeitoso o bailarino dar às costas ao seu público que em sua maioria era constituído por nobres, para tanto, viu-se como solução a rotação lateral das coxas e joelhos, para que o espectador tivesse a impressão de que o bailarino estava de frente, mesmo quando se deslocava no palco de uma extremidade à outra. Assim surgiu o *en dehors*⁷, base para as cinco posições dos pés. E a partir de então, surgiu também a necessidade de trabalhar essa rotação das coxas e joelhos, não anatômica e que depende basicamente de todas as capacidades físicas funcionais, mas principalmente de força, resistência – para a manutenção da rotação lateral durante a dança – e muita flexibilidade (ARAÚJO, 2017, p. 32).

As técnicas não eram empregadas da mesma maneira em todos os países. Na França, exigiam uma aula que ainda cultivava leveza e graça, porém, com movimentos artificiais, decorativos, desnecessários. Os professores corrigiam seus alunos com os dizeres como “*pé leve! pé leve! pé leve! Seja uma coquete!*” (VAGANOVA 1991, p. 11, apud AMARAL, 2009). Os traços arcaicos e a falta de postura eram recorrentes nesse país.

Já na Itália, vieram à cena os mais difíceis passos do ballet. Os trinta e dois *fuettés*, por exemplo, – marca registrada da bailarina clássica. Podemos ressaltar, também, desta Escola italiana, o trabalho de giros, força, dinâmica, *aplomb* e os trabalhos voltados para sapatilhas de pontas (AMARAL, 2009, p. 4) as quais se distinguiam muito das que conhecemos atualmente, a sapatilha era mais flexível, e nas pontas ao invés de um material sólido e rígido, encontrava-

se algodão (BOURCIER, P. 1987 apud ARAÚJO, 2017). Todavia, mesmo com tanta precisão em seus passos, lhes faltava a poesia.

No ballet romântico o que se valoriza é a postura feminina frágil e dócil, em que os movimentos são leves. No clássico, a métrica dos passos perfeitos. É nesse entreposto que o método de Vaganova torna-se conhecido. Vaganova estruturou seu método, tomando, verdadeiramente, forma nos anos vinte, após a arte do *ballet* na Rússia receber críticas ardorosas, como conservadorismo deliberado, retrogradação, impotência criadora e pedidos de reforma, de alto abaixo, pela comunidade Russa (AMARAL, 2009, 4, p. 5). Segundo Agostini, é nesse entreposto que espetáculos como “A bela adormecida” e o “Quebra Nozes” saem da França para a Rússia.

Figura 2. Agrippina Vaganova e seu método de ensino do ballet clássico.



Fonte: Disponível em: <https://www.valmeida.pro.br/blog-dinamico/38-o-metodo-vaganova>.

Acesso em: 06/12/2018.

Tal método baseava-se na utilização da sensibilidade corporal para dançar. Isso porque o ser humano é moldado por costumes próprios fruto de suas relações sociais e do espaço que está inserido. Pois, a dança é uma manifestação corpórea que traduz as necessidades de cada um que dança. É uma comunicação não verbal do pensamento interno, por meio do corpo, uma manifestação do pensamento em movimento (AMARAL, 2009, p. 5). Atualmente existem esse e outros métodos para o ensino do ballet.

O ballet se aproxima muito do esporte por conta do alto nível de treinamento físico exigido, segundo Bertolla, Baroni et al., (2007) ambos objetivam máximo rendimento, apesar disso, o ballet não pode deixar de lado a artisticidade (apud ARAÚJO, 2017, p. 31). Isso quer dizer que o movimento do corpo está intimamente ligado a contração e relaxamento das musculaturas, pois é a partir dessa capacidade física que o bailarino irá realizar os saltos precisos e sua resistência definirá a sua permanência em uma postura (Agostini, 2010).

O BALLET PARA ADULTOS: BENEFÍCIOS E DESAFIOS

Não há um público específico para a dança, muito menos para o Ballet. E mesmo que hoje seja conveniente relacionar a dança à figura feminina nem sempre foi assim. A dança, na sua essência esteve estritamente ligada ao sexo masculino, aponta Faro (1986). Em todo o continente europeu a dança veio em forma de espetáculo e era praticada apenas por homens muito tempo depois que a mulher ganhou espaço no Ballet (ARAÚJO, 2017).

Assim, por exemplo, é possível observar que, desde a sua “invenção”, no século XV, até o século XVIII, o balé clássico operou por muito tempo uma eficiente pedagogia da masculinidade (ANDREOLI, 2011, p. 161). O primeiro espetáculo realizado apenas por bailarinas foi em 1681, “Triomphe de L’Amour”, e desde então a mulher rouba a cena nesta prática, principalmente pelo surgimento das sapatilhas de ponta; o bailarino segundo Santos (2009) passa a ter papel de sustentação da bailarina; e também se começa a pensar que movimentos suaves e até sensuais só poderiam ser realizados por mulheres (ARAÚJO, 2017).

Por ser uma atividade física que requer treino, o ballet exige que o bailarino se utilize muito dessa capacidade física ao realizar saltos, sustentar o peso do corpo nas pontas dos dedos dos pés e outros. Os homens devem trabalhar vigorosamente membros inferiores, já as mulheres precisam também de força (ARAÚJO, 2017, p. 36). Portanto, essa dança é para todo aquele que tem disposição e disponibilidade para a sua prática.

É a partir desse momento sob o imaginário ocidental, como assinala Berghauser (2013), foi na mulher que o modelo de corpo da bailarina (o) clássica (o) encontrou sua máxima representação simbólica, a de “um corpo esbelto, jovem e ágil capaz de executar proezas extracotidianas [...] a bailarina romântica de tutu branco, a figura lânguida e frágil da mulher mítica, idealizada em sua beleza e leveza, capaz de dançar na ponta dos pés (LIRA, 2017, p. 2). Em nada o ballet tem a ver com fragilidade, mas com tenacidade de quem o pratica.

A dança não é um conto de fadas e não possui um perfil único para seus praticantes. Do mesmo modo que para dançar ballet não tem uma regra de tipos de pessoas, basta ser gente e querer dançar. No entanto, o que se reforça cada dia são os estereótipos existentes sobre a bailarina, que deve ser jovem, magra, feminina, delicada, cercada por um mundo cor-de-rosa, como os estofados que decoram a entrada do estabelecimento (LIRA, 2017, p. 8).

A escola reforça todos os estereótipos existentes sobre a bailarina, que deve ser jovem, magra, feminina, delicada, cercada por um mundo cor-de-rosa, como os estofados que decoram a entrada do estabelecimento. Nas paredes brancas, todos os murais trazem fotos de bailarinas vestidas com tutu, collant, coque e sapatilhas. Alguns murais têm avisos e enfeites com borboletinhas feitas de cartolina também cor-de-rosa e cobertas com glitter da mesma cor. A impressão que se tem é a de estar entrando em uma casa de bonecas (LIRA, 2017, p. 8).

Diante disso alguns benefícios e desafios são constantes da vida de quem escolhe fazer o ballet na idade adulta. Logo, para esse debate elenco alguns artigos que são imprescindíveis diante da incipiência de trabalhos que abordem essa temática, para se compreender o que leva as pessoas em idade adulta a escolher o ballet como atividade física e de dança; seus desafios e os benefícios que essa dança lhes proporciona, a saber: “Imagem corporal de adultos jovens e adultos idosos praticantes de dança” de Mariana Tumoli Matos; “Sensações e motivações: o Ballet Clássico como pratica corporal na idade adulta” de Alencastro Gross Itiberê; “O que aprendi com a sapatilha de ponta: um olhar feminista de uma bailarina quase balzaca” de Carolina Barbosa de Lira e “Representações de masculinidade na dança contemporânea de Giuliano Souza Andreoli.

Praticar o ballet na idade adulta é uma escolha de vida. Para Lira (2017) o mais especial de continuar no ballet na idade adulta, é saber que você está ali única e exclusivamente por causa do seu desejo. Muitas meninas entram no ballet por insistência da família, porque a mãe acha bonito, e passam o tempo inteiro se sentindo aborrecidas. Não gostam da música, ficam com dor de cabeça por causa do coque, entediadas com os passos. Isso porque ainda se acredita que somos condicionados a acreditar que certas atividades e/ou práticas estão limitadas a uma idade ou etapa da vida, e se passarmos por ela não podemos voltar no tempo.

Escolher o ballet pode estar relacionado muitas vezes

não só pelo movimento, mas pelos valores agregados, ao estar imbuídas do imagético do ballet, da leveza através da força, do equilíbrio através do movimento, do estar compondo um grupo através do indivíduo, pois quando vemos sua atuação em sala percebemos uma interação, vista como, acima da média em suas relações, preocupam-se em que todas do grupo consigam acompanhar os exercícios propostos, ajudam-se em tempos musicais e outras situações de sala, soma-se a isso interesses em suas atividades exteriores, como família, trabalho e amigos. Raramente apresentam um tipo de competitividade, quando aparecem tem como

intuito a descontração e o divertir-se em grupo, como quando alguém não acerta algum movimento ou tempo musical, aparece a brincadeira e a risada generalizada, ou quando alguém não comparece, depois de esclarecido a não gravidade da falta sempre acontece a “pegação de pé”, “Olha! Vai dançar na segunda fila...” e outra vez aparece a risada geral (ALENCASTRO, 2014, p. 422-423).

É evidente que o corpo vai perdendo alguns comandos – o que é normal do processo de envelhecimento – mas isso não pode ser determinante para a realização ou não de certas atividades. Dançar é uma maneira fluida de realização pessoal e até de superação atuando com um benefício para o bem-estar de quem o pratica. Em nada tem a ver com a competitividade dos mais jovens. Pode ser que em casos isolados haja o espírito competitivo, mas ele não é condicionante da atividade. O palco que lhes interessa agora é o palco da vida, onde representam os papéis de mães, avós, profissionais e agentes da sociedade (ALENCASTRO, 2014, p. 423).

Não há como retardar o envelhecimento, ele é inato ao ser humano. Como o processo de envelhecimento é uma mudança constante, que não cessa de acontecer, ele é experimentado de diferentes formas pelas idades (LIRA, 2017, p. 4). O problema não é o envelhecimento em si, mas os marcos sociais as quais as pessoas estão condicionadas. Isto é, segundo Lira (2017, p. 7)

certos marcos sociais, como o estabelecimento da maioridade civil, o começo da vida escolar ou o ingresso no mercado de trabalho, por exemplo, são fundamentais para a organização dos sistemas sociais dos quais participamos (organização do ensino, da política, do mercado de trabalho etc.). Isso permite perceber a idade cronológica enquanto referência para mecanismos de distribuição de poder e prestígio no interior das classes sociais. Desse modo, categorias e grupos de idade implicam em uma visão de mundo social que contribui para manter ou transformar as posições de cada um em espaços sociais específicos (DEBERT, 1998).

É a partir desses marcos que se define o que pode ou não fazer a partir da idade que se tem. E encontrar escolas de ballet, por exemplo, que atenda esse público mais adulto e adeque as aulas a sua rotina de trabalho, de casa ou de quaisquer outras atividades que a pessoa desenvolva torna-se cada vez mais um desafio. Se a figura da bailarina é contornada pelas ideias de agilidade e juventude, torna-se cada vez mais difícil encontrar aulas de ballet à medida que se vai “chegando para idade” (LIRA, 2017, p. 8).

Em seu estudo autoetnográfico, Lira (2017, p. 8) apresenta suas experiências com o ballet na fase adulta de sua vida e afirma: “Já me matriculei em uma turma cujo horário situava-se no meio da manhã, imaginando se tratar de uma turma mais amadora, mas acabei encontrando uma turma formada por professoras da escola, o que tornou as aulas mais difíceis”.

Não é fácil adequar à rotina de trabalho uma aula de ballet pela manhã. A vida moderna, que ao mesmo tempo proporciona efetividade nos serviços de saúde e conforto resultante do avanço tecnológico, age negativamente quando contribui para a inatividade física, aos hábitos alimentares negativos e ao aumento do estresse por intermédio do modo competitivo em que ocorrem as relações na sociedade (MATOS, 2012, p. 11).

Continua Lira (2017, p. 8) “hoje, com quase trinta anos, disposta a encontrar uma aula que se encaixe em meu perfil (não sou uma iniciante, mas também não sou uma profissional da dança), decidi por me inscrever em uma das mais tradicionais escolas de ballet da capital baiana e fazer aula com alunas de uma faixa etária bem abaixo da minha”. A autora evidencia a dificuldade em encontrar aulas compatíveis com seu horário e sua idade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, antes de mais nada é preciso compreender o universo da dança como algo imbricado às relações sociais ao longo da história da humanidade. E nesse entreposto ela esteve atrelada à religião. É certo que os autores aqui apresentados não definem a origem da dança, mas a apresentam como intimamente ligada ao dia-a-dia das pessoas fosse ao culto à natureza, ou codificada nas pinturas das cavernas.

Assim como a dança possui lacunas não respondidas sobre sua origem, o ballet se encontra nessa condição. Da Europa para o mundo, ele ganha roupagens ao longo dos séculos e se adequa as demandas sócio-políticas. Afinal, o ballet esteve condicionado em atender os anseios da corte aristocrata durante toda a antiguidade. Suas técnicas complexas podem ser muitas vezes o desafio que os praticantes adultos enfrentem pela sua rotina de trabalho, pelo esgotamento físico ao longo do dia, a falta de incentivo dos familiares e as poucas escolas disponíveis a atender esse público mais velho e com objetivos que não são o da competição, mas o do prazer da dança. Por outro lado, os benefícios se atrelam ao bem-estar proporcionado pela maturidade em escolher o ballet como forma de vida e de atividade física.

REFERÊNCIAS

AGOSTINI, Bárbara Raquel. **Ballet clássico: Preparação física, aspectos cinesiológicos, metodologia e desenvolvimento motor.** Várzea Paulista: Editora Fontana, 2010.

ALENCASTRO, Gross Itiberê. **Sensações e motivações: o Ballet Clássico como pratica corporal na idade adulta.** 24º Seminário Nacional de Arte e Educação. Editora da Fundarte, 2014. Disponível em: <http://seer.fundarte.rs.gov.br/index.php/Anaissem/article/viewFile/225/325>. Acesso em: 04/12/2018.

AMARAL, Jaime. **Das danças rituais ao ballet clássico.** Revista Ensaio Geral, Belém, v.1, n.1, jan-jun|2009.

ANDREOLI, Giuliano Souza. **Representações de masculinidade na dança contemporânea.** Revista Movimento, Porto Alegre, v. 17, n. 01, p. 159-175, janeiro~/março de 2011.

ARAUJO, Lucas Henrique Lima de. **O homem na dança: entre a análise histórica e a análise dos princípios corporais do ballet clássico / Lucas Henrique Lima de Araújo.** - Rio Claro, 2017.

CORRÊA, Rafaella Cristina Dias; ARAÚJO, Juliana Pererira de. **O ensino do ballet clássico em um centro de referência de assistência social em Marituba: um estudo de caso.** 2013. Disponível em: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/RAFAELLA_CORRA.pdf. Acesso em: 04/12/2018.

FARO, Antônio José. **Pequena História da Dança.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar. Ed., 1986.

LIRA, Carolina Barbosa de. **O que aprendi com a sapatilha de ponta: um olhar feminista de uma bailarina quase balzaca.** Artigo apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Estudos Interdisciplinares sobre Mulheres, Gênero e Feminismos. Universidade Federal da Bahia. 2017.

PINHEIRO, Karina Borja de Sousa. **Fim de um “mito”:** o ensino do Ballet Clássico para mulheres na faixa etária dos 20 aos 70 anos de idade. Monografia apresentada ao curso de dança da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2013.

MATOS, Mariana Tumoli. **Imagem corporal de adultos jovens e adultos idosos praticantes de dança / Mariana Tumoli Matos.** - Rio Claro: [s.n.], 2012.