



EDUARDA HONDA KAGAN

**PADRÕES CORPORAIS DO BALÉ CLÁSSICO E A CONSTRUÇÃO DA  
AUTOIMAGEM E AUTOESTIMA DE BAILARINAS**

LAVRAS – MG

2021

EDUARDA HONDA KAGAN

PADRÕES CORPORAIS DO BALÉ CLÁSSICO E A CONSTRUÇÃO DA AUTOIMAGEM E  
AUTOESTIMA DE BAILARINAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras, como parte das  
exigências do Curso de Graduação em Educação  
Física, para a obtenção do título de Bacharel.

PROFA. DRA. PRISCILA CARNEIRO VALIM ROGATTO

Orientador(a)

LAVRAS – MG

2021

EDUARDA HONDA KAGAN

PADRÕES CORPORAIS DO BALÉ CLÁSSICO E A CONSTRUÇÃO DA AUTOIMAGEM E  
AUTOESTIMA DE BAILARINAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras, como parte das  
exigências do Curso de Graduação em Educação  
Física, para a obtenção do título de Bacharel.

APROVADA em     de     de     .

Banca Examinadora

PROF. DR. ALESSANDRO TEODORO BRUZI - UFLA - Banca

PROFA. DRA. PRISCILA CARNEIRO VALIM ROGATTO - UFLA - Orientador(a)

LAVRAS – MG

2021

## AGRADECIMENTOS

O desenvolvimento desse trabalho de conclusão de curso dispôs da ajuda de diversas pessoas, dentre as quais agradeço:

A minha mãe Priscila Reis de Oliveira, minha avó Vera Ap. R. de F. Neves, minha avó Liliane Keiko Honda e meu pai Renato Honda Kagan que não permitiram que eu desistisse e me deram amparo emocional e financeiro para o desfrute dessa experiência.

A minhas irmãs, em especial Renata Honda de Oliveira Kagan pela amizade e pelo apoio emocional dedicados quando necessitei.

Aos meus amigos, em especial Geisy Garcia, Bruna Braga, Ana Carolina Cardoso e Isadora Nascimento que me incentivaram e me deram suporte emocional ao decorrer da elaboração do projeto de forma presencial ou remota.

Aos meus colegas de turma Lucas de Aguiar Andrade, Leticia Pereira Vigato, Giovana Castro e Michel Mendes por me proporcionar uma ótima e inesquecível experiência durante esse período.

A Lanuele Rosa pela paciência e por crescer de maneira imensurável na minha construção enquanto profissional.

A todos os docentes do curso de Educação física Bacharelado da Universidade Federal de Lavras, em especial ao Prof. Dr. Alessandro Teodoro Bruzi e Profa. Dra. Maria Rachel Vitorino.

Por último e não menos especial, minha orientadora Profa. Dra. Priscila Carneiro Valim Rogatto pela disponibilidade de me orientar ao decorrer da pesquisa e pelos ensinamentos transmitidos.

*E aqueles que foram vistos dançando foram julgados insanos por aqueles que não podiam  
escutar a música.  
(Friedrich Nietzsche)*

## RESUMO

Dentro do balé clássico existe um padrão corporal extremamente rígido que existe desde quando o balé surgiu e, é exigido para as bailarinas seja pelas escolas de dança ou família. O corpo magro e pálido, aparentemente frágil e indefeso está intimamente ligado ao balé e se mantém enraizado mesmo com o passar dos anos. Esses padrões influenciam a construção da autoimagem (AI) e autoestima (AE) de suas praticantes de forma negativa, resultando em baixa AE e distúrbios na AI, uma vez que elas se constroem a partir do meio em que o indivíduo está inserido.

**Palavras-chave:** Padrão corporal. Autoimagem e autoestima. Bailarinas.

## **LISTA DE FIGURAS**

<b>FIGURA 1. FLUXOGRAMA DAS ETAPAS DO PROCESSO.....</b>	<b>8</b>
---	----------

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	2
3. OBJETIVOS.....	6
4. METODOLOGIA.....	7
5. RESULTADOS.....	7
6. DISCUSSÃO.....	11
7. CONCLUSÃO.....	13
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	14

## 1. INTRODUÇÃO

Ao longo da minha vida tive contado com diversas modalidades de dança e o balé sempre esteve incluído, a realização da prática do mesmo era para recreação, nunca com a intenção do alto rendimento. Assim com o passar dos anos pude aprimorar meu conhecimento até começar a dar aulas, e sempre ouvi relatos de amigas bailarinas que conheci em workshops que precisavam perder peso mesmo.

Esses relatos não vinham apenas de bailarinas de alto rendimento, mas também de bailarinas não profissionais da minha cidade, sempre relatavam que estavam “acima do peso” se mostrando sempre muito preocupadas com isso. Com o passar do tempo e com o início da graduação em Educação Física comecei a pesquisar mais sobre o tema e sobre as possíveis causas dessa preocupação com o peso e a aparência física.

Sabendo que na realidade do balé clássico, assim como em outras áreas existe um padrão corporal claramente estabelecido e que a construção da autoimagem se dá através do meio em que a pessoa está inserida, a problemática desse estudo se faz a partir da seguinte questão: Quais as consequências desse padrão fundado por toda extensão longitudinal da história do balé sobre a formação da autoimagem e autoestima das mulheres adultas que praticam essa atividade de forma não profissional?

A preocupação com a beleza corporal, dentro da prática de atividades físicas de uma forma geral, desenrola-se desde a época da Grécia Antiga até os dias atuais assim como o desejo pelo “belo”. Dessa forma, os padrões impostos a partir do pressuposto de que o belo dentro do balé clássico está diretamente relacionado a magreza, podem influenciar de maneira negativa a construção dos valores que suas praticantes que não se encaixam nesse padrão dão a si próprias. Essa influência pode afetar até mesmo o interesse delas pela prática da atividade física, seja como forma de lazer ou para manutenção da saúde.

É importante identificar possíveis motivos que influenciam de forma negativa a permanência das mulheres durante essa prática, e para além disso, a forma como elas se enxergam ao realizar os exercícios, ao se olharem no espelho e a sensação que sentem ao vestirem o uniforme da aula.

Essa importância se justifica pela responsabilidade que profissionais da Educação Física têm de além de gerar um bem-estar físico, com sua atuação proporcionar o bem-estar mental. Conhecendo os possíveis motivos é possível planejar novas estratégias e abordagens que auxiliem na construção de uma alta autoestima dentro da prática do balé.

Haas, Garcia e Bertolotti (2010) afirmam que existem poucos estudos a respeito da dança e a imagem corporal, além de existir um número deficiente de pesquisas a respeito desse tema e temas relacionados, existe uma dificuldade em encontrá-los e divulgá-los entre as bailarinas, se fazendo necessário reunir esses documentos em um só.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO.**

O balé surgiu no início do século XVI na França, país de origem da expressão “*ballet*”, que por sua vez vem da palavra “*baletto*” que significa “*bailinho*” ou “*dancinha*”. De acordo com Anjos, Oliveira e Velardi (2015), o balé “surgiu e foi encenado com a finalidade não só de entreter a corte, mas para mostrar a essa mesma corte e aos países estrangeiros a força da realeza e o poder econômico da França” (ANJOS, OLIVEIRA E VELARDI, 2015, p. 439, apud CAMINADA, 1999, p. 105), fazendo utilização do corpo e seu movimento, assim como as outras danças. De acordo com Haas, Garcia e Bertolotti (2010) é por meio do corpo que a bailarina divulga a estética e as emoções da coreografia.

Para agradar a corte, lugar frequentado por nobres e pela realeza, o balé precisava agradar visualmente e esteticamente, se adequando aos padrões estabelecidos na época, que eram ditados pela alta sociedade. Por isso todas as bailarinas possuíam um mesmo estereótipo e seguiam uma mesma regra, esse fato é claramente afirmado nesse trecho da obra de Santos e Almeida:

[...] apresentando elementos típicos da burguesia, tais como roupas pomposas, ornamentos de cabeça e calçados em pés que dançavam utilizando saltitos e andar calculados. Durante anos, a dança dos nobres executadas aos pares, ou por jovens meninas em espetáculos exóticos, atinge o auge de sua popularidade através do rei Luiz XIV [...] (SANTOS E ALMEIDA, 2006, p. 1892)

O Rei Luiz XIV amava o balé e ficou conhecido como “Rei Sol” após um grande espetáculo que durou 12 horas, além dessa a história do rei é marcada por participações em outros balés. Essa

paixão do rei pela dança se justifica pelo seu histórico de proximidade com a mesma que, teve início aos seus 5 anos, idade com o que teve seu primeiro contato com essa forma de arte.

Essa paixão perdurou durante toda sua vida que teve marcos históricos para a história do balé, como o ano de 1661, onde o rei fundou a Academia Real de Balé, que já trabalhava com características da modalidade que existem até os dias atuais, os famosos “em dehors” (SANTOS E ALMEIDA, 2006).

Anjos, Oliveira e Velardi (2015, apud CAMINADA, 1999) afirmam após o decorrer de um século sem alterações em suas tradições ou regras o balé da corte se tornou o balé clássico, que com o processo de modernização que aconteceram ao longo dos anos teve a troca de suas vestimentas que, antes eram pesadas e grossas por figurinos cada vez mais leves, com o intuito de facilitar e destacar o trabalho técnico corporal.

### 3.1 O padrão exigido pelo balé clássico

Anjos, Oliveira e Velardi (2015) afirmam que o ideal de corpo é um fenômeno, porque pode variar de acordo com as práticas corporais, crenças e valores existentes dentro de cada sociedade. Dentro desse fato, existe a comprovação de que para uma pessoa ser avaliada como participante do meio em que vive sempre haverá a necessidade de possuir um padrão corporal, que seja adequado e padronizado de acordo com esse meio.

Dentro do balé essa padronização ocorre de acordo com as regras da academia ou da companhia em que a bailarina está inserida, mas observando de um modo geral, em todas o padrão é um corpo magro. Mota (2015) disserta que “[...] o corpo do bailarino deve ser o ectomorfo, ou seja, magro, alongado, com braços e pernas compridos, quadris e ombros com a mesma proporção, pés bem curvados [...]” (MOTA, 2015, p. 21)

Em sua obra Anjos, Oliveira e Velardi (2015) exibem entrevistas realizadas com bailarinas que faziam parte do corpo de baile em academias e em um desses relatos a entrevistada, que era bolsista, expõe que na academia da qual fazia parte os dias de sexta-feira eram denominados “dia da balança”. Essa “tradição” coagia as bailarinas a se preocuparem com seu peso, e exigia, principalmente das bolsistas, a manutenção do peso assinalado como ideal, para que permanecessem na instituição.

De acordo com Lopes (2013) o balé do movimento Renascentista é o que pode ser considerado o mais paralelo com o da atualidade, e Anjos, Oliveira e Velardi (2015, apud MOURA, 2001) destacam que:

[...] a idealização da mulher no período romântico era a de uma mulher pálida, frágil e doente, pois os românticos achavam a tez pálida uma forma de exibir a pureza da alma [...] (ANJOS, OLIVEIRA E VELARDI, 2015, p. 440 apud MOURA, 2001, p. 103)

Essa afirmação nos leva a concluir que a idealização da imagem da mulher que foi estabelecida para atender a sociedade daquela época, porém permanece até os dias de hoje. Esse fato pode se afirmar ao observar as bailarinas que constituem o corpo de baile, que é o grupo de bailarinos que se apresentam juntos, de grandes companhias e academias de dança. É possível perceber claramente que esse padrão de pele clara e corpo magro se manteve constante mesmo com o passar dos anos.

### 3.2 Autoimagem

A autoimagem corporal pode ser qualificada como as percepções a respeito das características corporais que o indivíduo tem sobre ele mesmo, ou seja, a forma como ele vê e entende suas próprias características, em outras palavras, a forma como o corpo se mostra para ele. As características apresentadas pelo corpo e assimiladas na mente são: tamanho, forma e traços, cada pequeno detalhe existente no âmbito físico (HAAS, GARCIA E BERTOLETTI, 2010).

Haas, Garcia e Bertolotti (2010) defendem que a própria imagem vai se modificando dinamicamente através do meio em que o indivíduo está inserido, através de memórias existentes a respeito de algo e percepções de situações que ocorrem no presente. Assim a formação da autoimagem e da imagem a respeito de outras pessoas vai se alterando de acordo com as percepções e as conclusões que ele possui sobre esse meio e as outras pessoas que estão inseridas nele.

A estrutura do corpo físico está diretamente ligada com a formação da autoimagem por ser a materialização do indivíduo, a parte do ser que pode ser visualizada mais facilmente e que garante que ele realmente existe, se tornando assim um fator indispensável para a formulação da

identidade (ERTHAL, 1986). Dentro da autoimagem existem diferentes dimensões, sendo elas: acadêmica, social, pessoal, familiar e global (GUIMARÃES, 2012).

Sendo assim a própria imagem influencia diretamente nas escolhas do sujeito, Damasceno (2011) descreve que “[...] a imagem corporal está sujeita à modificações e exerce papel mediador em diversos fatores, desde a escolha das vestimentas, preferências estéticas e até a habilidade de empatia com as emoções dos outros.” (DAMASCENO, 2010, p. 02). Claramente a imagem que um indivíduo tem a respeito de si influencia a visão que ele tem a respeito do mundo e seus valores pessoais.

### 3.3 Autoestima

A autoestima se caracteriza como o sentimento e o valor que se atribui às percepções obtidas através da autoimagem, ou seja, a partir da visão que o indivíduo tem sobre si no plano cognitivo ele incorpora um valor sobre isso no plano afetivo. Essa incorporação do valor se dá a partir de uma avaliação sobre essa característica e o quanto ela o agrada ou desagrada (MOYSÉS, 2014).

Guimarães (2012, apud BAUMEISTER et al., 2003) menciona que a autoestima é um fator altamente determinante sobre a sensação de bem-estar. Ele ainda afirma que:

Não é algo que surge com o nascimento, mas sim, algo que se constrói e consolida ao longo do tempo, através das relações com os outros e da imagem que os outros projetam sobre o indivíduo. Por vezes, a autoestima funciona como um filtro do comportamento geral do jovem a vários níveis [...] (GUIMARÃES, 2012, p. 14)

Sendo assim é possível afirmar que, assim como na construção da autoimagem, o meio em que o indivíduo está inserido influencia diretamente na construção da autoestima, a concepção do que ele adquire sobre o que é o belo e aceitável. Os valores presentes dentro do meio familiar, social e escolar. Moysés (2014) em sua obra mostra que a autoestima se estabelece a partir de aspectos essenciais, sendo eles a aparência física, as habilidades motoras e sociais e o desempenho intelectual.

A baixa autoestima se relaciona intimamente com comportamentos como consumo de drogas, depressão, ansiedade, estresse, dificuldade no processo de aprendizagem, suicídio, problemas sexuais incluindo a identidade sexual, distúrbios alimentares, distúrbios de personalidade entre

outros. Todas as atitudes citadas anteriormente são consequências de alguma deficiência nas relações do indivíduo enquanto ser humano, ou seja, dentro da família. (GUIMARÃES, 2012, apud QUILES E ESPADA, 2007).

### 3.4 Padrão corporal do balé e a formação da autoimagem e da autoestima

É claro que o meio em que o indivíduo se encontra inserido é capaz de influenciar diretamente na construção da autoestima e autoimagem e partir dessa construção adquirir hábitos, comportamentos e valores. No meio artístico não poderia ser diferente, Haas, Garcia E Bertolletti (2010) expõem em seu artigo que:

[...] a busca da imagem corporal ideal em bailarinas vai além dos parâmetros da população em geral e, na medida em que elas se tornam profissionais, a necessidade de manter o peso adequado vai aumentando (HAAS, GARCIA E BERTOLETTI, 2010, p. 183).

Sendo assim as bailarinas inseridas nesse meio desenvolvem sua autoimagem e autoestima a partir dos valores adquiridos através dos critérios rígidos a respeito da medida corporal, peso corporal e técnica perfeita.

## **3. OBJETIVOS**

### **3.1 Geral**

Definir quais são os impactos que o padrão corporal do balé tem sobre a autoestima e a autoimagem de bailarinas profissionais e outras praticantes

### **3.2 Específicos**

- a) Descrever quais são as consequências causadas na formação da autoimagem e autoestima de bailarinas pelo padrão corporal existente no balé.
- b) Analisar se a influência do padrão corporal existente no balé interfere de forma positiva ou negativa a vida das bailarinas

## **4. METODOLOGIA**

### **4.1 Tipo de pesquisa**

O tipo de pesquisa escolhida para o trabalho é a revisão bibliográfica.

### **4.2 Tipo de Fonte**

As fontes são secundárias e os documentos escolhidos são periódicos publicados em revistas nacionais e internacionais e monografias. Os periódicos foram selecionados apenas na base de dados Scholar Google sem intervalo de tempo definido.

As entrevistas e documentários serão localizados através do Google e os critérios para selecioná-las serão a quantidade de informações presentes e a credibilidade de quem produziu essas fontes. Tanto para os periódicos como para as entrevistas e os documentários serão utilizadas pequenas frases como “Autoimagem e autoestima de bailarinas”, “padrões corporais do balé” e “rotina de bailarinas”.

### **4.3 Palavras-chave**

“Autoestima”, “autoimagem”, “padrão corporal”, “balé clássico”, “corpo de baile” e “padrões do balé”

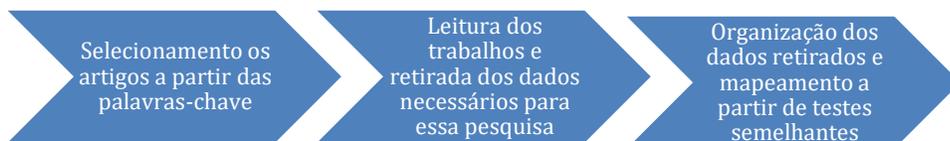
### **4.4 Análise dos dados**

A análise de dados foi realizada de acordo com o objetivo da pesquisa, dessa forma foram utilizados os resultados que se relacionam com o tema da pesquisa, como os de resultados de testes de autoestima, satisfação corporal e autoimagem. O primeiro passo foi selecionar os trabalhos que se relacionam com a pesquisa através das palavras-chave. Após esse passo foi lido trabalho por trabalho para realizar a retirada dos dados relevantes para essa pesquisa. Por fim, os dados encontrados foram organizados e mapeados de acordo com a utilização de mesmos testes;

## **5. RESULTADOS**

A pesquisa foi realizada com foco principal em bailarinas, com idade a partir de 10 anos, profissionais ou não profissionais, com tempo mínimo de prática de dois anos. Ao todo foram

encontrados 28 artigos a partir das palavras-chave, e por fim foram selecionados 6 artigos que se encaixavam dentro dos parâmetros da pesquisa.



*Figura 1. Fluxograma das etapas do processo*

Ravaldi et. Al. (2003) realizou um estudo com um grupo de bailarinas selecionadas de forma aleatória dentro de 7 escolas de balé não profissionais juntamente com outros dois grupos de atletas e dois grupos controle com pessoas não ativas fisicamente. Ao todo foram recrutadas 113 bailarinas de dança clássica e moderna. Os indivíduos para controle foram matriculados em escolas e faculdades intermediárias e secundárias locais, dentre aqueles que não praticavam atividade física regular.

Foram aplicados os testes Beck Depression Inventory (BDI), State-Trait Anxiety Inventory (ST AI) e Body Uneasiness Test (BUT). O BUT é uma escala de autoavaliação que avalia a insatisfação em relação ao corpo e seu peso entre outros, como preocupação com partes, características ou funções do corpo, sentimentos de insatisfação que incluem mal-estar, constrangimento, ansiedade, dúvida, suspeita, apreensão, preocupação, desconfiança e apreensão. Quanto mais alta a pontuação no teste maior o mal-estar corporal, e quanto mais baixa as pontuações, menor o nível de mal-estar.

Os resultados do BUT em relação à quantidade de partes desagradáveis do corpo e a desvalorização dele foram significativamente maiores em bailarinas quando comparados com os testes das fisiculturistas e o grupo de controle feminino. Mal-estar corporal (BUT GSI), bem

como o número de partes desagradáveis do corpo (BUT PST) e a intensidade da desvalorização (BUT PSOI) foram significativamente superiores em dançarinas femininas em relação às alunas de musculação e o grupo controle. O distúrbio da imagem corporal também foi bastante comum em dançarinas, independente do IMC e do peso corporal, enquanto no grupo controle a preocupação com o corpo está relacionada com o excesso de peso corporal (RAVALDI et al 2003).

Em outro estudo realizado em 2006 por Ravaldi e seus colaboradores, o mesmo teste foi aplicado em dois diferentes grupos: um grupo composto por bailarinas que praticam de 2-3 horas de aulas por semana e um grupo controle composto por meninas que praticam menos de 2 horas de atividade física por semana. As bailarinas foram selecionadas de forma aleatória das sete maiores escolas de dança da região do condado de Florença, na Itália.

A pontuação de bailarinas em relação ao grupo controle se apresenta de forma elevada em todos os critérios analisados. As partes do corpo com maior preocupação entre as bailarinas e o grupo controle foram quadris e pernas, porém o grupo de bailarinas também se destaca em apresentar preocupações excessivas com cabelos, dentes, rubor etc. (RAVALDI, et al., 2006).

Em sua pesquisa Haas, Garcia e Bertolleti (2010), utilizaram o questionário Body Shape Questionnaire – BSQ (Questionário de Imagem Corporal) em 15 bailarinas de Balé Clássico de Porto Alegre, 16 bailarinas de Jazz de Porto Alegre e 9 bailarinas radicadas em Nova Iorque (EUA). Os critérios para escolha das candidatas foram o tipo de dança praticado, o sexo, o tempo de prática e a participação voluntária. O questionário BSQ mede o quanto o indivíduo se preocupa com o formato do corpo, a autodepreciação da própria aparência física e a impressão a respeito de estar gordo.

Esse instrumento de avaliação dispõe de 34 questões e seis opções de respostas, sendo elas: 1 – nunca, 2 – raramente, 3 – às vezes, 4 – frequentemente, 5 – muito frequente, e 6 – sempre. Os resultados que marcam abaixo de 80 pontos são considerados normais, entre 81 e 110 pontos classificam-se como leve distorção da imagem corporal, entre 111 e 140 pontos classificam-se como moderada distorção da imagem corporal; e acima de 140 pontos classificam-se como grave distorção da imagem corporal.

Foi verificado que no grupo de balé clássico de Pouso Alegre, 40% da amostra apresenta leve, moderada ou grave distorção da imagem, na amostra de Nova Iorque por sua vez, apresenta 55,55% das bailarinas com leve distorção da imagem corporal. As diferenças encontradas entre os grupos não apresentam diferenças estatísticas significativas, mesmo apresentando valores diferentes de média, mediana, mínimo, máximo e percentis.

Em um estudo realizado por Gonçalves e seus colaboradores em 2017, foram analisadas 30 bailarinas da cidade do Rio de Janeiro, com idade entre 14 e 20 anos, foi aplicado o questionário Body Shape Questionnaire – BSQ, para avaliar o grau de distorção da autoimagem corporal.

Através das repostas obtidas a respeito da satisfação corporal em relação a massa corporal, foi constatado que a maior parte das bailarinas, 70% delas, possui insatisfação com o próprio peso atual e desejam emagrecer. Ao escolherem um perfil de silhueta desejado, 93,3% da amostra desejava ter a silhueta entre nº 1 e 4, dentro da representação da magreza. Além disso, 43,4% das bailarinas avaliadas demonstraram apresentar algum nível de insatisfação com a autoimagem.

Molin (2014), em seu estudo com 15 bailarinas que possuem idade média  $17,95 \pm 3,55$  também aplicou o teste de BSQ, onde 53,33% apresentaram possuir algum nível de distorção da autoimagem, seja ele leve, moderado ou grave. Nesse mesmo estudo foi aplicada a escala de autoestima de Rosemberg, onde para a autoestima ser considerada satisfatória é necessário atingir o escore igual ou superior a 30 pontos. Entre o número total de bailarinas que responderam o estudo apenas uma atingiu o score mínimo de 30 pontos, as outras por sua vez obtiveram uma média de  $23,28 \pm 4,41$  pontos.

No estudo de Leal, Silva e Silva (2020) participaram 41 bailarinas de nível não profissional da cidade de Montes Claros, a idade média foi de  $19,44 \pm 7,76$  com média de  $4,73 \pm 3,91$  anos praticando a modalidade. Foram aplicados questionários para adquirir informações sociodemográficos, estado do corpo e uma Escala de Autoestima – EAR.

Os dados alcançados nessa pesquisa apontam que as bailarinas mesmo possuindo IMC considerado abaixo do peso ou normal possuem insatisfação com o próprio corpo. Além disso, foi constatado a prevalência de baixa autoestima em mais de 90% da amostra participante da pesquisa independente do formato do corpo e da satisfação com o próprio corpo.

## 6. DISCUSSÃO

### 6.1 O padrão corporal e a autoimagem

A preocupação com a autoimagem se encontra presente de maneira mais reforçada em praticantes de balé quando se comparado com indivíduos não praticantes ou praticantes de outras modalidades, como musculação e fisiculturismo. Essa preocupação excessiva pode ser confirmada pelos resultados dos testes BUT realizados pelos quatro grupos, onde os resultados do grupo de bailarinas se destacaram em relação aos demais (RAVALDI et al., 2003, 2006).

Esse mesmo padrão de distúrbio da autoimagem também é observado no estudo de Haas, Garcia e Bertolleti (2010), onde 40% da amostra de Pouso Alegre e 55,55% da amostra de Nova Iorque apresentaram leve, moderado ou grave distúrbio de imagem com base no teste BSQ. Os resultados de Gonçalves e seus colaboradores (2017) e Molin (2020) se assemelham ao trabalho citado anteriormente onde 43% e 53,55% da amostra, respectivamente, apresentam algum grau de distúrbio da autoimagem nos resultados do teste BSQ, seja leve, moderado ou grave.

Dentro da sociedade existem diversos grupos de profissões que sofrem de forma mais intensa a pressão para manter o corpo “ideal”, a realidade das bailarinas clássicas é uma constante e rigorosa busca do perfeccionismo para serem bem-sucedidas e essa realidade se estende até as bailarinas não profissionais, que praticam a modalidade por hobby ou que almejam se tornar profissionais.

O ganho de peso implica de forma direta em alteração na performance ou rejeição para grandes apresentações ou inclusão em grandes escolas, como relatado nos seguintes trechos encontrados em uma das pesquisas existentes na literatura:

“Eu acho que existe (corpo ideal) dentro das características das companhias que a gente vê hoje. Sempre foi muito cobrado nos festivais que eu tivesse dentro de um peso e os próprios treinos.’ ‘Já tive experiências de alunos que fizeram várias audições e cada aluno tem um corpo, um físico e, eu, a gente tem nitidamente essa diferença. Os alunos do físico padrão mesmo do balé, que é pedido aquele físico esguio, longilíneo, magro, são os que mais têm respostas e retorno de prêmios e trabalhos.’” (ANJOS, OLIVEIRA e VELARDI, 2015, p.444)

Os dados apresentados manifestam a ideia de que a insatisfação corporal está intimamente relacionada com o tipo de atividade física praticada levando em consideração os resultados apresentados pelos grupos controles e os grupos de outras modalidades, ou seja, esses distúrbios se desenvolvem após o ingresso do indivíduo no esporte por pressão dos professores, familiares e colegas de classe (RAVALDI et al., 2006).

A autoimagem se dá a partir de experiências do indivíduo com seu meio, a partir de valores existentes na sociedade e o grupo social do qual ele está incluso incluindo o meio familiar. Dessa forma os valores estabelecidos a sua volta se tornam seus próprios valores, e isso desencadeia a distorção da autoimagem sem levar em consideração o próprio IMC. Isso sugere que a relevância do padrão corporal existente dentro do balé clássico pode causar uma percepção alterada e um certo nível de insatisfação com o próprio corpo.

## 6.2 O padrão corporal e a autoestima

Nos dois estudos encontrados na literatura os autores se mostraram preocupados com a quantidade de bailarinas que dispõe de baixa autoestima. No estudo de Molin (2014) realizado com 15 bailarinas apenas uma não apresentou autoestima baixa, ou seja, mais de 90% da amostra possui baixa autoestima de acordo com a Escala de Rosemberg. O mesmo fato se repetiu no estudo de Leal, Silva e Silva (2020) onde foi aplicado a Escala de Autoestima – EAR. Apesar de nem todas as entrevistadas se mostrarem preocupadas em estar ou não dentro do padrão existente dentro do balé a maioria possui autoestima baixa.

A autoestima são os valores atribuídos pelo indivíduo as suas características, essa aplicação de valores assim como a autoimagem se constrói a partir do meio em que se está inserido. Dentro da realidade do balé clássico o corpo ideal considerado belo é o corpo magro, com longas pernas e quadris pequenos (MOTA, 2015). Dessa forma qualquer sujeito inserido nesse meio passa a considerar belo esse mesmo formato de corpo, e quando não se enquadra dentro desse padrão tende a atribuir valores negativos a respeito de si mesmo e suas características.

A autoestima é um fator que se baseia de acordo com variáveis psicossociais, afetivas, emocionais e fisiológicas, sendo assim é uma determinante inconstante, que varia de acordo com os acontecimentos recentes e até mesmo passados (LEAL, SILVA E SILVA, 2020)

## **7. CONCLUSÃO**

A autoimagem e a autoestima se dão a partir de experiências do indivíduo com seu meio, a partir de valores existentes na sociedade e grupo social do qual ele está incluso, assim os valores estabelecidos a sua volta se tornam seus próprios valores. Com o alto padrão de excelência exigido por professores e escolas, as bailarinas podem adquirir valores e uma visão a respeito de si não existentes antes de seu começo na prática.

Dessa forma, a consequência do padrão corporal existente dentro do balé clássico sobre a autoimagem de bailarina é uma percepção alterada da autoimagem corporal, apesar de estarem dentro do considerado “normal” ou padrão. Essa percepção alterada nas praticantes dessa atividade atribui medidas irrealistas a respeito do próprio corpo, influenciando de forma negativa a construção da autoimagem.

Em relação a autoestima ocorre uma desvalorização a respeito do próprio corpo nas praticantes, uma vez que com a autoimagem afetada de forma negativa atribuem valores que não condizem com o próprio corpo. Como a autoestima é uma variável dependente de abrangentes fatores para se estabelecer é necessário a realização de mais estudos na área a respeito do tema, com a inclusão de questionários que alcancem todas elas, com separação de faixa etária e divididas de forma profissional e não profissional.

Para futuros estudos realizados a respeito desse tema fica como sugestão esclarecer a meta que o professor tem a respeito de sua aula, ou seja, definir se ela tem como objetivo o âmbito profissional ou se a prática é para lazer, deixando claro que existe diferenças entre o nível amador e o profissional.

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANJOS, Kátia Silva Souza dos; OLIVEIRA, Régia Cristina; VELARDI, Marília. A construção do corpo ideal no balé clássico: uma investigação fenomenológica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 3 (jul/set. 2015), p. 439-452, 2015.

DAMASCENO, Mara Laiz. Análise das atitudes alimentares, autoimagem corporal e percepção de competência de bailarinas. 2011. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de Maringá.

ERTHAL, Tereza Cristina. A auto-imagem: possibilidade e limitações da mudança. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**. Rio de Janeiro, v. 38, n. 1 (jan/mar. 1986), p. 39-46, 1986.

GONÇALVES, Patrícia Soares de Pinho *et al.* Avaliação da satisfação com a autoimagem corporal em bailarina. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 66, p. 301-308, 2017.

GUIMARÃES, João Vasco da Cunha. **Autoconceito, autoestima e comportamentos desviantes em adolescentes**. 2012. Tese de Doutorado. ISPA-Instituto Universitário.

HAAS, Aline Nogueira; GARCIA, Anelise Cristina Dias; BERTOLETTI, Juliana. Imagem corporal e bailarinas profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. vol. 16, n. 3 (maio/jun. 2010), p. 182-185, 2010.

LEAL, Renata Karoline Pereira; SILVA, Nayra Suze Souza e; SILVA, Rosângela Ramos Veloso. AUTOESTIMA E SATISFAÇÃO CORPORAL DE BAILARINAS. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 14, n. 85, p. 170-176, 2020.

LOPES, Aline dos Santos. A imagem do feminino no balé clássico e na dança moderna na primeira metade do século XX. **Educação, Gestão e Sociedade: Revista da Faculdade Eça de Queirós** (ISSN 2179-9636), Jandira, vol. 3, n. 12, p. 1-22, 2013.

MOLIN, Tamara Marcello dal. **Transtornos alimentares, autoestima e autoimagem de bailarinas clássicas**. 2014. 15 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física (Bacharelado), Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2014.

MOTA, Raniele Almeida da. **Padrões corporais do balé clássico e o seu impacto no cotidiano de bailarinas da cidade do Natal/RN**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

MOYSÉS, Lucia. A autoestima se constrói passo a passo. n.1, São Paulo. Papyrus Editora, 16 de abril de 2014.

RAVALDI, Claudia *et al.* Eating Disorders and Body Image Disturbances among Ballet Dancers, Gymnasium Users and Body Builders. **Psychopathology**, [S.L.], v. 36, n. 5, p. 247-254, 2003. S. Karger AG. <http://dx.doi.org/10.1159/000073450>.

RAVALDI, Claudia *et al.* Gender role, eating disorder symptoms, and body image concern in ballet dancers. **Journal Of Psychosomatic Research**, [S.L.], v. 61, n. 4, p. 529-535, out. 2006. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.04.016>.

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 e VI Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba**. São José dos Campos, p. 1891-1894, 2006.

