

O PREÇO DA LEVEZA: ANÁLISE DAS PERCEPÇÕES DE BAILARINAS/O ACERCA DO TREINAMENTO DE FORÇA NO BALLET CLÁSSICO

Luana Arfux de Castro Nogueira

Marcelo Victor da Rosa

Resumo

O ballet clássico é uma arte de alta exigência física, marcada por uma estética de leveza que impõe grande tensão entre o ideal corporal e a necessidade de força funcional. Este estudo aborda a contradição entre as demandas atléticas do ballet clássico e as resistências culturais ao Treinamento de Força (TF). Teve como objetivo geral investigar as percepções de bailarinas/o de ballet clássico em relação ao TF, considerando os aspectos simbólicos e históricos que atravessam a construção do corpo na dança. Foi adotada uma abordagem qualitativa, com a participação de 20 bailarinas/o com no mínimo dois anos de experiência. O instrumento de coleta foi a entrevista semiestruturada. Os resultados revelam que, embora haja um crescente reconhecimento do TF como um aliado indispensável para a segurança e longevidade na carreira, persistem resistências culturais e preconceitos estéticos que priorizam a imagem frágil. Além disso, observou-se a inadequação da preparação física nos estúdios e uma notável escassez de material científico disponível aos praticantes. O estudo conclui que a integração curricular entre a Educação Física e a dança é essencial para problematizar tais paradigmas.

Palavras-chave: Ballet Clássico, Treinamento de Força, Preconceito Estético, Lesões.

Abstract

Classical ballet is an art form with high physical demands, marked by an aesthetic of lightness that creates great tension between the body ideal and the need for functional strength. This study addresses the contradiction between the athletic demands of classical ballet and the cultural resistance to Strength Training (ST). Its general objective was to investigate the perceptions of classical ballet dancers regarding ST, considering the symbolic and historical aspects that permeate the construction of the body in dance. A qualitative approach was adopted, with the participation of 20 dancers with a minimum of two years of experience. The data collection instrument was the semi-structured interview. The results reveal that, although there is growing recognition of ST as an indispensable ally for career safety and longevity, cultural resistance and aesthetic prejudices that prioritize a fragile image persist. Furthermore, the inadequacy of physical preparation in studios and a notable scarcity of scientific material available to practitioners were observed. The study concludes that curricular integration between Physical Education and dance is essential to address these paradigms.

Keywords: Classical Ballet, Strength Training, Aesthetic Prejudice, Injuries.

INTRODUÇÃO

A dança é reconhecida como uma das mais antigas formas de expressão da humanidade. Segundo Haas; Garcia (2006), a dança se manifesta por meio de expressões gestuais e movimentos corporais, traduzindo emoções sentidas a partir de um determinado estado de espírito, Brito (2020, p. 18) reforça essa perspectiva ao afirmar que “o surgimento da dança é tão antigo quanto a existência do ser humano”. Por meio dela, emoções, sentimentos e ideias são traduzidos em gestos que constituem uma linguagem capaz de transcender barreiras culturais, geográficas e linguísticas, representando, muitas vezes, a identidade de diferentes grupos sociais. Por isso, a dança é frequentemente compreendida como uma linguagem universal e como manifestação artística singular.

Entre as formas tradicionais dessa linguagem corporal, destaca-se o ballet clássico, cujas origens remontam às cortes italianas do Renascimento e que se desenvolveu posteriormente na França sob o reinado de Luís XIV. Ao longo do tempo, essa forma de arte se consolidou por meio de técnicas rigorosas, vocabulário próprio e uma estética marcada pela leveza, simetria e absoluto controle corporal. Atualmente, é praticado em todo o mundo e exige de seus artistas não apenas sensibilidade, mas também elevado nível de preparo físico, disciplina e domínio técnico. Por trás da fluidez dos movimentos que encantam o público, há um trabalho intenso que demanda força, flexibilidade e resistência (Kassing, 2016).

O ballet clássico surgiu nas cortes italianas durante o Renascimento como uma forma de celebração, marcada por uma expressão corporal mais livre e ligada à interpretação das emoções. Ao se expandir para a França sob o reinado de Luís XIV, a dança se institucionalizou, assumindo contornos mais normativos, com ênfase na disciplina corporal e no virtuosismo técnico (Homans, 2010).

Durante o período romântico, a valorização da leveza e do feminino passou a coexistir com uma crescente exigência de controle técnico e padronização do corpo. No período clássico, especialmente na Rússia, o ballet clássico consolidou-se como um espetáculo de excelência técnica e visual, baseado em movimentos de alta complexidade e exigência física. Essa lógica se intensificou no período moderno, com a

adoção de métodos de ensino sistemáticos e hierarquizados (como o método Vaganova) que organizam o aprendizado com foco em progressão técnica e aperfeiçoamento físico contínuo (Vaganova, 2011).

Observa-se, portanto, uma passagem gradual de um ballet clássico mais tangível, sensível e expressivo, voltado à interpretação subjetiva, para um ballet clássico mais inteligível, centrado em atributos técnicos e performáticos. Essa transformação histórica está profundamente ligada ao próprio aprimoramento da técnica enquanto linguagem corporal, revelando que as metodologias de ensino adotadas ao longo dos séculos também contribuíram para moldar o corpo da/o bailarina/o segundo critérios de eficiência, rendimento e padronização estética (Vaganova, 2011).

Nesse cenário, a/o bailarina/o vive uma contradição marcante: deve exibir uma aparência magra e delicada, historicamente associada ao ideal estético do ballet, ao mesmo tempo em que precisa desenvolver potência muscular para sustentar saltos, giros e longas jornadas de ensaios e apresentações (Koutedakis, Jamurtas, 2004). Essa tensão entre a imagem corporal idealizada e as necessidades funcionais do desempenho pode gerar sobrecarga, desgaste e um elevado índice de lesões.

A arte, como manifestação humana, existe entre a expressão sensível e subjetiva e a construção racional de um ideal estético que exige domínio técnico. Contudo, a técnica se desvinculou de sua dimensão criativa para ser submetida a uma razão instrumentalizada (Bereoff, 2018). Nesse novo paradigma, a técnica deixou de ser uma extensão da expressão para se tornar ferramenta de controle, normatização e rendimento. Esse processo impactou profundamente as práticas corporais, que gradualmente se afastaram de sua identidade artística para se tornarem atividades reguladas por padrões técnicos rígidos e metas de desempenho.

Essa transição do ideal técnico ocorreu no ballet clássico, pois historicamente observamos que a liberdade expressiva deu lugar à disciplina do gesto, à repetição do movimento e à busca por excelência técnica, moldada por critérios de produtividade física e estética. Como aponta a historiografia do ballet clássico, a codificação rígida, que culminou na padronização do corpo, fez com que a técnica, antes um meio de criação singular, se tornasse um instrumento de adequação a modelos externos,

aproximando o ballet clássico das exigências de alta performance e afastando-o da experiência autônoma do corpo que dança (Homans, 2010).

Essa mudança acompanha tendências mais amplas da sociedade contemporânea, marcada pelo culto ao progresso, à produtividade e à espetacularização. Contudo, é necessário problematizar esse discurso no caso da dança e do ballet. A lógica do espetáculo, como analisa Debord (1997, p. 41), impõe uma forma de vida em que “o mundo que se vê é o seu mundo”, pois “o espetáculo é o momento em que a mercadoria chega à ocupação total da vida social. Não só a relação com a mercadoria é visível, como nada mais se vê senão ela”.

Nessa forma, observa-se que o ballet clássico pode ser interpretado como uma prática híbrida, que combina expressividade artística e exigências corporais intensas, configurando-se como uma atividade de alta complexidade. Como afirma Santin (2001, p. 60), “o rendimento encontra suas raízes filosóficas e ideológicas na própria dinâmica interna das ciências e da técnica”, o que aparentemente indica que a busca por excelência no ballet clássico não está dissociada dos valores sociais amplos de superação e desempenho. Assim, a prática ultrapassa os limites do estético e do simbólico, articulando corpo, técnica e expressão dentro de um contexto disciplinar e cultural rigoroso e, cada vez mais, submetido às exigências da lógica mercantil e da visibilidade espetacular.

Nesse contexto marcado pela valorização do desempenho, da imagem e da produtividade, a busca por alta performance tem sido acompanhada por um aumento significativo na incidência de lesões entre bailarinos, sobretudo em processos de formação e profissionalização (Allen, 2012). Grande parte dessas ocorrências está relacionada à ausência de preparo físico compatível com as exigências da prática, especialmente no que diz respeito à força e à estabilidade corporal, elementos fundamentais para sustentar a intensidade das aulas, ensaios e apresentações (Póvoa, 2023).

Assim como nas modalidades esportivas de alto rendimento, o ballet clássico impõe demandas fisiológicas específicas que envolvem força, resistência, velocidade e flexibilidade. Essa exigência é tão alta que Kerr et al. (2006) afirmam que a/o bailarina/o apresenta todos os problemas de qualquer atleta vigorosa/o, demonstrando

que a dança, apesar de ser uma disciplina estética, requer enorme habilidade atlética. Assim, segundo Timpka et al. (2014), muitas lesões não decorrem apenas da execução inadequada dos movimentos, mas também da repetição exaustiva e da insuficiência de tempo para recuperação, o que reforça a importância dos conhecimentos em Treinamento de Força (TF).

O TF é compreendido como um método de exercício que visa a adaptação neuromuscular, sendo fundamental para obtenção de diversas respostas fisiológicas e funcionais. Sua aplicação exige um aprofundamento do conhecimento científico, principalmente quando o objetivo é a prevenção, promoção e reabilitação da saúde. Portanto, o planejamento do TF deve ser um processo crítico e consciente, que adapte as evidências científicas às características e necessidades de cada indivíduo, distanciando-se de métodos genéricos ou desatualizados (Prestes et al., 2016).

Nesse sentido, o TF deve ser compreendido como um pilar fundamental em um programa de saúde abrangente, e não apenas como um método isolado para ganho de massa ou performance. A literatura especializada defende que o TF deve se integrar de forma sinérgica a outras modalidades, como exercícios aeróbios, treinamento de flexibilidade e treinamento funcional. Essa abordagem integrada reflete o desenvolvimento metodológico da área, que busca adaptar as evidências científicas às necessidades complexas do indivíduo, como o corpo da/o bailarina/o, promovendo a prevenção de lesões e a reabilitação da saúde de maneira consciente e completa (Prestes et al., 2016).

Tal percepção se deve ao fato de que a incorporação do treinamento de força à rotina da dança ainda encontra barreiras culturais, pedagógicas e estéticas, segundo o estudo qualitativo realizado por McPherson et al. (2021), que ao investigarem bailarinos universitários, identificaram que muitas/o reconhecem os benefícios dessa prática, mas não sabem como integrá-la de forma eficaz ao seu cotidiano. Entre os motivos apontados estão a falta de conhecimento técnico, a ausência de orientação especializada e o receio de que o desenvolvimento muscular interfira na estética corporal esperada dentro do ballet. Essas percepções revelam que a relação com o TF não pode ser reduzida à simples adesão ou recusa: ela envolve aspectos identitários, históricos e afetivos que atravessam a construção do corpo dançante.

Tal constatação evidencia a urgência de estratégias que considerem não apenas a prevenção biomecânica das lesões, mas também uma reflexão crítica sobre os modelos de treinamento e os discursos que moldam os corpos na dança atualmente.

Diante desse cenário, este estudo teve como objetivo geral investigar as percepções de bailarinas/o de ballet clássico em relação ao treinamento de força, considerando os aspectos simbólicos e históricos que atravessam a construção do corpo na dança.

Como objetivos específicos tivemos:

- a) Compreender as relações entre técnica, rendimento e preparação física na percepção das/o bailarinas/o;
- b) Identificar crenças, preconceitos e barreiras culturais que dificultam a adoção do treinamento de força.

2 ASPECTOS METODOLÓGICOS

A presente investigação adotou uma abordagem qualitativa (Ferreira, 2015), buscando a compreensão aprofundada das percepções, resistências e significados atribuídos ao treinamento de força por bailarinas/o praticantes de ballet clássico. O estudo foi estruturado em duas etapas complementares: a pesquisa bibliográfica e a investigação de campo.

A primeira etapa consistiu em um levantamento bibliográfico que teve como propósito a construção do referencial teórico e a fundamentação histórica e conceitual do estudo. Para garantir a atualidade e relevância dos dados sobre a temática, foram consultados artigos científicos e monografias disponíveis em bases de dados como SciELO, PubMed e Google Acadêmico, priorizando publicações com até dez anos. Algumas das palavras-chave utilizadas na busca foram: "ballet clássico", "técnica de alto rendimento", "treinamento de força no ballet", "prevenção de lesões em bailarinos" e "resistência ao treinamento físico na dança". Ademais, foram incluídos livros e obras sem o recorte temporal de dez anos, reconhecidos como fundamentais para o

entendimento histórico do ballet clássico, da lógica do rendimento e da constituição simbólica do corpo da/o bailarina/o.

A investigação de campo foi conduzida por meio de entrevistas semiestruturadas com o intuito de capturar as vivências e o ponto de vista dos sujeitos. A amostra foi composta por 20 bailarinas/o que atendiam a dois critérios de inclusão essenciais:

- Idade igual ou superior a 15 anos;
- No mínimo, dois anos de experiência contínua na prática do ballet clássico.

Esses critérios visavam garantir que as/o participantes tivessem vivência aprofundada com a técnica e o esforço físico inerente ao ballet. A seleção das/o participantes foi realizada por amostragem intencional e por conveniência, estratégia comum em estudos qualitativos que busca sujeitos com conhecimento e experiência relevantes na área investigada. A adesão foi condicionada à disponibilidade, interesse e consentimento das/o envolvidas/o.

As/o participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para garantir o sigilo das informações e o anonimato, as/o 20 bailarinas/o escolheram pseudônimos de personalidades da dança que admiram. É importante destacar que a escolha desses nomes foi livre e realizada pelas/o próprias/o bailarinas/o, independentemente da correspondência entre a identidade de gênero da/o entrevistada/o e da personalidade escolhida.

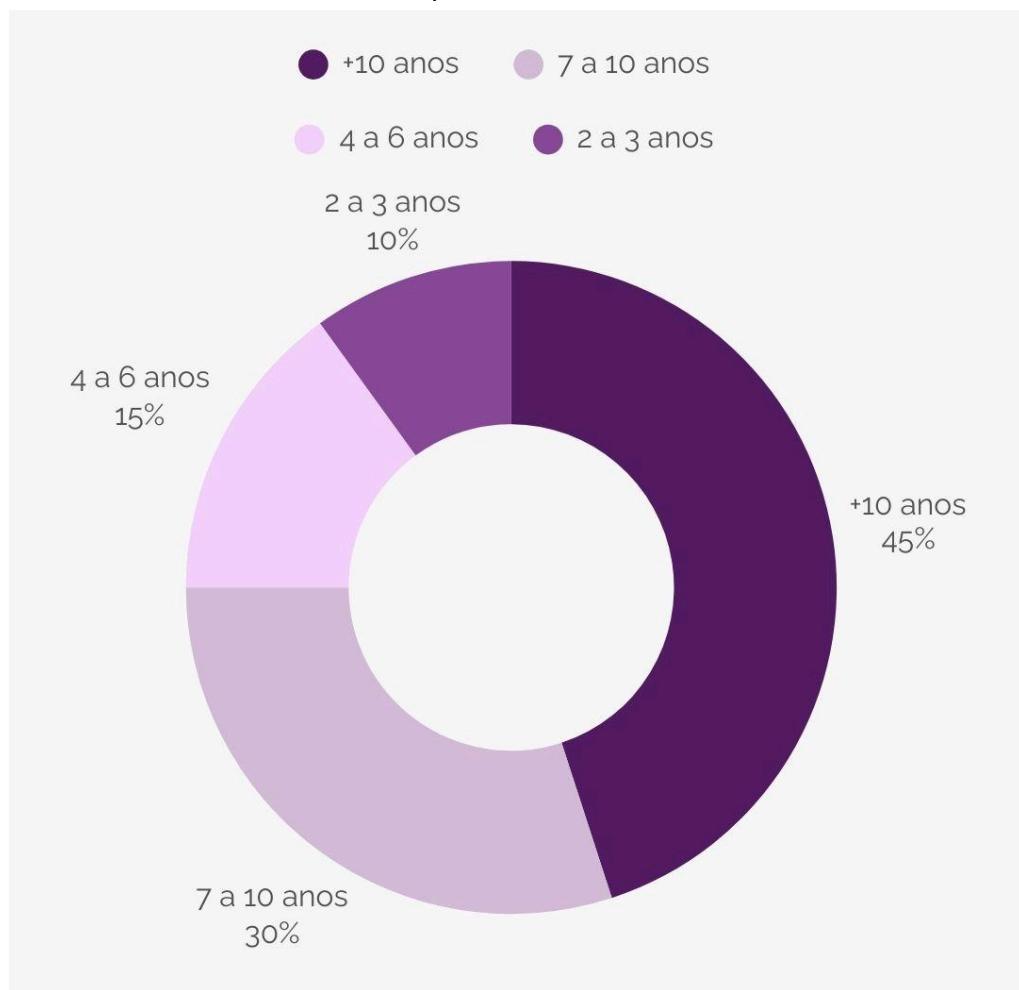
As entrevistas foram gravadas e, posteriormente, transcritas integralmente por meio do aplicativo Gravador do dispositivo móvel, Iphone, na função de transcrição automática, seguido de revisão manual para assegurar a fidelidade das falas. Nas transcrições das entrevistas apresentadas neste trabalho, em alguns casos, foram utilizados colchetes para inserir as perguntas originais ou o contexto necessário, garantindo que os comentários das/o entrevistadas/o sejam comprehensíveis às/-aos leitoras/es.

A amostra foi composta por 19 bailarinas e 1 bailarino, contatou-se que a média obtida das idades é de 23 anos, sendo 15 a menor e 38 a maior idade. As/o participantes possuem diversas ocupações: 8 estudantes, 3 professoras de dança, 2 auxiliares administrativos, 1 profissional de Educação Física, 1 professora de ballet

clássico infantil, 1 professora de ballet clássico e estudante, 1 médica neurologista, 1 analista de marketing, 1 zootecnista e 1 desenvolvedora de sistemas.

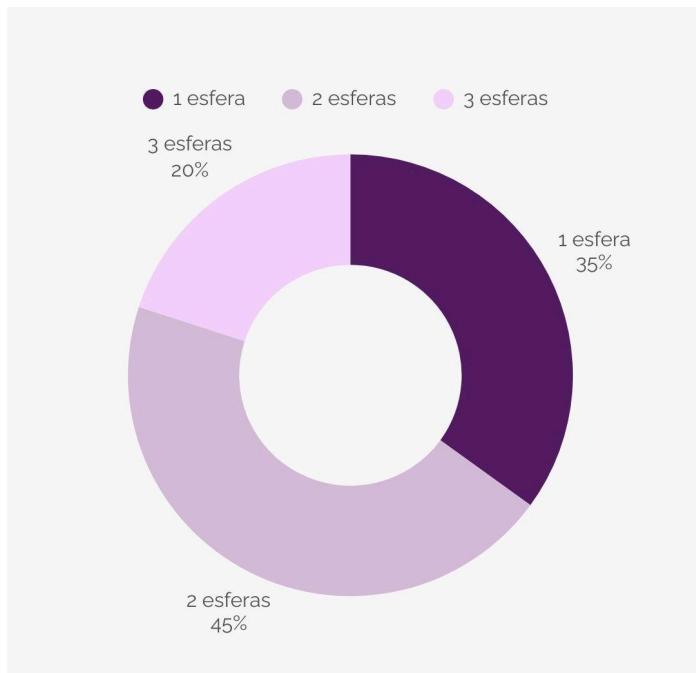
Todas as participantes do estudo demonstram um alto nível de dedicação e uma relação duradoura com o ballet clássico, o que é evidente pela experiência contínua mínima de dois anos na prática. Essa longevidade, iniciada em geral na infância ou adolescência, é detalhada em termos de tempo de prática no Gráfico 1. Além disso, o comprometimento é reforçado pela diversidade de suas vivências artísticas (competições, exames técnicos ou apresentações), cuja distribuição de participação pode ser visualizada no Gráfico 2. Por fim, a regularidade da prática, somada aos ensaios extras, é atestada pela frequência semanal de aulas, que demonstra o compromisso das participantes e está ilustrada no Gráfico 3.

Gráfico 1 - Experiência no Ballet Clássico



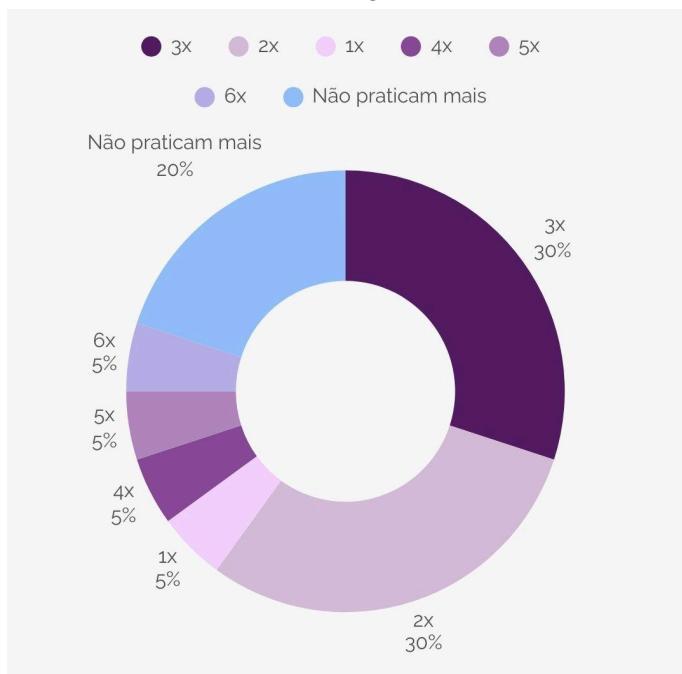
Fonte: Autora e autor, 2025.

Gráfico 2 - Vivências artísticas



Fonte: Autora e autor, 2025.

Gráfico 3 - Aulas regulares semanais



Fonte: Autora e autor, 2025.

Após a coleta, as respostas foram organizadas em uma tabela para permitir a visualização comparativa das percepções e experiências relatadas. A análise qualitativa das falas possibilitou o tratamento e a interpretação crítica do material, identificando as categorias temáticas emergentes.

Essas categorias estão relacionadas às percepções, resistências e significados atribuídos ao treinamento de força no contexto do ballet clássico, incluindo a relação entre flexibilidade e treinamento de força, e as relações estabelecidas entre técnica e preparação física. Dentre os principais tópicos encontrados no material, destacam-se:

Quadro 1 - Divisão de tópicos encontrados no material

BLOCO 1	BLOCO 2	BLOCO 3
<ul style="list-style-type: none">• Treinamento de Força;• Lesões;• Informações às pessoas;• Hipertrofia e Flexibilidade;• Bailarinos como “super-homens”;• Resultados do TF;• Preservação da saúde a longo prazo;• Técnica.	<ul style="list-style-type: none">• Peso máximo e altura máxima em companhias;• Ballet Clássico e o psicológico;• Padrão estético;• Dança contemporânea;• Tipos de corpos no ballet.	<ul style="list-style-type: none">• Pandemia;• Gravidez e atividade física.

Fonte: Autora e autor, 2025.

3 DISCUSSÃO: FUNCIONALIDADE, ESTÉTICA E O CONFLITO DA/O BAILARINA/O

A análise das entrevistas, conduzida com 20 bailarinas/o que atendem aos critérios de experiência contínua no ballet clássico, revelou algumas das percepções sobre a integração do TF na rotina da dança.

A partir desse perfil, a análise qualitativa das falas revelou as principais categorias temáticas que articulam a dimensão física, estética e cultural do Treinamento de Força. O primeiro ponto foi o reconhecimento do TF como um complemento essencial para a performance e a saúde. Segundo uma revisão bibliográfica de Fragoso e Correia (2024), a combinação de ballet clássico e

musculação pode resultar em benefícios abrangentes para praticantes que desejam aprimorar seu desempenho, força e resistência.

A compreensão da força no âmbito da dança transcende a mera capacidade de realizar movimentos robustos, manifestando-se na habilidade da/o bailarina/o de sustentar posições desafiadoras e expressar-se com firmeza e precisão. O entrevistado Henrique Lima exemplifica essa necessidade, afirmando: “a gente precisa ter um corpo forte para dançar. Além disso, o balé ‘maltrata’ o corpo (...), e o corpo precisa estar fortalecido para se proteger do que o balé causa”.

Além de potencializar a execução técnica, o TF é crucial na mitigação de riscos associados a lesões. A bailarina Luciana Sagioro corrobora essa perspectiva: “Sim [o treino é necessário]. Porque ajuda a prevenir lesões decorrentes da exigência física do balé (...). O treino ajuda a fortalecer a musculatura e, em caso de lesão, a recuperação é mais rápida”.

Apesar dos benefícios funcionais reconhecidos, a aceitação do TF é constantemente confrontada pelo padrão estético imposto pelo ballet clássico. A principal resistência identificada é o temor da hipertrofia muscular McPherson et al. (2021). A aquisição de hipertrofia muscular é objeto de preocupação das praticantes, que vivem sob grande pressão para manter a imagem esbelta e delicada.

Henrique Lima relembrou as orientações que recebia, indicando o viés cultural do preconceito: “Quando era mais nova, ouvia que não podia treinar muito para não me machucar fora da modalidade. Também ouvia que a musculação atrapalhava porque causava ‘atrofia’[sic] muscular. Que precisa ser magra, ter as linhas (...), e a musculação atrapalhava” (O correto seria “hipertrofia muscular”, mas o erro foi mantido para mostrar que a citação foi literal). Além da preocupação estética, a bailarina Fran Manson levanta uma questão técnica: “Acredita muito que sim [que o treino é preciso]. Mas acha que é preciso pensar em como levar a informação às pessoas, pois a musculação será oposta ao trabalho de flexibilidade por vivência, sente que enquanto tenta esticar o músculo, ele está sendo ‘travado’ pela força, o que gera dúvidas sobre a ordem do treino”. No entanto,

A aquisição de hipertrofia muscular é objeto de preocupação das praticantes de ballet clássico, que vivem sob grande pressão para

manter a imagem esbelta e delicada. Apesar de alguns temores e crenças existentes substanciais ganhos de força podem ser obtidos em bailarinas sem o indesejável desenvolvimento de excessiva massa muscular (Robertson apud Gulak, 2007, p. 38).

A questão central reside, portanto, na falta de individualização da prescrição do treino. A entrevistada Mayara Magri salienta: "Haverá [um resultado negativo] se o treino for feito de forma desconexa, com objetivos diferentes. Pode desgastar, enfraquecer movimentos no balé, ou gerar lesão se não for feito com instrução". Tal preocupação é corroborada pela literatura científica, que aponta o treinamento tradicional do ballet (aulas e ensaios) como insuficiente para promover o condicionamento físico necessário à alta performance. Essa base fisiológica negligenciada é a principal responsável pela alta incidência de lesões e pelo desgaste dos bailarinos (Twitchett et. al, 2009). Assim, o risco de dano ocorre justamente quando o treino de força é "desconexo", isto é, não integrado e individualizado para superar as limitações físicas impostas pela rotina de dança.

Entretanto, por ser um tema bastante novo para os bailarinos e professores de ballet clássico, a busca por informações sobre preparação física muitas vezes recai em fontes não especializadas, onde a maioria dos influenciadores do Instagram fornece informações sem embasamento científico.

[...] A maioria dos influenciadores do Instagram fornece informações sem embasamento científico. Das 495 publicações analisadas, apenas 13 (aproximadamente 2,7%) citaram uma fonte científica que corrobora a informação. Além disso, mesmo influenciadores com formação acadêmica/profissional apresentaram índices de qualidade tão baixos quanto 39%. Ainda assim, essas publicações disseminam informações equivocadas, atingindo diretamente um grande público de cerca de 30 milhões de pessoas (Marocolo, et al., 2021, p. 7).

O estudo citado acima demonstrou que, ao analisar a atuação dos principais influenciadores brasileiros do Instagram focados em exercícios e saúde, percebeu-se o compartilhamento de informações de baixa qualidade e com pouca ou nenhuma base científica, um padrão que se mantém mesmo entre aquelas/e com qualificações profissionais.

A cultura de alta performance leva à busca de uma "Força Limite" levando os bailarinos homens a serem como "super-homens", observado por Fran Manson: "O

público leigo acha que os bailarinos são 'super-homens' (em pas de deux), sem entender o caminho técnico (...). O público iniciante também foca muito em fazer força e não no caminho". Essa força é caracterizada como uma resposta de sobrevivência (instintiva) a uma situação de risco, a força limite. Essa lógica é reproduzida, muitas vezes, pelo público leigo e iniciante (Poliquin, Patterson, 1989).

A rigidez das exigências estéticas e corporais é uma construção histórica e cultural, que definem estatura e massa corporal ideias como critérios de seleção em muitas companhias. A preferência por um tipo físico específico das bailarinas/o entrevistadas/o foi confirmada na pesquisa: 14 das 20 entrevistadas/o selecionaram o biotipo magro e alto, como mostra na imagem 1 a seguir. Essa tendência foi reforçada pelas justificativas, onde 12 participantes afirmaram que o principal critério de escolha era a magreza, respondendo "porque ela(s) é(são) magra(s)". O biotipo ideal é historicamente definido na literatura como de natureza ectomórfica, caracterizado por cabeça pequena, costas curtas e membros longos; por exemplo, no método Balanchine, o corpo ideal consistia em uma figura esguia com membros longos (Koutedakis et.al, 1999).

Imagen 1 – Biotipos Corporais Apresentados as/o Entrevistadas/o



Fonte: Autora e autor, 2025.

Essa busca pelo corpo ideal é ativamente imposta desde cedo. O entrevistado Henrique Lima descreve o perfil buscado em grandes instituições: "Por ser magro, alto, com linhas de perna e braço compridas, sem muita curvatura, perfil de escolas e companhias maiores". Outra entrevistada, Erika Novachi, confirma a imposição desses

critérios, citando a prática de grandes escolas: “Sim, existe [padrão estético no ballet]. O Bolshoi, por exemplo, onde eles medem o corpo da criança e levam em consideração o porte físico desde cedo. Nas grandes companhias, eles olham tudo (perna, cintura, braço, pescoço)”. Embora força muscular, destreza e flexibilidade sejam qualidades fundamentais, o treinamento das/o bailarinas/o frequentemente ultrapassa suas capacidades físicas e muitas vezes contraria as regras mecânicas que regem seus corpos (Koutedakis et.al, 1999).

A exigência de um padrão estético específico: um corpo magro com baixo percentual de gordura corporal, considerado esteticamente essencial para a execução dos movimentos, coloca as/o bailarinas/o sob intensa pressão para manter a forma corporal desejada, o que pode afetar negativamente a imagem corporal (IC) (Prati, Prati, 2006; Haas et. al, 2010).

Contudo, a análise das respostas também indicou uma percepção de mudança, possivelmente influenciada pela integração de outras vertentes da dança. A bailarina entrevistada Luciana Sagioro apontou a coexistência de perfis: “O 2 e o 9 são muito magras, a 2 ainda é alta - perfil procurado em audições por conta da harmônia no palco. O 6 representa uma bailarina profissional atual que também tem dança contemporânea envolvida, trazendo um físico mais musculoso, não apenas definido”. Margot Fonteyn, também entrevistada, complementa essa percepção, destacando o perfil 6 (musculoso) como o que “é o que mais se vê nas companhias profissionais”. Essa modalidade, que surgiu como uma ruptura com as rígidas restrições do ballet, permite maior diversidade corporal (Koutedakis, Jamurtas, 2004).

A preocupação excessiva, a insatisfação e a distorção da IC estão especialmente presentes no ambiente profissional do balé, aumentando o risco de transtornos alimentares (Erskine, et. al., 2016; Ribeiro, da Veiga, 2010; Cardoso, et. al, 2017). A entrevistada Cecília Kerche expressou sua crítica ao padrão, focando nas consequências: “Não concordo, pois mexe muito com o psicológico do profissional, é um padrão equivocado, e grandes bailarinas que não têm o padrão acabam perdendo oportunidades. Afeta o psicológico e pode submeter o profissional ao consumo de outras coisas para manter o padrão, o que, às vezes, acaba com o desempenho”.

A pesquisa de Ravaldi et. al (2003) traz evidências que a prevalência de transtornos alimentares em estudantes de balé e ginastas eram consideravelmente maiores do que no público de controle. Isso mostra que o rigor estético e a pressão por um biotipo corporal específico, inerentes a essas práticas de alta performance, criam um ambiente de risco psicossocial, atuando como um gatilho significativo para o desenvolvimento de distúrbios alimentares e de imagem corporal nessa população.

De acordo com Vicary et. al. (2017, p. 16), “os julgamentos estéticos da dança [...] refletem eventos passados, presentes e futuros esperados da performance. As pesquisas existentes em estética têm se concentrado amplamente em julgamentos estéticos discretos”, e o preconceito não se restringe aos bastidores. A entrevistada Maria Tallchief relata que “mesmo fora das grandes escolas, é possível escutar o murmurinho da plateia comentando sobre o corpo da pessoa enquanto ela dança no palco”, evidenciando que o ideal estético é socialmente imposto e reproduzido pela plateia leiga, perpetuando o ciclo de pressão psicológica e exclusão no universo do ballet clássico.

Apesar da crescente aceitação do TF como ferramenta de prevenção e aprimoramento, os resultados apontam a persistência de crenças e preconceitos enraizados no universo do ballet. Por um lado, algumas entrevistadas mencionaram ouvir com frequência comentários negativos, reforçando a ideia de que “As pessoas falam que é algo muito leve e que não precisa de muita força” ou “Quem quer moleza faz balé”, como apontam as entrevistadas Marianela Nuñez e Clarice Barbosa, respectivamente. Por outro, a análise revelou a emergência de discursos que apontam uma mudança de mentalidade, sobretudo entre as participantes mais jovens, que reconhecem benefícios na performance, conforme sintetiza a entrevistada Ingrid Silva: “Bailarina boa é bailarina forte”.

Essa nova mentalidade é confrontada com a percepção de que o ballet clássico exige um rigor físico comparável ao de esportes de alto nível, sendo que 13 participantes consideraram totalmente, 6 consideraram muito e 1 considera moderado a exigência física como de alto rendimento. As/o entrevistadas/o destacaram o intenso trabalho muscular e a precisão técnica, mas essa alta demanda nem sempre é acompanhada pelo reconhecimento profissional adequado: 11 bailarinas afirmaram que

ainda são tratadas majoritariamente como artistas, sem o devido reconhecimento do esforço físico envolvido na prática; outras 9, porém, destacaram que a visão da/o bailarina/o como artista e atleta tem ganhado espaço gradualmente; porém nenhuma/nenhum das/o entrevistadas/o afirma ser tratada/o majoritariamente como atleta.

O contraste entre a necessidade e o preconceito é agravado pela lacuna na formação. Observou-se que a maior parte das entrevistadas possui pouco ou quase nenhum contato formal com conhecimentos científicos relacionados à preparação física no ballet, com apenas duas entrevistadas lendo artigos sobre o tema. Isso se reflete na ausência de aulas específicas para Preparação Física em muitos estúdios, ainda que 17 participantes tenham afirmado já ter tido alguma aula, porém durante as aulas cotidianas, nenhuma específica para tal vertente.

A necessidade de maior sistematização foi endossada por todas as participantes, por entenderem que o preparo físico específico contribui para a melhoria do desempenho, a longevidade na carreira e a prevenção de lesões. As 3 que nunca tiveram aulas de preparação física, também, são as que não fazem mais aulas.

Os comentários sobre esse tema são: 1. “Na época que fazia, isso era muito desconhecido.” 2. “Acredito que, se tivesse tido essa preparação, a minha vivência teria sido diferente e me ajudaria bastante.” A terceira bailarina compara que antigamente já se partia para a aula sem exercícios preparatórios, mas hoje a visão é diferente e, por fim, “Se eu tivesse tido essas aulas, com certeza, teria me machucado menos e teria continuado no ballet, porque as lesões foram os motivos da desistência do ballet clássico”, revelam Ana Botafogo, Henrique Lima e Erika Novachi, respectivamente.

Na pergunta “Já praticou treinamento de força?”, uma das participantes relatou: “Sim, durante a pandemia, mas não faço mais”, evidenciando como as restrições sanitárias interferiram na manutenção dessa prática. Durante o período da pandemia, observou-se que as normas de biossegurança e a desmotivação dos discentes acarretaram uma diminuição na quantidade de alunos, o que impactou diretamente a continuidade das práticas corporais (Cruz; Rosa, 2021).

As interrupções de atividade física, seja por fatores externos (como a pandemia) ou por condições biológicas como a gravidez, onde a prática só é segura

com adaptação e ausência de contraindicações segundo Pereira, et. al (2020), reforçam a necessidade de um treino individualizado e adaptável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou investigar a relação entre o Treinamento de Força, o ballet clássico e a persistência de preconceitos estéticos. Os resultados obtidos com as/o 20 bailarinas/o entrevistadas/o revelam uma contradição central: embora haja um crescente reconhecimento, especialmente entre as novas gerações, de que o fortalecimento muscular é um aliado indispensável para a segurança, longevidade e excelência na performance técnica, persistem resistências culturais e preconceitos estéticos que priorizam a IC magra e frágil.

Essa dualidade é agravada pela inadequação da formação nos estúdios, onde a preparação física oferecida ainda é insuficiente para as exigências de alto rendimento da vertente. A necessidade de um maior rigor no preparo físico demanda uma integração curricular mais robusta entre a Educação Física e a dança, conforme endossado por professoras mais jovens, a exemplo da entrevistada Margot Fonteyn: “Sempre é bom fazer [musculação], e a professora sempre fala que o corpo tem que estar sempre fortalecido para evitar lesões e cuidar do corpo”. Essa aproximação é vista como essencial para romper com paradigmas antigos e promover uma formação corporal mais completa e saudável.

Apesar da importância do tema evidenciada nos relatos de lesões e desistência das participantes, a análise revelou uma notável lacuna entre a ciência da Educação Física e a prática da Dança. Identificou-se uma escassez de material científico e orientações sistematizadas acessíveis às/o próprias/o bailarinas/o e professoras/es. A maioria das entrevistadas afirmou não ter contato formal com o conhecimento científico sobre preparação física, dependendo, muitas vezes, de cursos pagos ou metodologias não chanceladas por pesquisas de alto rigor. Essa dificuldade de acesso é agravada pelo fato de o *ballet* ser historicamente uma arte de alto custo, onde até mesmo o conhecimento técnico-científico necessário para a longevidade e saúde do corpo se

torna uma mercadoria dispendiosa, inacessível para grande parte dos sujeitos da dança.

Sugere-se, que os temas abordados sejam ampliados em estudos futuros, para o avanço do conhecimento na área, é fundamental que pesquisas complementam esta análise investigando o tema sob uma perspectiva quantitativa. Recomenda-se, portanto, a realização de estudos de intervenção que avaliem a eficácia de programas específicos de TF e que mensuram o impacto físico e psicológico desses protocolos em bailarinas/o. Tais dados são essenciais para subsidiar a formação na área e validar a integração do TF ao currículo do ballet clássico.

Em suma, a transição do ballet clássico de uma disciplina puramente estética para uma que reconheça a habilidade atlética é inevitável. Os resultados sinalizam que o futuro da dança exige que o corpo não seja visto como um objeto a ser restritivamente moldado por ideais de beleza, mas sim pela complexidade e pluralidade de sua existência. Afinal, a leveza da arte não deve custar a saúde da/o artista.

REFERÊNCIAS

ALLEN, Nick et al. Ballet injuries: injury incidence and severity over 1 year. **Journal of orthopaedic & sports physical therapy**, v. 42, n. 9, p. 781-A1, 2012.

BEREOFF, P. S. **A técnica corporal:** Gradus ad Parnassum para a arte da Educação Física Escolar - 1^a Edição. Curitiba, PR: Appris Editora, 2018.

BRITO, M. C. O. **Projeto Só Arte:** o ensino do ballet clássico em ambiente não formal. Monografia (Licenciatura em Dança) - Universidade Federal do Pará, Belém, PA, 2020.

CARDOSO A.A., MARTINS R.N., MARINHO A.P., BOING L., GUIMARÃES A.C.D.A. Estudo da imagem corporal em bailarinos profissionais: uma revisão sistemática [Study of body image in professional dancers: a systematic review]. **Rev Bras Med Esporte**. 2017.

CRUZ, K. S.; ROSA, M. V. Os impactos da pandemia no exercício profissional de professores de dança em academias de Campo Grande (MS). **Motrivivência**, Florianópolis, v. 33, n. 64, p. 1–20, 2021.

DEBORD, G. **A sociedade do espetáculo.** Tradução de Estela dos Santos Abreu. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.

ERSKINE H.E., WHITEFORD H.A., PIKE K.M. The global burden of eating disorders. **Curr Opin Psychiatry**. 2016.

FERREIRA, C. A. L. Pesquisa Quantitativa E Qualitativa: Perspectivas Para O Campo Da Educação. **Revista Mosaico - Revista De História**, Goiânia, V. 8, N. 2, P. 113–121, 2015.

FRAGOSO, B. F., CORREIA, E. Balé Clássico E Treinamento De Força. **Caderno Intersaberes**, Curitiba, v. 13, n. 45, p. 74-86, 2024.

GULAK, A. **Parâmetros fisiológicos, motores e morfológicos de bailarinas clássicas**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

HAAS, A. N.; GARCIA, A. **Ritmo e dança**. 2^a Edição. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.

HAAS A.N., GARCIA A.C.D., BERTOLETTI J. Imagem corporal e bailarinas profissionais [Body image of professional ballet dancers]. **Rev Bras Med Esporte**. 2010.

HOMANS, J. **Apollo's Angels: A History of Ballet**. 1^a Edição. New York: Random House Trade, 2010.

KASSING G. **Ballet**: fundamentos e técnicas, 2016. 1^a Edição. São Paulo. Manole.

KERR, L. R.; GUIMARÃES, M. P.; LOPES, A. L. Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru-SP. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 1-6, 2006.

KOUTEDAKIS Y., JAMURTAS A. The dancer as a performing athlete: physiological considerations. **Sports Med** 2004.

KOUTEDAKIS, Y; SHARP, N. C. C; BOREHAM, C. **The Fit and Healthy Dancer**. 7^a Edição. Chichester, England ; John Wiley, 1999.

MAROCOLO M., MEIRELES A., de SOUZA H.L.R., MOTA G.R., ORANCHUK D.J., ARRIEL R.A., LEITE L.H.R. Is Social Media Spreading Misinformation on Exercise and Health in Brazil? **Int J Environ Res Public Health**, 2021.

MCPHERSON, A. M.; DOCHERTY, C. L.; KLOSSNER, J.; ROSENTHAL, M. Perceptions and utilization of strength training and conditioning in collegiate contemporary and ballet dancers: a qualitative approach. **Medical Problems of Performing Artists**, v. 36, n. 2, p. 47-54, 2021.

PEREIRA B. M.; SILVA F. A. F.; SILVA R. A. R.; DIAS I. B. F.; ELIAS F. C. C.; LEANDRO M. P. G. Treinamento De Força Para Gestantes No Terceiro Trimestre. **Revista CPAQV**.

Recife. Vol. 12; No. 3; 2020.

POLIQUIN, C.; PATERSON, P. Terminologia: Classificação das qualidades de força. **Revista da Associação Nacional de Força e Condicionamento**: p 48-52, 1989.

PÓVOA, A.R.; COSTA, C.M.; SIMÕES, S.; AZEVEDO, A.M.; OLIVEIRA, R. IRISH Dancing Injuries and Associated Risk Factors: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2023.

PRATI S.R.A., PRATI A.R.C. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas [Levels of physical fitness and analysis of posture tendencies in classic ballerinas]. **Rev Bras Cineantropom Hum.**, 2006.

PRESTES, J.; FOSCHINI D.; MARCHETTI P.; CHARRO, M.; TIBANA, R. **Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias**. 2^a Edição. Editora Manole. 2016.

RAVALDI C., VANNACCI A., ZUCCHI T., MANNUCCI E., CABRAS P.L., BOLDRINI M., MURCIANO L., ROTELLA C.M., RICCA V. Eating disorders and body image disturbances among ballet dancers, gymnasium users and body builders. **Psychopathology**, 2003.

RIBEIRO L.G., DA VEIGA G.V. Imagem corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares em bailarinos profissionais [Body image and risk behavior for eating disorders in professional ballet dancers]. **Rev Bras Med Esporte**, 2010.

SANTIN, S. **Educação física**: da alegria do lúdico à opressão do rendimento. 3^a Edição ampl. Porto Alegre: Edições EST, 2001.

TIMPKA, T.; JACOBSSON, J.; BICKENBACH, J.; FINCH, C. F.; EKBERG, J.; NORDENFELT, L. What is a sports injury? **Sports Medicine**, v. 44, p. 423–428, 2014.

TWITCHETT, Emily A.; KOUTEDAKIS, Yiannis; WYON, Matthew A. Physiological fitness and professional classical ballet performance: a brief review. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 23, n. 9, p. 2732-2740, 2009

VAGANOVA, A. **Basic Principles of Classical Ballet**: Russian Ballet Technique. 3^a Edição New York: Dover Publications, 2011.

VICARY S., SPERLING M., VON ZIMMERMANN J., RICHARDSON D.C., ORGS G. Joint action aesthetics. **PLoS One**, 2017.

ANEXOS

Entrevista TCC

Título: O PREÇO DA LEVEZA: ANÁLISE DAS PERCEPÇÕES DE BAILARINAS/O ACERCA DO TREINAMENTO DE FORÇA NO BALLET CLÁSSICO

Público-alvo: Bailarinos(as) com mais de 15 anos e no mínimo 2 anos de prática contínua em ballet clássico.

Objetivo: Compreender percepções, experiências e resistências ao treinamento de força no contexto do ballet clássico.

Formato: Entrevista semiestruturada

Bloco 1: Identidade (dados de controle)

Nome:

Pseudônimo (nome de alguém famoso que você admira ou conheça na dança):

Idade:

- () 15 a 19 anos
- () 20 a 24 anos
- () 25 a 29 anos
- () 30 a 34 anos
- () 35 anos ou +

Profissão:

Bloco 2: Formação e experiência

Há quanto tempo você pratica/praticou ballet clássico?

- () 2 a 3 anos
- () 4 a 6 anos
- () 7 a 10 anos
- () Mais de 10 anos

Atualmente, com que frequência você faz aulas de ballet clássico?

Você já participou de apresentações, competições ou exames técnicos de ballet?

Bloco 3: Percepção sobre o treinamento de força e preparo físico

Você já praticou algum tipo de treinamento de força (musculação, funcional, etc.)?

Na sua opinião, o treinamento de força se relaciona à prática no ballet clássico?

Justifique sua resposta.

Em sua vivência, que tipos de comentários você costuma ouvir sobre o treinamento de força no ballet clássico?

Bloco 4: Aspectos culturais e estéticos

Qual ou quais desses corpos se aproximam do perfil típico de bailarinas e bailarinos clássicos? Por quê?



Você acredita que existem padrões estéticos no ballet clássico? Justifique sua resposta.

E qual a sua opinião pessoal sobre esse assunto?

Quais são os resultados que o Treinamento de Força pode ocasionar aos praticantes do ballet clássico? E quais as consequências para uma praticante de ballet clássico.

Bloco 5: Técnica e rendimento

Você considera que o ballet clássico exige rendimento físico comparável ao de esportes de alto nível?

Se sim, em que nível?

- (1) Nada
- (2) Pouco
- (3) Moderadamente
- (4) Muito
- (5) Totalmente

Se não, por quê?

Em sua experiência, como os bailarinos são tratados no ambiente do ballet: mais como artistas, como atletas ou ambas?

Bloco 6: Ciência e conhecimento

Você já ouviu falar sobre ciência do ballet ou preparação física específica para bailarinos?

Se sim, fale um pouco.

Na sua opinião, a preparação física específica deveria estar presente no ensino do ballet clássico? Por quê?

Bloco 7: Percepção individual

A escola de ballet que você faz/fazia aula, oferece/oferecia preparação física adequada às exigências da prática?

Se sim, em qual medida?

- (1) Nada adequada
- (2) Pouco adequada
- (3) Moderadamente adequada
- (4) Muito adequada
- (5) Totalmente adequada

Se não, você acha importante? Justifique.



ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Ao vigésimo sexto dia do mês de novembro do ano de dois mil e vinte e cinco, às 10 horas, foi realizada, na Sala de Aula 04/Faed da Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, a defesa de Trabalho de Conclusão de Curso de Luana Arfux de Castro Nogueira, RGA nº 202231070461, CPF nº 06576864175, apresentado sob o título “O PREÇO DA LEVEZA: ANÁLISE DAS PERCEPÇÕES DE BAILARINAS/O ACERCA DO TREINAMENTO DE FORÇA NO BALLET CLÁSSICO”, cujo resultado ficou expresso conforme segue:

Examinador/a - Avaliação

Prof. Dr. Marcelo Victor da Rosa (Orientador/ Presidente) Aprovada

Prof. Ma. Carolina Rocha Diniz (Titular/ Membro Externo) Aprovada

Prof. Dr. Hugo Alexandre de Paula Santana (Titular/ Membro Interno) Aprovada

RESULTADO FINAL: Aprovada. Considerar as sugestões da banca examinadora.

OBSERVAÇÕES:

Nada mais havendo a ser tratado, o Presidente declarou a sessão encerrada e agradeceu a todos/as pela presença.

Campo Grande, 26 de novembro de 2025.

Campo Grande, 26 de novembro de 2025.

NOTA
MÁXIMA
NO MEC

UFMS
É 10!!!



Documento assinado eletronicamente por **Marcelo Victor da Rosa, Professor do Magisterio Superior**, em 26/11/2025, às 11:12, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).

NOTA
MÁXIMA
NO MEC

UFMS
É 10!!!



Documento assinado eletronicamente por **Hugo Alexandre de Paula Santana, Professor do Magisterio Superior**, em 26/11/2025, às 11:13, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).

**NOTA
MÁXIMA
NO MEC**

**UFMS
É 10!!!**



Documento assinado eletronicamente por **CAROLINA ROCHA DINIZ**, Usuário Externo, em 26/11/2025, às 11:16, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site
[https://sei.ufms.br/sei/controlador_externo.php?
acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0](https://sei.ufms.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **6063843** e o código CRC **2262773B**.

FACULDADE DE EDUCAÇÃO

Av Costa e Silva, s/nº - Cidade Universitária

Fone:

CEP 79070-900 - Campo Grande - MS

Referência: Processo nº 23104.032860/2025-14

SEI nº 6063843