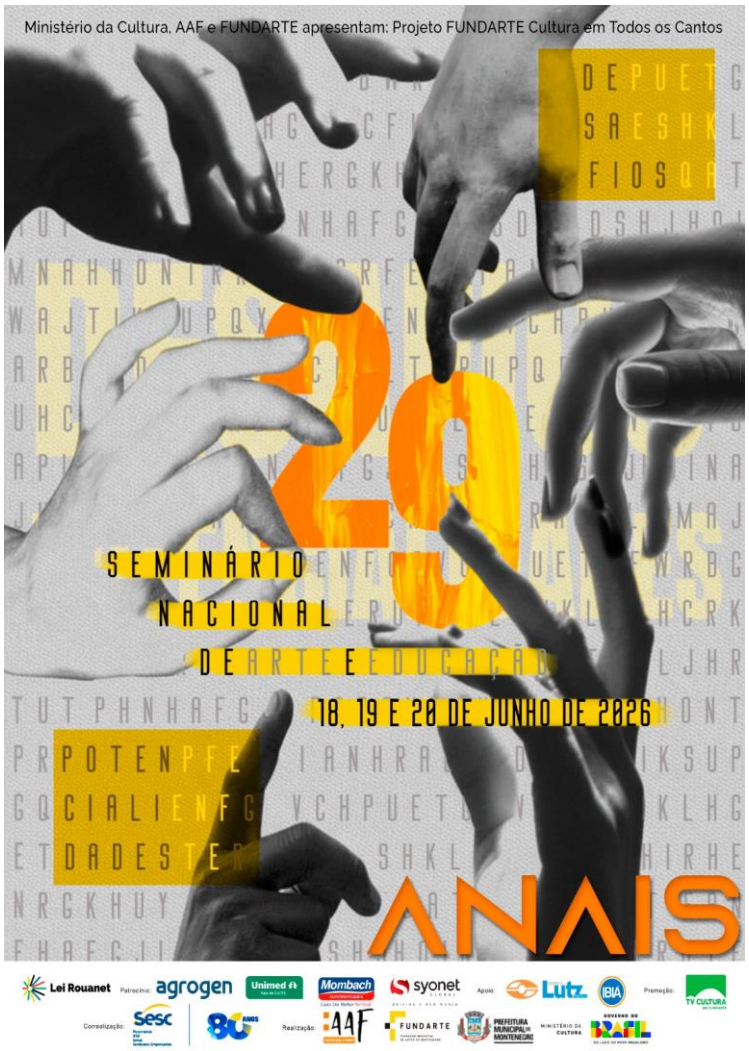

ATRAESSAMENTOS NA PRÁTICA DO BALÉ: PRODUÇÕES DO CORPO EM EXPERIÊNCIA NA VIDA ADULTA PESQUISA EM ANDAMENTO

Débora Brandt Alencastro
Prof. Dra. Sílvia Susana Wolff

Universidade Federal de Santa Maria - UFSM
Santa Maria – RS – Brasil

Resumo

Esta pesquisa investiga o que se produz no corpo em experiência a partir da prática do balé na vida adulta, considerando os atravessamentos da autopercepção e da emoção ao longo desse processo. Parte-se da compreensão do corpo não apenas como instrumento técnico, mas como território sensível de aprendizagem, produção de conhecimento e construção

ALENCASTRO, Débora Brandt. WOLFF, Sílvia Susana. ATRAESSAMENTOS NA PRÁTICA DO BALÉ: PRODUÇÕES DO CORPO EM EXPERIÊNCIA NA VIDA ADULTA. **Anais...** 29º SEMINÁRIO NACIONAL DE ARTES E EDUCAÇÃO da FUNDARTE – ISSN 2359-6120. Editora da FUNDARTE: Montenegro, e1920, Ano 2026.

de si. O estudo busca compreender os motivos que mobilizam adultos a iniciarem o balé, atravessados por dimensões como desejo, memória e imaginário, bem como acompanhar a constituição de vínculos com a prática, à técnica e o próprio corpo. Interessa, ainda, analisar como essa experiência reverbera na reconfiguração dos modos de perceber, sentir e habitar o corpo. De abordagem qualitativa, a pesquisa se insere no campo da educação somática e da relação com a arte, articulando referenciais teóricos que compreendem o corpo como experiência vivida. A revisão de literatura abrange estudos sobre corpo em experiência, educação somática, balé na vida adulta e processos de autopercepção e emoção. Como pesquisa em andamento, aponta para o balé como um espaço de escuta e transformação, no qual o corpo se reinventa em diálogo com suas histórias, afetos e possibilidades de existência.

Palavras-chave: Corpo em experiência; Balé na vida adulta; Educação somática.

O balé se desenvolveu na corte francesa no século XVII, com a formalização da técnica e a criação de escolas de dança (Caminada, 1999). Inicialmente, o balé era considerado uma arte de entretenimento da nobreza, contudo, com a consolidação de uma técnica rigorosa e de um treinamento intensivo, especialmente sob a influência russa, passou a ser reconhecido também por sua elevada exigência física, o que podemos talvez interpretar como um fator que contribuiu para a percepção do balé como uma técnica restrita a determinados corpos, limitando excessivamente quem poderia praticá-lo. Para Caminada e Aragão (2006, p.14) “os códigos do ballet não aprisionam” por sua técnica rígida e intensa, mas de certa forma é importante considerar qual a metodologia proposta para conduzir o trabalho com este código, e encontrar um caminho sistematizado para a construção de um aprendizado em dança. Hoje, o balé é amplamente reconhecido como uma atividade física exigente e que oferece benefícios como a melhora da postura, desenvolvimento musical, equilíbrio, coordenação motora, fortalecimento muscular, entre outros.

Ao longo dos últimos anos, diversas pesquisas científicas tem demonstrado que a prática da dança promove benefícios expressivos tanto para o corpo quanto para o cérebro. Estudos como os de Lira (2017), Pinheiro (2013), Ravignani e Cook (2016), Brito (2017) e Soares (2018), realizados em

diferentes contextos e a partir de distintas abordagens, convergem ao evidenciar aspectos comuns sobre o papel do balé quando praticado na vida adulta, destacando-o como uma atividade que, de forma abrangente, estimula as saúde cerebral. Muito além de seu aspecto artístico, a dança tem sido reconhecida como uma atividade completa, capaz de estimular funções intelectuais como memória, atenção, coordenação motora, equilíbrio e até aspectos emocionais e sociais. Tais benefícios têm motivado investigações em diferentes contextos e faixas etárias.

Contudo, observa-se que a maioria dos estudos se concentra em populações específicas, como idosos, nos quais a dança é frequentemente utilizada como estratégia de interação social e intervenção terapêutica, ou crianças com defasagens cognitivas, em que o movimento é explorado como ferramenta terapêutica e educacional. Além disso, abordagens recentes da dança têm buscado unir teoria e prática, ampliando a compreensão sobre como o movimento corporal interage com os processos cognitivos.

Fonseca (2018) reforça esta relação de interação por impulso motor, quando coloca que o cérebro se desenvolve para o movimento e pelo movimento. Apesar desse avanço, ainda são relativamente escassas as pesquisas que abordam especificamente o balé como uma prática com grande potencial, especialmente na vida adulta. Nos últimos anos, tem-se observado o crescente interesse de adultos pela prática do balé, sejam pessoas que já tiveram alguma vivência na dança e desejam retomar a atividade, ou aquelas que, por diversos motivos, não puderam realizá-la anteriormente, mas sustentam o desejo de experimentar seus benefícios. Essa demanda crescente indica a necessidade de aprofundar os estudos sobre o balé em contextos não profissionais, explorando seu potencial como prática transformadora em diferentes fases da vida.

Estabeleceu-se como problema desta pesquisa averiguar “O que se produz no corpo em experiência, a partir da prática do balé na vida adulta, ao longo de processos que atravessam a auto-percepção e a emoção? E assim, investigar os motivos que mobilizam adultos a iniciarem a prática do balé, considerando dimensões como desejo, memória, imaginário e necessidades

corporais e subjetivas que atravessam essa escolha; acompanhar como os adultos constituem vínculos com a aula de balé, com a técnica e com o próprio corpo, em meio a atravessamentos de auto-percepção e emoção que emergem no processo; analisar como a prática do balé reverbera na reconfiguração do corpo em experiência, observando as transformações nos modos de perceber, sentir e habitar o corpo enquanto território, são objetivos da mesma.

Como caminhos metodológicos a presente investigação se insere no campo das pesquisas qualitativas, por compreender que os fenômenos humanos, especialmente aqueles relacionados à arte, à educação e à experiência subjetiva, não podem ser plenamente traduzidos por métricas quantitativas. O objeto de estudo, o corpo em experiência na prática do balé na vida adulta, demanda não apenas descrições técnicas, mas também interpretações sensíveis, situadas e atravessadas pela experiência vivida.

Esta pesquisa busca compreender as experiências corporais e subjetivas emergentes da prática do balé quando abordada a partir de uma escuta sensível ao corpo e de princípios da educação somática. Diferentemente de uma perspectiva técnico-performática, busca-se valorizar o processo de consciência corporal, percepção interna e autonomia nos movimentos, permitindo ao intérprete desenvolver uma relação mais orgânica e reflexiva com a técnica. Zamboni (2001, p. 59) afirma que “diferentemente da ciência, a arte tem um caráter pessoal de interpretação, garantido pela plurissignificação da linguagem artística”. Nesse contexto, os instrumentos utilizados na pesquisa incluem observações, relatos e diário de campo, com o objetivo de investigar os sentidos atribuídos à vivência do balé pelos praticantes. A investigação considera o corpo como território de saber e linguagem, onde o balé se constitui como um campo fértil de estimulação, escuta e transformação sensível.

A pesquisa utiliza a artografia como perspectiva metodológica, entendida por Irwin (2016) como uma prática investigativa na qual as fronteiras entre vida, arte e pesquisa se entrelaçam, formando uma “trama rizomática de experiências”. Nessa abordagem, a produção de conhecimento em artes não se restringe à observação distante, incluindo a experiência do pesquisador

como parte implicada no processo. A narrativa pessoal, nesse contexto, não é vista como subjetividade, mas como via legítima de investigação que articula vivência, criação e reflexão crítica. A artografia rompe com estruturas lineares e hierárquicas tradicionais, funcionando de maneira semelhante às conexões neurais no cérebro: não há um único ponto de controle, mas uma rede dinâmica de interações em constante expansão, cruzamento e transformação.

Algumas considerações sobre a abordagem da A/r/tografia que se relaciona bem com as questões da presente pesquisa ficam evidentes no trecho:

> Não é apenas uma pergunta, é algo que tem forte significado para nós e algumas pessoas chamam isso de investigação viva. São inquietações e desejos que queremos continuamente investigar: em nossas vidas, em nossa sala de aula, nos estúdios, nas práticas artísticas. É viva porque é uma forma de ser, nós vivemos isso. Não separamos ou categorizamos, dizendo: "agora vou fazer pesquisa, agora não vou fazer pesquisa" porque trazemos a pesquisa conosco, em nossas vidas. Continuamente pensamos sobre isso. É algo que se prolonga conosco. (Irwin, 2016, p.16).

Esse modelo metodológico valoriza, portanto, a fluidez, a interconectividade e a emergência de novas ideias, permitindo múltiplas direções e caminhos de investigação. Ao enfatizar o papel da prática artística como meio de produção de conhecimento, a artografia, definida por Irwin (2016), reconhece o pesquisador como artista, educador e produtor de saber.

A artografia se destaca por integrar três dimensões: criar como artista, ensinar como professor e investigar como pesquisador. Surgida na literatura já em 2003, essa abordagem utiliza a criatividade como força motriz, estimulando novas formas de pensar, agir e interpretar (CORRÊA, 2018). Ao valorizar a experiência do pesquisador, a a/r/tografia também reconhece seu papel docente e criativo, servindo como base para os processos de ensino e aprendizagem do balé nesta pesquisa.

Assim, mais do que relatar experiências, a escrita artográfica promove um processo de pensar-fazendo e fazer-pensando, no qual corpo, memória e criação se tornam dispositivos de análise fundamentais, não em busca de uma verdade absoluta e enrijecida, mas sim de um permanente diálogo entre teoria

e prática, lembrando que a subjetividade é parte da construção de conhecimento em nossa área.

A pesquisa ancora-se também em uma revisão bibliográfica. Essa escolha fortalece o diálogo entre experiência e teoria, evitando o risco de uma escrita puramente subjetiva. A revisão realizada em livros, teses, dissertações e artigos acadêmicos caminha por entre o corpo em experiência, a educação somática e o balé na vida adulta, acolhendo aspectos de autopercepção, emoção e memória. Nesse entrelaçamento, o corpo revela-se como território vivo de aprendizagem, atravessado por afetos, imaginários e modos de existir, no diálogo entre arte, dança e conhecimento. Esta opção pela revisão bibliográfica crítica é essencial para mapear o estado do conhecimento, identificar lacunas e sustentar teoricamente novas interpretações. Assim, as reflexões artográficas são ampliadas e validadas pela literatura, encontrando a relação do estudo como um ato investigatório combinado com percepção e compreensão, experiência e análise.

A pesquisa se justifica por sua contribuição interdisciplinar, ao relacionar conhecimentos na área das artes, saúde e neurociência, oferecendo novas perspectivas para intervenções não farmacológicas no contexto da promoção da saúde e do envelhecimento ativo. A proposta é relevante tanto do ponto de vista científico quanto social, considerando a ampliação da expectativa de vida e a necessidade de estratégias eficazes para a melhoria da qualidade de vida na fase adulta e na velhice. Justifica-se também pela necessidade de ressignificar o balé como linguagem acessível. Ao invés de ser apenas técnica e repetição de códigos, o balé pode ser escuta, improviso, investigação. Pode abrir espaço para outras pedagogias, mais inclusivas, mais sensíveis às singularidades dos corpos que o praticam. Quando uma pessoa adulta começa a praticar balé, ela reivindica essa linguagem, não como ferramenta de perfeição, mas como forma de presença, descoberta e criação.

Estudos como o de Fonseca (2018) reforçam sobre a importância das pessoas, em fase adulta, se manterem ativas a fim de prolongar suas capacidades e habilidades adquiridas com o processo de vida. Sabe-se que para uma vida saudável é importante manter uma dieta balanceada, atividade

física, ingestão de água, avaliação médica regular. Mas e quanto à saúde do cérebro? Como bailarina e professora de dança, percebo a potencialidade que a arte do balé oferece como forma de estímulo cognitivo para adultos, ao considerar o corpo de maneira integral. Encarar a técnica do balé não como algo rígido, mas como um meio possível e adaptável, permite uma abordagem somática, que valoriza a escuta atenta do corpo, promovendo consciência interna, fluidez e autonomia nos movimentos. Essa integração torna a técnica mais sensível e orgânica, em que o corpo deixa de ser apenas moldado externamente e passa a ser vivenciado de dentro para fora.

E para dar suporte à esta pesquisa, baseio-me em autores que oferecem sustentação teórica ao estudo, com ênfase na prática do balé na vida adulta como uma possível estratégia de estimulação cognitiva. Para isso, são exploradas diferentes áreas do conhecimento que dialogam com o tema, como os estudos relacionados ao balé, a educação somática, os estudos da diferença/deficiência e a neurociência.

Propõe-se iniciar a discussão partindo de uma reflexão sobre o balé como prática corporal na fase adulta, destacando sua relevância na desconstrução do paradigma de que essa atividade é exclusiva para crianças e jovens. Ao abordar as características do balé e seus benefícios físicos, emocionais e sociais, que se mantêm significativos independentemente da idade, busca-se evidenciar o potencial dessa prática para envolver múltiplas dimensões. Essa perspectiva é sustentada por contribuições e reflexões de Caminada e Aragão (2006) que abordam a dança como expressão de um corpo pensante e Lovatt (2023) que enfatiza grandemente que a dança une nosso corpo, nossa mente e nossos hormônios e que esta relação proporciona um comportamento humano poderoso.

Serão também discutidos estudos que integram o movimento corporal aos processos cognitivos na prática da dança com adultos, destacando o balé como uma possibilidade concreta na promoção da saúde e da qualidade de vida. Nesse intuito, a abordagem somática desenvolvida por Moshe Feldenkrais (1977) oferece uma fundamentação teórica relevante, ao considerar que movimento, percepção, cognição e emoção constituem

dimensões interdependentes da experiência humana. O autor propõe que o desenvolvimento da consciência corporal por meio de movimentos realizados com atenção plena pode conduzir à reorganização de padrões neuromusculares e comportamentais, promovendo maior plasticidade, autonomia e eficiência funcional. Essa perspectiva contribui para compreender o balé, sobretudo na fase adulta, como uma prática que, para além de seus aspectos técnicos e expressivos, pode atuar como um potente estímulo cognitivo e de autorregulação.

Quando a prática deixa de ser orientada exclusivamente por objetivos instrumentais, como a promoção da saúde cognitiva, na flexibilidade, no corpo físico e passa a ser vivida como experiência sensível, o movimento se organiza a partir de uma escuta mais atenta do próprio corpo. Em diálogo com Feldenkrais, o prazer pode ser compreendido como um sinal de reorganização da autoimagem, na medida em que os praticantes passam a se perceber como corpos capazes e presentes, e não apenas como corpos a serem corrigidos ou otimizados. Assim, a experiência prazerosa do balé parece favorecer a ampliação da liberdade de ação e de percepção de si, da qual os efeitos cognitivos emergem como consequência, e não como finalidade.

Para Feldenkrais (1977) a autoimagem é compreendida como um processo dinâmico e integrado, construído a partir da inter-relação entre movimento, sensação, sentimento e pensamento. Ele acrescenta ainda que a maneira como o indivíduo se move, influencia diretamente a forma como ele se percebe e se relaciona consigo e com o mundo. Esse processo não apenas reorganiza padrões motores, mas também transforma a autoimagem, expandindo a sensação de possibilidade, autonomia e escolha, aspectos fundamentais para práticas corporais que valorizam o corpo vivido e consciente, como a educação somática e a dança na vida adulta.

A correção sistemática da imagem seria uma abordagem mais rápida e mais eficiente do que a correção de ações particulares e erros no modo de se comportar, cuja incidência aumenta quando lidamos com os erros menores. O estabelecimento de uma imagem inicial mais ou menos completa, embora

aproximada, tornará possível melhorar a dinâmica geral, em vez de lidar com ações individuais, isoladas. (FELDENKRAIS, 1977 p.41)

Moshe Feldenkrais trouxe contribuições centrais para a compreensão e o trabalho com autoimagem, entendendo-a como algo dinâmico, construído pela experiência e profundamente atravessado pelo movimento. Para ele, não nos movemos apenas com o corpo, mas a partir da imagem que temos de nós mesmos. Mudar a maneira de como nos movemos é mudar a maneira de como nos percebemos**,** e transformar a autoimagem é ampliar a liberdade de ação, pensamento e sensação. Essa perspectiva é bastante expressiva ao valorizar a singularidade, a experiência vivida e o aprender pelo sentir.

A abordagem somática proposta por Moshe Feldenkrais (1977), que valoriza a consciência do movimento como fundamento para o desenvolvimento humano, torna possível compreender o balé sob uma nova perspectiva, que transcende os limites da técnica rígida e se volta para a escuta sensível do corpo. Essa abordagem dialoga com os pressupostos da neuroplasticidade, reconhecendo a capacidade do cérebro adulto de se reorganizar funcionalmente por meio de experiências significativas, como o aprendizado corporal e artístico. Nesse contexto, os conceitos e teorias cognitivas contemporâneas, bem como a teoria das inteligências múltiplas de Howard Gardner (1999), ampliam a compreensão do papel da dança como forma de expressão e desenvolvimento. Gardner (1999) propõe uma visão ampliada da inteligência, incluindo dimensões corporais, espaciais, musicais, emocionais e sociais, como a inteligência corporal-cinestésica, espacial, musical, intrapessoal e interpessoal, que se manifestam de maneira concreta na prática da dança. Sua abordagem conceitual e educacional da inteligência valoriza a expressão no mundo real, reconhece a complexidade da mente humana e critica modelos reducionistas da cognição. A prática do balé com uma abordagem somática, portanto, ao articular percepção, sensibilidade, criatividade e escuta do corpo, torna-se um campo fértil para o desenvolvimento dessas múltiplas inteligências, favorecendo o bem-estar, o autoconhecimento e a ampliação das capacidades cognitivas e emocionais na vida adulta.

Por fim, busca-se articular diferentes perspectivas teóricas a fim de construir uma base sólida e coerente que sustente a análise dos dados e a interpretação dos resultados da pesquisa. As discussões propõem-se a investigar o balé como um estímulo significativo para o desenvolvimento e manutenção das habilidades na fase adulta, sem desconsiderar sua força como forma de expressão e manifestação artística.

Referências:

BRITO, J. **A dança como terapia na Doença de Parkinson**: efeitos sobre os aspectos cognitivos. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Dança) – Escola de Teatro e Dança, Instituto de Ciências da Arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2017. Disponível em: https://bdm.ufpa.br/jspui/handle/prefix/740. Acesso em: 04 jun. 2025.

CAMINADA, E. **História da Dança: evolução cultural**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

CAMINADA, E.; ARAGÃO, V. **Programa de Ensino de Ballet: Uma proposição**. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2006.

CORRÊA, J. A docência em dança sob o olhar da A/r/tografia Reflexões acerca do processo de criação do documentário “Nós, professoras de dança”. **28ºSeminário Nacional de Arte e Educação e 9º Encontro de Pesquisa em Arte - ISSN 2359-6120(online)**, *[S. l.]*, v. 26, n. 26, p. p.222–232, 2018. Disponível em: https://seer.fundarte.rs.gov.br/index.php/Anaissem/article/view/557. Acesso em: 23 ago. 2025.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo movimento**. Tradução Dayse Souza. São Paulo: Summus, 1977.

FONSECA, V. **Neuropsicomotricidade: ensaio sobre as relações entre corpo, motricidade, cérebro e mente**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2018.

IRWIN, R. **A/R/TOGRAFIA: ENGAJAMENTO COMO FILOSOFIA DE PESQUISA E PRÁTICA PROFISSIONAL**. Revista Científica/FAP, Curitiba, v. 14, n. 1, 2016. DOI: 10.33871/19805071.2016.14.1.1907. Disponível em: https://periodicos.unespar.edu.br/revistacientifica/article/view/1907. Acesso em: 15 jun. 2025.

GARDNER, H. **Arte, Mente e Cérebro: Uma abordagem cognitiva da criatividade.** Tradução Sandra Costa. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999.

LIRA, C. **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.

LOVATT, P. **O Poder da Dança: A ciência e a arte de se tornar mais forte, mais esperto e mais feliz.** Rio de Janeiro: AGIR, 2023.

PINHEIRO, K. **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.

RAVIGNANI, A. and COOK, P. F. **The evolutionary biology of dance without frills**. Current Biology 26(19): R878-R879.

SOARES, C. **Ballet Clássico: Benefícios e desafios para praticantes adultos**. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação física) - Universidade federal do Pará, 2018. Disponível em: http://bem.ufpa.br/server/pai/core/bitstreams/a792e491-9f07-4679-b275-2aa05bfe6111/content Acesso em 04 jun. 2025.

ZAMBONI, S. **A pesquisa em arte: um paralelo entre arte e ciência**. 2ª Ed. Campinas-SP: Autores associados, 2001.

Nome do Autor: Débora Brandt Alencastro
Minibiografia: Possui graduação em Dança pela Universidade Luterana do Brasil (2006). Especialização em Dança pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (2009). Especialização em Neuropsicopedagogia Clínica e Institucional pela Faculdade Metropolitana do Estado de São Paulo (2021). Atualmente é Mestranda do Programa de Pós Graduação em Artes da Cena da Universidade Federal de Santa Maria (2025) e professora da Fundação Municipal de Artes de Montenegro.
Lattes: http://lattes.cnpq.br/2354465165895519
E-mail: deborabalencastro@yahoo.com.br

Nome do Autor: Silvia Susana Wolff
Minibiografia: Bailarina com trajetória internacional em instituições como School of American Ballet, Joffrey Ballet School, Berlin Opera Ballet e Pennsylvannia Ballet. Professora do curso de Dança Bacharelado e do Programa de Pós-graduação em Artes da Cena da Universidade Federal de Santa Maria. Criadora do método de ensino e dispositivo de criação intitulado Balé Possível.
Lattes: http://lattes.cnpq.br/1811043984016846
E-mail: silviawolff72@gmail.com