



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ**  
**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

**LETICIA ROCHA MAGALHÃES**

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE BAILARINAS CLÁSSICAS ADULTAS: UM  
ESTUDO QUALITATIVO**

**FORTALEZA**  
**2023**

LETICIA ROCHA MAGALHÃES

ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE BAILARINAS CLÁSSICAS ADULTAS: UM ESTUDO  
QUALITATIVO

Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará, como requisito para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno.

FORTALEZA  
2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal do Ceará  
Sistema de Bibliotecas

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

M167a Magalhães, Leticia Rocha.  
Aspectos motivacionais de bailarinas clássicas adultas : um estudo qualitativo / Leticia Rocha  
Magalhães. – 2023.  
54 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação  
Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2023.  
Orientação: Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno .

1. Motivação. 2. Balé adulto. 3. Autodeterminação. I. Título.

CDD 790

---

**FICHA DE APROVAÇÃO**

**LETICIA ROCHA MAGALHÃES**

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE BAILARINAS CLÁSSICAS ADULTAS:  
UM ESTUDO QUALITATIVO**

**APROVADO em \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_**

---

**Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno - Orientador  
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES**

---

**Prof. Dr. Marcos Antônio Almeida Campos  
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES**

---

**Profa. Dra. Thabata Castelo Branco Telles  
Instituto Politécnico da Mais - IPMAIA**

**Fortaleza - CE  
2023**

## **AGRADECIMENTOS**

Ao Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno, pela orientação e paciência ao longo do processo da pesquisa e por apoiar a relevância da temática deste estudo.

Aos professores participantes da banca examinadora, Dr. Marcos Antônio Almeida Campos e Thabata Castelo Branco Telles, por aceitarem o convite para participar desta banca.

Às bailarinas entrevistadas, pelo tempo concedido nas entrevistas e pelos relatos incríveis que enriqueceram o estudo.

Aos meus pais e irmã, por me ajudarem a chegar até aqui, sem o apoio de vocês eu não conseguiria.

Ao Lucas, meu namorado, que me encoraja diariamente a não desistir dos meus sonhos e pela paciência e afago nas horas difíceis. Obrigada pelo apoio e por me fazer acreditar que sou capaz.

Às amigas Lícia e Luciana, que foram fundamentais desde o início da pesquisa até o fim. Licinha, obrigada por todas as ideias, rascunhos e reflexões desse projeto. Lu, muito obrigada por todas as contribuições, ajuda na formatação e apoio emocional, você é demais.

## RESUMO

A dança, como exercício físico, pode proporcionar ao indivíduo que a pratica, autoestima, estética corporal, força muscular através dos movimentos realizados por tal atividade. O balé clássico é uma modalidade de dança que cada vez mais está sendo procurada por mulheres adultas, mesmo com sua alta exigência técnica. A motivação é a base determinante para o início de uma atividade e sua manutenção com persistência e vontade, no entanto, de acordo com a teoria da Autodeterminação, pode ser integrada por diferentes fatores motivacionais, sendo eles intrínsecos e extrínsecos. Portanto, o objetivo deste trabalho foi analisar os aspectos motivacionais relacionados à prática regular de balé clássico em mulheres adultas. Para tal, foi realizada uma pesquisa de caráter qualitativo através de duas partes: na primeira parte realizou-se entrevistas semiestruturadas com 8 mulheres, de 18 a 45 anos, com questões envolvendo o tema do estudo. A segunda, por meio de um formulário aplicado via Google Docs, baseado e adaptado do “Inventário de motivação à prática regular de atividade física”. A análise dos dados foi realizada através da análise de conteúdo de Minayo. Os resultados e discussão foram agrupados em dois temas: perfis motivacionais que incentivaram a bailarina adulta e motivação no contexto da Teoria da Autodeterminação. As bailarinas entrevistadas optaram por balé clássico por diversos motivos, sendo os principais deles o prazer e o bem-estar físico e emocional. A redução do estresse também foi relatada pela maioria das bailarinas e a competitividade não foi mencionada nas entrevistas.

**Palavras-chave:** Motivação; balé adulto; autodeterminação.

## **ABSTRACT**

Dance as a physical exercise can provide the individual who practices it with self-esteem, body aesthetics and muscle strength through the movements performed by this activity. Classical ballet is a dance modality that is increasingly being sought out by adult women, despite its high technical demands. Motivation is the determining basis for the initiation of an activity and its maintenance with persistence and will. However, according to the theory of Self-Determination, it can be integrated by different motivational factors, which are intrinsic and extrinsic. Therefore, the objective of this study is to analyze the motivational aspects related to the regular practice of classical ballet in adult women. For this purpose, a qualitative research was carried out in two parts. In the first part, semi-structured interviews were conducted with 8 women, aged 18 to 45 years, with questions involving the subject of the study. In the second one, a form was applied via Google Docs, based on and adapted from the "Motivation Inventory to Practice Regular Physical Activity." The data was analyzed using Minayo's content analysis. The results and discussion were grouped into two themes: motivational profiles that encouraged the adult dancer and motivation in the context of the Self-Determination Theory. The dancers interviewed chose classical ballet for a variety of reasons, the main ones being pleasure and physical and emotional well-being. Stress reduction was also reported by most of the dancers and the competitiveness was not mentioned in the interviews.

**Keywords:** Motivation; adult ballet; self-determination.

## LISTA DE FIGURAS

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Figura 1 – Perfil das bailarinas entrevistadas.....</b>                          | <b>15</b> |
| <b>Figura 2 - Fatores motivacionais utilizados no formulário fechado.....</b>       | <b>17</b> |
| <b>Figura 3 - Análise de conteúdo de acordo com a pesquisa das bailarinas .....</b> | <b>18</b> |

## SUMÁRIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO</b> .....  | <b>8</b>  |
| <b>2. OBJETIVOS</b> .....   | <b>9</b>  |
| 2.1 Objetivo Geral .....  | 9         |
| 2.2 Objetivos Específicos.....  | 9         |
| <b>3. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>                                      | <b>10</b> |
| 3.1 O Balé Clássico.....  | 10        |
| 3.2 Bailarinas adultas no Balé Clássico.....                            | 11        |
| 3.3 Motivações das bailarinas adultas para iniciar o balé clássico..... | 12        |
| <b>4. METODOLOGIA.....</b>  | <b>14</b> |
| 4.1 Amostra.....  | 14        |
| 4.2 Instrumentos e Procedimentos.....                                   | 16        |
| 4.3 Análise de dados.....   | 16        |
| <b>5. DISCUSSÃO E RESULTADOS.....</b>                                   | <b>18</b> |
| 5.1 Perfis motivacionais de bailarinas adultas.....                     | 18        |
| 5.2 Motivação no contexto da Teoria da Autodeterminação.....            | 22        |
| 5.2.1 Motivação Intrínseca.....   | 22        |
| 5.2.2 Motivação Extrínseca.....   | 25        |
| <b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>                                     | <b>27</b> |
| <b>7. REFERÊNCIAS.....</b>  | <b>29</b> |
| <b>8. ANEXOS.....</b>   | <b>32</b> |

## 1. INTRODUÇÃO

A dança é uma manifestação corporal que busca, por meio do movimento, comunicar uma ideia ou sensação a partir de uma situação subjetiva através do corpo dançante (Amaral, 2011). O Balé Clássico, uma das modalidades da dança, vem se tornando cada vez mais procurado por mulheres que estão na fase adulta. Para Oliveira e Lopes (2020), muitas vezes esta procura acontece pela vontade de praticar uma atividade física associada à arte, inspirando-se não somente pelo movimento corporal, mas por aspectos ligados ao imaginário do balé clássico, que nos dias atuais está muito relacionado à figura feminina.

As aulas de Balé Clássico são caracterizadas por uma alta exigência técnica, com regras e nomenclaturas específicas da modalidade. Entre as características esperadas para se tornar uma bailarina destaca-se o alinhamento da coluna vertebral, a leveza nos movimentos e um corpo magro e longilíneo, forçando um determinado padrão estético (Anjos; Oliveira; Velardi, 2015). Tendo como ponto de partida tal paradigma de um corpo leve, flexível e longilíneo, foi despertado o interesse em investigar o que motiva as mulheres adultas a buscarem por essa prática da dança, apesar de existir esse padrão.

Segundo Ryan e Deci (2000) a motivação é considerada uma força, intrínseca ou extrínseca, que regula e determina as ações de cada indivíduo, sendo responsável por influenciar na adesão, persistência ou na desistência de uma atividade ao longo do tempo. A motivação intrínseca é caracterizada pela satisfação e prazer em executar determinada tarefa ou atividade por vontade própria. Em contrapartida, a motivação extrínseca é caracterizada por pressões externas, onde a atividade é realizada com outro objetivo e não o inerente à pessoa (Ryan; Deci, 2000).

As reflexões que deram impulso para esta pesquisa, originaram-se pela experiência da autora, formada em Balé Clássico, com 16 anos de prática na modalidade e atualmente atua como docente do Studio de Ballet Vitória Almeida, onde boa parte do corpo discente do local concentra-se em bailarinas que iniciaram ou retornaram para o balé clássico após a fase adulta. Neste sentido, o objetivo dessa pesquisa é analisar de forma qualitativa os aspectos que motivam mulheres adultas a procurarem o balé clássico como forma de atividade física. De forma mais específica, analisar fatores intrínsecos e extrínsecos relacionados à motivação para a prática da modalidade, assim como a influência na autoestima de mulheres adultas.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Analisar os aspectos motivacionais relacionados à prática regular do balé clássico em mulheres adultas.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- a) Identificar perfis motivacionais relacionados à prática do balé em bailarinas clássicas adultas.
- b) Analisar fatores intrínsecos e extrínsecos relacionados à motivação para treinos e apresentações de balé clássico.

### 3. REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 O Balé Clássico

O balé clássico é uma arte que surgiu a partir das danças de corte em meados do século XVI, tornando-se uma arte dramática com elementos teatrais ao longo de sua história (Amaral, 2011). O Balé que hoje conhecemos, passou por diversas transformações desde o seu surgimento na Itália, há mais de 500 anos, onde o mesmo era da corte e para a corte, sendo caracterizado pela combinação de arte, política e entretenimento. Os balés de corte exerciam funções sócio-políticas, de etiqueta e a de ratificar o poder soberano (Fantini, 2015).

Desde então, o balé clássico teve sua popularidade eclodida, por meio de apresentações e espetáculos para a nobreza. Inicialmente, as apresentações eram feitas em banquetes, nos quais os servos dançavam para os convidados enquanto os serviam. Esses espetáculos que aconteciam na Itália, eram representados por dança, beleza, drama e diversidade gastronômica para os convidados (Amaral, 2011). Dessa forma, o balé é vinculado a uma diversidade cultural.

A linguagem do balé clássico é subdividida em três diferentes estilos, sendo eles: o clássico (aborda mitos, deuses e semideuses), o romântico (suas visionárias paisagens de fadas, sílfides e delicadas donzelas) e o neoclássico (com formas mais livres) (Amaral, 2011).

O grande marco da história do balé clássico ocorreu no século XVI com a Renascença, na corte de Médicis em Paris, onde eram reproduzidos gestos e movimentos característicos da época (Simas e Melo, 2000). A rainha italiana Catarina de Médicis, após assumir o reinado da França no século XVI, deu início à criação de um grande espetáculo, em 1581, o qual foi nomeado “Balé Cômico da Rainha”, devido a sua magnitude e repercussão, sendo considerado a partir de então, o primeiro grande balé da história. A composição coreográfica deste espetáculo foi de autoria de um grande nome no mundo da dança, o italiano Balthasar de Beaujoyeux (Stevens, 1977).

Após alguns anos, em 1661, Luís XIV, o Rei Sol, fundou a Academia Real de Dança em Paris, com a finalidade de ser uma escola focada na formação e aperfeiçoamento do ensino dos bailarinos profissionais e tinha como mestre Pierre Beauchamps (Amaral, 2011). A partir dessas mudanças e aprimoramento da técnica, o balé foi considerado o primeiro estilo de dança a alcançar reconhecimento popular como forma de arte internacional (Stevens, 1977). Dentro dessa técnica específica do balé clássico, foram definidas por Pierre Beauchamps no século XVII, as cinco posições dos pés, chamada “en dehors” (em francês), que acontecem a partir de uma rotação externa de quadril e os dedos estão voltados para fora,

com a finalidade de permitir a movimentação dos bailarinos em qualquer direção com mais segurança e agilidade (Amaral, 2011).

Ao longo de sua história, houve um processo de avanços e retrocessos que permearam a difusão do balé clássico, porém o conceito do mesmo transcende o uso de sapatilhas e tutus, pois há uma contextualização histórica, política e social (Coutinho, 2014).

### **3.2 Bailarinas adultas no balé clássico**

A prática do balé clássico é significativamente conhecida por corpos jovens e magros, que se movimentam com delicadeza e agilidade e, por esse motivo, os adultos com seus corpos já formados e suas vidas corridas, muitas vezes têm receio em começar ou retomar a dança como atividade física que proporciona bem estar físico e mental (Padilha, 2020).

Contudo, a escolha do balé clássico como atividade física, com o intuito de melhoria na qualidade de vida e bem estar de mulheres adultas, vem tornando-se cada vez mais frequente a cada ano que passa. Para Minayo, Hartz e Buss (2000) qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que se aproxima ao grau de satisfação encontrado em diversas áreas da vida, como amorosa, familiar, social, ambiental e à própria estética existencial.

Ao escolher a dança como atividade física, o adulto consegue manter uma conexão com o seu cotidiano, pois proporciona diversão e prazer, promove a interação social, sentido de comunidade, assim como a valorização da estética e melhoria de aspectos físicos como o aumento da mobilidade (Szuster, 2011). Nessa perspectiva, o balé adulto tem o objetivo de trabalhar aspectos físicos, psicológicos, ambientais e sociais.

Um estudo realizado pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), com idosos praticantes de balé clássico em um projeto de extensão, demonstrou ganhos significativos no âmbito das aquisições físicas, sendo os principais a manutenção do equilíbrio, diminuição do risco de quedas e sintomas dolorosos. Já no âmbito psicossocial obteve-se a melhora na satisfação com a vida, na autoestima e nos sintomas associados à depressão, estresse e ansiedade, onde as participantes relataram sentirem-se desafiadas, empoderadas e capazes de ir mais além, o que contribuiu para melhorar a relação consigo mesma e reencontrar a sua feminilidade (Klein *et. al*, 2019).

Desse modo, por mais desafiador que seja iniciar o balé clássico na fase adulta, por toda complexidade, técnica e preparo físico que o mesmo exige, é notório que a modalidade traz benefícios em todos os âmbitos da vida, proporcionando para a bailarina adulta um processo cheio de descobertas e superações consigo mesma, que começa desde a tão sonhada

sapatilha de ponta até o “estar no palco”, o que para muitas representa empoderamento e aumento da autoestima.

### **3.3 Motivações das bailarinas adultas para iniciar o balé clássico**

A compreensão e o estudo da motivação no ambiente da atividade física em praticantes atletas e não atletas vem sendo cada vez mais explorado na literatura, principalmente na área da Psicologia do Esporte (Gonçalves; Alchieri, 2010). A motivação é definida pelos autores Schultz e Schultz (2002) como um processo psicológico básico, responsável pela percepção das ações e escolhas individuais, sendo um dos principais fatores que determina a maneira como uma pessoa se comporta. Para o autor Sage (1977) a motivação é definida como a direção e intensidade de nossos esforços, onde a direção está relacionada ao fato do indivíduo procurar ou ser atraído por certas situações e a intensidade refere-se a quanto esforço é colocado em determinada situação (Weinberg; Gould, 2017). Corroborando os autores citados, Samulski (1995) caracteriza a motivação como “um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”. Contudo, apesar da quantidade considerável de teorias e perspectivas que buscam compreender a motivação humana, a que possui maior representatividade no âmbito da atividade física é a Teoria da Autodeterminação (TAD) desenvolvida por Deci e Ryan (1985).

Esta teoria sugere que um sujeito pode ser motivado intrínseca ou extrinsecamente para aderir e permanecer em uma atividade, ou ainda, sentir-se desmotivado durante a prática da mesma (Capozzoli; Balbinott, 2008). A motivação intrínseca é caracterizada pela satisfação e prazer em executar determinada tarefa ou atividade por vontade própria, as quais são comumente associadas ao bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência. Em contrapartida, a motivação extrínseca é caracterizada por pressões internas e externas, onde a atividade é realizada com outro objetivo e não o inerente à pessoa (Ryan; Deci, 2000). Existe ainda um terceiro tipo de motivação, denominada dentro da TAD de “amotivação”, a qual é encontrada em indivíduos que ainda não estão aptos ou dispostos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física (Ryan; Deci, 2000).

Os motivos que levam as mulheres a procurarem e aderirem a exercícios coletivos como o balé clássico podem ser tanto para fins estéticos, como emagrecimento, condicionamento físico, flexibilidade, quanto por motivos psicossociais, como autoimagem, autoestima e socialização (Motta; Motta; Liberalli, 2012). Desse modo, a Teoria da Autodeterminação considera a motivação intrínseca o fenômeno que melhor representa a

manutenção de um estilo de vida ativo, sendo ela a base para o crescimento da integridade psicológica e coesão social para buscar novos desafios e engajar-se em atividades que promovam satisfação (Silva; Alias; Moreno-Murcia, 2014). Sendo assim, pessoas mais autodeterminadas estão mais propensas a se envolverem e permanecerem por mais tempo em uma atividade que promova bem estar e qualidade de vida (Codonato *et. al*, 2017).

#### **4. METODOLOGIA**

O presente trabalho é caracterizado como pesquisa qualitativa. Este tipo de metodologia responde a questões particulares que não podem ser resumidas por representações quantitativas. As crenças, os motivos e os valores são característicos da abordagem qualitativa (Minayo, 1996). De acordo com Gerhardt e Silveira (2009), na pesquisa qualitativa o pesquisador busca explicar o porquê das coisas, sendo ele o sujeito e objeto de sua pesquisa ao mesmo tempo.

A pesquisa qualitativa possui alguns aspectos essenciais, que são eles: a escolha adequada de métodos e teorias convenientes; o reconhecimento e análise de diferentes perspectivas; as reflexões dos pesquisadores a respeito de suas pesquisas como parte do processo de produção de conhecimento; e a variedade de abordagens e métodos (Flick, 2009).

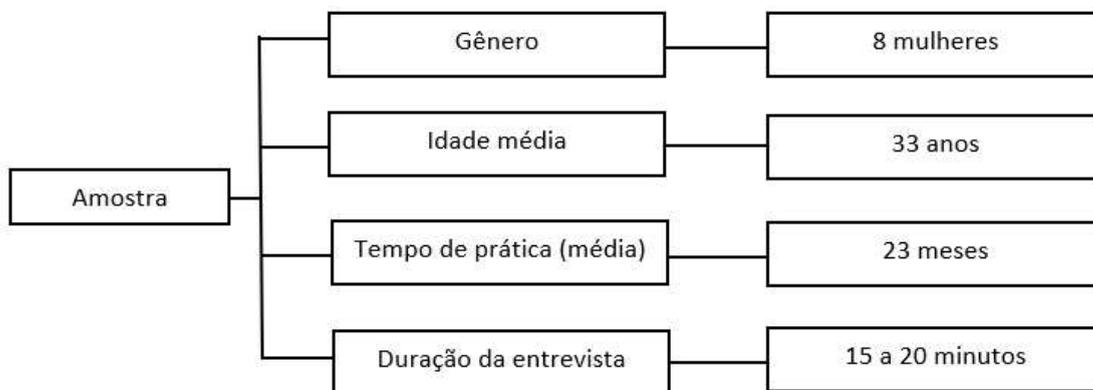
Para alcançar os objetivos propostos e melhor apreciação deste trabalho, a coleta de dados do mesmo foi realizada através de duas partes: a primeira por meio de um formulário com questões fechadas, aplicado via Google Docs, baseado e adaptado do “Inventário de motivação à prática regular de atividade física” de Balbinotti e Barbosa (2006), com o intuito de abranger um maior número de participantes, e na segunda parte foram realizadas as entrevistas semiestruturadas, que consiste em um conjunto de questões sobre o tema do estudo, contudo o entrevistado pode falar livremente a partir do desdobramento do tema principal da entrevista ( Gerhardt; Silveira, 2009).

As entrevistas semi estruturadas são elaboradas com base em uma estrutura flexível, na qual se utiliza de questões abertas que definem a área a ser explorada, contudo, o entrevistador ou a pessoa entrevistada podem divergir a fim de prosseguir com uma ideia ou resposta em maiores detalhes (Pope; Mays; 2009). A pesquisa foi realizada seguindo uma ordem nas questões previamente elaboradas, levando em consideração que as questões deveriam ser introduzidas, tal qual uma conversa de cunho informal.

##### **4.1 Amostra**

A amostra das entrevistas semiestruturadas foi composta por 8 (n=8) bailarinas pertencentes ao Studio de Ballet Vitória Almeida. As participantes receberam a letra B e um número de identificação, e as perguntas foram ordenadas com um número a letra R. Todas as informações obtidas durante esse estudo foram mantidas em total sigilo. Os critérios de inclusão adotados foram praticar no mínimo 6 meses de balé clássico, possuir entre 18 e 45 anos e ter iniciado ou retomado a prática do balé na fase adulta. A partir das entrevistas, foram coletadas as informações para a caracterização da amostra. A idade média dos

praticantes foi 33,3 anos. O tempo de prática de balé na fase adulta foi em média 23 meses, com uma frequência semanal de no mínimo 2 dias (Figura 1).



**Figura 1** - Perfil das bailarinas entrevistadas

A amostra do questionário fechado foi por conveniência de acordo com o aceite das entrevistadas e foi composta por 12 bailarinas também pertencentes ao Studio de Ballet Vitória Almeida. Através de 9 blocos com 54 alternativas agrupadas de seis em seis que apresentam a seguinte sequência: letra A eram relacionadas ao alívio do estresse; letra B à saúde; letra C à sociabilidade; letra D à competitividade; letra E à estética e letra F ao prazer, conforme a Figura 2. Esse modelo foi repetido em todos os blocos.



**Figura 2** - Fatores motivacionais utilizados no formulário fechado

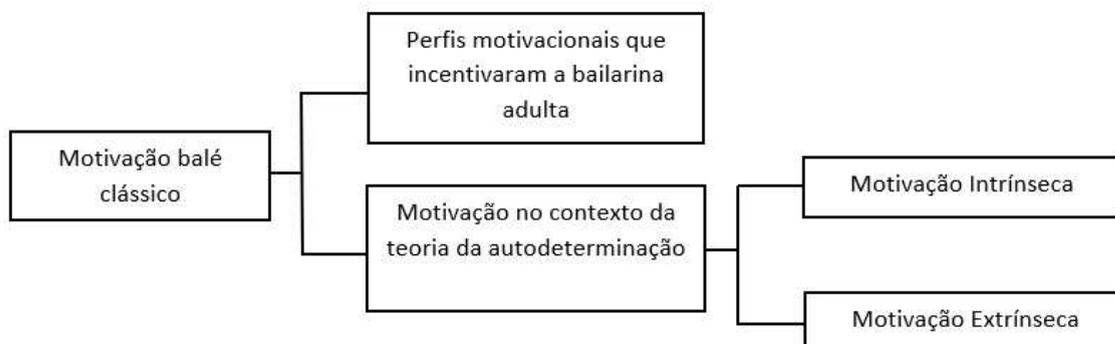
#### **4.2 Instrumentos e procedimentos**

O instrumento utilizado para identificar o desfecho do estudo foi um questionário semiestruturado e um formulário online (via Google Docs). O questionário foi administrado em forma de entrevista entre o pesquisador e o entrevistado e o formulário foi enviado via whatsapp para as praticantes que se encaixavam nos critérios de inclusão do estudo. Os dados do questionário semiestruturado foram coletados através de gravações de áudio e posteriormente as informações foram transcritas. A entrevista foi desenvolvida de maneira descontraída, com intuito de obter relatos e informações acerca do objetivo da pesquisa, a partir da vivência e realidade dos entrevistados. As entrevistas foram realizadas entre os dias 06 de setembro e 23 de outubro de 2023.

#### **4.3 Análise de dados**

A análise de dados das entrevistas semiestruturadas foi realizada em três momentos de acordo com o método de Minayo (1996). No primeiro foram destacados os recortes mais relevantes e que se repetiam nas entrevistas a partir da releitura de todo o material coletado. No segundo, com base nos recortes das entrevistas, foi realizada a divisão dos principais

pontos do desfecho da pesquisa. No terceiro, com o intuito de justificar o presente estudo, foi realizada a discussão entre a fala das entrevistadas e a literatura existente (Figura 3).



**Figura 3** - Análise de conteúdo de acordo com a pesquisa das bailarinas.

Os dados do questionário fechado foram analisados manualmente pela pesquisadora obtendo o valor da soma de cada alternativa assinalada pelas participantes.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Baseado nas entrevistas, dois pontos foram selecionados para a discussão. O primeiro aborda os perfis motivacionais que incentivaram a bailarina clássica adulta. Já o segundo, é sobre a motivação no contexto da teoria da autodeterminação, contendo como categorias a motivação intrínseca e extrínseca.

### 5.1 PERFIS MOTIVACIONAIS DE BAILARINAS CLÁSSICAS ADULTAS

A partir dos resultados encontrados na entrevistas semiestruturadas, foi possível observar que os principais fatores motivacionais identificados para a busca e permanência na prática do balé clássico foram: o resgate de um sonho de infância; os desafios que a modalidade proporciona; os benefícios para o corpo e para a mente adquiridos com a prática e o ambiente que gera vínculo e socialização entre a mesma faixa etária.

A prática do balé clássico na fase adulta é uma escolha de vida. Os adultos chegam à dança muitas vezes com uma história de vida e um corpo que aspirou movimentar-se, mas que foi contido pelas trajetórias e processo natural de maturação, como encaminhamento de filhos e carreira profissional (Fux, 1983). Com o intuito de concretizar esse desejo de infância nunca antes realizado, algumas bailarinas relatam ter escolhido o balé na fase adulta por esse motivo:

“É.... Eu sempre quis fazer balé né, era sempre um desejo meu, mas enquanto criança e adolescente eu nunca tive a oportunidade de fazer né... minha família eram muitos irmãos e tudo, o que a minha mãe fosse botar pra um tinha que botar pra todo mundo igual, e ballet era muito caro, então balé não era realmente uma opção, mas eu sempre tive a vontade de fazer balé. E aí depois começa a vida adulta com trabalhos, faculdades, aí depois casamento, filho e tudo e você vai sempre adiando um pouquinho” (B1, R1)

Segundo Alencastro & Pinto (2015) essa busca pela prática de balé clássico na fase adulta pode estar vinculada ao um reencontro perdido na rotina intensa do dia a dia, como a procura por um equilíbrio entre atividades cotidianas. A entrevistada B2 relata o quanto adiou o início da prática por conta das diversas atividades profissionais diárias.

“Na verdade eu sempre, era um sonho né, sempre quis fazer, eu já fiz o balé quando eu era criança mesmo, assim tipo 4 anos né, mas aí eu morava em outra cidade, morava em Uberlândia aí quando eu vim pra cá né, a gente não tinha assim... a minha mãe não dirigia na

época, aí a gente não conseguia ver uma escola pra ir fazer o balé né, e também como no colégio também não tinha, aí eu acabei deixando pra lá né e sempre gostava, mas assim... sempre naquela vontade ali quando via alguma coisa né, eu ficava: “aí eu acho que esse ano eu vou entrar” mas aí eu passei na faculdade aí comecei a ter aula manhã e tarde depois comecei a trabalhar, e trabalhando manhã, tarde e até comezinho da noite né acabei nem assim... deixando isso, tipo empurrando mais pra lá...” (B2, R1)

Esses achados corroboram com Leal e Haas (2005), onde a explicação para isso está na busca por resgatar lembranças, sensações e sentimentos que as acompanham desde sua infância, proporcionando prazer, felicidade, satisfação e diversão, assim como bem estar físico, social e emocional.

Quando perguntadas sobre o que mais as motivava a continuar praticando regularmente o balé, quatro das oito entrevistadas responderam que eram os desafios que a modalidade proporciona a cada aula.

“Os desafios que o balé traz. Realmente são os desafios. É aperfeiçoar uma pirueta, é melhorar um salto seja ele qual for, é... também o convívio com as pessoas né, faz muito bem os meus colegas de turma, os meus colegas no estúdio, é... é na verdade um grande conjunto assim, de não apenas do esporte mas também do espaço.” (B3, R2)

Assim como a entrevistada B3, a B7 também demonstrou sentir-se motivada pelos desafios que a técnica do balé clássico exige, mostrando-se realizada a cada pequena evolução adquirida durante a prática:

“É...eu amo desafios né, então dançar balé pra mim é um desafio muito grande , a cada pirueta assim, que eu não conseguia nem fazer quando comecei , e o que me motiva é isso, são os pequenos avanços em determinado tempo, aí isso me faz querer continuar cada vez mais né, o alcance de passos que eu não conseguia fazer...é isso.” (B7, R2)

O balé é um estilo de dança que compreende uma técnica específica com passos pré definidos, que estão encadeados de forma harmoniosa aos compassos da música clássica (KLEIN ET. AL, 2019). Por esse motivo, torna-se uma atividade mais desafiadora quando iniciada na fase adulta, como foi relatado por parte das entrevistadas.

A mecânica dos movimentos do balé é bastante restritiva, como o “*en dehor*” que é a rotação externa dos membros inferiores e está presente na maioria dos passos de balé. Porém, em muitos casos será necessário um grande trabalho para conseguir, pois nem todas as

peessoas apresentam a anatomia da articulação coxofemoral favorável (Anjos, Oliveira, Velardi, 2015).

No recorte a seguir, a entrevistada B1 relata um pouco sobre essa limitação do corpo e de outros componentes presentes na prática do balé:

“Com certeza né, acho que é parecido com o que eu disse né, da limitação do corpo mesmo e... é aliás tem outras né, a limitação do próprio nunca ter trabalhado o ouvido, então da arte também, da musicalidade, da memória né, então decorar ali aqueles passos pra poder você conseguir fazer então é... o corpo, a memória né, o ouvir né, então são dificuldades, são desafios mesmo.” (B1, R3)

Em oposição a esse aspecto mais limitante relatado por algumas das entrevistadas, um dos fatores motivacionais também citados foi o quanto a prática proporciona benefícios para o corpo (físicos) e para a mente (psicológicos). Os efeitos físicos relatados com maior frequência foram: diminuição de dores, melhora da postura, aumento da flexibilidade, melhora do condicionamento físico e aumento da disposição. Já no que diz respeito a aspectos psicológicos, o alívio do estresse, aumento da autoestima e maior sensação de prazer ao realizar uma atividade física foram os mais evidentes nas falas das entrevistadas.

“Ah, como eu falei né, as dores pararam total, eu emagreci bastante, sem nem deixar de comer o tanto que eu como, imagina eu fazendo dieta né, e é isso, as dores que eu sentia na lombar, nas pernas, tudo melhorou.” (B7, R6)

De acordo com Silva (2018) o estresse é uma consequência das obrigações da vida adulta e sua redução pode ser relacionada com a prática de atividade física, convívio social e o controle do peso. Das observações advindas do roteiro de entrevistas, a redução do estresse e o uso da modalidade como um refúgio dos problemas pessoais e profissionais foi um fator relatado pela maioria das entrevistadas deste estudo.

“O balé me ajudou muito... assim que eu cheguei aqui em fortaleza eu entrei em um ritmo muito estressante, tanto de muito trabalho quanto de muito estudo e... até no meu corpo começaram a aparecer várias manchas roxas entre as articulações, e eu fiz vários exames, ninguém sabia o que que era, se podia ser uma doença congênita ou não e, logo que eu comecei a fazer o balé, eu senti que assim, sumiu, nunca mais apareceram esses roxos, eu parei de ter essas dores que eu tinha nas articulações então me ajudou muito nessa parte de saúde física, sem contar desse estresse todo que eu tinha, eu sei que melhorou bastante, eu era

de roer muito as unhas, eu acho que andou me acalmando um pouco também, então eu sinto que o balé me ajuda por demais.” (B5, R6)

Complementando os fatores motivacionais já citados anteriormente, o ambiente, a condução profissional e a socialização também foram aspectos recorrentes nas falas das bailarinas adultas como sendo incentivadores à permanência na prática. Oliveira e Lopes (2020), puderam concluir em seu estudo que as mulheres que optam por fazer o balé na fase adulta, além de buscarem a satisfação pessoal, encontram na prática deste gênero de dança um lugar onde podem firmar laços sociais de amizade. É possível explicar esses achados através dos seguintes relatos:

“Tive eu vou dizer sorte né, mas eu tive a oportunidade de também estar num lugar que propicia também essas possibilidades do que eu buscava, então um lugar que não trabalha a competição, que não trabalha a comparação, principalmente no balé adulto quando não se fez balé antes né, são critérios importantes pra você sentir como um ambiente que te propicia aprender e não com um ambiente que te quer pronto né.” (B1, R2)

Enquanto professora do ambiente onde foram coletadas as entrevistadas, a autora do presente estudo pode afirmar que o processo individual de cada aluno é respeitado entendendo as particularidades e limitações de cada corpo.

“Na parte muscular, na parte de alongamento, isso tudo, a parte física eu sinto diferença, mas não é só isso, é a parte psicológica, é todo benefício que eu entendo que ele traz pra mim, não só isso também, a parte social né, das amizades, das pessoas que a gente cultiva aqui dentro, que são momentos que a gente tem um pouco mais de descontração, tem as brincadeiras né, as comemorações, os momentos externos também que a gente vai pras competições, pras apresentações enfim, que a gente cria esse momento fora do Studio e que de uma certa forma também traz só benefício pra mim.” (B8, R4)

A entrevistada B5 também relatou o apoio das professoras e da turma como um facilitador da prática:

“Não sei se seria pra facilitar, mas acho que as professoras daqui nos ajudam, nos incentivam muito, é... eu to numa turma que, a maioria começou assim já nessa fase adulta, então tão todas mais ou menos no mesmo estilo, a gente tem as mesmas dificuldades, acho que isso é muito bom, porque geralmente bailarina adulta já começou desde pequenininha, então tem uma outra facilidade ali pra dança, coisa que não é o tipo daqui da nossa turma, então acho

que as professoras dão um apoio muito grande, a gente vê vídeos na internet também que nos ajuda...” (B5, R4)

Dito isso, é possível perceber que as mulheres adultas buscam nas aulas de balé clássico algo a mais do que a técnica requer, procuram por realização pessoal, bem estar físico e emocional, experiências de lazer, além do contato com a música clássica.

## 5.2 MOTIVAÇÃO NO CONTEXTO DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

A Teoria da Autodeterminação (TAD) é uma das formas de abordar a motivação em permanecer ou aderir em alguma atividade através da integração de diferentes fatores motivacionais, sendo eles intrínsecos (fatores pessoais), extrínsecos (fatores ambientais) ou amotivacionais (Balbinotti *et al.*, 2011).

### 5.2.1 Motivação Intrínseca

Um dos fatores motivacionais relacionados à busca pela prática de balé clássico é a procura por uma atividade que visa a melhoria na saúde e bem-estar físico e emocional através do prazer que a atividade de dança proporciona (Oliveira e Lopes, 2020).

“Ai eu acho que muito dessa facilidade assim vem, porque o balé é uma coisa que me faz bem para além da endorfina sabe, é uma coisa que complementa, assim... faz muito bem pro meu psicológico, e é o processo inteiro, então do momento que eu sento pra fazer meu coque até o momento que eu chego em casa pra tomar banho sabe, é o processo como um todo que me motiva, porque é o jeito que eu me sinto melhor, me traz mais autoestima estar toda bonitinha, vestidinha sabe, com o cabelo arrumadinho, botar um brinco, as vezes vir de maquiagem, é... isso é o que me estimula mais.” (B3, R4)

O estudo de Marbá *et al.* (2016) buscou identificar como a dança pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes e encontrou que 32% da amostra observou melhoria na autoestima. Além disso, observou que a dança é uma atividade física bastante significativa na vida das pessoas, pois funciona também como terapia motivacional, que proporciona satisfação e melhoria para o corpo e mente.

“Primeiro a saúde mental, definitivamente a saúde mental. É uma coisa até que recorrentemente eu converso muito com meu marido, que o balé ele me devolveu a minha autoestima, então é... a autoestima de modo geral, não só a estética, que é do ficar toda bonitinha, arrumadinha e tal, não, não só isso, mas a própria confiança mesmo, a parte da

autoestima que mexe com a autoconfiança e... o balé ele me traz isso de volta, porque é uma coisa que só depende de mim sabe.” (B3, R6)

De acordo com Balbinotti e Capozzoli (2008), a atividade física proporciona não só a sensação de prazer, como também o controle do estresse. Este ocasionado devido às incertezas, contradições e responsabilidades assumidas na vida adulta, como trabalho, filhos e família. Desta forma, mostrou-se positiva a relação entre bom condicionamento e redução do estresse.

“O balé pra mim hoje é na verdade uma atividade onde eu me dedico pra me desligar das minhas obrigações, então assim, tanto da obrigação de mãe, como da obrigação do trabalho, como da obrigação né, de filha, de irmã, enfim, na família, o profissional e pessoal eu procuro me desligar mesmo, é o único momento que eu não me atrelo ao celular, que eu não me preocupo, que é uma hora naquele momento ali que eu tô me dedicando a mim mesma, então eu me condiciono a isso, eu me preparo toda pra poder ter esse momento pra mim, por isso que eu continuo tentando realmente investir nisso.” (B8, R2).

De acordo com a Teoria da Autodeterminação (TAD), o indivíduo precisa estar acompanhado de quatro condições básicas: ser autônomo, autorregulado, expressar um empoderamento psicológico e resultar em auto realização. O comportamento autônomo se refere às necessidades, aos interesses e às habilidades pessoais, enquanto a autorregulação tem relação com o alcance dos objetivos, resolução de problemas e tomada de decisões. Já o empoderamento psicológico diz respeito ao controle compreendido aos domínios cognitivos, da personalidade e motivacionais. E por fim, a auto realização tende a formação de um curso relevante de vida baseado em propósitos pessoais (Wehmeyer, 1999).

Foi possível observar um comportamento autônomo e autorregulado no relato da entrevistada B1:

“Então eu acho que isso é uma coisa que motiva, então o ambiente, o próprio balé em si, a própria arte em si, em ter encontrado o que eu tava buscando, mas o ambiente, as pessoas, a condução, os profissionais, então o conjunto como um todo me ajuda nessa caminhada, então realmente é uma coisa que eu não vou forçada né, eu vou com o olho brilhando, é uma coisa que eu quero fazer, que eu encontro de alguma forma resposta nessa minha busca mesmo.” (B1, R2)

A percepção de empoderamento psicológico, bem como a auto realização, também foram aspectos observados no relato da entrevistada B8:

“... a questão do prazer, por exemplo, de vir a aula né, isso daí me dá o prazer psicológico quando eu chego na aula, que eu me preparo pra aquele momento, o balé pra mim é todo um ritual, eu começo em casa, então assim, quando eu vou me sentar pra poder me maquiar, pra poder me pentear, então isso tudo é um ritual pra mim, é um momento que é meu, é uma hora e meia que eu tenho, meia hora em casa se arrumando e depois uma hora aqui e aí quando eu chego aqui me dá prazer escutar a música clássica, me traz sentimentos, me traz coisas boas, me traz o relaxamento que eu preciso, então assim não é nem tanto pelo físico em si, é mais pelo psicológico.” (B8, R6)

É notório que indivíduos intrinsecamente motivados participam da atividade por vontade própria, pelo prazer e satisfação no processo de aprendizagem. Desta forma, tais comportamentos estão ligados ao bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência (Oliveira e Lopes, 2020).

Como foi observado no recorte a seguir da entrevistada B6:

“Manter uma constância de uma atividade física né, porque querendo ou não o balé realmente é uma atividade física, e aí eu consigo por causa dessa constância, eu me obrigo a vir porque eu gosto, eu gosto de estar aqui, diferente da musculação, que musculação realmente é um sofrimento, é um sofrimento diário, mas o balé não, o balé se tornou algo que eu desopilar né, na verdade, é uma válvula de escape.” (B6, R2).

Com o intuito de complementar a pesquisa qualitativa, no que diz respeito à motivação intrínseca, foi realizado um formulário fechado no Google Docs baseado e adaptado do “Inventário de motivação à prática regular de atividade física” (Balbinotti & Barbosa, 2006). Trata-se de um instrumento dividido em seis fatores motivacionais (Alívio do estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer). De acordo com a análise dos dados, a maioria das participantes destacou a saúde (64) como principal fator motivacional, seguido do prazer (62) e alívio do estresse (52) (Gráfico 1). Das 12 bailarinas que responderam ao questionário, o fator motivacional competitividade não teve respondentes (0), enquanto que sociabilidade (35) e estética (32) apresentaram valores semelhantes.



**Gráfico 1** - Fatores motivacionais que levaram à busca a dança por bailarinas adultas

Convergindo com os resultados acima citados e com as entrevistas, no estudo de Oliveira & Lopes (2020) os principais fatores motivacionais encontrados para a busca da prática de balé clássico foram o prazer e a sociabilidade.

Os itens relacionados à competitividade não foram assinalados por nenhuma das participantes, podendo reafirmar que a prática de balé clássico por mulheres adultas está mais associada aos benefícios físicos e emocionais.

### 5.2.2 Motivação Extrínseca

A motivação extrínseca é caracterizada por pressões internas e externas, onde a atividade é realizada com outro objetivo e não o inerente à pessoa, podendo ser para obtenção de recompensas materiais ou sociais de reconhecimento (Ryan; Deci, 2000).

As bailarinas adultas que fizeram parte do estudo, não apresentaram características significativas a respeito da motivação extrínseca, como pode ser observado no relato da entrevistada B7, quando questionada sobre seus objetivos com relação aos treinos e apresentações:

“O meu objetivo mesmo é melhorar, crescer na dança. Assim, eu não tenho nenhum objetivo de tipo ser a melhor ou então participar de um concurso e ganhar, até porque eu não tenho idade pra isso, mas é continuar, quem sabe ter uma formatura no Performance só por hobby

mesmo, nada muito sério, esse é meu objetivo mesmo, é praticar uma atividade física e manter a saúde.” (B7, R7)

O estudo realizado por Lazier-Leão (2016) concluiu que bailarinos mais jovens são mais motivados extrinsecamente do que os com idade inicial maior, pois a alta performance exigida pela dança faz com que os adultos se sintam menos capazes que os mais novos. Porém, permite que eles desenvolvam um perfil que se motiva mais pela satisfação em dançar do que por fatores extrínsecos.

Em suma, foi possível perceber que as bailarinas adultas representam um grupo, cuja atividade envolve muito mais aspectos pessoais (intrínsecos) do que ambientais (extrínsecos). Alencastro e Pinto (2015) explicam em seu estudo que as mulheres buscam na prática do balé algo além do que simplesmente se exercitar, pois tem objetivos mais claros e permanentes do que as praticantes mais jovens, com isso, não expressam a necessidade de estarem atingindo maiores níveis técnicos ou estarem no palco em grandes apresentações, pois o palco que lhes interessa agora é o palco da vida, onde atuam nos papéis de mães, avós, profissionais e agentes da sociedade. No recorte a seguir, a entrevistada B8 expressa de forma muito clara tal afirmação:

“...eu não tenho tanto essa necessidade de me pôr no palco, pelo contrário, a minha necessidade é muito mais na sala de aula, minha necessidade é de vir pro treino, é de vir fazer a aula, é de me preparar pra isso né, então assim é uma coisa muito mais aqui no simples vamos dizer assim, do que no mais elaborado, que seria no palco, entendeu?” (B8, R7)

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da revisão de literatura e do material coletado através das entrevistas e do formulário de motivação, foi possível identificar alguns dos fatores motivacionais presentes em mulheres adultas praticantes de Balé Clássico. Das oito bailarinas entrevistadas, todas fizeram relatos positivos a respeito dos efeitos psicológicos promovidos pela prática, além do prazer e satisfação pessoal.

Neste estudo foi possível observar a influência da motivação intrínseca na aderência e permanência de mulheres adultas no balé clássico, sendo a autonomia, a autorregulação, o empoderamento psicológico e a auto realização fatores que estão relacionados a um comportamento autodeterminado. No que diz respeito à motivação extrínseca, os resultados revelaram que o público adulto não expressa comportamentos voltados a fatores externos ou ambientais, como por exemplo, a competitividade, que não apareceu em nenhuma das respostas.

Verificou-se ainda que os benefícios, mentais e físicos, mais citados pelas participantes do estudo foram: prazer ao praticar uma atividade física, aumento da autoestima, melhora no aspecto emocional, sentimento de realização, redução do nível de estresse, melhora do condicionamento físico, alívio de dores musculares e articulares e melhora da postura.

No que concerne aos desafios enfrentados para a prática do balé clássico na fase adulta, pode-se constatar que a complexidade da técnica e diversidade de movimentos atrelados à música clássica também foram fatores motivacionais para a permanência das praticantes, o que responde a problemática inicial da pesquisa.

Um fator limitador do presente estudo diz respeito ao tamanho da amostra. A autora ressalta a importância de mais estudos dentro dessa temática, para que seja possível determinar com mais clareza os fatores motivacionais para a prática do balé clássico por mulheres adultas.

Contudo, é possível concluir que o balé clássico na fase adulta, é uma atividade física que incentiva a socialização, a autoestima e o bem estar físico e mental, o que contribui de forma significativa na qualidade de vida das mulheres que o praticam. Através da linguagem não verbal da dança, o corpo é capaz de expressar prazer e satisfação, gerando motivação e conseqüentemente um comportamento autodeterminado. Por fim, enquanto futura profissional de Educação Física e professora de balé, a autora ressalta que a relevância do estudo para sua formação está em perceber esses fatores que motivam a aderência e

permanência na prática de uma atividade física como o balé clássico, buscando sempre proporcionar um ambiente de sala de aula que respeita o processo individual e limitações de cada praticante, conciliando o ensino da técnica com um ambiente harmônico que promova bem estar físico, mental e social.

## 6. REFERÊNCIAS

ALENCASTRO, I.G., PINTO, A. **Sensações e motivações: o balé clássico como prática corporal na idade adulta**. In: VIII Encontro de Pesquisa em Arte da FUNDARTE e III Seminário dos grupos de pesquisa UERGS/Montenegro. 2015.

AMARAL, J. **Das danças rituais ao ballet clássico**. Revista Ensaio Geral, v. 1, n. 1, 2011.

ANJOS, K. S. S.; OLIVEIRA, R. C.; VELARDI, M. **A construção do corpo ideal no balé clássico: uma investigação fenomenológica**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 29, n. 3, p. 439-452, 2015.

BALBINOTTI, M. A. A, BARBOSA M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126)**. 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA M. L. L.; BALBINOTTI C.A.A.; SALDANHA R.P. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório**. Estudos de Psicologia, v. 16, n.1, p. 99-106, 2011.

CAPOZZOLI, M. A. A.; BALBINOTTI, C. J. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica**. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.

CODONHATO, R.; CARUZZO, N. M.; PONA, M. C.; CARUZZO, A. M.; VIEIRA, L. F. **Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico**. Corpoconsciência, Cuiabá-MT, vol. 21, n. 01, p. 92-99, jan./abr., 2017.

COUTINHO, L. E. M. **“Arte em movimento dialógico”: uma experiência criativa em dança a partir de diálogo entre ballet clássico e danças regionais paraenses**. 2014. (Dissertação (Mestrado) ). Instituto de Ciências da Arte, Universidade Federal do Pará, Belém.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. (1985). **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. Nova Iorque: Plenum.

FANTINI, W. S. **A dança do rei: o balé de corte e o poder de soberania em Foucault**. *Holos*, v. 31, n. 1, p. 280, 2015.

FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa**. 3ª ed - Porto Alegre. Artmed, 2009.

FUX, Maria. **Dança Experiência de Vida**. São Paulo: Summus, 1983.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Plageder, 2009.

GONÇALVES, M. P; ALCHIERI, J. C. **Motivação à prática de Atividades Físicas em Não-Atletas**. *Psico-USF*, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr. 2010.

KLEIN, L. A.; FOGAÇA, M. A. dos S.; SILVA, T. J. da; SANTOS, D. P. dos; NORMANN, T. C.; SCHIMITT, V.; BERNARDI, C. L; OLIVEIRA, A. A. de. **Eu escolhi dançar: a prática de ballet clássico na terceira idade**. *Raízes e Rumos*, Rio de Janeiro, v. 7 n. 2, p. 67-76, jul./dez. 2019.

LAZIER-LEÃO, T. R. **ANÁLISE DO NÍVEL DE RESILIÊNCIA, AUTO EFICÁCIA E MOTIVAÇÃO ENTRE BAILARINOS ALUNOS E PROFISSIONAIS**. 2016. Dissertação (Mestrado do Programa de Pós- Graduação associado em Educação Física) - Universidade Estadual de Maringá. 2016

LEAL, I. F.; HASS, A. N. **O Significado da dança na terceira idade**. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*. Passo Fundo, jan/jun. 2006.

MINAYO, M. C. S. **Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade**. 6a. Petrópolis: Editora Vozes, 1996.

MARBÁ, R.F.; SILVA, G.S.; GUIMARÃES, T. B. **Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida**. *Revista Científica do ITPAC*. Araguaia, v.9, n.1, 2016.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro, v.5, n.1, p.7-18, 2000.

MOTTA, M. A. M; MOTTA, S. M.; LIBERALI, R. **A motivação e a autoestima de adolescentes em um projeto de dança**. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 11, n. 2, p.55-67, ago. 2012.

OLIVEIRA, V.M.M.; LOPES, J.S. **Motivação para a prática de balé clássico por mulheres adultas**. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. 2020; 25 e 0129.

PADILHA, I. M. C. **Relatório de trabalho de conclusão de curso do documentário: “En avant”**. Orientador: Prof.º Me. Luiz Alberto Fonseca. TCC (Graduação) - Curso de Jornalismo, Instituto de ciências humanas, comunicação e arte, Universidade Federal De

Alagoas – UFAL, Maceió, 2020. Disponível em: <https://www.repositorio.ufal.br/bitstream/riufal/7445/1/En%20avant.pdf>

POPE, C.; MAYS, N. **Pesquisa qualitativa na atenção à saúde**. 3ª ed - Porto Alegre. Artmed, 2009.

RYAN, R.M; DECI, E.L. **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing**. Am Psychol. 2000;55(1):68-78.

SCHULTZ, D. P. & SCHULTZ, S. E. (2002). **Teorias da Personalidade**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.

SILVA, J.E.C. **Balé clássico: significados e vivências de pessoas adultas**. Orientador: Prof. Dra. Maria Dilma Simões Brasileiro. TCC (Graduação) - Departamento de Educação Física, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, 2018.

SIMAS, J. P. N.; MELO, S. I. L. **Padrão postural de bailarinas clássicas**. Journal of Physical Education, v. 11, n. 1, p. 51-57, 2000.

SILVA, F. B.; ALIAS, A.; MORENO-MURCIA, J. A. **Predição do motivo de prática ‘fitness/saúde’ através da orientação motivacional e da motivação intrínseca em brasileiros praticantes de exercício físico**. Revista portuguesa de ciências do desporto, v. 14, n. 2, p.47-55, 2014.

STEVENS, F. **O Mundo da Dança**. Diálogo No 4. Lidador, 1977.

SZUSTER, L. **Estudo qualitativo sobre a prática da dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos**. Orientadora: Profa. Dra. Lisete Arnizaut Machado de Vargas. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, Porto Alegre, 2011.

WEHMEYER, M. **Self-determination as an educational outcome: a definitional framework and implications for intervention**. Journal of Developmental and Physical Disabilities, v. 14, n.1, p. 53-62, 1999.

WEINBERG, R.S; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6ª edição. São Paulo, 2017.

**APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO****Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**

Sou aluno do curso de Educação Física, realizado pela Universidade Federal do Ceará e estou desenvolvendo a pesquisa intitulada “Aspectos motivacionais de bailarinas clássicas adultas: um estudo qualitativo”, que é parte das atividades do Trabalho de Conclusão de Curso de minha autoria, sob a orientação do Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno. O objetivo geral da presente pesquisa é analisar os aspectos motivacionais relacionados à prática regular do balé clássico em mulheres adultas.

Para o alcance do objetivo acima descrito serão utilizadas entrevistas individuais. Dessa forma convido você a participar dessa pesquisa. Gostaria de acrescentar que você não terá nenhum prejuízo profissional nem pessoal, visto que as informações coletadas serão utilizadas apenas para a realização da pesquisa. Seu nome será preservado em sigilo, caso haja publicação ou apresentação do estudo. Você tem a liberdade de retirar sua autorização ou consentimento a qualquer momento, sem que isto lhe traga prejuízo algum. Caso precise entrar em contato com o pesquisador responsável, utilize o telefone: (85) 985756026.

**ATENÇÃO! Para informar ocorrências irregulares ou danosas durante sua participação no estudo, dirija-se ao:**

**Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) da UFC**

Endereço: Av. Mister Hull, s/n - Parque Esportivo - Bloco 320 - Campus do Pici - CEP 60455-760 - Fortaleza - CE

Fone: (85) 3366 9217

Fax: (85) 3366 9533

Fortaleza, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

---

PESQUISADOR(A) RESPONSÁVEL

### Consentimento Pós-Esclarecimento

Tendo sido informado (a) sobre a pesquisa \_\_\_\_\_, e depois de compreendido suas etapas, bem como objetivos, esclarecidas minhas dúvidas, e estando ciente de meus direitos, DOU O MEU CONSENTIMENTO PARA PARTICIPAR, SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Fortaleza, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

|  |  |
|--|--|
| <hr/> <p>Assinatura do voluntário(a) da pesquisa</p> | <hr/> <p>Responsável pela pesquisa</p> |
|--|--|

Obs.: 1ª folha fica com o (a) participante; 2ª folha fica com o pesquisador(a).

## APÊNDICE B - ENTREVISTAS COM AS BAILARINAS

**Código:**B1

**Data da entrevista:** 06/09/23

**Idade:** 45 anos

**Tempo de prática:** 2 anos

### **R1. O que te fez iniciar o balé clássico na fase adulta?**

É... Eu sempre quis fazer balé né, era sempre um desejo meu, mas enquanto criança e adolescente eu nunca tive a oportunidade de fazer né... minha família eram muitos irmãos e tudo, o que a minha mãe fosse botar pra um tinha que botar pra todo mundo igual, e ballet era muito caro, então balé não era realmente uma opção, mas eu sempre tive a vontade de fazer balé. E aí depois começa a vida adulta com trabalhos, faculdades, aí depois casamento, filho e tudo e você vai sempre adiando um pouquinho, até que... acabou encaixando nessa oportunidade e aí eu fui testar né, algo que eu sempre quis fazer, eu queria trabalhar um contra ritmo em mim, então sou bem agitada com muitas atividades, sempre uma profissional, mãe, esposa, com muitas múltiplas tarefas, então o balé ele tinha além da dança um pouco do conceito da arte que eu queria trabalhar né em mim, essa arte de trabalhar essa leveza de... um pouco junto com a música, então tinha um pouco essa ideia quando eu escolhi fazer o balé.

### **R2. O que te motiva a continuar praticando o balé? Como a prática da modalidade te desafia?**

Na verdade eu acho que é porque eu encontrei o que eu procurava né, então aquele desejo meu de “ai eu quero fazer o balé” e tem a história da arte junto e tal e “pá pá pá” então eu encontrei isso lá né. Tive eu vou dizer sorte né, mas eu tive a oportunidade de também estar num lugar que propicia também essas possibilidades do que eu buscava, então um lugar que não trabalha a competição, que não trabalha a comparação, principalmente no balé adulto quando não se fez balé antes né, são critérios importantes pra você sentir como um ambiente que te propicia aprender e não com um ambiente que te quer pronto né. Então eu acho que isso é uma coisa que motiva, então o ambiente, o próprio balé em si, a própria arte em si, em ter encontrado o que eu tava buscando, mas o ambiente, as pessoas, a condução, os profissionais, então o conjunto como um todo me ajuda nessa caminhada, então realmente é

uma coisa que eu não vou forçada né, eu vou com o olho brilhando é uma coisa que eu quero fazer, que eu encontro de alguma forma resposta nessa minha busca mesmo.

**R3. Quais as dificuldades que você enfrenta para continuar praticando?**

Com certeza né, acho que é parecido com o que eu disse né, da limitação do corpo mesmo e... é aliás tem outras né, a limitação do próprio nunca ter trabalhado o ouvido, então da arte também, da musicalidade, da memória né, então decorar ali aqueles passos pra poder você conseguir fazer então é... o corpo, a memória né, o ouvir né, então são dificuldades, são desafios mesmo.

**R4. O que tem estimulado ou facilitado sua prática regular?**

É o gostar, é eu ter encontrado o que eu tava buscando mesmo, então esse conjunto que eu falei já nas primeiras perguntas, ir pra um ambiente que é bacana, com pessoas bacanas, com uma condução que eu acredito, que eu confio, estímulos que tem de tudo, e tem para as pessoas que pensam de várias formas né, então o estímulo porque tem o festival, estímulo porque tem é... um “performance”, uma passagem de nível, então sempre um aprendizado e uma novidade que te leva ali pra desafios né, então eu acho que um pouco essa ideia.

**R5. Você já sentiu vontade de desistir ou parar de praticar? Se sim, como foi?**

Não, eu não senti vontade de parar né, assim, pra mim pelo contrário, é algo que eu disse assim “era isso aqui que eu tava procurando”, reafirmo de novo. Mas é verdade que a intensidade, é... alguns desafios quando eu boto na balança versus o que eu tô, minhas outras atividades elas já pesam né, exemplo: esse ano eu não vou participar do festival porque eu tenho outras prioridades, vai atrapalhar minhas aulas, vai atrapalhar aqui na família, então quando começa a tomar muito tempo isso é uma coisa que “não, ok a arte, ok isso que eu to buscando, que eu acredito, que eu pratico, mas hoje tá bom esse desafio” depois né... então tem uma certa moderação que eu acho que é importante. Então não, desistir não me passou isso na cabeça, porque eu encontrei o que eu gosto né, mas às vezes diminuir o ritmo, não acelerar o ritmo né, continuar com o ritmo constante mesmo mas sem grandes novidades vamos dizer assim, tantas mudanças a mais.

**R6. Como essa prática impacta no seu corpo e na sua vida? (Quais benefícios ou efeitos da prática para corpo e mente?).**

Eu acho que assim, na verdade ele traz muitos benefícios né, em todos esses âmbitos, tanto no corpo quanto na mente né, nesse psicológico e tudo porque ele é bem completo no que diz respeito não é só um exercício físico, ele compõe da dança e da arte em si, por isso que eu acho que ele permeia tanto os outros mundos que não só esse meu mundo físico né, eu percebo sim no meu mundo físico uma flexibilidade, um movimento do corpo diferente, é... a parte dos músculos também né, então eu percebo isso e assim, percebo mais quando você começa a fazer a prática como pro físico também como é algo que tá exigindo muito do teu corpo, te obriga a buscar outras coisas que você nem gosta muito mas que é necessário, então te obriga a fazer uma aula de alongamento, te obriga a fazer uma aula de força, te obriga a fazer uma aula de musculação, só que você já não faz isso com “ai eu não vou fazer isso de jeito nenhum” você faz o seu “quero tanto balé que eu vou fazer isso pra eu não me lesionar” porque principalmente por causa da idade a gente não pode brincar com essa parte de deixar esses cuidados pra depois então eu acho que isso é uma coisa que tem que ser levado muito a sério e que você acaba ajudando esse conjunto pro balé fazer efeito no corpo porque você vai precisar fazer esses outros pontos né então eu acho que esses outros pontos potencializam ainda mais o efeito que a atividade do balé vai fazer né. E psicológicamente eu acho que ajuda demais porque é um momento ali de conexão com música né são músicas na sua maioria são músicas clássicas, músicas que elevam né que te levam um pouquinho mais pra dentro então músicas que relaxam, enfim, então acho que é uma música que trabalha um pouco a “psique” e aí esse aspecto vem junto né, com tudo.

#### **R7. Quais são seus objetivos relacionados aos treinos e apresentações?**

O meu objetivo principal é dançar, então meu objetivo principal é essa ideia da arte, de viver essa experiência né, então o meu objetivo principal é essa, é de fazer um contra ritmo, é de trabalhar todos esses aspectos meus, do corpo e da “psique” e eu não tenho essas ambições nas apresentações e tudo né, não tenho, é... hoje em dia eu tenho o motivacional ainda maior né por as minhas filhas também estarem lá né, então é algo que me motiva a participação mas também porque é algo que eu faço em convivência com as amigas e tudo mas que também tem convivência com as filhas então é algo que de alguma forma incorporou na minha família embora não foi o motivo delas irem que eu fui, foi o contrário, eu fui e elas terem ido, mas de qualquer maneira é algo que contribuiu mas não tenho muitas ambições com relação às apresentações, expectativas de subir numa ponta, o meu maior objetivo é curtir a dança, viver a arte então esse é o grande objetivo meu. Perceber as ideias que o balé traz dentro da vida então gosto sempre de fazer essas relações né que tá sempre presente, que as coisas estão

tudo conectadas, interligadas então perceber a importância de uma flexibilidade na vida não só a importância de uma flexibilidade no corpo, perceber a importância de um ponto referencial né então do jeito que você dá uma pirueta e precisa olhar, fixar aquele ponto a sua cabeça para aquilo ali sair “ok” do mesmo jeito na vida, faz a gente dar essas piruetas né e vencer as provas da vida, a gente precisa ter um referencial, então eu fico sempre tentando fazer essas relações que isso eu acho que talvez seja a ideia espiritual que mais me motiva, de buscar um sentido, então não é só uma dança, é o que aquela dança traz pra minha vida.

**Código:** B2

**Data da entrevista:** 25/09/2023

**Idade:** 38 anos

**Tempo de prática:** 2 anos e 2 meses

### **R1. O que te fez iniciar o balé clássico na fase adulta?**

Na verdade eu sempre, era um sonho né, sempre quis fazer, eu já fiz o balé quando eu era criança mesmo assim tipo 4 anos né, mas aí eu morava em outra cidade, morava em Uberlândia aí quando eu vim pra cá né, a gente não tinha assim... a minha mãe não dirigia na época, aí a gente não conseguia ver uma escola pra ir fazer o balé né, e também como no colégio também não tinha, aí eu acabei deixando pra lá né e sempre gostava, mas assim... sempre naquela vontade ali quando via alguma coisa né, eu ficava: “aí eu acho que esse ano eu vou entrar” mas aí eu passei na faculdade aí comecei a ter aula manhã e tarde depois comecei a trabalhar, e trabalhando manhã, tarde e até comecinho da noite né acabei nem assim... deixando isso tipo empurrando mais pra lá. E assim, sempre fui apaixonada pelas olimpíadas, assim... eu sempre assistia todas as olimpíadas e aí gostava muito da ginástica rítmica né que tem muito a ver com o balé. Aí quando foi na de 2016, aí eu “não, eu vou entrar pro balé porque eu tenho que fazer o balé, eu já tô ficando aqui passando do tempo e se eu não começar agora eu não vou começar mais”. Mas aí também nessa época eu casei e tudo, aí já foram outras coisas né ali, aí quando foi nas olimpíadas agora de 2021, que era pra ser em 2020 e com a pandemia foi pra 2021, aí como eu comecei a assistir também a ginástica rítmica, aí eu: “agora eu vou fazer, agora eu vou entrar pro balé”. aí entrei né, pro balé e aí comecei a fazer ali, achei não sei se a gente vai entrar nesse mérito mas foi assim que tudo começou.

**R2. O que te motiva a continuar praticando o balé? Como a prática da modalidade te desafia?**

o que motiva é... como era um sonho né, e eu sempre quis ser uma bailarina digamos assim, eu fico naquele desafio de conseguir executar os movimentos, tipo assim, quando eu comecei eu tinha muitas dificuldades porque eu não sei se era a escola ou a professora né, ela não conseguia dar muita atenção e aí eu não conseguia evoluir, eu não conseguia tipo uma evolução, eu tinha certeza que eu não ia conseguir chegar a lugar nenhum. Aí eu mesmo comecei a procurar coisas na internet né, no youtube aí começou a aparecer milhões de coisas no instagram pra mim, esses cursos que a gente faz tipo online e tudo, mas é meio diferente assim você fazer um curso online do que você fazer um curso presencial mas esse momento desses cursos que eu fiz ajudaram porque eu comecei a entender coisas básicas que eu não entendia na aula né, mas aí eu vi que era possível que se eu continuasse que se eu procurasse um outro local, alguém que pudesse me dar mais atenção, alguém que acreditasse que iria dar certo e que eu conseguiria. aí esse é o maior desafio e o que motiva também.

**R3. Quais as dificuldades que você enfrenta para continuar praticando?**

é acho que... é rápido mas é lento, eu tô há 8 meses no Studio, e eu já vejo assim, com você e com essas aulas né que a gente tá fazendo agora de preparação física, eu noto assim uma melhora assustadora de quando eu comecei pra agora. E aí eu vejo que é possível mas as dificuldades é de você por exemplo, a gente tem aula aqui e todas as aulas você fala a mesma coisa e eu não consigo fazer, não sei se é força ou tipo técnica mesmo, ou treino também que aí você fica querendo ter as aulas porque você sabe que uma hora “vai dar certo, vai sair” mas aí é dificuldade assim mesmo da pessoa falar a mesma coisa toda aula e você ainda errar e transferir pro corpo.

**R4. O que tem estimulado ou facilitado sua prática regular?**

Essas pequenas evoluções, por exemplo agora que eu comecei a ficar mais no eixo pra fazer a pirueta que era uma coisa assim que eu achei que tava travada e que eu nunca ia conseguir fazer uma pirueta, mas aí você vai conseguindo aos poucos, os braços também vão começando a se posicionar melhor, você vai tendo essa consciência corporal e as nossas aulas de preparação física eu acho que foi fundamental, com elas eu consegui realmente além de fortalecer e ganhar força, potência, aí eu acho que faz total diferença sim, aí como eu vejo essas evoluções aí você se motiva pra continuar.

**R5. Você já sentiu vontade de desistir ou parar de praticar? Se sim, como foi?**

Já. Logo no início eu achei que realmente não ia, eu ia pras aulas mas eram assim, eu não conseguia mesmo, não conseguia fazer nem um “tendu” e o pé não ia, eu não conseguia esticar o pé, não conseguia transferir, pensava nos pés mas aí os braços... e a professora dizia “não, vamos fazer primeiro com os pés depois a gente leva pros braços e pra cabeça”, mas eu sempre vi que era um conjunto, não tem como você aprender o pé pra depois aprender o braço né, assim, você tem que pelo menos ter uma noção, nem que pelo menos o braço fique errado inicialmente né, mas eu acho que você deve pelo menos ter uma noção de como é que ele vai ficar pra depois você juntar com tudo que você fez e conseguir, mas eu já tive, e assim, e recente, no Performance, eu não tinha muito tempo pra ensaiar e aí você vai tentar fazer, você filma e quando vai ver o pé não esticou, aí a perna não esticou, a cabeça não ficou direito, aí você fica “não, eu não vou aprender isso aqui nunca não”, “vou parar de fazer isso aqui” mas aí logo em seguida no outro dia quando já tem aula aí você já quer de novo.

**R6. Como essa prática impacta no seu corpo e na sua vida? (Quais benefícios ou efeitos da prática para corpo e mente).**

Físico é a postura né, os braços né, sempre tive muito problema com o braço, a minha família toda tem o braço assim não fininho aí meu sonho era ter o braço bem fininho mas assim nunca consegui, sempre treinei muito, passei a vida inteira desde 17 anos que eu vou pra academia, e aí treinando treinando... mas nunca consegui, já fiz vários tipos de dieta, de treino... treino metabólico, metabólico... nem sei assim como é mas já fiz vários e nunca meu braço definiu nada sempre ficou braço assim mais grosso digamos assim, e com o ballet eu não sei se antes das nossas aulas eu já notava que ele já tava diferente assim, você notava bastante flacidez aqui na parte do tríceps aquela isometria do braço que você fica ali naquela postura já tinha essa diferença e também depois que a gente começou a treinar hoje já é totalmente diferente o ombro desenhado, o braço né... fora a postura mesmo né, a coluna tudo isso eu noto diferente com o balé com esses dois anos de balé eu noto essa diferença. E mental é tipo lá é onde eu esqueço assim das coisas, um monte de coisas que eu tenho pra fazer, um monte de trabalho pra ler, todas as coisas né assim, é no balé que você... aí quando você sai de lá assim... aí você volta.. é lá que você acaba esquecendo de tudo, é uma válvula de escape.

**R7. Quais são seus objetivos relacionados aos treinos e apresentações?**

Não penso assim, eu já me vejo assim bem velhinha fazendo as aulas... não penso em parar assim tanto na questão de evoluir como com o bem que traz o balé, ali é uma atividade né digamos assim, que eu sempre, que eu quero levar a sério e quero todo esse conjunto também, continuar fortalecendo o corpo né pra conseguir atingir ali... conseguir fazer as piruetas né... conseguir fazer os movimentos. E as apresentações eu quero melhorar né esse tipo desempenho nas apresentações né. toda vida você vê a filmagem você vê ali um pouquinho assim de melhora mas eu queria olhar e dizer “não agora ficou mais ou menos assim, agora até que tá ok” e diminuir um pouco a insegurança também, porque quando você não sabe fazer os movimentos você fica mais inseguro ainda de errar, de fazer errado, mas eu acho que cada apresentação que você vai evoluindo mesmo vai diminuindo também essa insegurança, nesse agora no último que a gente fez, no performance, eu tava bem sozinha, nunca tinha ficado sozinha no palco, eu achei que isso nunca fosse acontecer na minha vida. mas tipo eu não tava conseguindo, eu sabia que eu não tava esticando o pé, que eu não tava esticando a perna, o braço... muita coisa a melhorar mas eu não tava insegura, eu tava mais segura, não fiquei tão nervosa assim, ansiosa e achando que ia passar mal, porque nas outras apresentações eu tinha medo de passar mal no palco e tudo, mas nesse não... nesse eu tava tranquila assim, tava bem tranquila mesmo.

**Código:**B3

**Data da entrevista:** 25/09/23

**Idade:** 28 anos

**Tempo de prática:** 1 ano

**R1. O que te fez iniciar o balé clássico na fase adulta?**

Pronto, veio muito como uma vontade de hobby, sabe? Assim... como uma coisa mais descompromissada, mais leve e também pela minha própria vontade, não pela pressão, é... pressão materna né, que foi quando eu comecei a fazer balé lá a mil anos atrás quando eu era criança, que aí era mais pela minha mãe do que por mim, aí agora não, agora é 100% por mim.

**R2. O que te motiva a continuar praticando o balé? Como a prática da modalidade te desafia?**

Os desafios que o balé traz. Realmente são os desafios. É aperfeiçoar uma pirueta, é melhorar um salto seja ele qual for, é... também o convívio com as pessoas né, faz muito bem os meus

colegas de turma, os meus colegas no studio, é... é na verdade um grande conjunto assim, de não apenas do esporte mas também do espaço.

**R3. Quais as dificuldades que você enfrenta para continuar praticando?**

Primeiro que é um esporte caro, balé é um esporte muito caro né, então é um investimento, tem que ter muita certeza que quer fazer porque realmente não é muito acessível. Segundo que... outra dificuldade que eu tenho mesmo é tipo, com as limitações do corpo né, pelo sim pelo não quando você é adulto, já não tem mais, eu não falo nem questão de peso, eu falo aquela questão de articulação, de dores musculares, de fadiga muscular que enfim, se constrói ao longo dos anos né, é... eu diria que essas são minhas maiores dificuldades mesmo.

**R4. O que tem estimulado ou facilitado sua prática regular?**

Ai eu acho que muito dessa facilidade assim vem, porque o balé é uma coisa que me faz bem para além da endorfina, sabe? É uma coisa que complementa, assim... faz muito bem pro meu psicológico, e é o processo inteiro, então do momento que eu sento pra fazer meu coque até o momento que eu chego em casa pra tomar banho sabe, é o processo como um todo que me motiva, porque é o jeito que eu me sinto melhor, me traz mais autoestima estar toda bonitinha, vestidinha sabe, com o cabelo arrumadinho, botar um brinco, as vezes vir de maquiagem, é... isso é o que me estimula mais.

**R5. Você já sentiu vontade de desistir ou parar de praticar? Se sim, como foi?**

Já! É... por insegurança, de justamente por ser mais velha sabe, de justamente por ser um hobby, achar que não vão vir mais desafios pra mim, achar que eu não sou boa o suficiente, que eu não tenho qualidade mais, é... que eu to muito pesada pra fazer, digamos assim esteticamente falando não é mais bonito assim de e ver dança, é... isso já me fez querer desistir, de tipo olhar e dizer “eu não fui feita pra isso, o que que eu to fazendo aqui”, mas aí eu sento, converso com quem eu confio né, que é você e as outras professoras, eu sempre corro assim pra uma de vocês e falo: “tô pensando besteira” e ai vocês me falam “para com isso que vai dar tudo certo”.

**R6. Como essa prática impacta no seu corpo e na sua vida? (Quais benefícios ou efeitos da prática para corpo e mente).**

Primeiro a saúde mental, definitivamente a saúde mental. É uma coisa até que recorrentemente eu converso muito com meu marido, que o balé ele me devolveu a minha

autoestima, então é... a autoestima de modo geral, não só a estética, que é do ficar toda bonitinha, arrumadinha e tal, não, não só isso, mas a própria confiança mesmo, a parte da autoestima que mexe com a autoconfiança e... o balé ele me traz isso de volta, porque é uma coisa que só depende de mim sabe. Ao mesmo tempo que o balé é um esporte em grupo, mas a grande verdade é que ele depende só de você, não é tipo uma partida de vôlei que ali cada um tem uma função específica, não, só depende de mim, tipo, se eu vou fazer a ponta retinha, se eu conseguir sustentar o balance junto com todo mundo pra não ficar feio, se eu vou conseguir marcar a cabeça pra não ficar tonta, se eu vou conseguir fazer as coisas direito pra não me lesionar, é uma coisa muito particular, o balé ele é um esporte em grupo mas ele é muito particular, então definitivamente o maior impacto que eu vi foi na minha saúde mental e por consequência vem a saúde física né, que vem é... a minha resistência aumentou né, resistência física melhorou, a imunidade acaba melhorando porque a resistencia física está melhor, é... e os outros fatores né, que pelo menos eu, acabei buscando por conta do balé né, que foi a nutrição e o pilates, busquei ir atrás de um nutricionista pra poder ter o necessário, não só por motivos pessoais de saúde mas também pra eu poder me sentir nutrida nesse processo de fazer exercício né, e o pilates que é a complementação do balé pra mim.

#### **R7. Quais são seus objetivos relacionados aos treinos e apresentações?**

Ah, realização pessoal sabe, realização pessoal. Agora no fim do ano né, no festival eu já vou dançar na ponta, isso era uma coisa que eu queria muito, e tipo, é muito legal sabe, você ter gente que te apoia, te estimula a isso mesmo na vida adulta sabe, porque às vezes a gente pensa que dançar na ponta é ou pra profissional ou pra quem é mais jovem né, mas não é, tipo, aqui to eu depois de 14 anos sem fazer balé, é... e vou dançar na ponta em um palco de novo, eu não imaginava, se perguntasse pra mim no passado se isso ia acontecer eu ia dizer que era mentira, que não ia acontecer sabe. Então, definitivamente é essa coisa da aprimoração da técnica e realização pessoal.

**Código:** B4

**Data da entrevista:** 30/09/23

**Idade:** 19 anos

**Tempo de prática:** 8 meses

#### **R1. O que te fez iniciar o balé clássico na fase adulta?**

Bem, eu fiz o balé até os 10 anos né, sendo que como eu te falei na primeira aula, eu realmente só parei de dançar 100% com 16 anos, eu fiz jazz, aí fiz sapateado, fiz hip hop, quis tentar outras coisas diferente do balé e aí depois parei totalmente com a dança por conta do ensino médio, depois entrar na faculdade e aí eu praticava surfe antes, porém era muito difícil encaixar nos horários da minha rotina já que tem que ser algo ou muito cedo ou fim de tarde e eu sempre tive muito amor pelo balé, na verdade eu só parei de fazer com 10 anos porque as minhas amigas do colégio faziam outras danças e a minha mãe só deixava eu fazer uma dança pra não atrapalhar os meus estudos então eu nunca fui aquela adolescente que fazia jazz, hip hop e sapateado... só podia fazer uma dança. E aí desde que eu fiz 18 anos eu sempre gostei de ver vídeo de balé, sempre achei lindo lindo e aí eu lembro que eu conversei com a minha psicóloga que eu tinha vontade de voltar, de fazer, e vi no Studio que tinha turma adulta, que era muito tranquilo, diferente das academias que eu tinha antes, que tinha essa pressão de você ser boa e de ser melhor e enfim. e aí eu falei com ela: “ah eu tenho muita vontade de tentar mas eu acho que eu perdi a idade, não tenho mais idade pra fazer” porque eu pensei: ah pra você fazer balé tem que começar com 5 anos de idade e fazer a vida toda, e aí ela falou: “B4 mas isso você tem que fazer se você quiser ser muito boa com 20 anos”. e aí eu comecei a perceber como a gente tem na nossa vida essa exigência, que tudo que a gente for fazer a gente tem que ser boa né, tudo que a gente se dedica a fazer a gente espera ser pelo menos a nossa melhor versão possível, e aí eu vi que isso era uma besteira e que eu podia começar a fazer balé com a idade que eu quisesse e que isso não ia dizer nada sobre mim, que pelo contrário, ia ser muito bom, e aí eu lembro da primeira aula que a gente fez eu percebi que era muito mais difícil do que eu pensava, que eu lembrava e que isso ia ser um desafio pra mim, que eu ia passar o resto da minha vida tentando levar aquilo pra ser o melhor que eu podia ser mas ao mesmo tempo respeitando muito o meu tempo, saber que eu tava aprendendo né, enfim...

## **R2. O que te motiva a continuar praticando o balé? Como a prática da modalidade te desafia?**

Sim. eu acho que assim, quando eu entrei no balé eu entendi que é muito mais do que um esporte físico assim. Um momento de praticar um esporte, que era o que eu tinha até então na academia, no surfe, é um esporte muito em conjunto, então as trocas que eu tenho nesses 8 meses de balé tem sido muito boas além de ser um momento que eu sinto que é algo bom pro meu corpo eu sinto que é muito bom pra minha mente então é isso que me motiva, sabe... e o que me motiva muito também é que eu vejo que é uma arte e um esporte que justamente

consegue agregar tanto o lado do esporte quanto o lado artístico. E eu acho isso muito positivo para um crescimento pessoal num geral como pessoa sim e eu vejo que é de uma disciplina e ao mesmo tempo de uma leveza e eu quero muito levar isso pro resto da minha vida pra ser algo até que eu consiga passar pros meus filhos, que eu consiga ensinar e passar isso pra eles, eu sinto que foi um presente tão grande na minha vida que eu quero manter, claro, e dar de presente pros meus filhos também.

### **R3. Quais as dificuldades que você enfrenta para continuar praticando?**

Hoje em dia acho que a maior dificuldade que eu enfrento não é em relação ao balé, é em relação a ter tempo pra praticar uma atividade física, porque a rotina é muito corrida né em questão de faculdade e estudos. então às vezes não é nem questão ao balé, eu sempre tive isso na minha vida, em algum momento que eu me aperto mais, de ter muita coisa pra fazer, principalmente agora nesse segundo semestre do ano que é sempre muito mais corrido pra todo mundo, isso as vezes me atrapalha um pouco no sentido até de... eu posso até ter o tempo mas eu to tão cansada com as outras coisas que isso acaba me tirando um pouco a energia. mas toda vida que eu me motivo a ir, sempre é uma coisa que nunca eu saio falando: ah devia ter ficado em casa descansando.

### **R4. O que tem estimulado ou facilitado sua prática regular?**

Eu acho que quando eu vejo outras bailarinas dançando, tipo vocês... que já são mais profissionais na academia e vídeo no instagram, que eu passo o dia todinho vendo vídeo, é uma coisa que assim, eu sei que é muito difícil e eu quero poder daqui a sei lá, 15 anos estar dançando assim sabe... então eu acho que é isso que me motiva, que eu sei que quando eu parar seja pelo motivo que for isso vai de certa forma prejudicar o esporte pra mim e até mesmo assim... a minha evolução né. Então ver vocês dançando e pensar assim.. meu deus, eu quero dançar assim. É isso que me motiva.

### **R5. Você já sentiu vontade de desistir ou parar de praticar? Se sim, como foi?**

Não. Nunca senti... Graças a Deus.

### **R6. Como essa prática impacta no seu corpo e na sua vida? (Quais benefícios ou efeitos da prática para corpo e mente?).**

Certo. Ai... eu percebo muitas coisas diferentes no meu corpo praticando o balé do que o meu corpo praticando todos os esportes que eu pratiquei antes na minha vida né, como eu

disse, fiz surfe, fiz academia que eu odiava fazer academia e era muito por isso de estar fazendo um esporte, de ter um horário flexível que você pode chegar o horário que quiser na academia e eu percebo que assim, eu acho o meu corpo mais bonito, porque eu acho que eu tô mais feliz também, satisfeita, não é algo pesado pra mim, mas eu percebo também que por exemplo... é um esporte que ele ativa o meu corpo inteiro quando eu tô fazendo, então assim... eu tinha muita dor nas costas porque eu tô sempre muito sentada né, em aula... eu sinto que as minhas dores nas costas diminuíram muito, quase 90% depois que eu comecei a fazer balé, porque eu presto muito mais atenção na minha postura.. além disso eu sinto que a força que a gente faz no abdômen ajuda também né. o que tu fala de encaixar as costas, toda a postura do balé me ajuda muito com a questão disso, e eu sinto que ativa o meu corpo todo por exemplo: eu tenho essa fraqueza no tornozelo por conta de uma lesão né, e aí eu lembro que eu fiz fisioterapia e quando eu ia pra academia tinha um aparelho específico que era mais pra panturrilha mas dava uma força no tornozelo e eu percebi no balé que aquilo não era nada, porque eu sinto meu tornozelo mais forte, eu sinto minha panturrilha que eu nunca em nenhum treino na minha vida antes, eu tinha sentido a minha panturrilha como eu sinto no balé. nem assim.. músculos que eu nunca tinha sentido praticando nenhum outro esporte que eu sinto só no balé. então em relação a corpo eu sinto que eu tenho mais contato com meu corpo, eu sinto os músculos que estão sendo ativados, eu sinto o comando que eu mando da minha cabeça pra ativar músculos, que antes eu só ativava através de uma máquina e agora eu consigo ativar através de mim mesma, então isso eu acho que é um conhecimento do meu próprio corpo né.. e em questão ao desenvolvimento assim mental... o que eu percebo de diferente é muito em relação a paciência assim, a paciência que eu tenho de entender que meu corpo vai demorar as vezes pra entender aquele movimento, e que eu percebo que depois que eu consigo entender eu consigo mandar o comando e fica automático e isso faz eu olhar pra tudo na minha vida de um jeito diferente com mais paciência, com mais respeito ao meu corpo também, saber até onde eu vou onde eu não vou, inclusive no balé né, quando eu tô cansada quando eu não tô cansada.

#### **R7. Quais são seus objetivos relacionados aos treinos e apresentações?**

Eu não sei... eu acho que só evoluir um dia de cada vez... claro que como eu tô muito no iníciozinho ainda tem aquele medo do palco, ainda tem aquele medo de se desafiar, as vezes eu sinto até ensaiando pro festival que o que acontece é que eu acabo me travando com medo de fazer alguma coisa errada então eu acho que meu objetivo aqui é realmente evoluir pra eu me sentir mais segura né.. com a minha técnica em si, com os meus treinos pra claro um dia

eu conseguir estar mais nos palcos e tudo... eu acho muito lindo, e uma coisa que eu almejo mas eu também tenho muita paciência... agora eu acho que é um dia de cada vez, vivenciando essa fase gostosa do aprender sabe, que é o que eu acho que é a maior experiência pra mim do balé foi isso, aprender algo novo sabe? com 19 anos e também as trocas que eu tenho no balé... então eu acho muito incrível isso de você estar aprendendo ou reaprendendo algo, esse momento está sendo muito especial pra mim, então agora eu estou tranquila em relação a metas e objetivos.

**Código:** B5

**Data da entrevista:** 02/10/23

**Idade:** 32 anos

**Tempo de prática:** 3 anos

### **R1. O que te fez iniciar o balé clássico na fase adulta?**

Eu fiz balé quando era pequenininha, então na faixa dos cinco, seis anos de idade e depois parei. Aí fiz muitos anos de dança de rua, fiz onze anos de street dance e aí depois durante a minha época de graduação eu parei com a dança porque não tinha mais tempo de viajar pra participar das competições e aí fui me ausentando cada vez mais até que eu parei com a dança e até então não tinha experiência alguma com o balé, aí depois já da graduação eu percebi que precisava voltar a fazer uma atividade física, não gostei de fazer academia, não é pra mim, gosto da dança e vim morar aqui no Ceará e falei: “vou começar a fazer um outro estilo, não quero fazer street dance, quero fazer uma coisa diferente”, e aí eu morava já aqui perto do studio, na varjota, então passei, vi o studio de balé e falei: “hmm, acho que é isso... balé!” Fiz já a primeira aula, achei super difícil mas falei: “eu vou continuar, vai dar certo”.

### **R2. O que te motiva a continuar praticando o balé? Como a prática da modalidade te desafia?**

Eu acho que é porque a gente sempre tá aprendendo algo novo, seja um nome diferente em francês, seja realmente fazer um passo diferente, é... você percebe que tá treinando várias partes do corpo que, às vezes eu não percebia isso com o street dance, não sei também se porque eu era mais nova e não notasse tanto, mas o balé mexe com várias partes do corpo que acredito que outras danças talvez não. É... então eu me sinto sempre motivada a estar aprendendo mais.

**R3. Quais as dificuldades que você enfrenta para continuar praticando?**

As minhas práticas são bem extra né, são bem fora daqui, por exemplo, trabalhar, estudar e ainda fazer o balé, é cansativo, então eu trabalho de manhã, muitas vezes de tarde tô estudando ou também ainda to trabalhando, então quando chega de noite eu to muito cansada, então eu sei que pra memorizar a sequência acaba sendo mais difícil, às vezes até o corpo também já tá cansado mas eu falo que é o meu hobby, é o meu lazer e é necessário durante a semana, não adianta só trabalhar e estudar, acho que a atividade física é um ganho muito bom, pra saúde física, pra saúde mental, como um todo.

**R4. O que tem estimulado ou facilitado sua prática regular?**

Não sei se seria pra facilitar, mas acho que as professoras daqui nos ajudam, nos incentivam muito, é... eu to numa turma que, a maioria começou assim já nessa fase adulta, então tão todas mais ou menos no mesmo estilo, a gente tem as mesmas dificuldades, acho que isso é muito bom, porque geralmente bailarina adulta já começou desde pequenininha, então tem uma outra facilidade ali pra dança, coisa que não é o tipo daqui da nossa turma, então acho que as professoras dão um apoio muito grande, a gente vê vídeos na internet também que nos ajuda...

**R5. Você já sentiu vontade de desistir ou parar de praticar? Se sim, como foi?**

Não, não pensei. Por sinal comecei em 2020, na pandemia, eu entrei em fevereiro contigo e aí quando foi março a gente já parou, começou a ficar em casa e muita gente falou pra mim “poxa, você vai ficar gastando um dinheiro pra poder não ir pra aula, fazer em casa, sendo que você nem sabe as sequências, vai fazer tudo de qualquer jeito?” e eu falei “ah, eu vou tentar, vai que a professora vai tá olhando”, tem um vídeo ou outro que a gente chegou a gravar e enviar... Então eu falei “vou continuar, por mais que eu não esteja acertando, vai estar me ajudando”, então eu acho que foi um momento que eu poderia ter desistido e eu não desisti, e não pretendo, muito pelo contrário, se eu tivesse mais tempo até faria mais aulas, faria outro estilo de dança, faria mais aulas de balé, mas acredito que não, não tem algo que me desestime assim, que me faça desistir.

**R6. Como essa prática impacta no seu corpo e na sua vida? (Quais benefícios ou efeitos da prática para corpo e mente).**

O balé me ajudou muito... assim que eu cheguei aqui em fortaleza eu entrei em um ritmo muito estressante, tanto de muito trabalho quanto de muito estudo e... até no meu corpo

começaram a aparecer várias manchas roxas entre as articulações, e eu fiz vários exames, ninguém sabia o que que era, se podia ser uma doença congênita ou não e logo que eu comecei a fazer o balé eu senti que assim, sumiu, nunca mais apareceram esses roxos, eu parei de ter essas dores que eu tinha nas articulações então me ajudou muito nessa parte de saúde física, sem contar desse estresse todo que eu tinha, eu sei que melhorou bastante, eu era de roer muito as unhas, eu acho que andou me acalmando um pouco também, então eu sinto que o balé me ajuda por demais.

### **R7. Quais são seus objetivos relacionados aos treinos e apresentações?**

Com os treinos tem muitos passos que eu ainda quero aprender a fazer, que eu não consigo e enfim, eu pretendo aprender melhor né, a questão de fazer uma pirueta enfim... Em questão das apresentações, quando eu entrei eu não esperava por isso, eu falei “sou novata, não vou me apresentar...” e começaram a ter os festivais de fim de ano e competição também daqui de Fortaleza, então eu comecei a ficar empolgada com isso, o Performance que a gente faz... A professora até comentou da possibilidade de ter grupo das 30+ pra ir pro exterior e eu falei “ah, que legal”, de repente tô eu lá em Nova York fazendo... Então assim, eu que não tinha esses planos, era só pra fazer minha aulinha, duas, três vezes na semana aqui, eu sei que cada vez eu vou ficando mais empolgada, quero participar de tudo e não tenho tempo, muitas vezes eu fico numa correria danada pra poder ensaiar, porque daí precisa de mais tempo, de mais horário e eu to trabalhando, então eu fico tentando contornar os meus horários pra poder participar, porque a vontade é participar de tudo.

**Código:** B6

**Data da entrevista:** 17/10/23

**Idade:** 28 anos

**Tempo de prática:** 8 meses

### **R1. O que te fez iniciar o balé clássico na fase adulta?**

Na verdade eu sempre fiz algum tipo de dança né, já fiz sapateado, jazz, hip hop, isso antes de entrar na faculdade, no colégio ainda, e aí eu parei por causa do vestibular e acabei não voltando. Aí no ano passado, a minha amiga que faz dança aqui, eu assisti o festival dela, achei lindo, maravilhoso, aí falei “rapaz, eu vou lá, e eu quero saber como é” e aí eu achei muito bonito o balé e decidi fazer e eu nunca tinha feito balé na minha vida, só quando

criança, acho que com uns 5 anos de idade e aí eu decidi fazer o balé como uma experiência nova.

**R2. O que te motiva a continuar praticando o balé? Como a prática da modalidade te desafia?**

Manter uma constância de uma atividade física né, porque querendo ou não o balé realmente é uma atividade física, e aí eu consigo por causa dessa constância, eu me obrigo a vir porque eu gosto, eu gosto de estar aqui, diferente da musculação, que musculação realmente é um sofrimento, é um sofrimento diário, mas o balé não, o balé se tornou algo que eu desopilar né, na verdade, é uma válvula de escape .

**R3. Quais as dificuldades que você enfrenta para continuar praticando?**

Cansaço. Até porque como é a noite assim, aí oito da noite já é tarde mas também muito mais cedo eu não posso, de manhã eu não posso, nenhum horário eu posso, só a noite, a partir de umas sete da noite eu já posso, mas realmente é o cansaço.

**R4. O que tem estimulado ou facilitado sua prática regular?**

Essa válvula de escape, porque como eu passo o dia inteiro no serviço, é muito cansativo, quando chega aqui eu só relaxo e fico na paz, inclusive volto muito bem pra casa e super descansada, apesar de cansada, mentalmente super descansada.

**R5. Você já sentiu vontade de desistir ou parar de praticar? Se sim, como foi?**

Não, não senti. De jeito nenhum.

**R6. Como essa prática impacta no seu corpo e na sua vida? (Quais benefícios ou efeitos da prática para corpo e mente).**

É disposição, realmente. Tipo, naquela época em que eu faltei, que foi meu aniversário e que eu fiquei doente eu parei de vir, eu tava super indisposta, totalmente indisposta, ficava cansada muito mais fácil e aí quando eu voltei eu até senti isso, tipo tava como se eu nunca tivesse feito balé na vida.

**R7. Quais são seus objetivos relacionados aos treinos e apresentações?**

Assim, realmente não é apresentação, eu acho que apresentação é mais quando você participa de alguma competição, mas essas apresentações eu acho que é mais pra mostrar pros outros

né, tipo pra minha família, é... enfim, pra eu mostrar minha evolução. Não, porque também faz toda diferença né, tipo esse ano, eu vou dançar... eu vou tá de meia ponta normal né, e aí ano que vem vai que eu vou tá com a ponta, aí já vai ser uma evolução né, tipo vão ver assim e dizer “caramba, ta dando certo”. Acho que é mais isso mesmo, mas pra essas competições assim não é o meu objetivo, é mais... é uma coisa que eu gosto e relaxo minha mente.

**Código:** B7

**Data da entrevista:** 21/10/23

**Idade:** 32 anos

**Tempo de prática:** 10 meses

**R1. O que te fez iniciar o balé clássico na fase adulta?**

Eu tava buscando alguma atividade física há um tempo né, e... a dança sempre me chamou muita atenção, e quando eu conheci o balé eu fiquei apaixonada né, de dançar, de poder se movimentar de alguma forma bela, realmente bela. Aí foi o que me chamou atenção mesmo, aí foi que eu decidi poder voltar pro balé, assim... depois de ter dançado quando era pequena.

**R2. O que te motiva a continuar praticando o balé? Como a prática da modalidade te desafia?**

É... eu amo desafios né, então dançar balé pra mim é um desafio muito grande, a cada pirueta assim, que eu não conseguia nem fazer quando comecei, e o que me motiva é isso, são os pequenos avanços em determinado tempo, aí isso me faz querer continuar cada vez mais né, o alcance de passos que eu não conseguia fazer... é isso.

**R3. Quais as dificuldades que você enfrenta para continuar praticando?**

Pronto, aí eu tenho muitas. Porque eu tenho três filhos e o balé só tem a noite e é o horário que eu organizo eles lá em casa e tudo e eles sempre reclamam assim: “mamãe por que que a senhora vai?”, “fica com a gente”, e isso deixa o coração da mãe meio balançado né, essa de longe é a maior dificuldade, é sair e deixar eles tristes assim, porque eu vou passar uma horinha, mas criança é assim né, quer você o tempo todo pertinho, como eles estudam muito tempo na escola, aí eles sentem mais minha falta.

**R4. O que tem estimulado ou facilitado sua prática regular?**

Pronto, uma coisa que me fez continuar, além de eu gostar muito de dançar, quando eu comecei a fazer balé eu comecei a realmente praticar uma atividade física que fazia muito tempo que eu não praticava né, e minhas dores lombar, minhas dores que eu sentia até nas pernas melhoraram muito depois do balé, isso me impressionou muito, a qualidade de vida né.

**R5. Você já sentiu vontade de desistir ou parar de praticar? Se sim, como foi?**

Eu já senti vontade por conta dos filhos né, mas como o balé pra mim é uma válvula de escape, é o momento que eu tenho pra mim, pra relaxar, eu não desisti por conta disso, mas eu já tive vontade, as vezes me sinto um pouco culpada por sair de perto deles e tudo mas eu sei da importância e por isso não desisti.

**R6. Como essa prática impacta no seu corpo e na sua vida? (Quais benefícios ou efeitos da prática para corpo e mente).**

Ah, como eu falei né, as dores pararam total, eu emagreci bastante, sem nem deixar de comer o tanto que eu como, imagina eu fazendo dieta né, e é isso, as dores que eu sentia na lombar, nas pernas, tudo melhorou.

**R7. Quais são seus objetivos relacionados aos treinos e apresentações?**

O meu objetivo mesmo é melhorar, crescer na dança. Assim, eu não tenho nenhum objetivo de tipo ser a melhor ou então participar de um concurso e ganhar, até porque eu não tenho idade pra isso, mas é continuar, quem sabe ter uma formatura no Performance só por hobby mesmo, nada muito sério, esse é meu objetivo mesmo, é praticar uma atividade física e manter a saúde.

**Código:** B8

**Data da entrevista:** 23/10/23

**Idade:** 45 anos

**Tempo de prática:** 5 anos

**R1. O que te fez iniciar o balé clássico na fase adulta?**

Eu iniciei em 2019 aqui no Studio de Ballet Vitória Almeida quando eu tinha feito 40 anos, porque eu tinha tido um histórico de jazz e sapateado durante toda a minha infância e adolescência né, eu iniciei no balé clássico com três, quatro anos, fiz só durante um ano e aí

depois eu mudei pro jazz e sapateado, aí fiz 18 anos de jazz e sapateado, morei fora uns 5 anos e quando eu retornei eu não tive condições de voltar pra atividade nem do balé nem do jazz, porque eu iniciei faculdade, trabalho e aí com relação a questão do horário dificultou um pouco minha rotina sabe. O que foi que mudou assim pra mim, quando eu parei tudo, que eu comecei faculdade, trabalho, aí eu ainda passei uns 15 anos mais ou menos parada, é... não conseguia conciliar o meu trabalho com minha faculdade, depois que eu terminei a faculdade comecei a fazer um monte de curso profissionalizante e aí nos últimos 8 anos eu tive meu filho, e aí eu não conseguia conciliar muita coisa com relação à minha necessidade pessoal, não cuidava muito de mim. E aí quando eu virei nos 40 né, pra mim foi uma virada de chave na minha vida, então eu decidi escolher algumas coisas que eu focaria somente em mim mesmo, pra cuidar do meu corpo, da minha mente, porque estava realmente precisando disso, aí eu fiz tipo, tratamento dentário, fiz outras coisas estéticas, assim bobagem, uma massagem, essas coisas que eu sabia que iriam me fazer bem, e uma das coisas foi realmente voltar pra uma atividade física que me trouxesse prazer, que não fosse uma academia, musculação que eu nunca me identifiquei na vida, tentei fazer yoga por 4 anos também não era a mesma coisa pra mim né, assim era bem diferente do que eu tava acostumada né, principalmente por conta da musicalidade que o balé traz, que o jazz traz, que são sentimentos diferentes que despertam em mim, é um completo sabe, um composto.

**R2. O que te motiva a continuar praticando o balé? Como a prática da modalidade te desafia?**

O balé pra mim hoje é na verdade uma atividade onde eu me dedico pra me desligar das minhas obrigações, então assim, tanto da obrigação de mãe, como da obrigação do trabalho, como da obrigação né, de filha, de irmã, enfim, na família, o profissional e pessoal eu procuro me desligar mesmo, é o único momento que eu não me atrelo ao celular, que eu não me preocupo, que é uma hora naquele momento ali que eu tô me dedicando a mim mesma, então eu me condiciono a isso, eu me preparo toda pra poder ter esse momento pra mim, por isso que eu continuo tentando realmente investir nisso.

**R3. Quais as dificuldades que você enfrenta para continuar praticando?**

As dificuldades são muitas, todos os tipos de dificuldades acontecem né, meu trabalho por exemplo, consome muito do meu tempo, do meu psicológico né, eu sou executiva, sou gerente geral de um hotel de grande porte aqui em Fortaleza, são quase 300 apartamentos, uma equipe de mais de 200 pessoas, então assim, é realmente um trabalho que é muito

dinâmico mas é muito desgastante, então eu tenho viagens vez por outra, tenho desafios mesmo do dia a dia que são normais, a questão do atraso, o horário, então tudo isso tem que ser muito flexibilizado né, então assim, esses tipos de desafios acontecem, as situações com filho, que não são nada ruins mas que são obrigações mesmo né, de tarefa, de trabalho, de acompanhamento, de buscar, de carona, então tudo isso acaba atrapalhando um pouco na organização desse momento, mas graças a Deus eu tenho suporte né, eu tenho suporte da família, tenho suporte do meu ex marido, então assim, dessa forma eu consigo fazer com que eles entendam que esse momento é importante pra mim e aí com isso eu consigo me virar.

#### **R4. O que tem estimulado ou facilitado sua prática regular?**

Só a força de vontade mesmo, é só a consciência de saber que me faz bem né, não só pela questão do físico, que de uma certa forma me traz benefícios psicológicos, é... Na parte muscular, na parte de alongamento, isso tudo, a parte física eu sinto diferença, mas não é só isso, é a parte psicológica, é todo benefício que eu entendo que ele traz pra mim, não só isso também, a parte social né, das amizades, das pessoas que a gente cultiva aqui dentro, que são momentos que a gente tem um pouco mais de descontração, tem as brincadeiras né, as comemorações, os momentos externos também que a gente vai pras competições, pras apresentações enfim, que a gente cria esse momento fora do Studio e que de uma certa forma também traz só benefício pra mim.

#### **R5. Você já sentiu vontade de desistir ou parar de praticar? Se sim, como foi?**

Pois é, eu nunca tive a vontade, eu já tive muitas vezes circunstâncias que me quiseram fazer desistir né, exatamente pelo cansaço, exatamente pelo compromisso, pela questão do horário fixo, pela questão do dia da semana, quando eu começava a ver que muitas das vezes eu não tava conseguindo ser assídua o quanto eu gostaria de ser, então isso me desestimulava um pouco porque eu ficava sem acreditar né, em mim mesma, e frustrada por não estar conseguindo cumprir como eu gostaria entendeu, então isso desestimula, mas não é um fato que me faça querer desistir, pelo menos pra mim não.

#### **R6. Como essa prática impacta no seu corpo e na sua vida? (Quais benefícios ou efeitos da prática para corpo e mente).**

Eu acho que a questão do benefício é um benefício global assim, não é um benefício físico que se nota com muita facilidade nem com muita rapidez, não é uma coisa que vem de imediato, mas por exemplo, eu tenho muita satisfação em ver a questão por exemplo do

alongamento, nem tanto a tonificação muscular, obvio que a tonificação vai vir em algum momento mas eu com a idade que tenho nem acho que isso vá ser tão fácil nem vá ser tão rapido, essa não é a minha expectativa entendeu, minha expectativa é eu manter realmente o gasto calórico que de uma certa forma ajuda, a questão do prazer, por exemplo, de vir a aula né, isso daí me dá o prazer psicológico quando eu chego na aula, que eu me preparo pra aquele momento, o balé pra mim é todo um ritual, eu começo em casa, então assim, quando eu vou me sentar pra poder me maquiar, pra poder me pentear, então isso tudo é um ritual pra mim, é um momento que é meu, é uma hora e meia que eu tenho, meia hora em casa se arrumando e depois uma hora aqui e aí quando eu chego aqui me dá prazer escutar a musica classica, me traz sentimentos, me traz coisas boas, me traz o relaxamento que eu preciso, então assim não é nem tanto pelo físico em si, é mais pelo psicologico.

#### **R7. Quais são seus objetivos relacionados aos treinos e apresentações?**

É... mesmo eu tendo 45 anos, eu nunca me neguei a fazer as apresentações, estar disponível pra participar do palco, pra participar até de competições, enfim, isso não é pra mim nenhum tipo de empecilho, mas também nunca foi meu foco. O meu foco no balé né, como eu venho de um histórico de 20 anos de apresentações, de competições, de viagens em competições mesmo mais técnicas né, não era profissional porque a gente era amadora, uma coisa bem mais frequente, era direto, a minha vida praticamente todas as tardes eram dedicadas à dança, ao jazz e sapateado, então assim, eu não tenho tanto essa necessidade de me por no palco, pelo contrário, a minha necessidade é muito mais na sala de aula, minha necessidade é de vir pro treino, é de vir fazer a aula, é de me preparar pra isso né, então assim é uma coisa muito mais aqui no simples vamos dizer assim, do que no mais elaborado, que seria no palco entendeu.