

Ressignificando a Tradição: a prática continuada do balé clássico para pessoas com mais de 50 anos no Programa Universidade, da UNICAMP

Reframing Tradition: continued classical ballet practice for people over 50 in the Universidade Program at UNICAMP

Eduarda Faccio Barone¹

<https://orcid.org/0009-0003-8990-147X>

Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, São Paulo/SP, Brasil

Email: e259572@dac.unicamp.br

Juliana Martins Rodrigues de Moraes²

<https://orcid.org/0000-0003-0623-8178>

Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, São Paulo/SP, Brasil

Email: jumoraes@unicamp.br

1 Graduanda do Curso de Dança, bacharelado e licenciatura, na UNICAMP. Bolsista PIBIC-CNPQ (2023) e FAPESP (2024-atual) de iniciação científica. Selecionada pelo edital de intercâmbio da UNICAMP para estudar na London Contemporary Dance School (Inglaterra) durante o sexto semestre de graduação (2024). Foi instrutora do programa de extensão Universidade (2023-2025).

2 Professora do Departamento de Artes Corporais da UNICAMP. Doutora em Artes e Bacharel em Dança pela mesma instituição. Possui especialização e mestrado (com distinção) pelo Trinity Laban Conservatoire for Movement and Dance, Londres, revalidado pela ECA-USP. Responsável pelo Núcleo de Práticas Experimentais em Coreografia (NPEC), da UNICAMP.

Resumo: Esta pesquisa investiga a prática continuada do ensino de balé clássico para um grupo de pessoas com mais de 50 anos, adotando uma abordagem metodológica participativa. O estudo foi realizado em parceria com o Programa Universidade, da Universidade Estadual de Campinas, que promove atividades extensionistas para esse público. As aulas analisadas foram estruturadas com base no trabalho de Zélia Monteiro, artista que propõe a continuidade da tradição do balé clássico enquanto desafia o discurso dominante na dança, ao valorizar as singularidades dos alunos. Os relatos dos participantes revelam que a prática do balé contribuiu significativamente para o bem-estar, autoestima, autoconsciência e sociabilidade, tornando-se parte da construção de uma velhice que celebra a experiência acumulada e a vida.

Palavras-chave: Balé Clássico. Dança. Extensão Universitária. Terceira Idade. Zélia Monteiro.

Abstract: This research investigates the continued practice of classical ballet instruction for a group of people over 50 years old, adopting a participatory methodological approach. The study was carried out in partnership with the Universidade Program of the University of Campinas, which promotes outreach activities for this audience. The classes analyzed were structured based on the work of Zélia Monteiro, an artist who proposes the continuity of classical ballet tradition while challenging the dominant discourse in dance by valuing the students' individualities. Participants' accounts reveal that ballet practice contributed significantly to well-being, self-esteem, self-awareness, and sociability, becoming part of the construction of an old age that celebrates accumulated experience and life.

Keywords: Classical Ballet. Dance. Older Adults. University Outreach. Zélia Monteiro.

Introdução

Esta pesquisa dedicou-se a estudar a prática de balé clássico e seus efeitos para um grupo de pessoas com mais de 50 anos de idade a partir de uma abordagem que prioriza o reconhecimento da estrutura corporal anatômica através do movimento. Dessa forma, o estudo buscou entender, munido-se de bibliografias, dos relatos e das experiências vividas em sala de aula, além das implicações do fazer pedagógico, como essa prática de dança pode fazer parte da construção de uma “bela velhice” (Goldenberg, 2013) – aquela que celebra a experiência acumulada e a vida.

A história da dança clássica constitui-se de um intrincado mosaico de reflexões, de transformações estéticas e de desafios pedagógicos que teve início há mais de 400 anos na Europa. Ao revisitar o vasto repertório de pensadores que contribuíram para moldar essa forma de arte, emerge um panorama complexo e multifacetado que dialoga com as demandas da sociedade e da expressão artística ao longo do tempo.

Vale destacar que esses encaminhamentos são possíveis dada a complexidade da prática do balé, fruto de séculos de refinamento que acompanharam o percurso da história ocidental.

No contexto latino-americano, o balé clássico de raízes europeias consolidou-se como um ideal de *status* historicamente ligado à feminilidade e à ascensão social. Assim, essa dança étnica (Keali'inohomoku, 1970) foi tornando-se a atividade na qual as mães de muitas meninas as matriculam, sonhando que aquelas crianças poderiam realizar o que elas mesmas não puderam: tornarem-se elegantes bailarinas, de meias-calças rosa, *collant* e sapatilhas de ponta. Essas mães, com seus sonhos e aspirações, são parte re-

levante do grupo pesquisado, em especial aquelas que, ao se desafiarem a frequentar as aulas de balé, em um programa voltado para pessoas com mais de 50 anos de idade, transformaram seus próprios sonhos em realidade. Essas mulheres, que estão bem distantes da idealização de uma primeira bailarina, não se preocupam com sapatilhas de ponta ou perfeição técnica. Elas gozam da felicidade e da liberdade de dançar, ressignificando o balé como um espaço de acolhimento, de liberdade e de celebração da vida.

A pesquisa foi realizada a partir de uma parceria com o Programa Universidade – programa de extensão oferecido pela Universidade Estadual de Campinas – que visa, por meio do oferecimento de atividades interdisciplinares, fomentar diálogos ligados a longevidade e a qualidade de vida para indivíduos a partir dos 50 anos de idade.

A oficina *Balé Clássico: uma abordagem singular*, protagonista desta pesquisa, foi idealizada por mim sob a orientação da Professora Doutora Juliana Moraes e foi oferecida durante os anos de 2023 e de 2024. Seu objetivo foi o de possibilitar que os alunos dialogassem com os modelos da técnica do balé clássico por meio de uma abordagem desenvolvida e aprimorada ao longo desta pesquisa, fortemente influenciada pelo trabalho de Zélia Monteiro, artista que propõe a continuidade da tradição do balé clássico enquanto desafia o “discurso dominante na dança” (Fortin et al, 2010) ao valorizar as singularidades dos alunos.

Esta pesquisa foi desenvolvida com uma abordagem, predominantemente, qualitativa, adotando majoritariamente os procedimentos da pesquisa-ação e da pesquisa participativa. Ambas as metodologias baseiam-se na construção do conhecimento de forma horizontal e coletiva, promovendo uma constante troca de saberes entre o pesquisador e os sujeitos da pesquisa. A pesquisa-ação, em particular, pressupõe conhecer e intervir simultaneamente, tornando os participantes agentes pesquisadores no próprio processo investigativo (Thiollent, 2022).

Diante dessa perspectiva, além da revisão bibliográfica, foram desenvolvidos relatórios de aulas utilizando a técnica do diário de campo. Posteriormente, esses relatórios resultaram na estruturação de um questionário, de uma roda de conversa e de entrevistas semiestruturadas, que tiveram por objetivo mapear o processo das práticas e dos seus benefícios, sob a perspectiva dos estudantes.

Nesse sentido, guiada pelas impressões vividas em sala de aula, a pesquisa buscou compreender, a partir da análise dos relatos dos estudantes, da observação da sala de aula e da literatura existente: 1) O caráter inovador da abordagem de Zélia Monteiro, principal referência para a prática de ensino adotada nesta pesquisa; 2) Como a prática continuada da dança pode contribuir para o processo de construção de uma bela velhice?

A abordagem de Zélia Monteiro e seu caráter inovador: o prazer em dançar como foco

Se nossa deusa Terpsícore ainda está entre nós, você, por direito, é seu sumo sacerdote favorito. Guarde, querido Maestro, por muitos e longos anos, a chama sagrada ardendo no altar de nossa grande deusa e ensine seus alunos a preservarem as centelhas divinas, levando-as aos cantos mais distantes da terra enquanto seguem seu caminho. [tradução da autora]³ (Racster; Pavlova, 1923, p. IX).

3 “If our goddess Terpsichore is still in our midst, you, by right, are her favoured high priest. Guard, dear Maestro, for many long years to come, the sacred fire burning on the altar of our great goddess, and teach your pupils to treasure the divine sparks, carrying them to the furthest corners of the earth as they speed on their way.” (RACSTER; PAVLOVA, 1923, p. IX).

No trecho supracitado, a célebre bailarina Anna Pavlova⁴ descreve Enrico Cecchetti⁵ como um sumo sacerdote de Terpsícore, a musa da dança e do coro na mitologia grega. Seu nome deriva do grego e significa “a que se deleita na dança” (*terpsis* = deleite, prazer; *choros* = dança, coro).

Pode parecer paradoxal associar a um mestre responsável pela formação de grandes nomes do balé clássico, como Vaslav Nijinsky e a própria Anna Pavlova, uma divindade cujo nome remete ao prazer e ao deleite. Afinal, a disciplina rigorosa e o controle extremo sobre o corpo são frequentemente percebidos como aspectos inegociáveis à prática do balé clássico, sendo amplamente considerados como exigências essenciais para alcançar a excelência técnica. Essas mesmas exigências, especialmente no contexto profissionalizante, estão frequentemente associadas a desafios físicos e psicológicos significativos, como distúrbios alimentares e uma relação conflituosa com a autoimagem (Wolf, 2012). Tal cenário aparenta estar longe de evocar o prazer.

O balé clássico apresenta-se como uma técnica que busca aprimorar a estrutura humana em prol da expressividade, de acordo com padrões pré-estabelecidos, que segue ideologias específicas. Sua maestria em desempenhar essa função é incontestável, gerando encantamento ao longo dos séculos e permanecendo central na formação de parte expressiva dos artistas contemporâneos da dança. Sua sistematização, que estuda a organização do corpo no eixo vertical, é inegavelmente complexa e refinada. Entretanto, o ensino dessa linguagem pode tornar-se prejudicial quando demanda que estudantes, em sua maioria meninas e jovens mulheres, obedeçam a regras como magreza extrema, treinamento através da (ou apesar da) dor, competição e submissão sem questionamento (Moraes, 2016a).

Nas análises realizadas por esta pesquisa, o papel do professor destacou-se como um elemento central para tornar as salas de aula ambientes positivos de ensino-aprendizagem. Ele carrega a responsabilidade de escolher, de forma mais ou menos intencional, os meios e as estratégias, que possibilitam ao grupo acessar o conhecimento.

Em sua dissertação de mestrado, Karina Carvalho destaca: “ao se questionar profissionais de dança sobre sua formação, é muito comum se ouvir o nome de professores e não os das instituições. O papel do mestre é muito significativo na formação do bailarino” (Carvalho, 2005, p. 81).

Para a autora, por se tratar de uma técnica rígida e sistematizada, que impõe um padrão físico pré-estabelecido, é comum observar uma postura austera do professor em relação a seus alunos, muitas vezes, simbolizada pela imagem do bastão em punho, expressão que dá título à sua dissertação. Como aponta Carvalho, essa centralidade da figura do mestre reforça a hierarquia presente no ensino do balé, tornando a experiência do aluno profundamente vinculada à condução pedagógica de seu professor.

Gonçalves (2014) reforça a visão de Carvalho (2005) descrevendo a dinâmica do ensino tradicional do balé da seguinte maneira:

Direciona-se a formação pela imitação, repetição e reprodução de conhecimentos e resultados já estipulados e transferidos do professor ao aluno. A finalidade do ensino tradicional é preencher o aluno com os conteúdos determinados pelas cartilhas e pelos métodos que se universalizam. O aluno deve se adequar ao que está sendo deman-

4 Anna Pavlova (1881-1931) foi uma primeira bailarina e coreógrafa russa durante o final do século 19 e início do século 20. Ela dançou papéis principais no Balé Imperial Russo e mais tarde passou a dançar com os famosos *Ballets Russes*, dirigidos pelo empresário Sergei Diaghilev.

5 Enrico Cecchetti (1850-1928) foi um renomado bailarino e mestre de balé italiano, amplamente reconhecido por sua técnica rigorosa e seu impacto na formação de grandes nomes da dança, como Anna Pavlova e Vaslav Nijinsky. Cecchetti foi contratado por Sergey Diaghilev, diretor dos *Ballets Russes*, para atuar como mestre de balé e mímico.

dado, independentemente de suas características pessoais. Tal como o público dos balés, o aluno é predominantemente passivo. (Gonçalves, 2014, p. 56)

O balé clássico é uma técnica modelar, ou seja, o aluno tradicionalmente trabalha para atingir o modelo pré-estabelecido. Sendo assim, como prevalece na maioria das práticas de dança, alunos e professores em grande parte parecem não se preocupar muito com as consequências que esse molde, por vezes, demasiadamente endurecido, acarretará à saúde em nome da manutenção do discurso dominante da dança: “Apesar de as práticas de dança diferirem em suas suposições de base sobre o corpo, em geral, a dança é um lugar em que o sujeito tem sido tradicionalmente objetificado e as questões de saúde dispensadas em favor da estética dessa arte” (Fortin et al., 2010, p. 74).

Assim como qualquer outra expressão cultural, o balé clássico passou por adaptações ao longo das épocas e deve continuar a evoluir para subsistir. As reformas propostas por diversos estudiosos sobre a prática do balé podem resultar em uma flexibilização necessária, permitindo uma melhor adequação às necessidades e aos interesses do mundo contemporâneo, garantindo, assim, sua permanência e relevância.

Esta pesquisa fundamentou-se, principalmente, na abordagem de ensino de balé de Zélia Monteiro, cuja trajetória abrange décadas de dedicação ao balé clássico e à pesquisa em dança. Zélia, como uma sacerdotisa de Terpsícore, resgata, em suas aulas de balé, o prazer de dançar. Sua proposta de continuidade da tradição do balé clássico não negligencia os fundamentos tradicionais nem a excelência técnica, ao mesmo tempo em que desafia o discurso dominante na dança, privilegiando as singularidades dos alunos de maneira a superar a lógica transmissiva engessada descrita por Gonçalves (2014). Dessa forma, dá sentido à descrição de Pavlova (não por mera coincidência, Zélia foi aluna de Dona Maria Meló, discípula direta de Enrico Cecchetti).

Zélia Monteiro, cuja formação foi moldada por nomes importantes da dança brasileira, como Maria Meló (1911-1993)⁶ e Klauss Vianna (1928-1992)⁷, desenvolveu um trabalho singular, combinando a técnica italiana de balé clássico com os ensinamentos de Klauss Vianna (Spirópulos, 2015).

Como descreve Flavia Scheye Spirópulos (2015), as principais características do trabalho de Zélia são: 1) a preocupação com o alinhamento anatômico a partir do reconhecimento das possibilidades individuais de cada pessoa e 2) a priorização do processo em relação ao resultado, encorajando a percepção da ativação das tensões mais adequadas para a execução dos passos, sem se fixar em modelos idealizados.

A artista alia o estudo da anatomia e da cinesiologia ao seu vocabulário, nomeando ossos, músculos, tendões e ligamentos em suas indicações e correções de movimentos. Ela se vale desse conhecimento científico para acolher a diversidade de corpos e de experiências. Os estudantes vão aprendendo a nomenclatura anatômica nas aulas paralelamente aos nomes dos passos de balé, para que possam compreender em maior profundidade o que está acontecendo em seus corpos.

Zélia Monteiro é exímia bailarina e pesquisa os exercícios em seu próprio corpo antes de ensiná-los aos alunos. Porém, ela não desenvolveu seu trabalho considerando somente suas próprias particularidades. Sua proposta pedagógica parte do corpo de cada estudante, lidando com o código do balé a partir de uma constante observação dos limites e possibilidades do aluno. O estudante, assim, torna-se protagonista de seu aprendizado.

6 Maria Meló (1911-1993), italiana, chegou ao Brasil nos anos 50 e trouxe consigo a metodologia de ensino de seu maestro, Enrico Cecchetti (1850-1928), fundador do método italiano de balé, com quem estudou no *Scalla* de Milão. (Portal MUD, 2017. Acesso em: 28 fev. 2025)

7 Klauss Vianna (1928–1992), mineiro de Belo Horizonte, foi bailarino, coreógrafo, professor e diretor artístico. Criador da Técnica Klauss Vianna, deixou um legado transformador na formação de artistas e na integração entre movimento, anatomia e artes cênicas. (Vianna, 2005)

Portanto, reconhecemos em seu trabalho um caminho alternativo ao modelo tradicional de ensino, uma vez que sua proposta incorpora a escuta dos sentidos no corpo em movimento, compreende a técnica como um processo vivenciado e encoraja o estudante a adotar uma postura ativa e consciente, durante a prática em aula.

Assim como Zélia, consideramos, no contexto desta pesquisa, os estudantes não apenas como receptores de conhecimento, mas como agentes ativos na construção do processo de ensino-aprendizagem.

Para Zélia:

Quando se pensa em balé e abordagem somática como práxis, é importante que o professor saiba como promover um trânsito claro entre a técnica do balé propriamente dita e a percepção (sensível) da organização de seus movimentos. É necessário articular conhecimento em anatomia e cinesiologia com o funcionamento do corpo exigido pelo balé. Tal articulação deve acontecer em seu próprio corpo, para depois serem criados exercícios (ou estratégias) para os alunos também experienciarem essas relações. O balé pode ser assim apresentado ao aluno como uma maneira de sentir, perceber e conhecer seu corpo e seu funcionamento, para que ele possa trabalhá-lo tecnicamente com base nesse conhecimento. Não precisa ser associado, como em geral o é, a um treinamento rígido imposto ao corpo, e sim introduzido respeitando o processo individual e a constituição física de cada um. (Monteiro, 2011, p. 95)

A prática promovida por Zélia, além de resgatar a tradição, reflete um compromisso com a manutenção da saúde e da longevidade, configurando um trânsito entre a técnica modelar do balé clássico e estudos somáticos, em consonância com o que conceituam as autoras Marcela Paez e Juliana Moraes (2022, p. 5).

o caráter somático de uma prática corporal não precisa estar obrigatoriamente ligado à utilização de procedimentos de alguma técnica específica (Feldenkrais, Alexander, BMC etc.), mas pode emergir de dentro da dança pela forma como se aborda a sua prática. Com Klauss [Vianna] compreende-se que o aspecto somático de uma prática pode estar no modo de pensar e trabalhar o corpo em movimento, ou seja, no 'como fazer', para além do 'o que fazer'.

Vemos, novamente, a importância da relação entre o mestre e o discípulo. Zélia foi assistente de Klauss Vianna por oito anos e Paez estuda com Monteiro há 12 anos. Além disso, Juliana Moraes, que orientou a pesquisa de mestrado de Paez, orienta esta pesquisa e foi minha professora de balé na graduação, estudou com Zélia durante 15 anos. Para o aprofundamento desta pesquisa, tive a oportunidade de efetuar aulas intensivas de balé clássico com Zélia Monteiro, na Sala Crisantempo, em São Paulo, durante quatro semanas em fevereiro de 2025. Em dança, o trabalho continuado é fundamental para que o entendimento se dê no corpo. Sendo assim, a corrente construída pelos professores e seus alunos alicerça a continuidade de processos.

Em vez de um afastamento dos códigos do balé clássico, Monteiro propõe um aprofundamento crítico, promovendo o diálogo entre a tradição e o conhecimento atual sobre anatomia humana e perspectivas dos estudos somáticos. Dessa forma, sua abordagem pode ser considerada inovadora, pois a tradição é revisitada sob perspectivas contemporâneas, expandindo as possibilidades da prática e do ensino do balé, sem nunca abandonar o que é descrito por Pavlova: preservar as centelhas no altar de Terpsícore, a musa que se deleita na dança.

Balé na bela velhice: que o desejo do indivíduo nunca se esgote

Fazer do balé uma prática inclusiva é um desafio que exige a dedicação e a escuta atenta do professor, levantando questões fundamentais, como: É possível transpor uma dança de raízes aristocráticas europeias para um contexto que acolha a diversidade de corpos no Brasil?

No início de sua história, o balé foi uma prática exclusiva da elite aristocrática, mas sua trajetória transformou essa realidade. Desde os primeiros *ballettos* na Itália até os dias atuais, a técnica foi sistematizada e expandiu-se para além das grandes companhias de dança, beneficiando-se da equivocada noção de que se trataria de uma prática “acultural”, como observa Joann Keali’inohomoku (1970). A antropóloga argumenta que o balé deve ser entendido como uma dança étnica europeia e alerta que ignorar suas origens e seus impactos culturais é um equívoco recorrente, decorrente de um viés etnocêntrico.

No contexto de países colonizados, como o Brasil, o balé clássico, de raízes europeias, tornou-se um símbolo de *status* e um sonho de muitas mulheres que aspiravam ao ideal da bailarina vestida de tutu rosa, por sua graça e delicadeza (Moraes, 2016b). Esse desejo, muitas vezes alimentado por um imaginário colonial, reflete a busca por um lugar dentro de uma tradição que, por séculos, esteve distante de corpos e narrativas que não correspondessem aos valores e ideais europeus.

A Oficina *Balé Clássico: uma abordagem singular*, que ocorreu em parceria com o Programa Universidade, é a grande protagonista desta pesquisa e colaborou para mobilizar a teoria na prática. Ao todo, a oficina alcançou aproximadamente 40 participantes, ainda que a adesão tenha variado ao longo do tempo, dos quais 18 participaram integralmente das oficinas e, conseqüentemente, da coleta de dados.

As aulas ocorreram uma vez por semana, e a pesquisa se desenvolveu por meio da técnica da observação participante, em 30 encontros de 1h30 cada um. Nos encontros foram explorados: 1) exercícios de sensibilização das estruturas anatômicas, 2) conteúdos de anatomia com apoio de um modelo de esqueleto humano, 3) trabalho técnico de barra (*plié, tendu, jeté, fondu, rond de jambe, frappé, grand battement e adagio*) e 4) trabalho técnico de centro (*tendus, port de bras, pas de bourrée e adagio*). Complementarmente, aplicou-se um questionário de perguntas abertas que orientou a elaboração de um roteiro de entrevista semi-estruturada, aplicado durante um único encontro coletivo com os 18 participantes frequentes, no formato de roda de conversa.

O grupo também participou de duas apresentações públicas em eventos do Programa Universidade. A primeira apresentação ocorreu após as 15 primeiras semanas de oficina, com a participação de dez mulheres e público de aproximadamente 200 pessoas (Figuras de 1 a 3). A segunda apresentação ocorreu ao final de 30 semanas, durante a Semana da Pessoa Idosa e contou com a participação de dez mulheres e um homem e um público de cerca de 70 pessoas (Figuras 4 e 5).

Figuras 1, 2 e 3 – Apresentação da turma da oficina de balé, primeiro semestre de 2023.



Fonte: material de divulgação do Programa Universidade, primeiro semestre de 2023.

Figuras 4 e 5 – Apresentação da turma da oficina de balé, segundo semestre de 2023.



Fonte: material de divulgação do Programa Universidade, segundo semestre de 2023.

Os resultados sugerem que a abordagem pedagógica adotada, inspirada no trabalho de Zélia Monteiro, aproxima o balé clássico de públicos diversos ao reconhecer os fundamentos tradicionais da prática, sem deixar de dialogar com a singularidade de cada estudante. Essa ampliação de acesso desafia o estereótipo do balé. Ao permitir que diferentes corpos e histórias coexistam, essa abordagem pedagógica contribui para atender às demandas contemporâneas dessa tradição, tornando-a mais inclusiva.

O enfoque pedagógico, que rompe com um modelo restritivo e idealizado do balé, foi, frequentemente, elogiado pelas alunas que participaram da oficina⁸. Na voz da aluna “T”:

Esse é o grande “x” da questão, o que possibilita que pessoas mais velhas dancem. Se fosse de outro jeito, não daria – o modelo que não favorece o trabalho com nossos corpos. Acho essa abordagem que vocês trazem muito interessante e instigante. É um rompimento de paradigma com o balé clássico tradicional (2024).

“T”, ao afirmar que a abordagem proposta rompe com o paradigma do balé clássico tradicional, reconhece a inovação e a flexibilidade que essa abordagem traz, especialmente no contexto de inclusão de pessoas mais velhas. No entanto, é importante reforçar que a tese defendida nesta pesquisa sugere que as atualizações propostas por Zélia Monteiro não buscam romper com a tradição do balé clássico, mas, sim, dialogar com ela, ajustando seus parâmetros à contemporaneidade. Assim, em vez de negar ou substituir os fundamentos tradicionais, a proposta visa resgatar a potência expressiva do balé clássico aceitando as possibilidades de cada pessoa.

Além do fazer pedagógico e de suas implicações, a pesquisa dedicou-se a compreender como essa prática de dança pode contribuir com o processo da construção de uma “bela velhice” (Goldenberg, 2013), aquela que celebra a experiência acumulada e a vida. Ao procurar as razões pelas quais uma técnica europeia, historicamente associada à exclusão, alcança tamanho sucesso entre mulheres adultas e idosas, revela-se a complexidade dos desejos, aspirações e processos de identificação com o balé clássico.

Afinal, apesar da aparente distância entre a identidade das estudantes da oficina e o ideal de corpo historicamente associado ao balé, os relatos coletados evidenciam um forte senso de pertencimento e de identificação com a prática.

Para Goldenberg, “a ‘bela velhice’ é o resultado natural de um ‘belo projeto de vida’, que pode ser construído muito cedo, ou mesmo tardiamente, por cada um de nós” (2013, p. 18). A autora enfatiza a importância de continuar sonhando – “vivendo antes de morrer”,

⁸ Esta pesquisa foi submetida à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais (CEP-CHS) da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e aprovada conforme parecer substanciado nº 6.680.994 e CAAE 77332323.0.0000.8142.

como me disse uma de minhas alunas – , destacando o quão complexos e singulares são esses projetos, capazes de diferenciar a experiência da senescência⁹ da senilidade¹⁰.

Um aspecto importante da pesquisa foi compreender como os participantes do estudo lidam com a construção social da velhice. O grupo de praticantes de balé na oficina, em sua maioria, “não se sentia velho”.

Nesse sentido, os participantes do estudo rejeitaram rótulos como “terceira idade”, “idoso”, “maduro” ou a expressão “melhor idade”, que consideram falsa. Esse posicionamento reflete uma identidade construída em resistência à ideia de que envelhecer implica, necessariamente, inatividade e passividade, mas tão pouco romantizam seu momento de vida.

O grupo, então, escolheu se autodenominar “pessoas com mais de 50 anos, que praticam balé”, tanto pela presença de três participantes com menos de 60 anos quanto pelo argumento de que a inatividade e a obsolescência não se manifestam como sentimentos em suas experiências de envelhecimento.

A autora Mirian Goldenberg (2013) descreve os “belos velhos” como aqueles que rejeitam os estereótipos, se recusam a aceitar o imperativo “Seja um velho!” e continuam a se reinventar, criar propósito e dar significado à vida, sendo considerados *ageless*¹¹.

Baseando-se no livro *A Velhice*, de Simone de Beauvoir (2024), a autora reflete sobre como, para a maioria dos indivíduos mais velhos, a sensação de envelhecimento só se torna perceptível através do olhar do outro, uma vez que sua experiência subjetiva e sua relação com o mundo não sofrem grandes transformações. No entanto, a sociedade frequentemente impõe limitações, restringindo a liberdade desses indivíduos e impedindo que sejam reconhecidos e tratados como sujeitos íntegros, capazes de exercer sua autonomia, tomar decisões e desejar. Contudo, Goldenberg adverte: “na verdade, a velhice está inscrita em cada um de nós” (2013, p. 27). Hoje ou amanhã, todos os que tivermos a sorte de uma longa vida seremos velhos.

Não por rejeitar o valor do tempo e das experiências acumuladas ao longo da vida, mas com a intenção de afirmar sua integridade de espírito e o desejo de habitar o mundo de forma livre, o grupo de estudantes da oficina *Balé Clássico: uma abordagem singular* decidiu recusar rótulos. Assim, acordamos apenas em situar o grupo através da descrição já mencionada.

Se, por muito tempo, o estereótipo de corpo ideal delimitou quem poderia ou não dançar balé, essa experiência demonstrou que, ao se embasar nos fundamentos técnicos de forma a reconhecer e respeitar a conformação corpórea de cada um, as aulas de balé podem se tornar um ambiente que cultiva a expressão, fortalece a subjetividade e valoriza os desejos individuais.

As motivações que levaram os estudantes a se matricular na oficina são diversas. Os relatos das participantes não apenas evidenciam o desejo de realizar um sonho da juventude – experiência que não é comum a todas – , mas também apontam para diversos benefícios esperados pela prática do balé, como o desenvolvimento da consciência corporal, a melhoria da postura, do equilíbrio, da flexibilidade e da coordenação motora.

Para “A”, por exemplo, o balé era um sonho de juventude que pode se realizar no presente:

Na primeira aula que a Eduarda deu, quando começaram aqueles movimentos, eu comecei a fazer e pensei: “Isso está acontecendo”. Você sabe disso, né? Eu fazia os movimentos sonhando. A vida inteira eu quis fazer. Que nem você falou da roupa, a

9 Processo natural que torna alguém mais velho ou passado por quem está se tornando mais velho; envelhecimento.

10 Condição da velhice ou estado de senil; decrepitude. Abatimento mental e/ou físico resultante do excesso de idade e característico da velhice.

11 Do inglês “sem idade”

roupa foi minha realização. Cheguei na loja de artigos de balé e falei: “O que você tem aí para mim?”. Então, foi um sonho realizado. Minha autoestima foi a mil, e eu sou muito feliz. Muito feliz por você ter proporcionado isso. (...) É um sonho realizado... melhor, se realizando. Realizado será quando eu morrer.

O depoimento de “A” revela um aspecto essencial da experiência na oficina: nunca é tarde para experimentar algo novo. Não é sobre “recuperar o tempo perdido”, mas sobre expandir possibilidades, ocupar o presente de maneira plena, mesmo que isso não seja o esperado. A dança, então, se torna um espaço onde o desejo do sujeito não se esgota.

Esse relato dialoga com os resultados apresentados no artigo de Pines e Giles (2020), que investigaram um grupo de mulheres de diversas idades, incluindo aquelas com mais de 50 anos, praticantes de balé recreativo em uma pequena cidade da Costa Oeste dos Estados Unidos. O estudo evidenciou que essa prática favorece múltiplos processos associados ao envelhecimento bem-sucedido. As autoras apontam que, além de ganhos físicos e psicossociais, as participantes relatavam um fortalecimento da autoeficácia, uma relação positiva com o futuro e o desejo de continuar dançando, pelo maior tempo possível.

Outros participantes, no entanto, se inscreveram na oficina *Balé Clássico: uma abordagem singular*, apenas porque o Programa Universidade exige que os participantes se envolvam em atividades de três eixos distintos¹². Isso revela um aspecto particularmente significativo do grupo: a busca por um espaço de identificação – algo que encontraram no grupo de balé, no qual podem se apoiar para enfrentar e superar os preconceitos associados ao envelhecimento.

Ao se reconhecerem “no mesmo barco”, esses estudantes – em sua maioria mulheres – relatam ter superado estigmas e desafios, vencendo a ideia de que, na velhice, o sujeito perde sua capacidade de desejar, de sonhar, ou de se engajar em novas experiências. Para as mulheres, em especial, o espaço para performar sua feminilidade, sem o receio de serem julgadas por sua idade, parece ter um efeito positivo na autoestima.

Esse distanciamento entre o balé e o masculino reflete-se na composição do grupo da oficina, pois, durante os dois anos de oferecimento, apenas um homem participou das práticas por um curto período. Embora esse dado seja, em parte, explicável pela predominância de mulheres no programa Universidade – afinal, as mulheres, em média, vivem mais – é inegável que a dança, especialmente o balé, continua a ser vista como uma atividade predominantemente feminina.

A ausência de homens na oficina reforça a ideia de que o balé ainda carrega estigmas de gênero que dificultam a aproximação dos homens, em especial quando a prática envolve características tradicionalmente associadas à feminilidade. Duarte (2019 *apud* Goellner, 2003) destaca que atividades como Ginástica e Dança foram historicamente direcionadas às mulheres, com o objetivo de lhes conferirem graça, beleza e harmonia.

Duarte (2019) discute como o universo da dança ainda é um campo repleto de preconceitos. Segundo o autor, o desconforto masculino em relação à dança não está relacionado à habilidade ou à competência, mas ao fato de que ela contraria o papel tradicional de provedor e as normas de gênero estabelecidas, expondo vulnerabilidades e sensibilidades associadas ao feminino. Embora suas reflexões se concentrem na análise dos homens que escolheram a dança como profissão, a ausência de homens na oficina de balé indica que, mesmo como atividade de lazer, a dança continua a ser percebida como uma atividade distante da performance de gênero masculina.

12 As atividades do Programa Universidade se organizam em três eixos: Arte e cultura, Saúde Física e Mental e Esporte e Lazer, na qual o a oficina “Balé Clássico: uma abordagem singular” se insere. Pelo regimento do programa, qualquer prática que envolva o corpo em movimento se enquadra nessa categoria. Os participantes das atividades de extensão precisam se matricular em pelo menos uma atividade em cada um dos três eixos distintos.

Mesmo para as mulheres, os relatos destacam a surpresa e o estranhamento de outros ao saberem da escolha em praticar balé, depois dos 50 anos de idade. No começo, muitas se depararam com olhares curiosos ou até críticos, porém, com bom humor e o apoio mútuo, elas passaram a exibir alegria ao desafiar os estereótipos e desestabilizar as expectativas sobre o que significa ser uma mulher com mais de 50 anos.

A fala de “B” exemplifica bem esse processo: para ela, um dos principais impeditivos sempre foi a vestimenta.

O ponto que eu queria colocar também é em relação ao que eu pensava do balé. É tipo a roupa, o uniforme. Pode parecer besteira, mas para mim era uma coisa que pesava, porque para ser bailarina tinha que usar determinada roupa. Para mim, isso sempre foi um impeditivo. Não vou colocar roupinha de balé. Para mim era assim: se não coloquei jovem, que dirá velha? (2024).

Sua percepção reflete um imaginário tradicionalmente associado ao balé, no qual a vestimenta – o collant, o tutu, a sapatilha – parece estar diretamente ligada à identidade da bailarina, ao ponto de definir quem pode ou não praticar essa linguagem baseado no ideal da magreza.

No entanto, a experiência na oficina transformou essa relação com a dança e com o próprio corpo. Como ela mesma compartilha, a convivência com as colegas, a diversidade de corpos e estilos presentes no grupo, e a liberdade para se vestir de maneira confortável foram fatores que possibilitaram uma mudança de perspectiva. “E aí, conhecendo vocês, cada uma com o seu jeito e com o seu corpo, com a sua moda, eu acabei vestindo um collantzinho. Meu, eu tô de collant!” (depoimento de “B”, 2024). O espanto contido em sua fala revela tanto surpresa quanto uma certa satisfação com a própria transgressão.

“R” completa: “Eu fui na loja comprar minha roupa. E a vendedora: ‘é para sua filha?’ Eu falei com orgulho que não. É para mim. Ela fez um tom de espanto, sabe? Eu falei: eu faço balé adulto na Unicamp” (2024).

Então “B” conclui: “E é uma coisa que eu me descobri, porque vocês sempre diziam: ‘vista-se do jeito que você se sentir mais confortável’. Mas no balé você já se imagina numa roupinha de balé. Enfim, acho que quebrou esse rótulo de quem pode dançar balé” (2024).

Para além dos bônus para a saúde física que a prática do balé, pautado na autoconsciência, traz, o grupo descreveu diversas vezes as aulas como espaço de identificação, acolhimento e transformação pessoal. Essa questão emergiu de forma expressiva na roda de conversa realizada com as alunas:

Entrevistadora [Eduarda]: No questionário apareceu muito a palavra “socialização” ou termos similares. E aí eu percebo solidariedade no grupo. Gostaria que vocês me ajudassem a pensar por que, em uma aula de balé – tão disciplinar, repetitiva, cheia de regras – conseguimos construir um ambiente de confiança e troca? Além dos exercícios em dupla, por que vocês acham que esse espaço favorece a autoestima e o bem-estar?

A: É a identidade.

J: É super importante, a gente está tudo no mesmo barco do 50+.

O: Uma ajudando a outra.

M: Solidariedade.

C: Para mim, o balé foi muito importante desde o começo. Vocês se lembram que eu estava vivendo um luto muito recente, pela perda do meu marido. Eu também estava com um sobrepeso grande. E o fato de eu estar fazendo algo que, pelo olhar das pessoas, parecia inesperado, me fez superar essa fase de uma maneira muito forte: “Se eu posso fazer balé nessa idade, então posso fazer outras coisas também.” (...) Posso fazer atividade física, posso emagrecer, posso me sentir melhor, posso refazer minha vida. Eu posso. E isso despertou muitas outras possibilidades (2024).

O relato de “C” sintetiza algo que permeia a experiência do grupo: a possibilidade de exercitar a agência do sujeito através da dança. Ao desafiar expectativas externas – e muitas vezes internas – sobre o que podem ou não fazer, essas mulheres encontram no balé um território de autopercepção e reinvenção. Se, para “B”, vestir o collant foi um gesto simbólico de liberdade, para “C” a dança abriu caminho para ressignificar sua trajetória, permitindo que ela se visse além do luto e das limitações impostas pela idade ou pelo olhar social.

A oficina *Balé Clássico: uma abordagem singular* revela a forma como cada participante reescreve sua própria história dentro e fora da sala de aula quando se dá espaço para que a experiência seja vivida sem reprimir, disfarçar ou maquiar a individualidade do sujeito. Ao apresentar a técnica do balé como uma ferramenta de autopercepção, o que antes parecia impensável – seja pela idade, pelo corpo ou pela percepção alheia – se torna não apenas possível, mas desejável. O balé, então, deixa de ser apenas um espaço de aprendizado técnico e se afirma como um espaço de exercício da autodescoberta em prol do desejo do indivíduo, que nunca se esgota.

Considerações finais

Esta pesquisa demonstrou a possibilidade de traçar uma órbita entre passado e presente, evidenciando a relevância e excelência da abordagem contemporânea de Zélia Monteiro, que operou adaptações que atendem às especificidades do grupo estudado (50+). Além disso, vale destacar que o viés participativo foi essencial para os resultados obtidos, pois a potência deste estudo também se deve ao protagonismo dos próprios participantes na elaboração das reflexões apresentadas.

Os resultados da pesquisa reforçam que a técnica do balé pode ser ensinada de modo a acolher a identidade, a expressão e o fortalecimento da subjetividade e dos desejos individuais. Assim, a experiência analisada permitiu vislumbrar como a prática do balé pode integrar a construção de uma “bela velhice” (Goldenberg, 2013), demonstrando que essa arte pode atuar como ferramenta para a construção de vínculos, autopercepção e transformação, ao mesmo tempo em que desafia estigmas e reafirma sua relevância e popularidade.

A oficina *Balé Clássico: uma abordagem singular* demonstrou que, ao se embasar nos fundamentos técnicos e priorizar o reconhecimento e o respeito às características individuais de cada participante, as aulas de balé podem se tornar um espaço que favorece a expressão e o fortalecimento da subjetividade e dos desejos do indivíduo.

Referências

DE BEAUVOIR, S. *A velhice*. Nova Fronteira, 2024.

CARVALHO, K. *Bastão em punho: o relacionamento professor-aluno no ensino de ballet*. 2005. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas, Unicamp, Campinas, 2005.

DUARTE, G. Homens que dançam: sexualidades e envelhecimento na cena e na docência contemporânea. *Revista Educação, Artes e Inclusão*, Florianópolis, v. 15, n. 3, p. 106–126, 2019. Disponível em: < <https://www.revistas.udesc.br/index.php/arteinclusao/article/view/12731> >. Acesso em: 20 set. 2025.

FORTIN, S.; VIEIRA, A.; TREMBLAY, M. A experiência de discursos na dança e na educação somática. *Movimento*, v. 16, n. 2, p. 71-91, 2010. Disponível em: < <https://seer.ufrgs.br/movimento/article/view/10243> >. Acesso em: 20 set. 2025.

GOLDENBERG, M. *A bela velhice*. Rio de Janeiro: Editora Record, 2013.

GONÇALVES, T. Dança clássica no mundo contemporâneo? Paradoxos, dobras, extensões e invenções. In: *A dança clássica: dobras e extensões*. Joinville: Nova Letra, 2014. p. 53-61.

KEALI'INOHOMOKU, J. An anthropologist looks at ballet as a form of ethnic dance [Um antropólogo olha para o balé como uma forma de dança étnica]. *Impulse*, v. 20, n. 2, p. 24-33, 1970.

MONTEIRO, Z. A influência do trabalho de Madame Béziers no ensino do balé. In: *O avesso do avesso do corpo: educação somática como práxis*. Joinville, Nova Letra, 2011. p. 93-96.

MORAES, J. Sobre o balé clássico: o que devemos jogar fora? *Conectedance*, São Paulo, 14 fev. 2016a. Disponível em: < <https://conectedance.com.br/danca/sobre-o-bale-classico-o-que-devemos-jogar-fora/> >. Acesso em: 20 set. 2025.

MORAES, J. Sobre cavalos e tutus. *Conectedance*, São Paulo, 25 abr. 2016b. Disponível em: < <https://conectedance.com.br/danca/sobre-cavalos-e-tutus/> >. Acesso em: 20 set. 2025.

PÁEZ, M.; MORAES, J. Relato de processo: diálogos entre Vianna, Bézièrs e Graham – Proposta para a criação de uma prática técnico-criativa dentro das abordagens somáticas em dança. In: *Anais do Seminário Interno de Pesquisas do Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena*, 2022.

PINES, R.; GILES, H. Dancing while aging: a study on benefits of ballet for older women [Dançando enquanto envelhecem: um estudo sobre os benefícios do balé para mulheres mais velhas]. *Anthropology & Aging*, v. 41, p. 83–94, 2020. Disponível em: < <https://anthro-age.pitt.edu/ojs/index.php/anthro-age/article/view/209> >. Acesso em: 20 set. 2025.

PORTAL MUD. Documentário - Maria Meló e o Método Cecchetti: a maestria na arte de ensinar balé. Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=MyBrxLbCDw>> >. Acesso em: 28 fev. 2025.

THIOLLENT, M. *Metodologia da pesquisa-ação*. Cortez editora, 2022.

RACSTER, O. *The Master of the Russian Ballet: the Memoirs of Cav. Enrico Cecchetti*. London: Hutchinson & Company, 1923.

SPIRÓPULOS, F. A abordagem singular de Zélia Monteiro. *Revista aSPAs*, v. 5, n. 1, p. 71, 29 jun. 2015. Disponível em: < <https://revistas.usp.br/aspas/article/view/89995> >. Acesso em: 20 set. 2025.

WOLFF, S.; VITIELLO, J. BRAIN GAME: DANÇA, DIFERENÇA E IDENTIDADE: DESCOBRINDO UMA NOVA EU DANÇA EM POSSIBILIDADES SOMÁTICAS. *Cena*, n. 12, 2012. Disponível em: < <https://seer.ufrgs.br/cena/article/view/35677> >. Acesso em: 20 set. 2025.

Recebido: 28/09/2025

Aceito: 01/12/2025

Aprovado para publicação: 15/12/2025

Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos de uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional. Disponível em: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 International. Available at: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.

Ce texte en libre accès est placé sous licence Creative Commons Attribution 4.0 International. Disponible sur: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.