

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

LAURA GLOWACKI FERREIRA

**RELAÇÕES ENTRE CORPO, DANÇA E ADOECIMENTOS PSÍQUICOS: UM
ESTUDO A PARTIR DAS EXPERIÊNCIAS DE UMA BACHAREL EM EDUCAÇÃO
FÍSICA**

CURITIBA

2024

LAURA GLOWACKI FERREIRA

**RELAÇÕES ENTRE CORPO, DANÇA E ADOECIMENTOS PSÍQUICOS: UM
ESTUDO A PARTIR DAS EXPERIÊNCIAS DE UMA BACHAREL EM EDUCAÇÃO
FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso, Curso
de Bacharelado em Educação Física,
Setor de Ciências Biológicas,
Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Bruna Moraes
Battistelli

CURITIBA

2024

TERMO DE APROVAÇÃO

LAURA GLOWACKI FERREIRA

RELAÇÕES ENTRE CORPO, DANÇA E ADOECIMENTOS PSÍQUICOS: UM ESTUDO A PARTIR DAS EXPERIÊNCIAS DE UMA BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal do Paraná como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física, pela seguinte banca examinadora:

Profa. Dra. Bruna Moraes Battistelli - Orientadora
Setor de Ciências Biológicas
Universidade Federal do Paraná

Profa. Dra. Cristina Carta Cardoso de Medeiros
Setor de Ciências Biológicas
Universidade Federal do Paraná

Profa. Letícia Gapski Lira
Bacharel e Licenciada em Dança pela FAP

Curitiba, 12 de dezembro de 2024

Porque eu, o Senhor teu Deus, te tomo pela tua mão direita; e te digo: Não temas, eu te ajudo.

Isaías 41:13

AGRADECIMENTOS

Agradeço, acima de tudo, a Deus, por me guiar e me permitir atuar nessa linda profissão.

Agradeço aos meus pais, Cynthia e Fernando, pela oportunidade de estudar, por serem minha base e por fazerem de tudo por mim.

Agradeço ao meu irmão, que mesmo de longe, se faz sempre presente.

Agradeço ao meu namorado pelo suporte emocional diário.

Agradeço aos meus professores por todo o conhecimento e em especial a Professora Bruna Battistelli, que me direcionou neste trabalho.

Sem vocês não seria possível, muito obrigada.

RESUMO

Este trabalho reflete sobre as relações entre padrões estéticos, imagem corporal, transtornos alimentares e o impacto desses fatores na vida de bailarinas e bailarinos. A pesquisa, fundamentada em um relato de experiência, destaca as vivências no contexto educacional de uma bailarina e estudante de Bacharelado em Educação Física. O objetivo é identificar o papel de uma Bacharel em Educação Física na formação de bailarinas/os e a importância da sensibilização sobre processos de saúde mental neste processo. A pesquisa destaca a importância de um suporte emocional e psicológico adequado para bailarinas e bailarinos, visando um ambiente mais acolhedor e empoderador, onde todos possam se movimentar e cuidar da saúde de forma plena e positiva.

Palavras-chave: Padrões estéticos, Bailarinas, Imagem corporal, Transtornos alimentares, Dança.

ABSTRACT

This work reflects on the relationships between aesthetic standards, body image, eating disorders and the impact of these factors on the lives of dancers. The research, based on an experience report, highlights the experiences in the educational context of a dancer and Bachelor's degree student in Physical Education. The objective is to identify the role of a Bachelor in Physical Education in the training of dancers and the importance of raising awareness about mental health processes in this process. The research highlights the importance of adequate emotional and psychological support for dancers, aiming for a more welcoming and empowering environment, where everyone can move and take care of their health in a full and positive way.

Keywords: Aesthetic standards, Dancers, Body image, Eating disorders, Dance.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – COMENTÁRIOS.....	11
FIGURA 2 – COMENTÁRIOS.....	11
FIGURA 3 – JUSSARA BELCHIOR	13
FIGURA 4 – CANTORA MAIARA.....	20
FIGURA 5 – PINTURA DO PERÍODO ROMÂNTICO.....	28
FIGURA 6 – BAILARINA EM 1877	29
FIGURA 7 – BAILARINA EM 2013.....	30
FIGURA 8 – BAILARINA JÚLIA DEL BIANCO.....	31

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	09
2. CAMINHO METODOLÓGICO	16
3.DESENVOLVIMENTO	17
3.1 SER BAILARINA NA ADOLESCÊNCIA	17
3.2 AFINAL APENAS CORPOS MAGROS PODEM DANÇAR?	20
3.3 O CORPO PERFEITO	24
4. CONCLUSÃO	32
5. REFERÊNCIAS	33
6. REFERÊNCIAS	36

1. INTRODUÇÃO

Esse trabalho tem como objetivo refletir sobre as relações entre padrões estéticos, imagem corporal, transtornos alimentares e o impacto disso na vida de bailarinas/os, para podermos entender qual é o papel de uma Bacharel em Educação Física no contexto de trabalho com a dança. Deste modo, as áreas da Dança, Psicologia e da Educação Física, neste trabalho, se entrelaçam ao auxiliarem a pensar o corpo a partir de diferentes perspectivas. Trago, desta forma, uma pesquisa que foi inspirada em minha experiência como bailarina e como estudante que tem intenção de trabalhar com dança após o término da formação em Bacharel em Educação Física. Ao longo da minha jornada como bailarina e estudante notei a existência da imposição de padrões estéticos hegemônicos sobre os corpos das/os praticantes: precisávamos ser muito magras. Eu e minhas companheiras de aula éramos cobradas sobre nossos corpos e o quão magros eles eram ou deveriam ser. Existia, deste modo, uma forte ênfase na magreza e na definição muscular no mundo das bailarinas. Segundo Ferreira et al. (2008) “as mulheres estão sempre em busca de um padrão idealizado de corpo, principalmente aquelas que estão ligadas à área da dança” (apud Zenerato, 2024, p.292).

Sobretudo, voltando o olhar para a Dança, foi possível perceber durante a minha trajetória que a estética corporal era frequentemente valorizada tanto quanto, em alguns casos mais, do que a habilidade técnica e expressiva das bailarinas. Gerando assim, um ambiente tóxico e desafiador, que tende a vulnerabilizar as praticantes e pode favorecer o aparecimento de adoecimentos tanto na saúde física e mental, contribuindo para uma perpetuação de ideais hegemônicos de corpos, que são para grande parte das bailarinas/os, inatingíveis.

Diversas vezes observei bailarinas sendo excluídas pelo professor, sem receber as correções em termos de movimento e técnica que deveriam e sem o reconhecimento que mereciam nas coreografias ensaiadas. Enquanto isso, outras meninas, que se adequavam ao ideal de corpo estimulado e valorizado (o muito magro), conquistavam o protagonismo, mesmo que sua técnica e talento não se comparassem as outras. Desta forma, saliento que a forma como as aulas eram conduzidas favoreciam aspectos físicos em detrimento de aspectos técnicos, mostrando assim, um modo de reprodução de um certo padrão estético corporal.

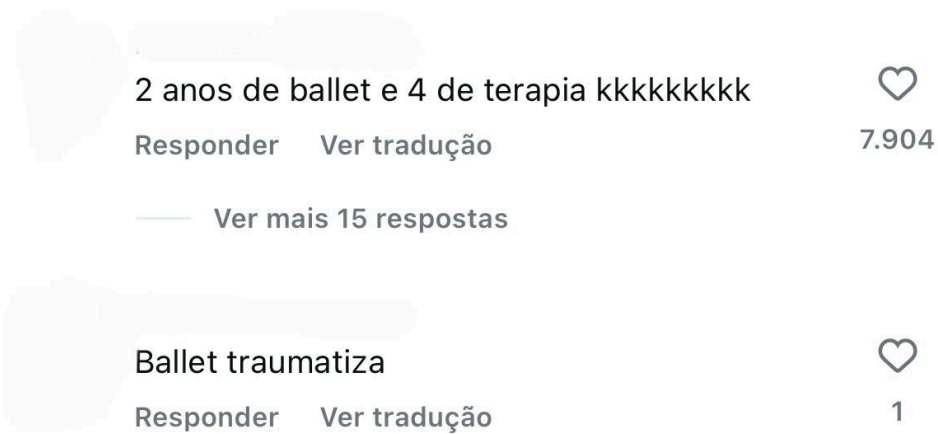
Assim, fico pensando, após anos, quanto ao impacto dessas vivências em pessoas tão jovens e no quanto expomos crianças e adolescentes à reprodução de violências. Já escutei comentários péssimos ao longo da minha vivência no mundo da dança, um deles vindo de homens que estavam na plateia durante uma das apresentações em que participei, e dirigiam-se ao corpo de uma bailarina em cena. Essas experiências evidenciam como o julgamento sobre o corpo alheio está enraizado em nossa cultura patriarcal e como o corpo das mulheres, que estão no campo da Dança, são expostos a comentários alheios e violentos.

O relato acima se relaciona com a citação de Vilhena, Novaes (2015, p.1).

“numa sociedade de extrema valorização das imagens, duro é o destino, de quem é visto como irresponsável e transgressor, na sua apresentação corporal. Não é, igualmente, difícil imaginar, que gera no sujeito, um eterno sentimento de insuficiência e insatisfação com a própria aparência”. (apud Machado, 2022, p.13).

A pressão para manter um corpo extremamente magro, particularmente prevalente no universo da dança (pelo que posso afirmar a partir do que vivi enquanto bailarina), tem consequências profundas e prejudiciais para a saúde mental das/dos bailarinas/os. Tomar consciência deste fato é urgente para o trabalho de bacharéis em Educação Física, pois é um fato que extrapola o campo da dança e permeia nossa relação com corpos diversos. Não quero, com este trabalho demonizar o campo da dança, mas sim problematizar o quanto ainda reproduzimos estereótipos corporais de maneira frequente e estes acabam por criar um percurso violento para as bailarinas. Em diálogo com o tema deste TCC, trago um exemplo encontrado a partir de uma rede social: são comentários deixados em uma publicação aberta no Instagram sobre os efeitos do *ballet* na vida das pessoas que praticaram a modalidade.

FIGURA 1 - COMENTÁRIOS



Fonte: Publicação do Instagram de Eric Borges em 2024 (@eericborges)

FIGURA 2 - COMENTÁRIOS



Fonte: Publicação do Instagram de Eric Borges em 2024 (@eericborges).

As figuras 1 e 2 apresentam comentários extraídos de uma publicação, que trazem reflexões a respeito de experiências negativas e traumas que muitas pessoas vivenciaram no universo da dança. Infelizmente é uma experiência comum e frequentemente relatada. Deste modo, penso no que é possível fazer enquanto profissional que intenciona trabalhar com crianças, jovens e adultos/os na Dança. O que podemos fazer enquanto profissionais da Educação Física em busca de um trabalho coerente e cuidadoso com o corpo no campo da Dança?

Apesar disso, existem movimentos que buscam alterar essa premissa de que apenas corpos magros podem dançar. Durante minha pesquisa sobre o tema, encontrei no Instagram a trajetória de Jussara Belchior Santos, uma mulher admirável que, em vez de ocultar seu corpo, sob os padrões de magreza, escolheu expressar em cena seus conflitos internos relacionados ao que ela denomina de “peso bruto”. Sua performance teatral reflete um estado corporal que desafia as normas estabelecidas para as mulheres que costumam se apresentar nos palcos. Jussara utiliza sua arte como um meio de visibilizar e celebrar sua singularidade, contribuindo para a discussão sobre diversidade corporal e aceitação na dança.

Além disso, posso afirmar que existem Companhias de Dança, inclusive a que faço parte hoje, que trabalham para criar espaços seguros onde bailarinas de diferentes tamanhos corporais e formas possam se sentir acolhidas e valorizadas.

FIGURA 3 – JUSSARA BELCHIOR EM SUA PEÇA



Legenda: Foto de Jussara Belchior Santos, em uma de suas apresentações na Turnê pelo Brasil com a peça “Peso Bruto”.

Fonte: foto de Cassiana dos Reis Lopes, publicada no site Corpo Rastreado, (2017).

Apesar de existirem avanços para tencionarmos esses processos estigmatizadores e preconceituosos, assim como muitas/os bailarinas/os, ao longo dos anos vivenciei situações violentas e constrangedoras no universo da dança. Este fato despertou um grande interesse no tema, e o intuito de aprofundá-lo e evidenciá-lo diz respeito ao modo como minha experiência como bailarina impacta no meu fazer no campo da Educação Física. Durante grande parte da minha experiência como bailarina, iniciada aos cinco anos de idade, escutei diversas frases violentas sobre minha aparência física, como: “sua barriga vai ficar marcada no figurino, não tá bonito”; afirmações que impactaram profundamente minha autoestima, especialmente em um momento tão crucial para a formação da minha identidade que é a adolescência.

A dança surgiu em minha vida através do *ballet* clássico, inicialmente na escola e em seguida comecei a frequentar um estúdio de dança em Curitiba. Meus dias passaram a ser cada vez mais dançantes, pois aos doze anos entrei para o grupo competitivo de *jazz* infantil. Em dois anos passei a integrar o grupo de

competições de *jazz* juvenil e aos dezesseis fui escolhida para competir pelo grupo adulto de *jazz*, onde experienciei situações inesquecíveis, como ganhar primeiro lugar na maior competição de dança do país, o Festival de dança de Joinville. O amor pela dança e os momentos de euforia, muitas vezes camuflaram as dores da busca incessante pela magreza, as humilhações e a sobrecarga que vulnerabilizava minha saúde mental.

Pensando sobre as múltiplas experiências que tive e nas diferentes formas de como a magreza pode ser cobrada e/ou evidenciada, retomo as vestimentas características das bailarinas, que representaram para mim, um dos principais desafios na prática da dança, especialmente durante a minha adolescência.

As roupas, como os *collants* justos, *tops* e *shorts*, que ressaltam e evidenciam o corpo da figura feminina, intensificaram esse cenário de comparações e estresse para mim e para minhas colegas. Cenas como, bailarinas enfileiradas de frente para o espelho e os professores avaliando o caimento dos figurinos, faziam parte de nossas rotinas. O uniforme tradicional utilizado nas aulas pode influenciar adversamente a percepção da imagem corporal ao se olhar no espelho. Segundo Rell et al. (2005) as bailarinas frequentemente se tornam mais conscientes do seu peso e aparência quando vestem esse tipo de roupa (apud Zenerato, 2005, p.292). Deste modo, podemos refletir se a imposição de um certo tipo de roupa não é parte de um processo de violência de gênero que submete garotas muito jovens à reprodução de padrões sociais em decorrência da busca por um corpo extremamente magro.

De fato, a percepção do próprio corpo, se transforma ao entrar em uma sala de dança. Muitas vezes, me enxerguei de forma mais crítica, me sentindo inferior, por conta da minha aparência. Essa situação não ocorre da mesma maneira em casa ou em outros ambientes. O espelho da sala de dança parece propício para que enxerguemos nosso corpo de uma forma equivocada.

A pressão parece surgir por um clima de competição que, em minha experiência, foi muitas vezes imposto pela presença do professor. E as roupas justas não melhoravam a situação. Pelo espelho podíamos ver os detalhes dos corpos ao

nosso redor; estávamos expostas e vulneráveis aos nossos próprios julgamentos, aos julgamentos umas das outras e aos julgamentos dos professores. Essa dinâmica fez e continua fazendo com que nós, bailarinas/os nos sintamos inadequadas/os e nos leve a uma autocrítica que não existiria fora desse contexto. “Os fatores psicossociais propiciam a insatisfação com a imagem corporal, além de outros desfechos negativos à saúde.” (da Silva *et al.*, 2017).

Foi na adolescência que os desafios começaram, por este motivo, procurei enfatizar essa fase da minha vida neste relato. Aos quatorze anos, comecei a manifestar crises de ansiedade e a lidar com esse desconforto emocional, quanto a pressão vivida, por meio da alimentação. É comum que os sofrimentos exerçam uma influência direta sobre os hábitos, preferências alimentares e ações (Scardini; Silva, 2024). Por exemplo, quanto mais nervosa eu ficava com a pressão que sofria em decorrência das aulas, mais eu comia. Essa relação tornou-se extremamente problemática, com episódios de compulsão alimentar severos. E em seguida, a culpa e dezenas de tentativas falhas de manter dietas extremas apareciam e evidenciavam um ciclo problemático de relação com o corpo, com o como me enxergava e no modo como o professor relacionava motivação com opressão corporal.

De acordo com Mclean e Paxton (2019), um dos desafios mais comuns enfrentados pela geração atual é a insatisfação com a própria imagem corporal. Esse problema pode afetar pessoas de todos os gêneros e em qualquer fase da vida, causando sofrimento e um impacto significativo na qualidade de vida. A promoção de um ideal de beleza, amplamente difundido pelas mídias, que enfatiza o peso e a forma do corpo, assim como o medo de engordar e a preocupação excessiva com a aparência, forma uma base psicopatológica para a ocorrência de transtornos alimentares.

Aliado a isso, os comentários vindos da figura de maior respeito dentro da sala de aula, o professor, conseguiam diminuir e ridicularizar as alunas. Falas como “ganhou uns quilinhos”, “tá gorda, ein?”, apertões na barriga, “parece que você está grávida”, criaram um ambiente sistemático de aprendizados tóxicos em relação ao próprio corpo. Desmotivando as bailarinas, afetando a autoestima e prejudicando nossos progressos técnico e artístico. Deste modo, está em jogo a reprodução de

violências em nome de uma pretensa e não efetiva motivação. Hoje percebo, que muitas bailarinas se sentiram desvalorizadas e desencorajadas, e optaram por abandonar a dança.

O ambiente de aprendizado que deveria ser positivo e encorajador para que as alunas se sintam seguras e motivadas a melhorar, era na realidade uma relação de violência em que professores e colegas comparavam corpos e competiam por um ideal cruel e inalcançável. Desta forma, a reprodução de violências de gênero, pois o narrado afeta mulheres prioritariamente. Estas histórias corroboram com dados trazidos pelas pesquisas na área, como por exemplo, de acordo com Agostini, (2010) e Cardoso *et al* (2017) além de existir uma autocobrança diária, acredita-se que a maioria das bailarinas se sentem pressionadas pelos professores que tiveram ao longo de suas carreiras (apud Zanerato, 2024, p.292).

Por esse motivo, com este trabalho busco refletir sobre o papel de uma Bacharel em Educação Física na formação de bailarinas e a importância da sensibilização sobre processos de saúde mental neste processo. Meu interesse, desta forma, é entender a responsabilidade da profissional quanto ao modo como a violência em busca de corpos irreais, produz sofrimentos psíquicos e físicos, em busca de um corpo extremamente magro. Há uma ação de professoras/es que precisa ser problematizada e desnaturalizada para que possamos produzir práticas cuidadosas. O relato de minhas experiências (vividas e testemunhadas nos anos em que convivi com outras bailarinas), deste modo, tem a intenção de evidenciar pontos de tensão e de cuidado na prática da Bacharel em Educação Física.

2. CAMINHO METODOLÓGICO

A metodologia deste trabalho consiste em um relato de experiência que visa descrever e analisar o tema proposto baseando-se na minha vivência no meu contexto educacional como bailarina. A metodologia que adotei segue uma abordagem qualitativa, fundamentada na descrição de eventos, atividades e interações ocorridas durante meu percurso como bailarina.

Ellis, Adams e Bochner (2011) produziram o termo "autoetnografia" para descrever essa abordagem, que mistura observações da cultura com histórias e

reflexões pessoais. Esse é o método de pesquisa qualitativa no qual o próprio pesquisador explora sua própria experiência cultural de forma reflexiva e interpretativa. Me inspiro nesta proposta metodológica para construir o caminho que exponho neste trabalho, dialogando o vivido com os achados que advêm da revisão bibliográfica que construí. Além disso, como parte do processo de pesquisa, foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados Scholar Google, Scielo, e Pubmed, a partir das palavras-chave *dança, transtornos alimentares, padrão estético, imagem corporal e bailarinas*. Esses recursos forneceram uma base para explorar e responder às questões levantadas neste trabalho. Sou consciente de que não esgotei os estudos no campo, e me permiti fazer aproximações e aprofundar o trabalho em pontos que dialogavam com o que experienciei enquanto bailarina.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 Ser bailarina na adolescência

Meu interesse em entender os processos que envolvem a compreensão do corpo e a motivação de bailarinas é amplo e não se resume somente a adolescência, pois o envolvimento com a Dança pode iniciar na infância e perdurar a vida toda, assim como assistimos um crescente interesse de adultas em ingressar em processos experienciais neste campo. Mas entendendo que a adolescência é uma fase importante para o processo de desenvolvimento emocional, e saliento os impactos da violência de gênero nessa fase, como as narradas ao longo deste trabalho.

A adolescência é uma fase da vida em que ocorrem diversas mudanças, principalmente físicas, que interferem na maneira de agir, de pensar e na forma de se integrar em sociedade. O que por sua vez, pode alterar a percepção de si mesma como ser humano. É justamente nessa etapa da vida, repleta de mudanças, que a imagem corporal e autoestima de uma pessoa são construídas.

Segundo Veiga e Sigulem (1991), é durante a adolescência, que o indivíduo adquire 25% de sua estatura final e 50% do seu peso definitivo. Além disso, de acordo com Fortes et al., (2014) ocorre o aumento de depósito de gordura,

principalmente em meninas, decorrente das alterações hormonais da menarca (apud Fattori, 2017, p.12). Desta forma, qualquer intervenção salientando modelos corporais idealizados e violentos, poderá produzir marcas subjetivas importantes nas envolvidas, o que coloca para o Bacharel em Educação Física desafios quanto aos cuidados que precisa tomar quando precisar intervir buscando ampliar o desempenho de adolescentes. Fica a reflexão: motivamos pelo medo e com violência?

Deste modo, ampliando a discussão, é importante pensarmos sobre o papel da imagem corporal nesta discussão. Uma definição de imagem corporal é “a ideia mental que cada indivíduo tem do seu corpo” (Gonçalves; Campana; Tavares, 2012). Durante a adolescência, a percepção da própria imagem se torna particularmente significativa, já que é nesse estágio que se realiza a transição do corpo infantil para o adulto, alterando a maneira como a pessoa se vê. Pesquisas mostram que as meninas tendem a avaliar sua imagem corporal com mais rigor do que os meninos, frequentemente identificando aspectos negativos que resultam em insatisfação ao se olharem no espelho (Bowker; Gadbois; Cornock, 2003).

Como uma bailarina que já passou pela adolescência, posso dizer que minha relação com meu corpo sempre foi complexa, desde essa época. Dentro do estúdio de dança, somos constantemente expostas a uma variedade de corpos, cada qual com suas próprias características e habilidades. Às vezes, é fácil deixar que as comparações entrem em cena e estructurem modos de nos relacionarmos com nosso corpo, especialmente quando vemos colegas que tem mais flexibilidade, mais leveza nos movimentos, expressividade e principalmente menos gordura corporal. Nesse cenário, o papel do/a professor/a não pode ser avaliar as diferenças nos corpos das alunas a partir da diferença de massa corporal; o foco deve estar na valorização das habilidades técnicas de cada um/a.

A influência social pesa muito nesse cenário de formação da própria imagem. Os vídeos de bailarinas magníficas que ficamos admirando mostram corpos que por muitas vezes não refletem a realidade. As bailarinas que víamos nas telas, nos intervalos das aulas, tem corpos inalcançáveis, e isso fez diversas vezes com que nos sentíssemos inadequadas e inferiores. Essa pressão para corresponder a um

ideal afetou a autoestima, criando um ciclo de comparação e autocrítica cruel entre nós, artistas. Durante essa fase da vida, as opiniões, comentários alheios tem um peso extra e cada comentário, por mais inofensivo que pudesse parecer, criava um eco de inseguranças. Falo a partir da minha experiência e das histórias que escutava de companheiras, o objetivo deste trabalho não é generalizar o modo como professoras/es exercem motivação em processos educativos de Dança, nem generalizar os efeitos das intervenções, mas problematizar e levantar pontos de questionamento desde o vivido.

As fofocas e os sussurros que circulavam entre colegas se transformavam em barreiras emocionais para as bailarinas. E questiono qual o papel da professora nesse processo? Pois não notava nenhum movimento para barrar estas situações, ou que entendiam o quão nocivas eram essas movimentações. Deste modo, penso que é fundamental que a Bacharel em Educação Física, em contextos de ensino de dança, deva ser consciente do que movimenta quando motiva suas alunas, pois o impacto de suas práticas pode consolidar processos de sofrimento psíquico que terão efeitos ao longo da vida.

Ainda sobre a imagem corporal, segundo Gonçalves, (2009), a construção da imagem corporal se dá pela percepção do movimento, pelo contato e influência social e da cultura. Essa definição comprova a influência do meio sobre a visão que as pessoas têm de si. Outra definição de imagem corporal é de que engloba os sentimentos que o indivíduo tem de si e a percepção de como os outros o veem (Fattori, 2017).

A imagem corporal só existe porque os corpos não são isolados, mas sim convivem entre si. Ela é a forma como o corpo se apresenta para nós, e é construída a partir de uma combinação de fatores, como: o que acreditamos ser a nossa aparência, como nos sentimos e controlamos o nosso corpo quando nos movemos. (Beling, 2008). Com isso é possível refletir, caso alguém nos pedisse, naquele momento, durante a adolescência, para que fizéssemos um desenho de nossos corpos. Será que eles seriam condizentes com a realidade? É provável que não. Teríamos jovens magras desenhando corpos mais acima do peso e entendidos como gordos. E refletindo sobre isso: Como professoras de Dança podem atuar

neste processo? Como pensar as ações pedagógicas e como nos instrumentalizarmos para que possamos motivar nossas alunas?

3.2 Padrões estéticos e magreza a qualquer custo

A sociedade contemporânea vem, de forma exagerada, difundindo o padrão de beleza do corpo magro a todo custo (Henriques, 2009). Por mais que tenhamos movimentos contra processos gordofóbicos, que valorizem corpos em suas multiplicidades e busquem difundir a diversidade corporal, temos ainda um imaginário popular sustentado em um corpo magro. Um exemplo atual é o uso do *Ozempic*, um medicamento originalmente desenvolvido para o tratamento do diabetes tipo 2, que ganhou notoriedade como um auxiliar na perda de peso. Esse aumento na popularidade do remédio, especialmente nas redes sociais e entre celebridades, gerou discussões intensas sobre os impactos da busca por corpos magros e as consequências de seu uso fora das indicações médicas.

Essa pressão pela magreza é um fenômeno que transcende o universo da dança, e afeta todas as pessoas de um modo geral. Esse processo está profundamente enraizado em normas culturais e sociais que associam a magreza à beleza, ao sucesso e à saúde. Como resultado deste processo social, indivíduos de diferentes contextos e idades enfrentam uma pressão constante para se conformar a esses ideais. Um exemplo público é a cantora Maiara da dupla sertaneja Maiara e Maraísa, que tem sido alvo de críticas devido ao seu emagrecimento excessivo. Como visto na figura 4, a expectativa de que as artistas mantenham um padrão estético muitas vezes resultam em casos como o dela, de pressão intensa, levando a adotar dietas rigorosas e a se submeter a tratamentos agressivos.

FIGURA 4 - CANTORA MAIARA



Legenda: Na foto a esquerda apresenta Maiara no início da carreira, em 2017. A direita foto que viralizou nas redes sociais em 2024.

Fonte: site Notícias da tv Uol, publicada em 13/06/2024.

Assim como cantoras e atrizes, bailarinas estão constantemente sob pressão para atingir a magreza. Em muitos casos, essa pressão tem como consequência o aparecimento de transtornos alimentares, que segundo Monteiro (2013, p. 397) são caracterizados por padrões de comportamento alimentar disfuncionais, onde o indivíduo apresenta uma preocupação excessiva com a alimentação e o peso. Essa obsessão pode levar à restrição alimentar, comprometendo o estado nutricional e resultando em sérias complicações para a saúde.

De acordo com Appolinário *et al.* (2000), o aparecimento da anorexia, um dos transtornos alimentares mais comuns, surge pela restrição dietética progressiva com a eliminação de alimentos considerados “engordativos”, como os carboidratos. Além disso, nesse transtorno existe o aumento da prática de atividades físicas, em que as pessoas realizam exercícios extenuantes com o intuito de acelerar a queima de calorias e a perder peso. Na anorexia, as pessoas começam a demonstrar insatisfação com sua aparência física, muitas vezes se enxergando como obesas, mesmo quando apresentam um corpo significativamente magro (evidenciando distúrbio da percepção da imagem corporal). O medo intenso de ganhar peso

emerge como uma característica central, frequentemente distinguindo a anorexia nervosa de outras formas de anorexia que podem ser causadas por doenças clínicas ou transtornos psiquiátricos. Em alguns casos, as pacientes apresentam comportamento purgativo.

Outro transtorno alimentar, é a bulimia nervosa, em que ocorrem episódios de compulsão alimentar, seguidos de purgação. Inicialmente, o comportamento pode estar associado a fome, mas, à medida que o ciclo de compulsão alimentar e purgação se instala, ele passa a ocorrer em resposta a diversas situações que desencadeiam emoções negativas, como frustração, tristeza, ansiedade, tédio e solidão. Esse padrão de comportamento torna-se uma forma de lidar com sentimentos desconfortáveis, perpetuando o ciclo de compensação emocional através da alimentação (Appolinário *et al.*, 2000).

Existe também o Transtorno de Compulsão Alimentar, em que o indivíduo ingere grandes quantidades de comida em um curto espaço de tempo, e sem controle, porém não pratica a purgação. Além destes, existem diversos outros transtornos, segundo Appolinário (2000), como ortorexia, pica, transtorno da ruminação, entre outros que não serão aprofundados neste trabalho.

Em várias ocasiões, conversei com minhas amigas sobre o desespero que sentíamos em relação ao emagrecimento e como a ansiedade tomava conta de nós. Após as aulas, eu me encontrava na cantina do estúdio e me esbaldava em bolo de chocolate, salgados, lanches, refrigerantes e tudo o que não era saudável. Era um momento de prazer imediato, sem pensar nas consequências. Mas, depois, a sensação de culpa tomava conta de mim, e eu passava horas sem comer, tentando compensar o que achava ser um "erro". Em algumas vezes, o professor que havia falado mal do meu físico chegou a elogiar as linhas recém conquistadas com privações. Não sei se tinha consciência do que acontecia ou se importava com o que nós vivíamos, mas estando magras, ou melhor, mais magras, era o que importava. Deste modo, fica evidente o reforçamento de práticas alimentares erráticas que provocavam mudanças visíveis no corpo.

Lembro-me de, muitas vezes, ceder ao impulso de comer compulsivamente, sem parar, como uma tentativa desesperada de preencher um vazio interno.

Naquele momento, eu não conseguia identificar as emoções que me consumiam, as sensações negativas que me assolavam. A comida se tornava uma máscara, uma fuga para os sentimentos dolorosos que eu não sabia como lidar, um refúgio temporário para as humilhações e as inseguranças que enfrentava, mas que jamais chegavam a ser realmente dissipados. Para muitas/os profissionais que trabalham com dança (e outras atividades que envolvem o corpo), essas histórias podem parecer invisíveis, já que as/os alunas/os não costumam compartilhar elas com as professoras/es. Hábitos que evidenciam a necessidade da/do profissional se capacitar para evitar que suas práticas promovam sofrimento e pressão negativa, principalmente com adolescentes e crianças, que estão em idade vulnerável de desenvolvimento.

Em um depoimento para a BBC News mundo, serviço espanhol da BBC, uma jovem que não foi identificada relatou sua forte experiência com transtornos alimentares. A moça de 32 anos sofria de bulimia desde sua adolescência, e foi diagnosticada com transtorno de personalidade. Em dois momentos ela tentou tirar sua vida. Apesar de tudo, felizmente ela se recuperou e publicou um livro chamado "Cómo volé sobre el nido del cuco" ("Como voei sobre o ninho do cuco", em tradução literal). Alguns de seus depoimentos foram extremamente impactantes, como "As pessoas pensam que bulimia é simplesmente vomitar. Mas não, para mim, bulimia significa literalmente "fome de boi", e era isso que acontecia comigo e infelizmente continua acontecendo, embora em menor escala: comer "como um boi" e depois vomitar". "Me dei conta de que estava gorda, de que estava morando com meus pais, de que já não tinha marido, de que tinha 31 anos e não tinha nada. Minha única motivação na vida era vomitar".

Esse relato mostra como os transtornos alimentares não são apenas sobre comida, são gritos silenciosos de um sofrimento profundo, onde o corpo se torna um campo de batalha entre a dor emocional e a busca incessante por controle. Portanto, é fundamental que os profissionais que acompanham bailarinas/os e atletas mantenham uma vigilância constante e cuidadosa, uma vez que os transtornos alimentares, muitas vezes silenciosos, se manifestam como reflexos de uma luta emocional interna e é influenciada pelas pressões externas exercidas em busca de

um corpo que não é alcançável sem sofrimentos. Precisamos nos responsabilizar e entender o modo como motivamos nossas/os alunas/os, bem como reconhecer o impacto de nossas falas e práticas sobre a vida das/os envolvidas/os.

Entrando na responsabilidade do/da profissional, é comum que jovens bailarinas/os busquem a todo tempo validação de seus/suas professores/as e colegas. A ausência dessa aprovação, aliado as mudanças físicas resultam em insatisfação com a própria imagem corporal. E essa situação vai refletir-se para o resto da vida, na segurança, e na dificuldade em estabelecer relações afetando diretamente a autoestima (Del Ciampo, 2010).

Os traumas adquiridos na infância e na adolescência tendem a se perpetuar ao longo da vida, moldando nossas relações pessoais, com nosso corpo e afetando profundamente nossa autoconfiança. Durante minha formação, uma ideia foi impregnada em meu inconsciente: a crença de que pernas mais grossas são inadequadas para a dança e são consideradas feias. Mais recentemente, já adulta, participei de um curso de dança, ao lado de bailarinas/os de diferentes regiões do país, lá, me vi tomada por um sentimento de insegurança em relação às minhas pernas, o que me levou a esconder meu corpo. Esse trauma, cultivado anos atrás, ainda ecoa dentro de mim, como uma ferida que, apesar do tempo, ainda não se curou por completo. Mesmo vendo outras experiências corporais no campo da dança, a influência de tantos anos exposta à diferentes formas de pressão e violência ainda reverbera no como minha imagem corporal foi construída.

3.3 Afinal, apenas corpos magros podem dançar?

Por trás das luzes e dos holofotes que envolvem esse mundo, em cada modalidade de dança existe um padrão estético implacável que pode ser ainda mais cruel do que os padrões enfrentados por todos que possuem um corpo na sociedade em geral. (Este trabalho concentra-se nas modalidades *ballet* e *jazz*, uma vez que são os estilos com os quais possuo experiência prática).

Na medida em que o corpo, na perspectiva ocidental, foi e ainda é consideravelmente sinônimo de rendimento, de performance, de protótipo da beleza grega, a dança também é influenciada por essas características. Surgem então a valorização de corpos extremamente padronizados de bailarinos clássicos, magros, esguios e com musculatura bem delineada.

Quem fugir desse padrão automaticamente estará excluído da “elite” da dança, isto é, aquela que vai aos palcos, sobretudo em seu formato italiano, é realizada por bailarinos com qualidades técnicas extraordinárias e que, portanto, fazem parte de um elenco seletivo. (Alves, 2013, p.13 apud Mota, 2021, p. 17).

O estudo de Júlia Norcia Zenerato e Claudia Ridel Juzwiak publicado em 2024 na Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, intitulado “Percepção do corpo, imagem corporal e práticas alimentares em bailarinas”, trouxe relatos de bailarinas profissionais, e teve como objetivo conhecer o impacto do *ballet* clássico na construção do corpo, imagem corporal e práticas alimentares de bailarinas. Foram entrevistadas 10 bailarinas adultas, do sexo feminino que dançam há mais de 4 anos. “Quando questionadas se elas associam sua capacidade na dança com a sua estrutura física, a maioria disse que sim e constantemente, principalmente relacionada com a magreza, força para a realização dos movimentos e o físico perfeito para o *ballet*” (Zenerato; Juzwiak, 2024, p.297). Alguns relatos das participantes do estudo revelam o profundo sofrimento dessas jovens bailarinas, de diversos locais do mundo, que lidaram com desafios como distúrbios alimentares, comparações e humilhações por parte de profissionais despreparados. Como evidenciado nas seguintes falas reproduzidas no estudo:

“O meu medo de ganhar peso é exatamente isso, eu sinto que o meu valor só tá na minha magreza e que o meu único ponto forte é ser magra” (20 anos, Portugal)

“Fazia uns 5 anos que eu não comia arroz e feijão, eu não sabia o que era uma alimentação normal, fazia muitos anos que eu não jantava”. (22 anos, Brasil)

“Acho que todas nós (rs), temos esse conflito com o espelho, obviamente a roupa não ajuda muito no sentido que a gente está com tudo muito à mostra, e você compara muito com as outras”. (20 anos, Portugal)

“Eu tive uma professora que me pressionava bastante, e era bem difícil, ela virou para mim e falou que a primeira coisa que eu tinha que fazer era emagrecer, porque eu não ia conseguir chegar a lugar nenhum com o corpo que eu tinha”. (20 anos, Espanha) (Zenerato; Juzwiak, 2024, p.298)

Segundo as autoras, 9 entre 10 bailarinas que foram entrevistadas alegaram que se sentem pressionadas pelos seus professores atuais ou ao longo de suas

trajetórias, a estarem sempre o mais magras possíveis. De acordo com Mota (2021), a sociedade atual continua a associar a beleza, a saúde e o sucesso apenas ao corpo magro, enquanto o corpo gordo é visto como símbolo de feiura, doença e fracasso. Desde o nascimento, as mulheres enfrentam uma pressão constante para serem magras e possuírem curvas perfeitas, um estigma que é amplamente reforçado pela mídia e pela cultura contemporânea. Como uma profissional que trabalha diretamente com o corpo, a Bacharel de Educação Física precisa discutir, refletir e estudar para que não reproduza essas violências em suas intervenções, construindo com as pessoas envolvidas o movimento, para além do que o social pressupõe como ideal de corpo.

“Na cultura ocidental, ser magra significa não apenas ter um corpo magro, e sim, competência, sucesso, autocontrole e ainda ser atraente sexualmente. As profissões que demandam uma estética corporal adequada, como modelos, bailarinas e atletas, apresentam maior incidência de casos de insatisfação corporal” (Vieira, 2008 apud Haas et al, 2010, p.183).

Neste contexto, sendo os responsáveis em questão, é de extrema importância refletir sobre o papel das profissionais da Educação Física nesse contexto. O que devemos fazer? Incentivar a mudança e acolhimento das diversidades ou apenas reproduzir estereótipos? Infelizmente, essa é a realidade em que muitas/os artistas de todo o mundo enfrentam. A beleza da/o bailarina/o e sua capacidade física/artística seguem associados ao corpo magro. Essa prerrogativa de que apenas corpos magros podem dançar reflete um estigma que limita o que entendemos como fundamental na dança.

A dança é uma arte que ultrapassa padrões físicos e se baseia na expressão, na emoção e na conexão com a plateia. Cada corpo, independentemente de seu formato ou tamanho, possui o potencial de contar uma história e transmitir sentimentos por meio do movimento. É fundamental reconhecer e celebrar essa diversidade, pois a riqueza da dança está nessa variedade de experiências que cada bailarina/o traz.

Isso já ocorre na Companhia Representativa de Dança, em Salvador, Bahia. O propósito da Companhia é acolher diversos biotipos e identidades, e dar

protagonismo a pessoas fora dos padrões. Em entrevista para Cecília Oliveira na Popplus, a maior plataforma de moda e cultura plus size do mundo, a diretora da Companhia diz: “O meio da dança e das artes é muito gordofóbico, e havia uma grande inquietação dentro de mim sobre a necessidade de trazer mais representatividade para o grupo. Quando eu era criança, desejava muito ver corpos como o meu em cena, mas não havia essa possibilidade. Agora, podemos dizer que estamos criando essa oportunidade.”, completa Mariana Calabrese Dantas.

Ao abrir espaço para diferentes corpos, não apenas ampliamos a definição de beleza, mas também enriquecemos a arte. Esse é um conceito fundamental que todos os envolvidos no mundo da Dança devem entender e defender. É crucial que se combata a imposição de padrões estéticos que comprometem a saúde mental e emocional das bailarinas. A valorização da diversidade corporal é um passo essencial para criar um ambiente mais saudável e acolhedor, onde cada artista possa se sentir livre para se expressar sem medo de ser julgado/a. O modo como escolhemos motivar as dançarinas, passa a ter influência fundamental para que as mesmas possam se expressar e se desenvolver. Com este trabalho, gostaria de convidar que possamos pensar no impacto das palavras que oferecemos à nossas alunas e entender o quanto elas influenciam trajetórias de vida.

Esses julgamentos quanto ao corpo e as pressões para responder a um ideal, que costumam se iniciar na infância, criam um ambiente de insegurança e autocritica que repercute ao longo do desenvolvimento. A busca pelo famoso corpo "ideal" pode levar a consequências prejudiciais, como distúrbios alimentares e ansiedade, afetando não apenas a autoestima, mas também a performance das artistas. Ao invés de permitir que a dança seja um espaço de liberdade, as bailarinas são pressionadas a se moldar em estereótipos, que colocam em risco sua saúde física e mental. Por esse motivo, é de nossa responsabilidade, profissionais da Educação Física e da Dança, promover um ambiente que respeite as individualidades, e garantir um espaço seguro para todos os corpos. Ao abordar essas questões, espero contribuir para a discussão de um cenário artístico mais saudável, onde o bem-estar e a arte imperem.

3.4 O corpo perfeito

Deste modo, é fundamental que possamos discutir o peso dos padrões corporais contemporâneos em nossas práticas no campo da Educação Física e da Dança. O padrão estético, segundo Matos (2014), é uma concepção cultural e histórica que determina quais tipos de corpos são valorizados e considerados ideais para a performance, moldando a percepção de beleza ao longo do tempo. Ele está em constante transformação, e é reflexo das mudanças sociais.

“Ao analisar as relações entre corpo e cultura, menciona que devemos entender esses dois sistemas como mutuamente contaminados e, por esse prisma, o corpo que dança não se constitui/transforma distanciado do contexto onde está inserido.” (Greiner, 2005 apud Matos, 2014, p. 42).₂

Segundo Freitas (2010, p.4) “o padrão de beleza corporal seria um conjunto de características que um corpo deveria apresentar para ser considerado como belo por um determinado grupo de indivíduos”. No entanto, essa noção de beleza é subjetiva e pode mudar conforme o contexto cultural e histórico. Em algumas culturas, a valorização de corpos mais curvilíneos ou robustos pode ser considerada bela e saudável. Essa variabilidade nos padrões estéticos demonstra como a percepção de beleza é influenciada por fatores principalmente sociais. De acordo com Benatto (2018), cada indivíduo possui seu próprio biotipo e não há um único padrão de beleza.

Na Dança como um todo, mas principalmente no *ballet* clássico, existem “imposições” de que as/os bailarinas devem ser magras, altas, ter as pernas longas, ter flexibilidade e força, mas não “abusar” na quantidade de massa muscular aparente. Além das cobranças intensas pelo desempenho impecável, os/as diretores/as e coreógrafos/as exigem constantemente, desde o início da prática, o físico perfeito (Agostini, 2016). Contextualizando brevemente, durante o período romântico do ballet clássico, as bailarinas não eram tão pressionadas e tinham corpos com mais volume. Os figurinos escondiam mais seus corpos. (Agostini, 2016).

FIGURA 5 – PINTURA DE BAILARINA NO PERÍODO ROMÂNTICO



Legenda: Figuras representativas de bailarinas no Período Romântico (Entre 1830 e 1870). Fonte: Publicação no site Petite Danse, no dia 26/03/2020.

Após o período romântico com a ascensão do Ballet Russo, a técnica passou a ser mais apurada. O coreógrafo Marius Petipá, criador de diversos balés conhecidos mundialmente até os dias atuais, trouxe mais virtuosismo e técnica as suas obras. E, a partir deste momento, mais uma vez, o corpo das bailarinas reassume novas características. Deste modo, evidencia-se que nem sempre a medida corporal foi a mesma e que a cobrança pela magreza excessiva foi se intensificando conforme os modos de entender a dança clássica se modificaram (Agostini, 2016). Assim como problematizo o quanto precisamos transpor essas cobranças do ballet profissional para as aulas que ofertamos às nossas alunas.

FIGURA 6 – BAILARINA EM 1877



Legenda: Na figura 6 temos uma bailarina em 1877, dançando o espetáculo “La Bayadère” de Marius Petipá.

Fonte: Site Plano Ballet, publicado em 15/03/2011.

FIGURA 7 – BAILARINA EM 2013

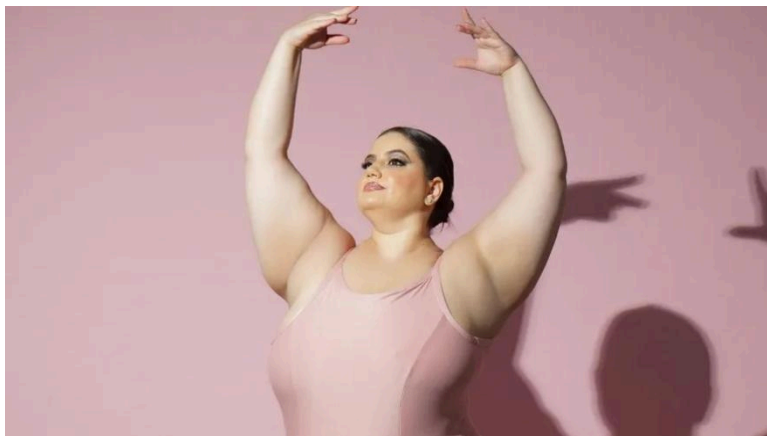


Legenda: Na figura 7 está a bailarina Svetlana Zakharova na remontagem de “La Bayadère” em 2013, pelo Bolshoi Ballet, na Rússia.

Fonte: Imagem removida do vídeo publicado no canal do Youtube “Bel Air Classiques”, em 11/10/2013.

Basta entrar em uma academia de Dança atualmente para perceber que os padrões estéticos estão ainda presentes e muito rígidos, reforçando a pressão sobre bailarinas e bailarinos para se encaixarem em um ideal antigo e injusto. Um exemplo dessa situação, ocorreu com a bailarina Júlia Del Bianco, estudante de dança da UNICAMP. Em pleno 2023, ela relata em uma entrevista à Revista Marie Claire, que foi repreendida por suas roupas de dança e impedida de participar de atividades devido sua aparência física. Julia é uma mulher gorda e bailarina desde seus seis anos de idade.

FIGURA 8 – BAILARINA JÚLIA DEL BIANCO



Legenda: Júlia Del Bianco, bailarina, luta contra a gordofobia na dança e tem mais de 100 mil seguidores no Instagram

Fonte: Reprodução de Ricardo Deieno. Publicada na Revista Marie Claire, em 15/06/2023.

Mudando a direção e traçando um paralelo entre alunas e professoras em escolas (nível infantil, fundamental e médio) e bailarinas e coreógrafos em academias de dança, ambas as relações envolvem uma interação que molda o desenvolvimento pessoal dos alunos e impactam suas vidas. Na escola, os alunos frequentemente buscam a orientação de seus professores, que têm a responsabilidade de transmitir conhecimento. Essa relação deve ser baseada na confiança, onde os alunos esperam receber um feedback construtivo, apoio no processo de aprendizado e incentivo para alcançar o melhor desempenho.

Da mesma forma, acontece na dança, onde as bailarinas dependem de seus/suas coreógrafos/as para guiar suas performances e aprimorar suas técnicas. Os coreógrafos, com sua visão artística, oferecem direcionamento, mas também podem criar um ambiente competitivo e desafiador. Essa pressão, embora muitas vezes necessária para o crescimento, pode levar a uma autocrítica exacerbada entre as bailarinas. Assim, um ponto de tensão se cria e que retomo sem a pretensão de ofertar uma resposta, mas convidar à reflexão: como estimular, incentivar sem o uso de violência ou medo? Uma pergunta que se evidencia e que se faz urgente, pensando no quão profundas são as cicatrizes que práticas abusivas podem ocasionar. Em ambos os contextos, a relação é complexa e pode influenciar a

autoestima e a percepção sobre si. Um ambiente positivo e de apoio colabora para o desenvolvimento, enquanto um ambiente excessivamente crítico pode resultar em insegurança e descontentamento.

“O despreparo do professor e a necessidade de informações para lidar com demandas envolvendo sofrimento psíquico dos seus alunos, assim como, no enfrentamento na busca pela prevenção e promoção de saúde psíquica de todo o corpo escolar.”(Soares et al 2014 apud Santos, 2021, p. 84).

Portanto, é fundamental refletirmos sobre o papel das profissionais da Educação Física e sua responsabilidade na formação e no desenvolvimento de indivíduos. Temos o poder de influenciar positivamente a maneira como as pessoas se percebem e se relacionam com seus corpos e capacidades. Por isso, cabe a nós contribuir para a construção da autoestima saudável e entender os modos como podemos motivar sem criar vulnerabilidades psíquicas.

4. CONCLUSÃO

Em conclusão, a Bacharel em Educação Física deve estar sempre atenta às necessidades de suas alunas, e ter um olhar sensível e inclusivo, para evitar que suas intervenções produzam problemas com a saúde mental e que reproduzam violências que despotencializem o movimento de suas alunas. É essencial que todos compreendam que a dança não deve ser restrita a um padrão estético, e a ideia de corpos extremamente magros são necessários para que se dance bem, deve ficar, efetivamente, para trás. Vivemos um momento de mudança na área, no qual o foco está mudando da estética para a saúde e o bem-estar. Esse movimento representa uma oportunidade valiosa para ampliarmos o acesso à dança, incentivando mais pessoas a se envolverem com a prática, a se divertirem, se sentirem bem e a experimentarem os benefícios do movimento.

Logo, entendo que o papel da profissional de Educação Física, portanto, deve ser o de promover uma abordagem mais inclusiva e saudável, que valorize a diversidade dos corpos e estimule o prazer em dançar, independentemente de padrões impostos. Para isso, é importante que possamos estudar, discutir e problematizar como entendemos o corpo, recorrendo a saberes de áreas diversas, como da Psicologia, Nutrição, Dança, Educação Física. O como entendemos o

corpo é fundamental para que não reproduzamos estereótipos que vulnerabilizam mulheres, principalmente, quanto ao adoecimento psíquico em decorrência da massa corporal. Ao adotar essa perspectiva, contribuímos para a construção de um ambiente mais acolhedor, onde todas possam se sentir motivadas e empoderadas para se movimentar e cuidar da sua saúde. Acredito que assim como eu, diversas bailarinas pelo mundo teríamos memórias e experiências mais leves e felizes na dança, caso tivéssemos sido mais bem amparadas emocionalmente e mentalmente e não expostas à modos hegemônicos de motivação e de entendimento de qual corpo pode dançar.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ZENERATO, J. N; JUZWIAK, C. R. **Percepção do corpo, imagem corporal e práticas alimentares em bailarinas.** RBNE - *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 18, n. 110, p. 291-305, 2024.

SALGADO, R. C; SILVA, K. R. P. S. **Imagem corporal em adolescentes: reflexões para a Educação Física escolar.** C&D - *Revista Eletrônica da FAINOR*, Vitória da Conquista, v. 11, n. 3, p. 585-607, 2018.

SANTOS, M. M; GONDIM, L. S. S. **Contribuições da relação professor-aluno no cuidado à saúde mental de estudantes: revisão da literatura de 2015 a 2020.** *Construção Psicopedagógica*, v. 30, n. 31, p. 82-100, 2021.

LOPES, A. S. **A imagem do feminino no balé clássico e na dança moderna na primeira metade do século XX.** *Educação, Gestão e Sociedade: Revista da Faculdade Eça de Queirós*, ano 3, n. 12, nov. 2013.

FREITAS, C. M. S. M. et al. **O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC.** *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 24, p. 389-404, 2010.

GONÇALVES, C.O.; CAMPANA, A.N.; TAVARES, M. **Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica.** *Motricidade*. v.8, n.2, p.70-82, jun.2012.

BELING, M.T.C. **A autoimagem corporal e o comportamento alimentar de adolescentes do sexo feminino de Belo Horizonte, MG.** 2008. Dissertação (Mestrado em Ciências da saúde). Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2008.

BOWKER, A; GADBOIS, S; CORNOCK, B. ***Sports Participation and Self-Esteem: Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation.*** 2003. *Sex Roles*, Vol. 49, Nos. 1/2, July 2003.

FATTORI, S. **Satisfação da imagem corporal e comportamento alimentar de bailarinas amadoras da cidade de Canela/RS.** 2017. Trabalho de conclusão de curso, Universidade de Caxias do Sul, 2017.

VEIGA, G. V.; SIGULEM, D. M: **Nutrição e Avaliação dos Distúrbios. Desnutrição e Obesidade.** 409 - 416. Congresso Nacional: A Saúde do Adolescente. 24 - 27 jun 1991. Academia Nacional de Medicina. Rio de Janeiro, 1991.

VEIGA, V, SICHIERI, R. **Avaliação nutricional de adolescentes.** In: KAC, G., SICHIERI, R., and GIGANTE, DP., orgs. *Epidemiologia nutricional* [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ/Atheneu, 2007, pp 79-92. ISBN 978-85-7541-320-3.

MATOS, L. **Dança e diferença: cartografia de múltiplos corpos.** 2. ed. Salvador: EDUFBA, 2014.

MOTA, R. A. **Sem medida: uma reflexão acerca dos padrões corporais na dança.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Dança) - Departamento de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2021.

HAAS, A. N.; GARCIA, A. C. D.; BERTOLETTI, J. **Imagem corporal e bailarinas profissionais.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 16, p. 182-185, 2010.

AGOSTINI, B. R. **Como as bailarinas clássicas percebem seus corpos sob a influência da cultura corporal da dança: um estudo que aborda corpo e subjetividade.** *Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte.* 2016.

BORDO, S. B. **Babe and the contemporary body; Never just pictures; Can woman harass a man?** In: *Twilight Zones.* Berkley / Los Angeles / London, University of California Press, 1999.

MACHADO, R. F. **Curvas em Dança: o YouTube como ferramenta de discussões sobre o corpo gordo na dança.** Trabalho de conclusão de curso. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2022.

DUARTE, C. et al. **Normative body dissatisfaction and eating psychopathology in teenage girls: the impact of inflexible eating rules.** *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, v. 21, p. 41-48, 2016.

MCLEAN, S; PAXTON, S. **Imagem corporal no contexto dos transtornos alimentares.** *Clínica Psiquiátrica North Am*, v. 42, n. 1, p. 145-156, março de 2019.

SCARDINI, B; SILVA, J. **Transtornos alimentares e sua relação com os padrões de beleza impostos pelas mídias sociais.** In: *Psicologia: teorias e práticas em pesquisa - volume 3*. 1. ed. Editora Científica Digital, 2024. p. 94-110.

BENATTO, A. S. **Influência das redes sociais no comportamento alimentar dos universitários.** 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018.

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

MONTEIRO, M. F.; CORREA, M. M. **Transtornos alimentares em bailarinas clássicas adolescentes.** *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, [S. l.], v. 26, n. 3, p. 396–403, 2013.

APPOLINÁRIO, J. C.; CLAUDINO, A. M. **Transtornos alimentares.** *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 22, p. 28–31, dez. 2000.

DEL CIAMPO, L. A; DEL CIAMPO, I. R. L. **Adolescência e imagem corporal.** *Adolescência & Saúde*, v. 7, n. 4 p. 55-59, 2010.

CARVALHO, G. **Meus olhares ao grotesco em cenas do espetáculo Violência do grupo Cena 11.** Trabalho de conclusão de curso. Univ. Federal de Pelotas Centro de Artes. (curso de Dança) 2019.

ELLIS, C.; ADAMS, T. E.; BOCHNER, A. P. **Autoethnography: an overview.** *Historical Social Research/Historische Sozialforschung*, p. 273-290, 2011.

HENRIQUES, P. C. M. **Imagem corporal, autoconceito e rendimento escolar nos pré-adolescentes.** 2009. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) — Universidade de Aveiro, Aveiro, 2009.

DA SILVA, K.; DE MEDEIROS SILVA, F.; OLIVEIRA-NETO, L. **Imagem corporal em adolescentes obesas: uma revisão.** *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 11, n. 64, p. 217-223, 2017.

GONÇALVES, C.O. **Influências da Atividade Física na imagem corporal: uma revisão bibliográfica.** 2009. 53f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Unicamp, Campinas, 2009.

6. REFERÊNCIAS (LINKS)

<https://revistamarieclaire.globo.com/retratos/noticia/2023/06/bailarina-fala-sobre-go-rdofobia-na-danca-nao-era-escolhida-mesmo-sabendo-que-era-capaz.ghtml>

<https://www.instagram.com/reels/audio/24937556565859583?igsh=MTZpNGYycWNyNzl3cA==>

<https://www.corporastreado.com/jussarabelquior>

<https://noticiasdatv.uol.com.br/noticia/celebridades/dupla-de-maraisa-maiara-viraliza-com-foto-trincada-na-magreza-imagem-e-real-121045>

<https://www.bbc.com/portuguese/geral-46095683>

<https://petitedanse.com.br/caracteristicas-dos-ballets-romanticos/>

<https://www.bbc.com/portuguese/geral-46095683>

<https://revistamarieclaire.globo.com/retratos/noticia/2023/06/bailarina-fala-sobre-gordofobia-na-danca-nao-era-escolhida-mesmo-sabendo-que-era-capaz.ghtml>

<https://planoballet.blogspot.com/2011/03/marius-petipa.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=f0DdgmUWCTo>

<https://popplus.com.br/2024/08/06/cia-representativa-de-danca-leva-corpos-diversos-para-o-palco/#:~:text=Por%20muito%20tempo%2C%20esse%20espa%C3%A7o,Da n%C3%A7a%20de%20Salvador%2C%20na%20Bahia.>