

# X ENEPEX / XIV EPEX-UEMS E XVIII ENEPE-UFGD 2024

## BALLET CLÁSSICO PARA ADULTOS: UMA PROPOSTA METODOLÓGICA DE ENSINO

**Instituição:** Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

**Área temática:** Linguística, Letras, e Artes >> Artes >> Dança

**QUINTANA**, Graciela Oliveira Cravero<sup>1</sup> ([gracielaquintana83@hotmail.com](mailto:gracielaquintana83@hotmail.com)) ; **Prof Dra Guimarães de Araújo**, Christiane<sup>2</sup> ([chris.araujo@uems.br](mailto:chris.araujo@uems.br))

<sup>1</sup> –Discente do curso de Dança Licenciatura da Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul

<sup>2</sup> – Docente do curso de Dança da Universidade Estadual de Mato Grosso de Sul; líder do grupo de pesquisa poéticas e educação em Dança (GPPED – UEMS/CNPq)

O ballet clássico, tradicionalmente associado ao início na infância e à conformidade com rígidos padrões estéticos, é frequentemente considerado inacessível para adultos, especialmente aqueles sem experiência prévia na dança. Este estudo propõe uma metodologia inovadora para o ensino do ballet clássico voltada especificamente para adultos, com o objetivo de atender às suas diversas necessidades físicas, emocionais e culturais. A pesquisa foi desenvolvida ao longo de 20 anos de prática no ensino do ballet clássico, dos quais oito foram dedicados exclusivamente ao público adulto, e baseia-se em uma abordagem holística que integra princípios da educação somática, priorizando uma relação ativa e colaborativa entre professor e aluno. O principal objetivo desta metodologia é adaptar o ensino do ballet às necessidades e potencialidades individuais de cada praticante, respeitando a diversidade de corpos e experiências que os adultos trazem para a prática dessa arte. Para isso, os métodos utilizados incluem a observação detalhada das condições físicas e emocionais das alunas antes de cada aula, a análise cuidadosa da postura corporal durante a execução dos exercícios, e um diálogo constante para ajustar a prática às expectativas, limitações e progressos individuais. A técnica de decupagem dos movimentos foi amplamente implementada, com a explicação minuciosa dos gestos e posturas, baseando-se em conhecimentos anatômicos. Isso permitiu não apenas ampliar as capacidades das alunas, mas também acolher suas limitações de forma empática e eficaz, sempre celebrando cada pequena conquista diária, como a superação de barreiras físicas e emocionais que surgem ao longo do processo de aprendizado. Os resultados obtidos até o momento são promissores e indicam que essa abordagem metodológica não só facilita o aprendizado técnico do ballet clássico, mas também promove um desenvolvimento emocional significativo e uma maior aceitação corporal entre as alunas. Observou-se que muitas alunas que inicialmente se sentiam inseguras ou desmotivadas em relação à prática do ballet começaram a desenvolver maior confiança em suas habilidades e capacidade de superação, alcançando marcos importantes, como o uso de sapatilhas de ponta e a participação em apresentações públicas, o que anteriormente era considerado inatingível para muitas delas. Conclui-se que a metodologia proposta é altamente eficaz na promoção de uma prática de ballet clássico mais inclusiva e acessível para adultos, contribuindo significativamente para a democratização dessa arte que, por muito tempo, foi considerada exclusiva para crianças e jovens. Este estudo destaca a importância de repensar e adaptar as práticas pedagógicas tradicionais do ballet clássico, valorizando a rica diversidade de corpos, experiências e histórias pessoais que os alunos adultos trazem para a sala de aula. Além disso, sublinha-se a necessidade de uma formação continuada para os professores, que devem estar preparados para lidar com as demandas específicas desse público. O próximo passo na pesquisa inclui a aplicação dessa metodologia em grupos maiores e a realização de uma análise longitudinal dos impactos emocionais, físicos e sociais nas alunas ao longo do tempo. Isso permitirá validar e refinar ainda mais a proposta metodológica apresentada, com vistas a sua implementação em contextos educacionais mais amplos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Aprendizagem, Dança, Ballet Clássico.

**AGRADECIMENTOS:** Agradeço ao programa ENEPEX e Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, a pro-reitoria de extensão, cultura e assuntos comunitários (PROEC) e ao programa institucional de bolsas e iniciação científica (PBIC) pelo apoio e concessão da bolsa, que foi fundamental para o desenvolvimento desta pesquisa, e à minha família pelo constante apoio e incentivo em todas as etapas do projeto.