



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS - CCSA
DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL
CURSO DE JORNALISMO**

STEFFANIE PONTES DE ALENCAR

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA BUSCA PELA PERFEIÇÃO NO
BALLET CLÁSSICO**

**CAMPINA GRANDE - PB
2022**

STEFFANIE PONTES DE ALENCAR

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA BUSCA PELA PERFEIÇÃO NO
BALLET CLÁSSICO**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado à Coordenação do Curso de
Jornalismo da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Jornalismo.

Área de concentração: Comunicação

Orientador: Prof. Dr. Fernando Firmino da Silva

CAMPINA GRANDE - PB

2022

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A368i Alencar, Steffanie Pontes de.

A influência das redes sociais na busca pela perfeição no ballet clássico [manuscrito] / Steffanie Pontes de Alencar. - 2022.

24 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Jornalismo) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Sociais Aplicadas, 2022.

"Orientação : Prof. Dr. Fernando Firmino da Silva, Coordenação do Curso de Jornalismo - CCSA."

1. Redes sociais. 2. Instagram. 3. Ballet clássico. 4. Comportamento. 5. Perfeccionismo. I. Título

21. ed. CDD 070.4

STEFFANIE PONTES DE ALENCAR

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA BUSCA PELA PERFEIÇÃO NO BALLET
CLÁSSICO

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado à Coordenação do Curso de
Jornalismo da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Jornalismo.

Área de concentração: Comunicação

Aprovada em: 27/07/2022

BANCA EXAMINADORA

FERNANDO FIRMINO DA SILVA
Prof. Dr. Fernando Firmino da Silva (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Verônica Almeida de Oliveira
Prof. Dra. Verônica Almeida de Oliveira
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Rostand de A. Melo
Prof. Dr. Rostand de Albuquerque Melo
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, por me proporcionar tantas experiências, me fazer perseverar e superar os desafios.

Aos meus pais Josilma Pontes e Marcson de Alencar, os que mais incentivaram esse sonho e a quem devo tudo que sou hoje. Essa conquista também é de vocês.

Ao meu irmão Guilherme Pontes, que suportou meus momentos de estresse, sempre me dando apoio moral e proporcionando momentos de descontração.

A Henrique Aureliano, que sempre esteve ao meu lado e me amparou nos momentos mais difíceis. Serei sempre grata por ter acreditado em mim e me fazer olhar para o futuro.

Ao meu orientador Fernando Firmino, pela paciência, dedicação e parceria, não só nesse processo de orientação, como também nos anos anteriores, através do Projeto Repórter Junino.

Aos colegas do curso de jornalismo, com quem compartilhei as experiências e dificuldades inerentes à graduação.

Aos professores e técnicos, por todo o conhecimento compartilhado, influenciando positivamente o meu crescimento acadêmico.

Minha eterna gratidão às bailarinas Beatriz Xavier, Carolina Lancelotti, Laura Burity, Liana Vasconcelos, Luiza Corti e à psicóloga Maria Cristina Lopes, que prontamente se disponibilizaram para fazer parte desta pesquisa e além das excelentes entrevistas, me concederam conselhos valiosos. Certamente, sem elas a conclusão deste trabalho não seria possível. Deixo aqui meus sinceros agradecimentos por sua solicitude.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 METODOLOGIA	7
3 A ROMANTIZAÇÃO DO SOFRIMENTO NO BALLET CLÁSSICO	8
4 A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS	9
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	12
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21
APÊNDICE A - ROTEIRO DE ENTREVISTA PARA AS BAILARINAS	23
APÊNDICE B - ROTEIRO DE ENTREVISTA PARA A PSICÓLOGA	24

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA BUSCA PELA PERFEIÇÃO NO BALLET CLÁSSICO

Steffanie Pontes de Alencar¹

RESUMO

Este trabalho apresenta uma análise da influência das redes sociais nas questões comportamentais que envolvem o *ballet* clássico. Nesse ambiente é muito comum a ocorrência de comportamentos que refletem a busca pela perfeição, comparação e competitividade por parte das bailarinas. A intenção do presente artigo é analisar essa influência a partir da experiência de cinco bailarinas clássicas e uma psicóloga com trabalho focado na psicologia da dança, que foram entrevistadas individualmente, mostrando outros aspectos que também podem ser considerados causadores indiretos desse comportamento. Como ferramenta metodológica foi utilizada a técnica de entrevista em profundidade semiestruturada, objetivando a coleta de informações de bailarinas e psicóloga. Os resultados levaram à conclusão de que as redes sociais provocaram um agravamento de todas as problemáticas já existentes na estrutura do *ballet* clássico, como as já citadas busca pela perfeição, comparação e competitividade, reforçando a ideia de que os usuários estão cada vez mais sujeitos à influência das redes sociais.

Palavras-chaves: Redes sociais. Instagram. Ballet clássico. Comportamento. Perfeccionismo.

ABSTRACT

This paper presents an analysis of the influence of social networks on behavioral issues involving classical ballet. In this environment, the occurrence of behaviors that reflect the search for perfection, comparison and competitiveness on the part of the dancers is very common. The intention of this article is to analyze this influence from the experience of five classical dancers and a psychologist with work focused on dance psychology, who were interviewed individually, showing other aspects that can also be considered indirect causes of this behavior. As a methodological strategy, the semi-structured in-depth interview technique was used, aiming to collect information from dancers and a psychologist. The results led to the conclusion that social networks caused an aggravation of all existing problems in the structure of classical ballet, such as the aforementioned search for perfection, comparison and competitiveness, reinforcing the idea that users are increasingly subject to influence of social networks.

Keywords: Social network. Instagram. Classical ballet. Behavioral. Perfectionism.

¹ Graduanda em Jornalismo pela Universidade Estadual da Paraíba – Campus I. Email: steffaniealencar@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

O tema deste artigo permeia sobre as consequências do uso nocivo das redes sociais por pessoas que praticam *ballet*² clássico. No universo da dança é muito comum a existência de bailarinas que trabalham seus corpos de forma exaustiva para conseguir atingir o nível técnico desejado e em decorrência desses esforços incansáveis, existe o risco à saúde (física e mental). A partir de uma discussão teórico-conceitual e dados coletados, a intenção do artigo é analisar a influência das redes sociais na percepção da experiência das bailarinas entrevistadas, mostrando quais aspectos sócio-comportamentais também podem ser considerados causadores diretos ou indiretos dessa busca pela perfeição.

Sendo assim, é possível ir além dos aspectos físicos, mostrando as questões sociais que influenciam no assunto. A exemplo disso, as redes sociais, que podem ser consideradas grandes influenciadoras da sociedade atual, têm contribuição neste contexto. Através dos algoritmos, o usuário tem grande chance de interagir com conteúdos do seu nicho, o que de certa forma vai induzi-lo a passar mais tempo na rede social, e portanto, será influenciado por aquela ideia. É importante esclarecer que esse impacto depende do tipo de conteúdo consumido, pois assim como a internet no geral, as redes sociais têm pontos positivos e negativos a serem considerados.

É comum, diante da presente globalização, as pessoas registrarem seus momentos através de fotos e/ou vídeos para compartilhar em seus perfis das mais diversas redes sociais. As pessoas gostam de se expor positivamente na internet e com as bailarinas não é diferente. No mundo do *ballet* clássico, existe uma concepção de *glamour* muito forte, por se tratar de uma arte que envolve palcos, etc. Unindo isso ao aspecto da, já citada, influência das redes sociais, pode-se ver quão nocivo esse consumo pode se tornar para as bailarinas.

Para explorar o objeto proposto, é necessário refletir sobre o que leva as bailarinas a exporem seus corpos a vários esforços excessivos, que podem resultar em lesões graves e duradouras, ao ponto de impedir a prática do *ballet*. Partindo do pressuposto de que nesse ambiente existe muita competitividade e as bailarinas estão cada vez mais dispostas a trabalharem lidando com os limites do corpo para alcançarem seu objetivo, pode-se questionar: **Quais aspectos sócio-comportamentais, presentes na influência das redes sociais como mídia, podem ser considerados causadores dessa busca pela perfeição?**

A respeito da delimitação do artigo, os limites serão estabelecidos com referência na categoria de bailarinas brasileiras profissionais ou amadoras. A partir dessa delimitação, o trabalho vai poder abranger também as bailarinas que não exercem o *ballet* profissionalmente dentro das companhias, mas que atuam nas salas de aula e apesar de não dançarem profissionalmente, se esforçam para evoluir cada vez mais, apenas pelo prazer de dançar. Dessa forma, será possível também desmistificar a ideia de que bailarina é apenas quem é formada e atua profissionalmente. A escolha do tema foi feita com base no envolvimento e intimidade da autora com a prática do *ballet* clássico.

O caminho da busca pela perfeição se inicia na internet, especificamente nas redes sociais, onde o compartilhamento de conteúdos relacionados ao *ballet* é vasto e abrange o mundo todo. Não é raro, pra quem consome esse tipo de conteúdo, encontrar publicações de grandes nomes do *ballet* mundial, ou até mesmo de anônimos, em grandiosas performances com uma técnica perfeita. Se tratando de um mundo globalizado sob a forte influência das redes sociais e dos padrões impostos pela sociedade, é nesse momento que começa a busca

² Existem duas nomenclaturas utilizadas para se referir ao ballet clássico, porém esta será a nomenclatura utilizada em todo o artigo, exceto nas citações diretas (quando a obra citada utilizar a nomenclatura “balé”).

pela perfeição. Dessa forma, fica perceptível que o assunto a ser trabalhado vai muito além dos aspectos físicos, tornando-se importante a discussão social para que a romantização do sofrimento no *ballet* seja reconsiderada.

2 METODOLOGIA

Para o desenvolvimento deste trabalho foi utilizada a técnica da entrevista em profundidade semiestruturada, objetivando a coleta de informações diretas e indiretas. Esse tipo de entrevista, também chamada de semiaberta, trata-se de uma ferramenta metodológica utilizada para “recolher respostas a partir da experiência subjetiva de uma fonte, selecionada por deter informações que se deseja conhecer” (DUARTE, 2011, p. 62).

A entrevista em profundidade é uma técnica dinâmica e flexível, útil para a apreensão de uma realidade tanto para tratar de questões relacionadas ao íntimo do entrevistado, como para descrição de processos complexos nos quais está ou esteve envolvido (DUARTE, 2011, p. 64).

Por se tratar de uma pesquisa qualitativa, a entrevista em profundidade semiestruturada se torna a melhor alternativa para a coleta de dados, pois abre espaço para “explorar ao máximo determinado tema” (DUARTE, 2011). Para realizar uma entrevista semiestruturada é preciso elaborar um roteiro prévio com questões que irão nortear a conversa. Essas questões-base, segundo Duarte, devem partir do problema de pesquisa, tratando do tema de forma ampla e após a resposta do entrevistado pode-se explorar ao máximo até esgotar cada questão.

Cada questão é aprofundada a partir da resposta do entrevistado, como um funil, no qual perguntas gerais vão dando origem a específicas. O roteiro exige poucas questões, mas suficientemente amplas para serem discutidas em profundidade sem que haja interferências entre elas ou redundâncias (DUARTE, 2011, p. 66).

Além da coleta de dados através da técnica de entrevista em profundidade, também foi realizada uma pesquisa bibliográfica a fim de contextualizar o tema com aporte teórico de algumas pesquisas já realizadas referentes aos impactos das redes sociais e às questões próprias do *ballet* clássico, a fim de compreender melhor os temas trabalhados.

O critério utilizado para a escolha das bailarinas entrevistadas foi a sua presença e envolvimento com o nicho do *ballet* nas redes sociais. Também foi entrevistada uma psicóloga, escolhida por realizar um trabalho voltado para a psicologia da dança e ter uma forte presença no Instagram.

Para embasar as entrevistas, foram elaborados dois roteiros com perguntas distintas, um para as bailarinas e outro para a psicóloga. Tendo em vista que as informações obtidas através da psicóloga necessitam de questionamentos diferentes, não seria possível utilizar o mesmo roteiro que foi utilizado para as bailarinas. No entanto, os dois roteiros, ainda que com perguntas distintas, permeiam sobre a mesma temática, permanecendo no enredo e na problemática do artigo, apenas com perspectivas diferentes.

Às bailarinas, o roteiro se deteve em indagar sobre suas experiências, perspectivas e sentimentos sobre a influência das redes sociais na busca pela perfeição, resultando em falas que demonstram essa interferência. À psicóloga da dança foram feitos questionamentos a partir da compreensão do seu conhecimento e experiência profissional sobre o mesmo

assunto, no entanto, focando nas consequências e possíveis formas de evitar/minimizar os danos da influência das redes sociais na busca pela perfeição no *ballet*.

3 A ROMANTIZAÇÃO DO SOFRIMENTO NO BALLE CLÁSSICO

Em um estudo publicado pela Revista Ciência & Saúde Coletiva, intitulado de “A experiência da dor em bailarinas clássicas: significados emergentes num estudo qualitativo” (COSTA; TEIXEIRA, 2019), foi feita uma análise focada no significado da dor para um grupo de bailarinas. De forma resumida, os resultados obtidos através da pesquisa são alarmantes:

Os dados obtidos confirmaram que a aparente leveza do ballet contrasta com os sintomas dolorosos associados à sua prática [...]. Sendo o ballet clássico uma atividade de alta performance e elevado nível técnico, compreendemos que nos discursos recolhidos transpareça a perspectiva de que a dor é uma presença indissociável da performance e do treino, podendo inclusivamente tornar-se um fator de crescimento no percurso técnico a ser feito, quando se assume como natural ou até positiva, mas que existe um outro lado da moeda, em que a dor se ignora, esquece, ou seja, se nega. Foi a esta relação que denominamos como “dor aliada da dança” (COSTA; TEIXEIRA, 2019, p. 8).

Esses resultados demonstram com clareza que o sofrimento é tido nesse meio como uma idealização fantasiosa. A romantização da dor e do sofrimento são comuns no *ballet*, como parte do processo de evolução técnica e degrau no caminho para alcançar o *glamour* tão desejado na dança. Outro artigo, que também traz informações interessantes, fala sobre “a construção do corpo ideal no balé clássico” (ANJOS; OLIVEIRA; VELARDI, 2015). Através do estudo realizado acerca da perspectiva de bailarinas clássicas sobre o ideal de corpo exigido pela prática do *ballet*, as autoras identificaram nas bailarinas participantes da pesquisa algumas falas em comum, que trouxeram o seguinte resultado:

Esse trabalho nos permitiu compreender que o corpo demandado da bailarina está na inter-relação de vários elementos: físico/anatômico; um corpo magro; longilíneo, flexível; com uma estrutura anatômica que propicie o “en dehors” (rotação externa dos membros inferiores); um belo colo de pé, o arqueamento gerado quando a bailarina faz uma ampla flexão plantar ao subir nas pontas, sendo desejável também uma hiperextensão de membros inferiores gerando assim uma estética específica das bailarinas. [...] Na compreensão das entrevistadas, o corpo desejado, a anatomia “perfeita”, pode ser tanto algo inato à pessoa, quanto construído com muito esforço e dedicação, o que impõe à bailarina que a prática e o aprendizado nunca cessem (ANJOS; OLIVEIRA; VELARDI, 2015, p. 11-12).

Através desses dados, é possível compreender que a bailarina está sempre buscando a perfeição, seja na sua técnica ou no seu físico, tendo em vista todas as exigências para se ter o “corpo ideal”. Além disso, as autoras também esclarecem sobre a origem desse padrão estético:

[...] os critérios para ser uma bailarina são oriundos das grandes companhias de balé. O corpo requerido nesse universo é fundamental, pensado com vistas ao progresso no aprendizado e, para a bailarina, não é possível evitar aquilo que já foi determinado pela cultura do balé e veiculado pelas reconhecidas melhores companhias do mundo (ANJOS; OLIVEIRA; VELARDI, 2015, p. 5).

Historicamente, as grandes companhias de *ballet* repercutem ainda os padrões corporais do século XIX, quando se deu o início do *ballet* romântico, que teve como marco inicial a apresentação da obra *La Sylphide*, estrelada pela bailarina sueca Marie Taglioni, pioneira no uso da sapatilha de ponta (MOURA, 2001). Naquela época, o estereótipo da bailarina romântica européia era uma figura “leve, graciosa, magra e longilínea” (MOURA, 2001). No entanto, essas exigências perduram até hoje com a influência das companhias de *ballet*, como refletem as autoras:

Esse novo tipo de balé, que praticamente expunha a idealização feminina esperada pela sociedade da época, ainda perdura na atualidade, visto que os grandes balés de repertório são encenados até hoje e requerem quase o mesmo biótipo do passado, ainda que as exigências em relação ao condicionamento físico acrescentem à magreza a quase obrigatoriedade do desenvolvimento muscular, o que resulta na formação de bailarinas magras, porém com estrutura física forte (ANJOS; OLIVEIRA; VELARDI, 2015, p. 2).

Essa padronização permanece através do trabalho exercido pelas companhias mais influentes, que estão sempre reafirmando o corpo ideal mencionado pelas autoras. A repercussão desses padrões estéticos se intensifica com a notória presença das redes sociais, onde as bailarinas têm acesso facilitado aos conteúdos produzidos pelas companhias de *ballet* ao redor do mundo.

A competitividade no *ballet* ainda é muito nítida e recentemente vem sendo explorada pela mídia em produções cinematográficas, como no filme “Cisne Negro” (2010), que retrata o sentimento competitivo entre bailarinas que desejam chegar ao seu auge através de muito esforço físico. A obra é protagonizada pela bailarina Nina (Natalie Portman), cuja obsessão pela dança ultrapassa os limites físicos e mentais do seu corpo. Esse tipo de narrativa contém hipérboles corriqueiras do cinema, mas ainda assim, representa uma questão importante a ser trabalhada socialmente.

Outro exemplo da presença dessa temática no audiovisual é a série “O Preço da Perfeição”, lançada em 2020 pelo serviço de streaming Netflix. A série mostra uma escola de *ballet*, onde os alunos dão tudo de si e recebem muita cobrança (de professores e de si mesmos) pelo seu desempenho. Um acontecimento interessante na série é quando uma das personagens decide omitir uma lesão grave no pé e tornozelo, por medo de não poder ensaiar e consequentemente perder o papel principal no espetáculo. Apesar de parecer mais uma hipérbole do cinema, situações semelhantes podem ocorrer fora das telas. Nos estudos acadêmicos citados anteriormente, é possível notar esse retrato da relação entre a romantização do sofrimento e a busca pela perfeição, descritas nessas produções audiovisuais como algo inevitável e paralelo ao sucesso no *ballet*. É tido como algo normal, inerente à profissão e que não se deve temer, nem evitar.

4 A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS

O advento da internet proporcionou à sociedade uma série de mudanças (RECUERO, 2009), entre elas, a de maior relevância, de acordo com a jornalista e pesquisadora Raquel Recuero (2009, p. 24), é a “possibilidade de expressão e sociabilização através das ferramentas de comunicação mediada pelo computador (CMC)”. A autora se refere às chamadas redes sociais, que hoje são conhecidas por se estenderem no ambiente virtual. No entanto, o conceito de redes sociais (fora da internet) começou a ser estudado durante o século

XX. “O estudo das redes sociais, entretanto, não é novo. O estudo da sociedade a partir do conceito de rede representa um dos focos de mudança que permeia a ciência durante todo o século XX”, (RECUERO, 2009, p. 17).

Em resumo, a rede social pode ser definida como um composto de duas partes: os atores, que podem ser pessoas, instituições ou grupos, formando os nós dessa rede; e as conexões, que são as interações ou laços sociais (WASSERMAN e FAUST, 1994; DEGENNE e FORSE, 1999 apud Recuero, 2009). Sendo assim, uma rede pode ser considerada como “uma metáfora para observar os padrões de conexão de um grupo social, a partir das conexões estabelecidas entre os diversos atores” (RECUERO, 2009, p. 24). Essa interpretação do conceito de rede é focada na estrutura social, onde não se pode isolar os atores sociais e nem suas conexões (RECUERO, 2009).

As redes sociais na internet (RECUERO, 2009) estão presentes na vida das pessoas há alguns anos, mas apesar disso, ainda são consideradas recentes pelos pesquisadores. Segundo Vermelho *et al.* (2014), a importância dessas redes sociais emerge cada vez mais, à medida que a sociedade evolui. “[...] a cada dia cresce a crença de que as tecnologias de comunicação em rede podem ser uma ferramenta eficiente para promover a comunicação, pois se constituem na ferramenta mais poderosa de circulação de informação da contemporaneidade” (VERMELHO *et al.*, 2014, p. 182).

O uso dessas redes sociais, como Instagram, Facebook, Twitter e YouTube, pode ter efeitos positivos e negativos para os usuários. Independente da natureza desse impacto, o fato é que ainda tenta-se interpretar as implicações dessa “nova forma de interação social em diferentes populações” (ABJAUDE *et al.*, 2020), com o objetivo de criar estratégias capazes de atenuar esses impactos.

É fato que essa forte presença das redes sociais na rotina dos indivíduos acaba fazendo com que o conteúdo visto tenha um grande poder de influência na sociedade em geral. Os chamados algoritmos fornecem conteúdos personalizados para cada usuário, o que incentiva ainda mais o consumo diário nessas plataformas. O Instagram é uma das redes sociais mais populares no Brasil e em 2018 passou da marca de 1 bilhão de usuários ativos por mês, em todo o mundo (EXAME, 2018). Além disso, de acordo com uma pesquisa realizada pela Statista³, o Brasil foi o terceiro país com o maior número de usuários ativos no Instagram em 2021⁴. Esses dados representam o grande potencial de interferência social que o Instagram possui e é natural que existam aspectos positivos e negativos nessa questão.

No nicho da dança há muitos influenciadores digitais, que utilizam suas redes sociais para compartilhar seu trabalho e outros conteúdos sobre *ballet*. São perfis que publicam desde tutoriais de penteados para *ballet*, até dicas de exercícios de alongamento. Ou seja, é realmente um ambiente vasto para o bailarino explorar e se inspirar em outros bailarinos. Por outro lado, também pode ser uma situação propícia a gerar um sentimento de inferioridade pelo impacto psicológico dos padrões instituídos socialmente.

Recuero (2009) foca nesse estudo de redes sociais, lidando com a interação dos usuários através da conversação em rede. Além disso, estudos sobre os impactos dessas mídias na saúde mental dos indivíduos vêm sendo desenvolvidos, com o intuito de entender mais sobre essa influência nos aspectos comportamentais da sociedade. Um artigo publicado na Revista Eletrônica Saúde Mental, Álcool e Drogas traz diversos dados esclarecedores acerca da temática.

Os problemas de saúde mental são preocupações cada vez mais frequentes na sociedade, em parte pela utilização inadequada (frequência de utilização e conteúdo

³ Empresa alemã especializada em dados de mercado e consumidores.

⁴ Disponível em:

<<https://abcreporter.com.br/2021/04/15/brasil-e-o-3o-pais-com-mais-usuarios-ativos-no-instagram-em-2021/>>.

Acesso em: 05 jun. 2021.

consumido) da internet e mídias sociais. Sendo assim, muitas estratégias podem ser adotadas para melhorar este quadro, uma delas é a participação intensiva de instituições e grupos de pesquisa nas mídias sociais por meio de divulgação de conteúdos de qualidade e que promovam o bem-estar social (ABJAUDE et al., 2020, p. 2).

De fato, as redes sociais são capazes de mudar o comportamento humano, bem como a forma de se comunicar. Considerando isso, pode-se dizer que as redes sociais promovem a possibilidade de “reconhecimento de si através do olhar do outro” (FRANKLIN, 2019, p. 2). Com essas mudanças significativas na vida das pessoas, as mídias sociais têm chamado a atenção de pesquisadores, sendo a base de diversos estudos. Áreas como a psicologia e a neurociência se dedicam a entender qual a relação do uso e as consequências na vida do usuário.

O tipo de conteúdo publicado e consumido pelos usuários é ainda mais impactante na saúde mental. Sabe-se que muitas publicações reforçam o narcisismo, os padrões de vida, de consumo e o status, de forma que têm contribuído com o aumento na prevalência de vários transtornos psiquiátricos, incluindo sintomas depressivos, ansiedade e baixa autoestima (ABJAUDE et al., 2020, p. 2).

Isso reflete a ideia defendida por Suely Fragoso⁵ (2009, p. 13), quando diz que “[...] não é suficiente falar em ‘redes sociais na internet’ levando em conta apenas os fatores estritamente tecnológicos da questão, ou seja, esquecendo as pessoas que interagem umas com as outras para concentrar-se sobre a mediação tecnológica”. Ou seja, para falar de redes sociais é preciso ter em mente que antes de qualquer viés tecnológico, existe o lado humano que deve ser considerado com seriedade. Afinal, as redes sociais só existem em decorrência das interações humanas (RECUERO, 2009).

Segundo Montardo e Prodanov (2021, p. 270) “o Instagram promove a instantaneidade em termos de interação entre os seus usuários por meio do compartilhamento de conteúdo audiovisual [...] em suas diversas funcionalidades [...]”. Essa interação na qual as redes sociais se sustentam, torna o consumo cada vez mais incessante e os impactos mais evidentes. Montardo e Prodanov (2021) realizaram um estudo acerca da problemática causada pelo uso de filtros embelezadores no Instagram, trazendo uma discussão sobre a concepção dos padrões estéticos nas redes sociais e como isso impacta na vida dos usuários fora das telas.

[...] Usuárias jovens identificam uma performance de beleza e de bem-estar expressa em selfies como o conteúdo que mais engaja sua rede de seguidores no Instagram. Pode-se dizer que o uso de filtros embelezadores no Instagram Stories reforça essa dinâmica social mediada, o que acaba por afetar a autoimagem de quem posta selfies com esse tipo de recurso e, talvez, a de suas seguidoras. [...] Essa prática, por sua vez, pode gerar insatisfação das mulheres [...] quanto à sua aparência, ocasionando baixa autoestima, e levar, parte delas, a buscar por cirurgias ou por outros procedimentos estéticos, tendo em vista corrigir características suas interpretadas como defeitos a partir dos critérios utilizados por esses filtros embelezadores (MONTARDO E PRODANOV, 2021, p. 271-272).

Uma pesquisa realizada em 2017 pela *Royal Society for Public Health*⁶, em conjunto

⁵ FRAGOSO, Suely. Apresentação. In: RECUERO, Raquel. **Redes Sociais na Internet**. Porto Alegre, 2009.

⁶ Disponível em:

<<https://super.abril.com.br/sociedade/instagram-e-a-rede-social-mais-prejudicial-a-saude-mental/>> Acesso em: 11 jul. 2022.

com o *Young Health Movement*⁷, classificou o Instagram, até então, como a rede social mais nociva para a saúde mental dos jovens. O estudo contou com a participação de pessoas entre 14 e 24 anos que avaliaram as redes sociais mais populares (Facebook, Instagram, Youtube, Twitter e Snapchat) em relação à influência destas em questões como ansiedade, depressão, solidão, qualidade do sono, imagem corporal e bullying. Entre outros resultados, a pesquisa mostra que sete em cada dez voluntários afirmaram que o Instagram proporcionou um sentimento ruim em relação à própria autoimagem. A pesquisa também aponta que 90% das meninas participantes se sentem infelizes com sua aparência e têm intenção de alterar seus corpos através de procedimentos cirúrgicos.

Nota-se, portanto, que o consumo de conteúdos no Instagram através de suas diversas funcionalidades passa a ter consequências na vida dos usuários, uma vez que isso implica na saúde mental, levando em conta a baixa autoestima que pode gerar o desejo de mudança estética através de cirurgias plásticas. No caso das bailarinas, essa baixa autoestima se revela de outras formas, resultando, muitas vezes, no esforço físico ilimitado para conquistar o corpo ideal que o *ballet* impõe (ANJOS; OLIVEIRA; VELARDI, 2015).

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados dessa pesquisa foram obtidos através da metodologia de entrevista semiestruturada, onde foram entrevistadas cinco bailarinas clássicas (profissionais e amadoras) brasileiras e uma psicóloga com trabalho focado em psicologia da dança. As entrevistas foram realizadas de forma remota, através de videochamadas por meio dos aplicativos *Skype* e *Zoom*, no período de 17 de maio de 2022 a 01 de junho de 2022.

Após as entrevistas, foi feita a transcrição do material gravado para uma melhor visualização do conteúdo. Com todas as entrevistas transcritas, foi feita uma leitura geral para identificar as semelhanças entre as falas das entrevistadas. Nos resultados da pesquisa, analisamos as respostas e trazemos os extratos das falas significativas relacionadas ao escopo do objeto de pesquisa em confronto com a literatura. Um dos aspectos centrais está na abordagem da percepção sobre o trabalho das bailarinas de dentro para fora e de fora para dentro. Foi notada, a partir das respostas das bailarinas, a presença de três categorias que norteiam a temática, são elas: os reflexos dos conteúdos compartilhados em redes sociais na autoestima das bailarinas; a importância do compartilhamento de conteúdos positivos nas redes sociais e a cultura da comparação e da busca pela perfeição no *ballet*.

No que se refere à primeira categoria, a chegada da internet e, posteriormente, das redes sociais, trouxe inúmeras possibilidades aos seus usuários, sendo elas benéficas ou não. Em concordância com o que foi exposto nas seções anteriores, as redes sociais possuem um grande poder de influenciar seus usuários, seja em qual for o aspecto, conforme explicam De Souza e Moraes (2021):

As redes sociais têm o potencial para a ampliação de construção de identidades em busca da satisfação tanto pelo prazer de se expor quanto de apreciar a exposição do outro. [...] As redes sociais podem provocar dependência cultural/informacional; podem naturalizar: a vigilância, a exposição e o controle; alteram e/ou reforçam costumes. [...] As redes sociais podem incidir na construção identitária dos sujeitos. Há indícios de que a construção identitária parte da necessidade de agradar o outro em uma retroalimentação na busca de aceitação: olhar e ser olhado. [...] As redes sociais podem naturalizar comportamentos, isso impacta no sujeito, por exemplo: a busca de corpos ideais (DE SOUZA; MORAES, 2021, p. 6-7).

⁷ Disponível em: <<https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>>
Acesso em: 11 jul. 2022.

Essa naturalização de comportamentos possivelmente nocivos (DE SOUZA; MORAES, 2021) se reflete também na autoestima das bailarinas que fazem uso de redes sociais. As bailarinas Beatriz Xavier e Laura Burity, em seus relatos colhidos durante as entrevistas, analisam a dualidade na presença das redes sociais.

Hoje em dia, eu vejo que as redes sociais têm muito essa posição de alimentar a competitividade. Tem essa idealização de que é fácil demais. Você vê um vídeo de uma bailarina fazendo oito piruetas e a gente sabe que não é fácil. Então, claro que vai ter a competitividade relacionada a isso, você vai querer atingir aquilo. [...] É uma idealização de querer ser e o não poder ser desse jeito pode gerar sofrimento (Beatriz Xavier em entrevista concedida à autora, no dia 19 de maio de 2022).

A internet nos deu muitas possibilidades [...]. Nada é bom o suficiente, por que sempre tem alguém que é melhor que você [...]. O problema é que a internet exhibe tudo isso o tempo todo [...]. Eu acho que o Instagram ele ilude muito com isso, [...], porque a gente começa a viver uma ilusão. Tudo que está ali não é a vida real, a vida real acontece fora dali (Laura Burity em entrevista concedida à autora, no dia 19 de maio de 2022).

Na perspectiva psicológica, Maria Cristina Lopes, que desenvolve um trabalho voltado para a psicologia da dança, comenta sobre as formas como as redes sociais contribuem para a comparação no ballet e os principais reflexos desse comportamento na saúde mental das bailarinas.

[...] Tem dois lados, pessoas que já não estão tão bem, já não têm uma comparação tão saudável e as redes sociais incentivam isso e as pessoas que estão super bem, não têm qualquer questão e as redes sociais iniciam. A comparação pode gerar transtornos de ansiedade, transtornos de imagem, de alimentação, enfim, várias outras questões (Maria Cristina Lopes em entrevista concedida à autora, no dia 17 de maio de 2022).

A fala da psicóloga converge diretamente com a da bailarina Carolina Lancelotti, que traz em seu relato sua perspectiva como bailarina adulta, ou seja, que iniciou as aulas de ballet já na idade adulta. Mesmo com uma maturidade já estabelecida, Carolina relata que lidar com a comparação, principalmente nas redes sociais, é um desafio.

[...] Eu aprendi a enxergar a minha qualidade [...], qual é o diferencial da outra pessoa e qual é o meu diferencial. Tem que reconhecer [...], o que você tem de bom, porque senão você vai entrar num limbo de comparação eterna. Eu acho que tem que ter um autoconhecimento muito grande e um cuidado com o seu mental [...], porque rede social não é brincadeira, é uma selva. (Carolina Lancelotti em entrevista concedida à autora, no dia 23 de maio de 2022).

As bailarinas que já vêm de outra geração, como a Liana Vasconcelos, que atua como bailarina profissional no Brasil e a Laura Burity, sentem o quanto a vivência do ballet é diferente com a presença das redes sociais. Há alguns anos atrás, quando não se tinha o conteúdo digital que está disponível para todos hoje, já existiam todas as questões de cobrança, comparação e busca pela perfeição, porém, não com a proporção que se tem hoje.

Eu acredito que essa busca pela perfeição é muito anterior às redes sociais. [...] Mas as redes sociais exacerbaram um pouco, porque antes, por exemplo, quando eu queria ver uma bailarina do Ópera de Paris⁸ dançando, eu tinha que buscar uma fita VHS para ver [...]. Hoje tá aqui tudo na mão né, no celular a gente vê em tempo real [...] (Liana Vasconcelos em entrevista concedida à autora, no dia 01 de junho de 2022).

[...] Hoje você tem muito mais acesso aos vídeos, só que você tem acesso a vídeos profissionais [...]. A gente não tinha isso há 15, 20 anos atrás, quando era minha época [...]. A busca pela perfeição no ballet sempre existiu, a diferença é o que era a perfeição há 20 anos atrás, sem YouTube e Instagram 24 horas por dia. Até o critério de perfeição foi aprimorado nesse sentido (Laura Burity em entrevista concedida à autora, no dia 19 de maio de 2022).

Com essa forte presença das redes sociais, o usuário está sempre recebendo uma infinidade de conteúdos, geralmente do seu interesse em decorrência do algoritmo da plataforma. A partir dessa categorização de conteúdos personalizados, a psicóloga da dança explica como funciona no nicho do *ballet*:

[...] Eu entendo que o mais problemático para dança em específico é o instagram, por que ele é baseado em fotos, [...] que são extremamente editadas, são de pessoas de qualquer lugar, com biotipos diferentes. [...] Se você for na parte de explorar, por exemplo no Instagram, [...] provavelmente só vão aparecer fotos perfeitas [...]. O algoritmo não necessariamente é ruim, mas depende da maturidade da pessoa que está ali usando e do seu estado mental também (Maria Cristina Lopes em entrevista concedida à autora, no dia 17 de maio de 2022).

Essa fala da psicóloga reflete o pensamento trazido por Franklin (2019) sobre as alterações provocadas pelas redes sociais. Segundo ele, as redes sociais podem ser as causadoras ou agir como fator de agravante na presença do que ele chama de sintomas.

É fato que a participação dessas novas tecnologias no cotidiano, principalmente dos adolescentes e jovens, tem provocado efeitos de cobrança social e, conseqüentemente, atuam como pontapé ou mesmo como um acelerador desses sintomas (FRANKLIN, 2019, p. 2).

A bailarina Laura Burity também expõe essa questão do algoritmo como algo delicado de se lidar. Em seus relatos, ela e as bailarinas Beatriz Xavier e Liana Vasconcelos alegam que atualmente não se comparam de forma nociva e que, devido à maturidade que adquiriram ao longo dos anos, aprenderam a ter uma comparação que consideram saudável.

Normalmente vai ter alguém muito melhor tecnicamente do que nós, aparecendo lá no algoritmo do Instagram. [...] Hoje eu consigo achar pessoas que eu admiro, mas eu não posso dizer “ah não, imagina, eu não me comparo”, mas eu acho que eu consigo ter uma comparação saudável [...]. O ballet é um pouco mais prejudicial nesse sentido emocional, de cobrança e tudo mais (Laura Burity em entrevista concedida à autora, no dia 19 de maio de 2022).

[...] Eu não deixei que o ballet trouxesse essa parte negativa e às vezes até doentia mesmo, como a gente vê, várias bailarinas adoecem por causa dessa

⁸ Ballet da Ópera de Paris: companhia de ballet francesa.

competitividade, desde transtornos alimentares, por causa da competitividade, para ter a questão do corpo perfeito [...], até questões psicológicas como ansiedade. [...] Você passa muito mais a pensar em chegar a um determinado patamar e melhorar a técnica, mas deixa de sentir o amor pela dança [...], sentir o prazer que é dançar (Beatriz Xavier em entrevista concedida à autora, no dia 19 de maio de 2022).

[...] Eu tento sempre na minha visão ter uma comparação positiva. [...] Eu tenho esse físico, tenho essa técnica. Eu posso melhorar? Posso. Mas tudo tem limite, então é saber usar essa comparação de uma maneira positiva, não deixar que isso te destrua. [...] Quando a gente quer se tornar uma coisa que a gente não é, é muito prejudicial (Liana Vasconcelos em entrevista concedida à autora, no dia 01 de junho de 2022).

A questão imagética também possui alta influência nesse processo de busca pela perfeição, principalmente se tratando dessa combinação de *ballet* clássico e Instagram, que são dois fatores onde o aspecto visual prevalece e é levado como prioridade. No caso do *ballet*, uma técnica considerada boa é aquela que, entre outros quesitos, transmite beleza e leveza (MOURA, 2001). Já no caso do Instagram, se trata de uma rede social totalmente baseada em imagens, na necessidade de exibir a si mesmo e ver a exibição do outro (DE SOUZA; MORAES, 2021).

Eu acho que é um lado não muito bom dessa influência das redes sociais, porque por foto, a foto é ótima, claro. Mas ela não transmite todo aquele sentimento que aquela bailarina tá passando ali no ao vivo. E aí a gente busca só a questão de estética e isso é bem complicado ao meu ver. (Liana Vasconcelos em entrevista concedida à autora, no dia 01 de junho de 2022).

Eu tinha dificuldade de encontrar referências de foto para eu imitar que eu conseguisse fazer. [...] Porque só tem coisas muito mirabolantes na internet [...] e isso realmente foi um processo difícil, porque eu queria buscar a foto para ideia e só vinha a Zakharova⁹. [...] Eu sempre tive consciência de que eu comecei adulta e que a minha técnica nunca ia ser desse jeito (Carolina Lancelotti em entrevista concedida à autora, no dia 23 de maio de 2022).

Lá atrás, na história da dança, se você pega Marie Taglioni, 1832, primeira bailarina que usou sapatilha de ponta. Quando ela dançou em *La Sylphide* [...], ela era uma coisa incrível. Se a gente tivesse acesso hoje a um vídeo da Marie Taglioni dançando, o máximo que iam dizer era tipo “nossa, ela nem estica essa perna. [...] Nossa, como ela é corcunda”. Por que era outra técnica, a técnica foi sendo aprimorada e tudo mais (Laura Burity em entrevista concedida à autora, no dia 19 de maio de 2022).

Como já foi dito anteriormente, é comum as pessoas se exporem de maneira positiva no Instagram e nas demais mídias sociais, como forma de satisfazer seu desejo de exposição em confronto com o ato de apreciar a exposição de terceiros (DE SOUZA; MORAES, 2021). A bailarina Luiza Corti traz em seu relato um retrato nítido dessa questão, de acordo com sua visão.

A maioria das pessoas mostra só a parte boa, mostra só quando acerta. [...] E você acaba só tendo contato com isso e achando que com todo mundo é assim. Tipo “eu sempre erro, mas as pessoas já acertam de primeira”. Você não tem tanto contato com o processo das pessoas, de errar, de acertar, errar várias vezes antes de acertar e

⁹ Svetlana Zakharova: bailarina principal do *Bolshoi Ballet*.

às vezes acaba gerando esse sentimento (Luiza Corti em entrevista concedida à autora, no dia 17 de maio de 2022).

Apesar da grande romantização da dor e do sofrimento no ballet, quando se fala de redes sociais, o usuário, no geral, tem uma necessidade de mostrar às pessoas que tudo está perfeito. Não é comum, no ambiente virtual, a presença de publicações que retratem a verdadeira realidade da vida do usuário, reflexão instigada por De Souza e Moraes (2021):

As redes são, muitas vezes, representações online do que as pessoas são ou pretendem parecer ser na sociedade (NASCIMENTO et al., 2018). As possibilidades de criação de uma versão de si, no mundo virtual, dão às pessoas a capacidade de produzir uma imagem do que gostariam de ser ou do que as pessoas esperam que esse indivíduo seja (DE SOUZA; MORAES, 2021, p. 3).

Tendo consciência disso, a bailarina Luiza Corti tem suas próprias formas de lidar com o assunto sem que o uso das redes sociais se torne prejudicial para a sua saúde mental.

[...] Aprendi a me comparar comigo mesma quando comecei a gravar meus treinos e às vezes você pega um vídeo de um ano atrás [...], daí você pensa “nossa, eu fazia isso desse jeito e agora tô fazendo muito melhor”. Acho que isso me ajudou muito a parar de olhar pros outros e me sentir pra baixo. Eu consigo olhar mais com um olhar de admiração e de inspiração do que de olhar e me sentir mal pelo o que eu sou (Luiza Corti em entrevista concedida à autora, no dia 17 de maio de 2022).

Essa estratégia de gravar e fotografar a si mesma, utilizada pela Luiza Corti, também é recomendada pela psicóloga Maria Cristina para uma melhoria da autoestima e do autoconhecimento.

É difícil você fugir de observar o seu progresso quando você faz isso, [...] é muito mais difícil você se manter nesse processo de só se comparar com os outros. Em algum momento você vai ter que se deparar com esse material que você foi documentando ali ao longo do tempo (Maria Cristina Lopes em entrevista concedida à autora, no dia 17 de maio de 2022).

Apesar das possibilidades de fuga dessa representação de perfeição nas redes sociais, as bailarinas lidam constantemente com a cobrança e consequente comparação, dentro e fora das redes sociais. A partir daí, se vê a importância do compartilhamento de conteúdos que mostrem a realidade da vida da bailarina, o que diz respeito à segunda categoria temática desses resultados: *a importância do compartilhamento de conteúdos positivos*.

Durante a entrevista, as bailarinas Luiza Corti e Beatriz Xavier relataram a importância de saber equilibrar o tipo de conteúdo consumido nas redes sociais, mantendo entre os perfis que são seguidos, pessoas que mostram sua trajetória, sua rotina, sem esconder as partes “ruins”.

[...] Você vê toda hora, todo mundo perfeito e você fica só naquela visão [...]. Mas, se você segue outras pessoas, que mostram as suas falhas, os seus erros [...], a realidade, [...] você começa a se identificar mais, [...] você sabe que pra ela chegar naquele acerto, ela teve que passar por várias outras coisas. [...] Você acaba não se desmotivando por causa disso (Luiza Corti em entrevista concedida à autora, no dia 17 de maio de 2022).

[...] Eu busquei exatamente pessoas que traziam a realidade crua de que no ballet tem toda essa exigência técnica, mas que a perfeição não existe. Acho que parte daí, não é que você não vai conseguir atingir a perfeição, a perfeição não existe. [...] Os perfis que eu sigo mostram que não existe a perfeição, que tem as dificuldades, tem as limitações, [...] e que o ballet vai muito mais além de querer atingir uma perfeição (Beatriz Xavier em entrevista concedida à autora, no dia 19 de maio de 2022).

Essa maneira de afastar perfis e conteúdos potencialmente nocivos é vista pela psicóloga como uma forma efetiva de obstruir a comparação, porém não é o suficiente, pois o trabalho precisa partir do mental de cada indivíduo.

[...] Dificultar esse processo de comparação vai trazer algum alívio para esse sentimento, para esse sofrimento que vem com a comparação. Mas um segundo caminho é entender que independente do que as pessoas estão fazendo, o que importa para sua trajetória é você mesmo, é o seu progresso, é colocar isso em primeiro lugar, se colocar em primeiro lugar. [...] Porque a comparação é colocar o outro em primeiro lugar. (Maria Cristina Lopes em entrevista concedida à autora, no dia 17 de maio de 2022).

Conforme foi evidenciado, as redes sociais causaram o agravamento de todas as questões problemáticas que envolvem o *ballet* clássico, como a competitividade, a comparação e a busca pela perfeição. Essas questões são a base da terceira categoria temática, que fala sobre a cultura comportamental construída no ensino do *ballet* clássico, cultura esta que está enraizada há muito tempo. A bailarina Laura Burity reflete sobre as questões históricas do *ballet* clássico, que influenciam diretamente nesse impacto negativo das redes sociais.

[...] O ballet clássico traz no escopo histórico de maneira geral, essa questão da busca pela perfeição em todas as questões [...]. A gente tem que tentar amadurecer a ideia de que a gente tem que competir com a nossa perspectiva. Você tem que ser melhor do que você é hoje, amanhã você vai ser melhor do que você é hoje. Então é sempre buscar o melhor de si e não buscar ser igual ao outro. (Laura Burity em entrevista concedida à autora, no dia 19 de maio de 2022).

Essa cobrança técnica presente no *ballet* clássico pode ser vista como algo saudável até certo ponto, assim como a comparação. Algumas bailarinas entrevistadas demonstraram ter esse pensamento de que se não buscarem algo, ficarão estagnadas. Nota-se que essa busca por evolução é vista como uma necessidade.

Se você não pensa em evolução no ballet, você não está fazendo ballet. [...] Tem que pensar em evolução, porque se você não pensar em evolução, para que você está fazendo ballet? [...] Para mim não tem como você fazer ballet sem pensar em evolução, sem pensar na próxima coisa que você quer conseguir fazer (Carolina Lancelotti em entrevista concedida à autora, no dia 23 de maio de 2022).

Acho que querer melhorar é sempre bom para todo mundo, se não você não busca nada na vida. [...] Você sempre tem que querer melhorar alguma coisa, porque a gente não é perfeito [...]. Eu acho que é muito tênue a linha da cobrança saudável para a cobrança enlouquecedora [...] (Laura Burity em entrevista concedida à autora, no dia 19 de maio de 2022).

[...] É algo que por um lado positivo te coloca para frente, para estar sempre num progresso, para estar sempre evoluindo tecnicamente, artisticamente. Mas tem que ter um certo limite aí, se não você acaba se derrubando (Liana Vasconcelos em entrevista concedida à autora, no dia 01 de junho de 2022).

Acho que todo mundo quer melhorar, ninguém quer fazer uma coisa e não ver evolução. [...] Quem gosta de dançar ballet, é por que gosta desse desafio. No ballet você não começa a fazer aulas e no terceiro mês já está dançando super bem [...], você está sempre “frustrada”, no sentido de “tenho que melhorar isso” [...] (Luiza Corti em entrevista concedida à autora, no dia 17 de maio de 2022).

No entanto, a psicóloga Maria Cristina mostra, através de seu pensamento crítico, que essa cobrança positiva pode possuir um outro lado não tão saudável:

Eu acho que existe um esforço muito grande dos bailarinos [...], em justificar que o perfeccionismo é uma coisa positiva [...]. Mas o perfeccionismo acaba sendo uma doença na dança [...]. O foco novamente precisa ser o seu progresso pessoal e não a comparação com o outro [...]. A gente acha que é só querer ser perfeita, [...] até que no momento de maior fragilidade isso desencadeia um transtorno alimentar, uma depressão ou transtorno de ansiedade (Maria Cristina Lopes em entrevista concedida à autora, no dia 17 de maio de 2022).

Outro aspecto importante a ser considerado é a cobrança que parte do meio externo, ou seja, dos professores, que podem vir a cobrar seus alunos de forma a ultrapassar os limites físicos e emocionais. Essa cobrança externa também pode influenciar a bailarina a ter o desejo de atingir a perfeição.

Até uns 15 anos atrás, a geração de professores era completamente diferente. Os professores não estavam preocupados com o seu emocional, a cultura era muito de que tem que sofrer para ter resultado, tem que doer para melhorar, [...] você tem que se machucar, bailarina sente dor mesmo. Isso é muito nocivo para a cabeça das pessoas (Laura Burity em entrevista concedida à autora, no dia 19 de maio de 2022).

Muitas falas de professores são errôneas, porque é como se o bailarino tivesse que realmente passar por esse sofrimento. [...] Mas não que ele tivesse que passar por uma dor enorme pra provar algo pra alguém ou pra provar algo a si mesmo, que tivesse que ser assim (Beatriz Xavier em entrevista concedida à autora, no dia 19 de maio de 2022).

Em consequência a essa cobrança externa, como foi dito, vem o desejo da própria bailarina em alcançar um nível irreal tecnicamente. Como efeito, o corpo e a mente podem não suportar, portanto, lesões e transtornos psicológicos podem surgir.

Às vezes o nosso psicológico fala “vamos lá, você consegue, você é mais forte do que você tá pensando”, só que [...] o físico nem sempre acompanha esse desejo. E aí as lesões vêm. E eu observo que isso acontece exatamente quando a gente ganha um papel de destaque, porque aí você quer dar não 100%, você quer dar 1000% e aí é complicado (Liana Vasconcelos em entrevista concedida à autora, no dia 01 de junho de 2022).

[...] Eu acho que a maioria das lesões deve ter exatamente esse caminho de cobrança demais, aquela competição com você mesma, com os outros coleguinhas, com as

piruetas, com o en dehors¹⁰ (Laura Burity em entrevista concedida à autora, no dia 19 de maio de 2022).

Eu já ouvi muitas pessoas falando: “me apresentei lesionado”. [...] Ou até mesmo: “estou desenvolvendo um transtorno de ansiedade, estou muito ciente disso, mas não quero saber”. Isso acontece, as pessoas estão cientes de que elas não estão bem, mas elas não procuram ajuda [...]. Quando se coloca o seu corpo e sua mente em risco, quando se está ciente disso principalmente, passou do limite (Maria Cristina Lopes em entrevista concedida à autora, no dia 17 de maio de 2022).

Em resumo, esses resultados trazem a confirmação da influência que as redes sociais exercem sobre os usuários pertencentes ao nicho do *ballet* clássico. Diante das três categorias temáticas aqui expostas é possível notar a semelhança entre algumas falas das bailarinas e sua convergência com as falas da psicóloga. Entre essas semelhanças, nota-se a presença de fatores que consolidam a busca pela perfeição no *ballet*, como a comparação, a cobrança e a competitividade. Estes fatores são provenientes de uma estrutura cultural enraizada no *ballet* clássico e agravados perante as redes sociais, tendo em vista a interferência provocada pela mesma. Outro fator, citado por algumas bailarinas, que também pode provocar a busca pela perfeição, é a cobrança externa que parte dos professores.

Sendo assim, essa estrutura historicamente presente no *ballet* clássico contribui majoritariamente no comportamento comparativo (que gera a busca pela perfeição) entre bailarinas, colocando as redes sociais como fator agravante nesse aspecto, como destaca Franklin (2019, p. 2): “[...] essas cobranças sociais não são novidade na sociedade, contudo, acontecem hoje sob novos moldes – onde antes havia uma pressão social, agora também há uma cobrança virtual”.

Vale ressaltar que fica evidente a importância do controle do tipo de conteúdo consumido no Instagram, a fim de reduzir os danos causados pelo mesmo. Segundo Schinestsck (2020, p. 20) “[...] Quanto mais se observa e se alimenta desse tipo de conteúdo, mais as pessoas odeiam seus corpos e travam uma batalha centrada exclusivamente na aparência e na busca pelo ideal corporal consumido nesses perfis”. Os conteúdos aos quais Schinestsck se refere são aqueles que enaltecem e trazem a idealização do corpo perfeito, também presente no *ballet* clássico através das fotos excessivamente posadas e editadas. Abjaude *et al.* (2020) também afirma que é preciso ter cuidado ao escolher o tipo de conteúdo a ser consumido:

[...] Os usuários das mídias sociais devem preocupar-se com a temática e, em uma estratégia de autocuidado, filtrar os conteúdos a que estão expostos, priorizando aqueles que agregam valor e que não desencadeiam sentimentos prejudiciais. Assim vale ressaltar que tanto o consumo quanto a produção dos materiais deve ser feito com precaução (ABJAUDE *et al.*, 2020, p. 2).

Por isso, é preciso ter um consumo de conteúdo mais seletivo nas redes sociais, observando os tipos de perfis que são seguidos, evitando a presença desses padrões, como forma de se resguardar dos possíveis danos à saúde mental. Cada usuário deve ter um certo cuidado consigo e com o outro na hora de consumir e compartilhar conteúdos no Instagram. A partir do momento que uma pessoa toma consciência da importância de filtrar essas publicações, os danos podem ser diminuídos.

¹⁰ Do francês: “para fora”. Rotação externa dos membros inferiores (pernas e pés).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com todo o conteúdo exposto no artigo, desde a literatura até os resultados, é notável a influência das redes sociais em todas as questões comportamentais que envolvem o *ballet* clássico. Temas como competitividade, comparação e busca pela perfeição sempre circundaram os bailarinos, porém, com o advento das redes sociais todas essas questões cresceram de forma exacerbada. Isso acontece devido ao fato das pessoas terem acesso e serem tangidas com diversos conteúdos o tempo todo.

Fora do nicho da dança, os usuários consomem publicações que muitas vezes fogem da sua realidade, acompanhando a rotina de influenciadores digitais com a ilusão da vida perfeita, o corpo perfeito, a carreira bem sucedida, etc. No ambiente do *ballet* clássico, a situação acaba sendo semelhante, apenas mais direcionada em alguns quesitos. Assim como os usuários no geral, as bailarinas também costumam acompanhar influenciadores do seu nicho nas redes sociais. É possível equiparar as duas situações: Enquanto uma pessoa "comum" se compara em termos de estética e estilo de vida no geral, uma pessoa que é bailarina se compara esteticamente a nível de capacidade técnica, ou seja, essa pessoa observa quem tem mais flexibilidade que ela, quem tem mais força de sustentação das pernas, quem tem mais *en dehors*, quem consegue girar mais piruetas, quem tem mais equilíbrio, quem tem o pé mais bonito, quem tem uma hiperextensão dos joelhos e uma infinidade de outras coisas. A partir daí, surgem a cobrança e a pressão interna que fazem com que a bailarina busque sempre a evolução. Porém, essa busca que a priori poderia ser um comportamento saudável, pode avançar a um estágio em que se configura a busca pela perfeição. Isso ficou bem claro nos relatos das bailarinas que participaram da pesquisa, bem como nas respostas da psicóloga.

Sendo assim, é importante esclarecer que não são as redes sociais as causadoras originárias desse comportamento obsessivo. Ou seja, o que as redes sociais trouxeram foi um agravamento de todos os sintomas já presentes e historicamente enraizados na estrutura do *ballet* clássico. Esse contexto histórico faz parte dos aspectos sócio-comportamentais correspondentes à questão norteadora na qual essa pesquisa se deteve. A partir das questões históricas do *ballet* clássico, trazidas através da vivência de cada bailarina, podem surgir comportamentos que refletem o medo de não evoluir ou a sensação de inferioridade que, atrelados à influência das redes sociais, geram o desejo de buscar por algo inalcançável. Isso evidencia e reforça a ideia de que os usuários de redes sociais estão sujeitos à influência que esse tipo de mídia possui.

As redes sociais estão ganhando cada vez mais notoriedade em meio à sociedade no geral, pois os conteúdos são produzidos de forma muito rápida e viralizam na mesma velocidade. Essa velocidade, na qual as coisas acontecem na internet no geral e nas redes sociais em específico, provoca um estímulo cada vez mais forte para que as pessoas estejam sempre produzindo ou engajando algum tipo de conteúdo, o que por sua vez, se traduz no uso prolongado de *smartphones* e tecnologias afins.

A discussão provocada neste artigo serve também para abrir um debate sobre os padrões presentes no *ballet* clássico e que claramente influenciam na busca pela perfeição nesse meio, principalmente se tratando de mulheres, que são altamente cobradas pela sociedade nesse quesito. Sabe-se que, em pleno século XXI, é preciso se desvencilhar daquela imagem da figura feminina proferida no passado, também repercutida pelo *ballet* clássico. Logo, o jornalismo poderia contribuir com o debate a partir de pautas que possam refletir essas questões trazidas no artigo contribuindo para a visibilidade do problema.

Observa-se, portanto, outros possíveis desdobramentos para a continuidade da pesquisa nessa temática, a exemplo de uma abordagem voltada para o compartilhamento de conteúdos positivos nas redes sociais, que podem gerar um incentivo para que os usuários

deixem de lado o apego às publicações que super valorizam e estimulam os padrões estéticos. Sendo assim, estudos como este devem ser cada vez mais incentivados, a fim de abrir caminhos capazes de atenuar os impactos do consumo exacerbado das mídias sociais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABJAUDE, Samir Antonio Rodrigues et al. Como as mídias sociais influenciam na saúde mental?. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 16, n. 1, p. 1-3, mar. 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100001> Acesso em: 09 jun. 2021.

ANJOS, Kátia Silva Souza dos, OLIVEIRA, Régia Cristina e VELARDI, Marília. A construção do corpo ideal no balé clássico: uma investigação fenomenológica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte** [online], 2015, v. 29, n. 3, pp. 439-452. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1807-55092015000300439>>. Acesso em: 27 maio 2022.

BRASIL é o 3º país com mais usuários ativos no Instagram em 2021. **ABC Repórter**, 2021. Disponível em: <<https://abcreporter.com.br/2021/04/15/brasil-e-o-3o-pais-com-mais-usuarios-ativos-no-instagram-em-2021/>>. Acesso em: 05 jun. 2021.

COSTA, Cátia e TEIXEIRA, Zélia. A experiência da dor em bailarinas clássicas: significados emergentes num estudo qualitativo. **Ciência & Saúde Coletiva** [online], 2019, v. 24, n. 5, pp. 1657-1667. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2019.v24n5/1657-1667/>>. Acesso em: 5 jun. 2021.

DE SOUZA, Rita Rodrigues e MORAES, Leizer Fernandes. Impactos das redes sociais na cultura e saúde mental dos usuários. **Rev. Tecnol. Soc.**, Curitiba, v. 17, n. 48, p. 147-162, jul./set. 2021. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rts/article/view/12640>>. Acesso em: 17 jun 2022.

DUARTE, Jorge; BARROS, Antonio. (organizadores) **Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

FRANKLIN, Camila Fortes Monte. Transtornos mentais nas redes sociais: da invisibilidade à superexposição. **Episteme Transversalis**, [S.l.], v. 10, n. 1, abr. 2019. Disponível em: <<http://revista.ugb.edu.br/ojs302/index.php/episteme/article/view/1296>>. Acesso em: 25 jun. 2022.

INSTAGRAM é a rede social mais nociva à saúde mental, diz estudo. **Superinteressante**, 2017. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/sociedade/instagram-e-a-rede-social-mais-prejudicial-a-saude-mental/>>. Acesso em: 11 jul. 2022.

INSTAGRAM superou 1 bilhão de usuários ativos. **Exame**, 2018. Disponível em: <<https://exame.com/tecnologia/instagram-superou-1-bilhao-de-usuarios-ativos/>>. Acesso em: 05 jun. 2021.

JACOB, Helena. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. **Revista Comunicare**, v. 14, n. 1, p. 88-105, 2014. Disponível em: <<https://casperlibero.edu.br/wpcontent/uploads/2015/08/Redes-sociais-mulheres-e-corpo.pdf>> Acesso em: 11 jul. 2022.

MONTARDO, Sandra Portella; PRODANOV, Laura Schemes. Filtros embelezadores no Instagram Stories: pistas iniciais sobre a plataformização da beleza. **Logos**, [S.l.], v. 28, n. 2, maio 2022. ISSN 1982-2391. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/logos/article/view/60900>>. Acesso em: 06 jul. 2022.

MOURA, Kátia Cristina Figueredo de. **Essas bailarinas fantásticas e seus corpos maravilhosos: Existe um corpo ideal para dança?**. 2001. 224 p. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campina, SP, 2001. Disponível em: <<https://docero.com.br/doc/s88s5c1>>. Acesso em: 30 maio 2022.

RECUERO, Raquel. **Redes sociais na internet**. 1. ed. Porto Alegre: Sulina, 2009.

SCHINESTCK, Leticia Ribeiro. **#BODYPOSITIVE, mas nem tão “POSITIVE” assim: A discursivização do corpo no Instagram**. Tese de Doutorado em Letras - Programa de Pós-Graduação em Letras, Centro de Letras e Comunicação da Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2020. Disponível em: <http://repositorio.ufpel.edu.br:8080/bitstream/prefix/7463/1/Tese_Leticia_Ribeiro.pdf>. Acesso em: 11 jul. 2022.

VERMELHO, Sônia Cristina *et al.* Refletindo sobre as redes sociais digitais. **Educação & Sociedade**, [s. l.], 9 maio 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-73302014000100011>>. Acesso em: 9 jun. 2022.

APÊNDICE A - ROTEIRO DE ENTREVISTA PARA AS BAILARINAS

1. Existe uma cultura de comparação muito presente no ballet, que vai da sala de aula aos palcos. E hoje em dia, as redes sociais também nos deixam suscetíveis a esse sentimento. Como você vê a presença das redes sociais no seu cotidiano como bailarina?
2. O conteúdo que você consome nas redes sociais faz você se comparar com outras bailarinas?
3. Como você considera que as redes sociais influenciam no processo de busca pela perfeição no ballet?
4. Você acredita que a estrutura dos eventos de competição também contribuem nesse processo?
5. Você já teve alguma lesão?
6. Na sua percepção, existe uma pressão interna (do próprio bailarino) e externa (dos professores) para a melhoria do desempenho do bailarino?
7. Você percebe suas colegas de turma empenhadas em melhorar a técnica, ao ponto de exceder os limites do próprio corpo?

APÊNDICE B - ROTEIRO DE ENTREVISTA PARA A PSICÓLOGA

1. Existe uma cultura de comparação muito presente no ballet, que vai da sala de aula aos palcos. E hoje em dia, as redes sociais também nos deixam suscetíveis a esse sentimento. O conteúdo consumido nas redes sociais pode influenciar na comparação entre bailarinos?
2. Como os bailarinos podem ressignificar esse sentimento?
3. Como você analisa a busca pela perfeição no comportamento dos bailarinos?
4. Como você acha que as redes sociais influenciam nesse processo de busca pela perfeição?
5. Quais são os problemas psicológicos mais comuns relacionados ao ballet?
6. A dança no geral é conhecida como uma atividade física que proporciona o alívio do estresse e da ansiedade. Quais fatores podem atrapalhar esse benefício?
7. Quais são as formas que se pode trabalhar o emocional do bailarino para evitar o excesso de cobrança interna?
8. Quando os bailarinos ultrapassam o limite entre o saudável e o excessivo? Até que ponto a dedicação é saudável?