

PRESSÃO PSICOLÓGICA E SAÚDE MENTAL EM BAILARINOS PSYCHOLOGICAL PRESSURE AND MENTAL HEALTH IN DANCERS

Mariane Caroline de Oliveira Narciso¹, Gisele Luiza Mantovani²

¹UNIS/MG, São Lourenço, MG, E-mail: narcisomariane11@gmail.com; ORCID

<https://orcid.org/0009-0004-6732-7371>

² UNIS/MG, São Lourenço, MG, E-mail: gisele.lucinda@professor.unis.edu.br; ORCID

<https://orcid.org/0009-0009-3544-6081>

RESUMO

O presente estudo aborda os impactos que os padrões estéticos e a busca pela perfeição no ballet clássico exercem sobre o bem-estar psíquico dos praticantes. O objetivo geral é investigar como as exigências físicas e emocionais impostas pelo ambiente do ballet influenciam a saúde mental dos bailarinos. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza aplicada, de caráter exploratório e baseada em revisão bibliográfica, que visa compreender de que maneira a disciplina rígida e os ideais corporais do ballet clássico contribuem para o desenvolvimento de sofrimento psicológico e transtornos mentais entre os bailarinos. Embora o ballet proporcione benefícios físicos e emocionais, ele também impõe padrões de corpo magro e longilíneo e uma rotina de ensaios intensos, alimentando a competitividade e a autocrítica. A cobrança estética e o perfeccionismo exacerbado podem gerar insatisfação corporal, ansiedade e comportamentos de risco, conforme os conceitos de saúde mental definidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo DSM-5. A reflexão é reforçada por representações culturais, como o filme Cisne Negro, que evidencia os efeitos psicológicos da busca pela perfeição. Conclui-se que a pressão psicológica e a manutenção de padrões estéticos rígidos impactam negativamente a saúde mental dos bailarinos, provocando estresse, ansiedade e baixa autoestima. Assim, promover a conscientização e o cuidado emocional é essencial para transformar o ballet em um espaço de respeito, equilíbrio e valorização do corpo.

Palavras-chave: ballet clássico, imagem corporal, saúde mental.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho aborda o tema pressão psicológica e saúde mental em bailarinos, explorando a saúde mental com foco na ansiedade, imagem corporal e no perfeccionismo no ambiente profissional da dança clássica e os impactos que os padrões impostos para os bailarinos têm em sua saúde mental. Diante disso, de que forma a pressão psicológica causada por padrões estéticos e os esforços pela perfeição no balé atinge a saúde mental dos bailarinos.

A dança clássica é uma forma de dança ensinada no mundo inteiro seguindo os princípios estabelecidos desde a criação da primeira escola de ballet do mundo a

Académie Royale de Danse em 30 de março de 1661.¹ O ballet clássico é uma expressão corporal que tem exigências estéticas que incentiva o controle nutricional excessivo para se manter o padrão corporal exigido.

O ensino da dança é uma área do conhecimento que exige disciplina e visa o desenvolvimento integral do indivíduo, focando não apenas na prática motora, mas também nas dimensões artística, social e cultural. É uma ferramenta educativa que permite a expressão de sentimentos, a interação social e o desenvolvimento da autonomia. Sendo assim, muitos bailarinos são expostos a uma pressão psicológica, seja por padrões corporais, perfeccionismo, entre outros.

A pressão psicológica começa com a ideia de que bailarinos têm que se manter nos padrões estéticos impostos pelos professores, coreógrafos e diretores. O biótipo da bailarina é caracterizado por um corpo magro, longilíneo, além de manter cuidado constante com o peso corporal para manter o biótipo. A definição de imagem corporal no meio profissional do balé clássico o corpo magro e longilíneo é exacerbadamente valorizado.²

Atualmente, mesmo com o porte nutricional, corpo forte e saudável, é normal que os bailarinos não se sintam satisfeitos com seus corpos. No estudo de Ribeiro e Veiga (2010)³. foram entrevistados 22 homens e 39 mulheres, 31% apresentaram **comportamentos de riscos** para transtornos alimentares, conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1. Médias e desvio-padrão (DP) da pontuação no Eating Attitudes Test (EAT) e no Bulimic Investigatory Test Edinburgh (BITE) e frequência de comportamentos de risco para transtornos alimentares (TA) em bailarinos clássicos profissionais segundo sexo.

Variáveis	Total		Homens (n = 22)		Mulheres (n = 39)		Valor de p ¹
	Média	DP	Média	DP	Média	DP	
Pontuação no EAT	12,0	8,1	11,4	8,0	12,4	8,2	0,647
Pontuação no BITE	7,4	5,4	7,2	4,1	7,5	6,0	0,830
	N	%	n	%	N	%	p²
Presença de padrões alimentares anormais (EAT+)	7	11,5	3	13,6	4	10,3	0,691
Presença de padrão alimentar não usual (BITE+)	18	29,5	6	27,3	12	30,8	0,774
Presença de comportamentos de risco para TA (EAT+ ou BITE+)	19	31,1	7	31,8	12	30,8	0,932

Fonte: Ribeiro & Veiga (2010)

O corpo se tornou objeto de consumo e a magreza é sinônimo de beleza, valor e realização. A imagem que o indivíduo cria de seu corpo é, para ele, mais legítima que o próprio corpo, tendo importante participação na determinação de **comportamentos de riscos** para TA.³

Em diversos estudos, a dança é apontada como alternativa de atividade física para os indivíduos como forma de aliviar as tensões do dia à dia, pois auxilia na diminuição dos sintomas de ansiedade, estresse e depressão⁴. A primeira evidência na literatura relacionando dança e ansiedade, surgiu em 1977. Trata-se de uma investigação estatística de Kline e colaboradores⁴. A ansiedade pode ser considerada uma variável personalística, um estado emocional transitório que envolve grandes conflitos, níveis elevados de ansiedade podem resultar em dificuldades na coordenação, falta de concentração, maior dispêndio energético e até mesmo um estreitamento do campo de atenção.⁵ A instabilidade no mercado das artes, e especificamente da dança, conta com um elevado número de horas de formação técnica na área, somado à exaustiva jornada de ensaios, espetáculos, competições, aulas, treinos, composições coreográficas, e em alguns casos, também à formação acadêmica.⁴ a dança profissional é um trabalho de dedicação integral. Os bailarinos passam cerca de 17-29 horas por semana em ensaios e oito a vinte horas por semana em aulas técnicas, além de fazerem diversas apresentações ao longo do ano.⁴

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental pode ser entendida como bem estar que permite às pessoas desenvolverem habilidades pessoais para responderem aos desafios da vida. O corpo e a mente estão amplamente ligados e necessitam de uma atenção especial. Já no contexto da dança é muito mais visível essa relação, já que a dança como arte significa expressões gestuais, faciais através de movimentos corporais, buscando expressar emoções.

Bailarinos são um grupo particularmente vulnerável devido a uma combinação de altas demandas físicas e psicológicas, pressão por padrões estéticos e a competitividade. A vida de um bailarino profissional é marcada por uma rotina de exaustivos ensaios e exercícios, que aprimoram técnicas, coordenação e resistência necessários para suportar os movimentos graciosos e exigentes da dança.

O ballet clássico surgiu na Itália renascentista no século XVI, com tradição de dança dos bailes de corte, chamado de “balletto”, essa manifestação artística se aprimorou na Inglaterra, Rússia e se desenvolveu na França especialmente na corte de Luís XIV, no

século XVII. Maria de Médici princesa italiana foi a responsável por levar o ballet clássico para a França quando se casou com o rei Henrique IV, em 1600. A partir de então, a dança se tornou objeto de estudos e prática na corte francesa.

A dança é uma atividade que prioriza uma educação motora consciente, porém, não é só uma ação pedagógica, é também psicológica, para aqueles que dançam como amadores ou profissionais são diversas situações que podem gerar estresse ou ansiedade⁶.

O estresse é definido como “um conjunto de reações orgânicas e psíquicas de adaptações que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz”.⁷ O estresse é produto da interação do homem com o seu meio ambiente físico e sociocultural. Dessa forma, pode-se considerar que o estresse não é uma doença e sim uma preparação do organismo para lidar com fatores considerados estressores.

Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. Medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto a ansiedade é a antecipação de ameaça futura⁸. Alguns estudos confirmam a presença de alto nível de ansiedade em bailarinos e bailarinas durante o período da pré-estreia de um espetáculo de dança, o que demonstra uma possibilidade de queda de performance durante a apresentação, além do desconforto emocional presenciado pelo bailarino(a)⁹.

Um exemplo dessa vivência é retratado no filme *Cisne Negro* (2010), dirigido por Darren Aronofsky, que narra a trajetória de Nina Sayers, bailarina que busca a perfeição ao conquistar o papel principal em *O Lago dos Cisnes*. Para interpretar o Cisne Branco e o Cisne Negro, Nina enfrenta uma intensa pressão psicológica e física, que a leva a um estado de desequilíbrio mental. A personagem representa o conflito entre a inocência e a sensualidade, bem como a perda da identidade diante das exigências extremas da arte e da sociedade. O filme explora temas centrais da psicologia, como o perfeccionismo, a ansiedade, a repressão emocional, o narcisismo e o colapso psíquico decorrente da busca constante pela excelência. Ao longo da história, Nina sofre alucinações e delírios que simbolizam a fragmentação de sua mente, acabando em uma autodestruição que reflete a fusão entre a personagem e o papel que interpreta. O filme é muito utilizado em estudos sobre saúde mental, identidade e pressão psicológica em contextos artísticos, mostrando como o medo do fracasso e o desejo de reconhecimento podem gerar sofrimento psíquico e despersonalização ¹⁰.

3 MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza aplicada, de caráter exploratório e baseada em revisão bibliográfica, que visa compreender de que maneira a disciplina rígida e os ideais corporais do ballet clássico contribuem para o desenvolvimento de sofrimento psicológico e transtornos mentais entre os bailarinos. Foi realizada busca eletrônica de artigos científicos organizados em duas bases de dados (SciELO e Google Acadêmico), abrangendo publicações entre os anos de 2005 a 2025, totalizando um período de 20 anos.

O estudo compreendeu os trabalhos mais relevantes publicados originalmente na língua portuguesa a partir dos seguintes descritores: dança, ballet, dança clássica, ansiedade, perfeccionismo, saúde mental e auto imagem.

A amostra abrangeu publicações de artigos e TCC selecionados a partir da leitura prévia de seus resumos anexados, e seguiram os seguintes critérios de inclusão: 1) Artigos encontrados em catálogos de pesquisa, 2) Idiomas de publicação: foram selecionados artigos em língua portuguesa, 3) Ano de publicação: foram selecionados artigos publicados entre 2005 a 2025.

Foram excluídos trabalhos que abordaram o estilo de dança hip hop, dança de salão, artigos que correlacionaram a dança clássica com a yoga, artigos com foco na dor, orientação e metas para a carreira. Focando apenas nos estudos que aprofundaram em ansiedade em bailarinos, auto imagem, estresse, saúde mental e padrões corporais.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base na análise dos artigos selecionados, os resultados indicam que a prática do ballet clássico profissional está associada a sintomas de ansiedade, estresse e insatisfação corporal. No estudo de Ribeiro e Veiga (2010) mostra que 31% dos bailarinos apresentam comportamentos de risco para TA, ligando a busca por um corpo ideal à saúde mental. Isso mostra que o perfeccionismo e a exigência estética no ballet podem prejudicar o bem-estar psicológico dos bailarinos, indo além do desempenho físico.

A rotina exaustiva de ensaios e as cobranças de professores e diretores aumentam a pressão psicológica e o medo constante de falhar. Constantino, Prado e Lofrano-Prado (2011) pontuam que bailarinos em espetáculos ou competições sofrem com ansiedade pré e pós-apresentação e o desempenho, especialmente em ambiente onde o corpo e a técnica são avaliados constantemente.

O estresse, constante em bailarinos, torna-se prejudicial à saúde física e emocional. Ele aparece do esforço para manter o padrão estético, medo de lesões e o perfeccionismo, criando um ciclo de pressão constante que pode levar à ansiedade, depressão e TA.

A valorização do corpo magro e longilíneo no ballet clássico, de acordo com Anjos, Oliveira e Velardi (2015) e Hass, Gracia e Berteletti (2010), causa insatisfação e baixa autoestima em bailarinos que não se encaixam nesse padrão. Essa busca pela perfeição estética é simbolizada no filme *Cisne Negro* (2010) dirigido por Darren Aronofsky, onde a protagonista sofre com ansiedade, alucinações e colapso psíquico devido à pressão extrema e ao medo do fracasso.

Embora a dança possa beneficiar a saúde mental, o ambiente competitivo e hierarquizado do ballet clássico profissional pode transformá-la em fonte de sofrimento, de acordo com Preste (2023). A falta de apoio psicológico nas companhias de dança e a pressão constante agrava essa situação, pois muitos bailarinos não recebem orientação sobre autocuidado, nutrição e equilíbrio emocional.

Os resultados sugerem que a pressão psicológica no ballet clássico ameaça a saúde mental dos bailarinos, indo além da busca pela perfeição artística. É preciso implementar estratégias para criar um ambiente de trabalho mais saudável.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo mostra que a pressão psicológica no ballet clássico, ligada a busca por padrões estéticos rígidos e perfeição técnica, faz mal à saúde mental dos bailarinos. A exigência por um corpo magro e longilíneo, junto a competitividade e rotinas de ensaio rigorosas, contribui para ansiedade, estresse, baixa autoestima e risco de transtornos alimentares.

Os estudos confirmam que, apesar dos benefícios, o ambiente profissional do ballet muitas vezes transforma a dança em fonte de sofrimento psíquico. A cobrança excessiva, o medo de errar e a autocrítica intensa reforçam o perfeccionismo e a insatisfação corporal, prejudicando o desempenho artístico e o bem estar mental.

É crucial adotar ações preventivas para promover a saúde mental na dança, com escolas e companhias oferecendo acompanhamento psicológico, orientação nutricional e espaços de diálogo, promover e valorizar a diversidade corporal, são alguns passos essenciais para um ambiente artístico mais inclusivo e equilibrado.

Conclui-se, que cuidar da saúde mental dos bailarinos é essencial para a qualidade da arte produzida. A conscientização sobre a pressão psicológica no ballet é um passo fundamental para transformar a cultura da dança em um espaço de respeito ao corpo e promoção do bem estar emocional do bailarino.

ABSTRACT

This study addresses the impacts that aesthetic standards and the pursuit of perfection in classical ballet have on the psychological well-being of practitioners. The general objective is to investigate how the physical and emotional demands imposed by the ballet environment influence the mental health of dancers. This is a qualitative, applied, exploratory study based on a literature review, which aims to understand how the rigid discipline and body ideals of classical ballet contribute to the development of psychological distress and mental disorders among dancers. Although ballet provides physical and emotional benefits, it also imposes standards of a thin, slender body and an intense rehearsal routine, fueling competitiveness and self-criticism. The aesthetic pressure and exacerbated perfectionism can generate body dissatisfaction, anxiety, and risky behaviors, according to the concepts of mental health defined by the World Health Organization (WHO) and the DSM-5. This reflection is reinforced by cultural representations, such as the film Black Swan, which highlights the psychological effects of the pursuit of perfection. It is concluded that psychological pressure and the maintenance of rigid aesthetic standards negatively impact the mental health of dancers, causing stress, anxiety, and low self-esteem. Therefore, promoting awareness and emotional care is essential to transform ballet into a space of respect, balance, and appreciation of the body.

Keywords: *classical ballet, body image, mental health.*

REFERÊNCIAS

¹PESSÔA, L; **Conheça a história do ballet.** Disponível em: <https://www.aoredor.blog.br/post/hist%C3%B3ria-do-ballet>. Acesso em: 8 out. 2025

²OLIVEIRA, L,X; **Imagem corporal de estudantes de balé clássico:** um estudo qualitativo. 2018 trabalho de conclusão de curso (graduação em educação física) Universidade Federal do Ceará, Fortaleza. 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/37330>. Acesso em: 13 out. 2025.

³RIBEIRO, L,G; VEIGA, G,V; **Imagem Corporal e Comportamentos de Riscos para Transtornos Alimentares em Bailarinas Profissionais.** Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922010000200004>. Acesso em: 13 out. 2025.

⁴PRESTES, M. L. M. **No ritmo da ansiedade:** revisão narrativa integrativa sobre o transtorno de ansiedade em bailarinos amadores e profissionais, professores e estudantes de dança. 2023 trabalho de conclusão de curso (graduação em dança) Universidade Federal do Rio Grande do Sul Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança. 2023 Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/274535>. Acesso em: 22 out. 2025

⁵PEREIRA, C,S,R,F; SIMAS, J,P,N; BOING, L; MACHADO, Z; MATIAS, T,S; GUIMARÃES, A,C,A; **Níveis de ansiedade em bailarinos pré e pós - competição.** Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/4811>. Acesso em: 22 out. 2025

⁶CONSTANTINO, Ana Carolina Silva; PRADO, Wagner Luiz; LOFRANO-PRADO, Mara Cristina. Ansiedade em bailarinos profissionais nas apresentações de dança. *Conexões*, Campinas, SP, v. 8, n. 3, p. 146–155, 2011. DOI: 10.20396/conex.v8i3.8637732. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637732> Acesso em: 1 nov. 2025.

⁷SANTOS, J. da C.; SANTOS, M. L. da C. **Descrivendo o estresse.** *Revista Principia*, [S. l.], v. 1, n. 12, p. 51–57, 2005. DOI: 10.18265/1517-03062015v1n12p51-57. Disponível em: <https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/principia/article/view/312> Acesso em: 6 nov. 2025.

⁸AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014

⁹SILVA, C,A; **A ANSIEDADE EM BAILARINOS.** 2012 Trabalho de conclusão de curso (graduação em educação física)- Universidade estadual Paulista (Unesp) instituto de biociências, Rio Claro 2012. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/entities/publication/2fdb47a7-788c-406b-a940-fe60ae06bd0b>. Acesso em: 24 out. 2025

¹⁰ CISNE NEGRO. Direção de Darren Aronofsky. Los Angeles: Fox Searchlight Pictures, 2010. Filme

¹¹LIBERATO, M,T,C; DIMENSTEIN,M; **Experimentações entre dança e saúde mental.** Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1984-02922009000100013>. Acesso em: 8 set. 2025.

¹²RIBEIRO, C,S; **Padrões corporais do balé clássico e o seu impacto em bailarinos profissionais.** Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/6999>. Acesso em: 13 out.2025.

¹³ANJOS, K,S,S; OLIVEIRA, R,C; VELARDI, M; **A construção do corpo ideal no balé clássico: uma investigação fenomenológica.** Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-55092015000300439>. Acesso em: 3 set. 2025

¹⁴HASS, A,N; GARCIA, A,C,D; BERTOLETTI,J; **Imagem corporal e bailarinas profissionais.** Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922010000300005>. Acesso em: 3 set. 2025