

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

Janayna Baptista de Almeida Gomes

**O ENSINO DO STILETTO E HEELS DANCE DENTRO E FORA DA
UNIVERSIDADE**

**VITÓRIA
2023**

Janayna Baptista de Almeida Gomes

**O ENSINO DO STILETTO E HEELS DANCE DENTRO E FORA DA
UNIVERSIDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso I,
apresentado como requisito parcial para
obtenção de grau de licenciatura em
Educação Física, pela Universidade
Federal do Espírito Santo.

Orientador(a): Profa. Dra. Rosely Maria da
Silva Pires

VITÓRIA

2023

JANAYNA BAPTISTA DE ALMEIDA GOMES

**O ENSINO DO STILETTO E HEELS DANCE DENTRO E FORA DA
UNIVERSIDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado ao Curso de Educação
Física - Licenciatura, do Centro de
Educação Física e Desportos (CEFD),
como requisito parcial para obtenção do
grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovado em

BANCA EXAMINADORA

Ms. Ruan Carlos Sodré Matos Loureiro

Ms. Joice Gottardo de Jesus

Profa. Dra. Rosely Maria da Silva Pires

Dedico esse trabalho à minha mãe que sempre me apoiou na dança e durante toda a minha trajetória escolar.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha mãe, por ser uma ótima amiga e me incentivar desde cedo à carreira artística. Obrigado por sempre estar presente em todos os momentos da minha vida, principalmente nas minhas apresentações de dança. Sou muito grata pelo seu esforço e dedicação para ajudar na minha formação acadêmica.

Agradeço a minha vó Jacira (in memoriam) que esteve muito presente nas primeiras fases da minha vida, especialmente quando cuidava de mim, enquanto a minha mãe estava trabalhando. Espero crescer e amadurecer uma mulher preta forte, dedicada e amorosa como a senhora.

Ao meu pai e meu irmão que me influenciaram a seguir o caminho da área da Educação Física que inicialmente, teve muita resistência da minha parte, mas agora percebo que faz parte de mim e me acrescentou e muito na minha vida pessoal e profissional.

Agradeço à minha orientadora Rosely, por ter aceitado a minha proposta de TCC e me acolhido em seu projeto Fordan Ufes, que me possibilitou ministrar as minhas primeiras aulas de dança para o público em geral, focalizando no Stiletto dance.

Faço meus agradecimentos aos mestrados Joice e Ruan, por aceitarem o convite como banca examinadora do meu trabalho e por toda sua dedicação, empenho e conhecimento na área.

Agradeço a minha psicóloga Marina, que indiretamente esteve acompanhando a evolução desse projeto final e me assistiu durante alguns anos, buscando esclarecer e solucionar as minhas demandas.

Também gostaria de agradecer as amigas que conheci ao longo da graduação em educação física, que apesar das adversidades da vida, se mantiveram presentes, me fortalecendo e apoiando em todas as fases.

Agradeço a minha professora de dança Desirée, que me fez se apaixonar ainda mais pelo Stiletto, a estudar e buscar mais sobre. Grande parte do que eu sei atualmente, é fruto dela e espero dar seguimento aos estudos acerca do Stiletto/Heels e assim contribuir para a área.

Agradeço aos meus primeiros alunos e alunas de Stiletto da turma de 2022/1 que foram extremamente atenciosos, dedicados e resilientes comigo e com os demais colegas durante as aulas.

Agradeço imensamente a disponibilização de bolsas de estudos pela ISCA para

estudar dança fora do Brasil, essa instituição acrescentou de formas inimagináveis de como eu interpreto o mundo.

Aos meus amigos e amigas internacionais que cultivei durante a minha estadia na Dinamarca, nunca esquecerei do apoio, do acolhimento e dos bons momentos juntos que foram vividos.

Sou muito grata ao projeto social “Pequenos Talentos” que se não fosse por ele, eu não estaria aqui hoje.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. METODOLOGIA.....	9
3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	11
CORPO, DANÇA E ESTÉTICA.....	11
CORPO, DANÇA E EDUCAÇÃO FÍSICA.....	13
4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS.....	16
O QUE DIZEM OS ALUNOS E ALUNAS PARTICIPANTES DA OFICINA DE STILETTO DO FORDAN?.....	16
RELATO DE EXPERIÊNCIA COMO OFICINEIRO NO FORDAN UFES.....	21
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE INTERCÂMBIO.....	23
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
REFERÊNCIAS.....	27

1. INTRODUÇÃO

O Stiletto dance é uma dança no salto alto construída a partir de outras danças tendo características marcantes de modalidades como o Jazz dance, o Contemporâneo e o Balé clássico. O surgimento dessa dança aconteceu na década de 1990 e a principal precursora foi a coreógrafa e bailarina Dana Foglia do estúdio de dança *Broadway Dance Center*, localizado em Nova York (PARREIRA, 2014). Sua popularização ocorreu por meio de cantoras internacionais como Beyoncé e Madonna, que através do avanço da internet e de canais televisivos, como a MTV, houve uma demanda de apresentações cada vez mais produzidas. Logo, bailarinas e coreógrafos profissionais precisaram se reinventar e realizar algumas de suas performances sobre o salto alto para apresentações em palcos de show, videocliques e propagandas.

Entretanto, de acordo com Xavier (2017, p.12-13), há registros

em meados do século 19, momento onde o ballet já existia, também encontrávamos dançarinas em cabarés, onde as mesmas se apresentavam. As dançarinas de cabarés eram artistas menores, excluídas do universo da dança clássica. Temos nessa época, em meados de 1840, a presença dos estilos cancan, burlesco, entre outros, e todos eles realizados com saltos altos moderados.

É possível notar que uma das possíveis origens do Stiletto nasceu dentro de lugares onde originalmente exploravam a mão de obra de bailarinas, que por meio de contratos, companhias de dança e coreógrafos tinham acesso e controle de seus corpos. Assim, nasceu-se um estigma pejorativo no qual, “os baixos salários, constantes assédios e códigos morais religiosos que circulavam também nas narrativas de ballet e contos de fadas produziam uma projeção social da bailarina como prostituta” (PIRES, 2021). Como resultado desse período histórico, as danças ditas femininas foram estigmatizadas, sofrendo analogias de cunho sexual por quem a praticava.

A ideia principal do Stiletto dance é valorizar e enfatizar linhas e curvas do próprio corpo, entretanto ainda mantendo uma postura que deve ser projetada para cima, muito semelhante no Balé, no qual busca ressaltar esse corpo longilíneo e forte, mas sem perder a suavidade e leveza durante os movimentos.

Outro estilo semelhante é o Heels dance, também executada sobre o salto

alto. O hip hop e as danças vernaculares dos Estados Unidos foram utilizadas como referência na construção dessa prática criada em meados dos anos 2000. Esse movimento rompe um pouco com a noção de verticalidade e rigidez do balé clássico, muito presente no Stiletto dance, e se usufrui do dance hall, do floorwork, do popping, do waving, do vogue¹ e do waacking².

Contudo, ainda há controvérsias em relação à nomenclatura do Stiletto e do Heels dance e de qual delas seria mais adequada para ser usada em unidades de ensino de dança. É preciso estar atento se a aula está alinhada ao que se refere a terminologia e a metodologia de cada estilo, visto que encontram-se diferenças. Em uma entrevista, o *Pedro Reis*³ reforça que o Stiletto é uma dança patenteada pela Dana Foglia e que exige um salto alto mais fino e aberto como o *scarpin*, e em razão de ser um estilo específico, requer determinada preparação e treinamento corporal (ANJOS MARGUERITTE, 2022).

Em contraposição, o Heels dance possibilita o uso de qualquer tipo de salto, ocasionando uma autonomia e liberdade do aluno em sala de aula. Todavia, ainda não possuem estudos e técnicas específicas para o uso do salto alto nas aulas de ambos os estilos. Para o dançarino Pedro Reis, “você tem, por exemplo, uma técnica do balé, do jazz ou do jazz musical, que agrega no estilo que você está tentando dançar em cima do salto. Ou, você tem uma técnica com bases de hip-hop [...] (Anjos Margueritte, 2022, p.8). Desse modo, o professor não possui exatamente uma regra a ser seguida, entretanto deve estar atento ao cenário atual, se envolvendo em workshops e rodas de conversa. O contato com outros profissionais da área proporciona o diálogo com novas formas de movimentação, mas também de estudos recentes que estejam alinhados com a realidade daquela dança.

Apesar da dança ser uma prática em si que auxilia na manutenção do fortalecimento, resistência muscular, melhora da coordenação motora e bem estar. O Stiletto e Heels dance seriam danças que contribuem ao fortalecimento de mulheres e homens jovens e adultos? Há um tipo ideal de corpo para essa prática? Aspectos econômicos e étnicos-raciais seriam fatores determinantes que atingem o

¹ É um estilo de dança que surgiu em espaços da cultura ballroom de grupos marginalizados como a comunidade LGBTQIA+, nos Estados Unidos. A dança consiste em reproduzir poses, expressões faciais e movimentos que remetem às capas de revistas e passarelas de moda.

² Consiste em uma dança que visa realizar movimentos rotacionais de braços e a amplitude das pernas ao som do Disco e do Funk. Sua origem tem forte influência do Locking e surgiu dentro de boates gays nos Estados Unidos.

³ Pedro Reis é um dançarino e coreógrafo pioneiro na dança Heels no Brasil. Sua formação está muito atrelada aos conhecimentos de Yannis Marshall, dançarino que é referência principal no cenário do Heels estadunidense.

efeito de participação de determinado grupo?

Por meio da pesquisa qualitativa, foram coletados relatos de experiências e primeiras impressões em roda de conversa acerca dos efeitos das aulas no período pré, durante e pós. O público alvo da pesquisa são estudantes universitários do gênero feminino e masculino na faixa etária entre 18 e 28 anos residentes da região de Vitória e Vila Velha.

2. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa, que busca analisar e interpretar dados que não podem ser mensurados ou quantificados, portanto utiliza-se o modo exploratório e subjetivo para entender os fenômenos que geram determinados comportamentos, atitudes e questionamentos acerca do tema (SEVERINO, 2007).

A metodologia científica utilizada foi a bibliográfica e documental, dado que o trabalho foi estruturado a partir de estudos revisados previamente realizados por outros autores através de teses e artigos e que também possuem curiosidade sobre essa temática. Além do mais, será investigado, levantado e analisado documentos sem tratamento analítico de caráter material ou imaterial como documentos legais e gravações (SEVERINO, 2007).

Em relação aos procedimentos de pesquisa, foi desenvolvido em três partes, sendo a primeira etapa a realização da revisão bibliográfica e documental para mapear e coletar dados de cunho formal e informal. A segunda etapa foi explorada por meio do estudo de caso em que consiste no “estudo de um caso particular, considerado representativo de um conjunto de casos análogos, por ele significativamente representativo” (SEVERINO, 2007). E por último, foi relatado o memorial em um momento de observação e reflexão sobre uma pequena parte da minha trajetória na graduação sendoicineira do Fordan Ufes e também sobre o intercâmbio.

Para Severino (2007), o memorial é instrumento que visa tratar de uma percepção mais qualitativa de fatos e acontecimentos que permearam a trajetória acadêmico-profissional do autor, expressando e avaliando os ganhos e/ou perdas durante o processo. Para acrescentar no valor do trabalho, a auto reflexão é indispensável para pensar e analisar nossas ações e como o contato com o outro,

impacta na nossa maneira de compreender o mundo e a nós mesmos.

É importante salientar que a pesquisa utilizou modelos de revisão bibliográfica e documental para investigar a história e origem do Stiletto Dance e Heels dance devido a escassa disponibilidade de documentos verídicos. Foi necessária uma análise de fontes primárias juntamente com as secundárias como textos, filmes, fotos, vídeos, entrevistas e workshops, que podem ser usados como fonte enriquecedora de informação e esclarecimento para a pesquisa.

O conhecimento geral sobre essa modalidade permeia entre o contato e discussões dos próprios professores e professoras de Stiletto/heels que se empenham em investigar e se comprometem a buscar mais informações. A própria pioneira, Dana Foglia, não sistematizou os passos e bases do Stiletto dance, sendo assim aberta para a interpretação e consenso dos praticantes para nomear determinados movimentos.

A escolha dos participantes foi feita a partir da participação voluntária, realizado-se um grupo focal, através de entrevistas não diretivas registradas e gravadas por áudio. As mulheres e homens jovens e adultos entrevistados, estavam na faixa etária entre 18 a 30 anos e participavam da Oficina de Stiletto do Fordan Ufes. Nessa entrevista, os sujeitos falaram sobre suas vivências e experiências com o Stiletto e o Heels dance, mais especificamente das experiências nas aulas da Oficina do Fordan. Diante disso, os participantes da pesquisa foram entrevistados/as, a fim do entrevistador conhecer os fatores que motivaram essas mulheres e homens a praticarem essas modalidades, e se existem desafios que precisaram ser superados. Ademais, procurar entender processos e demandas desses indivíduos que perpassam dimensões pessoais e em específico nas aulas de Stiletto.

O uso de entrevistas para respaldar as indagações presentes na pesquisa, busca trazer elementos de caráter subjetivos acerca do contato dos praticantes diante dessa dança. Sendo assim, as entrevistas são uma opção para os pesquisadores que não possuem muitos referenciais teóricos e metodológicos sobre o assunto em questão.

Entrevistas são fundamentais quando se precisa/deseja mapear práticas, crenças, valores e sistemas classificatórios de universos sociais específicos, mais ou menos bem delimitados, em que os conflitos e contradições não estejam claramente explicitados. (DUARTE, 2004, p.215)

Na entrevista não diretiva, o entrevistador procura escutar e estimular de maneira sutil e extrair informações dos indivíduos entrevistados a partir do seu discurso livre, deixando-o confortável para se expressar (SEVERINO, 2007).

Portanto, identificamos durante a pesquisa, elementos que envolvem as noções de corporeidade do indivíduo na dança que perpassa questões relacionadas às temáticas de gênero e étnico-racial, em destaque o corpo da mulher negra.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

CORPO, DANÇA E ESTÉTICA

A popularização da prática do Stiletto e Heels dance foi tanta que muitas mulheres se viram interessadas em vivenciar uma dança que utiliza o salto alto com o intuito de explorar o autoconhecimento e a sensualidade dentro de si mesmas. Conforme Xavier (2017, p.7),

“... exigem da mulher uma entrega às emoções que comumente vivenciamos no cotidiano como tristeza, alegria, prazer. Mas, além disso solicita que a mesma se desprenda de pré-conceitos e que se desenvolva uma liberdade maior consigo mesma, a fim de que sua sensualidade e sexualidade possam ser exploradas por meio dos toques e poses[...].”

Terem a possibilidade de desvendar o desconhecido no que diz respeito a si mesmas, sendo facilitador na jornada de autoconhecimento e contato com o próprio eu. Entretanto, esse mesmo corpo que dança também pode sofrer bloqueios mentais e físicos que geram incômodos e inseguranças ao se colocar em evidência e dançar. De acordo com Kleinubing et al (2013, p. 78), esse desconforto

“pode estar relacionado ao fato de ao dançar estarmos enfrentando o olhar do outro, que advém do medo e da inibição. Além do medo de ser avaliado negativamente pela performance dos movimentos apresentados, hoje em dia há forte preocupação com a estética corporal, principalmente quando na exposição pública, como é o caso do corpo que dança”

Segundo as autoras, o julgamento advindo de terceiros tem forte impacto nas vidas desses indivíduos e isso se intensifica ao analisar a construção das referências idealizadas no decorrer de sua trajetória de vida. É importante considerar princípios que permeiam as práticas de danças e a forte concepção de um corpo ideal que teria capacidade e habilidade de dançar.

Essa discussão é pertinente ao tornar visível os problemas de exclusão que algumas modalidades da dança podem propiciar, privando corpos tidos como fora do padrão pela sociedade praticarem qualquer atividade física. De acordo com Mota (2021, p.17):

Esse preconceito transforma o corpo gordo como incapaz e essa ideia de incapacidade intensifica o desejo por emagrecer das pessoas fora do padrão considerado ideal, além de provocar a ideia de que as mesmas só serão aceitas socialmente, afetivamente e profissionalmente se estiverem com seus corpos magros.

Os jovens são os mais afetados pelos principais meios de comunicação que diariamente difundem normas e padrões estéticos de um corpo “ideal” (KLEINUBING ET AL, 2013). A partir do momento que o sujeito percebe-se não pertencente ao padrão estimado, o mesmo sente-se envergonhado, o que ocasiona um afastamento da pessoa para aquela prática. Em realidade, o medo “mascara” o pensamento e concepção depreciativa que se tem do próprio corpo, optando em “escondê-lo” em algumas situações, tendo como exemplo, a sala de dança.

Dentro do cenário das danças acadêmicas⁴, principalmente o balé clássico, sempre mostrou de forma direta e indireta que corpos magros são corpos exclusivamente hábeis para praticar aulas de danças e participar de apresentações. O balé clássico é um grande exemplo para abordar esses preconceitos, visto que há um predomínio de professores da área que propagam a ideia de um corpo magro e longilíneo para dançar o balé. De acordo com Moura (2001, p. 185),

a dança clássica, a partir dos balés românticos, a figura de sílfides e fadas, e o modelo de mulher frágil e delicada determina um corpo magro, franzino, que evidencie as linhas e ângulos tão valorizados por essa técnica e a qualidade de movimento aérea, extremamente leve, contra-gravidade.

Essa ideologia gera a discriminação e hostilização de corpos femininos e masculinos fora do padrão imaginário do balé, acarretando no desligamento desses indivíduos para as práticas ligadas à dança. “Dentre as características esperadas da bailarina destaca-se a verticalidade corporal mantida pela noção de eixo alinhado à coluna vertebral e por um corpo magro e leve, forçando uma determinada conduta estética.”(ANJOS et al, 2015, p.439). Esse fator é capaz de gerar a privação de corpos gordos ou fora do padrão na tentativa de experimentar novos estilos de

⁴ É um termo coloquial para referenciar as danças que são ensinadas em escolas e cursos de formação específica.

dança pelo simples fato de não se enquadrarem em uma exigência construída socialmente e culturalmente ao longo dos séculos.

CORPO, DANÇA E EDUCAÇÃO FÍSICA

O Stiletto dance e heels dance são modalidades de dança recentes que surgiram a menos de 20 anos atrás. Ambas podem ser consideradas para fins comerciais com o intuito de atender uma demanda e se popularizou no mundo todo, estando presente em grande escala nos videocliques e palcos de artistas nacionais e internacionais. E apesar de ser uma dança recente, em comparação ao Balé que surgiu na Idade Média, ainda não possui documentos teóricos que afirmam a sua prática. Sendo assim, é pertinente conhecer e estudar sua relevância na atualidade dentro do universo das danças urbanas.

Em especial, o Stiletto dance possui uma influência das danças acadêmicas em virtude da precursora, Dana Foglia, ser formada em danças como o Balé clássico e o Contemporâneo. Apesar dessa modalidade oferecer benefícios diversos, a influência de outras práticas para essa dança pode lesar sua inclusão. Por conseguinte, de uma maneira implícita, pode ditar a permanência de corpos em determinados parâmetros nas vivências dessa prática.

A partir desse pensamento, há a exclusão de determinados formatos de corpo por suas demandas específicas que buscam atingir a leveza e a suavidade em cima do salto alto fino nessa modalidade. Todavia, é preciso frisar que o corpo gordo não necessariamente possui técnicas e habilidades na movimentação de nível inferior comparado a uma pessoa magra e vice versa (MOTA, 2021, p.19). Diante dessa observação, a técnica e o êxito de um dançarino estão correlacionadas com o processo de aprendizagem, repetição e desenvolvimento do mesmo, dito isso não deveria ser resumida à sua estética. Do que adiantaria um corpo, se não houvesse sentimentos e emoções?

A subjetividade presente na dança faz parte da essência em incorporar e transmitir uma sensação ou mensagem que além de impactar os outros, inconscientemente, também atinge a nós mesmos. Para Pacheco (1999, p.9): “a dança engloba sentidos bem mais amplos e complexos do que aprender uma coreografia ou decorar e executar uma sequência de movimentos”. Reproduzir uma sequência coreográfica pelo fim de si mesma, negligencia o poder social, cultural e histórico que essa manifestação pode apresentar. Não obstante, provocar e

desenvolver a criticidade e reflexão perante temáticas transversais presentes nesse contexto, possibilita novas perspectivas de reconhecer a dança e entender o seu valor no todo.

E para contribuir com o ensino-aprendizagem da dança, deve-se ressignificar a técnica e resgatar conteúdos das ciências naturais como a biomecânica e a fisiologia (PACHECO, 1999). É relevante evidenciar que entender como o corpo funciona biologicamente, acrescenta na “bagagem” teórico-prática do professor e assim oferece novas ferramentas que possibilitam o processo de consciência corporal do aluno e dele mesmo. Entender que não é uma questão de ser somente tecnicista ou totalmente abstrato, mas uma proporção equilibrada de ambas que tenha intencionalidade e sentido na proposta de trabalho do docente.

Outro fator importante a ser pontuado é a questão econômica e social de bailarinos e dançarinos, em que certas modalidades como o balé e o jazz serem historicamente inacessíveis para pessoas pretas, pobres e de periferia. Apesar do cenário atual ter sofrido melhorias, não deixa de ser alarmante assistirmos a um festival ou amostra de dança e observar uma quantidade pequena de bailarinos e bailarinas pretos e pardos presentes nos palcos. A falta de representatividade de dançarinos negros na dança “(...) perduram de uma forma inconsciente perante o mercado, através do controle de imagens, discriminação, marginalização e rejeição” (SILVA, 2022, p.15).

Para além da falta de inclusão na diversidade de corpos, pode-se estender a discussão acerca da permanência de pessoas negras nas aulas de Stiletto. Esse tipo de sapato pode tornar-se uma barreira para o acesso a essa dança, em específico pelo seu custo elevado, visto que para fazer as aulas do Stiletto é preciso usar o sapato específico durante a aula. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a renda média domiciliar per capita entre os brancos foi de R\$ 3.099,00 reais, enquanto os pretos receberam R\$ 1.764,00 reais e os pardos, R\$ 1.814,00 reais no ano de 2021. Perante a análise desses dados, é intrínseco dizer que a população negra e parda sofrem desvantagens em relação aos baixos salários. Do mesmo modo, também é desproporcional às possibilidades de acesso dessa população para práticas e atividades de lazer em comparação aos brancos, principalmente em espaços privados de lazer. Para as aulas de Stiletto em especial, esse detalhe é ainda mais nocivo, pois a carência de um calçado exigido pelo professor, pode excluir quem não possui recursos econômicos para obtê-la.

Outro ponto importante para ressaltar, é o dano que o uso frequente do salto, especialmente salto muito alto, pode causar por efeito da elevação dos calcanhares, o que contribui para a diminuição da área de contato com o chão. A longo prazo, os praticantes do Stiletto podem ser prejudicados pela utilização constante do salto alto, provocando inflamações e lesões articulares e musculares (SILVA, 2020). Os participantes devem estar cientes dos malefícios do uso do salto alto, quando usado repetidamente. Como também, o professor é responsável em encontrar estratégias e planejar exercícios de aquecimento e alongamento que fortaleçam as áreas responsáveis pelo equilíbrio e postura do corpo humano.

No geral, a dança é um conteúdo muito amplo e diverso e a sua metodologia e conteúdo pode variar de professor para professor, entretanto ainda é pertinente encontrar entraves no que concerne a sua aplicação teórico-prática. “A reduzida carga horária destinada ao estudo da dança nos cursos de Educação Física não proporcionaria conhecimentos e segurança necessários para o seu ensino [...]” (PACHECO, 1999, p. 4). Com base nesse trecho anterior, a autora alega que muitos profissionais se ausentam em abordar a dança na escola por falta de profundidade e capacitação para tal durante a graduação. Além disso, preconceitos sociais e culturais e de gênero também contribuem para a formação de determinados estereótipos que circulam e se reproduzem pelo meio, principalmente na escola. A falta de democratização e a complexidade da dança faz com que haja dificuldades para se legitimar no espaço acadêmico do curso de graduação em Educação física (PACHECO, 1999).

É indispensável apontar que o professor da área da Educação Física deva buscar fundamentos teóricos e científicos para desmistificar essa ideia de corpo apto e não apto para uma prática estabelecida. Em concordância, é preciso dos professores da área “saberem dos conceitos e das interações imagem corporal - cultura - saúde, além dos fatores que interferem positiva ou negativamente nessa dinâmica de interação” (ADAMI, 2005). A dança faz parte da cultura corporal de movimento e é uma ferramenta capaz de aproximar pessoas que possuem características e origens distintas umas das outras.

A partir das aulas de Stiletto/Heels dance, os docentes podem abordar questões sobre a temática de gênero e de estereótipos, a fim de desconstruir paradigmas e preconceitos. O campo da educação física está estritamente associado à prática desportiva, no qual quando se é proposto o contrário ao

imaginário dos alunos, encontra-se certa resistência ao novo conteúdo. Em destaque para o esporte, a maioria das meninas sofrem exclusão ou encontram dificuldades para permanecer nesse espaço. Teorias biologicistas estigmatizam as diferenças presentes entre o sexo feminino e masculino como justificativa para afirmar a superioridade masculina (KLEINUBING ET AL, 2013). Essa hierarquização dos poderes reforça ideais e hipóteses produzidas socialmente e culturalmente ligadas ao sexo e gênero, fadando o indivíduo a determinada maneira de ser no mundo.

O debate sobre gênero é ainda mais forte quando falamos sobre a dança, que historicamente foi muito atrelada a uma imagem que “representa uma ação ou comportamento ligados ao universo feminino” (Kleinubing et al, 2013, p. 71). Principalmente, quando se tem a concepção de feminilidade correlacionada ao sensível e delicado, em oposição à concepção de masculinidade atrelado ao viril e a agressividade. Em sala de aula, é ainda mais notório acerca desse tabu dado que o “imaginário construído sobre os movimentos de dança que podem/devem ser realizados por meninos e meninas a fim de não “perderem” suas identidades sexuais” (Kleinubing et al, 2013, p. 74). Ou seja, em vez de a dança ser um conteúdo para experimentação e superação de seus próprios desafios, o corpo do sujeito limita-se a vivenciar algo que fora pré-concebido, no caso de que a dança é para meninas. Essa barreira ideológica pode ser um ponto de partida para discutir e questionar os alunos sobre o que seria um movimento de dança que se caracteriza como feminino e masculino.

Pela perspectiva pedagógica, Pacheco destaca que (1999, p. 12): “[...] a própria escola pode tornar-se um espaço de resistências, de transformação e de superação de manifestações discriminatórias.” Sendo assim, é permitido vivenciar essa prática nas aulas de Educação Física e alcançar o acesso ao conhecimento do próprio corpo de maneira interessante e gradual. A autora ressalta o uso da “pedagogia do conflito”, utilizando-se movimentos estereotipados como meio para desmistificar padrões de comportamentos socialmente e culturalmente impostos do que seria considerado feminino e masculino. Em adição, o professor deve estar atento para não reproduzir falas e comentários que conduzam o aluno a uma situação de desconforto com o seu próprio corpo.

4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS

O QUE DIZEM OS ALUNOS E ALUNAS PARTICIPANTES DA OFICINA DE STILETTO DO FORDAN?

A pesquisa foi desenvolvida por intermédio do projeto de extensão Fordan: Cultura no Enfrentamento às Violências, que fornece aulas de dança semanalmente para o público acadêmico e externo na sala de dança localizada no Centro de Educação Física e Desportos da Ufes. A turma consiste em mulheres e homens estudantes da Universidade Federal do Espírito Santo, na faixa etária entre 18 e 30 anos, matriculados em diferentes cursos da graduação. Esse trabalho buscou identificar e entender os processos que desencadeiam o aprisionamento do corpo ao longo das fases da vida e como esse determinante afeta demais áreas dela.

Com o intuito de criar um ambiente receptivo, utilizou-se a técnica psicoterapêutica desenvolvida por Carl Rogers propondo que a pessoa entrevistada tivesse liberdade para exprimir suas questões e análises próprias com o objeto de pesquisa (CHIZOTTI, 2005). Logo, requer ao entrevistador sensibilidade para guiar o discurso livre do entrevistado, sem pontuar certo e errado, mas estimular a autopercepção dos fatos de modo contextualizado.

Durante as entrevistas em roda de conversa, foi perguntado aos alunos e alunas se sentiram e perceberam alguma mudança em relação ao próprio bem estar, a postura, ao alongamento ou a autoestima. Um dos relatos citados e que contemplou uma parcela do grupo, foi a relação de insatisfação com o próprio corpo. Dependendo da forma que o enxergamos, perpetuamos hábitos e padrões de comportamento que podem refletir na nossa maneira de se vestir.

- E isso é uma coisa que eu sempre falava, falo com a Débora. “Nossa, acho lindo”, mas tenho muita vergonha de usar top, essas coisas assim. Hoje mesmo, é que eu tava no laefa, então tipo fiquei com a blusa, mas hoje usei o top o dia inteiro, gente! Primeira vez, nunca vim usando, tenho vários, mas sempre por baixo da blusa, porque muita vergonha. (ESTELA,2022)⁵

⁵ A pesquisa utilizou-se de nomes fictícios para nomear cada entrevistado, a fim de conservar seu anonimato.

Infelizmente, o sentimento de constrangimento com o corpo em que se habita está presente na vida de inúmeras mulheres, desde a fase infantil até a adulta. A imposição de padrões estéticos irreais estimulados pelos meios de comunicação, influencia o consciente e o subconsciente desses sujeitos ao comparar e perceber que o corpo real está longe de parecer com o corpo “ideal”. O padrão imposto é da figura da modelo longilínea e extremamente magra que, infelizmente, a dança ressalva ainda mais esse ideal pela via de publicidades e propagandas (MOURA, 2001).

Percebe-se que há um agravamento dessa relação com o corpo durante e após a pandemia da Covid-19.

- Porque antes, eu era muito fitness, assim absurda, eu ia na academia até no sábado, eu tinha outro corpo, era muito diferente tudo, aconteceu várias coisas ano passado e meu corpo mudou e... só que assim não é do dia para noite que eu vou voltar a comer o que eu comi e fazer o que eu fazia. Então, as minhas roupas não davam mais em mim, tipo nenhuma, agora tão voltando a dar e tals e tipo assim ficava aquele : “meu deus, se eu tiver uma dobrinha aqui, todo mundo vai falar: “Nossa! Meu Deus, olha a Estela! Olha aquilo ali!” ou sei lá, alguma coisa balançou: “Meu deus do céu, todo mundo vai olhar”. Tipo aqui, a gente vê que todo mundo vem muito a vontade para aula, então isso fez muito diferença para mim. Gente, eu usei top hoje! Eu até falei “Débora, nem te conto”, mas nem te achei, eu fiquei de top o dia inteiro e tipo, quantas vezes eu já não vim de top e botei a blusa por vergonha?(ESTELA, 2022)

- Eu tenho muito problema em aceitar meu corpo, antes da pandemia também, eu tinha um corpo completamente diferente, eu fazia faculdade de um outro curso, eu não estava feliz com esse curso. No meio da pandemia, eu comecei a estudar para tentar entrar na UFES, e eu descontava todos os meus sentimentos em comida e não fazia nenhuma atividade física e engordei muito. (FERNANDA, 2022)

No Brasil, a pandemia transformou a vida de diversas pessoas e famílias tanto do ponto de vista econômico, quanto do emocional e consequentemente, ao afetar a nossa mente, está de certa forma refletindo no nosso corpo e vice versa. A mudança de hábitos, a insegurança alimentar, a restrição de atividades físicas ao ar

livre, o desenvolvimento de doenças mentais, entre outros, permearam o cotidiano de brasileiros e brasileiras em um período de dois anos e meio.

Em face a esse cenário, a relação do corpo passado e futuro causa um mal estar, já que não consegue identificar e acolher o corpo do presente como ele realmente é. Isso acaba gerando uma auto cobrança muito grande de tentar resgatar esse corpo anterior, além de estar mais suscetível a opiniões e aprovações alheias como parâmetro para reconhecer se o seu corpo está ou não adequado para viver em sociedade. Para Campos e Santos (2019, p. 220), o processo de constituição do corpo está sempre relacionado a padrões impostos socialmente (pelo Outro).

Esse padrão social de um corpo feminino desencadeia a desvalorização da pluralidade humana, afetando a autoestima de outras mulheres, em destaque das mulheres negras.

- Eu acho que é assim, questões raciais mesmo, porque foi coisas que eu sempre ouvi toda a minha infância, cresci ouvindo coisas e sentindo essas coisas e aqui eu me sentia acolhida pelas pessoas e pela professora mesmo. E lá nos primeiros dias, falaram do projeto, ela falou, né? Que era um projeto que ela fez pensando nas mulheres negras e acho que ajudou bastante. Eu lembro que nas primeiras aulas, ela falava de conseguir se enxergar no espelho. E isso para mim, era um problema. Me vê e saber quem eu sou e me sentir bem, né e aí nas aulas eu acho que eu fui bem... trabalhou bem isso e eu saía das aulas e me sentia bem depois dela. Me via e achava: "Nossa, arrasei, curti", eu acho que isso foi muito bom. (DANDARA, 2022)

- Eu sempre tive muitas questões com a autoestima assim, com a minha autoimagem. Eu acho que fazer essas aulas mudou um pouco a minha percepção, tipo: "Ah, eu posso me sentir também, eu também sou bonita, eu também posso fazer isso", eu acho que ajudou bastante essa questão, de me enxergar mesmo. (SUELI, 2022)

Fica evidente que no olhar da mulher negra, o racismo está presente desde as fases iniciais de sua vida. A escola, na maioria dos casos, é um lugar onde ocorre os primeiros episódios de violência contra crianças e adolescentes negros. Em seu livro "Pequeno Manual Antirracista" (2019), Djamila Ribeiro aponta que

começou a se perceber diferente dos demais a partir dos seis anos de idade, no qual sua cor de pele estava associada a um defeito. Comentários negativos e pejorativos relacionados à estética negra, dificultam a autopercepção de valor e orgulho em ser quem é, principalmente quando constantemente se diz o contrário. Para Gomes (2002, p.49),

o racismo, sendo um código ideológico que toma atributos biológicos como valores e significados sociais, impõe ao negro uma série de conotações negativas que o afetam social e subjetivamente. No entanto, no movimento dialético das relações sociais, a ação do racismo sobre os negros resulta em formas variadas, sutis e explícitas de reação e resistência.

As micro agressões verbais, psicológicas e físicas que ocorrem cotidianamente na vida desses indivíduos, colabora para a distorção de sua própria imagem. Como resultado, “a saúde emocional das mulheres negras é afetada, causando complexos de inferioridade, insegurança, baixa autoestima, ansiedade, depressão, a recusa de sua identidade negra [...]” (DE SOUZA QUEIROZ, 2019, p. 218). Uma das ferramentas que reforçam esse discurso é o currículo eurocêntrico presente nas instituições públicas e privadas de ensino pelo território brasileiro. O mundo apresentado na escola era o dos brancos, no qual as culturas européias eram vistas como superiores, o ideal a ser seguido (RIBEIRO, 2019, p. 12). Crescer e viver em um mundo onde não se sente pertencente a esse lugar, forma feridas emocionais que perduram para o resto da vida, quando não se é investigado e tratado.

A institucionalização e hierarquização epistêmica de informações e conteúdos ocidentais ensinados pelo ângulo do colonizador, invisibiliza saberes e conhecimentos locais construídos e repassados de geração para geração (Mignolo, 1995, 2000b; Quijano, 2007). Por meio de uma educação decolonial e antirracista, poderemos se aproximar de um ensino que valorize a cultura e a história de resistência de povos originários e africanos. E assim, novas gerações terão acesso a cultura de valorização e apreciação construída pelo seu povo, sentindo-se pertencente a um grupo que reflita a sua própria imagem.

Esse mesmo sistema colonial redefiniu conceitos e significados acerca do gênero e sexualidade a partir da perspectiva cristã do que seria considerado normal para os padrões europeus.

- Porque assim.. gay, né? E aí, tipo assim, complicado demais, esse negócio de... de não ser acolhido, né? Questões familiares, enfim. E aí, você vem para um espaço e a galera te acolhe, sabe? Tipo, não tem... não tem problema ser... ser do jeito que é. (KAUÃ, 2022)

Esse trecho do relato, evidencia que as relações ligadas ao gênero se encontram também nos espaços da dança. Há uma expectativa social de que um sujeito de determinado sexo venha a nascer e assim seguir aquele modelo esperado para o resto da vida. A dança possibilita no processo de emancipação do indivíduo que se reconhece como sujeito e assim pode usufruir da sua liberdade e se expressar corporalmente (PACHECO, 1999). O conteúdo dança disponibiliza instrumentos que podem explorar a criatividade e os diferentes tipos e dinâmicas de movimento, do suave ao bruto. Em contrapartida a esse raciocínio, Andreoli (2010, p. 112) diz que

a estética corporal proporcionada pela dança é considerada a mais própria de uma espécie de essência natural da mulher. Por outro lado, ela parece ser imprópria para um projeto de aquisição e de “prova” de masculinidade viril, o que historicamente sempre foi melhor articulado através de uma associação entre masculinidade e certos esportes, e que faz com que o homem, para dançar, tenha que superar inúmeros obstáculos sociais

No que se refere ao Stiletto/Heels dance, a feminilidade é inerente a essa proposta de dança, justamente pelo uso do salto alto. Entretanto, é válido enfatizar que apesar de se aproximar de ideais que envolvem o universo feminino, não é justo afirmar que alunos do sexo masculino não possam participar. Já que, há uma menor aderência de meninos nas aulas, logo é preciso pensar em abordar temáticas com conceitos que não rotulam e nem estigmatizam o feminino, pelo contrário, que possam abraçar todas as formas de ser e se expressar no mundo.

RELATO DE EXPERIÊNCIA COMO OFICINEIRO NO FORDAN UFES

Comecei a minha trajetória na dança pelo balé clássico aos 7 anos de idade. Na escola pública “EMEF Novo Horizonte”, onde estudei durante todo o meu Ensino Fundamental I, havia aulas de dança gratuitas no contraturno para a comunidade através de um projeto social, chamado “Pequenos Talentos”. Como a minha mãe era pedagoga e organizava as reuniões de professores, eu frequentemente ficava

na escola após o horário de saída dos alunos. E foi durante esse tempo de “ócio” que descobri a respeito das aulas e fui me encantando e me estimulando a conhecer mais a respeito e assim me inscrevi.

O projeto tinha uma fase de inscrição e seleção dos futuros alunos e alunas, além de fornecer o vestuário completo para fazer as aulas que aconteciam duas vezes por semana na sala de dança da escola. Permaneci por um ano e depois continuei as aulas de balé em uma escola de dança do meu bairro até meus treze anos de idade. Após seis anos sendo bailarina, busquei experimentar outras práticas como o Jazz Dance, Contemporâneo, FitDance, Jazz Funk, Hip Hop e recentemente, o Stiletto.

Em 2019, participei do “Curso de Capacitação em Danças Urbanas”, que consistia em aulas teóricas e práticas acerca dos estilos que envolvem o mundo das danças urbanas e também conteúdos e conversas que estão presentes no cotidiano de dançarinos e professores. Um dos encontros abordou o tema “Femmology” e aprendemos passos básicos do Heels dance, sendo nesse dia o meu primeiro contato com a modalidade.

Durante o período de pandemia em 2021, continuei as aulas regulares de Stiletto por meio digital e foi um fator decisivo para a minha vida naquele momento. Com o isolamento social e o EARTE ao mesmo tempo, foi muito importante para manter a minha saúde mental e estimular a prática de uma atividade física que fosse prazerosa, apesar das circunstâncias não serem favoráveis. A partir desse cenário, eu comecei a criar um hábito de treinamento em casa, para além das aulas online e fui me apaixonando pela modalidade cada dia mais. Ao longo do tempo, também fui percebendo mudanças em relação a maneira como me via no espelho, pois antigamente, eu já tive muita dificuldade em me olhar nele e me achar realmente bonita. Esse exercício de se olhar no espelho enquanto dança, é ainda mais intenso, porque está para além da própria aparência, mas também da estética do seu movimento e para mim como dançarina, é uma detalhe de extrema significância. O Stiletto foi ponto chave no processo de aceitação da minha própria imagem e também de olhar para mim mesma com mais compaixão e carinho.

No começo do ano seguinte, os alunos da graduação que estão no 6º período devem começar a pensar no pré projeto e no tema para o seu Trabalho de Conclusão de Curso a fim de diminuir a sobrecarga ao longo do processo.

Fiz contato com a professora Rosely que logo me convidou para ministrar algumas aulas de Stiletto através do seu projeto Fordan Ufes, e foi um misto de sentimentos, tanto de emoção e expectativa, tanto de muita apreensão. No primeiro momento, senti muita insegurança pela falta de experiência como professora de dança que eu tinha naquela época e também pela escassa informação sobre o Stiletto e Heels dance.

Esse “ponta pé” inicial, foi fundamental para o meu processo de formação como professora de educação física, me sentindo mais confortável e confiante para lidar com públicos diversos. No segundo momento, sentia que tinha uma demanda e expectativa grande por parte das alunas e alunos a respeito do que poderia ser uma aula de Stiletto e por conta disso, me vi muito preocupada em atendê-las. É importante reconhecer que o professor não é detentor de todo o conhecimento, além de que exige tempo e dedicação em sala de aula, porque é preciso adaptar um movimento que está no seu corpo e ensinar para o aluno de uma forma que seja processual e didática.

Ao longo das aulas, foi interessante e compensatório perceber a evolução e união das alunas e alunos, principalmente após os relatos, para poder entender seus processos e angústias que começam muito antes de entrar em sala de aula. Ademais, pude ouvir a importância de ter um tempo de autocuidado e de compartilhar para um coletivo que te aceita do jeito que você é, independente de gênero, classe, orientação sexual e etnia. Consoante ao pensamento anterior, o trabalho “O homem criativo “intervendo” na violência: apresentação de dança na perspectiva indiciária” destaca-se o valor imaterial para os docentes e alunos envolvidos em um projeto. Para a autora, os pares estão “mais abertos para a compreensão do seu próprio papel e posição destes diante da realidade social, o que fundamentalmente é importante para desencadear um processo de análise crítica e conscientização do processo democrático”. (PIRES, 2015, p. 12)

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE INTERCÂMBIO

A *International Sport and Culture Association* (ISCA) é uma associação não governamental que pensa na acessibilidade dos esportes para todos e todas. Além disso, busca abranger jovens com o programa *International Youth Leader Education*, para contribuir no processo educacional a fim de formar líderes em associações e

trabalhos voluntários que visam a integração social e comunitária. A Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) faz parte deste convênio desde 2017, e fornece bolsa de estudos para os alunos selecionados.

A escola de ginástica, *Gymnastikhøjskolen i Ollerup*, localizada na Dinamarca, faz parte do programa e tem como foco a ginástica dinamarquesa, porém também fornece aulas de dança, *Health and Fitness* e polícia. Me inscrevi no começo de 2022 e ao final de maio, recebi a carta de confirmação da bolsa de estudos que contemplava alojamento e refeições durante 5 meses. Posteriormente, consegui estender por mais 6 meses.

A escola busca se distanciar do modelo tradicional de ensino, portanto além das aulas práticas regulares, também fornece ferramentas e oportunidades para que os alunos planejem e estejam à frente de algumas atividades voltadas para os colegas.

No começo do semestre, são apresentados diversos comitês como *Party&Café*, *Green Committee*, *Common Meeting*, *SoMe*, *Weekend Committee* e *Art of Sharing*. Os estudantes têm a liberdade de escolherem um comitê que desperta mais seu interesse e provoque uma motivação em querer fazer parte. Cada professor da escola é responsável por um comitê e esse grupo de alunos junto com o mediador, se reúnem, uma vez por semana, para discutir quais seriam os próximos passos e como serão divididas as tarefas a serem executadas.

O *Art of Sharing* refere-se a um comitê que organiza atividades práticas e/ou não práticas que os alunos desejam compartilhar com a escola nas quintas-feiras. Esse é um momento em que o aluno tem espaço para compartilhar um conhecimento que deseja e que agregue para o coletivo. Cabe frisar a importância do protagonismo do aluno com a sua própria prática, ativamente estimulado pela instituição. O mesmo é submetido a tarefas que fomentam o desenvolvimento da responsabilidade, comprometimento, planejamento, sensibilidade, escuta ativa e de habilidades para identificar e resolver problemas.

A participação do professor não é autoritária, pelo contrário, abre espaço para o diálogo e *feedback* dos próprios alunos e atua como facilitador em situações que necessitam de uma resolução ou motivação. Esses fatores são cruciais para o crescimento do ser humano autônomo tanto para o campo profissional, quanto para o campo pessoal. As atividades compartilhadas pelos estudantes por esse comitê

podem variar de brincadeiras como o *Spike ball* ou até mesmo pintar as unhas e “focar” em grupo, como já participei.

Me inscrevi para fazer parte da comissão do *Art of Sharing*, porque eu tinha o interesse de ministrar uma aula de Stiletto para os alunos da escola e assim aconteceu.

No dia da vivência, eu organizei a aula em quatro momentos: aquecimento, caminhada, coreografia e *freestyle*. O aquecimento abrangeu o alongamento de todo o corpo e com foco na região abdominal para fortalecimento e sustentação durante o uso do salto alto. A parte da caminhada foi introduzida algumas bases do Stiletto, com diferentes formas de andar, o aluno tinha a autonomia de fazer movimentos ou posicionar os braços da maneira que quisessem. No momento final, eu orientei aos alunos e coloquei uma música bem lenta, o objetivo era se olhar no espelho, tocando e sentindo o próprio corpo de acordo o ritmo da música, as movimentações deveriam ser totalmente livres e também serem feitas nos planos alto, médio e baixo.

Diante dessa aula, principalmente no aquecimento, me deparei com as diferenças corpóreas daquele espaço. Pude perceber evidente como questões acerca da cultura e do comportamento atravessam dimensões ideológicas, moldando corpos e pensamentos. A cultura corporal européia sofreu grande influência da Ginástica, que tinha o objetivo de criar corpos ativos e saudáveis para o trabalho. Essa prática visa exercícios calistênicos, enaltecendo a disciplina e a padronização de corpos, com nenhum aspecto lúdico.

Já no contexto brasileiro, houve uma forte influência da cultura africana durante o período escravocrata e como forma de luta e resistência, essa população procurou caminhos para continuar suas práticas e tentar fugir daquela realidade cruel. Nos países de África, a dança está inserida no ambiente local desde muito cedo como em festas, celebrações e cerimônias religiosas, em que tanto meninas, quanto meninos participam e dançam em conjunto.

Embora eu estivesse em uma escola de ginástica, é preciso frisar que essa modalidade está inserida nas escolas dinamarquesas, assim como os esportes, especialmente o futebol, estão para os brasileiros. O corpo molda-se ao ponto de encontrar barreiras físicas para realizar movimentos circulares da região do tronco e do quadril.

Outro apontamento, eram os momentos de lazer como as festas e *cafés* que a escola fornecia aos finais de semana. Nesses contextos, também observei diferenças nas maneiras de celebrar entre os países nórdicos e os países da América Central e do Sul. A grande maioria dos alunos internacionais (não nórdicos), principalmente os latinos, se divertiam em rodas de dança, trocando e imitando passos sociais de seus países, enquanto os alunos europeus tinham o costume de beber cerveja, jogar *drinking games* e socializar em suas próprias mesas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo desse trabalho, foram feitas pesquisas teóricas, análises e constatações sobre os resultados obtidos da relação da dança Stiletto e Heels dance com mulheres e homens jovens e adultos capixabas participantes do projeto.

A partir dos relatos, constatou-se que dançar no salto alto para a maioria dos participantes trouxe uma melhora positiva relacionada a imagem que eles têm do próprio corpo. Em decorrência disso, foram propensos a sentir momentos de satisfação e admiração com o próprio reflexo nas movimentações diante do espelho em sala de aula. E essa mudança também refletiu em suas vidas pessoais, se sentindo mais confiante e encorajada em usar uma peça de roupa específica e que antes tinha receio de vestir e usar em público por medo de ressalvas. Entretanto, a desconstrução acerca do corpo “desejado” pela sociedade não é realizada de imediato, pelo fato de ser profunda e complexa, deve ser discutida e analisada mais a fundo.

A dança, qualquer que seja o nível e a modalidade, deveria ser pautada na inclusão, já que todos os corpos têm o direito de se expressar, independente de suas particularidades e sexualidades. Apesar das danças acadêmicas contemplarem regras e metodologias específicas, é urgente que os professores estejam conscientes e atentos em seus procedimentos e processos de ensino de uma modalidade. É essencial participar de cursos para formações continuadas com o intuito de estar atualizado para novas técnicas e nomenclaturas e também descobrir novas perspectivas e argumentos.

A educação física ainda está consolidando o conteúdo da dança em seu currículo, apesar do passado estritamente tecnicista e biologicista, porém avanços acerca das temáticas de gênero vêm ganhando força ao longo do tempo. Essa área de estudo é capaz de contextualizar a dança na sociedade e suas divergências e assim proporcionar dúvidas e repensar opiniões são postas pelo meio ao nosso redor.

É importante ressaltar a riqueza de projetos sociais, particularmente os que abordam as danças e entender seu impacto para a comunidade local, trazendo acesso ao conhecimento e também de vivências corporais que apenas seriam alcançadas dentro de instituições de dança privadas. E para o Stiletto/Heels dance, torna-se ainda mais desafiador por conta do salto alto, contudo o professor pode ter uma postura flexível frente a essa regra.

E para complementar, o intercâmbio oportuniza o compartilhamento e o contato com novas culturas, hábitos e perspectivas inovadoras de ser e viver no mundo. É interessante perceber o processo de autoconhecimento e amadurecimento, conhecendo e mudando antigas concepções de corpo, educação, sociedade e dança. Dessarte, os cursos que acrescentam na formação do graduando é extremamente significativo para a sua construção como sujeito, tanto na vida profissional, quanto na vida pessoal.

Diante desse trabalho, observamos que essa modalidade ainda está crescendo e se consolidando no mundo da dança, sendo muito vinculada a uma proposta do que verdadeiramente uma modalidade. Entretanto, com a visibilidade e expansão de praticantes que vem ganhando nos últimos anos, acredito que esteja mais próxima de se tornar uma, visto que possui características próprias. Logo, é relevante estudar e analisar o que está sendo produzido e discutido na área, principalmente no campo acadêmico.

Ademais, é preciso se aprofundar na temática das relações étnico-raciais e como isso está diretamente ligado às práticas da dança. No contexto do Stiletto/heels, pode-se abrir a discussão para a sexualização do corpo feminino, especialmente para a mulher negra que ao longo da história sofreu um afastamento da sua condição de sujeito. Contudo, também pode ser um artifício que aproxima as mulheres no geral para a conquista da sua emancipação feminina na sociedade capitalista, misógina, racista e patriarcal.

REFERÊNCIAS

ADAMI, Fernando et al. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na Educação Física. **Lecturas, Educación Física y Deportes**, v. 83, n. 10, 2005.

ANDREOLI, Giuliano Souza. Dança, gênero e sexualidade: um olhar cultural. **Revista Conjectura, Caxias do Sul**, v. 15, n. 1, p. 107-118, 2010.

ANJOS KSS, Oliveira RC, Velardi M. A construção do corpo ideal no balé clássico: uma investigação fenomenológica. *Rev Bras Educ Fís Esporte*. 2015[citado em 2017 jun. 26];29(3):439-52.

ATTAB, R. M. da C.; FERNANDES, P. da S. A representatividade do salto alto. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, Araraquara, v. 24, n. esp3, p. 1793–1808, 2020. DOI: 10.22633/rpge.v24iesp3.14277. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/rpge/article/view/14277>. Acesso em: 4 fev. 2022.

BUENO, B. L. da S., & Azevedo, H. H. D. de. (2019). Empoderamento feminino: trabalhando a autoestima na escola. *RELACult - Revista Latino-Americana De Estudos Em Cultura E Sociedade*, 5(4). <https://doi.org/10.23899/relacult.v5i4.1348>

CAMPOS, M. F. de; SANTOS, K. A. dos. O PADRÃO CORPORAL FEMININO NO BALÉ: UMA LEITURA PSICANALÍTICA. *Psicanálise & Barroco em Revista, [S. l.]*, v. 17, n. 3, p. 217–240, 2019. DOI: 10.9789/1679-9887.2019.v17i3.217-240. Disponível em: <https://seer.unirio.br/psicanalise-barroco/article/view/9629>. Acesso em: 27 nov. 2023.

Chizzotti A. Pesquisa em ciências humanas e sociais. 7ª ed. São Paulo: Cortez; 2005

DA ROSA, G. S.; DEFFACI, K. S. Narrativas sobre a mulher negra e sua permanência na Dança. *Seminário Nacional de Arte e Educação, [S. l.]*, v. 26, n. 26, p. p.454–458, 2018. Disponível em: <https://seer.fundarte.rs.gov.br/index.php/Anaissesem/article/view/574>. Acesso em: 16 mar. 2022.

DA ROSA, G. S.; WOLFFENBÜTTEL, C. R. A mulher negra no ensino de dança. *Seminário Nacional de Arte e Educação, [S. l.]*, v. 26, n. 26, p. p.47–53, 2018. Disponível em: <https://seer.fundarte.rs.gov.br/index.php/Anaissesem/article/view/586>. Acesso em: 16 mar. 2022.

DE SOUZA QUEIROZ, Rafaela Cristina. Os efeitos do racismo na autoestima da mulher negra. **Cadernos de Gênero e Tecnologia**, v. 12, n. 40, p. 213-230, 2019

DOS ANJOS MARGUERITTE, M. Rastreado a dança que se faz (n)o salto alto: uma entrevista sobre Heels com Pedro Reis. *ouvirOUver, [S. l.]*, v. 18, n. 2, p. 510–521, 2022. DOI: 10.14393/OUV-v18n2a2022-67051. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/ouvirouver/article/view/67051>. Acesso em: 14 dez.

2023.

DUARTE, R. Entrevistas em pesquisas qualitativas. *Educar em Revista*, Curitiba, v. 24, p. 213-225, 2004.

FONSECA JUNIOR, Sidnei Jorge; CALZOLARI, Dandara; SARAMARGO, Paulo Henrique. DANÇAS URBANAS NA ESCOLA. **Revista Presença**, [S.l.], v. 4, n. 10, p. 54-64, mar. 2018. ISSN 2447-1534. Disponível em: <<http://sistema.celsolisboa.edu.br/ojs/index.php/numerohum/article/view/141>>. Acesso em: 04 fev. 2022.

GOMES, Nilma Lino. Trajetórias escolares, corpo negro e cabelo crespo: reprodução de estereótipos ou ressignificação cultural? *Revista Brasileira de Educação*, n. 21, p. 40-51, Set/Out/Nov/Dez 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbedu/n21/n21a03.pdf>

KLEINUBING, Neusa Dendena; SARAIVA, Maria do Carmo; FRANCISCHI, Vanessa Gertrudes. A dança no ensino médio: reflexões sobre estereótipos de gênero e movimento. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 24, p. 71-82, 2013.

MARTINS, Tafnes Varela; LIMA, Tiago Jessé Souza de; SANTOS, Walberto Silva. O efeito das microagressões raciais de gênero na saúde mental de mulheres negras. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2793-2802, 2020.

MOTA, Raniele Almeida da. **Sem medida: uma reflexão acerca dos padrões corporais na dança**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

PACHECO, Ana Julia Pinto. EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA: UMA ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA. **Pensar a Prática**, v. 2, p. 156-171, 1999.

PARREIRA, Raquel. Conheça mais sobre o Stiletto. Mundo Stiletto, 2014. Disponível em: <https://mundostiletto.wordpress.com/2014/10/20/conheca-mais-sobre-o-stiletto/>.

PEREIRA, R. A. G.; PAIXÃO, C. J. Experiência de pesquisa em dança: narrativas de diferentes corpos da licenciatura em dança do PARFOR/ETDUFPA. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, Araraquara, v. 22, n. 3, p. 1198–1216, 2018.

PIRES, Rosely Silva. O HOMEM CRIATIVO “INTERVENDO” NA VIOLÊNCIA: APRESENTAÇÃO DE DANÇA NA PERSPECTIVA INDICIÁRIA. In: **XIX Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e VI Congresso Internacional de Ciências do Esporte**. 2015.

Renda de brancos é duas vezes a de pretos e pardos - e a diferença cresceu. Disponível em: <<https://economia.uol.com.br/noticias/redacao/2022/11/11/renda-de-brancos-e-o-dobro-da-de-pretos-e-pardos-e-a-diferenca-aumentou.htm>>.

SANTOS, Giovanna da Mata. Danças urbanas na escola: um caminho para a construção da consciência corporal. Orientador: Prof. Me. Valdemir de Oliveira. 25/03/2019. 89 p. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Dança da Escola Superior de Artes e Turismo) - Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 03/12/2018.

SANTOS, S; SANTOS, C.; JUSTINO, F.H.; KOCIAN, R.C; KOCIAN, L.L.R. Danças urbanas e os fatores de desenvolvimento da autoestima em praticantes. Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.10, n.6, 2011. Disponível em: <https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-10/Vol10n6-2011/Vol10n6-2011-pag-73a80/Vol10n6-2011-pag-73a80.pdf>

SEVERINO, A. **Metodologia do trabalho científico**. 23 ed. rev. atual. São Paulo:Cortez, 2007.

SILVA, J. C.; PEREIRA, C. A. M.; REBOLHO, A. C. F. Avaliação da qualidade de vida e da autoestima em mulheres praticantes de stiletto dance. São Carlos-SP, 2017. Disponível em: http://static.unicep.edu.br/cenip/docs/revistamulticiencia/Multiciencia_Vol16.pdf#page=39. Acesso em: 09 de fev. 2021.

SILVA, Jamila Gomes de Oliveira et al. Lesão articular e resposta inflamatória no stiletto. 2020.4.

SILVA, Jéssyca Carlos da et al. O espaço de negras na dança: a narrativa da trajetória de bailarinas negras no balé clássico. 2022.

TAFARELLO, R.; NASCIMENTO JUNIOR, A.; OLIVEIRA, D.V. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. CINERGIS, v. 16, n. 4, p. 249-254, 2015.

XAVIER, F. S. Stiletto Dance: “Leveza, charme e sensualidade” – quando o salto alto está na dança. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade Metropolitana do Planalto Norte. Vitoria. 2017.