

UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
MESTRADO EM EDUCAÇÃO

Heloisa Andreola Folchini

**CORPO E CUIDADO DE SI:  
A DANÇA COMO EXPERIÊNCIA FORMATIVA**

Passo Fundo

2020

Heloisa Andreola Folchini

**CORPO E CUIDADO DE SI:  
A DANÇA COMO EXPERIÊNCIA FORMATIVA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação, da Faculdade de Educação da Universidade de Passo Fundo, como requisito para obtenção do grau de mestre em Educação, sob a orientação do (a) Prof.(a) Dr. Claudio A. Dalbosco e co-orientação da Pós-doutoranda Renata Maraschin.

Passo Fundo

2020



Dedico este trabalho à minha família, que sempre esteve ao meu lado me apoiando e incentivando em todos os momentos de minha vida e, que são minha base, meu porto seguro.

Agradeço imensamente à Deus, pela oportunidade de cursar o Mestrado em Educação, e por toda sabedoria que me deste para essa caminhada. Agradeço ao Programa de Pós-graduação em Educação, e aos professores que de maneira ou outra contribuíram para este trabalho. Um agradecimento muito especial ao meu orientador, Prof. Dr Claudio Almir Dalbosco e à co-orientadora Pós-doutoranda Renata Maraschin, que com muita sabedoria e sensibilidade entenderam meu propósito de trabalho e estiveram ao meu lado nesta pesquisa, dando-me suporte e contribuindo ricamente com esta dissertação.

Dançar, [...] essa arrebatadora forma de expressão que nos faz entrar em contato com nossa realidade humana imperfeita, inexplicável e tão maravilhosamente plástica. Pensar na dança é pensar nos muitos momentos em que a comunicação escrita ou falada não foi suficiente para expressar as angústias ou o desejo de poetizar. Se a dança fosse um texto escrito, poderia ser uma poesia; se fosse um discurso falado, poderia ser uma declaração de amor à vida; mas, sendo gesto, a dança só pode ser o próprio dançarino em seu movimento dançante. Aí está a sua peculiaridade, a sua sutileza e a sua riqueza, pois, para além dos múltiplos códigos atribuídos ao dançar, será sempre na gestualidade do corpo que ela poderá ser compreendida pelo homem. E o que significa a gestualidade do corpo senão a própria existência humana em sua concentricidade?

Karenine de Oliveira Porpino

## RESUMO

A pesquisa apresentada objetiva investigar sobre o corpo e a dança, com um foco maior nesta última. Alguns questionamentos centrais foram elaborados conduzindo o estudo: O que é a dança-educação? Existe um dançar como um cuidado de si e um cuidado do corpo concomitantemente? É possível o sujeito transformar-se nessa prática a ser um sujeito melhor, tanto consigo quanto em suas demais relações? Tem-se como objetivo principal, responder a pergunta que surge do problema de pesquisa: O que significa compreender a dança como um cuidado de si? O estudo é uma pesquisa de natureza bibliográfica, leituras e reflexões, com foco hermenêutico e interpretação e diálogo do texto clássico. A dissertação está estruturada em três capítulos. Inicialmente, faz-se um diagnóstico do corpo contemporâneo, apresentando-se fatores externos – como a moda, a mídia, o consumismo, as ideologias e, os critérios de sociabilidade pautados no corpo-, que incidem sobre ele e o condicionam de alguma forma. Recorre-se, para tal, a teóricos como Francisco Ortega e Jurandir Freire Costa. No segundo capítulo toma-se Michel Foucault e seu estudo sobre o cuidado de si vinculando-o ao cuidado do corpo mediante os aspectos da dietética, da estética e da ética. Esse passo permite chegar-se ao ponto principal da dissertação, seu terceiro e último capítulo, que aborda a dança e seu papel formativo. Tematiza-se a dança como um processo de autoformação e de autodisciplina do praticante, desenvolvendo habilidades sensíveis naquele que dança, tendo-a como uma prática de liberdade, o que permite compreendê-la como cuidado de si. Nesse sentido, ela é compreendida como modo de viver, a partir de uma base ética, e como um exercício em que o sujeito se transforma, mediante essa prática, em direção ao melhor de si. Conclui-se que a dança pode configurar-se como um cuidado de si com implicações subjetivas e éticas, possibilitando ao sujeito envolver-se em uma estética da existência, tornando-se empático e sensível a si mesmo, ao outro e ao mundo.

**Palavras-chave:** Corpo, Autoformação, Cuidado de si, Dança-educação, Estética.

## **ABSTRACT**

The research presented aims to investigate the body and dance, with a greater focus on the latter. Some central questions were elaborated conducting the study: What is dance education? Is there a dance as a self-care and a body care concurrently? Is it possible for the subject to transform himself into this practice to be a better subject, both with himself and in his other relationships? Its main objective is to answer the question that arises from the research problem: What does it mean to understand dance as self-care? The study is a bibliographic research, readings and reflections, with a hermeneutic focus and interpretation and dialogue of the classic text. The dissertation is structured in three chapters. Initially, a diagnosis of the contemporary body is made, presenting external factors - such as fashion, the media, consumerism, ideologies and, the sociability criteria based on the body -, which affect it and condition it in some way. . To this end, theorists such as Francisco Ortega and Jurandir Freire Costa are used. In the second chapter, Michel Foucault and his study of self-care is taken, linking it to body care through aspects of dietetics, aesthetics and ethics. This step allows us to reach the main point of the dissertation, its third and final chapter, which addresses dance and its formative role. Dance is themed as a process of self-formation and self-discipline of the practitioner, developing sensitive skills in the one who dances, having it as a practice of freedom, which allows to understand it as self-care. In this sense, it is understood as a way of life, from an ethical basis, and as an exercise in which the subject is transformed, through this practice, towards the best of himself. It is concluded that dance can be configured as self-care with subjective and ethical implications, allowing the subject to become involved in an aesthetic of existence, becoming empathic and sensitive to himself, the other and the world.

**Keywords:** Body, Self-training, Take care of yourself, Dance-education, Aesthetics.



## SUMÁRIO

	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>1</b>	<b>O CORPO E AS PRÁTICAS CORPORAIS CONTEMPORÂNEAS.....</b>	<b>14</b>
<b>1.1</b>	<b>Asceses e Bioasceses corporais: entre a liberdade da vontade e o assujeitamento.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2</b>	<b>Diagnóstico do corpo contemporâneo.....</b>	<b>20</b>
1.2.1	O corpo sob a ótica da materialidade, mídia e consumismo.....	20
1.2.2	A moral do espetáculo: a festa dos corpos midiáticos.....	23
1.2.3	Os critérios de sociabilidade pautados no corpo.....	25
<b>1.3</b>	<b>Causa e efeito: Sintomas de um empobrecimento corporal.....</b>	<b>27</b>
1.3.1	O empobrecimento da experiência corporal.....	27
1.3.2	Corpo e Educação.....	29
<b>2</b>	<b>CORPO, CUIDADO DE SI E ESTÉTICA.....</b>	<b>34</b>
<b>2.1</b>	<b>O cuidado de si em Michel Foucault.....</b>	<b>34</b>
2.1.1	Cuidado de si e a estética como ética de vida.....	39
<b>2.2</b>	<b>Corpo, sensibilidade e estética.....</b>	<b>42</b>
<b>2.3</b>	<b>O cuidado do corpo como uma prática de cuidado de si.....</b>	<b>44</b>
2.3.1	Corpo, dietética e cuidado de si.....	47
<b>3</b>	<b>A DANÇA COMO CUIDADO DE SI.....</b>	<b>51</b>
<b>3.1</b>	<b>Dança espetáculo.....</b>	<b>51</b>
<b>3.2</b>	<b>Dança e educação estética.....</b>	<b>56</b>
<b>3.3</b>	<b>Dança como cuidado de si e autoformação.....</b>	<b>63</b>
	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>72</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>76</b>

## INTRODUÇÃO

Cinco, seis, sete, oito... e começam os movimentos. A dança começa, o ritmo começa, a vibração do corpo, a sintonia entre corpo e som, entre quem dança e quem assiste. Dança que toca, que movimenta não somente o corpo, mas movimenta sentimentos, emoções e sensações, a dança que transforma aquele que a sente, aquele que a vê.

Este trabalho sobre a dança é fruto de uma relação que nasceu em mim há anos atrás, e hoje, faz-me estudar sobre essa linda prática, sobre esse conjunto de sensações e experiências que é a dança. Minha vida na dança começa ainda quando criança, aos 8 anos, participando de grupos de oficinas oferecidas em meu município, em que tínhamos uma intensa rotina de ensaios, apresentações, comprometimento. Mas antes disso, ainda pequena, minha mãe registrou em fotos os primeiros passos de dança por mim inventados, enquanto eu dançava e rodopiava na frente do espelho. Os movimentos sempre me encantaram. Levavam a me mexer da forma que fosse, na ocasião que fosse, da maneira que eu conseguisse. Fui crescendo e meu envolvimento com a dança ficando mais sério, após iniciar as aulas, não parei mais. Tantas músicas, tantos passos, tudo aquilo me empolgava, me fazia respirar mais profundo, sentia adrenalina em cada ensaio, cada apresentação. Sentia-me viva e ativa. Dedicando cada centímetro de mim à dança.

Senti o que é ter um relacionamento profundo com a dança. Aprendi o quanto ela precisa ser levada a sério, ser respeitada e dançada verdadeiramente. Aprendi que também precisava sentir o que estava dançando, precisava interiorizar a música e os movimentos, sentindo-os como se corresse pelas minhas veias. Aprendi que a dança é tão real quanto algo que pode ser tocado e, que suas mensagens nunca vão ou voltam vazias.

Não foram só passos e movimentos corporais que senti. Minha alma dançava junto; minha mente totalmente concentrada no que eu aprendia e refletia; minhas emoções à flor da pele conforme a música e a coreografia se encontravam. E assim sentia todo meu ser dançando e se refazendo a cada dança. Cada coreografia aprendida era uma reinvenção de mim, uma lapidação diferente, uma sensação nova e, cada vez mais, a real aproximação com a dança. A dança fez sentir transformações em mim e essas transformações foram moldando minha vida e minhas escolhas.

Não era simplesmente um movimentar em certo ritmo, era se envolver com um grupo todo que se sentia e se movia na mesma direção. Era crescer de responsabilidades não só comigo e com minha dança, mas também com a dança do outro, com o respeito pelo seu

movimento e expressão. Era o crescimento de um eu moldado pela arte, o qual todos um dia deveriam sentir e, deixar-se moldar, deixar-se transformar pela experiência pura e encantadora da arte. A arte toca sem que ao menos necessite-se falar. Muitas das coisas que aprendi para minha vida através da dança, não me foram faladas, foram sentidas através da minha prática, pelo deixar a dança falar. A dança fala ao íntimo do dançarino, tanto quanto ao seu espectador, que permite ser tocado por ela em um espetáculo, em uma apresentação de rua, em qualquer oportunidade de presenciar a dança e senti-la.

O espetáculo da dança não termina em sua encenação. Continua naquele que a presenciou. Continua no bailarino que dançou, no coreógrafo que deu vida à coreografia. Continua.... Continua pela vida, continua na experiência profundamente artística e sensível.

Em meio a tantos movimentos, piruetas, saltos, a dança faz seu papel de emocionar, de formar, transformar, tocar, pulsar, inspirar, dar ao bailarino e ao espectador uma visão de mundo pelos olhos da arte - que são puros, que são sensíveis ao outro e a si próprio. É um trabalho profundo de formação humana, de formação sensível, de formação estética, ética. Tornar-se um sujeito melhor através da prática da dança, através do cuidado que tem consigo ao dançar.

Ao experimentar a dança, experimentamos a sensação de ser um corpo que sente, que comunica, que é um fantástico conjunto de sensações e emoções. Um corpo que é alma, pensamento, sentimento, que vive, que se faz e se refaz. Corpo total, formado de corporeidade, sentido em cada fibra muscular, cada tendão, cada articulação, cada sensação, cada emoção.

Depois de experienciar anos da minha vida dançando, dediquei-me a ensinar tudo o que aprendi, iniciando minha trajetória como professora de dança. As sensações mudaram; agora, sinto a responsabilidade de fazer com que meus alunos possam sentir tudo que a dança me proporcionou. Há dez anos exercendo essa profissão, em muito aprendi, muito me edifiquei e edifiquei também à minha dança, e levo o compromisso de estender isso aos alunos a quem ensino.

Formei-me em Educação Física, curso em que pude vivenciar a imensidão que é esse que chamamos de corpo. Todas as suas particularidades, seus sentidos, suas potencialidades, todas as atividades corporais que lhe são possíveis; aprendi sobre essa riqueza que todos nós temos - da forma que for, com as diferenças de cada um – o corpo. O corpo humano. O que podemos dizer ser nossa casa, nosso lar, tão íntimo a nós, que carrega em si nossas histórias, marcas, alegrias e tristezas, dores e curas, culturas e crenças, a personalidade de cada um.

Podendo eu sentir, vivenciar e aprender sobre o corpo e sobre a dança, comecei a refletir sobre o que é o corpo e a dança para as pessoas. Pude perceber que novas formas de se relacionar

consigo mesmo se instauraram, novas formas de percebê-lo, cuidá-lo. A dança também sofreu algumas mudanças em sua prática. Refiro-me à intenção pela qual o sujeito se põe a dançar, como, por que, em que condições.

Percebi que há uma dança que se constitui em reprodução de movimentos instrumentalizados. Percebi que as motivações para se ir à uma aula de dança atualmente mudaram - claro, não há generalização, porém, as novas tendências são preocupantes e necessitam emergencialmente serem repensadas e refletidas. Essa percepção me levou a questionar essas formas de dançar apenas como exercício físico, a fim de conseguir resultados estéticos, de mudança corporal, de emagrecimento, etc. Dança para o exibicionismo, para acompanhar o modismo; de acordo com padrões sociais e de moda. Um grande alvo da mídia e do consumo, das mudanças estéticas. Não se trata de negar os benefícios que a dança compreendida como exercício físico com finalidade estética e de saúde trouxe para a qualidade de vida dos praticantes, mas de reconhecer também a ambiguidade que uma tal compreensão de dança pode trazer para o sujeito na relação consigo mesmo e com os outros, quer dizer, os desdobramentos psíquicos, culturais e éticos da prática da dança.

Sendo assim, alguns questionamentos foram elaborados: a) o que é a dança-educação? b) existe um dançar como um cuidado de si e um cuidado do corpo concomitantemente? c) o que significa compreender a dança como cuidado de si? d) é possível o sujeito transformar-se nessa prática a ser um sujeito melhor, tanto consigo quanto em suas demais relações? Surge destas inquietações minha motivação de pesquisa. Centro-me em aprofundar um estudo que permita entender, inicialmente, como o corpo e as práticas corporais foram acometidas com o diferente tratamento que se dá ao corpo atualmente. Na sequência, compreender como o tratamento dado ao corpo e às práticas corporais chegam à prática da dança, nosso principal foco nesse estudo. Para então, compreender como a perspectiva do cuidado de si, a partir da obra do pensador francês Michel Foucault, pode se constituir em outro modo de olhar o corpo e as práticas corporais, de maneira geral, e a dança, de modo particular. A presente pesquisa configura-se como resultado de dois anos de estudos vinculados ao Mestrado em Educação e à Linha de Pesquisa Fundamentos da Educação (2018/2020). O estudo foi embasado por muita pesquisa, leituras e reflexões, com foco hermenêutico e interpretação de textos.

Divido o presente trabalho em três capítulos. No primeiro, faço um diagnóstico sobre a situação atual do corpo, trazendo reflexões também sobre as práticas corporais e suas condições contemporâneas. Para este diagnóstico, foram estudados teóricos como Francisco Ortega e Jurandir Freire Costa. Com a contribuição destes autores, conseguimos estruturar o cenário

atual do corpo e das práticas corporais. Investigamos a partir disso, o assujeitamento corporal diante de tendências que colocaram muito de suas atenções voltadas ao corpo – como a moda, a mídia, o consumismo e os critérios de sociabilidade pautados no corpo, que surgem a partir dessas fortes tendências.

No decorrer deste primeiro capítulo, conseguiremos observar algumas mudanças que aconteceram ao longo do tempo e da existência humana, em que formas saudáveis e que se baseavam principalmente no respeito ao próprio corpo, envolvendo o tratar, o cuidar, tomaram direções e objetivos diferentes, que em certa medida, revelam perda da autonomia de cuidar-se e pensar por si, ficando assim, a mercê do que lhe é imposto, seja pela sociedade, seja pela mídia, pela moda. É possível notar diferença nos cuidados referidos ao corpo, que passam a buscar um corpo ideal, modelável, ajustável, corrigível. Observamos a instauração de uma relação esvaziada da dimensão ética, o que aparece com frequência neste primeiro capítulo, por conta das variadas intenções contemporâneas que colocaram o corpo assujeitado em foco de seus interesses.

Ao finalizar as discussões do capítulo inicial, chegamos ao segundo capítulo na companhia de Michel Foucault, em que trataremos essencialmente do cuidado de si. Relacionamos o cuidado do corpo, uma das preocupações centrais neste estudo, com o cuidado de si. Para este capítulo, torna-se indispensável que se trate da ética e da estética e, também que o corpo seja revisto a partir da manifestação ética e estética. O segundo capítulo também aborda sobre a dietética, na obra foucaultiana, como prática de cuidar de si mesmo e também, como prática a moldar a conduta moral do sujeito.

O terceiro capítulo abordará a dança. A hipótese que sustentamos, é que a dança pode se configurar como exercício de si com implicações subjetivas e éticas. Buscamos esclarecer como o ensino da dança, como o próprio dançar ou o presenciar uma apresentação de dança, podem trabalhar no sentido de levar o sujeito a perceber-se a si mesmo e cuidar-se através do relacionamento que estabelece consigo mesmo, com os outros e com o mundo. O capítulo foi estruturado em três partes. Na primeira parte, a dança espetáculo, em que será abordado o conceito das técnicas da dança e, a questão do sujeito se colocar como protagonista de sua dança, dançando assim com tudo que lhe constitui como sujeito, com suas emoções, com sua história, suas individualidades de movimento, sua liberdade e autonomia no dançar. Dessa maneira, sintetiza-se como a dança espetáculo é caracterizada. Na segunda parte, trata-se da dança e da educação estética. Tendo as artes como indispensáveis no aprendizado da

sensibilidade, e sendo a dança uma dessas artes, em que o próprio sujeito que dança se concretiza como obra de arte, há um processo que constitui o sujeito em ser mais sensível.

Nesse terceiro capítulo, vemos que a dança em uma dimensão de educação estética se define em um dançar e um educar envolvidos pela dimensão estética do existir. Considerando o sentido poético do educar a partir do dançar, desenvolvendo habilidades sensíveis naquele que dança, que em suma, auxiliará em todos os processos educativos que virão posteriormente e nos demais valores vindos da educação, podendo tornar um sujeito empático, ético, sensível e melhor consigo mesmo e em todas as suas relações. Assim, vê-se a dança em sua possibilidade de educação estética, propondo situações de ensino e aprendizagem que podem ser percebidas como uma concepção de educação mais humana. Na terceira parte veremos a dança como cuidado de si e autoformação. Chega-se no último tópico deste capítulo, após fazer uma síntese entre a dança espetáculo e a dança imbricada na educação estética do sentir, estabelecendo que ambas, constituem aspectos que as compreendem como dança enquanto modo de viver, a partir de uma base ética, e, como um cuidado de si a partir da noção foucaultiana do cuidado de si. Entendo o cuidado do corpo, como uma forma de cuidar de si, e sendo a dança, uma prática corporal, logo, ao praticá-la, o sujeito também pode ir em direção a si mesmo e do cuidado que exerce sobre si. A partir do cuidado de si e da dança como uma prática de liberdade, em que o sujeito se forma e se transforma nessa prática, tratamos a dança como um processo autoformativo e de autodisciplina ao ponto que lhe torna um sujeito que cuida de si através dessa prática, que se trabalha no sentido espiritual do viver, que se envolve nessa arte de existir, nessa estética da existência, em vista de contribuir para a formação de um sujeito empático e sensível a si mesmo, ao outro e ao mundo.

## 1 O CORPO E AS PRÁTICAS CORPORAIS CONTEMPORÂNEAS

Todas as fases da vida do sujeito perpassam pelo corpo, desde o nascimento até o envelhecimento e a morte. Gonçalves (1994) explica que o corpo emerge ao mundo antes mesmo que o sujeito tenha consciência disto. “A nossa história pessoal está marcada em nosso corpo – nossos tremores, alegrias, sentimentos de prazer e desprazer, de conforto e desconforto –, bem como a história coletiva, com os seus códigos sociais de comportamento corporal, aprendidos no decorrer de nossa vida” (GONÇALVES, 1994, p. 146). Há, variados acontecimentos que marcam o sujeito no corpo, desdobrando-se em formas de comportamento, de expressividade e de comunicação com o mundo.

Tem-se no primeiro capítulo deste estudo como objetivos centrais direcionar a investigação às práticas corporais contemporâneas, abordando sobre suas transformações e limitações, e, de forma geral, fazendo um diagnóstico sobre o corpo contemporâneo.

Pontua-se sobre alguns fatores atuais que têm a tendência de moldar e influenciar o cuidado corporal e seu status – como o consumismo, a manipulação corporal, os padrões sociais previamente estabelecidos, o trabalho da mídia sobre o corpo. Por fim, faz-se a reflexão sobre de que maneira essas tendências da contemporaneidade estão levando ao empobrecimento da expressão corporal e do enfraquecimento da relação de respeito e cuidado consigo mesmo e com o outro.

Neste primeiro capítulo foram abordados e estudados autores como Francisco Ortega e Jurandir Freire Costa. São autores com procedências teóricas diferentes que, no entanto, engajam-se a defender o mesmo ponto de vista - tratam da instrumentalização do corpo e, trazem um importante diagnóstico sobre o corpo na sociedade contemporânea - ponto fundamental em que debruçei-me neste estudo, no qual as contribuições destes autores foram de grande valia e, em vista disso tratei de aproximá-los.

As práticas corporais estão presentes na vida do sujeito, manifestadas de variadas formas, através de práticas culturais e esportivas, exercícios físicos, momentos de lazer, manifestações de povos, lutas, batalhas, comemorações, rituais, caças, demonstração de luto ou tristeza, para o trabalho e para manter-se ativo em sua sociedade. Em cada época da história humana houve maneiras específicas de cuidados e práticas corporais<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Práticas corporais são manifestações corporais e culturais, como danças, jogos, esportes, ginásticas, entre outras práticas. Silva e Damiani (2005, p. 20) dizem que é notável o crescimento do interesse pelas práticas corporais na atualidade. “Esta ampliação aponta para um reconhecimento e uma certa reabilitação do corpo, uma positividade de difícil conquista na história, mas, também, um reconhecimento dos limites postos por uma certa subserviência e consequente vitimização do corpo nesta civilização”.

Ao longo dos tempos evidenciam-se mudanças variadas na compreensão sobre o corpo e sobre as práticas corporais realizadas, observando-se então, mudanças na relação sujeito-corpo; corpo-sociedade; sociedade-padrões. Conforme Bolsoni (2012, p. 11):

Com a Revolução Industrial, o corpo tornou-se fonte de energia para ser útil e produtivo e, na atualidade, tende a ganhar valor somente quando belo e cultuado. Contudo, as percepções sobre o corpo aparecem em diferentes espaços, desde o corpo oprimido pelo trabalho até o corpo cultuado esteticamente. Há o corpo exigido acima de seus limites em esportes de alto rendimento, o corpo explorado pelas ciências e tecnologias, que o concebem como uma máquina, em peças isoladas a serem reparadas, e o corpo muitas vezes oprimido dentro da própria escola, situação em que os sujeitos não são vistos em uma dimensão global, mas concebidos de forma dissociável em suas dimensões.

São construídos padrões e definições sobre o corpo para que esse seja considerado perfeito em sua totalidade, em sua visualização, em suas capacidades, em suas potencialidades. As relações sujeito-corpo, e, corpo-saúde podem ser distorcidas, corrompidas, colocadas sob diversos julgamentos e condições de relação e tratamento. Bolsoni (2012, p. 12) relata que “independente da interpretação do corpo nos vários momentos e períodos da história da humanidade, torna-se imprescindível reconhecê-lo no próprio ser humano, pois, para ser significativo, corpo e mente precisam ser indissociáveis”.

Na contemporaneidade, as práticas corporais podem ser alvos de interesses vaidosos e individualistas, reflexo das novas abordagens do corpo – da bioascese corporal<sup>2</sup> (ORTEGA, 2008, p. 20) - que será melhor compreendida na sequência do estudo a partir da diferença entre ascetes e bioascetes.

### **1.1 Ascetes e Bioascetes corporais: entre a liberdade da vontade e o assujeitamento<sup>3</sup>**

Ortega (2008, p. 19) analisa o ascetismo – as práticas de ascese -, como fenômeno geral que se faz presente em todas as culturas, com formas, contextos e comportamentos específicos de acordo com a conduta em que aparece, e também conceitua as práticas ascéticas da Antiguidade como práticas de liberdade. O autor relaciona o ascetismo como prática social, parafraseando com Foucault, que situa o cuidado de si como intensificação das relações sociais (ORTEGA, 2008, p. 21). Na relação cuidado do corpo e cuidado de si, o sujeito é ética e

<sup>2</sup> Ortega (2008, p. 20) caracteriza as práticas bioascéticas como práticas individualistas, sem a preocupação com o outro, apenas consigo próprio. Nessa relação de individualismo, o sujeito passa a buscar seus objetivos corporais e estéticos acima de tudo, e, por muitas vezes, de forma a prejudicar seu próprio corpo por não manter uma relação de respeito com o mesmo.

<sup>3</sup> A noção de assujeitamento desenvolvida neste tópico refere-se àquela proposta por ORTEGA (2008).



esteticamente formado para conviver com o outro. Essa relação não se constitui sob traços egoístas ou individualistas; pelo contrário, o ascetismo se constitui de práticas de liberdade, permitindo assim uma verdadeira prática de si e um cuidado de si que implica também no cuidado com o outro. Nos estudos de Ortega (2008, p. 23), “para os gregos a ascese era parte constitutiva da *Paideia*<sup>4</sup> do homem livre e representava um papel na sua relação com outros homens livres”.

A ascese está ligada também à vontade segundo Ortega, que a define como exercício da vontade, sendo que o sujeito que não possui a constância da vontade, e por consequência não cuida de si, é considerado estulto. Segundo os estoicos: “ele é incapaz de querer de forma adequada, de querer a si mesmo, estabelecendo-se uma desconexão entre vontade e si mesmo” (ORTEGA, 2008, p. 22). Em resumo, Ortega aborda a ascese de forma a praticar a liberdade e possuidora de uma dimensão política e moral. Em outras palavras, a ascese constitui um sujeito moral, que ao cuidar de si não se envaidece, mas cuida também da sua relação com o outro, cuida do outro.

No entanto, surgem as práticas contemporâneas de bioascese, que segundo Ortega, se constituem como práticas de assujeitamento e disciplinamento, visando estas objetivos contrapostos e processos de subjetivação divergentes. Ortega afirma que o asceta oscila entre a identidade a ser recusada e, outra a ser alcançada e, que ainda, a forma de subjetividade a ser alcançada é condicionada pela contextualização histórica das práticas ascéticas, encontrando práticas iguais buscando fins diferentes. Segundo Ortega (2008, p. 20):

Enquanto nas ascèses da Antiguidade, o *self* almejado pelas práticas de si representava frequentemente um desafio aos modos de existência prescritos, uma forma de resistência cultural, uma vontade de demarcação, de singularização, de alteridade, encontramos na maioria das práticas de bioascese uma vontade de uniformidade, de adaptação à norma e de constituição de modos de existência conformistas e egoístas, visando a procura da saúde e do corpo perfeito.

Existem diferentes compreensões entre a ascese da Antiguidade e as bioascèses contemporâneas. Os objetivos se distorceram, buscaram outras propostas e fins. A ascese acontece a partir da vontade do sujeito, dessa maneira, ele pode se formar e se transformar através dela, cuidando do seu corpo e exercendo o cuidado de si. Porém, as modernas bioascèses

---

<sup>4</sup> *Paideia* é a educação do corpo e da mente, concebida pelos gregos, onde a ginástica, a educação corporal, constituíam-se muito importantes na formação do homem grego. Jaeger (2001, p. 372) expõe: “Sócrates não desleixava o seu próprio corpo nem elogiava os que o faziam. Ensinava os amigos a manterem o corpo são por meio de endurecimento, e conversava demoradamente com eles sobre a dieta mais conveniente para consegui-lo. Repelia a abundância, por entender que era nociva ao cuidado da alma”.

se constituem fora da liberdade, trata-se de “uma vontade ressentida, serva da ciência, da causalidade, da necessidade, que constringe a liberdade de criação e elimina a espontaneidade” (ORTEGA, 2008, p. 22). Essas bioasceses se formam na cultura somática<sup>5</sup>, e despidas de liberdade, fazem com que os sujeitos se submetam à essa cultura, anulando sua liberdade, sendo “escravos” dos padrões e regras estabelecidas pela sociedade.

Ortega (2008, p. 13) relaciona:

Uma suspeita do corpo que se transfigura em "pavor da carne", desconfiança da materialidade corporal e desejo de sua superação. O corpo é o abjeto; a abjeção, neste contexto, deve ser entendida como rejeição corporal da corporeidade, que encontramos em vários modelos corporais de nossa cultura: desde os ideais descartados de pureza digital das modelos fotográficas, das quais a mínima gordurinha é digitalmente eliminada, até os diversos projetos em realidade virtual, inteligência artificial, pós-humanismo.

Ortega (2008, p. 14) expõe uma desconfiança e ansiedade do homem frente à sua corporeidade<sup>6</sup>, o que impulsiona esses diversos ideais de corpo a serem tomados. Segundo ele, as modificações que são feitas no corpo constituem-se em uma maneira de personalização do corpo e de formação de bioidentidades (ORTEGA, 2008, p. 58). O sujeito, então, submete sua identidade ser traduzida a partir do que seu corpo é e mostra aos outros, ficando reduzido à sua aparência, satisfação corporal, de exaltação e culto ao corpo que se tem para ser instrumentalizado. Ortega pontua variadas práticas bioascéticas sobre o corpo, entre elas, tatuagem, piercing, implantes subcutâneos, atividades ligadas ao fitness, anorexia, jejum, próteses internas ou externas para potencialização do funcionamento dos órgãos. Dentre tantas outras práticas que incluem a perfeição corporal, também o enfeitamento do corpo por variados apetrechos colocados nele. Segundo Soares (2001, p. 20):

Na verdade, numa sociedade em que o corpo se tornou um ente tão importante quanto outrora fora a alma, é pela aparência física, sobretudo, que se comprova aquilo que cada um quer mostrar de sua subjetividade (...) E quando o corpo é considerado não mais a sede da alma, nem a morada da subjetividade mas, principalmente, a sua expressão mais autêntica e real, é somente por meio dele que se colocam em evidência as intenções e as forças de cada ser humano.

---

<sup>5</sup> Costa (2005, p. 203) define que a cultura somática surge a partir da situação atual do corpo, por este ter se tornado privilegiado para a formação das identidades pessoais, ressaltando em suas citações, sobre a particularidade da relação entre a vida psicológico-moral e a vida física dentro desta cultura.

<sup>6</sup> “Pensar a corporeidade, portanto, não é somente se referir a qualquer concepção de corpo, mas também pensar na existência humana a partir de novas bases epistemológicas que incluam a recursividade e a dialógica presentes nos processos do conhecer” (PORPINO, 2018, p. 60).

A aderência do sujeito às práticas bioascéticas o leva a colocar o corpo ideal acima de outros valores, anulando, por exemplo, o respeito ao próprio corpo, submetendo-o aos ajustes e desajustes dessa cultura somática e bioascética. O corpo, nesse cenário somático, só é aceito, segundo Ortega (2008, p. 13), quando está em constante transformação e mutação. Todas essas modificações corporais - caracterizadas pela cultura somática -, são consideradas auto-mutilação, pois são reflexo de um *self* imperfeito, que sofre e está fora do controle e necessita de tratamento, segundo Ortega.

Bolsoni (2012, p. 53) afirma:

O corpo é colocado em uma posição de evidência, na qual se vincula um controle que o estimule em suas decisões. E estas decisões estão intimamente ligadas às ações do sujeito, implicando sua constituição. Por isso, os controles exercidos exteriormente passam a fazer parte do ser humano e, em muitos casos, o controle externo transforma-se em um autocontrole.

O sujeito, no âmbito da cultura somática tende a seguir o padrão homogêneo de idealismos corporais. Costa (2005, p. 203) deixa explícito as novas crenças que se submetem a essa cultura somática, ele explica que os atos psicológicos passam a ter suas causas ligadas ao físico e, o moral, tem como modelo os desempenhos corpóreos ideais, e dessa maneira, imersos nos novos modos de pensar e agir sobre o corpo, o sujeito reproduz com fidelidade o que é considerado como certo, perfeito, ideal.

Em resumo, percebe-se uma cultura somática com bioasceses de assujeitamento, de disciplinamento, em que não há uma vontade genuína do sujeito em fazê-la, há a vontade dessa grande massa que dita o que há de ser feito antes, durante e depois, para que se consiga o corpo almejado e sonhado, o perfeito, sem falhas; nem que para isso, se anulem todas as outras experiências corporais do sujeito, seus limites, suas particularidades, seu ser corpo. Ortega (2008, p. 14) complementa definindo o que é corpo para ele, “[...] o corpo, é basicamente uma imagem que se apresenta dotada de materialidade, em concorrência com a materialidade real do corpo físico. Trata-se de um corpo construído, despojado de sua dimensão subjetiva.

O sujeito assujeitado não tem vontades, ele é conduzido por vontades externas, e na maioria das vezes, assume essas vontades sem pensar e refletir qual caminho está tomando para si. Seu corpo é mecanizado e manipulado, sem experiências<sup>7</sup>, sentimentos ou sensações. Sobre

---

<sup>7</sup> “A experiência sempre acontece em perspectiva própria e é aqui entendida como algo que se deve "provar" (no sentido de experienciar), através da relação com algo que se quer compreender, e não como algo que se deva "explicar" para o outro, no sentido de simples descrição” (ALMEIDA e FENSTERSEIFER, 2011, p. 250)

outra dimensão de idealização corporal - a dietética -, Ortega (2008, p. 24) relata como a mesma era tida na ascese greco-latina:

A dietética, parte fundamental da ascese greco-latina, está subordinada ao princípio geral da estética da existência, do cuidado de si, no qual o equilíbrio corporal é uma das condições principais da justa hierarquia da alma, um equilíbrio que se reflete no equilíbrio na *pólis*. A dietética é um capítulo da vida política. Ela implica no retorno à ordem natural de modo reflexivo, incorporando o objetivo político à natureza, o que fornece à dietética sua dimensão moral.

Ortega (2008, p. 24) propõe a dietética como uma prática de liberdade, visto que nessa relação de cuidado, o sujeito ao exercer esse cuidado sobre si, cuida também do outro, de suas relações sociais, constituindo uma ligação de reciprocidade. É uma arte da existência contraposta ao culto excessivo, fugindo do objetivo único do regime corporal.

Porém, a dietética contemporânea, em alguns aspectos, passou a se constituir em uma prática com uma certa restrição, em que por vezes, não é buscado o equilíbrio dos cuidados dietéticos sobre o corpo e sobre a saúde, mas, pelo contrário, o sujeito toma atitudes mais restritivas, que tendem a criar entre o sujeito e esses cuidados, uma relação não-saudável, de culpa, de vigilância controlada, de cuidados corporais e alimentícios mais rígidos. Dessa maneira, o sujeito contemporâneo tende a não usufruir dos benefícios que lhe são oferecidos por atitudes de cuidado que são pautadas em uma relação de respeito com seu próprio corpo.

Muito desse novo tratamento ao corpo e dessa nova apropriação da dietética, se condiciona pela mídia, pelo consumismo, e, pelo modismo. Práticas bioascéticas adentro da cultura somática citada por Costa (2005). Soares (2001, p. 18), sintetiza a atual situação, “tudo se passa como se, em nossos dias, as transformações do corpo estivessem mais na moda do que nunca, enquanto os limites do que é certo e errado, falso e verdadeiro, natural e artificial tivessem sido completamente relativizados”. Pode-se sintetizar as práticas bioascéticas como delimitadoras da vontade do sujeito, do seu pensar e do seu agir autônomo sobre as atividades corporais. É um sintoma da possível perda da consciência do sujeito sobre si, sobre o que lhe faz necessário, sobre o que lhe convém, e que ao invés disso, passa a reproduzir repetitivamente o padrão que é visto como o ideal a ser seguido, e os limites estabelecidos moralmente e eticamente já não permanecem tão bem definidos, ou, são perdidos pelo sujeito bioascético.

## 1.2 Diagnóstico do corpo contemporâneo

### 1.2.1 O corpo sob a ótica da materialidade, da mídia e do consumismo

As tendências contemporâneas aparecem como o que deve ser feito para então continuar o estabelecimento de padrões estéticos. Mídia, consumo, moda, tendências fitness e dietéticas, atentam então ao corpo e ao que se remete a ele. Nessa situação, há constantemente a reprodução do que é considerado ideal pela sociedade e que deve ser fielmente reproduzido e buscado pelos sujeitos.

Bolsoni (2012, p. 12) comenta, que para que um desenvolvimento global e significativo do ser humano aconteça, é necessário reconhecer o corpo como parte da existência de cada um, e assim, desenvolver a consciência corporal<sup>8</sup>. Nas situações em que essa consciência de sua condição corporal está ausente, a experiência corporal é anulada, tendo o corpo reduzido à sua materialidade. Nesse sentido, segundo Bolsoni (2012, p. 21), em que todos os propósitos do exercitar-se se resumem à finalidade do si mesmo ou de resultados imediatos, tendo uma relação puramente automatizada, o corpo tende “a ficar desprovido da subjetividade, movimenta-se por movimentar-se e encontra-se sem provisões de significados ao realizar um movimento”.

O corpo compreendido apenas enquanto materialidade é alvo de objeções e desejos do sujeito. Este corpo, nada mais é que objeto que sofre mudanças, alterações, melhorias, para que se torne perfeito, bonito, aceitável e, que se encaixe nos padrões que rotineiramente são estabelecidos socialmente e pela mídia. O sujeito se submete à obsessão de obter o que não tem para atender às demandas do consumo. Nesse sentido, Silva (2001, p. 64) aborda um sujeito alienado com um corpo alienado, que deixa anular suas próprias potencialidades e vontades, quando deixa ser imposto sobre si os produtos, os rótulos corporais, as regras, os ideais. Segundo Silva (2001, p. 60):

Os meios empregados pela propaganda são, geralmente, aqueles que se utilizam, de maneira subliminar ou não, de imagens de juventude em liberdade, imagens de opulência e saúde, temperadas pelo erotismo, para vender os mais diversos produtos. A intermediação das imagens acaba por fazer parte tanto do corpo anunciado, como daquele que se utiliza da mercadoria; o corpo assume os traços dessas imagens e dos artigos ali veiculados.

---

<sup>8</sup> Segundo Melo (2014, p. 82), consciência corporal é a compreensão da totalidade corporal, “é uma união que precisa ser bem assimilada, para que possamos entender as dimensões que envolvem essa materialidade, que é o corpo”. Ter consciência de seu corpo e de seus movimentos.

Silva (2001) relaciona que nesse cenário, o que permanece é a expectativa imaginária do corpo, desejada, mas não existente. Fica assim, um corpo sujeito ao ideal que é posto e imposto. A publicidade vai anunciando dessa maneira, uma forma de vida apresentando uma conformidade, uniformidade, encaixada em um padrão pré-estabelecido, que segundo Silva (2001), substitui os valores éticos e estéticos e os outros modos de viver. Em consequência disso, Silva (2001) fala sobre o desaparecimento da consciência do sujeito, em saber que, há possibilidades e comportamentos diversos a serem tomados, fora dessa via única estabelecida pela mídia e pelo consumismo.

O sujeito, porém, não agindo de forma autônoma sobre o que lhe é imposto, incube-se na fase atual do corpo, destacada por Silva como o corpo do mundo. O corpo do mundo é aquele que já não pertence ao sujeito, segue normas sugeridas por outros, que fica condicionado às tendências mercadológicas, ao belo defendido pelas mídias, ao modo globalizado de criar expectativas sobre o corpo de todos. “A estética da mercadoria e as suas particularidades serão ‘vestidas’ pelo indivíduo, que terá sua ‘aparência prostituída’” (SILVA, 2001, p. 64). O corpo do mundo não é humano segundo Silva, faz parte de um mundo “coisificado”. A definição de “coisas” são atribuídas a objetos, logo, o corpo constituinte de um mundo coisificado, traduz-se por ser um corpo-objeto, que se encaixa nessa definição contemporânea que o autor faz.

“A televisão como posto avançado da mídia, admitida real ou potencialmente em todos os lares do planeta, vai processando esse embotamento das consciências. Seu trabalho é lento e suave e, por isso, extremamente eficaz” (SILVA, 2001, p. 80). Segundo o autor, a mídia contata no profundo dos desejos do sujeito, modelando seus exemplos éticos e estéticos. A mídia passa a certeza de um futuro de satisfação, em busca de suas perfeições, para que cumpra o objetivo principal de modelizar sujeitos que sejam felizes, saudáveis e poderosos, como relaciona Silva. O que dita o estilo de vida a ser seguido, são as mídias, as fontes de consumo que apostam alto nas melhorias corporais, nos apetrechos, nos enfeites estéticos, nas marcas no corpo (tatuagens), nos procedimentos abusivos.

Costa, em seu livro *O vestígio e a aura* (2005), relaciona o consumismo com o hábito de comprar objetos supérfluos e também à satisfação emocional do consumidor (2005, p. 132). No que tange ao emocional e, também, por vezes ao supérfluo que pode trazer a grande satisfação da compra, Costa (2005, p. 135) nomeia o valor das coisas à medida que essas, se referem à felicidade do comprador:

Os estados de prazer ou de ausência de dor nada têm a ver com consumo de bens materiais, salvo em casos de extrema privação física. Fora disso, induzir os indivíduos a se convencerem de que comprar objetos traz felicidade é tão fantasioso quanto oferecer água a quem tem sede de justiça.

O autor menciona a relação entre apropriação dos objetos e o consumidor, que vem sendo diretamente condicionada pelas novas percepções das imagens do corpo, ligada ao aparecer corporal (COSTA, 2005, p. 163). O que inclusive, segundo Costa (2005), se relaciona intimamente com a cultura da moral do espetáculo<sup>9</sup>, destacando a importância do corpo na formação de identidades subjetivas. “A mídia reforçou a participação do corpo físico na constituição da subjetividade de dois modos. Primeiro, pela propaganda comercial de cosméticos, fármacos e instrumentos de aperfeiçoamento da forma corporal; segundo, pela identificação de certos predicados corporais ao sucesso social” (COSTA, 2005, p. 165). Nesse contexto de supervalorização do corpo, para viver bem socialmente e, ser bem visto pelos demais, o status do corpo deve estar dentro da definição de belo, de bom, de admirável, saudável, forte; definições feitas a partir do padrão midiático sobre o corpo. Costa (2005) expõe que os sujeitos foram mobilizados pelo consumismo, e que, independente da experiência corporal do sujeito, este deve estar pronto a querer possuir o corpo da moda. O autor destaca ainda a atual condição do futuro do corpo, que se detém a esperar pelas palavras que a moda ditará.

Ortega (2008, p. 63), afirma que o indivíduo possui um corpo-objeto se esquecendo que o possui como corpo que é vivido, que é sentido. O corpo é meramente possuído, diz o autor, e nessa relação de objeto, reduz-se a experiência de corpo subjetivo ao corpo objetivo, "um modelo mecânico do ser vivo" segundo o autor. Há, então, a desincorporação da subjetividade para a objetivação da corporeidade, fazendo do corpo, um corpo obsoleto. Ortega (2008, p. 64) define o corpo-objeto como um corpo modelo, um corpo que pode ser meramente possuído, em que todos os investimentos feitos sobre ele, evitam a possibilidade de ter uma relação autêntica com ele.

---

<sup>9</sup> Sobre a moral do espetáculo, Costa (2005, p. 227) a define como sendo manifestada no ideal de felicidade das sensações e no ideal da vida como entretenimento. “Nela, o sujeito se torna espectador passivo de um mundo de aparências que se impõe como evidência de sua superfluidade social”.

### 1.2.2 A moral do espetáculo: a festa dos corpos midiáticos

Costa (2005, p. 203) afirma que há a definição do que somos ou devemos ser a partir de atributos físicos, e que estamos nos habituando a entender e explicar a natureza da vida psíquica e das condutas éticas pelo conhecimento da materialidade corporal:

Tornou-se comum falar de “cultura do corpo”, em alusão à preocupação moderna com a forma física e com a saúde. [...] Cultura do corpo, ou culto ao corpo, não é uma definição; é um recurso de ênfase. A designação imprecisa chama a atenção para o fato de o corpo ter-se tornado um referente privilegiado para a construção das identidades pessoais.

O que constitui o sujeito em sua forma de ser e viver é o modo com que ele se define corporalmente. Esses sintomas correspondem à cultura somática que se evidencia. Costa (2005, p. 205) define a particularidade da relação entre a vida psicológico-moral e a vida física como característica dessa cultura somática, relatando também, que em outras épocas, como na educação burguesa, a realidade somática era vista como uma ameaça à delicadeza da interioridade psicológica.

Sobre a educação sentimental burguesa, Costa (2005, p. 206) relata que ela se baseava em duas crenças sobre a relação do físico com o subjetivo. Uma, sendo da divisão filosófico-religiosa entre mente e corpo; e a outra, da subordinação do aprimoramento físico ao aprimoramento sentimental. Através de autores estudados por Costa, como Michel Foucault, Peter Gay e Norbert Elias, o autor traduz que a finalidade da educação corporal na educação burguesa europeia era levar os indivíduos a controlar tensões e impulsos físicos em benefício do aperfeiçoamento dos sentimentos. “A espontaneidade corporal era considerada a sede de paixões rudes que deviam ser domesticadas para dar lugar à sutileza dos sentimentos” (COSTA, 2005, p. 207). Segundo ele, o sujeito físico era a pedra bruta de onde deveria surgir o sujeito sentimental. Nesse sentido, Costa (2005, p. 208) explicita a moral do espetáculo corrompendo a moral dos sentimentos:

Na atualidade, a educação do corpo tomou outro rumo. As mudanças no valor moral conferido à autoridade, nas relações de trabalho, nos padrões de consumo, nas estratégias da moda e da publicidade, e, enfim, nos conhecimentos sobre o corpo físico e nos ideais de auto-realização redirecionaram-na para a cultura somática.

As mudanças nas formas de cuidado do corpo generalizaram alguns aspectos que potencializaram e deram força à essa cultura somática, idealizando e impondo algumas regras e padrões a serem seguidos. Costa afirma que essas teorias corpocêntricas, desconhecem ou,



fingem desconhecer o que há de incoerente e ideológico em seus pressupostos. O autor reflete sobre a importância dada ao padrão corporal, sendo que, quando o sujeito despreza e violenta suas particularidades físicas, inicia uma guerra contra o próprio corpo; e mostra ainda que “se o corpo vem ofuscando o brilho da mente é porque vivemos em uma sociedade que perdeu a sua alma” (COSTA, 2005, p. 215).

Há um significativo valor atribuído à moral do espetáculo, desviando da moral dos sentimentos, como visto anteriormente. Isto, faz com que os sujeitos se centrem na relação perfeccionista com seu eu e seu próprio corpo e, deixem de lado as relações sociais. O sujeito na moral do espetáculo não possui sua própria vontade ou visão de mundo. A visão que ele adquire é a mesma que a mídia defende, que a mídia julga importante que seja vista pela sociedade. Isso reflete e influencia diretamente no cuidado com o corpo, em que o sujeito tende a escolher para si e para seu consumo o que é ofertado pela mídia, muitas vezes sem contestar, sem questionar, sem refletir sobre o porquê, para quê. Costa (2005, p. 228) escreve:

O espetáculo reordena o mundo como um desfile de imagens que determina o que merece atenção ou admiração. [...] “como ser feliz e dar sentido à vida, tudo isto é aprendido por intermédio da mídia; nada disto convida o sujeito a pensar por que o significado do real se exaure em sua versão virtual.

Disto, o que se evidencia são sujeitos que, segundo Costa, perdem a confiança em seu discernimento e confiam fielmente no que é dito pela mídia. Logo, esse mundo filtrado e mostrado pela mídia deixa de ser incontestável, e julga-se como verdadeiro não o que realmente é, mas sim o que essas fontes de mídia decidem como o que deve ser visto (COSTA, 2005, p. 229). “Os indivíduos, além de serem levados a ver o mundo com as lentes do espetáculo, são incentivados a se tornar um de seus participantes pela imitação do estilo de vida dos personagens da moda” (COSTA, 2005, p. 230). Então, segundo Costa (2005, p. 166), nasce a obsessão pelo corpo-espetacular:

Assim, a corrida pela posse do corpo midiático, o corpo-espetáculo, desviou a atenção do sujeito da vida sentimental para a vida física. Criou-se uma nova educação dos sentidos, uma nova percepção da morfologia e das funções corporais que tornou o bem-estar sensorial um sério competidor do bem-estar sentimental. Cuidar de si deixou de significar, prioritariamente, preservar os costumes e ideais morais burgueses para significar “cuidar do corpo físico”.

A moral do espetáculo revela sujeitos que se permitem manipular pela mídia, pelas regras que estabelecem padrões claros a serem seguidos. Na citação de Costa (2005, p. 74):

[...] as imagens corporais se tornaram instáveis e intercambiáveis, porque nos recusamos a fazer pulsar em nossos corpos ideais éticos que estavam lá antes que eles existissem e que continuariam lá depois que eles cessassem de existir. A moral das sensações, do entretenimento - enfim, do espetáculo -, levou-nos a perceber bens e corpos como coisas e existências que passam sem deixar história, que duram justo o tempo de sua degradação material. Reduzir tudo isso a efeito do "consumismo" é fazer da ferrugem economicista diamante ético.

É uma vida fictícia que induz o sujeito a se ver nela e ultrapassar todas suas subjetividades, crenças, limites, e sua própria realidade de vida para alcançar a esta vida desejada. É uma vida que obviamente não é sua, mas lhe faz viver dentro do sonho de realidade que a mídia incansavelmente lhe mostra dia após dia através das mais variadas formas, e, o sujeito por sua vez, fiel à essa mídia, continua cegamente ofuscado sob o brilho das propagandas, dos rótulos, das imagens agradáveis. “Em sintonia com a moral do espetáculo, a mídia visa, sobretudo, a tornar visões de mundo particulares plausíveis e convincentes. É assim que a massa dos indivíduos é levada a admirar e a querer imitar o estilo de vida dos ricos, poderosos e famosos” (COSTA, 2005, p. 166), estilo de vida esse inalcançável para uma grande parcela da população que luta para, por exemplo, garantir a realização de uma refeição diária para si e seus familiares porque não recebem, do ponto de vista do salário, o suficiente.

Ortega (2008, p. 58), distribui essas práticas de assujeitamento ao que a mídia propõe como sendo, por um lado, constitutivas da sociedade do consumo, da moda, do espetáculo. De outro, como sendo uma patologia, problema de saúde mental, que iguala o discurso das modificações corporais ao da auto-mutilação. Nesse sentido encontram-se as ocorrências de obsessão pelo que se quer. O sujeito não mede esforços ou consequências para atingir seu objetivo. Causa transtornos à sua estabilidade mental e psicológica, ao fazer sobre si ainda mais pressão em seguir a moral do espetáculo - além de toda a pressão que já é posta externamente.

### 1.2.3 Os critérios de sociabilidade pautados no corpo

O capitalismo consumista produziu uma indiferença generalizada em relação ao outro e às tradicionais fontes de valor, como a família, a religião e a política. É deste mundo materialista, desesperançado e sem norte que o corpo emergiu como o alfa e o ômega do sentido da vida. O fascínio pela corporeidade oculta (COSTA, 2005, p. 225).

O sujeito voltou-se para o valor remetido ao corpo com tanta intensidade que o fez desligar-se de outros aspectos indispensáveis em sua vida, como as relações sociais, e outras fontes de valor que antes ganhavam mais atenção. Sobre o que se refere às relações sociais,

Ortega (2008, p. 60) afirma que os critérios de agrupamento tradicional<sup>10</sup> foram deslocados para o corpo: saúde, performances corporais, e tipos específicos de doenças que se tornam, doravante, organizadores da vida social e subjetiva. O autor relaciona que o investimento no corpo é também uma resposta à degradação dos laços sociais, causando e sendo resultado do afastamento do outro e à perda de valores e significados coletivos, que são importantes para o sujeito.

Na ofuscação de viver uma vida regrada e regida pela moral do espetáculo e pela cultura somática de culto ao corpo, o sujeito foi levado à um patamar individualista, em que só se encontram ele, seu corpo, e seus ideais perfeccionistas. Nessa relação estreita, não houve mais espaço para a presença do outro, para o convívio com o outro, principalmente se, esse outro não adquire as mesmas visões de mundo e de cuidado do corpo. Isso é consequência, segundo Costa (2005, p. 132), da supervalorização do bem-estar e dos prazeres físicos pelos sujeitos, tornando-os como bússola da vida moral.

Ortega (2008) afirma que na cultura somática o outro se torna inexistente, o sujeito se torna egoísta e individualista, buscando somente a verdade sobre si mesmo, perdendo a presença do outro; uma possessão individual que lhe afasta de outras possibilidades. O único caminho a ser tomado é o do culto a seu próprio corpo. Nesse sentido de anulação do outro, Ortega traz a relação de que, a materialidade do corpo se tornou uma forma de dispensar o outro, seu olhar, suas palavras; e as tornam não confiáveis.

É criado um sentimento de insegurança, segundo a análise de Ortega, o qual leva o indivíduo a se refugiar na marca corporal, que surge como resposta contra a adversidade, contra a incerteza do mundo, e no geral, contra toda essa insegurança de si que está instalada no indivíduo. Forma de deixar de ser o que era e tornar-se uma “melhor versão” de si, que vai ganhando forma ao ponto que o corpo vai sendo melhorado. Por meio disso, Ortega sintetiza que as práticas de mudança corporal fornecem a ilusão de estabilidade cultural e social. A modificação corporal se apresenta como possibilidade de responder o déficit subjetivo do indivíduo, dando-lhe suporte e, de alguma forma, outra condição, imaginária, criada a partir da mudança corporal que o próprio sujeito faz sobre si.

---

<sup>10</sup> Nas citações de Ortega (2008, p. 60): “A biossociabilidade leva consigo uma perda ou ‘resignificação’ de laços sociais e valores que organizavam as formas de sociabilidade mais antigas”. “O investimento no corpo é uma resposta à desagregação dos laços sociais, ao afastamento do outro e à perda de valores e significados coletivos que estruturavam o mundo simbólico do indivíduo”.

### 1.3 Causa e efeito: sintomas de um empobrecimento corporal

#### 1.3.1 O empobrecimento da experiência corporal

O corpo como um todo se constitui de conjuntos de movimentos, de expressões, acompanhados de significados e sentidos. Não há a possibilidade de o homem desvencilhar-se de seu corpo, anular os estímulos e sinais que sente. Por vezes, pode negá-los, não reconhecê-los como seus, o que não os anula ou os faz desaparecer. Na cultura do corpo contemporâneo a experiência corporal se impõe. Trata-se cada vez mais de compreender que experiência é essa.

Pode-se definir o conceito de experiência através de Jorge Larrosa (2015), que em sua obra *Tremores: Escritos sobre experiência*, aborda a experiência como algo que toca ao sujeito, que o muda, e o transforma. Que ao encontro de uma experiência, o sujeito não é mais como era antes, a experiência é acompanhada de sentido. Assim, a experiência corporal ressignifica o movimento realizado, dando a ele sentido e significado.

Segundo Gonçalves (1994, p. 146), a experiência corporal é, “a percepção anterior a qualquer formação de conceitos, das possibilidades e dos limites do corpo físico”, está na vida do sujeito e em cada movimento realizado por ele, tendo a capacidade de transformá-lo, modificando a si próprio. A experiência corporal pede consciência do que se está fazendo e o porquê, e assim como as experiências gerais marcam algo existencialmente, a experiência corporal marca o sujeito, podendo-o transformá-lo. Segundo Gonçalves (1994, p. 141):

O movimento humano é mais do que o resultado da atuação de forças fisiológicas ou biomecânicas, ou de um processo de aprendizagem motora. O acento principal está no termo ‘humano’: é o homem como um todo que se movimenta, o homem como um ser que pensa, sente e age, existindo em um mundo com o qual interage dialeticamente.

Todas as formas de expressão corporal, por todo o tempo de vida do homem, assumiram diferentes propostas e perspectivas nas quais são realizadas. Cada movimento traz consigo uma intenção e esta depende da condição com que é realizada, do propósito, da motivação; seja por manifestações culturais, por manifestações de lazer ou de esporte, ou até mesmo sem a intenção de reproduzir algum movimento específico; o corpo sempre está a se comunicar sem necessitar do uso de comunicação verbal: “Os movimentos corporais não são relações mecânicas, estabelecidas por um corpo que percorre um espaço fixo, objetivo, mas relações dialéticas, em

que o sujeito motriz forma, com o espaço circundante e os seres que habitam esse espaço, uma totalidade aberta” (GONÇALVES, 1994, p. 147).

O corpo, ao se relacionar com o mundo e tudo que nele há, assume posturas e atitudes diferentes em todas as suas ações. A expressão corporal está presente no cotidiano do sujeito, nas atividades diárias, no momento de festejo e no momento de dor; sempre exprimindo posturas e movimentos espontâneos, pensados ao serem executados, ou mesmo sem intenção de fazê-los. Em cada situação há movimentos corpóreos com intenções variadas, há a presença da expressão corporal. “Liberar o movimento espontâneo é liberar o nosso Eu autêntico, é deixá-lo ir ao encontro do mundo, descobrindo sua verdade” (GONÇALVES, 1994, p. 153). Ou seja, ter a autonomia e liberdade de se encontrar em seus próprios movimentos e explorá-los, dentro da riqueza e da multiplicidade das características que estes possuem, visto que cada indivíduo possui suas particularidades dentro de sua corporeidade; sua subjetividade, na construção e relação com seus movimentos.

Gonçalves (1994, p. 152) afirma ainda, que o corpo sente, expressa, comunica, cria e significa. “O sentir expressa-se de todas as formas em nosso corpo: no ritmo de nossa respiração, nos nossos passos, na nossa postura, na contração ou descontração dos nossos músculos, no tônus muscular, na contração da pupila, na agitação das mãos, no suor etc”. O corpo também expressa a história, individual e coletiva de uma sociedade ou grupo.

“A comunicação corporal é anterior a qualquer entendimento verbal. (...) Como na linguagem, no movimento corporal o inteligível e o sensível se unem na produção do sentido” (GONÇALVES, 1994, p. 153). O poder de comunicação do corpo é grandioso. Sem necessitar de comunicação verbal, o corpo constantemente dá sinais, traduzindo a personalidade do homem que o assume. Segundo Gonçalves (1994, p. 152), “na experiência corporal, sensação, percepção e ação formam uma unidade indissociável. O corpo sente, ao mesmo tempo que estrutura a percepção e se move”. O corpo sente, e ao sentir o corpo cria, expressa, se comunica. É a capacidade do corpo de sentir que o torna apto a se transformar, a assumir novas posturas, novos movimentos, assumindo novas direções e posições na relação do homem com sua própria corporeidade.

Sentir também está relacionado com a capacidade de percepção, de consciência corporal, de entender como seu corpo se relaciona com o mundo, como se relaciona com o tempo, com o espaço, como se comporta. Quando essa consciência corporal, juntamente com o significado dado à cada movimento e à própria expressão corporal se manifestam na vida do sujeito, é possível uma experiência corporal, que apenas é vivida e sentida quando se está

totalmente conectado ao que nosso corpo está fazendo e vivendo naquele momento. Segundo Gonçalves (1994, p. 146):

A experiência corporal e do movimento inclui a percepção, anterior a qualquer formação de conceitos, das possibilidades e dos limites do corpo físico – “conhecimento” esse fundado em experiências anteriores e nas características da situação presente- e, ao mesmo tempo, a percepção do mundo circundante, em sua relação com ele. A experiência corporal está no cerne da transformação do “corpo próprio” no decorrer de nossa vida e na realização de cada movimento.

Bolsoni (2012, p. 20) ao discutir a ideia de um corpo que se separa do sujeito, retoma a crítica moderna ao entendimento do corpo enquanto máquina, em que os aspectos subjetivos são considerados dispensáveis. Nesse sentido, afirma que, “no caso da mecanização, o ser-sujeito não é considerado, pois deve desempenhar seus movimentos de forma a conseguir desempenho máximo sempre, sem considerar o seu contexto”. É a ideia de corpo-máquina, corpo-instrumento, corpo-objeto. Nessa condição, o corpo apenas opera comandos, busca resultados, precisa render, não pode ter limitações – é máquina, que deve ter perfeitas execuções naquilo que o sujeito almeja. A perspectiva de Bolsoni (2012) é recuperada por fazer referência à noção de desempenho que, contemporaneamente, tende a ser noção cara à racionalidade neoliberal e mercadológica que envolve uma compreensão do corpo como destinado para o mercado de trabalho. Quando não dá atenção ao seu próprio corpo em termos de suas necessidades subjetivas, rompe-se a conexão corpo e espírito, abrindo-se uma lacuna de interação entre eles. O corpo, enquanto dimensão do humano, é corpo que a ser vivido, respeitado e reconhecido em suas limitações e possibilidades.

### 1.3.2 Corpo e Educação

O último tópico deste primeiro capítulo foi incluso no estudo com a intenção de abordar rapidamente sobre o primeiro espaço onde o sujeito - a criança, o adolescente -, inicia os primeiros contatos com a educação corporal, seja pelo o esporte, ginástica, brincadeiras, pelas atividades lúdicas e recreativas, ou pela dança. Notou-se a necessidade de tratar desse espaço educativo e imprescindível para o sujeito, sendo nesse espaço - a escola - que as descobertas das possibilidades corporais começam a acontecer, mais precisamente, nas aulas de Educação Física e por meio do professor educador físico. Não tratamos de aprofundar a discussão desta temática, antes, apenas poder lembrar e enaltecer a importância da educação escolar na educação do corpo para contribuir com este estudo.

A prática do cuidado do corpo, como visto até aqui, parece distanciar o sujeito de uma reflexão sobre o que está vivendo e sentindo corporalmente ou sobre como essas práticas de cuidado o tornam melhor em outros aspectos de sua vida. A reflexão sobre como os cuidados corporais auxiliam em sua formação humana e em sua relação com o outro parece ser tímida diante dos objetivos estéticos, em ter um corpo mais bonito que os outros corpos, em ser bom para os padrões que a sociedade valoriza. Não se trata de afirmar que os objetivos estéticos não são importantes ou valiosos do ponto de vista da saúde e do bem-estar. Nossa crítica se dá na direção de tomar esses objetivos como único foco do cuidado corporal. “A fixação no corpo e pelo corpo apresenta-se como ato quase desesperado de posse de algo em que é possível transformar-se, não importando muito as condições para a realização da transformação” (SOARES, 2001, p. 121). O sujeito anula-se de suas próprias vontades e ideais para focar-se em algo que lhe é proposto por outros, por fatores externos, por padrões estabelecidos.

Nesse sentido, a educação corporal na escola, por exemplo, necessita cumprir seu papel de formar sujeitos que tenham consciência corporal, promovendo sobretudo, diferentes experiências<sup>11</sup> corporais, e conscientizando sobre a educação corporal, fazendo com que o sujeito tenha a consciência do que pode ou não exercer sobre seu corpo, e como tais transformações lhe afetam não só corporalmente, mas também subjetivamente e socialmente. Por essa razão, deve-se ter o enfoque também de formar sujeitos autônomos em seu pensar, que saibam discernir, refletir, tomar melhores decisões a respeito de si mesmos e a exercer a responsabilidade sobre suas escolhas; que saibam se localizar no interior de uma cultura somática, pensando e respeitando seu corpo e sua subjetividade, suas experiências corporais. Para isto, é imprescindível que se atente para a educação corporal, no que tange principalmente aos espaços escolares.

Bolsoni (2012, p. 18) sintetiza que:

A educação física precisa se fazer presente como uma disciplina que trata do corpo de maneira a considerar a globalidade do ser humano. Mas para isso é preciso provocar mudanças em sua importância, iniciando pela ação do próprio professor desta área, que tem uma ação explícita sobre o corpo e os benefícios implicados pela ação sobre ele precisam extrapolar a dimensão corporal.

---

<sup>11</sup> O discurso sobre a cultura corporal de movimento se dá no plano conceitual, que não nos permite uma interpretação a partir da experiência, das vivências de movimento/ práticas corporais, mas pela sua descrição. Realça-se a valorização da experiência e do saber da experiência como possibilidade de conhecer, fazer e conhecer com esse fazer. Compreender o saber da experiência possibilita a compreensão do fenômeno complexo da experiência do movimento humano na Educação Física (ALMEIDA e FENSTERSEIFER, 2011, p. 251).

Não se pode limitar a expressão corporal de um aluno sem limitar, simultaneamente sua expressão de pensamento, seu pensar autônomo, suas possibilidades de ser crítico e de assumir posturas próprias frente a diferentes situações. Por outro lado, há também a necessidade de a Educação Física escolar atentar sobre outro aspecto não menos importante, que Soares (2001, p. 121) ressalta:

Talvez a Educação Física, sobretudo escolar, necessite refletir sobre sua adesão cega a modismos do *deus mercado*. Sobre sua ingenuidade e omissão frente à indústria do corpo. Sobre os fatalismos biológicos de fases e desenvolvimentos e de faixas etárias determinando o que se ensina em uma aula de Educação Física na escola.

É no espaço escolar que se possibilitam as chances de contrabalançar essas forças causadas pelas tendências do mercado, do modismo, do consumismo e do culto ao corpo. Gonçalves (1994, p. 172) faz uma importante sintetização sobre este cenário atual em que se encontra a Educação Física, dizendo que:

Pensamos encontrar na Educação, assim como na Educação Física, uma possibilidade de ação consciente para a libertação e a humanização do homem. A Educação Física participa das contradições que habitam a escola, em sua inserção na realidade concreta do sistema de produção capitalista, reproduzindo em sua prática, as relações de poder e dominação que caracterizam esse sistema. Pela mediação do educador, entretanto, ao transformar-se em crítico das condições desumanizantes da sociedade contemporânea e da sua própria prática pedagógica, a Educação Física pode assumir um caráter revolucionário e contribuir efetivamente para a formação do homem como um ser ético, social e político.

O educador, como mediador de conhecimento, auxilia na constituição de uma formação atentando à totalidade do sujeito, sendo no caso da Educação Física<sup>12</sup>, trabalhando todas as possibilidades que se tem através de um simples movimento, e de todas as práticas corporais nela envolvidas.

A educação física não remete a tratar somente do corpóreo, mas também, da formação humana e do desenvolvimento do sujeito através de suas especificidades. É o caracterizar da Educação Física como uma prática total, íntegra, em que ao se mover, ao criar no movimento, ao expressar, o homem pensa, sente, reflete, trabalha cognitivamente e também com suas emoções. O corpo não é somente físico, ele é também alma, mente, espírito, sentimentos e pensamentos, e nesse sentido, cabe à Educação Física, proporcionar ao aluno uma autêntica

---

<sup>12</sup> “A Educação Física como ato educativo relaciona-se diretamente à corporalidade e ao movimento do ser humano. Implica, portanto, uma atuação intencional sobre o homem como ser corpóreo e motriz, abrangendo as formas de atividade física, como a ginástica, o jogo, a dança e o desporto” (Gonçalves, 1994, p. 134)



experiência corporal, já que, segundo Gonçalves (1994, p. 148), “o homem como um ser corpóreo e motriz necessita de aprendizagem e experiência, para lidar de forma adequada com sua corporalidade e seus movimentos”, e isto, destina-se especificamente ao papel da Educação Física.

São os ensinamentos e práticas vindas da Educação Física que levam o homem a ter uma comunicação ainda mais íntima com sua corporeidade, além de, formá-lo nos diversos aspectos que compõem sua formação humana, segundo Gonçalves (1994, p. 158):

A Educação Física como práxis educativa tem como objetivo formar a personalidade do aluno mediante a atividade física, de modo a torná-lo capaz de enriquecer e organizar sua vida pessoal. Lidando com o corpo e o movimento integrado na totalidade do ser humano, a Educação Física atua nas camadas mais profundas da personalidade, onde se formam os interesses, as inclinações pessoais, as aspirações e os pensamentos.

Dessa maneira, a Educação Física visa desenvolver toda a totalidade do sujeito e de seus atributos humanos, propiciando também qualidades pessoais, como a autonomia e a capacidade de decisão, qualidades estas, que alcançam seus objetivos quando se constituem em uma perspectiva educativa e válidas em uma dimensão social, moral e ética (GONÇALVES, 1994, p. 159).

Os aspectos democráticos, importantes em serem trabalhados com os alunos em sua formação, também podem ser abordados através das aulas de Educação Física, segundo Gonçalves (1994, p. 163):

Dentro da perspectiva transformadora, a prática do esporte no âmbito escolar, fugindo de uma prática de competição exagerada, elitizante e agressiva, oferece amplas oportunidades ao professor de Educação Física para proporcionar aos alunos autênticas experiências corporais e, ao mesmo tempo, a possibilidade de vivenciar concretamente princípios democráticos.

São aspectos formadores e constituintes de uma educação completa, que pela educação do corpo desenvolve também a educação do caráter, da ética, da moral. Nesse contato do sujeito com as práticas corporais, com o esporte, com a educação corporal, e propriamente com o movimento, Gonçalves (1994, p. 151) conscientiza que, ao movimentar-se o homem põe-se em movimento também com o que está situado fora dele, seja objetos, o mundo, outros homens. Nesse sentido, “movimentar-se constitui, assim, um diálogo do homem com o mundo, participando os dois na configuração do movimento”. A Educação Física é a responsável pela compreensão do sujeito em relação a seus próprios movimentos, criando sobre eles uma

significação segundo Gonçalves (1994, p. 152), e fazendo isto por meio de experiências em que vivenciará o sentido de suas ações motoras, além de fazer compreender melhor suas relações sociais.

Após sintetizar esse estudo inicialmente sobre o diagnóstico geral do corpo contemporâneo, temos agora a intenção de abordar o cuidado do corpo pelo cuidado de si em Michel Foucault, indo em direção a uma autoformação do sujeito que se dá por esse cuidado.

## 2 CORPO, CUIDADO DE SI E ESTÉTICA

### 2.1 O cuidado de si em Michel Foucault

Para aprofundar o estudo sobre o conceito do cuidado de si, conceito este indispensável para esse trabalho, serão abordadas as ricas contribuições de Michel Foucault, que define esse conceito a partir de Sócrates, e assim estabelece como esse conceito aparece na vida do sujeito.

Foucault (2006, p. 104) explora o sentido de *Epimelesthai heautoû*<sup>13</sup> – o cuidado de si – e o explica em sua obra *A Hermenêutica do Sujeito*:

“Epimeleísthai heautoû” (ocupar-se consigo mesmo, preocupar-se consigo, cuidar de si), tem afinal um sentido, no qual é preciso insistir: epimélesthai não designa meramente uma atitude de espírito, certa forma de atenção, uma maneira de não esquecer tal ou tal coisa. (...) Bem mais que a uma atitude de espírito, epimélesthai refere-se a uma forma de atividade, atividade vigilante, contínua, aplicada, regrada, etc.

Toda essa série de palavras “meletân, meléte, epime/eisthai, epiméleia”, aborda um conjunto de práticas. Essas práticas condizem tanto com o cuidado que se remete à família, como o cuidado do corpo ou das terras que se possui, segundo Foucault (2006, p. 4):

Trata-se da noção de "cuidado de si mesmo". Com este termo tento traduzir, bem ou mal, uma noção grega bastante complexa e rica, muito frequente também, e que perdurou longamente em toda a cultura grega: a de epiméleia heautoû, que os latinos traduziram, com toda aquela insipidez, é claro, tantas vezes denunciada ou pelo menos apontada, por algo assim como cura sui. Epiméleia heautoû é o cuidado de si mesmo, o fato de ocupar-se consigo, de preocupar-se consigo, etc.

A noção de epiméleia, segundo Foucault (2006, p. 14), designa sempre algumas ações, ações exercidas de si para consigo e nas quais o sujeito se transforma, se purifica, se assume, e também, uma forma de olhar, uma forma de atenção que se volta para o interior do sujeito. É uma relação permanente consigo. Relação essa que deve estar presente durante toda a vida do sujeito, e em todas as áreas e aspectos de sua vida. O autor remete também sua fala sobre esse cuidado que é coextensivo à vida - o cuidado de si<sup>14</sup> -: “coextensividade do cuidado de si à arte

<sup>13</sup> *Heautón* é uma relação consigo mesmo, de si para si (*autò tò autó*), sujeito do cuidado e objeto do cuidado (ROSSETO, 2018, p. 76)

<sup>14</sup> O si, o “eu”, com tradução do “soi” em francês, do “self” do inglês e, no conceito de “selbest” do alemão (ROSSETO, 2018, p. 24).

de viver (a famosa *tékhnē tou bíou*), arte da vida, arte da existência” que se torna a definição fundamental de filosofia (FOUCAULT, 2006, p. 106).

Ainda em *A Hermenêutica do Sujeito* (2006), mais precisamente no registro de sua aula do dia 20 de janeiro de 1982, primeira hora, Foucault se detém a falar sobre a idade de ouro na história do cuidado de si e, utiliza muito das citações sobre Alcibiades<sup>15</sup> e, a relação do jovem e o governo de sua cidade. Alcibiades é um jovem de família com status, mas que perde seus pais, seu tutor então é Péricles - alguém que não possui características e comportamentos que pudessem ajudar a Alcibiades a cuidar de si mesmo, pois ele próprio não o faz. Alcibiades não cuidava de si mesmo, achando sua beleza e sua riqueza serem suficientes para ele. Alcibiades então é aconselhado por Sócrates<sup>16</sup> a cuidar-se de si, e Sócrates ainda “deixa muito claro a Alcibiades que ter cuidados consigo mesmo aos cinquenta anos seria tarde demais, pois esses deveriam iniciar na juventude” (BOLSONI, 2012b, p. 2).

A figura de Sócrates e seu sentido para a filosofia é inegável, sua vivacidade encontra-se em seus ideais filosóficos e em sua postura intelectual (ROSSETTO, 2018, p. 20). É uma figura de mestria<sup>17</sup>, em que um de seus grandes ensinamentos é de fato o cuidado de si e a mestria do cuidado de si. Foucault argumenta em favor do mestre e da mestria do cuidado em si mesmo com base na filosofia de Sócrates, assim, Sócrates torna-se figura emblemática no pensamento de vários filósofos (ROSSETTO, 2018, p. 21).

Foucault (2006 p. 103) descreve:

Na análise do Alcibiades, o eu - e nisto o texto é bem claro, pois esta era a questão várias vezes repetida: qual o eu com que se deve ocupar-se, qual é meu eu com que devo ocupar-me? - estava muito claramente bem definido como o objeto do cuidado de si, fazendo-se necessário interrogar sobre a natureza deste objeto. Porém, a finalidade do cuidado de si, não o objeto, era outra coisa. Era a cidade. Sem dúvida, na medida em que quem governa faz parte da cidade, também ele, de certo modo, é finalidade de seu próprio cuidado de si e, nos textos do período clássico, encontra-se com frequência a ideia de que o governante deve, como convém' aplicar-se a governar, para salvar a si mesmo e a cidade - a si mesmo enquanto parte da cidade.

O cuidado de si<sup>18</sup> envolve objetos e fins em que ele é exercido, no caso de Alcibiades, esse cuidado estava voltado apenas para a cidade. Segundo Foucault, Sócrates sintetiza

<sup>15</sup> Na obra *Alcibiades*, Foucault vê o vínculo de Sócrates com o cuidado de si a partir de dimensões mais profundas e capazes de constituir a fundamentação filosófica do cuidado de si (ROSSETTO, 2018, p. 73).

<sup>16</sup> “Sócrates é o homem do cuidado de si e assim permanecerá”. “Sócrates é sempre, essencial e fundamentalmente, aquele que interpelava os jovens na rua e lhes dizia: É preciso que cuideis de vós mesmos” (FOUCAULT, 2006, p. 11).

<sup>17</sup> Foucault encontra nos diálogos platônicos a primeira inserção do *epiméleia heautoû* na filosofia. Identifica-se na mestria de Sócrates, a fundação filosófica do termo *epiméleia heautoû* (ROSSETTO, 2018, p. 71).

<sup>18</sup> A atitude de pôr-se em reflexão sobre si mesmo é característica da postura dialético-socrática que se encontra na origem da própria filosofia (ROSSETTO, 2018, p. 25).

exemplos de cuidado e mostra a Alcibíades, como o cuidado que pode ser entregue a um par de sapatos, que por mais que sejam usados em seus pés, seus pés não são melhorados em ventura do cuidado que o sapato recebeu, seus pés somente serão melhorados quando receberem um cuidado destinado a eles, em que o objetivo desse cuidado sejam os pés e nada mais.

É dessa maneira que Sócrates mostra como o cuidado de si acontece, “*ocupar-se* com as coisas do sujeito não é o mesmo que *ocupar-se* com o si mesmo e nem lhes é exigida a mesma arte” (ROSSETO, 2018, p. 75, grifo do autor).

Bolsoni (2012b, p. 3) interpreta que “se Alcibíades pretende governar a cidade e aos outros, primeiramente precisa ocupar-se com seu eu”. Missão que até então não era entendida ou exercida pelo jovem, que focava sua atenção em um cuidado exterior que em nada lhe acrescentara a si mesmo. Foucault (2006, p. 108) toma então o exemplo de Alcibíades, e lhe descreve, ao explorar um cuidado que era tomado em apenas uma época de sua vida, em apenas uma ocasião precisa:

Uma coisa porém é certa: após Platão e até o período de que agora trato, não é neste ponto da vida, nesta fase conturbada e crítica do fim da adolescência, que se afirmará a necessidade do cuidado de si. Doravante, o cuidado de si não é mais um imperativo ligado simplesmente à crise pedagógica daquele momento entre a adolescência e a idade adulta. O cuidado de si é uma obrigação permanente que deve durar a vida toda.

Nas palavras de Foucault, deve-se ocupar-se consigo em todo o tempo, de forma incessante, independente da fase de sua vida, idade ou objetivos. Foucault (2006, p. 115) continua:

Descobre-se que Alcibíades ignora o que ele quer fazer - isto é, como governar bem a cidade - e percebe-se que ele ignora que não o sabe. E, se, nesta medida, alguma crítica do ensino havia, era principalmente para mostrar a Alcibíades que ele nada aprendera e o que acreditava ter aprendido não passava de vento.

Antes de tudo, antes de visar o poder governar outrem ou poder cuidar outrem, o sujeito deve ocupar-se consigo, realizar o cuidado que acontece nele próprio e tem como objetivo o próprio sujeito, “o cuidado de si tem como forma principal, senão exclusiva o conhecimento de si: ocupar-se consigo é conhecer-se” (FOUCAULT, 2006, p. 102). Depois de ter se conhecido e se cuidado, que o sujeito então, ao ponto que trabalhava sobre si e cuidava de si, estava apto a cuidar também de suas demais relações. O cuidado de si inicia no si mesmo, mas não tem fim ali, não termina em si próprio; ele alcança e beneficia tudo e todos que rodeiam o sujeito.

Foucault conceitua então o cuidado de si com um objetivo único, não mais focado no cuidado da cidade ou em seu governo, mas no próprio sujeito (2006, p. 103):

Primeiro, ocupar-se consigo tornou-se um princípio geral e incondicional, um imperativo que se impõe a todos, durante todo o tempo e sem condição de status. Segundo, a razão de ser de ocupar-se consigo não é mais uma atividade bem particular, a que consiste em governar os outros. Parece que ocupar-se consigo não tem por finalidade última este objeto particular e privilegiado que é a cidade, pois, se se ocupa consigo agora, é por si mesmo e com finalidade em si mesmo.

O cuidado de si se caracteriza pelo tempo, atividades, exercícios que o sujeito dedica em movimento a si mesmo, na intenção de trabalhar sobre si. Foucault (1985) ensina que esse tempo não é vazio, mas sempre tomado por atividades e exercícios diversos. Das citações de Bolsoni (2012a, p. 43), “esse cuidado de si implica um labor que exige tempo para praticá-lo mediante um exercício de si mesmo e, em toda a filosofia antiga, o cuidado de si foi considerado dever e técnica, contendo um grau de obrigação fundamental”. É um trabalho do sujeito sobre ele mesmo.

Bolsoni (2012b, p. 10) se apropria dos escritos de Foucault, interpretando que, “entende-se que a prática de si envolve o sujeito de forma que se constitua face a si próprio, que se reconheça como alguém que precisa ser cuidado”, e é através desse cuidado tomado consigo, que o sujeito encontra sua singularidade através da valorização de si próprio, torna a se conhecer. Bolsoni (2012b, p. 8) também relata a metáfora de Foucault, a metáfora da navegação, que tem como objetivo final chegar no ponto de partida, pois neste ponto é que se encontra a segurança e a proteção de tudo, este ponto que é o ancoradouro. Seria assim o sujeito consigo mesmo, ao cuidar de si este cuidado retorna ao ponto de partida, que é o próprio sujeito.

O cuidado de si é considerado por Foucault (2006, p. 11) como o momento do primeiro despertar e, também, como espécie de agulhão, que deve ser cravado na existência do sujeito, constituindo um princípio de permanente inquietude no curso de sua existência. É dar-se conta de como o cuidado de si age na vida desse sujeito, como lhe é importante, e como deve lhe acompanhar por toda sua vida. O cuidado, em forma de consciência do sujeito, não imposto por outrem, mas entendido pelo próprio sujeito, que lhe é necessário e, que deve fazer parte de toda sua vida. Ao conscientizar-se de que necessita desse cuidado, o sujeito se vê como alguém que precisa e merece cuidado, um ato de compreensão consigo mesmo, e principalmente de respeito.

É nesse sentido de bem viver e bem cuidar-se pela vida toda, que o sujeito deve exercer o cuidado consigo sem cessar, e sem exceções – todos os sujeitos merecem e devem essa atenção a si próprio, independente de credo, raça, cor, gênero, idade ou classe social. E será,

através desse cuidado, que o sujeito poderá então moldar-se, reinventar-se, melhorar-se, ao mesmo tempo que agrega também sobre suas relações sociais, sobre sua relação com o mundo.

Nesse intuito, Foucault (1985) afirma o cuidado de si como uma prática social, de conhecimento e elaboração de um saber. Esse cuidado se estabelece nas relações sociais, pois ninguém cuida de si sozinho, “requer um jogo de trocas no qual o outro desempenha um papel fundamental. É nisto que reside a ideia do cuidado de si como prática social” (DANNER, 2008, p. 84). É um modo de “estar no mundo, de praticar ações, de ter relações com o outro. A epiméleia heautou é uma atitude - para consigo, para com os outros, para com o mundo”, segundo Foucault (2006, p. 14).

Logo, ao cuidar de si o sujeito cuida do outro, evitando assim que o cuidar de si próprio se condicione a uma postura individual ou egoísta. Foucault explica essa atividade consagrada a si mesmo como uma verdadeira prática social que se desvia de ser um exercício de solidão. Segundo Galvão (2014, p. 159):

Diferenciando-se de um posicionamento egoísta e narcísico, implica, necessariamente, uma ação para com o outro. Portanto, podemos dizer que o “cuidado de si” se trata de um “duplo-retorno”, primeiramente um “retorno para si” e, num segundo momento, um “retorno para o outro e para o mundo”. Ao mesmo tempo que o sujeito ao voltar-se para si, se confronta com sua condição atual.

Segundo Galvão (2014, p. 166), “a proposta de Foucault consiste em cuidar de si para poder cuidar do outro, exigindo responsabilidades para com o mundo”. É em suma, um momento em que ao mesmo tempo que o sujeito concentra em si mesmo, prepara-se para que posteriormente debruce essa atenção para o mundo, para o outro. Cuidar de si primeiramente para que possa exercer o cuidar dos outros, e após exercer sobre si tal cuidado, voltar-se aos outros na intenção de tornar-se melhor em suas relações. Assim, o cuidado de si constitui-se em uma prática constante e abrange um vasto e amplo significado (BOLSONI, 2012, p. 43), tendo em vista não somente o cuidado do sujeito que opera sobre si este cuidado.

O cuidado de si aborda um conjunto de práticas que, segundo Foucault, são praticadas pelo sujeito com direção a si mesmo. Segundo o filósofo, é possível realizar o cuidado de si através de leituras, escritas, conversas com confidentes, meditação, através da dietética e também através do cuidado do corpo. Sobre estes dois últimos, que estudaremos posteriormente, ainda com base em Michel Foucault.

### 2.1.1 Cuidado de si e a estética como ética de vida

A relação ética e estética tem em sua história um caráter paradoxal, segundo Nadja Hermann, em que a estética seria algo oposto à ética. Hermann cita que em Platão, a arte ocultaria o verdadeiro, seria uma ilusão. A estética<sup>19</sup> era muito ligada somente à aparência e ao seu culto, e Hermann (2005, p. 12) diz ainda, ser a partir de alguns autores, como Kant e Schiller, que a estética passou a ser vista como algo ligado à sensibilidade.

A primeira definição de estética foi em 1750, feita por Alexander Baumgarten, e surge como uma disciplina filosófica<sup>20</sup>, ao lado da ética (HERMANN, 2005, p. 33). Desde seu surgimento, a estética é associada com o mundo e como ela atinge nossas sensações, é a totalidade da vida no sentir, é o sensível, segundo Hermann.

Pelo sentido da interpretação hermenêutica, ultrapassando as justificativas somente racionais, Hermann afirma que se pode compreender que o estético não é o oposto da ética. “Ou seja, compreender como o sensível (no sentido grego de *aisthesis*), envolvendo todo o sujeito, pode gerar formas de sensibilidade e uma profunda inserção na totalidade da vida. O estético, ao trazer a interpretação da vida, gera novos modos de integração ética” (HERMANN, 2005, p. 15). É vital para a ética a sensibilidade trazida pela estética.

Hermann (2002, p. 22), sobre a relação entre estética e ética:

A interpretação estética não é contraditória com a vida ética; antes disso, pode auxiliar nessa justificação, desenvolvendo a sensibilidade para as diferenças de percepção ou de gosto, auxiliando na contextualização de princípios éticos e no reconhecimento do outro e evitando os riscos da uniformização diante do universalismo.

A experiência estética permite novos modos de pensar, de sentir e de se relacionar com o mundo e com o próximo. Logo, ao dar espaço à experiência proporcionada pelo estético, o sujeito adota novas posturas éticas frente a situações em que sem a experiência estética, poderia se ter atitudes e modos de pensar diferentes. “Ao tratar da pluralidade<sup>21</sup> na ética, a estética se interpôs pela sua possibilidade de transcender as fronteiras racionais, criando formas de

<sup>19</sup> “O termo estético é derivado do grego *aisthesis*, *aistheton* (sensação, sensível), e significa sensação, sensibilidade, percepção pelos sentidos ou conhecimento sensível-sensorial” (HERMANN, 2005, p. 33)

<sup>20</sup> O surgimento da estética como uma disciplina filosófica vincula-se também a um momento em que havia desacordo sobre o que é arte, o que é gosto, o que é criação artística, o que é belo. A filosofia passa a refletir sobre essa crise e levanta esforços para determinar então a natureza do estético, e mostra sobretudo, que a experiência estética não é compreensível pelos critérios racionais (HERMANN, 2005, p. 34).

<sup>21</sup> A valorização da pluralidade existe há muito tempo, uma vez que não era algo estranho à modernidade, mas agora adquire um estatuto próprio, pois não se trata apenas de uma especulação abstrata, mas uma determinação da realidade da vida. Surge assim o espaço para a diferença, para o plural. (HERMANN, 2002, p. 13)



sensibilidade e experiências de subjetividade que exigem novos modos de tratamento ético” (HERMANN, 2005, p. 11). A estética, segundo Hermann, está inteiramente ligada com a vida moral do sujeito, e sua relação com a ética então é profunda, por mais que se passe como uma relação quase esquecida atualmente e não muito falada.

“A emergência da estética aponta que as forças da imaginação, da sensibilidade e das emoções, teriam maior efetividade para o agir do que a formulação de princípios abstratos e do que qualquer fundamentação teórica da moral” (HERMANN, 2005, p. 14). Porém, em relação a isso, a educação ainda age com cautela, segundo Herman, em ventura também da tradição educativa. Sobre essa questão, Hermann (2005, p. 15) define que:

Sob os auspícios da tradição, a educação torna-se praticamente uma ética aplicada, tendo como base os “grandes relatos” emancipatórios. De modo coerente com a tradição metafísica ocidental, que a tudo confere uma causa e um fundamento, o ato educativo sempre foi dependente de uma fundamentação que permitisse justificar seu sentido ético.

A educação se depara então, segundo Herman, com a ética e os princípios éticos universais de um lado, e de outro, com a realidade decorrente de uma relação estética com o mundo, e não somente racional.

No âmbito da educação, é que primeiramente deve-se pensar na estética próxima e íntima da ética e também da moral, para que desde os primeiros anos de aprendizagem, o aluno, o sujeito, já ponha-se a pensar de forma a se colocar no lugar do outro e assim repensar sua maneira de posicionar-se diante as situações e diante o mundo. “A estruturação estética da educação pode ampliar de forma significativa a consciência ética, liberando novas formas de sensibilidade que temos deixado de lado” (HERMANN, 2005, p. 31). Surgem novas possibilidades, que nascem principalmente pelo sentir, pela grande sensibilidade que a estética dá ao sujeito. São nessas novas possibilidades, que a empatia também vem a incrementar as relações sociais, criando através do sentir, a possibilidade de aprender a colocar-se no lugar do outro, imaginar a situação do outro, imaginar o sentir do outro.

É o que Hermann (2005, p. 28) expõe sobre as possibilidades da estética, que constituem uma forma de compreender as novas exigências éticas diante da pluralidade, frente ao o racionalismo que elimina as diferenças e tende à homogeneização. Reconhecer o estético é conhecer pela sensibilidade, onde se refugiam, segundo Hermann, a pluralidade e a diferença. É a ética estetizada, que se funda no sentir e não na razão. De acordo com Hermann (2002, p. 13):

A experiência estética traz o estranho, a inovação e a pluralidade que não podem ser desconsiderados no plano da interpretação e problematização do agir moral. A necessidade de salvar o não-idêntico e o contraditório, as dificuldades de lidar com oposições razão-imaginação, espírito-corpo, contingência-necessidade, unidade-pluralidade.

O estético envolve todos os sentidos do sujeito, afirma Hermann, não resulta da cognição, nem se prende ao racional, e vai contra o conceito de estetização<sup>22</sup> que passou a definir algumas relações com a realidade. Hermann afirma que o estético não se confunde com a estetização da ética das sociedades contemporâneas, que se resume no glamour, na satisfação e principalmente na aparência pessoal. Questões que envaidecem o sujeito e tendem a torná-lo individualista, impossibilitando que aconteça a preocupação com o outro, ou com os resultados das ações do sujeito sobre o outro, fatores que são deixados de lado quando entra em foco a estetização e seus valores (HERMANN, 2002, p. 16).

A estética da existência, surge como consequência do cuidado de si, faz expressar o modo de existência do sujeito, o que se faz possível a partir do trabalho que o sujeito faz sobre si mesmo, a partir do cuidado de si (GALVÃO, 2014, p. 167). Conforme este autor (2014, p. 157):

A ética do “cuidado de si” consiste em um conjunto de regras de existência que o sujeito dá a si mesmo promovendo, segundo sua vontade e desejo, uma forma ou estilo de vida culminando em uma “estética da existência”. O cuidado de si não consiste em uma ética em que o sujeito se isola do mundo, mas sim retorna para si mesmo para depois agir.

Danner (2008, p. 74) sintetiza que “no processo de construção da subjetividade moral dos indivíduos, a estética da existência (a famosa *tènhe tou biou* dos gregos), desempenha um papel fundamental”. A estética da existência se torna o momento em que o sujeito tem seu caráter e sua moral formados. Assim, o sujeito se transforma e também transforma sua existência pelos princípios estéticos. Das citações de Danner (2018, p. 77):

---

<sup>22</sup> A estetização é uma estratégia econômica, pois, associada ao estético, a capacidade de venda se potencializa, o que leva o consumidor a adquirir primariamente a aura estética e só secundariamente os artigos (HERMANN, 2002, p. 17).

Na perspectiva Foucaultiana, a *cultura de si* assume a forma de um exercício que o indivíduo realiza sobre si mesmo, ou seja, um exercício onde o indivíduo procura se elaborar, se transformar e atingir um determinado modo de ser e de agir, um determinado *ethos*. É o que vai denominar de *technè*<sup>23</sup> *tou biou*, isto é, uma arte da vida, uma estética da existência. Desta maneira, a cultura de si está diretamente vinculada à formação do caráter moral dos indivíduos.

É como transformar a existência do sujeito em uma obra de arte, para Foucault. A ética visa formas de elaborar a própria vida, o “eu” ético constitui-se de transformações, é o sujeito que se constrói em busca de reger sua existência e sua conduta.

## 2.2 Corpo, sensibilidade e estética

Quanto à condição do corpo na perspectiva da ética e da estética, Hermann (2018, p. 10) diz que a estética em uma relação de complementaridade com a ética, se traduz também em “uma dimensão capaz de atender às demandas geradas pela valorização do corpóreo e dos afetos no processo formativo”. O corpo tem seu espaço e sua valorização quanto aos processos éticos e estéticos, sendo ele imprescindível nessa relação.

No entanto, por muito tempo o corpo foi esvaziado de valor moral, foi suprimido o valor dos sentimentos, das emoções e de qualquer impulso corporal no comportamento ético segundo Hermann (2018, p. 3). A conduta moral seria designada somente pela alma e pelo racional e, o corpo, por sua vez, dificultaria essa conduta, não beneficiando essa relação e sendo visto como não capaz de gerar sensibilidade. Havia uma separação entre corpo e alma em que os dois não se interligavam, cada qual tinha sua função e seu papel na vida do sujeito, mas de maneira a não se relacionarem. Hermann (2018, p. 5) cita Descartes, que afirma um dualismo<sup>24</sup> na relação corpo e alma, em que um não tinha relação causal sobre o outro, não tinham poder de ação um sobre o outro.

“Mas é com Spinoza que encontramos uma teoria que rompe com o dualismo, com a tradição metafísica da época e com a moralização da afetividade para relacionar corpo e alma pelos afetos, com profundas consequências éticas” (HERMANN, 2018, p. 5). A alma então designa a maneira como o homem pensa o seu corpo, é uma ideia do corpo humano, corpo este

<sup>23</sup> Foucault em História da Sexualidade define a palavra grega *technè* que assume dois significados: pode se referir à técnica do artesão e, à obra do artista, a obra de arte. Entre os gregos, se pensava uma arte da vida, em que uma série de técnicas e conselhos constituíam essa *technè*, na qual o homem poderia transformar sua vida em obra de arte.

<sup>24</sup> “Na perspectiva dualista, o corpo tornou-se um estranho — algo externo ao eu — e, quando entra em cena, perturba pelo efeito das paixões ou serve pela sua utilidade. Isso influenciou negativamente a ética, que, voltada ao infinitismo e ao transcendente, tornou impossível o reconhecimento da finitude do corpóreo” (HERMANN, 2018, p. 9).

que é extremamente complexo, autorregulável e, capaz de afetar e ser afetado. Corpo e alma passam a ter relação causal um com o outro, formam igualmente o sujeito, interferem sobre ele, da mesma forma que interferem na ética do sujeito.

A partir daí passa a se ter uma valorização do corpo em relação às teorias anteriores segundo Hermann (2018, p. 6), já que a busca da perfeição humana está relacionada não apenas com o agir da alma, mas também com as capacidades de agir do corpo humano. “O corpo é a força pulsional que conduz o homem a ser senhor de si mesmo, que cria a sua moralidade” (HERMANN, 2018, p. 7).

Segundo Hermann, pelo corpo que o sentido é percebido, e é o que evidencia a relação entre o corpo e o sensível. Essa sensibilidade leva a pensar a ética e, os sentimentos e as emoções constituem o conhecimento pessoal e social necessário aos princípios éticos (HERMANN, 2018, p. 9). Teóricos como Adorno, Foucault e Nussbaum, que são citados por Hermann, afirmam que se podem iluminar questões éticas por possibilidades contidas no estético, que, “ao envolver o corpo inteiro em nossa estruturação de mundo, mostra uma riqueza de elementos e sutilezas que escapam ao cognitivo, ampliando nosso horizonte sensível e moral” (HERMANN, 2018, p. 10).

O corpo sendo constituinte do sujeito, também tem participação na formação humana e na formação moral do mesmo, bem como em sua formação estética e ética. O corpo sente, expressa, age e reage, é composto por diversos sentimentos, não é algo intocável, insensível ou vazio de elementos que possam formar e transformar ao sujeito.

Hermann também define o corpo composto por desejos, hábitos, afecções e que contribui para um refinamento da sensibilidade. Essa composição relaciona a estruturação do processo formativo tanto ao sensível quanto ao cognitivo, percebendo e reconhecendo que os sentimentos morais se enraízam no corpo, para o qual a estética tem uma força vinculante decisiva (HERMANN, 2018, p.14). E sendo no corpo do sujeito que perpassam as grandes emoções, as dores, as marcas, os aprendizados e também, a história do sujeito, não pode ser ele descartado ou ignorado como algo não responsável pelos atos, pelo pensar, e pelo sentir estético. Sendo fonte de sentido e de espiritualidade, o corpo faz acontecer a formação ética do sujeito na medida em que ocorre a ascese do corpo. Tal ascese que colocada em prática pelas variadas práticas corporais de si, é uma das principais formas de subjetivação do sujeito, assim como é prática do cuidado de si.

### 2.3 O cuidado do corpo como uma prática de cuidado de si

O corpo e os cuidados referidos a ele, por certo tempo na história, passaram despercebidos. Foram esquecidos, de acordo com Foucault. É só então mais tarde, no momento do período helenístico-romano, o momento da “idade de ouro” do conceito cuidado de si, que o corpo passou a ser reintegrado no cuidado que cada um deveria desempenhar consigo próprio (BOLSONI, 2012b, p. 12).

O cuidado do corpo surge contemporaneamente, como visto no capítulo 1, com concepções distintas e que, por vezes, se desviam de um cuidado capaz de promover o cuidado de si regido por Foucault. Bolsoni (2012b, p. 44) constata que o sentido do cuidado de si difundido hoje, estabelece-se em forma de egoísmo de si mesmo; seria um interesse individual e um egoísmo, segundo Foucault. Nesse aspecto, a relação como se constitui o cuidado com o corpo atualmente está estreitamente ligada à essa noção do individual e do que concerne como comportamento egoísta, à medida que o sujeito em cuidar de seu corpo (dentro parâmetros de cuidado atual), olha somente para si e para sua exaltação corporal.

A relação cuidado e cuidado do corpo, envolve corpo e alma de modo integral para Foucault, e para que esse cuidado aconteça, é fundamental que ele não ocorra de formas instrumentadas, fazendo com que os sujeitos se cuidem como sujeitos de ação, como dito por Bolsoni (2012b, p. 9). Bolsoni (2012b, p. 12) parafrasea Foucault:

Foucault também ressalta que na atualidade o cuidado com o corpo aumenta significativamente e o conhecimento do corpo segue em um progresso cada vez maior, deixando a impressão que o cuidado demasiado em outras épocas dispensado à alma, agora vigora sobre o corpo. Tal cuidado coloca o caráter do sujeito em uma condição vulnerável, pois se for dado demasiado cuidado de um sobre o outro a constituição do sujeito fica debilitada. Desta forma, a visão sobre o corpo é de um olhar instrumental, em que tanto o cuidado exagerado quanto o conhecimento ilimitado do corpo podem produzir a sua instrumentalização. Se o cuidado demasiado o coloca em situação de evidência e o instrumentaliza, o conhecimento sobre o corpo se concretiza sob sua instrumentalização, pois a maior proporção desse conhecimento estabeleceu-se nas relações de poder exercidas sobre ele, na disciplina imposta aos corpos.

A maneira em que - como explorado no primeiro capítulo -, o corpo tende a ser mecanizado e condicionado ao tratamento consumista e ideológico que é lançado sobre ele, a forma de cuidado para com o corpo também tende a ser desenvolvida a partir desses aspectos mecanicistas e instrumentalizadores. Ao abordar o corpo de maneira mecanicista, como uma “máquina ou instrumento”, o cuidado que o sujeito toma sobre este corpo será baseado também na mecanização, e nesse sentido, o cuidado do corpo não trabalha concomitantemente um

cuidado de si. Há a tendência de uma relação superficial entre sujeito e corpo, dificultando que o cuidado tratado por Foucault aconteça verdadeiramente sobre o sujeito. Acaba por ser uma atenção voltada ao corpo com cuidados que são vaidosos, motivados muitas vezes pelo consumismo, pela mídia, pelos modismos, pela sociedade.

O poder colocado sobre o corpo, busca o disciplinamento deste corpo, em que segundo Bolsoni, ali se encontram os grandes dilemas que envolvem o corpo na contemporaneidade. Não é possível tratar do corpo contemporâneo, sem levar em conta as inúmeras forças e influências externas que se debruçam sobre ele. Mendes (2006, p. 68) trata sobre as relações de poder impostas sobre o corpo atual, que tendem a também mecanizá-lo e impor a ele determinados comportamentos:

Como objeto de relações de poder-saber que constituem atitudes corporais e formas de sujeito, o corpo sofre ações baseadas em diferentes tecnologias historicamente elaboradas. Pode-se dizer que o corpo seria um arcabouço para os processos de subjetivação, a trajetória para se chegar ao “ser” e também ser prisioneiro deste. A constituição do ser humano, como um tipo específico de sujeito, ou seja, subjetivado de determinada maneira, só é possível pelo “caminho” do corpo”.

É a condição do ser do sujeito estar constantemente ligada ao seu ser corporal, à história que seu corpo carrega, aos comportamentos que ele exerce. Nessas relações de poder e subjetivação do corpo humano, o corpo deve apresentar maneiras e estruturas constantes e uniformes segundo Mendes (2006), que se traduzem no emprego de tais relações de poder que procuram debruçar-se constantemente sobre o corpo.

As relações de poder têm alcance imediato sobre o corpo segundo Foucault (1997) e, com a intenção de controlar a força do corpo, por exemplo, por muito tempo lhe foram atribuídos castigos físicos. O corpo então se atrela às relações econômicas, às formas de usá-lo, de pensá-lo e controlá-lo por mecanismos de controle. Em torno da noção de corpo foucaultiano, Mendes (2006, p. 169) sugere:

Dentre outras coisas, a produção de Foucault estimula a analisar o corpo em seus confrontamentos com outros corpos, no nosso cotidiano escolar, familiar, social, “público” e “privado”. Os estudos de Foucault podem ajudar a compreender bem os mecanismos, primordialmente históricos, de continuidades e rupturas vivenciadas por esse corpo.

É assim, através da constituição de corpos, que os interesses capitalistas se estabelecem para a gestão e eficiência de indivíduos (MENDES, 2006, p. 173). Para Foucault, o corpo é matéria, e essa matéria física, por sua vez, não é inerte ou sem vida, mas sim uma superfície

que se molda e se transforma. É remodelável, essencialmente por técnicas disciplinares e de biopolítica (MENDES, 2006, p. 68). Segundo Mendes (2006, p. 173):

Na biopolítica, o corpo do sujeito, além de ainda continuar a sofrer a ação de técnicas disciplinares, é estimulado a falar de si mesmo para mais bem se governar ou ser governado. Com a noção de biopoder e com suas técnicas orientadas para que o sujeito se torne objeto de conhecimento de si mesmo (uma genealogia da ética), a possibilidade de resistência toma outra conotação.

Assim como as técnicas disciplinares, as técnicas de biopoder também agem sobre o corpo e tem ele como caminho de ação, constituindo os tipos de sujeitos, exercendo poder sobre eles e sobre seus corpos. Tem-se assim uma maneira de controlar o sujeito através do controle que pode se exercer sobre o corpo do mesmo, e o biopoder atua dessa forma.

Seguindo nessa perspectiva de como o corpo age e se comporta perante os controles externos que são postos sobre ele, deve-se levar em consideração que o corpo é moldável, pode ser condicionável, e tudo o que lhe rodeia pode lhe intervir hábitos, posturas. Bolsoni (2012b, p. 15) esclarece:

O corpo não pode ser entendido como somente biológico, mas é fruto das relações vivenciadas pelo sujeito e de processos educativos que possam propiciar a formação de uma corporeidade significativa, através de relações de si para consigo e nas relações socializadas entre sujeitos, assim buscar suas virtudes e cultivá-las, na formação e valorização de personalidades autênticas com consciência e educação com seu próprio corpo.

O corpo é marcado por experiências, sentidos, histórias, culturas, e, por vezes, seu comportamento é condicionado e o cuidado que é referido a ele também. Dessa maneira, pode-se afirmar que nas relações de poder e disciplina o corpo pode ficar comprometido e/ou submetido ao que lhe é imposto. Pode-se dizer que o cuidado exercido sobre o corpo também poderia ser condicionado e influenciado. Para que isso não aconteça, é necessário que o sujeito veja a si mesmo como sujeito que não venha a ser submetido às tendências que se debruçam sobre o corpo contemporâneo, que pense com autonomia e exerça sobre seu corpo cuidados na direção de tornar-se um sujeito melhor em seu agir e seu pensar através do cuidado do corpo. Que enquanto se cuida corporalmente cuida-se também de si mesmo e de suas demais relações.

A partir da perspectiva de Foucault, Bolsoni (2012b, p. 11) sintetiza que segundo o filósofo,

O mais importante dos cuidados que se deve ter consigo próprio é um olhar atencioso sobre o corpo e a alma, para isso é preciso manter atitudes constantes sobre seu próprio ser, ou seja, é fundamental adotar sobre si próprio o papel e a postura de um vigia noturno, mantendo controle sobre tudo o que se passa com seu ser e a sua volta, sem deixar passar nada desaperecebido.

O cuidado do corpo tem grande valia em aproximar o sujeito do cuidado de si mesmo, e fazê-lo cuidar se de si, criando condições para melhorar-se, aperfeiçoar-se, colocando em prática um trabalho sobre si e também sobre suas relações, com o mundo, com os outros. Foucault sintetiza como o cuidado de si acontece, e como é vital ao sujeito uma relação saudável consigo mesmo, em que ao mesmo tempo que se cuida, age com demonstração de carinho, de respeito, de amor consigo mesmo ao cuidar-se e ver-se como merecedor desse cuidado. Porém Foucault trata também de outra questão muito presente na vida do sujeito, e que também, em muito se relaciona com o corpo do sujeito, que são as práticas de dietética, e que veremos a seguir - ainda na companhia de Foucault, como a dietética aparece no cuidado de si.

### 2.3.1 Corpo, dietética e cuidado de si

O ponto de interesse da dietética está sobre o corpo, já que nele, perpassam as atividades relacionadas à dietética. É incontestável que além disso, a maneira como essa dietética se manifesta no corpo, condicionará o mesmo e sua saúde; o deixará mais forte ou mais fraco de acordo com a alimentação do sujeito; o deixará saudável ou adoentado conforme as escolhas que o sujeito faz no dia a dia. Todas as atitudes com o corpo devem ser analisadas e feitas com atenção, para tudo deve haver uma dosagem, um meio termo, um equilíbrio. Assim, são estabelecidas condutas para se pôr em prática os cuidados do corpo pela dietética.

Em seu livro *História da Sexualidade II – O uso dos prazeres* (1998), Foucault traz a abordagem sobre o cuidado de si através da dietética. Esta, vem a ser definida primeiramente pelo regime e pela dieta, mas no decorrer de seu estudo, Foucault expõe um conceito mais amplo sobre a dietética, que vai além dos cuidados com a alimentação somente. A dietética irá muito mais a fundo, trará benefícios inúmeros ao sujeito e também o formará em outros aspectos de sua vida, o que veremos ao longo deste estudo sobre a dietética juntamente com Foucault.

Foucault começa pelos tempos antigos, explicando que, quando os homens pereciam, lhes era concedido longo regime. Estes, ficavam adoentados por não terem vivido como deviam. A dietética surgiu então como uma medicina, enquanto o regime era seguido assiduamente pelos homens, conduzindo sua alimentação em conformidade com a natureza. A dietética vem



como uma inflexão da medicina, segundo Foucault, e se tornou uma arte de curar somente após o regime ter sido separado da natureza. Foucault explicita também, a dietética como “uma categoria fundamental através da qual pode-se pensar a conduta humana, ela caracteriza a maneira pela qual se conduz a própria existência” (FOUCAULT, 1998, p. 92). É considerada uma arte de viver e, denomina algumas regras para a conduta.

O regime e a dietética citados por Foucault (1998, p. 93) abrangem uma série de elementos que constituem a vida do sujeito. Segundo ele, as bebidas e comidas, o sono, as relações sexuais, os exercícios são compreendidos como coisas que devem ser medidas e que remetem cuidado. Nessa intenção de cuidado, refere-se ao como praticar os exercícios por exemplo, em que hora do dia, em que condição; como escolher os alimentos ou bebidas a serem ingeridos; a atenção com o banho e até mesmo com a temperatura da água; com as estações; com o sono e as condições do leito; enfim, com tudo o que de forma ou outra relacionava-se com o corpo e com a saúde do sujeito. Fazendo tudo com toda consciência, com atenção, não de qualquer maneira, e a ser repetido todos os dias, tanto ao deitar como ao levantar. Foucault (1998, p. 93) reforça:

O regime, quando é detalhado, assume a forma de uma verdadeira agenda do dia: é dessa forma que o regime proposto por Diocles segue, a cada momento, fio do dia comum, desde o acordar pela manhã até a refeição da noite e o adormecer, passando pelos primeiros exercícios, as abluções e as fricções do corpo e da cabeça, os passeios, as atividades privadas e o ginásio, o almoço, a sesta, depois de novo o passeio e o ginásio, as unções e as fricções, o jantar. Ao longo de todo o tempo, e a propósito de cada uma das atividades do homem, o regime problematiza a relação com o corpo e desenvolve um modo de viver cujas formas, escolhas e variáveis são determinadas pelo cuidado com o corpo.

O regime estabelece uma medida segundo Foucault, o que diz respeito ao corpo deve ser medido, nem estar em exagero nem em escassez, e essa medida serve também para a moralidade (1998, p. 94). Logo, o regime é definido em dois aspectos: o da saúde, e o da alma, e, é nesse sentido do moral, que acontece a prática do regime, pois segundo Foucault, é o moral que faz com que o regime aconteça, é a firmeza moral que permite exercê-lo (FOUCAULT, 1998, p. 95).

Logo, o regime não apenas se detém ao corpo, à saúde física. Mas se refere inclusive à saúde da mente, da alma e, ao caráter do sujeito. É a caracterização de uma dietética integral que beneficia variados aspectos da vida do sujeito enquanto o mesmo cuida de si. Foucault (1998, p. 94) expõe:

O Sócrates de Xenofonte marca bem essa correlação quando recomenda aos jovens exercerem regularmente o corpo pela prática da ginástica. Ele vê nisso a garantia de melhor se defender na guerra, evitar como soldado a reputação de covardia, melhor servir à pátria, obter altas recompensas (...) ele espera, com isso, uma proteção contra as doenças e as enfermidades do corpo. Mas sublinha também os bons efeitos dessa ginástica lá, diz ele, onde menos se espera: no pensamento, já que um corpo em má saúde tem como consequências o esquecimento, o desânimo, o mau humor, a loucura, a ponto de que os conhecimentos adquiridos acabam sendo banidos da alma.

À medida em que o sujeito usa da dietética para dosar os acontecimentos e os cuidados do seu dia a dia, exerce também sobre si cuidados mais extensos, que se assim não fosse, poderia carecer de capacidades e condições de saúde indispensáveis para se viver bem. “O regime físico deve-se ordenar ao princípio de uma estética geral da existência, onde o equilíbrio corporal será uma das condições da justa hierarquia da alma: ele estabelecerá a harmonia no seu corpo visando manter o acordo em sua alma” (FOUCAULT, 1998, p. 95). Estando bem o corpo do sujeito, sua mente e alma também estarão. Assim, o sujeito está preparado para enfrentar as mais variadas situações que a vida possa lhe oferecer.

Por outro lado, Foucault alerta também o perigo que se encontra na dieta. Nesse caso, é quando as altas restrições acabam por virar um exagero, ou também, quando o sujeito se dedica incansavelmente aos exercícios sem moderação para transformar seu corpo exageradamente, o que segundo Foucault (1998, p. 95), fazem adormecer a alma ao enterrá-la em uma musculatura tão forte e potente. Esses cuidados exagerados com o corpo são o perigo da dietética segundo o autor. Foucault (1998, p. 96) esclarece:

A desconfiança a respeito dos regimes excessivos mostra que a dieta não tem por finalidade conduzir a vida o mais longe possível no tempo, nem o mais alto possível no desempenho, mas torná-la útil e feliz nos limites que lhe foram fixados. Ela também não deve propor-se a fixar de uma vez por todas as condições de uma existência. Um regime que só permita viver num único lugar e com um único tipo de alimento sem que se possa ficar exposto a algum tipo de mudança, não é bom. A utilidade do regime está, precisamente, na possibilidade que dá aos indivíduos de poderem enfrentar situações diferentes.

O cuidado referido à dietética vem a preparar o sujeito e torná-lo apto para a vida – e isso não somente por certa idade, mas em toda sua vida -, não visando exageros focados a objetivos que se desviam da saúde e do bem-estar do sujeito, de seu preparo para as mais adversas situações, da preservação de sua vitalidade para um bem viver. É a sabedoria de equilibrar e dosar o que lhe é necessário, buscando o cuidado de si através do cuidado da saúde corporal, mental, psicológica, emocional – o que acontecerá ao ponto que o sujeito compreende o que lhe convém em termos de cuidados, e o que não lhe agregará.

A dietética se faz como arte, quando desempenha seu papel em permitir responder com utilidade e de forma razoável às variadas circunstâncias. Ela vem a exercer uma certa vigilância com as atividades e cuidados voltados à saúde e ao corpo, “o regime não é para ser considerado como um corpo de regras universais e uniformes; é antes, de mais nada, uma espécie de manual para reagir às situações diversas nas quais é possível encontrar-se; um tratado para ajustar o comportamento de acordo com as circunstâncias” (FOUCAULT, 1998, p. 96).

A dieta é para o sujeito, segundo Foucault (1998, p. 96), uma prática refletida de si mesmo e de seu corpo, é uma ativa relação consigo:

A dieta do corpo, para ser razoável, para ajustar-se como convém às circunstâncias e ao momento, deve ser também questão de pensamento, de reflexão e de prudência. Enquanto os medicamentos ou as operações agem sobre o corpo, o regime se dirige à alma e lhe inculca princípios.

A gestão do corpo é definida como uma arte da existência por Foucault. Essa é a maneira de constituir-se como sujeito que cuida de seu corpo de maneira justa, necessária e suficiente segundo o filósofo, que o desenvolvem e lhe preservam tanto em sua saúde, quanto em sua moral. Nisso se resume a dieta e o regime como arte de viver, longe de serem vazias restrições. “Que cada um se observe a si próprio e anote que comida, que bebida, que exercício lhe convêm e de que maneira usá-los a fim de conservar a mais perfeita saúde” (FOUCAULT, 1998, p. 98). É o justo equilíbrio em que corpo, alma e mente se encontram em perfeita harmonização para o bem-estar do sujeito, e assim, estando bem cuidado em sua totalidade, o sujeito desfruta do cuidado de si que o transforma a partir disso, que o faz caminhar em direção ao melhor de si mesmo e dos outros.

### 3 A DANÇA COMO CUIDADO DE SI

Neste último tópico, considerado o ponto central desse estudo, centramos em debater e relatar sobre dois pontos principais: a dança como forma de espetáculo e a dança vista de uma perspectiva do sentir, dos sentimentos, das emoções, constituindo uma forma de educação estética. Não nos delimitaremos a nenhum cenário específico da dança. Abordaremos a dança em sua totalidade, pensando nos diversos lugares que podemos encontrá-la e nas tantas possibilidades que ela pode apresentar a nós.

Abordamos então, a dança espetáculo e a dança educação estética com uma visão geral sobre todos os estilos e cenários da dança, pelo fato de, muitas vezes, essas duas abordagens de dança estarem distantes uma da outra. A dança espetáculo pode centrar-se com maior foco em um rendimento e um aperfeiçoamento, distanciando-se ou dificultando o processo do sentir, como veremos no decorrer do tópico. A dança espetáculo não diz respeito somente aos bailarinos profissionais que dançam horas por dia, mas antes a todo processo centrado profundamente na técnica, no bem executar, sem dar espaço às subjetividades do sujeito que dança, sendo desse ponto de vista que a abordaremos.

#### 3.1 Dança espetáculo

A dança, assim como múltiplas outras manifestações da cultura, exige um aprendizado, a aquisição de técnicas para sua realização. O treinamento, a repetição, o desenvolvimento técnico, são imprescindíveis para que o dançar ocorra como expressão do novo, do estético. Aqui, Porpino não se refere a um aprendizado que requeira uma atitude tecnicista ou autoritária, mas à necessidade de um aprendizado de um modo de fazer, que na dança pode ser traduzido como um modo de fazer poético (PORPINO, 2018, p. 99).

A dança espetáculo é caracterizada por lindos e belos movimentos<sup>25</sup>, bem coreografados e enquadrados em técnicas perfeitas, que, no entanto, por vezes encontra-se deficitária de outros aspectos imprescindíveis do dançar. Isabel A. Marques escreve sobre a diferente concepção de corpo e dança que se pode observar. Marques (1998, p. 72) explora sobre o corpo instrumento

---

<sup>25</sup> Em um estudo sobre artigos que abordam a dança como tema central, Brasileiro; Fragoso e Gehres (2020, p. 11), encontraram artigos com temas de dança e movimento; dança-espetáculo e, que “analisa a visão dos espectadores e da expressividade dos movimentos de quem dança e cria seus processos. Dias, Haas, Lubisco, Dall’Agnol e Santiago (2010, p. 57), por exemplo, visaram “analisar a percepção estética de um grupo de espectadores sobre a coreografia ‘Homenagem à Deusa Atena’”; Rodrigues (2001) buscou ponderar sobre a significação da dança na busca da percepção das inter-relações configuradas entre bailarino e espectador; Castro (2007, p. 121) pretendeu “refletir sobre a relação entre técnica e expressividade nos movimentos de dança”; e Dantas (1997, p. 51) objetivou “discutir algumas questões referentes ao processo de criação em dança, enfocando, especificamente, a questão da transformação dos movimentos e gestos cotidianos em movimentos e gestos de dança, a partir da utilização de técnicas de movimento”.

da dança, relatando alguns exemplos, como o de bailarinas clássicas que passam a se enquadrar em um corpo pré-definido pelo ballet clássico e a um padrão imposto, uma pressão, uma tortura corporal e psicológica colocada sobre aquelas que sonham ser bailarinas, porém, precisam se encaixar em alguns critérios. A autora define esse corpo como um instrumento para a produção artística, que nessa concepção, é controlado e aperfeiçoado por padrões técnicos, exigindo do sujeito que dança, uma submissão corporal e até emocional e mental, para que se realize o que está sendo lhe cobrado (MARQUES, 1998, p. 72).

Nesses casos, o que prevalece é a execução da técnica e dos passos de forma que sejam perfeitos, intactos, a emoção e a individualidade do bailarino não são relevantes, há a possibilidade de tais expressões ocorrerem, porém não são tão trabalhadas, focadas ou desenvolvidas. Foca-se com prioridade no desempenho e rendimento do sujeito que está dançando.

Marques (1998, p. 72) percebe que:

O processo educacional atrelado a esta concepção de corpo visa, conseqüentemente, a aprimorar, controlar, vencer o corpo e seus limites físicos. Não há preocupação com o processo criativo corporal individual, muito menos em traçar relações entre corpo, dança e sociedade. O produto é o objetivo último da educação.

Esses casos se definem como uma dança exclusivamente técnica que busca resultados e fins específicos para que sua execução seja perfeita. E essa execução depende exclusivamente do bailarino e de seu corpo<sup>26</sup>. Existem processos educacionais nesse aprendizado, de toda forma, há muito o que aprender a partir das técnicas, visto que é um processo de formação e de aperfeiçoamento. No entanto, como sintetiza Marques, o objetivo maior dessa educação é o produto final, a excelência do fazer e do bem executar no dançar.

As técnicas<sup>27</sup> são formas pré-estabelecidas. É fria e repetitiva, segundo Vianna (2005, p. 112). A essência da técnica constitui em organizar e difundir um determinado conhecimento a respeito do próprio corpo e das suas possibilidades de movimento. Para o autor, a dança deve ser antes de tudo, abordada na verdade e na sensibilidade daquele que dança, cada um deve ter sua individualidade ao dançar, não deixando isso se prejudicar quando se dança em grupo, ou

<sup>26</sup> O trabalho em dança, quando usa excessivamente técnicas formais, divorcia o movimento do impulso vital. Os movimentos produzidos por artifícios somente técnicos são destituídos de emoção e poderão ser confusos e pouco objetivos na forma de expressão (NANNI, 1995, p. 171).

<sup>27</sup> Técnica – parte material ou o conjunto de processos de uma arte. Maneira, jeito ou habilidade especial de executar ou fazer algo. (Buarque de Holanda)<sup>27</sup> (NANNI, 1995, p. 180).

quando se enquadra em uma técnica. A dança, vai muito além dos padrões técnicos, é “aventurar-se na grande viagem do movimento que é a vida” (VIANNA, 2005, p. 112).

Nesse sentido, Vianna (2005, p. 114) relata a verdadeira eficácia da técnica, que deve permitir o criar e o revelar a singularidade de quem está dançando, pois é difícil manifestar um sentimento quando o gesto é condicionado. O poder do movimento coreográfico, está, em traduzir as emoções; na dança, quem dança expressa todo esse movimento através do gesto e da sua expressão, e, as técnicas formais, muitas vezes acabam por cair em um vazio, à medida que ignoram esses fatos, e deixam os gestos desprovidos da emoção, ignorando a vitalidade do movimento (VIANNA, 2005, p. 114).

É preciso levar em conta que a dança surge dos processos internos. Nasce do eu interno do dançarino. “Ao dançar, não podemos perder de vista esta noção: somos o centro do espaço que nos cerca e nele existimos como indivíduos, como pessoas, como seres humanos, estabelecendo nossa relação com o mundo” (VIANNA, 2005, p. 79). Quando o sujeito dança, dançam com ele os seus desejos, sua história, suas emoções, seus medos, suas forças e fraquezas. O dançar é o movimento da vida, é traduzir a vida em passos, explorar o que somos e sentimos em movimentos interligados e de sentido.

No entanto, segundo Vianna (2005, p. 104), geralmente, as técnicas específicas dificultam esse processo e, levam a adquirir couraças que impedem o dançarino fazer esse reconhecimento interior. Por isso, o autor explana que não se deve aceitar técnicas prontas. Elas nunca estão prontas, tem sim uma forma, mas o seu interior, é constituído do movimento único do dançarino e das contribuições individuais que vêm dele. A técnica precisa ter um sentido utilitário, claro e, objetivo. Precisa fazer abandonar os conceitos competitivos da dança, precisa fazer o sujeito que dança aprender e amadurecer, fugindo dos movimentos belos, porém esvaziados de sentidos, e somente técnicos. Assim, a técnica se torna contribuinte do processo de autoconhecimento para o sujeito, ao realizar movimentos que, além de serem belos em sua realização, também expressam e traduzem o que o dançarino está sentindo e dançando (VIANNA, 2005, p. 76).

O que Vianna explicita, é que na dança, o bailarino/dançarino, desenvolve um belo e rico processo criativo, que surgem a partir da sua individualidade, e postos no movimento juntamente com a técnica, são representados. A técnica sozinha, desacompanhada das emoções e da subjetividade do sujeito, seria apenas um conceito e uma transmissão do conhecimento de como fazer.

Nanni (1995, p. 171) também conceitua o valor da técnica na dança:

O valor da técnica na dança está em seu sentido utilitário e não como um fim em si mesmo. A técnica seria um meio eficaz e efetivo para canalizar o movimento expressivo a atingir os seus propósitos – plena sintonia entre dançarinos e o mundo pela sua comunicação gestual.

Trata-se de organizar os conhecimentos sobre o próprio corpo e suas possibilidades de movimento, de permitir a limpeza do gesto com beleza e emoção segundo Nanni, trazendo o valor estético da dança. É possível, e também necessário, pensar a dança além dos limites técnicos e além das regras que se criaram a seu respeito. Pensar a dança como uma das “raras atividades em que o ser humano se engaja plenamente de corpo, espírito e emoção”, sendo ela, um modo de existir (VIANNA, 2005, p. 105).

A técnica não é nada sem a personalidade do bailarino e sem a vitalidade e individualidade do seu movimento. É imprescindível que se conecte a vida real do sujeito com sua dança. Entender que o sujeito não pode separar-se de suas emoções e vivências enquanto dança. É isso que tornará sua dança autêntica: com as suas individualidades, com a sua essência. E ao entrar em uma sala de aula de dança, ou então ao subir em um palco, o bailarino que tem essa consciência, dança com tudo que nele existe, expressando isso e conversando isso com os outros através dos passos, relacionando-se com o mundo e, com quem lhe assiste.

É nessa possibilidade e nesse sentido de o dançarino/bailarino colocar na dança seu eu interior e suas emoções, que a dança consegue carregar em si várias histórias, várias mensagens, que são repassadas a seu público, envolvendo-o, tocando-o, provocando lhe reflexões, novos modos de ver, analisar e sentir o que está a seu redor. É como se envolver em uma peça teatral e com seus personagens, porém na dança, não há o uso de palavras, apenas do mover do corpo e do sentido desses passos.

É preciso lembrar, que antes de ser bailarino, dançarino; se é humano, se é sujeito, composto de sentimentos, vontades, pulsos e impulsos, e isso, precisa ter lugar na dança.

Das citações de Vianna (2005, p. 73):

Se o bailarino não trabalha como ser humano, como pessoa, se não tem amadurecimento para enfrentar situações mais difíceis, sua arte será deficitária. É assim também na aula: é preciso que eu vivencie muitas e muitas vezes um movimento. Não adianta entendê-lo, racionalizar cada gesto – é preciso repetir e repetir, porque é nessa repetição, consciente e sensível, que o gesto amadurece e passa a ser meu. A partir daí temos a capacidade de criar movimento próprios e cheios de individualidade e beleza.

A individualidade e a beleza dos passos são vindos de cada um. Para o dançar, é preciso que o sujeito que dança sinta seu ritmo, descubra seu corpo, sabendo que seu corpo é existente

e que depende dele para viver, para movimentar e sentir, e assim, o corpo pode dançar e expressar (VIANNA, 2005, p. 139). O movimento, mesmo que criado e repassado por outrem, só terá real sentido quando feito com as individualidades e características de quem o executa. Simplesmente repetir sua execução, o faz ser um movimento vazio, apenas com sua forma e técnica. Esse movimento torna a ter sentido quando conectado à vida e às emoções de quem está fazendo-o, criando assim uma comunicação não-verbal, em que o sujeito fala, expressa e expõe pelo que dança.

A dança de cada um é criada ao perceber os seus processos internos, dando espaço para que eles se manifestem (VIANNA, 2005, p. 150). E esse é o sentido mais profundo da dança - permitir que o sujeito vivencie, ao mesmo tempo que dança, um processo de autoconhecimento, de ligação com si mesmo, de uma autoeducação que o transforma por essas vivências e experiências do dançar. Não é possível ser o mesmo após uma dança. Cada movimento está trabalhando em um progresso, em uma melhora do sujeito, sendo ele sempre transformado depois do dançar.

A formação do bailarino, segundo Porpino (2018, p. 108), envolve esse crescimento pessoal, que vai além do desenvolvimento de aptidões específicas para a realização das habilidades técnicas. Considera-se na dança como técnicas, os diversos modos de fazer e, de dançar, que se traduzem num ato educativo. O sujeito é educado pela técnica, é uma forma compartilhada do fazer, um aprendizado específico sobre tal execução, que não pode ser uma prática desmerecida, diminuída, ou ignorada na dança. A dança necessita da técnica e, o dançarino também. O sujeito necessita se colocar no processo de aprender a fazer. Precisa aprender e aprimorar-se através da repetição e da execução, através de todos os processos técnicos com vista em melhorar sua prática. No entanto, não somente da técnica que se vive a dança.

O sentir do sujeito que dança é indispensável, suas emoções, suas individualidades e características nos movimentos são necessários para que essa dança não se torne fria, vazia, somente com a presença de suas técnicas.

Ao encerrar-se o tópico voltado à dança espetáculo, se faz necessário refletir: é possível que o sujeito se dissocie totalmente de suas emoções ao subir no palco, ao dançar, ao imergir em sua técnica? Até que ponto a dança espetáculo aborda somente uma dança com foco no rendimento e no belo, no perfeito? Crê-se que não há como definir um limite para a dança espetáculo, não há como definir se essa dança se esvazia totalmente de suas emoções ou não. Propõe-se aqui, uma dança que permita ao sujeito carregar consigo suas individualidades e



singularidades enquanto dança. Uma dança que sim, caracterize-se por belas performances e por perfeitas técnicas e execuções, mas, que sobretudo, seja uma dança que permite o sujeito dançá-la em sua subjetividade, isso, define-se como uma verdadeira dança na constituição da subjetividade.

Não se trata então, de julgar a dança espetáculo como uma prática somente vazia, mas de mostrar os seus limites quando se pensa nas relações humanas contemporaneamente e, revelar uma outra concepção de dança, a dança como cuidado de si, como alternativa formativa mais coerente com um cuidado ético, que envolve não apenas o sujeito que a pratica, mas o todo das relações desse sujeito.

### **3.2 Dança e educação estética**

De um simples gesto de brincadeira de criança à execução de uma complexa coreografia na dança, o corpo expressa a simplicidade do ato de existir na complexidade de suas relações com o mundo. Seja no brincar cotidiano ou em um momento restrito de um espetáculo, os corpos expressam seus gestos momentâneos, que em suas efemeridades envolvem-se, dialogam com outros muitos sentidos emergentes dos gestos vividos anteriormente na convivência com outros corpos. Os corpos brincam, choram, desesperam-se, entusiasma-se, dançam (PORPINO, 2018, p. 42).

Nosso corpo e nossas marcas. Nosso sentir e nossas experiências. Nosso mover e nossos encontros. Tudo que se move, move-se em uma direção, em uma intenção, em um propósito. O sujeito ao mover-se, move seu exterior e seu interior, que conectados, reproduzem tais movimentos, de seu íntimo, para o mundo. O movimento, porém, não fica isolado, não é isolado. Esse movimento posteriormente conecta-se a outro, e a outro, e a outro. Uma conexão de variados movimentos, intervalados por espaços que também se traduzem em um sentir, em um mover enquanto não está se movendo. Na transição de um movimento para o outro, em que parece nada existir, que se capta também a essência do movimento que virá depois, e assim, por diante... um constante mover, um mover que se traduz perfeitamente em um dançar.

Assim como todo sentir e viver perpassa pelo corpo, a educação também acontece pelos feitos corporais e, sendo esse corpo possuidor de afetos, de desejos, de sentidos e experiências, sendo o corpo imprescindível para a formação do sujeito, não é possível que se desvincule seu papel e sua presença nos processos educativos em que o sujeito é inserido. “O significado do corpo na educação se constitui de diversos e completos fatores que permitem, pela consciência corporal, aprender e se relacionar consigo, com o objeto, com o outro e com o mundo” (NANNI, 1995, p. 145).

O corpo permite uma leitura profunda de nossas emoções, sensações, e nossa memória corporal, e é capaz de criar novas expressões e novos diálogos com o mundo e tudo que está a seu redor. O corpo conversa, exprime e se faz imprescindível nas relações que o sujeito estabelece.

“Especialmente para a educação, se a considerarmos como uma autocriação de si mesmo, a contribuição da estética assume um lócus significativo, porque é mobilizando a dimensão corporal do autoconhecimento que podemos nos compreender e aprender a lidar com nossos afetos” (HERMANN, 2018, p. 12). O corpo é central na consideração das experiências humanas.

A educação, segundo Porpino (2018, p. 119), faz parte das experiências humanas onde quer que o homem se encontre; e pode-se complementar, não só onde quer que o homem esteja, mas também com tudo que o homem é, levando em consideração seu corpo e suas experiências corporais. Afirmando que dança é educação, tem-se que expor que não há um único momento em que o educar se manifesta, mas sim, em todo o momento do dançar, nas transições dos passos e no pausar e recomeçar do movimento que se encontra o educar que vem da dança e pela dança, como afirma Porpino.

É potencializado na dança o uso da imaginação e da criação, da criatividade, buscando transformar o conhecimento em relação a outros saberes, buscando contribuir para a formação de um sujeito mais sensível.

Educar pelo movimento é essencial para que o sujeito desenvolva suas capacidades e potencialidades, acontecendo então o processo educativo que se dá através da dança. Nanni (1995, p. 90) afirma que, toda a evolução da dança, mostra que através da possibilidade do sentir, do perceber, do conhecer e, do criar<sup>28</sup>, a dança sempre esteve presente no processo de ensino e aprendizagem, desenvolvendo tais capacidades.

A dança é capaz de trazer perspectivas novas para o viver e para uma convivência que abrace os afetos e desafetos, os prazeres e os desprazeres, o amor e o ódio. “Abre-se uma lacuna, uma possibilidade de problematizar, de buscar novas compreensões para o corpo, é a dimensão estética que instiga, que incita o entusiasmo pela busca de novas interpretações e faz

---

<sup>28</sup> Criar, e criatividade, várias vezes implicam criticidade para a superação de obstáculos/percalços na realização de uma obra (FIAMONCINI, 2002, p. 64). Pode ser um processo de auto superação, autoconhecimento, desafiador, um processo formador para o sujeito.

gerar novos mundos” (PORPINO, 2018, p. 112). É a capacidade e a possibilidade do criar<sup>29</sup> e do reinventar, uma imensidão de oportunidades para o novo.

Na dança, enfatiza-se o reconhecimento e o conhecimento de si mesmo do sujeito praticante. A dança permite também um processo de criatividade e autonomia, percepção da sensibilidade, possuidora de experiências corporais que vão marcando o sujeito e suas relações com o sentir.

Porpino (2018, p. 93) explícita que, ao afirmar que dança é educação, não se trata de qualquer dança e nem de qualquer educação, mas sim, de um dançar e um educar envolvidos pela dimensão estética do existir<sup>30</sup>. Se considera o dançar e o educar juntos e, imbricados nesse objetivo, criando um conceito ampliado de educação, em que a dança não seja apenas um meio, mas sim uma verdadeira possibilidade concreta do educar (PORPINO, 2018, p. 24). E assim, vir a pensar uma educação que considere o sentido poético do educar a partir da vivência do dançar. Uma educação que desenvolve habilidades sensíveis naquele que dança, que em suma, auxiliará em todos os processos educativos que virão posteriormente e nos demais valores vindos da educação. Pode-se dizer que a sensibilidade<sup>31</sup> é a base desse processo.

Sabendo sentir, tornando-se um ser sensível, que o sujeito consegue olhar de outra maneira tanto para seu corpo e sua dança, tanto para seu próximo e as relações que são estabelecidas. É o melhor compreender de como viver com o outro, sendo um sujeito empático, sensível, ético.

Fiamoncini (2002, p. 65) afirma:

O saber sensível é a possibilidade aventada para novas formas de elaboração do conhecimento, tendo como ponto de partida a existência humana, ou seja, o vivido. A sensibilidade precisa ser retomada como um conhecimento/saber válido que represente a volta do sujeito e da subjetividade na produção do conhecimento, trazendo à tona temas que são indubitavelmente importantes, como a felicidade, a paz, a beleza.

---

<sup>29</sup> A atividade criadora diz do caráter humano e histórico do ser humano, das suas necessidades de ser e significar no mundo. Assim, o universo dos sentimentos e das sensações humanas ganha atenção nas discussões sobre estética. (BRASILEIRO, 2012, p. 198)

<sup>30</sup> “Ao refletir sobre a dimensão estética nos cursos de formação de dança e educação física, Brasileiro (2012, p. 201) aponta que uma formação que tem a dimensão estética como meta diferencia-se por ampliar as possibilidades de apropriação do conhecimento. A partir desses cursos, podemos vislumbrar um processo de formação de crianças e jovens, nas escolas, em que seja possível construir uma concepção de ser humano, partindo de uma concepção de mundo que tem nos projetos científicos, políticos, pedagógicos, éticos e também, estéticos, sua sustentação” (BRASILEIRO; FRAGOSO; GEHRES, 2020, p. 11).

<sup>31</sup> Quanto à sensibilização, esta diz respeito aos refinamentos dos nossos sentidos, sendo que eles estão frente a frente com os estímulos do mundo (sabores, cores, texturas...). Tudo o que nos chega por meio dos órgãos dos sentidos traz consigo uma impressão, ou melhor, um significado. O saber sensível refere-se às impressões primeiras que temos de tudo que está a nossa volta e à incorporação destas a tantas outras que já fazem parte de nossas experiências (FIAMONCINI, 2002, p. 65).

O saber sensível mostra-se, contrário à ideia de uma educação como uma atividade dura, enfadonha e, desprazerosa (FIAMONCINI, 2002, p. 67). E, a educação estética, não remete a uma educação artística, nem tão somente no contexto das artes<sup>32</sup>, mas implica em focar nas habilidades e potencialidades do sujeito como sujeito que sente e, fazê-las tomar forma, fazerem parte da formação deste sujeito, refinando seus sentidos<sup>33</sup>.

A educação através da dança, segundo Nanni (1995, p. 74), trata-se de uma educação efetiva em que existe forte conotações afetivas, em que se possibilita essa relação do sujeito com o outro, com o mundo, por tornarem-se seres mais afetivos. Existe somente o movimento que flui do interior do sujeito e de seus sentimentos e afetos, de suas emoções e de seu desejo de expressar, fazendo com que todo gesto de movimento tenha uma intenção educativa, ao ponto que permite o sujeito vivenciar sua própria dança, sua própria essência. Transcrever nos passos de sua dança sua vivência e suas experiências, a sua forma de comunicação com o exterior, com o que está em sua volta<sup>34</sup>.

A dança, segundo Gonçalves e Lacerda (2009, p. 106), manifesta a singularidade de cada um, constituindo-se, como uma criatividade humana. Esta singularidade é promovida pela educação estética<sup>35</sup>, que estimula o novo, o refazer, o repensar, o recriar, fazendo com que os sujeitos, segundo os autores, aprendam novos modos de ver, de pensar e de compreender o mundo (GONÇALVES e LACERDA, 2009, p. 107).

Tem-se através da dança a oportunidade de um profundo sentir, o que implica ao sujeito, um conhecer de suas próprias emoções, de suas individualidades como ser humano que sente, que expressa, e que consegue demonstrar esses sentimentos através do movimento corporal e da dança. A dança, segundo Fiamoncini (2002, p. 69), mostra-se como veículo que traz a bordo a criação, a expressão e a sensibilização - elementos da arte e da estética necessários à educação. A dança destaca na educação<sup>36</sup> essa ótica da sensibilidade, da criatividade e da expressividade, como uma nova direção que se quer dar para a razão, para a ética e para

---

<sup>32</sup> “Buscamos compreender melhor o fenômeno da dança em relação às outras artes. Sabendo da dificuldade de defini-la em toda sua extensão, adotamos o entendimento de dança como a arte de expressão em movimento” (FIAMONCINI, 2002, p. 66).

<sup>33</sup> O estético põe em movimento a imaginação, desafiando os sentidos e lançando luz sobre a pluralidade, pois nos permite configurar novos sentidos (HERMANN, 2018, p. 11).

<sup>34</sup> A dança não se faz apenas dançando, mas também pensando e sentindo: dançar é estar inteiro. Não posso ignorar minhas emoções em uma sala de aula, reprimir essas coisas todas que trago dentro de mim. Mas, infelizmente é isso o que acontece: os alunos se anestesiavam ao entrar em uma sala de aula (VIANNA, 2005, p. 32).

<sup>35</sup> Considerando que a estética reconhece o ser humano em sua completude, a educação tem muito a acertar ao propor a potencialização dos sentidos fornecendo experiências capazes de conduzir à transcendência dos problemas e das limitações da vida (FIAMONCINI, 2002, p. 69).

<sup>36</sup> Almeja-se uma educação que se afirme na sensibilidade, na vivência, no sentir com o outro e no sentir-se (FIAMONCINI, 2002, p. 69).

a estética, pelo saber através do sentir, da intuição, e com o objetivo de uma vida melhor e mais digna para as pessoas (FIAMONCINI, 2002, p. 69).

A experiência estética promovida pelas artes, segundo Hermann, auxilia a compreender e clarificar as emoções e encoraja novas compreensões que não se alcança pela dimensão cognitiva. “O modo como os canais da sensibilidade são envolvidos, mostrando a base corpórea de nosso entendimento, prepara-nos para rever nossos pensamentos, emoções e motivações” (HERMANN, 2018, p. 14).

Hermann (2018) afirma que uma educação ética não pode desmerecer o vínculo corpóreo dos afetos para trabalhar as emoções, o corpo tem um lugar especial no refinamento da sensibilidade. É desvincular-se somente do cognitivo e atentar aos sentimentos que se enraízam no corpo, nos diz Hermann.

As artes sempre foram indispensáveis no processo do sentir e da sensibilidade. Gonçalves e Lacerda (2009, p. 108) sintetizam que através da arte e das suas linguagens específicas, desafia-se a inteligência, a sensibilidade e a imaginação. O sujeito põe-se a pensar e sentir a partir da sensibilidade e das capacidades que são providas pela estética. Ainda segundo os autores, cada pessoa interpreta de forma autônoma, e que essa interpretação do sentir, a educação estética, é personalizante e também contribui para a afirmação da identidade pessoal. “Por isso, nas artes a educação do sentimento consiste em dar razões e encorajar as pessoas a reconhecerem, por si próprias, concepções diferentes de uma obra de arte” (GONÇALVES e LACERDA, 2009, p. 108).

O mesmo acontece especialmente na dança. Tanto em quem a executa, quanto em quem a assiste. É possível um profundo reconhecimento do sentir nessa arte. No palco, a bailarina que dança exprime em seus passos sensações, emoções, e os transmite para quem o assiste, podendo impactar a forma do espectador ver a essa dança, trazendo-lhe reflexões ao longo da dança, implicando em uma movimentação de sentimentos e de sentidos internos.

Ao assistir uma dança, não é possível uma única interpretação. Diferentes sensações são provocadas no espectador, levando-o a refletir de diversas formas o que está sendo-lhe oferecido. Ao dançar, o mesmo ocorre com o dançarino, que a cada vez que executa tais passos, terá uma visão diferente, um sentido diferente, de acordo com o que ele está sentindo. Seus passos são condicionados a dança interna que ocorre em seus sentimentos, e que posteriormente, é elaborada na dança de seu corpo.

Fiamoncini (2002, p. 66), diz que a singularidade da dança, em relação às outras artes, é em virtude de sua existência se dar através de seu criador, “artista e obra são um

só’’. No próprio dançarino se concretiza sua obra de arte, constituindo uma perspectiva de sujeitos mais sensíveis, criativos e expressivos, ao ponto que ele mesmo se faz como obra de arte.

A dança traz o corpo à cena e o faz se desvelar no envolvimento da experiência estética. É o corpo que baila sendo o próprio bailarino (PORPINO, 2018, p. 26). Porpino (2018, p. 40) segue:

Consideraremos a corporeidade e a estética como referências significativas para que se torne possível expressar essa relação de reciprocidade entre dança e educação e pensarmos no dançar como concretização de uma educação poética, uma educação perpetrada pelo sentido isadoriano do dançar.

Ao se tratar do sentido isadoriano do dançar, Porpino se refere à bailarina Isadora Duncan<sup>37</sup>, bailarina clássica que inovou o sentido de seu ballet, fugindo do padrão do ballet clássico que continha extremos limites e imposições aos bailarinos. Duncan acrescentou todo sentimento à dança, despiu-se das técnicas vazias e assim tocava profundamente a quem lhe assistia.

A corporeidade e a estética trazem o sentido educativo da dança educação, capaz de pôr em prática diversos processos educativos aos que a praticam e a sentem. Não se anulando dos que a prestigiam, seus espectadores. Referir-se a corporeidade segundo Porpino (2018, p. 58) significa compreender a unidade corpórea dos corpos existentes, dentro da diversidade de muitos outros corpos, sendo possível criar, viver. A partir deste conceito, entende-se o corpo como possuidor de uma singularidade que é compreendida na pluralidade dos outros corpos. “Pensar a corporeidade, portanto, não é somente se referir a qualquer concepção de corpo, mas também pensar na existência humana a partir de novas bases epistemológicas que incluam a recursividade e a dialógica presentes nos processos do conhecer” (PORPINO, 2018, p. 60).

Entender a corporeidade com base nesses pressupostos é compreender o ser humano como essência, como pleno de sentido. O termo corporeidade propõe uma nova compreensão de homem e uma nova possibilidade de compreensão do corpo. Somos, ao mesmo tempo, cultura e natureza, corpo e espírito, razão e emoção (PORPINO, 2018, p. 20).

---

<sup>37</sup> Desnudando os pés e adornando-se com túnicas, Isadora buscou uma dança que fosse capaz de expressar a sua paixão pela vida. As sapatilhas, os apertados espartilhos, as pesadas roupas e, principalmente, o movimento exigido pela técnica do balé no final do século XIX não eram suficientes nem adequados para expressar o seu desejo pela liberdade do movimento. Assim, Isadora alçou voos para uma nova dança. Uma forma de dançar menos padronizada, menos rígida, que pudesse expressar de forma imediata e emocionante sua imensa alegria de viver ou mesmo a sua grande tristeza devido à perda de seus jovens filhos (PORPINO, 2018, p. 28).

Segundo Porpino (2018, p. 64), a experiência estética do dançar permite ser sensível mesmo em uma cultura que prioritariamente elege a razão como mais importante que a sensibilidade. A vivência estética da dança, é uma possibilidade de descoberta de novos sentidos, sendo esses, tanto a questão da corporeidade do sujeito, tanto o seu sentir e o modo como se relaciona com os outros. Essas experiências no dançar, guardam em si, “possibilidades educativas que vão além do ensino formal, que são vividas informalmente, e até mesmo transmitidas e recriadas de geração em geração, como no caso das danças mais tradicionais” (PORPINO, 2018, p. 109).

O movimento é sensível, e, a dança jamais será a do momento que passou, assim, como no corpo, todos os movimentos são autocriação de um novo momento. O sujeito se transforma e assim como a dança, se refaz, se recria, se sente de maneiras diferentes do que já foi sentido. Assim, pensa-se na dança como uma possível analogia para a compreensão da corporeidade, fazendo alusão à experiência estética que esta é capaz de proporcionar aos seres humanos que por ela se deixam levar (PORPINO, 2018, p. 64):

A experiência estética do dançar vem nos trazer este passeio por um mundo infundável de criação que é o corpo, por este ser humano transbordante de mundo neste mundo transbordante de corpos, que simultaneamente sentem, pensam, imbricam-se e movem-se na música como se fossem ela própria.

A dança, em sua possibilidade de vivência estética, propõe situações de ensino e aprendizagem que podem ser percebidas como uma concepção de educação mais humana. Uma concepção que concretiza um educar que se traduz em uma postura ética para com o ser humano (PORPINO, 2018, p. 118). A estética e a dança vêm a se entrelaçar em um movimento indispensável, no qual, a dança se torna uma dança de sentido, de propósitos e com objetivos diferentes. Porpino (2018, p. 18), defende que a dança é dança educação quando há nela a presença da estética, e o maior objetivo da dança na educação é este, não limitar apenas a uma aquisição de conhecimentos já prontos, mas sim, permitir a criação de sentidos personalizados.

Brasileiro (2012, p. 197) refere que “dentre as relações que o ser humano mantém com o mundo, a relação estética é fundamental como uma das dimensões do comportamento humano. A dança, como linguagem artística, é eivada de dimensão estética”. A dança é um produto estético. Seu objeto é artístico, sendo também estético. É uma formação que tem a dimensão estética como meta. Amplia as possibilidades de apropriação do conhecimento (BRASILEIRO, 2012, p. 201).

A dança como estética da existência se caracteriza, indispensavelmente, antes de tudo, como um cuidado de si que o sujeito toma para si mesmo. Uma prática profunda de transformação do seu eu e do seu existir através da estética do sentir e do cuidado.

### **3.3 Dança como cuidado de si e autoformação**

Ao iniciar o próximo tópico deste capítulo, faremos uma breve síntese entre a dança espetáculo e a dança educação, com a intenção de refleti-las enquanto processos de cuidar de si.

A dança espetáculo apresenta elementos como aprendizado, treinamento, repetição, técnica, desempenho que, se por um lado podem trazer satisfação ao sujeito praticante, por outro podem dificultar o processo de reconhecimento interior de si, pois tornam o sujeito focado na técnica, podendo desconsiderar suas emoções e vivências, quer dizer, sua singularidade nesta forma de dança. Porém, a técnica também é uma maneira do sujeito que dança se aprimorar, lapidar-se e lapidar também a sua prática, colocando-se nesse processo de aprendizado na intenção de bem fazer e de bem executar a sua dança.

Nesse sentido, chegamos ao esclarecimento de que a dança espetáculo não se caracteriza como algo desmerecedor no âmbito do cuidado de si e que ela, ao dar espaço para que a técnica se junte às emoções e às singularidades de quem dança, torna-se uma dança cheia de sentido, promovendo um rico processo de aprendizado e de autoformação do praticante, existindo a possibilidade de subjetivação e de compreensão da dança como cuidado de si. Sendo assim, uma dança que seja muito mais que apenas a repetição e a sequência de passos, mas que seja uma forma de espiritualidade, que não toca somente ao sujeito que dança, mas também ao outro. Uma dança que seja honesta, do ponto de vista subjetivo.

A dança como educação estética também revela a criatividade e a sensibilidade como dimensões que promovem a emancipação pela liberação do que vem do interior do praticante, em que artista e obra tornam-se um só. Nessa concepção, dançar e educar são processos envolvidos pela dimensão estética do existir. Com isso, pretende-se mostrar que ambas, a dança espetáculo e a dança como educação estética têm aspectos que as aproximam de uma compreensão de dança como modo de viver, ou seja, uma compreensão da dança a partir de uma base ética, e não epistemológica, como modo de viver pela perspectiva do cuidado de si foucaultiano.



O cuidado de si de Michel Foucault (2006), como reconstruído no segundo capítulo, não perde seu lugar na dança. Tendo o cuidado do corpo, como uma forma de cuidar de si, e sendo a dança, uma prática corporal, logo, ao praticá-la, o sujeito também pode ir em direção a si mesmo e do cuidado que exerce sobre si.

Do Valle (2012, p. 283) escreve:

O cuidado de si torna-se então uma prática de existência, em que se define como uma arte da existência. Para denominar-se arte da existência, essa prática de si precisava ter franqueza, ter mente e coração abertos, e honestidade moral. Assim não se limitava a ser somente uma prática de si, mas a constituição de um sujeito moral.

Revela-se aqui também, a constituição de um sujeito ético e moral a partir de suas experiências na dança, tendo essa como um cuidado de si. Sabe-se que a constituição de um sujeito passa pela relação com o corpo. É através do corpo, em sentido integral, que todas as virtudes do sujeito são passadas para os demais, nas relações existentes entre os sujeitos e de tudo com o que se relaciona, com o mundo (BOLSONI, 2012 p. 56). A formação, a educação e constituição do sujeito passam pelo corpo. O cuidado de si também acontece pelo cuidado corpo, de forma a contribuir para que esse sujeito possa se tornar um sujeito ético, responsável, empático e sensível consigo e com o outro.

Esse processo de cuidado pode ser reconhecido na dança. Ao ponto que o sujeito envolve-se no aprendizado da técnica, por exemplo, tem um aprendizado constante em que também necessita aprimorar-se, repetir, buscar a melhor execução e, conhecer-se nesse processo, em como aprende, em como executa, em como autocorrigir-se, ou como aplica em si as correções feitas por outrem (nesses caso, o professor de dança, o coreógrafo). Uma intenção constante de melhorar-se, de aprimorar-se, e melhorar sua técnica na intenção de também se melhorar em sua prática e, de certa forma, em si mesmo, em sua relação consigo e com o outro. É ocupar-se consigo e com algo que está sendo trabalhado na direção do próprio sujeito, é o “ocupar-se consigo é conhecer-se” que explica Foucault (2006, p. 102), sobre o cuidado de si.

Do ponto de vista da conduta moral, o sujeito pode autodisciplinar-se, autoanalisar-se e, autocorrigir-se através da sua prática com a dança. Far-se-á aqui, breve relação com a dietética. No papel da dietética na vida do sujeito - a dietética que Foucault mostra como uma maneira de um cuidado de si, de uma vigilância, de uma boa medida para o sujeito -, analisa-se que, todas as atitudes relacionadas ao corpo e à saúde do sujeito devem ser analisadas e feitas com atenção, com certa dosagem, com um equilíbrio. Só assim, poderia estar o sujeito pronto para todas as situações que pudesse enfrentar em sua vida, estando forte, com saúde, e apto.

Tais cuidados, segundo Foucault (1998), iriam muito além da alimentação somente, mas também abrangeriam os diversos cuidados e medidas que se ministrariam em relação ao corpo e à saúde em geral. A dietética é para Foucault uma arte de viver, forma de pensar-se a conduta humana, “uma maneira pela qual se conduz a própria existência” (FOUCAULT, 1998, p. 92).

Diferenciando-se de exageros ou escassez, a dietética se difere do regime e das restrições segundo Foucault, e essa medida, serve também para a moralidade do sujeito, o que se refere ao caráter do sujeito, segundo ele (1998, p. 94).

É como forma de ajustar o comportamento do sujeito de acordo com as variadas circunstâncias. Ensinar ao sujeito o equilíbrio das coisas, assim como exerce para seu corpo e sua saúde, que exerça sobre suas atitudes e sobre suas relações – sobre sua conduta moral. É uma questão de prudência, de reflexão, de pensamento, segundo Foucault (1998, p. 96), é uma prática refletida de si mesmo, que inculca ao sujeito princípios. Essa gestão para Foucault, do corpo, e da saúde, é como uma arte da existência, que não beneficia e não trata somente da boa saúde do sujeito, mas, inclusive de sua moralidade.

Na dança, o sujeito se põe da mesma forma, como sujeito que necessita medir e possui a gestão de seus passos e a forma como os faz, a forma como ministra sobre o corpo, não o fazendo de maneira inconsciente ou desmedida, mas de forma prudente, cautelosa. Esse processo não tem como fim último somente a dança do próprio sujeito, mas também o seu dançar com o outro e as suas relações com o outro.

A conduta moral se constitui desses pequenos traços de comportamentos que o sujeito possui consigo mesmo, nas práticas que desenvolve para si. A dança, em um processo de autoconhecimento e autocuidado, em que o sujeito pode se formar, se transformar e melhorar-se, faz também com que o sujeito esteja preparado para administrar da melhor forma suas relações. Pois, enquanto exerce sobre si tal cuidado através da dança, abrange nesse cuidado tudo que lhe rodeia, intensificando suas relações na noção da sensibilidade, do respeito, da empatia.

É possível conhecer-se na dança e ver-se como protagonista dela. Vê-la como um momento único, próprio, momento em que é possível aproximar-se da interioridade. Depositar na dança seus sentimentos mais profundos, obscuros, secretos, alegres ou tristes, suas emoções. Muito do que não é falado, pode ser dançado.

Far-se-á uma breve comparação. Foucault (2006) em seus *Ditos e Escritos*, relata que práticas de cuidado de si são a conversação ou a escrita. As conversas com um confidente, o

relatar de suas experiências, a escrita sobre si, por exemplo a prática de ter um diário, todas essas são práticas e técnicas de si, são exercícios que tem como objetivo final, o próprio sujeito.

A dança trata de uma prática que não envolve palavras, sejam elas ditas ou escritas, mas se configura como linguagem e que, portanto, expressa, comunica. Envolve o corpo, os movimentos, que falam e traduzem sem ações verbais, somente com o movimentar, o rolar, o pular, o desenvolver de sequências de passos que vão nos contando histórias e histórias. É o dançar em grupo ou sozinho; no palco ou na sala de casa; dançar um balé ou uma dança espontânea, improvisada; são momentos em que se traduzem como as práticas de si citadas por Foucault (2006), na ausência das palavras, porém, momentos cheios de sentidos, confissões, reflexões, melhoria de si, cuidado.

Pelos exercícios físicos e pelo cuidado com o corpo é mantida uma forte relação com o cuidado de si no âmbito de envolver o sujeito de corpo inteiro, sendo que estes exercícios, essas práticas corporais, devem ser significativos e não meras repetições (BOLSONI, 2012, p. 57) ou meramente um espetáculo, no sentido proposto por Jurandir Costa Freire (2005). Dessa maneira, ao voltar o olhar para a dança, é importante ressaltar, que a técnica não deve ser vazia da singularidade do sujeito que está a executando. A execução das técnicas somente, pode tornar a dança repetitiva, ancorando-se nas noções de desempenho e rendimento. Esta forma de compreender a dança tende a colocar em segundo plano os movimentos individuais do sujeito, sua marca, sua singularidade, sua criatividade – sua subjetividade - no fazer a dança enquanto execução da técnica.

O aprendizado técnico na dança ganha sentido quando o sujeito se coloca como sujeito de ação, quer dizer, coloca em ação seus sentimentos, suas emoções, sejam elas seus medos, seus traumas e tristezas, ou suas alegrias e satisfações. Colocar na dança tudo que ele sente e as emoções que projeta nos passos e a partir da música. Ao colocar sua individualidade nos movimentos e na técnica, o sujeito encontra sua singularidade através da dança e do fazer de si próprio, vindo a se conhecer em meio a essa prática.

Nas práticas de cuidado de si, o sujeito assume práticas de si mesmo, com a intenção de se transformar, se purificar, se assumir como sujeito de cuidado, e merecedor desse cuidado, e também, uma forma de olhar para o seu interior (FOUCAULT, 2006, p. 14).

Para os Antigos, de acordo com Foucault, a verdade não era dada e o sujeito dependia da conversão, da ascese para acessar a verdade. Tal conversão se dava pelas técnicas de si, visando a transformação do ser do sujeito, visando o cuidado de si (DO VALLE, 2012, p. 282). Este cuidado relaciona-se com as práticas de liberdade e de transformação, as ascetes, como

afirmado por Francisco Ortega (2008), que tratou da diferença entre as ascetes antigas e as bioascetes contemporâneas, abordando as práticas de liberdade e as práticas de assujeitamento.

Considerando a problemática trazida por Ortega (2008) poderia a dança ser vista como uma prática de liberdade ou de assujeitamento? Ortega afirmou que o assujeitamento à alguma prática traduz-se na ausência de vontade ou em uma vontade ressentida, muitas vezes imposta por outrem. É necessário, retomar agora esse sentido para que se pense na dança como técnica de si, como forma de autoconstituição do sujeito contemporâneo.

Do Valle (2012, p. 288) pensa o processo da dança e das criações coreográficas como uma técnica de constituição de si. Ela afirma que a própria coreografia se caracteriza com uma técnica de si. A possibilidade de criar e imaginar, inovar. “Ao criar, coloco meu corpo em movimento. Esse movimento já revela pistas de como eu me relaciono com o mundo. Ao fazer escolhas de movimentos, eu faço escolhas que são estéticas, poéticas, éticas”. A autora define a dança como uma técnica de si, mais precisamente, na criação da dança, não somente em seu executar, em que o sujeito pode estar somente reproduzindo algo criado. É necessário que esses passos, essa dança, seja incorporada pelo sujeito, com seu modo de fazer, apropriando-os para o corpo desse sujeito, tornando-os seus de forma ética, incorporando-os de forma reflexiva (DO VALLE, 2012, p. 289).

Do Valle (2012, p. 290) cita a reprodução de uma coreografia pronta, criada por outrem, como não suficiente para a proposta do cuidado de si. Ela propõe a criação como indispensável nesse processo, o processo de o sujeito ver-se e colocar-se na posição de criador de suas danças e seus movimentos.

Entretanto, pode-se analisar que em uma coreografia, o praticante ao se colocar na dança como um sujeito de ação, dança com suas individualidades, na singularidade de seus passos e na autonomia do seu fazer, porque não se trata de um movimento automatizado, mas refletido. A coreografia também se constitui, desse modo, em possibilidade de uma técnica de si em vista do cuidado de si. Ao ponto que o sujeito não somente executa, mas faz do seu jeito, com tudo que lhe compõe, descrevendo seus sentimentos, sua história e sua subjetividade na dança. Colocar o seu modo de fazer na dança é uma forma de criar. Criar no passo um novo modo de executá-lo, ao seu jeito, nas linhas de seu corpo, no seu desenrolar do movimento. O criar do sujeito e o se permitir inovar em meio a sua dança, torna-se em um exercício de constituição desse sujeito, que pode despertar um pensamento ético na dança (DO VALLE, 2012, p. 291).

A dança se configura como um modo de existir a partir de sua compreensão como cuidado de si. “Uma técnica usada neste período de cuidado de si é a da auto-observação, ou

seja, o olhar para dentro de si mesmo e conhecer-se para saber o que ocorreu interiormente’’ (BOLSONI, 2012, p. 40).

Nesse ponto, a dança torna-se indispensável à humanização do sujeito, constituindo um forte processo autoformativo<sup>38</sup>, ao ponto que lhe torna um sujeito que cuida de si através dessa prática, que se trabalha nessa arte de existir, nessa estética da existência, podendo ver-se e agir como um sujeito empático, sensível e ético.

Compreender a formação humana como um cuidado de si, para Rosseto (2018), é considerado uma medida a ser tomada de forma urgente, sendo que o sujeito é colocado diante de vários modos possíveis de orientar sua conduta. Essa situação, descreve o sujeito como um sujeito cada vez mais desespiritualizado na contemporaneidade, inibindo o saber de espiritualidade (2018, p. 117). Ao ponto que o sujeito se põe em um processo de formação que ele mesmo é o agente desse processo, ele tende a deixar de se orientar pelos diversos fatores externos que podem influenciá-lo, agindo com mais autonomia.

A formação humana como autoformação, passa também pelo domínio de si, e esse, por sua vez, é um objetivo das práticas de si proporcionadas pela espiritualidade. Porém, se o próprio sujeito não for o agente de sua conversão, é irrealizável a formação humana como autoformação (ROSSETO, 2018, p. 119). O cuidado de si, é fundamentalmente necessário à formação e à preparação de vida do sujeito, possibilitando ao sujeito que se vigie, se corrija, se conheça e se melhore, aspectos que auxiliam na autoformação pelo cuidado de si.

Tendo papel decisivo nos processos de subjetivação do sujeito, a formação humana também atua no modo como este deve conduzir a sua vida e suas atitudes. Dali, a importância do reconhecimento de que o sujeito se constrói de resultados de fatores externos a ele, e das coisas que o rodeiam, fazendo a formação humana tomar sentido (ROSSETO, 2018, p. 121). O processo de autoformação requer que o sujeito saiba e consiga cuidar de si mesmo, formando a si próprio através disso. Porém, ser agente de seu próprio cuidado não é resultado de sua independência absoluta, segundo Rosseto (2018). O sujeito aprende a cuidar-se de si com o outro, e na presença do outro. O que definiria então, a necessidade da presença do mestre<sup>39</sup> (ROSSETO, 2018, p. 122).

---

<sup>38</sup> Formar significa aí seguir retilmente o modelo que já se encontra pronto na interioridade humana, cuja referência empírica é dada pela imitação exemplar que o educando deve fazer de seu educador (DALBOSCO e DORO, 2019, p. 78)

<sup>39</sup> O mestre do cuidado de si ocupa o lugar daquele que desperta e inquieta o discípulo de seu estado de estultícia para que ele possa, doravante, cuidar de si mesmo. A estultícia em Sócrates é mensurada pela ignorância do discípulo. Essa não é sobre a ignorância do não saber do conhecimento, mas sim, a ignorância de sua boa condição ou sua ausência de saber de espiritualidade, o qual não é adquirido por transmissão, mas pelo cuidado de si mesmo e seu cultivo (ROSSETO, 2018, p. 123)

Não se define em um exercício solitário, pelo contrário, o sujeito deve aprender a postura de sujeito que se cuida e através disso se transforma, e esse, é um saber que lhe será passado, será instruído, para que verdadeiramente entenda o significado de ter-se como principal objetivo de tal cuidado. O sujeito precisa desvencilhar-se da ideia que ocupar-se com coisas afins de sua vida, é ocupar-se consigo ou ter um cuidado consigo. E isso, é necessário aprender com o outro, alguém que já saiba exercer tais cuidados e atitudes sobre si mesmo.

Sobre a presença do outro nesse processo, Casagrande e Rosseto (2019, p. 108), dizem ser indispensável na autoformação e, é quando o sujeito está eticamente fortalecido, que, assume suas fraquezas e pode reconhecer que necessita da presença do outro nesse processo de autoformação. No caso em que se debruça esse estudo, centrando no papel formativo da dança, esse mestre seria o professor de dança, o que ensina, e verdadeiramente instrui o sujeito que dança a ter uma profunda relação consigo mesmo e com o cuidado de si nessa prática.

Nessa relação de mestre e sujeito que aprende com ele, o sujeito nota que antes, pensava saber como cuidar de si, no entanto, não o sabia verdadeiramente, como nos diz Rosseto (2018). Não sabendo de fato, não há como esse sujeito ser o agente de sua própria transformação, e de sua autoformação. Disso, surge o papel do que ensina, do mestre do cuidado de si como indispensável nesse processo. Exige-se uma posição ativa do sujeito sobre si mesmo na formação humana, em que se pode presenciar a autoformação (ROSSETO, 2018, p. 125). A formação, no exercício do cuidado de si, se constitui de uma formação para a sua existência, não se restringindo à somente um momento da vida do sujeito.

O desenvolvimento legítimo de autoformação necessita da prática do cuidado de si, não permitindo que o sujeito se objetive por meio dos discursos que desconsideram sua subjetividade e vulnerabilidades (CASAGRANDA; ROSSETO, 2019, p. 107). Na prática da liberdade, o sujeito se constitui, ao ponto que se cuida, e é na liberdade que também se instaura o poder da autoformação. A dança, quando tida como uma prática de liberdade, permite ao sujeito se formar e transformar enquanto a faz.

A autoformação responsabiliza imediatamente o sujeito por seus próprios atos, possibilitando-lhe autoria e liberdade, segundo Rosseto (2018). É graças a liberdade que se tem, que o sujeito aprimora sua vida e exerce o cuidado de si como sujeito responsável por isso, segundo Casagrande e Rosseto (2019, p. 109):

Tal liberdade é entendida à medida que o cuidado de si faz entender que aquilo que tomamos por verdadeiro pode ser apenas uma construção de determinado momento histórico, e, portanto, se foi construído pode também ser desconstruído e reconstruído por si mesmo, atitude que desperta o sujeito para a radical responsabilidade por sua existência.

É pela liberdade que o ser humano descobre a possibilidade de construir a sua própria autenticidade (DALBOSCO; DORO, 2019, p. 80). Na dança, ao ser livre o sujeito cria e coloca no seu dançar as suas individualidades e a prática como prática livre, em que o sujeito se assume como protagonista de sua dança e como agente do cuidado que exerce sobre si enquanto dança e se transforma.

A dança está voltada para o enfoque de que, é a partir do processo criativo que o educando pode se emancipar, sendo que a criatividade, segundo Nanni (1995, p. 8), “possibilita a independência e a liberdade do ser pela autonomia e emancipação”. Pela criatividade<sup>40</sup> e também pela sensibilidade<sup>41</sup>, que acontece a liberação das emoções e que são transformadas em movimento corporal, sendo uma forma de expressão e, trazendo assim o significado da essência da dança: liberar o que vem de dentro, o que vem do interno do sujeito fazendo nascer o movimento. Expressando o que não necessita do falar, apenas da linguagem do corpo, seu expressar e seu movimentar que traduz sentimentos que não seriam possíveis ser colocados em palavras. Fazendo do sujeito um sujeito livre em suas emoções e em sua dança.

Para que a dança seja compreendida como um exercício espiritual, um exercício de liberdade, de autoformação, o sujeito precisa trazer para sua prática dançante tudo o que lhe compõe, tornando a dança um momento autoformativo, de cuidado, de olhar para si mesmo, de melhorar-se e ir em direção a si mesmo enquanto a faz. Enquanto um exercício que leve o sujeito a se reconhecer, se interiorizar, a se tornar diferente do que é, transformar-se, transfigurar-se.

A dança compreendida como cuidado de si indica um processo criativo corporal que transforma à medida que, ao se relacionar consigo de forma verdadeira e sensível, considera a singularidade física, emocional, cultural daquele que dança. Ao praticá-la nesses termos, o praticante torna-se livre, há o reconhecimento de si como sujeito e o reconhecimento do outro igualmente como sujeito.

---

<sup>40</sup> A criatividade tende a se perder diante do excesso de técnicas provocado pela busca do desempenho físico e do virtuosismo na dança. Assim, deixando à margem os pensamentos, as necessidades e os sentimentos das pessoas (FIAMONCINI, 2002, p. 61)

<sup>41</sup> O ser humano é movido pela sensibilidade, pelo que experimenta e vive, aprendendo através de suas manifestações, do seu expressar espontâneo (FIAMONCINI, 2002, p. 62).

Nessa perspectiva de um cuidado de si e da autoformação, a dança é formativa porque conduz o sujeito a se transformar, a criar a própria existência como se fosse uma obra de arte, permitindo que a liberdade se instaure. A autonomia e o respeito à individualidade são elementos dessa transformação que integram o sujeito em sua relação consigo mesmo e com o outro, com a sociedade; pela liberdade e pela criatividade, o sujeito se coloca como sujeito de ação da sua dança, a protagonizando, com suas emoções e na subjetividade do que vive, do que sente, do que carrega consigo.

Assim, possibilitando um processo de autoconhecimento, autocuidado, de autoformação e transformação em busca da melhor versão de si mesmo, a dança se torna um exercício que não tem como objetivo o movimentar do corpo somente, mas o dançar da alma, da vida e de toda existência do sujeito que dança, fazendo-o não apenas melhorar-se consigo mesmo, mas também com o outro e com o mundo.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi percorrido um caminho investigativo e hermenêutico durante esse trabalho em busca de aprofundar os estudos em torno do nosso objetivo principal: tratar a dança como um cuidado de si e como um processo educativo e autoformativo para o sujeito, em busca de responder nossa pergunta central: o que significa compreender a dança como um cuidado de si?

Para chegar-se ao ponto central desse trabalho, foi investigado primeiramente sobre o corpo contemporâneo para ter-se então, subsídios e materiais teóricos necessários que nos fossem levando à discussão central. Tendo o corpo como indispensável a todos os processos vividos pelo sujeito, nota-se sua importante atuação também na constituição e na formação deste sujeito, sendo que todas as vivências, marcas da cultura, individualidades, perpassam fortemente pelo corpo. Esse corpo que carrega marcas e histórias vai constituindo a subjetividade do sujeito, e, por vezes, condicionando-o a certos comportamentos. Pôde-se constatar as variadas influências capazes de debruçarem-se sobre o corpo do sujeito influenciando-o.

Notou-se que fatores como o modismo, a mídia, o consumismo, a necessidade de melhorias e de transformação constante sobre o corpo, levaram o sujeito a um novo tratamento e comportamento. As práticas atuais de modificações sobre o corpo foram chamadas então por Ortega (2008) como práticas bioascéticas e práticas de assujeitamento, que se encontram fora de um exercício de liberdade, distanciando-se de serem práticas de transformação como as práticas de ascese antigas.

Com a intenção de abordar um processo autoformativo através do cuidado do corpo, abordou-se o cuidado de si através do cuidado do corpo. Visando tratar de um cuidado genuíno e com objetivo único de ir em direção ao próprio sujeito que o pratica, como caminho de transformação, de melhoria de si, de salvação, como mencionado por Foucault (2006). Como forma de cuidar do corpo e cuidar de si, tem-se o ponto principal dessa dissertação, e então, aborda-se a dança pela perspectiva de tal cuidado. A dança como prática que constitui o sujeito a partir dos movimentos corporais e, a partir disso, oferece-lhe uma prática de liberdade, de autonomia, de autoconhecimento, autodisciplina e autoformação.

Brevemente, comparando a prática da dança com uma das técnicas de si citada por Foucault (2006), que é a escrita e a conversação, compreendeu-se a dança como uma prática que, mesmo na ausência das palavras, carrega confissões, reflexões, e leva o sujeito a conhecer-

se, a moldar-se e transformar-se ao ponto que traduz em seus movimentos suas emoções, sentimentos e suas individualidades.

A dança vista como uma técnica de si, com intuito de exercer o cuidado de si sobre o sujeito. Mas nessa relação, é necessário esclarecer que a dança deve ter como objetivo pôr em prática a liberdade e a autonomia do sujeito, permitindo constitui-lo subjetivamente, longe de ser uma prática de assujeitamento em que o sujeito só põe-se a executar o que lhe foi ensinado ou somente a executar técnicas. Como prática de liberdade, como uma verdadeira prática de ascese, a dança se constitui no movimento de permitir ao sujeito o seu próprio criar e fazer na dança, depositando nela tudo que ele carrega em si, valendo-se de seu eu interior, de suas emoções, histórias e movimentos próprios, levando ao autoconhecimento de si, levando-o à reflexões, à desconstrução e reconstrução de si.

Nesse mesmo sentido, compreendeu-se que a técnica como um processo autoformativo e de cuidado de si, necessita carregar consigo as individualidades do sujeito, permiti-lo sentir essa técnica com suas particularidades corporais, dando espaço para o autoconhecimento, realizando com seu modo de fazer, inscrevendo suas emoções nessa técnica, tornando-a cheia de sentido, cumprindo o papel da técnica – permitir o criar e o revelar a singularidade de quem está dançando. A técnica sozinha, desacompanhada das emoções e da subjetividade do sujeito, seria apenas um conceito e uma transmissão do conhecimento de como fazer. A técnica como prática de cuidado de si faz com que o sujeito se perceba como sujeito de ação na dança, ao dançar com suas individualidades, na singularidade de seus passos e na autonomia do seu fazer e do seu criar. E esse movimento, torna-se um exercício de constituição do sujeito.

Nesse sentido, ao compreender a dança como processo autoformativo e de um cuidado de si, levantamos um questionamento ao comparar a dança educação estética e a dança espetáculo na intenção de aproximá-las como uma forma de cuidado de si, percebendo que, as duas formas de dança podem caracterizar-se como um belo movimento na intenção do cuidado de si, da espiritualidade do sujeito, de sua transformação e autoformação. Isto, levando em consideração que a formação do sujeito que dança envolve transformação pessoal, um processo educativo e de autoformação que permite ao praticante da dança a possibilidade de autodomínio pela auto-observação, pela vigilância a si mesmo, ao modo de se conduzir na existência para além do desenvolvimento de aptidões específicas para a realização das habilidades técnicas. O que se propõe então, é uma dança que permita ao sujeito carregar consigo suas individualidades e singularidades enquanto realiza os passos, a coreografia, que se caracterize por ser uma dança

que permite o sujeito dançá-la em sua subjetividade, reconhecendo-a e transformando-a na própria presença e na presença de outros.

A dança espetáculo não se caracteriza como algo desmerecedor, mas se compreendida no âmbito do cuidado de si e, ao dar-se espaço para que a técnica se junte às emoções e às singularidades de quem dança, promove um processo de aprendizado e de autoformação ao praticante, existindo a possibilidade de subjetivação e de compreensão da dança como cuidado de si. Com Nadja Hermann (2018), foi possível sintetizar ainda a ação do corpo e da dança na dimensão estética. O corpo, como sede de afetos, de sentimentos, sendo portanto constituinte do sujeito, também tem participação na formação humana, na dimensão moral, estética e ética. O corpo como algo que não é intocável, insensível ou vazio de elementos que possam formar e transformar ao sujeito, pelo contrário, o corpo é imprescindível nesses processos formativos.

Fonte de espiritualidade, o corpo é via de formação ética e estética do sujeito na medida em que ocorre a ascense a qual, colocada em prática pelas variadas práticas corporais de si que visam a transformação do sujeito, é uma das principais formas de subjetivação, caracterizando-se também como forma de cuidado de si. A dança, como forma de arte e enquanto prática de si, oferece a possibilidade de um profundo sentir, de conhecer emoções e individualidade. Enquanto ser humano que sente ao dançar, torna-se um sujeito mais sensível, ao ponto que a dança como educação, caracteriza-se por uma educação ética, em que se possibilita essa relação do sujeito com o outro, com o mundo, consigo mesmo.

A dança na educação estética traz essa ótica da sensibilidade, dando ênfase na expressão do sujeito que sente, fazendo parte dessa formação, refinando seus sentidos. É tornando-se um ser sensível, que se observa, conhece-se, compreende-se, vigia-se e se disciplina ao dançar que o sujeito consegue olhar de outra maneira tanto para si como para seu semelhante e todas as suas relações.

Enfatizando o reconhecimento e o conhecimento de si mesmo do sujeito na dança, permite-se também um processo de criatividade, sensibilidade, liberdade e autonomia. São experiências corporais através da dança que marcam o sujeito e suas relações com o sentir. Pela autonomia, criatividade, sensibilidade e liberdade, identifica-se o sentido da dança como cuidado de si: permitir que o sujeito libere através dela e dos movimentos que nela se fazem todas as suas emoções e sentimentos que, conscientes, podem ser transformados, traduzindo-os em novos movimentos que ensejam novas condutas, novas possibilidades de conduzir a si mesmo de forma criativa e ética.

Ao praticar a dança nesses termos, compreendida em um cuidado de si e um exercício espiritual, o praticante pode tornar-se livre em sua prática, em seu fazer, há o reconhecimento de si como sujeito e o reconhecimento do outro igualmente como sujeito. Percebe-se então a dança como atividade formativa, ao ponto que leva o sujeito a se transformar, a criar a própria existência como se fosse uma obra de arte, tendo acesso à liberdade e autonomia.

Dançar e educar na perspectiva do cuidado de si tornam-se, portanto, processos configurados pelas dimensões ética e estética do existir. Quer dizer, compreender a dança como cuidado de si implica compreendê-la como exercício espiritual, como modo de conduzir a vida e as atitudes, como autoformação. Nesta, o sujeito se responsabiliza por seus próprios atos, possibilitando-lhe autoria e liberdade. A dança como cuidado de si forma o sujeito à medida que, possibilitando-lhe liberdade, permite-lhe construir autenticidade, encontrando outros modos possíveis de criar a si mesmo e à própria vida dentro da cultura, na relação com o outro e com o mundo. Trata-se de uma prática de espiritualidade porque diz da interioridade do sujeito que se transfigura de forma constante e que, embora possa revelar-se de diferenciadas formas – no ensino da dança, no praticar a dança ou no assistir uma apresentação de dança –, constitui-se em exercício de liberdade na arte do existir.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Luciano de; FENSTERSEIFER, Paulo. **O lugar da experiência no âmbito da Educação Física.** Movimento, Porto Alegre, v. 17, n. 04, p. 247-263, out/dez de 2011.
- BRASILEIRO, Livia Tenório. **Dança: sentido estético em discussão.** Movimento, Porto Alegre, v.18, n. 1, pp. 189-203, 2012.
- BRASILEIRO, Livia Tenório; FRAGOSO, Aline Renata de Farias; GEHRES, Adriana de Faria. **Produção de conhecimento sobre dança e educação física no Brasil: analisando artigos científicos.** Revista Pro-posições – vol. 31. Campinas, SP, 2020.
- BOLSONI, Betania Vicensi. **Cuidado de si e consciência corporal: Aportes Foucaultianos para uma Educação Física escolar não mecanicista.** Dissertação de Mestrado- Universidade de Passo Fundo. Passo Fundo. 2012.
- BOLSONI, Betania Vicensi. **O cuidado de si e o corpo em Michel Foucault: perspectivas para uma educação corporal não instrumentalizadora.** IX Anped Sul, Caxias do Sul. Anais...2012.
- COSTA, Jurandir Freire. **O vestígio e a aura: corpo e consumismo na moral do espetáculo.** Rio de Janeiro: Garamond, 2005.
- DALBOSCO, Claudio A; MUHL, Eldon H; FLICKINGER, Hans-Georg (orgs). **Formação Humana (Bildung) – Despedida ou renascimento?** São Paulo: Cortez, 2019.
- DALBOSCO, Claudio A, DORO, Marcelo J. **Ontologia da formação pós-humanista em Heidegger e Foucault.** ETD-Educação Temática Digital, Campinas, SP, v.21n.1p.63-83jan./mar. 2019
- DANNER, Fernando. **Cuidado de si e estética da existência em Michel Foucault.** Filofazer, Passo Fundo, n. 32, jan/jun, p. 73-94, 2008.
- FIAMONCINI, Luciana. **Dança na educação: A busca de elementos na arte e na estética.** Revista Pensar a Prática, v.6, p.59-72, Jul./Jun. 2002-2003.
- FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito.** Trad. Márcio Alves da Fonseca. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- FOUCAULT, Michel. **História da Sexualidade II – O uso dos Prazeres.** 8ª ed. Rio de Janeiro: Graal, 1998.
- GALVÃO, Bruno Abílio. **A ética em Michel Foucault: do cuidado de si à estética da existência.** Intuitio, Revista do PPG em Filosofia da PUCRS, Porto Alegre v.7, n.1, p.157- 168, 2014.

GONÇALVES, S. Maria Augusta. **Sentir, Pensar, Agir – Corporeidade e Educação.** Campinas, SP: Papyrus, 1994

HERMANN, Nadja. **Ética e estética: a relação quase esquecida.** Coleção Filosofia -193. Porto Alegre: Porto Alegre: EDIPUCRS, 2005.

HERMANN, Nadja. **O enlace entre corpo, ética e estética.** Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro, v. 23, e230051, 2018. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbedu/v23/1809-449X-rbedu-e230051.pdf>>. Acesso em: 22 fev. 2020

HERMANN, Nadja. **Razão e sensibilidade: notas sobre a contribuição do estético para a ética.** Educação e Realidade, Porto Alegre, v.27, n.1, p.11-26, jan./jun. 2002.

JAEGER, Werner Wilhelm. **Paideia: a formação do homem grego.** Trad. Artur M. Parreira. 4ª Ed. – São Paulo: Martins Fontes, 2001.

LACERDA, Teresa. GONÇALVES, Elsa. **Educação estética, dança e desporto na escola.** Revista Port. Cien. Desp., Porto, v.9, n.1, p.105-114, 2009.

LARROSA, Jorge. **Tremores: Escritos sobre experiência.** Coleção: Experiência e Sentido. Belo Horizonte: Autêntica, 2015.

MARQUES, Isabel, A. **Corpo, dança e educação contemporânea.** Pro-Posições – Vol. 9 n°2 26 de junho de 1998.

MELO, José Pereira de. **Consciência, consciência corporal e educação física.** Revista Tempos e Espaços em Educação, v. 7, n.13, UFS, maio/agosto 2014.

MENDES, Cláudio Lucio. **O corpo em Foucault: superfície de disciplinamento e governo.** Revista de Ciências Humanas, Florianópolis, EDUFSC, n 39, p. 167-181, abril de 2006.

NANNI, Dionísia. **Dança Educação: princípios, métodos e técnicas.** Rio de Janeiro. Editora Sprint, 1995.

ORTEGA, Francisco. **O corpo incerto: corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea.** Rio de Janeiro: Garamond, 2008.

PORPINO, Karenine de Oliveira. **Dança é educação: interfaces entre corporeidade e estética.** 2ª ed. Natal: Edufrn, 2018.

ROSSETO, Silva. Miguel. **A mestria socrática do cuidado de si e a formação como autoformação: um estudo com Michel Foucault.** Tese de Doutorado – Universidade de Passo Fundo, 2018.

SILVA, Ana M; DAMIANI, Iara R. **Práticas Corporais: Gênese de um movimento investigativo em Educação Física.** Florianópolis: Nauembla Ciência e Arte, 2005.

SILVA, Ana Márcia. **Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca da gestação de um novo arquétipo da felicidade.** Campinas: Autores Associados: Florianópolis: Editora da UFSC, 2001.

SOARES, Carmem Lucia. **Corpo e história.** Campinas: Autores Associados, 2001.

VALLE, Flavia Pilla. O cuidado de si para pensar a criação em dança. In: ICLE, Gilberto. **Pedagogia da Arte: entre-lugares da escola - vol. 2.** Porto Alegre. Editora da UFRGS, 2012, p. 279-291

VIANNA, Klauss. **A Dança.** 3 ed. São Paulo: Summus, 2005.

CIP – Catalogação na Publicação

---

F663c Folchini, Heloisa Andreola  
Corpo e cuidado de si [recurso eletrônico] : a dança como  
experiência formativa / Heloisa Andreola Folchini. – 2020.  
540 Kb. ; PDF.

Orientador: Prof. Dr. Cláudio Almir Dalbosco.  
Coorientadora: Dr. Renata Maraschin.  
Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade de  
Passo Fundo, 2020.

1. Corpo. 2. Cuidado de si. 3. Dança – Educação. 4. Estética  
(Arte). 4. Formação. I. Dalbosco, Cláudio Almir, orientador.  
II. Maraschin, Renata, coorientadora. III. Título.

CDU: 378

---

Catálogo: Bibliotecária Schirlei T. da Silva Vaz - CRB 10/1364