UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
FACULDADE DE DANÇA
LICENCIATURA EM DANÇA

SAMARA DA GAMA GOMES

CORPOS DANÇANTES: A DANÇA COMO ESPAÇO DE RESISTÊNCIA E EXPRESSÃO

BELÉM-PA
2026

SAMARA DA GAMA GOMES

CORPOS DANÇANTES: A DANÇA COMO ESPAÇO DE RESISTÊNCIA E EXPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Dança da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado no Curso de Licenciatura em Dança, sob orientação da Profa. Dra. Bene Martins.

BELÉM-PA

2026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Biblioteca Universitária da ETDUFPA-Belém-PA

G633c Gomes, Samara da Gama

Corpos dançantes: a dança como espaço de resistência e expressão / Samara da Gama Gomes. 2026.

36 f.

Orientadora: Profª. Dra. Benedita Afonso Martins (Bene Martins)

Trabalho de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Pará, Instituto de Ciências da Arte, Faculdade de Dança, Curso de Licenciatura em Dança, Belém, 2026.

1. Dança – Inclusão social. 2. Corpo como objeto da arte. 3. Sociologia da dança. I. Título.

CDD - 23. ed. 793.3

Elaborado por Rosemarie de Almeida Costa – CRB-2/726

SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
FACULDADE DE DANÇA

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos nove dias do mês de julho do ano de dois mil e vinte e seis, às quatorze horas, na sala 16 na Faculdade de Dança, 1573, reuniu-se a Banca Examinadora constituída pelas docentes: Profa. Dra. Benedita Afonso Martins (Bene Martins) (Orientadora e Presidente da Sessão) e Profa. MSc. Roberta Suellen Ferreira Castro (Membro Interno), para proceder à avaliação do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **"CORPOS DANÇANTES: A DANÇA COMO ESPAÇO DE RESISTÊNCIA E EXPRESSÃO",** de autoria da aluna: Samara da Gama Gomes: 202106040002, da turma: 2021, do Curso de Licenciatura em Dança. Iniciado os trabalhos, a Presidente da Sessão apresentou as normas de Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso e em seguida convidou a aluna para fazer a apresentação do trabalho. Após a exposição oral, a discente foi arguida pelos membros da banca, que atribuíram conceito Excelente ao seu Trabalho de Conclusão de Curso, tendo sido assim aprovado (aprovado/reprovado), conforme normas regulamentares. Nada mais havendo a tratar, eu, presidente(a) da banca, lavrei a presente ata que segue assinada por mim, pelos demais membros da banca examinadora do trabalho avaliado e pela aluna.

Presidente da Banca

Membro da Banca

Samara da Gama Gomes
Aluno (a)

Agradecimentos

A minha alma gêmea, meu xodó, vovó Dadá. Meu sinônimo de força, coragem, carinho e afeto que mesmo longe fisicamente, de onde está, me protege, me abençoa e me ama, a qual a saudade nunca secou, permanecendo nas minhas mais lindas recordações e sonhos, cada passo meu é em seu nome.

As minhas mães, Elenita e Ezilda Gama, por sempre me apoiarem em qualquer decisão, desafio e caminho, por nunca largarem minha mão e por serem minha maior força vital.

A minha orientadora, professora Bene Martins, por todo seu carinho, dedicação e vontade de nos ver vencer. Sua presença é uma das maiores potências da faculdade, obrigada por me acompanhar nesse caminho tão difícil.

Aos meus melhores amigos, que me dão os sentimentos mais lindos de amor. Maria Eduarda, Maria Fernanda, Álice, Marcelo e Ignácio (ou velho). Por toda a ajuda em meus momentos de bloqueio na escrita, por me estenderem o ombro ao choro, aos nossos gloriosos 8 anos de cumplicidade e por genuinamente me amarem. Paulo Afonso e Carlos Henrique (CH), que não apenas dançam ao meu lado, mas compartilham os momentos mais felizes em meu cotidiano entre festas, encontros caseiros e risadas sinceras, obrigada por me acompanharem sempre.

A minha psicóloga Ana Violeta, que acompanhou toda a minha trajetória desde meus primeiros dias na faculdade e em meus percalços mais íntimos e inerentes.

A minha irmã/prima/melhor amiga, Maria Lúcia, por estar presente desde nosso nascimento, que sempre me incentivou em tudo, que jamais saiu do meu lado.

Aos meus colegas de trabalho do *Mirai Centro de Movimento,* Thayssa, Ricky, Renan, Kellen, Rui, Victória, Mariana, Bel e Hayla. Vocês são parte fundamental e o que motivou minha pesquisa, desde minha época como aluna, mudaram minha vida e minha trajetória.

Sumário

1. Introdução p. 5

2. Alguns porquês da pesquisa p. 9

3. Corpos (re)modelados no decorrer dos tempos p. 10

4. Do renascimento à contemporaneidade p. 15

5. Corpos na dança: do clássico ao contemporâneo e às danças urbanas p. 16

6. Desconstrução do corpo ideal na dança p. 19

7. Autoestima e autoimagem para bailarinos fora do padrão p. 20

8. Corpos na mídia p. 23

9. Movimentos e iniciativas para a inclusão da diversidade corporal na dança p. 26

10. Mirai Centro De Movimento p. 28

11. Rompendo mitos sobre o corpo perfeito p. 29

12. A dança como expressão possível p. 30

12. Referências bibliográficas p. 32

Introdução

Se o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) é configurado como um dos primeiros passos na pesquisa acadêmica, o objetivo principal desta produção, *per se*, é abordar a Dança como espaço de existência inclusiva tanto da diversidade dos mais diversos biótipos. Corpos dançantes em suas habilidades, seus modos, possibilidades e desejos de dançar! Em um cenário onde os corpos padronizados e magros dominam, tenciona-se, aqui, questionar o senso comum sobre normas impostas e os (pré)conceitos, discriminações e barreiras enfrentadas por bailarinos/as fora dos padrões estéticos determinados, incentivando sua participação e inclusão para evidenciar suas determinações e disposições acima de estereótipos desenvolvidos ao longo da história e reforçado pela mídia.

A opção pelo conjunto temático e corpo gordo no contexto da dança, das hostilidades, dos estigmas atribuídos das pessoas gordas, naturalmente, do quanto são inibidas de lutar e, portanto, não buscarem a realização do sonho de serem bailarinas –, advêm, inicialmente, de minhas vivências na dança, algumas delas registradas no memorial de meus inícios até os dias de hoje, dançando com meu belo e hábil corpo gordo que dança!

Junto a um referencial teórico que fundamente minhas experiências, busco incentivar a participação de pessoas de todos os tipos de corpos, evidenciando suas persistências para (des)construir os estereótipos desenvolvidos ao longo da História humana, até então, registrada. Neste momento, trago os demais objetivos desta pesquisa: discorrer sobre os contextos de pessoas inseridas na arte da dança, as quais não se encaixam no padrão estético presente no senso comum; apontar as principais inquietações sobre comentários, situações e (pré)conceitos corpóreos; destacar a arte da dança como propiciadora de destraves físicos e emocionais.

Para enfatizar, reiterar ou contrapor às minhas experiências, trago o já mencionado, referencial teórico, para justificar, tanto às minhas inquietações, tanto pois tal cenário ainda ter como ressaltados corpos “padronizados” (e magros) que dominam em diversos espaços da dança e são massificados.

Portanto, para esse Trabalho de Conclusão de Curso, trago para a Dança, como espaço de reflexão, pesquisa e crítica, corpos “‘fora’ da ‘norma’” que dançam, reiterando uma concepção sobre a Dança, minha paixão e meu curso e meu objeto de pesquisa: espaço

de resistência e expressão, para salientar as possibilidades dessas pessoas em suas atuações, tentando desmantelar, combater e denunciar a gordofobia – o conjunto de preconceitos contras as pessoas gordas em quaisquer sociedades. Esses pontos destacados reiteram uma das minhas inquietações, que motivam essa pesquisa: por quais razões o corpo considerado fora do padrão não poderia se expressar através da dança?

Para reafirmar meus posicionamentos reivindicadores de inclusão, trago parte de meu Memorial, no qual teço o percurso de minhas vivências na Dança. Ao escrever esse texto, passei por aflições, incômodos, sensações das quais sei que não as esquecerei, mas creio que aprendi a (re) significá-las, refletindo muito sobre tais experiências e, melhor, as trago para o meu fazer artístico acadêmico. Aliás, posso afirmar, pela prática, que no meu modo de ser, de atuar, de pesquisar, tenho contribuindo para que outras pessoas, fora de padrões estabelecidos, se percebam e atuem como sujeitos do próprio viver, do próprio dançar.

O trabalho se manifesta a partir de minhas inquietações como artista fora de um padrão de beleza, observando e observado durante toda a minha trajetória como dançarina, e hoje, atuando como profissional da dança, como tal ponto aflige não apena a minha vida, como de muitos outros artistas, dançarinos e pessoas que admiram e praticam a arte da dança. Aos seis anos de idade, praticava minhas primeiras aulas de balé clássico, e com pouca idade, já reconhecia que meu corpo, mesmo em suas medidas determinadas pela genética, era ligeiramente incompatível com aquilo que era exigido: um corpo esguio, magro, sendo este modelo exigido a qualquer faixa etária.

Permaneci na prática do balé até meus dez anos, e deste ponto, comentários e cobranças para um corpo ainda novo já eram ecoados, não apenas por aqueles que me guiavam no mundo da dança, mas também presente no diálogo familiar e escolar. Minha infância foi a partida inicial para que tudo ao meu redor indicasse que meu corpo não estava certo, mas a sede pela dança nunca cessou. Em meio aos anos 2000, onde a musica pop explodia, a maioria dos corpos presentes na televisão eram magros, da forma que sempre ecoavam que todos deveriam ser, as coreografias e performances me encantavam, eu queria aquilo, desejava aprender, viver a prática. Não tinha referências de pessoas como eu, ou um incentivo maior que, nesta fase, me faziam acreditar que algo daquilo seria possível.

Ao passar dos anos, na minha adolescência, pude praticar dança moderna e contemporânea, e ali, podendo pisar em um novo solo. Mesmo sem nenhuma referência

que se aproximasse do meu corpo, pude entender, pela primeira vez, que meu corpo poderia ser presente e altamente praticante, entendendo que a arte era o que queria viver, mas desta vez, precisando aceitar e lutar por um destino e carreira totalmente ordinários, já que o maior discurso nesta fase seria a falta de recursos que a arte da dança oferecia. Mas os comentários indesejados nunca cessaram, por volta dos meus treze anos, o *bullyng* era presente no meu dia a dia, provando que minha adolescência se provou o período mais doloroso. Aos meus quinze anos, alcancei, pela primeira vez, o que todos puderam chamar de um "quase" corpo ideal. A perda dos quilos gerou-me o entendimento de que, não importa onde você esteja ou onde quer se encaixar, a imagem e medidas mais adequadas aquilo que se entende como belo, sempre será mais aceito. Foi o tempo em que, falsamente, estava em um conforto. Aquele emagrecimento havia sido alcançado por um período de um doloroso distúrbio alimentar, enganado sobre uma dieta realizada sem um devido acompanhamento médico ou com especialistas, apenas no costume e nas cobranças de que, nesta idade, eu *deveria* ter um corpo perfeito.

Na fase adulta, onde os pesos retornaram, mas a vontade de viver a arte ainda eram fortes, e ao tomar conhecimento sobre o Centro de Movimento Mirai, onde as danças urbanas pulsam desde 2007, logo entrei, experimentando estilos de dança que, durante toda a minha vida, apenas assistia pelas telas. Os dias que antecediam minhas primeiras aulas no local novo eram de um extremo preparo psicológico para possíveis comentários, preparo esse para que eu não desistisse daquilo que sempre amei fazer. Ao passar pela porta, fui recebida de braços abertos, sem julgamentos, olhares ou chacotas, o que em primeira vista já era um fator gigantesco para meu conforto e incentivo na arte. Ali eu pude entender, de uma vez por todas, que meu corpo não limita movimento, performance ou possibilidades, poderia dançar ao meu jeito e com o ensinamento empático e cheio de carinho. Desde então, decidi pelo ingresso na Universidade Federal Do Pará no curso de Licenciatura em Dança, podendo não apenas entender a dança de forma mais técnica, mas como levá-la a pessoas que ainda acreditam em limitações corporais ligadas apenas ao estético ou a suposições, compreendendo que é possível expressar-se e romper estereótipos ainda vigentes.

Figura 1 – Meu corpo em cena



Fonte: Cabron Studios (2026)

Figura 2 – Meu corpo em cena 2



Fonte: Cabron Studios (2026)

Quanto à metodologia utilizada, me valho do *Relato de Experiência*, que a professora Ana Maria de Deus Bueno Barros (2024) define como vivência prática significativa a partir de vivências e memórias. As minha são quanto comecei timidamente a dançar, até chegar à Licenciatura em Dança, a qual reforçou e me deu bases para escrever sobre meu fazer artístico, em diálogo com outras linguagens da arte. A presente pesquisa identifica-se como natureza básica, explorando estereótipos acerca do corpo considerado fora do padrão estético social no cenário da dança e em suas diversas especificidades técnicas, como a dança clássica, moderna, contemporânea a urbana, as quais tenho experimentado no meu preparo e desenvolvimento corporal.

Estes procedimentos metodológicos foram desenvolvidos a partir de uma abordagem qualitativa, possibilitando identificar percepções, julgamentos e contextos, por

meio de pesquisas bibliográficas fundamentais para as discussões, usarei como indicações *História da Beleza* (Eco, 2004), *História da Feiura* (*idem*, 2007), *Metáforas do Corpo no Século das luzes* (2025). *A construção do corpo ideal no balé clássico* (Anjos, Oliveira, Velardi, 2015), *O que é educação inclusiva* (Figueira, 2013), *O corpo e suas paisagens de risco* (Greiner, 2009). *A mulher no Hip-hop Dance* (Lemos, 2024), *O corpo tem alguém como recheio* (Martins, 2009). *A ditadura da magreza em grupo pró-transtorno alimentar no WhatsApp* (Nogueira, Sanchotene, 2025). *A indústria cultural: o iluminismo como mistificação das massas* (Adorno, Horkheimer, 2006), *Dança e diferença* (Matos, 2014),*Todo o corpo pode dançar?* (Serpa, 2016), pesquisa documental por 3 vídeos no YouTube de A Modista do Desterro, de Pauline Kisner, Ponto História, de Elias Filho e Jornalismo TV Cultura. Também utilizo de registros fotográficos de acervo pessoal e da internet para desenvolver uma autoetnografia, que dê mais sustentação ao trago para a pesquisa acadêmica dentro do observado pela linha de pesquisa do Projeto Pedagógico da Licenciatura em dança, Pedagogias do corpo.

Alguns porquês da pesquisa

Minhas indagações partem de observações e protestos que, ao longo da minha trajetória, eram ainda tímidos. Esta pesquisa tem origem, portanto, de um ensejo para que, ao longo das abordagens entendermos por qual razão o corpo considerado fora do padrão é julgado, agredido e retraído ao se expressar através da dança e exteriorizar suas subjetividades. Aqui, o dialogo com autores como Bene Martins (2009), Giuliano Andreoli (2019), Emílio Figueira (2013), Umberto Eco (2004), Christine Greiner (2009), Kátia dos Anjos, Régia Oliveira e Marília Velardi (2015) e Tamires Vasconcelos (2016).

Estas questões, vivenciadas por mim, desde o início como corpo que deseja dançar, motivam me movem e me mantêm alerta e disposta a pesquisar cada vez mais, de forma que este estudo para o Trabalho de Conclusão de Curso é o início do que virá nos cursos de pós-graduação.

Assim, sem obedecer a uma cronologia exata, faço uma contextualização sobre padrões estéticos corpóreos no decorrer dos tempos, registro e reflito sobre alguns conceitos sobre as danças praticadas por mim, e de que modos estas têm reconfigurados meus modos de ser estar na área da dança, como artista, professora, pesquisadora participante.

O corpo, ou o entendimento daquilo que antropologicamente se entende como “corpo”, é, portanto, de parecer histórico, ícone simbólico, e de percepção contextual, sempre em movimento, e mudanças de compreensão. Ao falar em corpo muitas coisas são evocadas: memória, vida e desejo. É recordar também de forma física, de aparência, de beleza e da representação de um padrão estético. Destacarei mais estas concepções no tópico seguinte.

Corpos (re)modelados no decorrer dos tempos

Falar sobre padrão de beleza é dialogar diretamente com Cultura, Comportamentos e História, Giuliano Andreoli ao citar Tylor, explica que o atual conceito do que é Cultura, surgiu no final do século XIX, apreendendo que “o comportamento é aquilo que diferencia cada indivíduo e sociedade e ‘o “adquirido’ se dá no âmbito de todas as vivências e interações sociais” (Andreoli, 2009, p. 27). Partindo deste pensamento, é plausível que, ao longo da história da nossa espécie, a percepção do que é belo (re)modelou ao percorrer do tempo, contemplando e apreciando um novo olhar aos corpos de cada época.

Nos primeiros registros da humanidade, as estatuetas de Vênus, encontradas no sítio arqueológico de Laugerie-Basse no século XIX, representavam o corpo feminino em sua forma avantajada, seios grandes e barriga farta, essas que simbolizavam fertilidade, mulheres que dispunham deste corpo eram capazes de gerar herdeiros fortes e saudáveis. (Diez,2025).

Figura 3- Vênus de Willendorf



Fonte: Creative Commons via Revista Galileu (2022)

Umberto Eco (2004) explica que, na Antiguidade Clássica da Grécia, acentuando que “o objeto belo é um objeto que, em virtude de sua forma, deleita os sentidos, e entre estes em particular o olhar e a audição”, ainda que, para ao olhar o humano, a beleza
sempre esteja associada às demais virtudes, unindo aquilo que é agradável ao olhar do corpo

e ao olhar da alma. A grande contradição de não haver uma ideia concreta do que é beleza cria a percepção do que seria um ideal estético. Questão mais evidente na época de Péricles, ao observar-se um grande desenvolvimento das artes em meio às reconstruções dos templos, sobretudo, nas esculturas, havendo uma conexão entre a arte e o senso comum. Para Eco (2004),

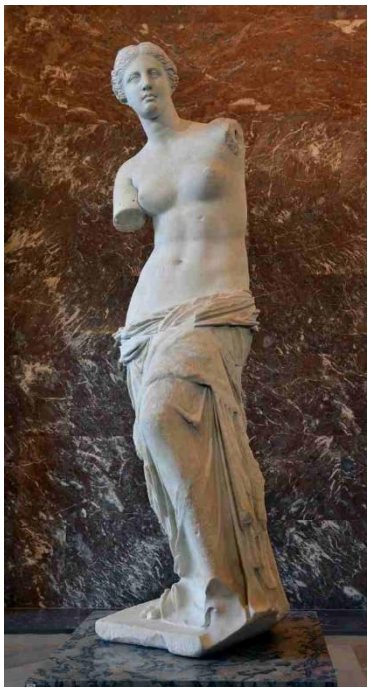
> A escultura grega não idealiza um corpo abstrato, mas busca uma beleza ideal operando uma síntese de corpos vivos, na qual se exprime a beleza psicofísica que harmoniza a alma e o corpo, ou seja, a beleza das formas e a bondade da alma: é este o ideal da *kalokathia*, cuja expressão mais alta são os versos de Safo e as esculturas de Práxiteles. (Eco, 2004, p. 45).

Figura 4 – Apolo Belvedere



Fonte: Wikimedia via educa mais Brasil (2020)

Figura 5 – Vênus de Milo



Fonte: Wikimedia via BMA(2026)

Portanto, a escultura clássica busca a norma ideal, enquanto Safo busca a beleza do afeto; e Práxites procura a beleza da carne que respira e sente. Os três juntos formam não uma unidade pacífica, mas um triângulo dinâmico que os gregos nunca resolveram completamente, e é justamente essa tensão que torna sua arte imortal. A beleza que harmoniza alma e corpo é o ponto de partida; o ponto de chegada, porém, é a constatação de que, em Práxites, a alma já começa a se rebelar contra a perfeição da forma, preferindo a expressividade da imperfeição.

Assim, explico, que mesmo com um ideal e visão sobre um referencial mais concreto do que seria uma “beleza corporal”, a alma do (de um) indivíduo, suas ações e virtudes ainda são diretamente ligadas à concepção do belo. A concepção romana, segundo o professor Elias Filho, explica que algo próximo à visão contemporânea do que é estética sucede o porte atlético e o físico era fundamental na vida do homem romano, justamente visão contemporânea do que é estética sucede o porte atlético e o físico era fundamental na vida do homem romano, juntamente à vida militar e a presença nos ginásios atléticos e complexos esportivos.

Todavia, o corpo, a exibição do mesmo e seus prazeres carnais são censurados, dando lugar ao recato e o medo do pecado na Idade Média. Ao compreender a historiadora

Pauline Kisner, que em *Poetria Nova*, de Geoffrey Of Vinsauf, onde as poesias de amor cortês descreviam as características da mulher medieval com modéstia, sem pudores, descrevendo desde sua face, a qual as testas deveriam ser longas e arredondadas, com uma pele pálida, essa que elucidava as classes sociais, já que aqueles que trabalhavam ao sol não possuíam a pele alva.

Cabelos loiros, descrevendo o poeta como "dourados como um raio de sol", nariz pequeno, olhos claros de tom esverdeado, com as bochechas rosadas, a qual representava saúde. Seios e cintura dentro de ideais de discrição, pequenos, mas que o quadril se mantivesse largo, com um leve volume na barriga. Parafraseando Kisner, o poder de consumo e a alta riqueza proporciona a posse da beleza, reforçando a ideia da segregação de classes sociais neste período, como Eco também desvenda.

> [...] A sociedade medieval é composta por ricos e poderosos e por pobres e deserdados. Embora esta não seja uma característica apenas da sociedade medieval, nas sociedades antigas e na idade média, em particular, a diferença entre ricos e pobres é mais marcada do que nas sociedades ocidentais e democráticas modernas, porque em um mundo de escassos recursos e com um comércio baseado na troca *in natura*, assolado por pestilências e secas […]. (Eco, 2004, p. 105)

Já a vida comunitária, fundada nos laços de sangue, vizinhança e pactos de auxílio mútuo, produzia uma economia da reciprocidade que a Modernidade dissolveu. O pobre medieval raramente morria de fome isolado: a aldeia, o mosteiro, a paróquia e até o senhor feudal (em momentos de crise extrema) eram acionados por redes de solidariedade obrigatória. Não havia o "cada um por si" que impera nas periferias das metrópoles contemporâneas. Se o pobre de hoje, no capitalismo financeirizado, é um inútil ao sistema, um excedente numérico que não serve nem como mão de obra nem como consumidor, o pobre medieval era, paradoxalmente, insubstituível: sem ele, a ordem dos três estados desabava, a terra não era lavrada e o ciclo salvífico da esmola se interrompia.

Portanto, o que torna a desigualdade medieval mais suportável não é a menor intensidade da fome ou da dor - a fome na Idade Média era, em termos calóricos e brutais, muito mais cruel do que a fome contemporânea -, mas o fato de que essa dor era narrada, ritualizada e compartilhada. O pobre medieval tinha um nome, um rosto, uma função cósmica, ditada pela religiosidade, e um destino eterno. O desvalido da metrópole de hoje, ao contrário, é um anônimo abandonado no fluxo indiferente do tráfego cotidiano, cuja

solidão não é apenas material, mas metafísica: ele não tem mais um lugar na grande corrente do ser, porque a corrente se partiu. Ele não é um degrau na escada que vai do verme ao anjo; ele é, para o olhar do sistema, um buraco negro , um nada que consome recursos sem produzir valor, e cujo sofrimento não redime ninguém, não ensina nada e não antecipa reino algum. Essa é a tragédia silenciosa da pobreza moderna: ela não tem mais teologia, não tem mais coro, não tem mais uma procissão. É pura gestão estatística do abandono. E nesse aspecto, o mendigo medieval, com sua chaga exposta e sua mão estendida à porta da catedral, era infinitamente mais rico em sentido humano e simbólico do que o morador de rua que dorme sob a marquise de um shopping, invisível aos olhos de uma multidão que nunca foi sua vizinha.

Nesta época, com o domínio da Igreja Apostólica Romana, e antes da "guerra fria" do Seiscentismo que marcou o estilo Barroco, a partir da chamada "Contra-Reforma", as artes foram marcadas. O Barroco (séc. XVII-XVIII) emergiu como a arte da tensão e do conflito, profundamente influenciada pela Contrarreforma católica e pelas crises religiosas, políticas e científicas da época. Nas artes plásticas, rompeu com o equilíbrio estático e racional do Renascimento para abraçar o movimento, o drama e a exuberância sensorial. Caracteriza-se pelo uso violento do *chiaroscuro* (fortes contrastes de luz e sombra), composições diagonais e assimétricas, formas curvas e torsionadas, e uma profusão de detalhes ornamentais que visavam envolver emocionalmente o espectador. Artistas como Caravaggio (com seu realismo cru e iluminação teatral), Bernini (com suas esculturas em êxtase que parecem desafiar a matéria) e Rubens (com suas carnes opulentas e dinâmicas) buscavam não apenas representar, mas fazer sentir o sagrado, o mundano e o efêmero em sua plenitude dramática.

Após esse período, determinante para esta pesquisa, coloco mais informações no próximo tópico.

Do renascimento à contemporaneidade

Da Renascença ao século XVIII, a dança era uma arte cortesã e geométrica, profundamente atrelada à etiqueta e à hierarquia social. Nos bailes renascentistas e

barrocos, predominavam as bases danças e as gavotas, movimentos graciosos, controlados e de pés arrastados, que privilegiavam a postura ereta, a simetria e a execução de figuras coreografadas em grupo. A dança era um código de comportamento: saber dançar era sinal de nobreza e educação, e os passos obedeciam a tratados rigorosos (como os de Thoinot Arbeau ou Pierre Beauchamp), que estabeleciam posições fixas de braços e pés. A música e o ritmo ditavam a ordem, mas a ênfase recaía sobre a ordem social e a contenção — o corpo expressava não emoções individuais, mas a harmonia do cosmos e da corte.

No século XIX, a dança sofre uma ruptura radical com o advento do Romantismo e, sobretudo, com o surgimento do ballet romântico. Aqui, a dança se verticaliza e se eterniza: a a bailarina torna-se o centro absoluto, elevando-se sobre as pontas dos pés e usando o tutu longo para sugerir figuras etéreas como sílfides e wilis. A dança deixa de ser um passatempo cortesão para se tornar uma arte de palco autônoma, com narrativas carregadas de fantasmas, amores impossíveis e fugas para o sobrenatural. Coreógrafos como Marius Petipa, já no fim do século, sistematizam a técnica clássica (os cinco passos básicos, a postura voltada para fora, a rigidez do torso), criando as grandes obras-primas *O Lago dos Cisnes*, *A Bela Adormecida* onde o virtuosismo técnico e a simetria de corpos no palco ainda ecoam a herança renascentista, mas agora a serviço de uma expressão dramática e individual.

A contemporaneidade (do início do século XX até hoje) é marcada pela explosão de rupturas. Com Isadora Duncan e Martha Graham, a dança se liberta da armadura do ballet clássico: os pés descalços, o torso contraído, o chão como parceiro, e a expressão das emoções mais brutas e primitivas. A dança moderna fragmenta a simetria, valoriza a queda, o peso, a respiração e a motricidade individual. A partir da década de 1960, a dança pós-moderna (como a de Merce Cunningham ou Pina Bausch) dissolve de vez a narrativa e a técnica unificada: o corpo dança o cotidiano, o acaso, a repetição exaustiva e os gestos não codificados. Hoje, a dança contemporânea é híbrida e conceitual, dialogando com vídeo, instalação e performance, e abdicando de qualquer "estilo" hegemônico. O que mudou, no fundo, foi a função do corpo , de símbolo da ordem celestial (Renascença) e da virtuose (século XIX) para veículo de investigação subjetiva e política, onde cada dançarino é autor de sua própria linguagem e a beleza cede espaço à autenticidade, à fragilidade e à diversidade.

Corpos na dança: do clássico ao contemporâneo e às danças urbanas

A dança clássica, como o balé, apresenta uma técnica rigorosa, com ênfase na elegância e na disciplina, buscando uma idealização estética do corpo que valoriza simetria e leveza. Explicado pelo professor de História da Moda da USP, João Braga e pela Psiquiatra Ana Clara Floresi, em entrevista para o Jornalismo TV Cultura, 2026 a "ditadura da magreza" é um fenômeno historicamente recente e ocidental, consolidado ao longo do século XX, que transformou o corpo extremamente magro em símbolo de saúde, sucesso e virtude moral. Até o final do século XIX, a gordura era associada à prosperidade, mas com a industrialização, a padronização de roupas e a ascensão da medicina preventiva, o excesso de peso passou a ser patologizado. A partir das décadas de 1920 e, sobretudo, dos anos 1960 (com a modelo Twiggy), a indústria da moda e o cinema de Hollywood impuseram a silhueta esguia como padrão estético, enquanto a gordura passou a ser moralmente condenada como sinal de preguiça ou desleixo — uma carga que recai desproporcionalmente sobre as mulheres, cujos corpos são historicamente mais vigiados e objetificados. Sobre tal afirmação, apontam os pesquisadores da área da comunicação social Carlos Sanchotene e Ana Luísa Nogueira:

> Os padrões de beleza estabelecidos pela sociedade ao longo dos séculos foram e ainda são fundamentados a partir de razões históricas, culturais e sociais, e, apesar da percepção da beleza ser inspirada pela cultura e tradição de cada sociedade, é de senso comum que alguns traços faciais e corporais sejam considerados belos em vários espaços simultaneamente (Sanchotene, Nogueira, 2025).

Esse ideal gerou um poderoso mercado global de dietas, fármacos, cirurgias e produtos “light”, que lucra com a insatisfação corporal perpétua. Ao mesmo tempo, a pressão estética contribuiu diretamente para a epidemia de transtornos alimentares (anorexia, bulimia e compulsão) a partir dos anos 1970-80, sendo a anorexia frequentemente interpretada como a expressão máxima dessa ditadura, na tentativa de alcançar uma pureza que elimina o próprio corpo. A medicalização da obesidade transferiu a responsabilidade pela saúde para o indivíduo, ignorando fatores genéticos, metabólicos e socioeconômicos, e transformou o corpo em um projeto moral de autocontrole e disciplina.

Apesar de sua força, o século XX também viu o surgimento de resistências, como o feminismo da diferença, o movimento Health at Every Size (HAES) e o ativismo gordo,

que denunciaram a magreza não como atributo neutro, mas como instrumento de opressão de classe, raça e gênero. Em síntese, a ditadura da magreza não é um fenômeno biológico ou estético natural, mas um dispositivo histórico de poder que substituiu a antiga disciplina religiosa da alma pelo controle secular do peso e da forma corporal, operando como uma das faces mais sutis e perversas do controle social moderno.

No entanto, o contemporâneo surge para quebrar muitas dessas convenções, oferecendo uma abordagem mais livre e exploratória. Nessa dança, os movimentos são frequentemente adaptados para refletir o momento presente, permitindo a incorporação de elementos de outras linguagens, como teatro e dança experimental. A expressão do corpo aqui é mais solta e muitas vezes subverte os padrões clássicos, sendo mais inclusiva quanto a corpos e estilos variados.

As danças urbanas, como o *hip-hop*, *breaking*, e *funk*, trazem uma nova camada cultural à dança, sendo diretamente influenciadas pela vida urbana, pelos movimentos sociais e pela cultura de rua. Com origem nas periferias e marcadas pela improvisação e pela energia expressiva, elas celebram a diversidade e desafiam padrões formais, ao mesmo tempo que enfatizam a identidade de grupo e a individualidade.

A dança contemporânea mais inclusiva rompe com a tradição elitista e capacitista do balé clássico, celebrando a diversidade de corpos e experiências como parte essencial de uma nova estética. Coreógrafos como Alessandro Schiattarella, da Forward Dance Company, por exemplo, propõem uma desconstrução de obras clássicas, como O Lago dos Cisnes, para refletir uma diversidade maior de performers. Grupos como o Unusual Symptoms, com seu projeto Harmonia, questionam abertamente a obsessão pela perfeição estética ao reunir dançarinos com diferenças congênitas nos membros, nanismo e cadeirantes, explorando a fisicalidade de diferentes corpos e tratando as cadeiras de rodas como extensões dos bailarinos. Ao valorizar o movimento “não convencional”, essa dança celebra a potência de corpos que não se encaixam no padrão e desafia o público a trocar o julgamento pela curiosidade.

Essa abordagem inclusiva se estende a práticas como a dança descalça e a adaptação técnica, onde o foco não é a conformidade com um ideal, mas a singularidade de cada indivíduo. A perspectiva de “normas individuais” defende que cada corpo possui sua própria lógica de movimento, o que pavimenta o caminho para práticas mais éticas e eficazes na dança. Coreógrafos e artistas, como a premiada dançarina Annie Hanauer que,

frequentemente, colabora com outros artistas com deficiência, investigam como os corpos em movimento podem, com alegria, interromper as ideias de normatividade e desafiar suposições sociais . Ao criar obras que exigem adaptação, seja pela falta de acessibilidade estrutural em teatros ou pela desconstrução de movimentos, essa dança se torna um manifesto pela aceitação da “liminaridade” dos corpos e das almas, tornando-se uma força política e transformadora.

Assim, o corpo na dança atravessa perpassa por esses estilos, refletindo os valores e as influências de cada época, demonstrando que cada forma de movimento, seja clássica, contemporânea ou urbana, é um meio poderoso de expressão e comunicação cultural de comunidades diversas. Observa-se:

> A teoria de Goffman é muito importante, hoje, nas Ciências Humanas, por evidenciar que a simples presença física de algumas pessoas, o nosso entorno social, com seus valores e expectativas, sempre tenderá a regular a maneira como nos expressamos. […] Assim a abordagem de Goffman permite analisar em detalhes as maneiras pelas quais as relações sociais regulam as ações e os comportamentos corporais. (Andreoli, 2019, p. 42)

A teoria de Erving Goffman revoluciona as Ciências Humanas ao conceber a vida social como um teatro contínuo, no qual o eu não é uma essência interior, mas uma performance que emerge da interação entre ator e plateia. Para Goffman, todo indivíduo gerencia uma "fachada pessoal" , composta por gestos, posturas, vestimentas e expressões que é constantemente ajustada às expectativas e valores do entorno social, numa regulação tácita que ocorre tanto na "região da frente" (onde executamos papéis) quanto nos "bastidores" (onde relaxamos as máscaras). Essa orquestração corporal e simbólica não é mera hipocrisia, mas a própria condição de possibilidade da ordem social, pois é através de rituais interacionais e técnicas de reparação que preservamos a "face" alheia e a nossa, garantindo previsibilidade e harmonia nas relações. Assim, o corpo não é um dado biológico passivo, mas um suporte técnico de informação estratégica, e a regulação social - longe de ser opressiva - revela-se como a trama invisível que torna possível a vida em comum, numa perspectiva que se mostra extraordinariamente atual para analisar as performances identitárias no mundo digital e nas interações cotidianas contemporâneas.

Desconstrução do corpo ideal na dança

A desconstrução do corpo ideal na dança envolve uma transformação profunda na maneira como o corpo é visto e utilizado como meio de expressão artística. Tradicionalmente, a Dança, especialmente em estilos como o balé clássico, como citado anteriormente, foi permeada por padrões estéticos rígidos. Esses padrões muitas vezes excluem corpos que não correspondem ao "ideal", levando à homogeneidade e até mesmo à marginalização de diferentes expressões corporais e talentos.

Nos últimos anos, movimentos e coletivos artísticos têm se dedicado a questionar e romper essas normas, propondo uma dança que valoriza a diversidade e identidade corporal.

Essa abordagem envolve acolher diferentes tamanhos, formas, capacidades, idades, gêneros e histórias de vida dos dançarinos, refletindo uma visão mais ampla e humana da dança. Coreógrafos e companhias contemporâneas promovem a exploração da individualidade, considerando o corpo como algo único, expressivo e legítimo, independentemente de corresponder a um padrão estético específico.

A pesquisadora, professora Bene Martins (2009) no artigo *O corpo tem alguém como recheio*, (Martins, 2009, p.36) propõe que a dança trabalha com um corpo para além do aspecto especificamente biológico. Este corpo é um complexo constituído da cultura e sociedade que cresceu, e em construção, de acordo com o contexto da época em que existe, nesse mesmo texto, a autora discorre sobre o corpo que dança e pelo que ele move; reflexões essenciais que me fizeram compreender a necessidade de ruptura com padrões estabelecidos.

Esses movimentos de desconstrução do corpo ideal também impactam positivamente o bem-estar dos dançarinos, uma vez que promovem uma relação mais saudável com o próprio corpo e com o movimento, priorizando a expressão e a autenticidade sobre a estética. Dessa forma, a dança torna-se uma linguagem universal a todos e reflexo da sociedade plural.

Autoestima e autoimagem para bailarinos fora do padrão

Bailarinos que estão fora do "padrão" de "corpo 'tradicional'", a autoestima e a autoimagem podem ser desafiadoras devido às expectativas sociais e estéticas que muitas vezes associam a dança a um corpo específico. No entanto, a dança contemporânea é as

danças urbanas está mudando esta perspectiva, abraçando cada vez mais a diversidade de corpos e demonstrando que habilidade, expressão e autenticidade é a verdadeira essência da arte.

Se a dança é uma expressão artística universal que deve(ria) incluir todos os corpos e vozes, autoestimaria e inspiraria, outros a enxergarem beleza e poder em sua própria jornada. Pesquisar e abraçar artistas que não cabem na norma imposta é um caminho primordial, sendo esse o primeiro passo para o incentivo da diversidade corporal dentro do cenário artístico, a exemplo, Júlia Del Bianco, bailarina clássica brasileira, Erik Cavanaugh, bailarino contemporâneo e Amanda LaCount, artista das danças urbanas.

Figura 6- Júlia Del Bianco



Fonte: Juliana Del Bianco via Facebook (2024)

Figura 7- Érick Cavanaugh



Fonte: Érick Cavanaugh via Facebook (2022)

Figura 8- Amanda LaCount



Fonte: Pulse Spike (2026)

Historicamente a dança, sobretudo, o ballet clássico, construiu um ideal de corpo restrito, branco, jovem e magro, que excluiu sistematicamente corpos gordos, negros, trans, com deficiência ou fora dos padrões métricos. Essa norma, naturalizada como “técnica”, gerou uma violência simbólica e psicológica em gerações de artistas que não se reconheciam no espelho das salas de ensaio, transformando a paixão em trauma e a arte em

campo de exclusão. Romper com esse cânone exige não apenas boa vontade, mas uma ação ativa de pesquisa, curadoria e visibilidade de artistas que escapam à norma - como Júlia Del Bianco (ballet clássico), Erik Cavanaugh (dança contemporânea) e Amanda LaCount (danças urbanas), cada um deles demonstrando, em seus respectivos universos, que a técnica não é propriedade de um biotipo, mas uma linguagem que pode ser incorporada por diferentes corporalidades com excelência e potência expressiva.

Nesta perspectiva, ao refletir sobre a pesquisa *Todo o corpo deve dançar?*, de Tamires Serpa, a inclusão desses corpos não é um favor estético ou uma concessão piedosa, mas uma ampliação radical do próprio vocabulário artístico: um corpo gordo dança com peso, inércia e relação com o chão que corpos esguios não exploram; um corpo trans ou não-binário introduz nuances de gênero que rompem com a gestualidade cristalizada; um corpo com deficiência desenvolve adaptações que enriquecem a coreografia. Assim, abraçar artistas que não cabem na norma imposta é o primeiro passo para descolonizar a estética da dança, substituindo a lógica da "correção anatômica" pela lógica da potência expressiva e da autenticidade. Desse modo, a dança deixa de ser um espelho deformado da elite para tornar-se, enfim, o que sempre deveria ter sido: uma celebração da humanidade plural, onde cada jornada corporal com suas marcas, limites e singularidades é reconhecida como poesia única e fonte de inspiração para que todos enxerguem beleza e poder em sua própria trajetória.

Corpos na Mídia

Meios de comunicação, cuja função é comunicar, sem preocupação com um pensar crítico, por isso, começo esse tópico, citando o maior poder midiático possível, já que alcança um grande número de pessoas de forma ágil, é um meio potente e impetuoso quando falamos sobre padrão estético e a percepção social sobre os mesmos, frequentemente ditando padrões de beleza difíceis de alcançar. Quando um corpo que escapa destes padrões está presente em alguma mídia, como em filmes e programas de televisão, é comum que esteja em uma posição caricata, em narrativas estigmatizantes e ridicularizados, ou em redes sociais, se um corpo se demonstra presente, principalmente, com seu corpo em movimento, é notório os constantes comentários gordofóbicos.

Um grande exemplo de como a mídia possui um poder influente sobre os conceitos

de beleza atuais são os filmes *O amor é cego*, dos irmãos Farelly, sobre a valorização de um corpo fora do padrão, o filme apenas reforça conceitos e comportamentos que encaixam corpos em posições vexatórias. Há sempre a comparação clara entre um corpo magro da atriz principal Gwyneth Paltrow e a sua "verdadeira versão". Como o personagem Hal Larson (Jack Black), homem que exclusivamente se envolve com mulheres de determinado padrão estético (magras, muito bem-arrumadas e maquiadas) é submetido a um tipo de feitiço, o qual faz sua visão sobre o corpo feminino mudar. Mulheres colocadas no lugar de "feias" ou "barangas", palavra retratada no próprio filme são vistas de acordo com o padrão estético preferido por Hal.

A personagem de Gwyneth, Rosemary, possui um corpo gordo, representado de forma extremamente vergonhosa, uma vez que, uma atriz magra é posta com enchimentos para simular uma pessoa gorda. Mas, mesmo fora desta caracterização, o corpo de Rosemary ainda é humilhado constantemente, produzindo uma visão torpe e desumana sobre corpos considerados fora de uma "estética verdadeira" e com costumes alimentares extremos.

Outra obra a ser mencionada é *Uma comédia nada romântica*, dirigida e roteirizada por Aaron Seltzer e Jason Friedberg, em 2006, nos primeiros minutos de filme, é evidente uma trágica colocação de um corpo gordo em uma posição vergonhosa e grotesca, talvez, até mais agressiva do que o primeiro filme usado como exemplo. A personagem de Alison Hanningan, Julia Jones (mais uma atriz magra com caracterização), tem o sonho de se casar, mas de acordo com a roteirização do filme, seu sonho não pode se concretizar, uma vez que a sua personagem é uma mulher que não é "bonita", ou seja, não está dentro de uma norma de beleza. A solução para o seu "problema" seria participar de um programa de namoro, como um *reality show*, mas a condição para entrar no concurso é "ser bonita".

A própria personagem diz ser impossível "se tornar uma princesa" em pouco tempo. A partir disso, o personagem Frank Jones a leva para uma oficina. Aqui, se instala a cena mais cruel. Dentro da oficina, começa seu "processo de emagrecimento". A todo o instante, a personagem é retratada como uma pessoa que sequer corta as unhas dos pés, tem uma quantidade excessiva de pelos corporais e pedaços inteiros de comida entre os dentes, sua gordura corporal é retirada por um sugador, colocado em um tanque de maionese. Esses minutos de cena refletem não apenas a visão sobre uma determinada estética, mas a

humilhação que a diversidade corporal sofre dentro das representações cinematográficas. A cena também reforça um conceito de que corpos com um determinado sobrepeso não podem conquistar ou atingir uma determinada forma e imagem corporal sem passar por um processo de emagrecimento digno e humanizado, descartando todas as estruturas corporais diversas, focando-se unicamente na extrema magreza.

Há também o filme Norbit: uma comédia de peso, com direção de Brian Robbins e roteiro de Jay Scherick e David Ronn. O próprio subtítulo do filme já sugere a retratação de uma pessoa gorda, mas novamente é retratado por uma pessoa magra, desta vez, um homem. O ator Eddy Murphy é caracterizado por 3 personagens, um deles é a esposa do personagem principal, Raspútia. Além da caracterização por enchimentos, a personagem possui hábitos alimentares extremos, reduzindo a imagem de pessoas fora do padrão a este comportamento. A exemplo, uma determinada cena, e um parque aquático, a qual a personagem tem o biquíni inferior escondido por sua barriga, e ao pular na piscina, a água inteira é retirada.

Esta ridicularização midiática não é uma exclusividade cinematográfica. Há também *trends* e comentários presentes nas redes sociais. Houve uma "brincadeira", conhecida como a *trend* "magras, magras, magras". Tais vídeos visavam caminhos para um emagrecimento fácil e de muitos riscos a saúde, incentivando a busca por resultados rápidos, o incentivo a distúrbios alimentares, como a anorexia, uso de medicamentos como Ozempic, Monjaru e outros medicamentos com a promessa de emagrecimento e redução do apetite.

Neste sentido, o livro *História da Feiura*, de Umberto Eco (2007), oferece um recurso poderoso para criticar a gordofobia ao demonstrar que o "feio" não é uma categoria ontológica (inerente ao corpo), mas uma construção cultural e histórica, profundamente marcada por preconceitos sociopolíticos e morais. Ao percorrer a arte e o pensamento ocidental, Eco revela que o corpo gordo, em diferentes épocas, foi ora associado à prosperidade e fertilidade, ora ligado à gula, pecado ou falta de autocontrole, conforme os valores dominantes da Igreja, da medicina e da moral burguesa. Essa historicização desnaturaliza a aversão contemporânea à gordura, desmascarando-a como um preconceito disfarçado de ciência ou estética, e mostra que a rejeição ao corpo gordo nada tem de "universal" ou "natural", sendo antes um produto de regimes de poder que estigmatizam certos corpos para impor normas de produtividade, consumo e disciplina. Além disso, a

obra destaca que a arte sempre teve o poder de redimir o feio através da representação, o que implica que a gordofobia não é uma questão de "falta de beleza", mas de falta de olhar e de narrativa, e que uma nova estética, ao incluir e celebrar corpos gordos, pode deslocar o julgamento moral do peso para a potência expressiva de cada corporalidade.

Reforço explicando que Christine Greiner (2009, p. 182) propõe uma ruptura epistemológica ao entender o corpo não como um mero "veículo" de informações, mas como um "corpomídia"; um agente ativo que seleciona, processa e reconstrói os dados do ambiente em relação de coevolução com o meio. Para ela, a performance é uma linguagem autônoma, irredutível à escrita, que organiza significados por meio da experiência sensorial e do movimento, desestabilizando outras formas artísticas e propondo novas maneiras de produzir conhecimento. Sua abordagem apaga as fronteiras entre teoria e prática, entendendo a pesquisa como uma experiência performática, e frequentemente parte de práticas culturais específicas - como o butô japonês - para questionar noções fixas de identidade e propor estados corporais de conexão para além do dualismo mente/corpo.

Greiner examina o corpo como um espaço de negociação de poder na era da globalização neoliberal, dialogando com outros pensadores para compreender crises sistêmicas que afetam a percepção e a representação do corpo. Seu conceito de corpo-meio (*bodymedium*) e a relação corpo-ambiente iluminam questões de alteridade, migração e pertencimento, dando voz a "coisas deixadas sem nome e às margens". Assim, seu pensamento não se restringe à estética, mas se torna uma ferramenta política para desnaturalizar hierarquias e repensar o corpo como território de resistência e reinvenção, onde a performance atua como um operador crítico capaz de revelar e transformar as assimetrias sociais incorporadas em nossa própria materialidade.

Movimentos e iniciativas para a inclusão da diversidade corporal na dança

No Brasil e, naturalmente, em Belém do Pará, assim como em outros espaços geográficos, felizmente, existem espaços que trabalham com a diversidade corporal na dança, cuja finalidade é possibilitar a inclusão de corpos diversos na dança. Tais iniciativas

questionam padrões tradicionais de corpos e habilidades no mundo da dança, abraçam outros fenótipos dançantes. Essa vertente amplia o entendimento do que é possível fazer no palco, trazendo bailarinos/as de diferentes habilidades e, muitas vezes, realizando coreografias colaborativas.

Algumas companhias têm se acentuado por possibilitar a pluralidade corporal, como a *Royal Family*, com Parris Goebel como coreografa e dançarina, considerada pessoa fora dos estigmas corporais, assim, explorando uma ampla gama de movimentos e desafiando estereótipos de corpos ideais, como afirma Francine da Silva Lemos (2024).

Figura 9 – Paris Goebel



Fonte: John Phillips/ Tommy Hilfiger via Feshionista

Sobre Parris é importante colocar que é uma neozelandesa de ascendência samoana, chinesa e escocesa, e é uma das coreografas mais requisitadas da indústria pop contemporânea. Aos quinze anos, abandonou a escola para se dedicar à dança e fundou o grupo *ReQuest*, que mais tarde se tornaria a base para o *Palace Dance Studio* em Auckland. Sua trajetória é marcada por colaborações com artistas como Rihanna, Justin Bieber, Jennifer Lopez, Lady Gaga e Beyoncé, criando coreografias para videoclipes icônicos, como Sorry, de Bieber, e para grandes eventos como os shows do Super Bowl. Seu trabalho é reconhecido por prêmios como o Emmy de Coreografia de Destaque e, em 2020, foi nomeada Membro da Ordem de Mérito da Nova Zelândia.

O estilo único de Goebel, conhecido como “Polyswagg”, é uma fusão poderosa de energia bruta e uma feminilidade forte e sem desculpas, combinando influências do hip-hop e do dancehall com movimentos que ela descreve como uma mistura de energias masculina e feminina. Ela vê a feminilidade como uma forma de força e resiliência, um tema central em sua arte. Além de coreografar para outras estrelas, Goebel expande sua atuação como artista: lançou músicas próprias, como o EP Vicious, e em 2025 estreou como modelo na revista *Sports Illustrated Swimsuit*. Com uma carreira que desafia limites, ela se afirma como uma criadora multifacetada, declarando que “a paixão nunca tira folga”.

“Dance for plus”. Desenvolvido por Júlia Del Bianco Esse movimento celebra a dança para todas as pessoas, sem importar idade, tipo de corpo ou habilidade física. Ele encoraja o desenvolvimento de espaços de ensino de dança que aceitem todas as pessoas, além de quebrar barreiras para o treinamento e a performance;

Essas iniciativas têm contribuído para uma mudança cultural, onde corpos fora do padrão clássico são vistos não apenas como possíveis, mas como potentes, capazes de enriquecer a arte da dança com novas expressões e possibilidades.

Essa mudança cultural é profunda porque não se limita à mera representação ou ao “direito de subir ao palco”, ela reconfigura a própria linguagem da dança. Corpos com diferentes amplitudes articulares, proporções, mobilidades e histórias físicas exigem novos vocabulários de movimento, rompendo com a hierarquia técnica que privilegiava a leveza, a extensão e a simetria. A potência, nesse contexto, não está em superar a deficiência ou a diferença por meio de esforço sobre-humano, mas em transformar essas particularidades em assinaturas estéticas inéditas — um gesto torto, um equilíbrio instável ou um deslocamento inusitado podem carregar tanta expressividade quanto um *grand jeté* perfeito.

Além disso, essa expansão estética carrega um impacto político e social que extrapola os teatros. Ao normalizar a presença de corpos gordos, com deficiência, neurodivergentes ou envelhecidos em cenas de alta visibilidade, a dança inclusiva desfaz a associação automática entre beleza e normatividade, oferecendo ao público, novas referências para se ver e se habitar. Trata-se, portanto, de uma dupla revolução: uma revolução na forma (o que pode ser considerado “dança”) e uma revolução no olhar (quem pode ser considerado “dançarino”). E é justamente essa combinação que torna essas iniciativas não apenas possíveis, mas genuinamente potentes, porque elas ampliam as fronteiras do que a arte pode fazer e de quem ela pode incluir.

Mirai Centro De Movimento

Localizada no centro da cidade de Belém, a *Mirai Centro de Movimento,* fundada em 2007 abraça uma didática coerente ao que podemos ter como referência a diversidade corporal na educação artística referente a dança, principalmente, no contexto de corpos gordos, evidenciando possibilidades e destaque para estes bailarinos.

Centros de dança inclusivos, como o Mirai, são espaços que rompem com a tradição excludente da dança ao afirmarem que o movimento artístico é um direito universal, acessível a todos os corpos , independentemente de capacidade física, sensorial, intelectual ou identidade. Eles surgem como resposta à histórica norma restritiva do ballet e de outras modalidades, que por séculos marginalizou corpos gordos ou fora dos padrões estéticos hegemônicos. Ao contrário de escolas convencionais, esses centros investem em metodologias adaptadas e em uma pedagogia que valoriza a potência expressiva de cada aluno, não sua conformidade a um molde anatômico.

Para os alunos, a dança inclusiva promove benefícios multidimensionais: no plano físico, melhora coordenação motora, equilíbrio e consciência corporal; no plano cognitivo, estimula memória, concentração e criatividade; no plano emocional, eleva a autoestima, reduz a ansiedade e oferece um canal de expressão profundo. Mais do que isso, esses centros atuam como espaços de pertencimento, onde cada participante descobre que seu corpo não é um “erro” a ser corrigido, mas uma fonte única de beleza e potência. A experiência de aprender e dançar lado a lado com pessoas de diferentes corporalidades e habilidades gera um sentimento de acolhimento que muitas vezes falta em ambientes artísticos convencionais.

No âmbito social, esses centros são agentes de transformação coletiva: ao promoverem a convivência entre pessoas com e sem deficiência, diferentes gêneros, raças e biotipos, eles desconstroem estereótipos e quebram barreiras do preconceito, semeando empatia e respeito nas comunidades onde atuam. Eles também questionam o próprio conceito de “beleza” na dança, ampliando o vocabulário coreográfico e inspirando novas formas de criar e apreciar arte. Em suma, centros como o Mirai não apenas formam bailarinos, eles formam cidadãos mais conscientes, afirmam a diversidade como valor estético e político, e constroem um legado cultural onde a dança deixa de ser um espelho

deformado da elite para tornar-se, enfim, a celebração plural da humanidade que sempre deveria ter sido.

Rompendo mitos sobre o corpo perfeito

O mito da magreza como sinônimo de beleza é uma construção social que vem sendo perpetuada há séculos, especialmente no mundo ocidental. Essa ideia foi reforçada por padrões culturais e pela indústria da moda, da mídia e do entretenimento, que estabeleceram a magreza como um critério para alcançar o ideal estético.

> Para quem estuda e também para aqueles que vivem especialmente a prática do balé, seja como professores, coreógrafos ou bailarinos, é notória a preocupação com o biótipo magro e com a conquista da magreza, ainda que a custas de sacrifícios. A imposição do corpo magro transforma em conquista a perda de alguns gramas, especialmente se conseguida às vésperas das apresentações dos espetáculos ou das provas de passagem de nível de formação, de modo particular para bailarinos em vias de profissionalização. (Anjos, Oliveira, Velardi, 2015)

No entanto, é importante reconhecer que essa visão é limitada e excludente, uma vez que desconsidera a diversidade dos corpos e a pluralidade de formas de beleza. A promoção da magreza como padrão de beleza tem impactos significativos na autoestima e na saúde mental de muitas pessoas, ocasionando a distúrbios alimentares, ansiedade e depressão.

Emílio Figueira (2013) é um dos principais nomes brasileiros na defesa da inclusão, e sua visão sobre a educação inclusiva é moldada por sua vivência pessoal (ele tem paralisia cerebral) e por sua extensa formação acadêmica, com mais de 120 livros publicados sobre o tema. Para ele, a educação inclusiva deve ir muito além da simples matrícula do aluno com deficiência na escola regular, representando uma mudança de mentalidade que rompe com o antigo “modelo médico” que via a deficiência como uma doença ou limitação, prática já recorrente no Mirai Centro de Movimento.

Sua abordagem defende que o foco deve estar nas potencialidades do indivíduo, na remoção de barreiras sociais e atitudinais e no reconhecimento de sujeitos de direitos, com autonomia e protagonismo. Ele enfatiza a importância da parceria entre escola e família

como fundamental para o sucesso do processo inclusivo, e valoriza as adaptações naturais que surgem no cotidiano, em vez de buscar “modelos prontos” ou “respostas rápidas” para o trabalho com a diversidade em sala de aula, ou, como neste caso, em espaços de educação da arte da dança.

Dança como expressão possível

Uma obra fundamental para impulsionar o desenvolvimento desta pesquisa foi “A Gorda” (2023), de Isabela Figueiredo, um romance autobiográfico sobre a jornada de Maria Luísa, uma mulher inteligente e de personalidade forte, cuja vida é profundamente marcada pelo excesso de peso. A trama acompanha a personagem desde a adolescência, onde sofre bullying e exclusão social, passando pela vida adulta marcada pela solidão e pelo sentimento de invisibilidade; sentimento que ainda compartilho. Com uma estrutura original, a narrativa se desenrola em diferentes cômodos da casa da protagonista, onde cada espaço serve como gatilho para suas memórias e reflexões sobre sua trajetória.

O romance vai além de um relato sobre a obesidade para explorar temas mais amplos, como a exclusão social, a desigualdade e a busca por identidade e pertencimento . A autora, que passou por uma experiência similar de perda de peso, utiliza a ficção para dar voz àqueles que são marginalizados e humilhados, afirmando seu engajamento com a igualdade . Apesar do título e do tema central, a obra trata, acima de tudo, da resiliência e da busca por uma vida significativa, independentemente das adversidades.

A dança é uma expressão poderosa de aceitação do que o próprio corpo é capaz, especialmente em bailarinos que fogem dos convencionais padrões de corpo, idade, gênero ou formação. Tradicionalmente, o mundo da dança é visto como rígido, com expectativas específicas sobre o físico e a técnica, mas essa visão tem mudado, com um movimento crescente que valoriza a diversidade e a inclusão.

Para bailarinos “fora do padrão”, a dança oferece um espaço de expressão e aceitação do próprio corpo. Ao explorar diferentes estilos, esses dançarinos podem quebrar estereótipos e expandir a noção do que é ser bailarino. A dança não é apenas técnica e habilidade, mas uma manifestação única de cada corpo em movimento. Ao se verem representados e respeitados, esses bailarinos ganham confiança, desenvolvem autoestima e, muitas vezes, encontram uma nova identidade, tornando-se referências para outras

pessoas que se identificam com suas experiências.

Além disso, a dança pode questionar normas sociais, provocando uma reflexão sobre o que é considerado belo ou "aceitável". Companhias de dança e coreógrafos progressistas têm sido fundamentais para essa transformação, criando obras que exaltam corpos diversos e tratam de temas de inclusão e empoderamento. Esse cenário não apenas proporciona uma nova visibilidade para esses bailarinos, mas também inspira o público a valorizar a autenticidade e a beleza da dança em todas as suas formas.

Perceber as possibilidades do próprio corpo, para bailarinos historicamente excluídos dos padrões hegemônicos da dança, é um ato simultaneamente técnico e político que transforma o movimento em território de libertação e autodescoberta. Ao desenvolverem uma técnica singular que não busca se curvar a normas anatômicas impostas, esses artistas ressignificam a relação com seu próprio corpo, deixando de vê-lo como um “problema” a ser corrigido e passando a reconhecê-lo como fonte inesgotável de potência expressiva e identidade. Esse processo de aceitação não é resignação, mas conquista ativa da autoria sobre a própria presença cênica, onde a beleza emerge da verdade do movimento e não da conformidade a um molde. Ao fazer isso, a dança se reafirma como arte universal e democrática, cujo verdadeiro poder reside justamente em sua capacidade de incluir, empoderar e celebrar a pluralidade dos corpos, expandindo o vocabulário coreográfico e transformando o palco num espaço de encontro onde cada trajetória corporal é reconhecida como única e inspiradora.

Ao explorar as possibilidades do próprio corpo, esses bailarinos encontram liberdade e autenticidade, fortalecendo o próprio senso de identidade. Esse processo transforma a dança em uma jornada de autoconhecimento e de aceitação, reafirmando que a arte é para todos e que o verdadeiro poder da dança está em sua capacidade de expressão, sobretudo, resistência. Eu, como pesquisadora participante, escrevi este texto a partir das minhas vivências, de minhas subjetividades, portadora de um corpo singular cujas habilidades e o desejo de dançar, não se curvaram aos padrões estabelecidos, Naturalmente, não foquei só em mim, estabeleci diálogo com outros corpos, conceitos, percepções outras de um mundo mais humanizado, onde cada pessoa viva sem amarras que as tolham de Ser um corpo que dança!

Referências Bibliográficas

ANJOS, Kátia; Régia, OLIVEIRA; Marília VELARDI, 2015. **A construção do corpo ideal no balé clássico:** uma investigação fenomenológica. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo: Jul-Set; 29(3):439-52, 2015.

BARROS, Ana Maria de Deus Bueno. **Manual de trabalhos acadêmico-científico:** relato de experiência. Barra Mansa: Nova UBM,2024.

ECO, Umberto. **História da Beleza**. Rio de Janeiro: Record, 2004.

ECO, Umberto. **História da Feiura**. Rio de Janeiro: Record, 2007.

FIGUEIRA, Emílio. **O que é educação inclusiva.** São Paulo: Editora Brasiliense, 2013.

FIGUEIREDO, Isabela. **A gorda.** São Paulo: Todavia, 2023.

GREINER, Chirstine. **O corpo e suas paisagens de risco:** dança/performance no Brasil. Ouro Preto: Artefilosofia, n.7, p. 180-185, out, 2009.

LEMOS, Francine da Silva. **A mulher no hip-hop dance:** resistência e empoderamento. Pelotas: UFPel, 2024.

MARTINS, Bene. **O corpo tem alguém como recheio**. Revista Ensaio Geral, Belém: v.1, n.1, 2009.

NOGUEIRA, Ana Luísa; SANCHOTENE, Carlos. **A ditadura da magreza em grupo pró-transtorno alimentar no WhatsApp**. Emancipação, Ponta Grossa, v. 25, p. 1-21, e2523308, 2025.

NORBIT. Direção de Brian Robbins. Produção de Eddie Murphy, Michael Tollin e John Davis. Los Angeles: DreamWorks Pictures, 2007.

UMA comédia nada romântica. Direção de Aaron Seltzer e Jason Friedberg. Estados Unidos: 20th Century Fox, 2006.

ADORNO, Theodor W.; HORKHEIMER, Max. **A Industria cultural: o Iluminismo como mistificação das massas**. In: Dialética do Esclarecimento: fragmentos filosóficos. Rio de Janeiro: Zahar, 2006.

MATOS, Lúcia Helena Alfredi de. **Dança e diferença: cartografia de múltiplos corpos.** Salvador: EDUFBA, 2014.

SERPA, Tamires Vasconcelos. **Todo corpo pode dançar? Padrões corporais do balé clássico que se estendem á dança contemporânea.** In: Anais Abrace. Campinas: Unicamp, 2016.

A MODISTA DO DESTERRO. **Você seria bonita na idade média?: Um papo sobre padão de beleza #historiadamoda**. YouTube, 10 mai.2024. 1 vídeo (12 min 56 seg)

Disponível em: https://youtu.be/JI863NolXzw?is=GoHjLiwztkCCYOq4. Acesso em: 16 jun. 2026.

PONTO HISTÓRIA. **O padrão de beleza na história: Elias Filho.** YouTube, 22 jun. 2020. 1 vídeo (7 min 54 seg). Disponível em: https://youtu.be/GvXmJ-IcXaE?is=0BNilMv_cGXTpWgb. Acesso em: 16 jun. 2026.

JORNALISMO TV CULTURA. **Opinião: magreza extrema | Entre a moda e a opressão | 27/02/2026.** YouTube, 27 fev.2026. 1 vídeo (26 min 40 seg). Disponível em: https://youtu.be/1iVOEI4mtj4?is=48yVPTU5M8uOTl9G. Acesso em: 20 jun. 2026.

DÍEZ. **Vênus do Paleolítico: imagem de fertilidade.** National Geographic Portugal, 25 fev. 2025. Disponível em: https://www.nationalgeographic.pt/história/imagens-fertilidade-venus-paleolítico-hohle-fels-alemanha_5071. Acesso em: 10 jun.2026.

REVISTA GALILEU. **Resolvido mistério sobre origem de Vênus de Willendorf de 30 mil anos.** 03 Mar. 2022. Disponível em:https://.globo.com/Ciência/Arqueologia/notícia/2022/03/resolvido-misterio-sobre-origem-as-venus-de- willendorf-de-30-mil-anos.html. Acesso em: 1 de jul. 2026.

EUDUCA MAIS BRAIL. **Evolução da escultura grega.** 20 nov. 2020. Disponível em: https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/artes/evolucao-da-escultura-grega. Acesso em: 1 jul.2026.

GUTTEMBERG. **Escultura grega: características.** BMA, 2026. Disponível em: https://bma.art.br/escultura-grega/. Acesso em: 1 jul.2026.

DEL BIANCO, Júlia. **[fotografia de dança ao ar livre].** Facebook, 30 Mai 2024. Disponível em: https://www.facebook.com/100063637503944/photos/971973251600583/?_rdr. Acesso em: 1 jul. 2026.

CAVANAUGH, Erik. **[Fotografia de movimento de dança].** Facebook, 25 nov.2022. Disponível em: https://www.facebook.com/ErickCavanaughDancer/photos/690794709080935. Acesso em 1 de Jul. 2026.

PULSE STRIKES. **Amanda LaCount: Breaking Boundaries.** Disponível em: https://pulsespikes.com/amanda-lacount. Acesso em 1 Jul. 2026.

GOMES, Samara Da Gama. **[Espetáculo It's Britney b!].** 22 Mai. 2026. 2 fotografias. Fotografia tirada por Cabron Studios. Acervo Pessoal.

DANCE FOR PLUS. **Home.** Facebook, 2018. Disponível em: https://facebook.com/danceforplus. Acesso em: 1 jul. 2026

CÓLON, Ana. **[Paris Goebel em desfile].** 31 jan. 2022. Disponível em: https://fashionista.com/2022/01/parris-goebel-choreographer-career . Acesso em: 2 jul. 2026.