

ENTRE TÉCNICA E ESTÉTICA - A DANÇA E A SIGNIFICAÇÃO DO CORPO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

BETWEEN TECHNIQUE AND AESTHETICS - DANCE AND THE MEANING OF THE BODY IN CONTEMPORARY SOCIETY

Vandeilson Silva¹ - Centro Universitário Serra dos Órgãos;
Ângela Rosa Martins da Silva² - Centro Universitário Serra dos Órgãos;
Mariana Beatriz Arcuri³ - Centro Universitário Serra dos Órgãos;
Luiz Felipe Brandão Augusto⁴ - Centro Universitário Serra dos Órgãos.

RESUMO

O corpo regido como ideal obedece e adequa-se ao que lhe é imposto, mesmo que isso lhe custe valores e princípios de existência. Como construção social, sentenciado desde séculos, surge objetificado, classificado como inapropriado para determinadas ações e trabalhos, inclusive para a linguagem da dança. Essa exclusão impede seu desenvolvimento e contribuição artística e subjetiva, desconsiderando a essência complexa do ser humano. E, mesmo que se almeje a subversão a padrões vigentes, enfrentam-se empecilhos biopsicossociais que forcem a adequação devida e não a sua real capacidade. Atitudes inconformadas com esse dinamismo excludente são fundamentais para quebrar o ciclo de invalidação de sujeitos e investir em propostas que redimensionam e ampliam repertórios adaptativos podem potencializar sujeitos na produção de arte de forma autônoma. Este trabalho busca refletir sobre as estruturas que se alimentam do corpo, usando-o como produto a ser alterado, melhorado e como alternativa apresenta o Gruda - Grupo de Dança Experimental do Unifeso - como espaço capaz de oferecer experiências nas quais todo e qualquer corpo tem seu valor e pode ser produtivo, não apenas para o ideal de consumo, mas como gerador de expressão, produção artística e alívio de estresse. O Gruda, como proposta de método, rompe o pensamento exclusivista e estereotipado que há em vários estilos de dança.

Palavras-chave: dança; corpo humano; perspectiva estética; sociedade.

- 1 Estudante de Psicologia do Centro Universitário Serra dos Órgãos (Unifeso), Teresópolis, RJ, Brasil. Rua coronel Claussen, 52, Várzea - Teresópolis/RJ, CEP: 25953-470. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3769-6337>. E-mail: vand_silv@hotmail.com.
- 2 Estudante de Direito do Centro Universitário Serra dos Órgãos (Unifeso), Teresópolis, RJ, Brasil. Rua Flamboyant, 89, Vale das Nascentes, Caneca Fina, Guapimirim - Rio de Janeiro, Brasil. CEP: 25949-360. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1288-5159>. E-mail: angelamartins3454@gmail.com.
- 3 Pós-Doutora, IUNIR. Direção Acadêmica das Ciências da Saúde do Centro Universitário Serra dos Órgãos (Unifeso), Teresópolis, RJ, Brasil. Avenida Alberto Torres, 111, Alto, Teresópolis, RJ, Brasil, CEP: 25964-004. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4510-5944>. E-mail: marianaarcuri@unifeso.edu.br
- 4 Doutorando, UNR. Professor do Curso de Medicina, Coordenador do Plamc - Programa de Arte do Unifeso, Centro Universitário Serra dos Órgãos (Unifeso), Teresópolis, RJ, Brasil. Avenida Alberto Torres, 111, Alto, Teresópolis, RJ, Brasil, CEP: 25964-004. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4735-9201>. E-mail: luizfelipebrandao@unifeso.edu.br.

ABSTRACT

The body, governed as an ideal, obeys and adapts to what is imposed upon it, even if this costs it its values and principles of existence. As a social construct, condemned for centuries, it emerges objectified, classified as inappropriate for certain actions and work, including language of dance. This exclusion impedes its artistic and subjective development and contribution, disregarding the complex essence of the human being. And, even if one aims to subvert prevailing standards, one faces biopsychosocial obstacles that force due adaptation rather than one's true capacity. Attitudes that disagree with this exclusionary dynamic are fundamental to breaking the cycle of subject invalidation, and investing in proposals that reshape and expand adaptive repertoires can empower individuals to produce art autonomously. This work seeks to reflect on the structures that feed the body, using it as a product to be altered, improved, and offered as an alternative. It presents Gruda - the Experimental Dance Group of Unifeso (Unifeso) - as a space capable of offering experiences in which each and every body has its value and can be productive, not only for the ideal of consumption, but also as a generator of expression, artistic production and stress relief. Gruda, as a proposed method, breaks with the exclusivist and stereotypical thinking prevalent in many dance styles.

Keywords: dance; human body; aesthetic perspective; society.

RESUMEN

El cuerpo, regido como un ideal, obedece y se adapta a lo que se le impone, incluso si esto le cuesta sus valores y principios de existencia. Como construcción social, condenado durante siglos, emerge objetivado, clasificado como inapropiado para ciertas acciones y trabajos, incluida la danza. Esta exclusión impide su desarrollo y contribución artística y subjetiva, ignorando la compleja esencia del ser humano. E incluso si uno pretende subvertir los estándares imperantes, se enfrenta a obstáculos biopsicosociales que fuerzan la debida adaptación en lugar de la propia capacidad. Las actitudes que discrepan de esta dinámica excluyente son fundamentales para romper el ciclo de invalidación del sujeto, e invertir en propuestas que reformen y amplíen los repertorios adaptativos puede empoderar a las personas para producir arte de forma autónoma. Este trabajo busca reflexionar sobre las estructuras que nutren el cuerpo, utilizándolo como un producto para ser alterado, mejorado y ofrecido como alternativa. Presenta a Gruda - el Grupo de Danza Experimental de Unifeso (Unifeso) - como un espacio capaz de ofrecer experiencias donde cada cuerpo tiene su valor y puede ser productivo, no solo para el ideal de consumo, sino también como generador de expresión, producción artística y alivio del estrés. Gruda, como método propuesto, rompe con el pensamiento exclusivista y estereotipado que prevalece en muchos estilos de danza.

Palabras clave: danza; cuerpo humano; perspectiva estética; sociedad.

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Historicamente, o corpo tem sido alvo da construção social sobre o que deve fazer, vestir, mostrar, conquistar, reagir ou não. As instituições e pessoas, seguindo determinações morais pelos que regiam o poder, realizavam o controle dos corpos formatando e ainda determinando o que era natural ao agir e comportar do ser humano. Com isso, o ato de dançar também não fugiu a tal regra, sendo moldado pela história, invalidando o popular e valorizando a técnica que servia para um público elitista, com suas apresentações realizadas para divertimento da aristocracia, separando e desvalorizando-a de sua origem.

Com o avanço dos séculos, questionamentos e conhecimentos remodelam esse corpo, servindo dele para operacioná-lo como força de trabalho, e assim sustentando-o como um produto a ser assegurado pelo bem da sociedade moderna. Michel Foucault (1977), em *Vigiar e punir*, discorre sobre o poder disciplinar imposto aos indivíduos em instituições como hospitais, escolas e prisões, de forma a otimizar a produção e o controle social dentro da lógica capitalista, no que denominou de “corpos dóceis”.

Todavia, a dança também se reinventa, em resposta à sociedade, como expressão de si e da arte, desvinculando-se das premissas religiosas e políticas de controle, e tornando-se um corpo político que produz e cria arte, usufruindo da técnica para novas produções que ampliam e incluem corpos que não eram admitidos.

Essa determinação corporal limitadora remove o campo de possibilidades de um indivíduo, que na percepção de não pertencimento, anula e sufoca sua subjetividade e construções naturais, moldando-se às estruturas nocivas e produtoras de sofrimento psíquico respaldadas pela técnica, ainda sob um controle velado que mantém definições de como o corpo deve ser.

JUSTIFICATIVA

“Todo corpo é dançante, desde que se proponha a estar disponível, a experimentar e encontrar seus meios, mesmo nas limitações que possa apresentar” (Vendramin *et al*, 2019).

É baseado nesta afirmação que se apresenta a necessidade de colocar em pauta o tema deste trabalho, com o intuito de repensar quais limitações são impostas e reproduzidas na sociedade e que conduzem à anulação de pessoas com discursos que culpabilizam sujeitos, modelando-os para uma sociedade baseada no consumo de um corpo estipulado como o correto e de que forma este contexto pode ser explorado pelo Gruda – o Grupo de Dança Experimental do Unifeso.

OBJETIVO

Este trabalho tem como objetivo apresentar uma discussão sobre as relações entre a técnica e a estética erguidas na sociedade de consumo, bem como seus efeitos ao generalizar e excluir sujeitos, refletindo sobre as ações limitadoras dessas crenças em salas de aula e em projetos do Gruda.

REFERENCIAL TEÓRICO

“O ser humano não aprende somente com sua inteligência, mas com seu corpo e suas vísceras, sua sensibilidade e sua imaginação” (Moreira, 2015).

A frase acima ilustra com profundidade como a aprendizagem ocorre e como ela não está restrita apenas a uma área do ser. O ser biopsicossocial e todo seu dinamismo entre o que se aprende, vive, memoriza e reaprende, traz um ciclo de contínuo aprendizado e atrela ao corpo, além de seus fatores biológicos e sociais, o que nos compreende como sujeitos no mundo. É sobre este corpo que queremos pensar, não dentro do mecanicismo que se perpetua com novos formatos de cura e auxílio para o corpo que se apresenta desviante, mas que reverbera por tudo que lhe afeta, seja interna ou externamente.

Anjos e colaboradores (2015) trazem uma investigação fenomenológica sobre a construção do corpo no balé clássico e todo o afincamento que as bailarinas exercem para conquistarem o corpo que se almeja, constituído desde séculos como o corpo perfeito para a dança clássica. Mas o que se destaca são suas ressignificações expostas nele, compondo uma tríade do corpo, sendo: corpo técnico, corpo anatômico e corpo expressivo. É nessa tríade, separada por esferas que a junção da técnica, vontade e a expressão culminam na transcendência artística, com um “corpo, que se separa do sujeito; o corpo visto quase como um alter ego da pessoa” (Anjos *et al.*, 2015). Contudo, é nessa construção performática que um corpo vai sendo estipulado, manipulado e valorizado, para que seja cabível num formato e quando não comprometido nele, descartado ou levado a se descartar dessa transcendência por não estar ajustado à anatomia exigida.

Assim, “esse ideal de corpo nem sempre é o real: o que a bailarina possui” (Anjos *et al.*, 2015) e nessa exigência corporal, ocorre a demanda da constituição que normaliza o sofrimento, seja corporal ou psíquico, num esforço que não alcança a subjetividade do sujeito e visa apenas a transcendência de uma formação em que se objetivam expressão, mas que subjuga o existir do ser, alterando “a percepção do próprio reflexo edificados no meio social e perpassados no meio individual em um processo contínuo de trocas de informação” (Silva, 2021), reafirmando corpos esteticamente desejáveis e perpetuando como excludente e inalcançável para muitos que não conseguem tal propósito.

O corpo é alvo de controle, subordinação e definição, muitas das vezes por quem não tem domínio direto sobre ele, querendo instituir um corpo ideal ou um corpo sucumbido pelas requisições que lhes são impostas, sejam verbais, visuais ou culturais - para que seja aceito. Como exemplo deste cenário, citamos a Grécia Antiga e a veneração dos corpos dos deuses, que além de imortais, joviais, sedutores, harmônicos, traziam o modelo escultural e a imagem de como a beleza deveria ser, já que os deuses do Olimpo eram símbolos de perfeição (Américo *et al.*, 2022). O avanço histórico e o nascimento da burguesia capitalista, trouxe entre os séculos XVIII e XIX novas formatações para o corpo, onde beleza e elegância se tornam mais alcançáveis e definindo como a mulher deveria ser, com exigências e esforços para conseguir silhuetas extremamente finas e uma delicadeza continuamente pertencente a elas, sempre dispostas do ideal masculino sobre o feminino (Américo *et al.*, 2022).

É essa soberania sobre a definição do corpo que se mantém até os dias atuais, com “a manutenção da estrutura social tradicionalista e dos esquemas autoritários que aprisionam os indivíduos dentro dos limites da originalidade do *status quo* visto como imutável e eternizado” (Chammé, 2002) e assim torna o corpo um “objeto de consumo idealizado pela pu-

blicidade, fazendo com que os consumidores fiquem sempre ansiosos com sua aparência e também insatisfeitos com a mesma” (Américo *et al.*, 2022) fazendo uso de uma amplitude de possibilidades ofertadas para as mudanças corporais como tratamentos, intervenções, rejuvenescimentos, harmonizações, e almejando “um hiper corpo, ao qual seja a prova da passagem do tempo e do infortúnio da doença, operacionalizado e que o deixe mais uniforme possível” (Silva, 2021).

Reafirmados numa sociedade que “associa valores morais a aparência estética de determinado indivíduo, pormenorizando-o e reprimindo-o de maneira tirana” (Silva, 2021) o ideal corpóreo se torna um fenômeno gerado no meio social como um denominador de sofrimento para aqueles que não conseguem alcançar tais expectativas e se adequar à normalidade que viraliza e não inclui (Silva, 2021). Isso é sustentado pelos “sistemas educativos, econômicos e culturais, que direcionam a visão estética de indivíduos, para que estes absorvam os seus ritos, em uma tentativa de refletir as tendências socialmente presentes” (Silva, 2021) e acabam impregnando no inconsciente da sociedade um corpo perfeito “situado em uma construção simbólica, fabricado a partir de suas representações sociais” (Silva, 2021) alimentando um processo contínuo do corpo perfeito e qual seria tal corpo, assim como os “estereótipos de gênero, que produziram padrões femininos rígidos e estabeleceram corpos e comportamentos específicos para cada pessoa” (Américo *et al.*, 2022).

Essa construção histórica, que encontra sua contestação nos dias de hoje, ainda é mantida com requintes de novas performances e discursos de uma vida saudável, que “legitimados pela ciência, a beleza jovem e esquelética deve ser algo objetivado por todos, e toda beleza que se desprende ou desvia dessa linearidade padrão, implica uma categorização social específica” (Gama *et al.*, 2011) derivando uma generalização de sujeitos, com o apagamento de subjetividades e o surgimento de sofrimentos psíquicos e físicos pela frustração do não alcance de tais objetivos impostos. É com essa exigência que vai se mantendo a “sociedade de consumo que delinea e reconhece a existência total de determinado sujeito, quando este deixa ser dominado por seus mecanismos de uniformidade” (Gama *et al.*, 2011) enquadrando-o como um objeto, baseado num mercantilismo que dissipa o subjetivismo do indivíduo, e o torna acessível como um produto, da mesma forma em que mercadorias e serviços são ofertados, comprados e obtidos (Silva, 2021).

A variação de corpos gera “pensar em como propor uma mesma atividade acionada por diferentes sensações, como exemplo, pelo toque, pelo som, pela atenção ao gesto, etc” (Vendramin *et al.*, 2019) e amplia sugestões engessadas e restritivas ao corpo determinado, se tornando o que a dança deveria ser, não apenas embelezadora, mas fruto constituinte de uma expressão autêntica por quem a experimenta.

METODOLOGIA

Este trabalho foi realizado a partir de pesquisa bibliográfica, com revisão da literatura na temática abordada, utilizando artigos publicados após o ano 2000. Foram utilizadas as bases de dados Lilacs e Pubmed e escolhidas como palavras-chave os seguintes descritores: corpo, dança, exclusão e inclusão social, padronização do corpo. Foram selecionados estudos que apresentavam a temática de forma abrangente, no total de oito materiais, de modo a contribuir com a discussão almejada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O discurso sobre o corpo, mesmo no contexto da dança, é inconcebível sem ponderar o meio social e o ambiente em que vivem os sujeitos, pois são neles que são constituídas suas expressões, ritos, reivindicações, vivências, entre outros fatores, assim como as estruturas que se afirmam como sociedade e mantidas nela, com sua representação e valor cultural. O fenômeno social que é a dança, traz um corpo que se movimenta e busca expressar valores simbólicos de criação, regidos por técnicas e meios para que atinja o objetivo da manifestação corporal, causando reflexão, aprendizado, divertimento, além de ser uma linguagem que comunica, sem deixar de lado as influências ao qual ele pertence, já que esse corpo também “é indagado em sua dimensão biopsicossocial e seu portador passa a ser visto enquanto totalidade dinâmica e integrada ao ambiente que o cerca” (Chammé, 2002).

Sendo assim, apesar da técnica ser necessária, ela não é a única e o percurso em que dela se faz necessário acaba por exigir do sujeito uma prevalência que sobrepõe o próprio sujeito. E este mesmo sujeito concebido sob vários aspectos, se vê perante a fatores que negam sua natureza e sua autonomia como indivíduo na sociedade, compelido por inúmeras formas de degradação de si próprio disfarçadas de bem-estar e números em redes sociais, além das imposições sociais que regem a estética e se colocam como solucionadoras de sofrimentos para culminar no enquadramento do qual este corpo deva pertencer. Com isso, constrói-se “uma cultura mecânica voltada para a obediência e para o desprezo do reconhecimento da condição enquanto sujeito de subjetivo, existencial e complexo” (Silva, 2021).

A dança é ruptura nesse meio que generaliza e insere formas do que não tem forma, e ainda que se conduza pela técnica, esta não é o seu situar e sim, um caminho que leva a portas que se abrem para que o sujeito constituinte deste corpo coloque sua singularidade e o conteúdo que nele reverbera e eclipsa sob a axioma da normalidade. Tanto que não cabe aqui condenar a técnica, e sim cogitar como essa técnica foi construída pra definir e excluir pessoas, assegurando uma evidência transcendental em que poucos são capazes de alcançar, reforçadas pela ausência do esforço próprio ou da não atribuição natural, aliada a competitividade capitalista prejudicial e sustentada pelo meio social com discursos que tornam corpos mais valorizados do que quem os habita, onde “embelezar-se é um dever de todos para se sentirem adequados, decentes e dignos de atenção” (Silva, 2021) até mesmo para “a obtenção de emprego, escolha do parceiro sexual, tratamento simpático e amistoso e dentre outras nuances, que só são possíveis se a estética corpórea estiver adequada” (Silva, 2021).

Nesse sentido, uma palavra se torna de constante uso quanto ao tema: adequado(a), que é definida como: *que corresponde perfeitamente a um objetivo; oportuno, apropriado, ajustado*. A definição do Dicionário Online de Português Dicio alinha-se perfeitamente sua transcrição verbal ao tema proposto, reforçando que há na sociedade uma insistência em fazer ajustes, trazer meios que moldem e refaçam o que pode estar fora do “correto”, o que destoa e desvia da normalidade. É o mesmo critério que considera que o corpo “enxuto” deve ser uma meta a ser alcançada por todos, e que o corpo obeso deve ser rejeitado pelo coletivo, associando-o como um corpo doente” (Silva, 2021) assim como o corpo preto, o corpo pobre, o corpo biológico, o corpo com deficiências e tantos outros que são excluídos também na dança por não serem corpos cabíveis na norma.

Vale destacar que com os avanços sociais e todas as pautas que são trazidas para retratarem atos que desvalorizavam vidas e imperavam sobre a população com uma visão eurocêntrica e patriarcal, a perspectiva de acessibilidade e aceitação tem surgido com opções inclusivas na reformulação de atividades e com uma nova demanda da construção da dança, permitindo que corpos antes não pensados, sejam pertencentes ao meio artístico.

A Lei nº 7.716, de 5 de janeiro de 1989, que define os crimes resultantes de preconceito de raça ou de cor, em seu artigo 1º diz que: “Serão punidos, na forma desta Lei, os crimes resultantes de discriminação ou preconceito de raça, cor, etnia, religião ou procedência nacional” e em seu parágrafo 2º-A, do artigo 20 da mesma lei, que diz: “Se qualquer dos crimes previstos neste artigo for cometido no contexto de atividades esportivas, religiosas, artísticas ou culturais destinadas ao público”, vem reforçar a descontinuidade da exclusão de pessoas e corpos, indo de acordo com o Artigo 27 da Declaração Universal dos Direitos Humanos, que diz: “Todo ser humano tem o direito de participar livremente da vida cultural da comunidade, de fruir as artes e de participar do processo científico e de seus benefícios”. Essas e outras leis vêm reconstruir e reparar na sociedade injustiças que se mantiveram e ainda se mantêm através de modos de pensar, atitudes e discursos repetidos, que reafirmam a desaprovação velada de corpos e em consequência, de vidas.

O resultado de toda essa construção social, repercute na dança como reflexo social, que traz a produção cultural de um povo e ao mesmo tempo absorve reafirmações que são produzidas não somente no corpo, mas que reverberam nele e que, se não contestadas, legitimam-se como “em conformidade”. Não apenas corporal como na exigência do balé, em que a tríade do corpo se faz presente e delinea o que é preciso para chegar à transcendência, temos a estigma do gênero na dança de salão, com nomenclaturas dos seus atuentes ainda repetidas como “dama” e “cavalheiro”, levando pessoas a uma restrição biológica e papéis estereotipados que condenam silenciosamente os que não se encaixam dentro dessa narrativa.

Este e outros exemplos de exclusão regida pelo corpo ainda são mantidas, afetadas pela resistência a quebra dessa padronização adversa e prejudicial, erguidas pelo social e que reafirmam preceitos ultrapassados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O corpo como alvo de críticas, contenções e definições, reforça-se tanto pelo social do qual se originam a produção cultural popular e profissional, como pela lógica engendrada do modo de produção econômico atual que visa resultados.

E como mensurar resultados de um corpo que não é apenas biológico, mas parte constituinte de um ser biopsicossocial, quando as exigências a ele são pautadas em rigor técnico e estético? A resposta pode não ser exata e talvez nem haja; contudo, é no refúgio da arte que o corpo traz resultados, produzindo expressão, movimento, reflexão, aceitação, alívio, autoconhecimento e resultados que a técnica não alcança.

Reflexo de costumes, hábitos, trabalho, religiosidade e tantas outras manifestações, a dança sempre esteve presente na vida humana, desde os primórdios e se apresenta hoje com variadas opções em que se possa usufruí-la, elencando vários benefícios para a saúde corporal e mental, entretanto, ainda trazendo restrições de gênero, corpo, raça e perfis

que são pré-definidos como não aptos, mais pelo representativo social estabelecido do que pelo discurso promulgado. As inserções que o tempo acolhe e impregna na comunidade por aqueles que definem padrões de adequação, ainda é presente e resistente, e para reconstruir esse modo de pensar é necessário desconstruir, mesmo que nem sempre haja um espaço favorável para erguer novas estruturas inclusivas, com necessária insistência para que esse pensar inclusivo se amplie quebrando paradigmas e não se vigore como normatizador que retoma movimentos excludentes dos quais se contesta.

Nesse contexto social e alinhando-se com as inconformidades que vivemos, ainda presentes nas várias dimensões de vida do indivíduo na atualidade, baseado num pensamento disruptivo, inclusivo e objetivando a melhoria da saúde mental, nasce em 2022 o Grupo de Dança Experimental do Unifeso, o Gruda, que teve sua implementação no ano seguinte com uma participação no Viradão do Unifeso e seguiu com atividades variadas de dança, visando auxiliar no manejo de estresse e ansiedade gerados no espaço acadêmico.

Aliando profissionais da área de dança e participantes sem distinções para sua composição, o Gruda tem em sua essência a construção coletiva, desenvolvida por seus condutores unindo técnica às produções individuais e subjetivas nascidas em sala de aula, buscando autoconhecimento e reconhecimento do próprio corpo assim como sua capacidade de produção, com uma liberdade criativa que não se limita aos padrões impostos pela sociedade, com o intuito de quebrar esse moldes que rotulam e aprisionam sujeitos, e que se sustentam na nossa sociedade. Ele trabalha na reinvenção de possibilidades desse corpo, respeitando os limites a que cada um se propõe e traz a partir de estímulos, movimentos novos, improváveis, reprimidos, tímidos e vivos, que cada participante contribui. Dessa forma, narrativas são construídas sem restrição ao corpo e potencializando esse corpo como gerador do que seria inimaginável, sendo parte estruturante e essencial das coreografias que surgem, sem restrição, sem impedimentos e sem condenação.

É contra esse condenar que o trabalho surge, já que condenar ainda é um verbo ativo e feroz na nossa sociedade, muito utilizado quando algo não se adequa, quando há um corpo que não é apropriado, que não se movimenta conforme seu gênero biológico condiz, quando alternativas novas são criadas e não são bem-vindas, e com isso, impede o mais singelo ato que o sujeito tem de se exercer completo e autêntico no mundo.

A dança é inclusiva e por vezes, ela não cumpre seu papel remetendo a arcaicos modos de pensar que colocam, acima de pessoas, métodos que mais impedem e separam, do que o que se propõe a cumprir. Dançar é liberdade, é um estado de plenitude, e “o que é dançado é dançado por alguém que vive intensamente aquele movimento, aquele gesto, e por isso consegue expressá-lo plenamente” (Anjos *et al.*, 2022) e não há técnica ou julgamento que impeça essa vivência de acontecer.

REFERÊNCIAS

ANJOS, Kátia Silva Souza dos; OLIVEIRA, Régia Cristina; VELARDI, Marília. A construção do corpo ideal no balé clássico: uma investigação fenomenológica. **Rev. Bras. Educ. Fis. Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 3, p. 439-452, set. 2015. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-46902015000300439&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 04 jul. 2025.

ADEQUADA. In: DICIO, Dicionário Online de Português. 7 Graus, 2009 – 2024. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/adequada/#:~:text=Significado%20de%20Adequada,adequada%20%C3%A0s%20necessidades%20do%20povo>. Acesso em 20 jul. 2025.

AMÉRICO, Karine Andriele Pedroso; OLIVEIRA, Rhayana Caroline Antunes; BAQUIÃO, Leandra Aurélia. A influência da mídia nos padrões de beleza. **Revista Saúde em Foco**, Belo Horizonte, MG, ed. n. 14, 2022, p. 958-971. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2022/09/A-INFLU%C3%8ANCIA-DA-M%C3%8DDIA-NOS-PADR%C3%95ES-DE-BELEZA-p%C3%A1g-958-a-970.pdf>. Acesso em 30 jun. 2025.

BRASIL. **Lei Nº 7.716, de 05 de janeiro de 1989**. Brasília. DF: Diário Oficial da União, 1989.

CHAMMÉ, Sebastião Jorge. Corpo e saúde: inclusão e exclusão social. **Saúde e Sociedade**, v. 11(2), p. 3-17, dez. de 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902002000200002>. Acesso em 07 jul. 2024.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: o nascimento da prisão**. Petrópolis: Vozes, 1977.

GAMA, Júlia de Fátima Ribeiro; DIAS, André Gonçalves; PEREIRA NETO, Érica; VARGAS, Angelo Luiz de Souza. A ditadura da beleza: conceito estereotipado de estética e os níveis de satisfação com a imagem corporal em alunas do Instituto Federal Fluminense. **Revista Científica Linkania Master**, v. 1, n. 1, set./out. de 2011. Disponível em: <https://linkania.org/master/article/view/18>. Acesso em 08 jul. 2025.

MOREIRA, Wagner Wey. Organizador. **Século XXI: A era do corpo ativo**. Campinas: Papirus, 2015

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Declaração Universal dos Direitos Humanos, 1948. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acesso em 10 jul. 2025.

SILVA, Felipe Muniz da. Os padrões estéticos face aos processos de exclusão social. **Revista Científica Intelletto**, Venda Nova do Imigrante, ES, Brasil, v. 6, n. 2, 2021, p. 53-63. Disponível em: <https://revista.grupofaveni.com.br/index.php/revista-intelletto/article/view/485>. Acesso em 10 jul. 2025.

VENDRAMIN, Carla; NORONHA, Márcio Pizarro; VALLANDRO, Consuelo; FAGUNDES, Daniel Eli-zeu de Souza; SILVA, Laura Bernardes da. Diversos Corpos Dançantes: criando cultura e empoderando comunidades através da dança. **Revista da Extensão**, Porto Alegre, v. 1, n. 20, p. 42-51, 2020. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/revext/article/view/111346>. Acesso em 07 jul. 2025.

VENDRAMIN, Carla. Repensando mitos contemporâneos: o capacitismo. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL REPENSANDO MITOS CONTEMPORÂNEOS, 3., 2019, Campinas, SP. **Anais [...]**. Campinas, SP: UNICAMP/SOFIA, 2019. p. 16-25. Disponível em: <https://www.iar.unicamp.br/publionline/simpac/www.publionline.iar.unicamp.br/index.php/simpac/article/view/4389.html>. Acesso em 07 jul. 2025.