

Ballet Clássico Para Todos na Universidade: Experiências de Inclusão, Arte e Extensão Universitária na EACH-USP

Yasmin Rodrigues Merlin¹, Joana Paula de Barros², Jaqueline Freitas de Oliveira Neiva³, Marcelo Massa⁴

1. Introdução

Quando começamos o projeto de Ballet Clássico na Escola de Artes, Ciências e Humanidades da USP (EACH-USP), nosso principal objetivo era oferecer à comunidade interna e externa uma modalidade de prática corporal que fosse acessível e inclusiva.

A oportunidade de levar o ballet, tradicionalmente associado a espaços elitizados, para dentro da universidade pública, em um contexto diverso e inclusivo, inspirou o nome do projeto: *Ballet Clássico Para Todos*. A proposta busca deixar evidente que não há limitações para participar das aulas, rompendo com estereótipos comumente associados ao ballet, como a exigência de corpos magros ou a predominância do sexo feminino.

Ao longo de dois anos do projeto, ministrando aulas semanais para pessoas de diferentes idades, corpos e vivências, observamos não apenas evoluções técnicas, mas também desenvolvimento pessoal, físico, artístico e social dos participantes. Este artigo busca compartilhar nossas percepções e reflexões como extensionista e supervisores responsáveis, para contar como esse projeto se materializou na prática.⁵

1 Graduanda em Educação Física e Saúde pela EACH-USP e Bailarina Clássica formada pela Escola de Dança do Theatro Municipal de São Paulo. Email: yasminmerlin@usp.br

2 Professora de Educação Física formada pela EEFE-USP, com especialização em Dança e Consciência Corporal. Atua como educadora no CEPAF/EACH-USP e dedica-se ao estudo da cultura corporal, com ênfase em dança, práticas somáticas e humanidades. Email: joanapaulabarros@usp.br

3 Doutora e Mestre em Ciências (Educação Física) pela EEFE-USP, com especialização em Fisiologia do Exercício. Educadora na EACH-USP, integra grupos de pesquisa em comportamento motor e atua em diversas modalidades, com foco em inclusão e promoção da saúde. Email: jaquelineneiva@usp.br

4 Livre-Docente da USP (EACH-USP), Doutor e Mestre em Educação Física pela EEFE-USP. Pesquisador em desenvolvimento motor, talento esportivo e treinamento a longo prazo, lidera e integra grupos de pesquisa na área de Ciências da Atividade Física. Email: mmassa@usp.br

5 Este projeto contou com o apoio do Programa Unificado de Bolsas de Estudo para Apoio à Formação de Estudantes de Graduação da USP (PUB - Extensão), sem o qual não teria sido possível sua realização e o atendimento à comunidade.

2. Caminhos metodológicos: entre a técnica e a adaptação

A proposta das aulas semanais foi planejada para atender um público diverso, sem exigir experiência prévia. Desde o início, foi necessário adaptar o ensino às condições da sala e dos participantes.

O primeiro desafio foi a ausência da barra de apoio, um elemento tradicional nas aulas de ballet. Sem esse recurso, organizamos os exercícios para serem realizados no centro da sala. Essa mudança, longe de representar apenas uma limitação, estimulou a criatividade e a resiliência: os alunos aprenderam a se apoiar no próprio corpo, desenvolvendo consciência corporal, equilíbrio, fortalecimento e autonomia.

Outro aspecto metodológico foi a repetição das aulas: cada conteúdo era trabalhado por pelo menos duas semanas consecutivas. Essa escolha surgiu inicialmente da observação da dificuldade em memorizar passos novos e, em conversa com as alunas, revelou-se fundamental para consolidar os aprendizados e ampliar o aproveitamento das aulas. A repetição oferecia segurança, ampliava o tempo de desenvolvimento da consciência corporal e criava espaço para que cada participante respeitasse seu próprio ritmo de aprendizagem.

Elaboramos também materiais complementares em PDF, com imagens e descrições das posições, e algumas vídeo aulas para que pudessem treinar em outros horários, quando quisessem. Embora nem todos tenham utilizado esses recursos, alguns relataram que eles ajudaram na prática individual.

Mais do que transmitir apenas o ensino da técnica, procuramos criar um ambiente de acolhimento, no qual todos se sentissem confortáveis para errar, repetir e, principalmente, experimentar e aprender o ballet a partir de suas realidades.

Importante lembrar que o planejamento, a análise e as decisões pedagógicas foram construídos coletivamente, com suporte contínuo do professor responsável e acompanhamento das educadoras. Esse suporte garantiu consistência metodológica, equilíbrio entre técnica e inclusão e maior fundamentação nas escolhas pedagógicas do projeto.

Quando pensamos em metodologias tradicionais de uma aula de ballet clássico, a primeira estrutura de aula costuma seguir um padrão, com início dos exercícios na barra, passando para o centro e, finalizando com saltos e diagonal. Esse formato, bastante consolidado, prioriza também a progressão técnica dentro de um corpo “ideal”.

No projeto, no entanto, essa organização foi modificada. Sem barra fixa e com um grupo heterogêneo, as aulas procuram estimular a consciência corporal para um bom trabalho de execução da técnica clássica. A ênfase não estava em corpos padronizados, mas em experimentar a lógica dos movimentos dentro das possibilidades de cada corpo. Essa estrutura nos levou a uma prática onde o erro não era visto como falha, mas

como parte constitutiva da aprendizagem. Em vez de priorizar a homogeneidade, cultivamos a singularidade, construindo um espaço no qual o ballet se abria para corpos diversos.

3. Quem participou? Perfis e diversidade

A análise dos participantes revelou características que merecem reflexão. A maioria integral das aulas era composta de mulheres, enquanto poucos homens se inscreveram e ainda menos frequentaram efetivamente. Essa predominância feminina reforça tanto a força da presença das mulheres no ballet quanto os estigmas de gênero que ainda afastam os homens. É comum que o ballet seja associado apenas à feminilidade e à delicadeza, invisibilizando toda sua potência como uma arte expressiva muito mais ampla e rica em recursos de representatividade como um todo. Esse olhar ainda muito estigmatizado pode explicar em parte essa baixa adesão dos homens.

Até o século XVIII, os homens eram as figuras centrais no ballet, ocupando majoritariamente os papéis de destaque e estruturação dessa prática artística (ABREU, 2017). Embora sua origem tenha início no século XV, nas cortes italianas, foi na França, especialmente sob a influência do Rei Luís XIV, no século XVII, que o ballet ganhou forma institucionalizada e passou a ser reconhecido como uma arte cênica organizada (SILVA, 2024). Apenas no século XIX, impulsionado pelo movimento Romântico, as mulheres passaram a ocupar um lugar de maior destaque no ballet clássico, sendo associadas a uma imagem idealizada, marcada pela delicadeza, leveza e pela figura quase sobrenatural presente em diversos repertórios (ANJOS; OLIVEIRA; VELARDI, 2015).

Então, compreendemos que durante séculos, os homens eram a imagem central do ballet clássico. No entanto, mesmo com todas as mudanças que já aconteceram ao longo do tempo, ainda hoje persistem visões e crenças limitantes quanto a imagens dos homens dentro do ballet.

Ao analisar a questão de gênero, percebemos que o afastamento masculino não é apenas circunstancial, mas carrega marcas históricas. Onde os homens passaram de protagonistas do ballet, para papéis muitas vezes mais secundários e por vezes reduzidos a suporte das bailarinas (ABREU, 2017). Essas mudanças históricas contribuíram para que, no imaginário social contemporâneo, o ballet fosse associado quase exclusivamente a mulheres e a uma imagem de feminilidade.

Esse recorte histórico nos ajuda a compreender os estigmas atuais: homens que demonstram interesse pelo ballet muitas vezes enfrentam preconceito, seja por associações a gênero, seja pela desvalorização da dança como prática masculina. Trazer essa reflexão para dentro da universidade se faz necessário para questionar estereótipos e reafirmar o ballet como arte expressiva para todos.

Em relação à experiência prévia, o grupo era bastante diverso, algumas alunas já haviam feito ballet na infância, outras ainda praticavam, enquanto algumas vinham da dança contemporânea, jazz, dança de salão ou outras modalidades de práticas corporais, e havia também aquelas que estavam em sua primeira experiência. Essa mistura de diferentes níveis de conhecimento apresentou um desafio, mas que observamos resultados positivos. Foi necessário encontrar um equilíbrio didático para que ninguém se sentisse desmotivada. Assim, as alunas mais experientes tinham oportunidades de treinar e aperfeiçoar o que já sabiam, enquanto as iniciantes podiam se desafiar com passos um pouco mais elaborados. Tudo era feito com tempo, atenção e orientações adequadas, para que cada uma pudesse executar os movimentos da melhor forma possível, respeitando o ritmo e a realidade de todas.

Outro aspecto importante foi a diversidade de corpos. Embora o imaginário do ballet ainda esteja fortemente ligado a biotipos magros, uniformizados e padronizados, em sala havia corpos distintos, com diferentes alturas, pesos e condições físicas. Em nenhum momento essas diferenças foram consideradas como obstáculos para a prática do ballet; ao contrário, sempre procuramos orientar cada uma a executar os movimentos da melhor maneira possível, respeitando sua realidade corporal.

Tal padrão, de corpos magros e longilíneos, transmitido por escolas e companhias tradicionais, tornou-se uma espécie de filtro de exclusão, criando a ideia de que apenas quem se encaixa nesse modelo está apto para essa arte. Ao trazer acesso para corpos diversos, o projeto permite que esse paradigma não seja sustentado e mostra que o valor da dança não está na adequação a um ideal físico, mas na possibilidade de expressão. Essa diversidade tornou-se um dos pontos mais potentes do projeto, vimos corpos que, em outros espaços, poderiam ser excluídos ou invisibilizados, se apropriarem da dança.

4. Dinâmica das aulas: aprendizados e descobertas

As primeiras aulas eram dedicadas ao básico, posição dos pés, noções de postura, colocação do corpo no espaço. Com o tempo, os exercícios foram incluindo combinações mais complexas com deslocamentos, equilíbrio e pequenos saltos.

Um marco importante no segundo ano foi a introdução de uma coreografia, a partir do desejo das próprias alunas de “dançar de verdade”. Trabalhamos de forma adaptada a coreografia tema do filme “Barbie e as Doze Princesas Bailarinas”, a pedido das próprias alunas. Essa escolha teve impacto significativo, onde a coreografia trouxe um maior senso de pertencimento e despertou entusiasmo nas alunas.

Mesmo com apenas uma hora semanal, os efeitos eram perceptíveis. Ao final de cada aula, os sorrisos, os agradecimentos e as conversas demonstravam que o espaço havia se tornado mais do que proporcionar um conhecimento cultural, era também um

momento de respiro e bem-estar em meio à rotina tanto acadêmica quanto pessoal de cada uma.

5. Resultados e percepções

Ao final do segundo ano, aplicamos um formulário para coletar impressões das participantes. Não se tratou de uma pesquisa científica, mas sim de um instrumento de avaliação interna e de escuta.

Os resultados e percepções indicaram que todas as participantes se sentiram acolhidas e respeitadas, e 86% relataram evolução técnica mesmo com a carga horária reduzida. Entre os principais benefícios mencionados destacaram-se a melhora do equilíbrio, o aumento da consciência corporal e da coordenação motora, a correção da postura, o ganho de flexibilidade, além da redução do estresse e do fortalecimento da autoestima. Todas manifestaram o desejo de continuidade do projeto, sendo que algumas solicitaram inclusive maior carga horária.

As respostas ao formulário reforçaram o valor do projeto. Os relatos revelaram a importância das aulas para as alunas, algumas compartilharam que a aula semanal se tornava um “respiro” em meio às pressões acadêmicas ou profissionais, funcionando também como espaço de autocuidado.

Além disso, emergiu o desejo coletivo de continuidade, todas manifestaram interesse em seguir no projeto e algumas sugeriram maior carga horária. Esse dado é revelador, pois demonstra não apenas a satisfação, mas também apropriação, o ballet passou a integrar a rotina e os planos das participantes.

A partir dessas percepções, é possível afirmar que o projeto impactou positivamente em termos técnicos, trabalhando o desenvolvimento de habilidades do ballet clássico e pessoal, fortalecendo a autoestima, o bem-estar, o cuidado com o corpo e o pertencimento em torno da prática.

6. Reflexões finais

O projeto de Ballet Clássico Para Todos na EACH-USP mostrou que a extensão universitária pode ser um espaço de inclusão, arte e transformação pessoal. Mais do que ensinar passos e técnicas, o projeto se tornou uma oportunidade de ressignificar corpos, romper estereótipos e democratizar uma prática historicamente restrita.

Como coletivo extensionista, aprendemos que cada aula era também um encontro muito significativo, no qual sorrisos, inseguranças, dificuldades e conquistas compartilhadas construíam sentido coletivo. Vimos que o ballet pode ser tanto disciplina quanto acolhimento.

Encerrar esses dois anos de projeto nos deixa a convicção de que o ballet na universidade pública não é apenas uma aula de dança, é uma experiência de inclusão, saúde,

arte e pertencimento. O desafio agora é pensar em como dar continuidade ampliando a participação de homens e da comunidade externa e fortalecer esse espaço como democratização da arte.

Referências

- ABREU, F. F. Reflexões sobre gênero no balé clássico. **Revista Ártemis: Estudos de Gênero, Feminismo e Sexualidades**, João Pessoa, v. 23, n. 1, p. 149–155, 2017. DOI: 10.22478/ufpb.1807-8214.2017v23n1.35795. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/artemis/article/view/35795/18184>. Acesso em: 5 set. 2025.
- ANJOS, Kátia Silva Souza dos; OLIVEIRA, Régia Cristina; VELARDI, Marília. A construção do corpo ideal no balé clássico: uma investigação fenomenológica. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 29, n. 3, p. 439-452, jul./set. 2015. DOI: 10.1590/1807-55092015000300439. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rbefe/article/view/105819>. Acesso em: 5 set. 2025.
- SILVA, Leticia Schier da. **A noção de corpo ideal no balé clássico e suas repercussões formativas**. TCCS-Dança, Escola de Belas Artes, Universidade Federal de Minas Gerais, edição: 2024: TCCS-Dança 2024, Trabalhos de Conclusão de Curso. 4 abr. 2025. Disponível em: <https://eba.ufmg.br/tccs/index.php/danca/article/view/823>. Acesso em: 5 set. 2025.