

ENVELHECER DANÇANDO: PERSPECTIVA DE ENVELHECIMENTO POR MULHERES QUE PARTICIPAM DE AULAS DE DANÇA



Jonatas Andrade Pinheiro¹, Daniela Braz do Nascimento², Profa. Dra. Priscila Larcher Longo³

^{1,3} Universidade São Judas Tadeu, Programa de Pós-graduação em Ciências do Envelhecimento, São Paulo; ² Universidade São Judas Tadeu, Graduação em Psicologia, São Paulo. ⁵priscila.longo@saojudas.br

Introdução

O aumento da população idosa mundial vem sendo observado nos últimos anos. Cada vez mais, essa considerável transformação na expectativa de vida não só apenas é monitorada em países desenvolvidos, mas também nos países em desenvolvimento. A partir dos dados do censo demográfico de 2022 é possível analisar esse movimento, que indica que o envelhecimento populacional no país aumentou, alcançando 57,4% entre 2010 e 2022. As pessoas com idade igual ou superior a 65 anos representam 10,9% da população total (Nebot & Costa, 2024).

A dança é considerada uma forma de expressão, com movimentos que são guiados por música. Assim, por meio dessa arte é possível despertar na pessoa idosa emoções positivas, prazer e socializações – motivos que levam a pessoa idosa a dançar. Em uma perspectiva científica, apenas nos últimos cem anos apareceram os estudos sistemáticos que envolvem imagem corporal e dança, destacando a sua importância no processo biopsicossocial, na promoção da saúde, do envelhecimento ativo e saudável (Witter, 2013).

Dançar pode promover benefícios de modo efetivo na autoestima e estilo de vida da pessoa idosa. No envelhecer, ela proporciona elementos que promovem a interação das pessoas idosas com outras pessoas da mesma etapa da vida, com pessoas de diversas faixa etárias e com o meio em que elas estão inseridas, impactando nas suas relações de maneira descontraída e com consciência corporal.

Objetivo

Analisar e compreender a percepção acerca do envelhecer para mulheres que praticam aulas de dança.

Metodologia

- Aprovação pelo CEP-USJT 6.600.978
- Quantitativo, descritivo e transversal
- Questionário semidirigido
- Resultados planilhados e analisados

Resultados

- Três participantes do sexo feminino.
- As entrevistadas iniciaram na dança na infância e adolescência.
- Duas participantes afirmaram que a profissão influenciou o seu envelhecimento.

- Duas participantes se sentem velhas, enquanto uma afirmou se sentir jovem aos 50 anos.
- Sobre o que é envelhecer, duas participantes relacionam o processo à maturidade emocional.
- Houve unanimidade sobre o desejo de envelhecer de modo saudável.

Conclusões

A dança é uma atividade que proporciona bem-estar físico, psicológico e social. Mulheres que dançam experienciam o envelhecimento de forma ativa, impactando na sua percepção acerca do envelhecimento, ajudando, assim, a ressignificar o seu papel social, seu senso de identidade, suas necessidades e desejos nesta etapa da vida. As participantes deste estudo relatam a dança como um meio de realização, melhora das capacidades físicas, das suas relações interpessoais, e percebem seu envelhecimento levando em consideração as limitações, mas evidenciando benefícios a esta etapa da vida.

Bibliografia

- Libarino, D. S., Reis, L. A. (2017). *Envelhecimento e trabalho: uma revisão bibliográfica*. RIES, ISSN 2238-832X, *Caçador*, v.6, nº 1, p. 133-146;
- Lima, F. B. et al. (2021). *Os efeitos do ballet clássico para a terceira idade*. *Braslian Journal of Health Review*, Curitiba, v 4, n 4, p. 17106-17116 jul/ago.
- Nebot, P. C., Costa, M. M. (2024). *Longevidade nas moradias e nos ambientes: projeto em construção para o envelhecimento*. *Oculum Ensaios*, Campinas, v. 2. e2410808;
- Nessi, A. A. O., Simon, A. P. A., Souza, A. S. (2023). *A prática do ballet clássico como uma ferramenta positiva na melhoria da autonomia em idosos*. *Archives of Health*, Curitiba, v.4, n.1, p. 289-297, ISSN 2675-4711.;
- Silva, M. R., Rodrigues, L. R. (2020). *Conexões e interlocuções entre autoimagem, autoestima, sexualidade ativa e qualidade de vida no envelhecimento*. *Rev Bras Enferm.*;73 (Suppl 3):e20190592.;
- Souza, J. C. L., Metzne, A. C. (2013). *Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos*. *Revista Fafibe On-Line*, ano VI, n.6, nov. p. 8–13, ISSN 1808-6993 unifafibe.com.br/revistafafibeonline;
- Winter, C., Buriti, M. A., Silva, G. B., Nogueira, R. S. Gama, E. S. (2013). *Envelhecimento e dança: Análise da produção científica na biblioteca virtual de saúde*. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro,16(1):191-199.;

Agradecimentos

“O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001”.

