

## **Envelhecer dançando: perspectiva de envelhecimento por mulheres que participam de aulas de dança**

Jonatas Andrade Pinheiro<sup>1</sup>; Daniela Braz do Nascimento<sup>2</sup>; Profa. Dra. Priscila Larcher Longo<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Universidade São Judas Tadeu, Programa de Pós-graduação em Ciências do Envelhecimento; <sup>2</sup>Universidade São Judas Tadeu, Graduação em Psicologia

<sup>1</sup>[jonatasandradeepsico@gmail.com](mailto:jonatasandradeepsico@gmail.com); <sup>2</sup>[danielabraz.1979@gmail.com](mailto:danielabraz.1979@gmail.com);

<sup>3</sup>[priscila.longo@saojudas.br](mailto:priscila.longo@saojudas.br)

### **RESUMO**

O envelhecimento humano tem chamado a atenção no cenário científico. Cada vez mais a população idosa vem aumentando no Brasil e no mundo. Com esse aumento, nos deparamos com a longevidade e a busca de experienciar de maneira positiva o envelhecimento humano. O bem-estar físico, psicológico e social são evidenciados nesse processo e a dança é uma ferramenta para promoção desses elementos. Para além de ser uma atividade que promove saúde física e psicológica, a dança traz possibilidades de interação social e expressão para a pessoa idosa. O presente estudo objetivou compreender a percepção de envelhecimento para mulheres que dançam por meio de entrevista com questionário semi-dirigido. Para as participantes, a dança é descrita como uma atividade que promove bem-estar físico, psicológico e social. É também uma maneira de construir sua nova ideia de identidade, bem como a realização pessoal, melhora da autoestima e percepção do que é envelhecer.

**Palavras-chave:** arte; velhice; idoso.

### **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. Podemos observar esse movimento no Brasil por meio de dados do censo demográfico de 2022, que indicaram 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, através desta 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. Essa arte, que traz benefícios diversos, foi considerada anteriormente pelos Renascentistas italianos uma forma de arquitetura do movimento. No envelhecer, ela proporciona elementos que promovem a interação das pessoas idosas com outras pessoas da mesma etapa da vida, com pessoas de diversas faixas etárias e com o meio em que elas estão inseridas, impactando nas suas relações de maneira descontraída e com consciência corporal. A dança no envelhecer da pessoa se apropria de ritmos e coreografias diversas, de formas inclusivas respeitando limitações, buscando também quebrar paradigmas e proporcionar exercícios físicos, de concentração, memória e bem-estar emocional (Lima et al., 2021).

Partindo da perspectiva da dança no contexto do envelhecimento, o presente estudo buscou entender a percepção acerca do envelhecer para mulheres que praticam aulas de dança.

## **MÉTODOS**

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética (CEP) da Universidade São Judas Tadeus com número de parecer: 6.600978 e CAAE: 76311223.1.0000.0089.

A amostra do estudo contou com 03 participantes do sexo feminino envelhecidas. Foi utilizado o método qualitativo, descritivo e transversal, buscando descrever os dados coletados a partir de uma entrevista semidirigida.

As participantes foram recrutadas por meio de busca ativa em espaços que promovem aulas de dança. Foram convidadas a participar do estudo e, após lerem e assinarem o termo de consentimento livre e esclarecimento (TCLE), as

participantes foram incluídas no estudo. O questionário semidirigido contou com 15 questões que investigaram a relação dessas mulheres com a dança e suas percepções acerca do envelhecimento.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para identificação e preservação das identidades das participantes, estas foram nomeadas como P1, P2 e P3.

Quando questionadas sobre suas trajetórias profissionais, as participantes relataram as seguintes respostas:

*[...] “muito cedo, muito, muito cedo, então eu já tinha uma ideia fixa na minha cabeça, um projeto, não digo na época mas eu tinha um foco de dançar, só dançar, e qualquer coisa que eu fizesse na dança, com dança, seja aonde fosse, né, então... eu iniciei com 14 anos, como estagiária de dança, com 16 anos eu era formada em ballet, na época, né, ballet clássico e eu tô com 48 anos e trabalho com dança”. P1.*

*“Com 14 anos eu iniciei meu trabalho como recepcionista, depois eu... depois eu fui pra faculdade, fiz Letras, né, português e inglês, trabalhava em uma empresa como secretária e dava aula, dois trabalhos. Depois eu fui evoluindo na área de vendas” [...]. P2.*

*“Eu iniciei nas minhas trajetórias profissionais, comecei quando era novinha, dançando... eu já tinha o objetivo de dar aulas de dança desde novinha. Aí depois eu fui pra faculdade de dança, e aí depois, na faculdade de dança, é... como a gente descobriu que o curso ainda não era oficializado, aí eu migrei para a Biologia, porque era o curso que mais ia me agregar a Anatomia. Como eu queria trabalhar com Neurociência e a dança, e trazer a Psicologia da dança para as pessoas, então eu precisava de um curso que trouxesse [sic] muito mais ligado à pesquisa. Aí eu optei em fazer a parte da Biologia”. P3.*

Apenas uma participante não relatou a dança em sua trajetória profissional; as outras duas trazem a dança como parte desta trajetória. Em uma sociedade identificada como capitalista, o trabalho ocupa parte central da vida do sujeito e está atrelado à construção de sua identidade. Para a pessoa idosa que já não realiza atividades laborais remuneradas ou atividades que atribuem a ela uma profissão, acaba vulnerabilizando a percepção de ausência de identidade (Libarino, 2017).

Sobre sua profissão ter influenciado o seu envelhecimento, as participantes afirmam que:

*“Muito, muito influência, hoje eu vou... por exemplo, se eu for em um salão de beleza, a pessoa conversa comigo e tal, ah, mais quantos anos você tem? Ah, eu tenho 48 anos, mas você trabalha com o quê... eu trabalho com dança... ah, por isso que você é assim, tão espontânea, você tem um corpo bacana, cé tá bem” [...]. P1.*

*“Não, eu acredito que ela me trouxe muita maturidade, aprendizado, a gente vai aprender sempre mais eu evolui com minha profissão, eu sempre procurei ir pra novos desafios, gosto de ser desafiada, então isso me deixa ativa e motivada”. P2.*

*“Sim, bastante [...] Então eu acredito hoje, né... eu vou fazer 51 anos agora, dia 30... Eu acredito que, se eu talvez não dançasse, se eu tivesse escolhido uma outra profissão, talvez eu não tivesse, é... a gente fala, esse espírito, né, e esse corpo tão jovem”. P3.*

Podemos entender nas falas das participantes que o envelhecimento para essas mulheres influenciou no físico com algumas alterações decorrentes da prática, mas também uma grande relação com o seu processo maturacional e na percepção que elas possuem de si. Os estudos mostram a importância de uma atividade laboral bem vivenciada durante a trajetória de vida, e que isso pode influenciar na percepção do envelhecimento, resultando em vivências de realização e pertencimento (Libarino, 2017).

Sobre se sentirem velhas, as participantes relatam que:

*“Fisicamente, fisicamente eu me sinto velha, sim, eu tenho várias lesões, eu trabalhei em circo, eu fiz exercícios além do que eu podia, então, na minha época os professores não tinham formação” [...] P1.*

*“Eu me sinto assim, eu sempre aproveito o melhor da minha idade, então tudo que eu puder fazer, é claro que sem ser ridícula, tendo um bom senso, eu sempre pergunto pras filhas, tá adequado e tal? Mas eu me sinto superbem! E outra, eu sou uma pessoa assim, supermoderna, não sou conservadora, então, eu acho, faz com que eu tenha uma alma jovem, então pra mim é bem tranquilo”. P2.*

*“Não, não me sinto. Não, é ao contrário, né, eu me sinto superbem, eu falo que, pras pessoas, que a vida começa aos 50. Todo mundo fala que começava aos 40, não, ela começa aos 50. Porque hoje você tem outras percepções, que a gente fala, tanto emocional quanto corporal”. P3.*

Mesmo conscientes do envelhecimento, os relatos mostram que as participantes se percebem de maneira positiva. A ideia de corpo passa por uma

construção social, onde corpos envelhecidos não possuem uma funcionalidade positiva. Essa percepção social preconceituosa pode fazer com que a pessoa não aceite o próprio corpo (Silva, 2020).

Para entender a ideia que as participantes possuem acerca do que é envelhecer, foi questionado sobre o que era para elas envelhecer, então obtivemos as seguintes respostas:

*“Pra mim, envelhecer, eu acho que é mais... eu penso hoje em colocar tudo no lugar de uma maneira tão, tão mais simples, fácil, mais simples do que quando eu era mais jovem, eu tinha uma baita de uma disposição, e hoje não tenho disposição, mais eu tenho uma mente, mais velha então, assim, eu, admiro assim eu conseguir colocar as coisas em ordem, saber tanta coisa, ter tanto conhecimento, são os conhecimentos que eu adquiri, conforme o tempo, os lugares que eu andei, as pessoas que eu conheci, e pra mim envelhecer é isso. Estou mais velha, mais mentalmente do que antes”. P1.*

*[...] “então eu acho que envelhecer é você ficar em casa, não ter atividade, ser uma pessoa triste, uma pessoa assim reclama, rabugenta, é uma coisa que eu não sou, então a pior coisa é envelhecer, tem que ser leve” [...] P2.*

*“A gente fala... envelhecer tá muito mais ligado à parte... a gente fala, muito mais da parte emocional. Eu acredito que eu posso ter pessoas jovens, que emocionalmente são velhas” [...] P3*

As participantes relacionam em suas falas o envelhecimento de maneira ativa, como um lugar de realizações e socialização, e relatam os aspectos emocionais como um grande fator para ser uma pessoa velha. O envelhecimento traz, muitas vezes atrelado a si, o fim e a inutilidade. Essa percepção pode levar a pessoa idosa ao isolamento, e muitas a instituições que limitam as suas possibilidades de vivências diversas (Nessi, 2023).

Em relação a como as participantes desejam envelhecer, elas relatam:

*“Eu estou desejando, todos os dias, eu gostaria muito de ter saúde física e mental, mas é difícil por causa do dia a dia” [...] P1.*

*[...] “Sempre fazendo o que eu faço, sempre com equilíbrio para não extrapolar, pra não deixar de manter essa rotina que eu gosto, eu me sinto bem, me faz bem” [...] P2.*

*“Bom, como eu sou apaixonada por isso, então eu falo “eu não me veria fazendo outra coisa”. Até a gente fala, até o fim da minha vida sem dançar.” P3.*

As participantes relatam a importância de se sentirem bem física e psicologicamente, e ativas durante a velhice. A dança é uma excelente opção no sentido de promover um ambiente propício à construção de relações sociais, além de promover atividade física e bem-estar psicológico (Souza, 2013).

## 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, dessa maneira, 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.

## REFERÊNCIAS

- 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.** *Brasilian 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 Ensaio*, 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 (Supl 3):e20190592.;

Souza, J. C. L., Metzner, 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](http://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.;