

ENLHECIMENTO DE MULHERES QUE PARTICIPAM DE AULAS DE BALLET

Jonatas Andrade Pinheiro¹;

USJT, São Paulo, SP.

<http://lattes.cnpq.br/4348872432255021>

Priscila Larcher Longo².

USJT, São Paulo, SP.

<http://lattes.cnpq.br/0462568149831870>

RESUMO: O aumento da população idosa é uma realidade que exige novas posturas no sentido de repensar conceitos acerca desse tema. Essa população em 2006 correspondia a 19 milhões de pessoas no país, o que representa 10,2% da população com projeção de atingir 16% em 2050. No Brasil é considerado uma pessoa idosa o indivíduo com 60 anos ou mais. A literatura aponta que a pessoa idosa vai perdendo seu espaço na sociedade em diversas esferas, sejam elas cronológicas por terem menos tempo de vida, físicas, sociais ou laborais, impactando aspectos psicológicos. Com essas mudanças, questões existenciais podem se relacionar com problemas comportamentais e emocionais. O processo criativo artístico guia na busca de novas possibilidades por meio de pintura, música, poesia, dança, teatro, expressão corporal entre outras formas de manifestações artísticas. Por meio destes processos, a pessoa que envelhece pode expressar e comunicar emoções, desenvolver aspectos socioafetivos e psicológicos. O presente estudo objetivou entender a percepção de envelhecimento para mulheres com 50 anos ou mais que praticam aulas de Ballet regularmente, que iniciaram na velhice a prática de aulas, com a finalidade artística, expressiva e comunicativa.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso. Arte. Ballet. Dança.

EMPOWERMENT OF WOMEN WHO PARTICIPATE IN BALLET CLASSES

ABSTRACT: The increase in the elderly population is a reality that demands new attitudes towards rethinking concepts regarding this issue. This population in 2006 accounted for 19 million people in the country, which represents 10.2% of the population, with projections to reach 16% by 2050. In Brazil, a person aged 60 or older is considered elderly. Literature indicates that elderly individuals lose their space in Society in various spheres, whether chronological due to having more Years of life, physical, social, or labor-related, impacting psychological aspects. With these changes, existential issues may relate to behavioral and

emotional problems. The artistic creative process guides the Search for new possibilities through painting, music, poetry, dance, theater, body expression, among other forms of artistic manifestations. Through these processes, elderly individuals can express and communicate emoticons, develop socio-affective and psychological aspects. The presente study aims to the objective was to understand the perception of aging for women aged 50 or older who regularly take Ballet Classes, having started this practice in older age for artistic, expressive, and communicative purposes

KEYWORDS: Elderly. Art. Ballet. Dance.

INTRODUÇÃO

Cada vez mais a população mundial vem envelhecendo e a expectativa de vida aumentando nos países desenvolvidos quanto nos países em desenvolvimento, no Brasil os dados do censo 2022, indicam que o envelhecimento populacional aumentou em 57,4% entre 2010 e 2022, visto que as pessoas com idades iguais ou superiores a 65 anos representam 10,9 da população total (Nebot & Costa, 2024).

Dentro desta perspectiva transacional demográfica, o Brasil encontra-se a cada década se afirmando em um cenário de estágio avançado, em que o índice de envelhecimento aumenta cada vez mais de forma significativa. Em algumas localidades do país já existem mais pessoas com idade superior ou igual a 60 anos do que com idades igual ou inferior a 14 anos, entre essas localidades está a cidade de São Paulo, que em 2022 registrou mais de 2 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, o que corresponde a 17,7% da população estimada em 11,4 milhões de habitantes segundo o IBGE de 2022 (Pereira & Pierro, 2024).

O envelhecer é variável de indivíduo para indivíduo, tratando-se de um fenômeno biológico irreversível, progressivo e dinâmico que atinge a todos e está ligado a fatores biológicos, psíquicos e sociais, podendo ser mais gradativo para alguns e mais rápido para outros (Fechine et al., 2012).

Para a sociedade dos Babilônios a imortalidade e a juventude estavam muito presentes, já para os Hebreus a velhice era importante e remetia aos anciãos. Na Grécia antiga a velhice ocupava um lugar subalterno pois a beleza, a força e a juventude eram valorizadas como evidenciado pelos filósofos da época. (Azevedo Filho et al., 2021).

Na atualidade sociocultural ocidental, não é claro um lugar e significado próprio de valorização da pessoa idosa que leve em consideração a sua experiência de vida, tornando-se assim por muitas vezes uma sociedade com valores, atitudes e práticas que excluem, negam ou marginalizam as pessoas idosas em um processo de estigmatização da longevidade humana (Figueiredo, 2017).

A pessoa idosa pode promover um processo de ressignificação na velhice, entendendo a ideia do processo de envelhecer como uma reconstrução, encontrando motivações pessoais e passando a acreditar que é passível ser realizada coletivamente e

ser ativo (Alvarez et al., 2010).

A saída da vida ativa relacionada ao trabalho, às realizações profissionais e de sustentabilidade econômica gerada por atividades laborais, pode trazer grandes confrontos ligados a paradigmas da vida para o indivíduo (Leal, 2017).

A organização mundial de saúde conceitua como “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança o conceito de envelhecimento ativo, objetivando melhorias na qualidade de vida durante o envelhecimento (Aguirre et. al., 2024)

No envelhecimento a vida já não se baseia em função do trabalho, nas realizações ligadas a ele e na sua manutenção como única forma de vida ativa. Dessa maneira, há tempo livre, que para muitos acaba sendo um problema, principalmente para os que não tiveram ambições além do trabalho. Porém para outros esse tempo livre vem como oportunidade de vida ativa através da realizar ambições, aspirações e sonhos deixados para trás. Nesse sentido, a busca por atividades de expressão artísticas vai além da necessidade de construção de uma imagem positiva dos aspectos do envelhecimento do ponto de vista físico e cognitivo, está associada a impactos, repercussões positivas e significa o resgate de identidades e funções sociais, refletindo na melhoria da autoestima (Leal, 2017).

A autoestima é produto das atitudes positivas ou negativas que o indivíduo realiza e afeta a si próprio, muitas vezes está associada à sua qualidade de vida e relacionada à autoimagem que no envelhecimento pode gerar a tendência a redução da autoestima da pessoa idosa (Souza, Metzner 2013).

É fundamental considerar que a arte ajuda na socialização e permite ao homem liberar sentimentos e emoções, proporciona experiências criativas e expressivas e funciona como um mecanismo ativador de vitalidade e comunicação. Ao longo da história humana a arte vem exercendo um papel importante como forma de expressão de situações vividas pelo ser humano permitindo a expressão afetiva e emocional (Guedes, 2011).

A origem da palavra “Arte” está no latim *agere*, que significa agir, ação ou atividade. Nas artes cênicas o sujeito experimenta em sua atuação diversos papéis, o que o coloca em contato com perspectivas intergeracionais, possibilitando refletir sobre diversas questões, entre elas o envelhecimento (Becker, 2016).

No período chamado de Renascimento ou Renascença, que ocorreu entre os séculos XIV e XVII, foi marcado por artistas e suas grandes obras, é nesse período também que a arte como meio de comunicação traz em suas pinturas questões sobre o envelhecer. Pode-se encontrar durante esse período obras que relatam o cotidiano da época e nesse cenário pintado, pessoas que retratam a imagem da velhice. O período foi marcado por arte de pesquisa, invenções e inovações com destaque para Leonardo da Vinci com a criação civil e militar de artefatos de engenharia civil e Michelangelo com suas pesquisas anatômicas e é no renascimento que as pinturas passam a expor uma nova forma de avaliar o envelhecimento (Azevedo Filho et al., 2021).

A dança é considerada uma forma de expressão e movimentos que são guiados por música. Através dessa arte é possível despertar emoções positivas, prazer e socialização. São esses motivos que levam o indivíduo a dançar e mantém o empenho na atividade. 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).

Muitas práticas profissionais reconhecem no corpo e nos movimentos corporais formas de auxiliar, tratar, transformar, curar e/ou aliviar pessoas em sofrimento psíquico. No Brasil, a partir portaria n.849 de 27 de março de 2017, o Ministério da Saúde incorporou a biodança, como dança circular, arteterapia, ayurveda, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga no quadro de procedimentos do Sistema Único de Saúde (SUS), ampliando os serviços disponíveis por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) (Brito, 2022).

Ao longo da história a dança esteve presente como forma de pedir chuvas, curas de doenças, agradecer vitórias, celebrar festas, nascimentos e mortes. Nesse sentido a dança acabava tendo um contexto sagrado para a humanidade e ao longo do tempo adquire estética com influências dos espetáculos teatrais em novos movimentos corporais influenciados pela cultura tribal e evoluindo em dois tipos coreográficos: dança de cultura camponesa (popular, campesina ou folclórica) e dança da cultura senhoril (dança aristocrática), com a finalidade de divertimento da realeza e nobreza, atualmente a dança contemporânea ocupa grande parte do cenário da dança e tem como principais características não ter um estilo e uma aparência única. Seguindo o seu percurso evolutivo a dança sai dos salões para os teatros de revista, ruas, televisões e discotecas e então a partir dessa multiplicidade surge a dança gerontologia e suas adaptações para a pessoa idosa (Nessi, 2023).

O ballet é um estilo de dança que contribui de forma efetiva na autoestima e estilo de vida da pessoa idosa. Foi considerado pelos Renascentistas italianos como arquitetura na forma de movimento, no envelhecer proporciona ferramentas de interações das pessoas idosas com elas mesmas e com o meio em que elas estão inseridas e construindo suas relações de forma descontraída e com consciência corporal. O ballet para a pessoa idosa 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).

Com base nessas informações, o presente estudo busca verificar as percepções do envelhecimento de mulheres envelhecidas que participam de aulas de Ballet.

OBJETIVO

Averiguar as percepções de mulheres envelhecidas que dançam Ballet sobre o processo de envelhecer e a sua relação com a prática do Ballet.

METODOLOGIA

O presente estudo trata de uma pesquisa bibliográfica de revisão de literatura. Foram utilizados artigos científicos encontrados na plataforma SciElo publicados entre os anos de 2011 a 2024. Os descritores utilizados para a busca foram; depressão, saúde mental e idoso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A dança para a mulher em envelhecimento, traz muitos desafios, estes desafios estão diretamente ligados a mudanças físicas, sociais e psicológicas. Para Checon (2015), no envelhecer os movimentos dos seres humanos se tornam difíceis e lentos, viver, dançar e conviver transforma corpos e mentes que já estão cansados.

Mas a dança também proporciona para esta mulher uma maneira de vivenciar esta etapa da vida da melhor maneira. A prática de atividades que envolvem o movimento corporal e musicalidade, elementos encontrados na prática da dança, além de serem motivantes e prazerosas são de grande importância para o desenvolvimento. Quando praticada no envelhecimento, proporciona para este grupo um momento de diversão que tem como produto da prática, saúde, possibilidades de colocar o corpo em movimento e em práticas de atividade física, trabalho da parte psicológica por utilizar a atenção e percepção para entender a aula e o desenvolvimento da socialização com os demais praticantes (Lima, 2020).

Filgueira (2017) completa essa ideia quando afirma que a dança não se define apenas com a execução de passos perfeitos, o autor traz a perspectiva da dança como possibilidade do sujeito em se expressar espontaneamente e desta forma criar relações com o seu corpo, tempo, espaço e a própria dança. Assim essa ideia mostra que esta prática proporciona para a mulher uma nova possibilidade de experimentar seu corpo, criando uma relação com ele influenciando na sua autoestima.

Quando se pensa em limitações e envelhecimento, não se pode deixar de evidenciar as mudanças físicas relacionadas a motricidade humana, entre as principais mudanças no comportamento motor ao longo do envelhecimento é a lentidão nas respostas motoras, visto que alterações somatossensoriais das vias motoras podem influenciar no comprometimento da coordenação motora, que é o alicerce da eficiência do movimento e afetando por exemplo a percepção motora de um estímulo rítmico-sonoro (Lima, 2020).

Além de impactar de forma positiva no que diz respeito a diminuição funcional do corpo, a dança também influencia na saúde mental destas mulheres. Para Silva (2013), A dança tem como característica a expressão corporal em que se pode vivenciar, emoções, alegrias e liberdade.

Para Fountoura, (2016), os benefícios da dança na terceira idade são muitos, principalmente porque a atividade é realizada em grupo, ajudando no processo interativo, fortalecendo amizades que aliadas a superações dos limites físicos impactam em aspectos como a angústia e incertezas.

Os ganhos sociais por estarem participando de uma aula que tem a possibilidade de ser realizada em grupo, pode impactar na maneira como esta mulher ser percebe no que diz respeito a sociedade, o sentimento de pertencimento aliado com a sua realização de algo pode ser importante para seu desenvolvimento nesta etapa da vida e ressignificar a ideia de envelhecer.

O Ballet ainda tem diversos paradigmas quando pensado sobre a prática de dele por pessoas adultas e no envelhecimento, devido ao entendimento de que essa prática está associada ao aprendizado de precoce e algumas características físicas como: baixo peso, alta flexibilidade e delicadeza corporal, de uma forma indireta está relacionada a uma inferiorização das capacidades do sujeito envelhecendo (Klein, 2019).

Quando se propõem a enfrentar os desafios da dança e suas limitações, elas acabam criando uma nova ideia sobre esses paradigmas e passam a entender suas limitações como uma possibilidade de adaptar esses limites a suas necessidades.

Como proposta de atividade física, a prática do Ballet tem como propósito não apenas melhorar a capacidade motora, mas também a melhora da saúde global do sujeito, além de ajudar do desenvolvimento de aspectos sociais, desenvolver a autoestima e aumentar a autoconfiança (Klein, 2019).

O envelhecimento é marcado por uma fase que geram alguns transtornos decorrentes deste processo, essas mudanças drásticas no nosso organismo tornam-se uma tarefa difícil para o sujeito e sua aceitação, dentre essas alterações e mudanças podemos citar: a diminuição da flexibilidade, lentidão dos movimentos, as articulações com o passar do tempo vão perdendo mobilidade e elasticidade, diminuição das funções dos órgãos, os ossos ficam mais fracos e todas essas alterações tornam o sujeito que está envelhecendo vulnerável a diversas patologias (Sousa, 2023).

Todas essas percepções podem se agravar ainda mais quando se pensa na percepção subjetiva da mulher que envelhece, podendo impactar na saúde mental, gerando consequências patologias no que diz respeito aos aspectos psicológicos.

A invisibilidade está presente em diversos momentos da entrevista realizada com as participantes. O envelhecimento social, a percepção de não funcional, a ideia de velho, altera a percepção que a pessoa tem acerca do seu envelhecer (Silva, 2012).

A dança faz um movimento contrário a essa ideia de invisibilidade, ao realizarem apresentações e se sentirem importantes dentro e para o grupo o qual passa a pertencer, criando uma possibilidade de entender a ideia de velho e invisível. Silva (2012), sobre esta perspectiva, afirma que o envelhecimento social afeta de forma direta como um fator psicológico na percepção do envelhecimento humano e é determinado por cada grupo social com seus padrões de condutas específicas, é através desta forma de envelhecer que surgem preconceitos, depressões e agrava o estado físico e emocional.

Em muitos casos por se sentirem desfuncionais no que diz respeito ao trabalho e suas atividades que geram uma finalidade produtiva lucrativa, a pessoa idosa acaba por experienciar a percepção de que passou a ser um problema para os grupos os quais pertencem, muitas vezes evitam o contato com esses grupos para não se sentirem culpados.

Para Nessi (2023), a pessoa velha não deseja incomodar e por tanto evita pedir ajuda, como se perdesse o direito de pedir algo, e com o medo de sobrecarregar os filhos, desta forma o pior pode acontecer, a perda da sua autonomia e capacidade de se relacionar com o mundo, caracterizando assim a perda da sua liberdade individual e da privacidade.

As mudanças ocorridas no envelhecimento vêm muitas vezes acompanhada de algumas doenças e limitações, por esse motivo é de grande importância que esta etapa o sujeito tenha sua autonomia preservada para que ela pode lidar com todas essas mudanças de forma positiva (Sousa, 2013).

A dança trás uma nova ideia de autonomia para a mulher que dança, e essa nova percepção impacta na maneira como ela se posiciona no seu meio de convívio, além dos ganhos físicos que podem torná-las mais ativas e independentes.

O envelhecer tem como característica marcante o declínio biopsicosocial, expresso na diminuição das reservas funcionais do organismo e das aptidões físicas, impactando na autonomia ao longo do envelhecimento (Lima, 2020). Podemos entender nesta discussão que o envelhecer não tem características específicas isoladas ou únicas, por tanto faz-se necessário entender que o envelhecer está ligado a biologia, funcionalidade, papel social e a maneira como a pessoa se percebe dentro de determinada sociedade com seus valores e crenças.

Em uma perspectiva da saúde a dança também pode ser preventiva, como uma prática de esportiva e algumas modalidades com vivências corporais no envelhecimento vem trazendo resultados significativos aos praticantes podendo retardar alguns sintomas de doenças como hipertensão arterial, diabetes e Alzheimer (Lima, 2020).

A dança acaba por ser uma atividade física, artística e social para estas mulheres, proporcionando a elas ferramentas para ressignificar suas identidades no envelhecer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Ballet ressurge como forma de ressignificar sonhos e traz possibilidades de autoconhecimento para que possam também ressignificar o envelhecer. Ao longo do envelhecimento elas enfrentam mudanças físicas, funcionais corporais, sociais e laborais que influenciam na maneira como percebem o envelhecimento. O enfrentamento destas mudanças se torna uma tarefa difícil quando esta percepção está configurada em aspectos de abandono social, diminuição das suas funções físicas e perdas características desta etapa.

O Ballet trás para elas a oportunidade de interação social, meio de comunicar e expressar sentimentos e emoções, conhecer o próprio corpo e entender as mudanças decorrentes do envelhecimento para que possam encarar esta etapa da melhor forma e possibilitar a sua autonomia, influenciando dessa forma sua autoestima e forma como percebe o seu envelhecer. O sentimento de pertencimento e funcionalidade estão ligados a percepção de existência dessas mulheres.

Ao diminuírem ou até mesmo finalizarem suas trajetórias profissionais, elas encontram um cenário de tempo livre, o que para muitas acabam sendo um tempo ocioso, de afastamento social e declínio da sua vida para essas mulheres que dançam, o envelhecer surge como uma oportunidade de resgate de desejos não realizados ao longo da vida.

A literatura ainda demonstra escassez acerca do tema, pensando no aumento da população idosa mundial e na promoção de qualidade de vida para a pessoa envelhecete, faz se necessário o incentivo a pesquisa científica em torno dessa temática e repensar mais ações de políticas públicas que desenvolvam o acesso ampliado para que atividades como o Ballet sejam acessíveis e difundidas entre este grupo.

REFERÊNCIAS

- ALVARES, A. M., SILVA, E. L., VAHL, E. C. **Ressignificando a arte no envelhecer: resgatando as habilidades artístico-culturais dos idosos.** R. Eletr. de Extensão, ISSN 1807-0221 Florianópolis (2010);
- BECKER, A. C. FALCÃO D. V. S. **O envelhecimento, a velhice e o significado de ser avô(ó) na perspectiva de atores profissionais idosos.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 19(2):289-302. (2016);
- FECHINE, B. R. A., TROMPELE, N. **O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos.** Revista científica internacional, ed. 20, V. 1, art. 7, jan./mar; (2012);
- FIGUEIREDO, L. M. A., LIMA, P. P. C., MORAES, L. D., MARTINS, J. C. O. **Um estudo qualitativo sobre a dança como potência de vida na velhice.** Revista Kairós-Gerontologia, 20 (Número Especial 23, "Diversidades e Velhices"), 271-292. Print ISSN 1516-2567. ISSN e

2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. (2017);

FONTOURA, L. C., BOLSAN, R. S., AZAMBUJA, A. S., ABAD, J. L. W., SMEHA, L. N. **Dança na terceira idade: benefícios biopsicossociais na vida do idoso.** *Disciplinarum Scientia. Série: Ciências Humanas*, Santa Maria, v. 17, n. 1, p. 75-81. (2016);

GUEDES, M. H. M. **Efeito da prática de trabalhos manuais sobre a autoimagem de idosos.** *Rev. bras. geriatr. gerontol.*; R.J, 14(4):731-742. (2011);

KLEIN, L. A., FOGAÇA, M. A. S., SILVA, T. J., SANTOS, D. P., NORMANN, T. C., Schimitt, V., BERNARD, C. L., OLIVEIRA, A. A. **Eu escolhi dançar: a prática de ballet clássico na terceira idade.** *Raízes e Rumos*, Rio de Janeiro, v. 7 n. 2, p. 67-76, jul./dez. (2019);

PEREIRA, M. D., PIERRO, M. C. **Desafios da Educação de Jovens e Adultos no contexto do envelhecimento da população paulistana.** *Estudos Avançados* 38 (111), DOI: 10.1590/s0103-4014.202438111.005. (2024);

LEAL, A. G. C. **As expressões artísticas da terceira idade:** da construção de uma visão positiva das suas capacidades, face às suas limitações, ao desafio de si próprio. *DEDICA. Revista de educação e humanidades*, nº 12, set. 2017, ISSN: 218. (2017);

Lima, F. B. et al. **Os efeitos do ballet clássico para a terceira idade.** *Brasilian Journal of Health Review*, Curitiba, v 4, n 4, p. 17106-17116 jul./ago. (2021);

NESSI, A. A. O., SIMON. A. P. A., SOUZA. A. S. **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. (2023);

SILVA, M. R., RODRIGUES, L. R. **Conexões e interlocuções entre autoimagem, autoestima, sexualidade ativa e qualidade de vida no envelhecimento.** *Rev. Brás Enferm.*;73 (supl. 3):e20190592. (2012).;

SOUZA, J. C. L., METZINE, A. C. **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. (2013);

WINTER, C., BURITI, M. A., SILVA, G. B., NOGUEIRA, R. S. GAMA, E. S. **Envelhecimento e dança: Análise da produção científica na biblioteca virtual de saúde.** *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro,16(1):191-199. (2013);