

Percepção de envelhecimento para mulheres que dançam

---

<sup>1</sup>Instituição\_Autor-xxx, Cidade\_Autor-xxx, País\_Autor-xxx. <sup>2</sup>Instituição\_Autor-www, Cidade\_Autor-www, País\_Autor-www. <sup>3</sup>Instituição\_Autor-yyy, Cidade\_Autor-yyy, País\_Autor-yyy. <sup>4</sup>Instituição\_Autor-zzz, Cidade\_Autor-zzz, País\_Autor-zzz. <sup>5</sup>Autor-xxx.



## Resumo

O envelhecimento humano é um processo biopsicossocial, ao longo dessa vivência o sujeito experimenta diversas mudanças ligadas a sua funcionalidade física, psicológica e sua relação estabelecida com a sociedade. Todas essas vivências têm como produto a percepção do envelhecimento para o sujeito subjetivo e singular. O presente estudo teve como objetivo entender as percepções de envelhecimento por mulheres que participam de aulas de dança. Para a obtenção dos resultados foram utilizados os seguintes instrumentos: Questionário sociodemográfico e semidirigido. A prática da dança como atividade física contribui para uma percepção de melhora da funcionalidade física do sujeito e como atividade artística e expressiva, proporciona um ambiente que possibilita a sensação de pertencimento e possibilidades de expressar seus sentimentos e emoções, resultando em um entendimento de envelhecimento positivo. Diante dos relatos dos participantes é evidenciado a relevância da prática da dança na percepção de envelhecimento ativo e saudável para os participantes.

Palavras-chave: Idoso. Envelhecimento. Dança. Psicológico. Saúde.



## Introdução

O aumento da população idosa mundial vem chamando a atenção ao longo das últimas décadas. De acordo com dados obtidos da organização mundial de saúde (OMS), em 2019 havia no mundo cerca de um bilhão de pessoas idosas com 60 anos ou mais, a estimativa é de que em 2023 essa população chegasse a atingir cerca de 1,4 bilhões de pessoas e em 2050 cerca de 2,1 bilhões (WHO, 2024).

O envelhecimento é inerente ao desenvolvimento humano, porém é um processo vivenciado de forma singular e subjetiva, cada sujeito experiencia o envelhecer de uma maneira particular, para alguns pode ser mais gradativo e para outros repentino, é influenciado por diversos fatores, entre eles estilo de vida, condições sócio-econômicas e doenças crônicas. Levando em consideração também aspectos biológicos, psíquicos e sociais. É um processo irreversível, progressivo, dinâmico e que atinge a todos. Adaptação a novos papéis ao longo desse processo, ausência de motivação, baixa-estima, auto-imagem baixa, dificuldades com mudanças rápidas, perdas orgânicas e afetivas, suicídios, somatizações, paranóia, hipocondria, depressão entre outros problemas podem ser tornar presentes no envelhecimento (FECHINE, 2012).

A busca por atividades físicas, artísticas e expressivas, vai além na necessidade de construção de uma imagem positiva dos aspectos do envelhecimento, do ponto de vista físico e cognitivo. Está associado a impactos, repercussões positivas e significado no resgate de identidade e função social (LEAL, 2017).

É fundamental considerar que a arte ajuda na socialização e permite ao sujeito expressar sentimentos e emoções, proporciona experiências criativas, expressivas e funciona como um mecanismo ativador de vitalidade e comunicação (GUEDES, 2011).

A dança é uma das artes considerada como uma forma de expressão e movimentos que são guiados por música, através dela é possível despertar emoções positivas, prazer e socialização. São esses motivos que levam o sujeito a dançar e mantém o empenho na atividade (WITER, 2013).

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

## Materiais e métodos

Para essa pesquisa foi utilizado o método qualitativo, descritivo e transversal, descrevendo os dados coletados. O presente estudo foi aprovado pelo CEP-USJT (número do parecer 6.600.978).

A mostra é composta por 3 mulheres envelhecidas com idades entre 53 e 72 anos que participam de aulas de dança e com grau de escolaridade mínima do ensino fundamental. As participantes encontradas através de divulgação em aulas de dança em academia e foram convidadas a participar do estudo após ler e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídas da pesquisa as participantes que não tiveram adesão de participação nas etapas de aplicação dos instrumentos da pesquisa. Os riscos envolvidos para os participantes foram mínimos podem ser expressas em cansaço mental respondendo os instrumentos utilizados para coleta de dados e contudo nas questões que poderiam gerar algum desconforto. Foi disponibilizado o encaminhamento para o Centro de Psicologia Aplicada (CEMPA) da Universidade São Judas Tadeu, que oferece atendimento gratuito aos participantes que sentissem a necessidade de acompanhamento. Foram utilizados os

seguintes instrumentos para coleta de dados: Questionário sociodemográfico e semidirigido composto por 9 perguntas que foram gravadas e transcritas.

## Resultados e discussão

Os resultados socioeconômicos apontam que todas as participantes da amostra são do sexo feminino. Em relação à idade as participantes possuem idade entre 53 a 72 anos, 3 declararam-se brancas. 1 participantes casada, 1 viúva, 1 divorciada e possuem até 2 filhos. Todos os participantes afirmaram saber ler e responder e 3 participantes possuem superior completo. Além disso, 2 participantes ainda atua em atividades laborais.

A seguir estão transcritos, na íntegra, trechos das perguntas da entrevista semidirigida dos quatro participantes (identificados como P1, P2 e P3 para manter o sigilo de suas identidades).

Ao serem questionados sobre se sentirem velhas as participantes foram obtidos os seguintes relatos:

“Não me sinto velha e acho que o 50 de hoje é os 30 de antigamente, eu só preciso ter mais disciplina, mas eu não me sinto velha” P1.

“Eu não me sinto velha, inclusive o meio que a gente vive, o meio do esporte, eu tenho um grupo de vôlei a 30 anos, claro que sai umas e entram outras, mas a essência é a mesma” P2.

“Não, eu não tenho nenhum, eu me considero ativa, eu acho que minha profissão me faz estar cada dia melhor” P3.

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 (WITER, 2013).

Ao serem questionadas sobre o que é envelhecer foram obtidos os seguintes relatos:

“É você ter uma qualidade de vida boa, tá com uma estabilidade financeira, estabilizada por você ter trabalho a vida inteira e nunca parar de se exercitar e ter uma alimentação saudável e pra mim é só isso” P1.

“Envelhecer eu acho que é uma experiência sabe, cada vez você tem mais experiência, você sabe contornar os problemas, que não são poucos!” P2.

“Eu acho que envelhecer é ter uma cabeça que não acompanha os novos tempos, envelhecer é você ficar parada” P3.

O envelhecimento humano é marcado por mudanças que passam por um processo de reconstrução de muitos aspectos da vida, período em que reflexões acerca de um novo papel dentro da sociedade e a maneira como viverá essa etapa são realizadas pelo sujeito (FECHINE, 2012).

Ao serem questionadas sobre como gostariam de envelhecer, obtivemos os seguintes relatos:

“Bom, eu desejo envelhecer bem, com saúde, sempre praticando esportes e morar em um lugar mais tranquilo” P1.

“Com saúde, eu acho que eu faço tudo pra ter saúde, eu me cuido bem, vou aos médicos, me alimento bem, se tem algum probleminha eu já procuro sanar, porque quero envelhecer bem, não dar trabalho pra ninguém” P2.

“Eu tenho muito medo de ficar sozinha, então eu desejo envelhecer com pessoas em volta de mim” P3.

No envelhecimento a vida já não se baseia em função do trabalho, nas realizações ligadas a ele e na sua manutenção, dessa maneira, há tempo livre, que para muitos acaba sendo um problema, principalmente para as que não tiveram ambições além do trabalho. Porém para outros esse tempo

livre vem como oportunidade de realizar ambições, aspirações e sonhos deixados para trás.(LEAL, 2017).

Quando questionadas como é pra elas envelhecer praticando dança, as participantes relataram as seguintes informações:

“Então, o envelhecimento junto com a dança, eu acho que a dança ajuda você a ter mais disposição tá? E ficar mais saudável no processo do envelhecimento” P1.

“Nossa tem sido um presente pra mim, eu não tinha onde dançar” P2.

“Então, eu sempre gostei de dançar, eu nunca tive aula de dança... essa é minha primeira aula de dança” P3.

É fundamental considerar que as artes ajudam 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 onde cores que bem utilizadas podem permitir a expressão afetiva e emocional (GUEDES, 2011).

Quando questionadas acerca de como percebem a pessoa idosa no meio da dança, as participantes relataram os seguintes pensamentos:

“Eu me sinto saudável, porque eu tô praticando a dança, o esporte né, então assim eu me sinto saudável nesse aspecto e nunca parar nem que tiver 50, 60, 70 anos, pela saúde mesmo, eu adoro associar a música a minha dança” P1.

“Nossa, eu admiro muito a pessoa ter idade e ela estar ainda em forma, porque geralmente as pessoas de idade estão assim ...eu vejo que também muita gente da minha idade não tem nada haver comigo, sabe, até mesmo a postura, aparência, a motivação pra viver” P2.

“Eu vejo a pessoa idosa dançando e eu fico envaidecido, eu penso... será que eu vou chegar assim?Como é bonito a pessoa ser desprendida do que o outro pensa e de outros valores” P3.

A busca por uma atividade no envelhecimento perpassa a ideia de ocupar tempo, ela está ligada à ideia de identidade da pessoa idosa, e redescoberta do seu papel em um grupo social (LEAL,2017).

Ao serem questionadas sobre como se sente durante as aulas de dança, responderam às seguintes afirmações:

“Eu me sinto bem, feliz, porque muitas vezes a música entra nos movimentos que a gente faz, estimulando a felicidade, eu me sinto no momento em que eu me sinto feliz de tá aqui dançando” P1.

“Eu me sinto inteira e eu me sinto em outro mundo, parece que a gente esquece todos os problemas” P2.

“Durante a prática da dança muitas vezes eu fico pensando, meu Deus eu não vou conseguir fazer aquilo, principalmente quando as coreografias são novas... mas aí eu vou entrando no clima e deixando me levar” P3.

A arte tem essa função de promover um lugar de fala e expressão, através dela é possível viver sentimentos positivos gerados através da sua prática (GUEDES,2011).

Quando as participantes são questionadas sobre como se sentem em relação aos outros participantes, relatam as seguintes informações:

“Eu me sinto bem, porque o grupo que eu faço as aulas de dança, são mais ou menos pessoas da minha idade, então a gente erra, acerta, tudo junto, a gente dá risada, ninguém se cobra, se compara né, coisas que eu passei muito no passado, muita cobrança, comparação né, mas eu me sinto bem” P1.

“É claro que tem as pessoas mais jovens, elas pegam bem

mais fácil que eu e as pessoas mais idosas. Mas não tem problema não, eu me, eu me, como fala? Eu me incentivo pra gente sempre e outra a cada dia você que você não conseguir fazer aquele passo mas no outro dia segundo você já tá conseguindo, então essa evolução é um prazer maravilhoso” P2.

“Eu não tenho problemas com relacionamento nenhum, eu acho que às vezes o nosso grupo é muito acolhedor” P3.

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 significado no resgate de identidades e funções sociais, refletindo na melhoria da auto-estima (LEAL,2017).

Sobre as principais mudanças após iniciar as aulas de danças relataram as seguintes informações:

“A questão do humor, da auto-estima melhorou e voltar a dançar pra mim é tudo, principalmente ritmos latinos que gosto muito de dançar” P1.

“Olha depois que eu comecei a dança, nossa, eu tô muito mais confiante em mim, poxa, eu tô acompanhando uma dança com 70 anos, então tá sendo muito bom, isso ajuda a gente a envelhecer com prazer” P2.

“Pra falar a verdade, muitas mudanças, pessoas que eu não conhecia, que eu não tinha contato, a dança me favoreceu, eu tenho amigas que me ligam pra vim.

Muitas práticas profissionais reconhecem no corpo e nos movimentos corporais formas de auxiliar, tratar, transformar, curar e/ou aliviar pessoas em sofrimento psíquico (BRITO,2021).

## Conclusão

O envelhecimento é um processo inerente ao ser humano, todos o vivenciam, mas de uma maneira individual, subjetiva e singular. Essas vivências sofrem influências biopsicossociais, que se manifestam em novas condições físicas, motoras, na percepção do sujeito em relação ao ambiente, do seu papel na sociedade, sentimentos e emoções experienciados neste desenvolvimento. A experiência social é um ponto muito relevante quando se leva em consideração a percepção que o sujeito terá do seu envelhecimento, um ambiente que promova experiências positivas impactará na maneira como ele percebe o seu envelhecimento, os achados desta pesquisa evidenciam o papel da dança na experiência dessas mulheres. Através dos relatos é possível verificar que essa prática proporciona um ambiente desafiador no que diz respeito a sua percepção de corpo, mas para além deste achado é possível verificar em suas falas, modificações no que diz respeito a autoestima, autorrealização, interação social, sentimentos de pertencimento e visibilidade social. Ao entender a experiência individual do envelhecendo, faz-se importante a reflexão sobre a garantia do acesso às diversas possibilidades de experimentação artísticas e sociais, possibilitando dessa forma um ambiente propício ao envelhecimento saudável. É de grande importância também o incentivo à pesquisas que discutam sobre espaços de dança na promoção de bem-estar físico e psicológico para a pessoa idosa, para que essas contribuições ultrapassem as barreiras teóricas até as práticas positivas.

## Agradecimentos

Agradecemos àqueles que contribuíram de maneira relevante para a elaboração deste trabalho: USJT- Universidade São Judas Tadeu, PGCE- Programa de Pós-

graduação em Ciências do Envelhecimento e CAPES-Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior .

## Referências

ALVAREZ, ngela Maria et al. **Ressignificando a arte no envelhecer: resgatando as habilidades artístico-culturais dos idosos**. R. Eletr. de Extensão, ISSN 1807-0221 Florianópolis, Ano 7, n. 10, p. 57-69, 2010;

BRITO, Rafaella Medeiros de Mattos. **Dança e movimento como processos terapêuticos: contextualização histórica comparação entre diferentes vertentes**. R. CC by, v.28, n.1, p.147-165, jan.-mar. 2021;

CAMPOS, Cássia Noele Arruda. **Reinventando práticas de enfermagem na educação em saúde: teatro com idosos**. Esc Anna Nery (impr.) jul -set; 16 (3):588-5962012, 2012;

FILHO, Elias Rocha de Azevedo et al. **A arte no ensino da gerontologia: o envelhecimento na visão dos pintores Renascentistas**. Estud. interdiscipl. envelhec., Porto Alegre, v. 26, n. 1, p. 431-447, 2021.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida, TROMPIERI, Nicolino. **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;

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

LEAL, Antônio Guilherme da Cruz. **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;

LIMA, Fernanda Beatriz et al. **Os efeitos do ballet clássico para a terceira idade**. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba , v 4 , n 4, p. 17106-17116 jul/agos. 2021;

SCORTEGAGNA, Cristina Ribas Teixeira, Silvana Alba. **Bem-Estar Subjetivo de Longevos Institucionalizados e Não Institucionalizados por meio do Pfister**. Avaliação Psicológica, , 18(1), pp. 86-95, 2019;

WINTER, Carla et. al. **Envelhecimento e dança: Análise da produção científica na biblioteca virtual de saúde**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro,16(1):191-199, 2013