




**O ENVELHECIMENTO PARA MULHERES QUE DANÇAM BALLET,
RESSIGNIFICAÇÃO DO ENVELHECER**

AGING FOR WOMEN WHO DANCE BALLET, REDEFINING GETTING OLDER

**EL ENVEJECIMIENTO PARA MUJERES QUE BAILAN BALLET,
REDEFINICIÓN DE ENVEJECER**

 <https://doi.org/10.56238/levv16n55-067>

Data de submissão: 12/11/2025

Data de publicação: 12/12/2025

Jonatas Andrade Pinheiro

Mestre em Ciências do Envelhecimento

Instituição: Universidade São Judas Tadeu (USJT)

E-mail: jonatasandradeepsico@gmail.com

Fabio Ramos de Lima

Mestre em Ciências do Envelhecimento

Instituição: Universidade São Judas Tadeu (USJT)

E-mail: fabiorlima53@gmail.com

Marlos Reus Ferri

Mestre em Ciências do Envelhecimento

Instituição: Universidade São Judas Tadeu (USJT)

E-mail: marlosreus@gmail.com

Rodrigo Jorge Salles

Doutor em Psicologia Clínica

Instituição: Universidade São Judas Tadeu (USJT)

E-mail: rodrigojsalles@hotmail.com

Priscila Larcher Longo

Doutora em Ciências

Instituição: Universidade São Judas Tadeu (USJT)

E-mail: pllongo@gmail.com

RESUMO

O aumento da população idosa é uma realidade que exige novas posturas no sentido de repensar conceitos acerca desse tema. O presente estudo objetivou entender o envelhecimento e as influências da prática do Ballet para mulheres envelhecidas, em uma perspectiva de prática artística, expressiva e comunicativa. Para tanto, procede-se uma pesquisa de revisão de literatura com artigos que abordam a temática. Desse modo, observa-se que existem relações entre envelhecimento e a prática do Ballet para mulheres, principalmente a percepção das suas mudanças físicas, cognitivas e psicossociais. O senso de pertencimento a um grupo e a percepção de envelhecer ativamente são evidenciados em suas percepções acerca do envelhecer, a busca por realizar desejos e sonhos adiados ao longo da vida são ressignificados em uma reconstrução da identidade através da percepção de funcionalidade e do pertencimento. O que permite concluir que 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).

Palavras-chave: Idoso. Arte. Envelhecimento. Dança.

ABSTRACT

The increase in the elderly population is a reality that requires new approaches aimed at rethinking concepts related to this topic. The present study sought to understand aging and the influences of practicing ballet for aging women, from the perspective of an artistic, expressive, and communicative practice. To this end, a literature review was carried out using articles that address this theme. In this way, it is observed that there are connections between aging and the practice of ballet for women, especially regarding the perception of their physical, cognitive, and psychosocial changes. The sense of belonging to a group and the perception of aging actively are evident in their views on growing older. The pursuit of long-delayed desires and dreams is re-signified in a reconstruction of identity through the perception of functionality and belonging. This allows us to conclude that ballet for older adults incorporates rhythms and choreographies in inclusive ways that respect limitations, while also seeking to break paradigms and provide physical exercise, concentration, memory development, and emotional well-being (Lima et al., 2021).

Keywords: Elderly. Aging. Dance.

RESUMEN

El aumento de la población de personas mayores es una realidad que exige nuevas posturas orientadas a repensar los conceptos relacionados con este tema. El presente estudio tuvo como objetivo comprender el envejecimiento y las influencias de la práctica del ballet en mujeres que están envejeciendo, desde una perspectiva artística, expresiva y comunicativa. Para ello, se realizó una revisión de la literatura con artículos que abordan esta temática. De este modo, se observa que existen relaciones entre el envejecimiento y la práctica del ballet para mujeres, especialmente en la percepción de sus cambios físicos, cognitivos y psicosociales. El sentido de pertenencia a un grupo y la percepción de envejecer de manera activa se evidencian en sus percepciones sobre el proceso de envejecer. La búsqueda de deseos y sueños postergados a lo largo de la vida se resignifica en una reconstrucción de la identidad a través de la percepción de funcionalidad y pertenencia. Lo anterior permite concluir que el ballet para las personas mayores incorpora ritmos y coreografías diversas de manera inclusiva, respetando las limitaciones y buscando romper paradigmas, además de proporcionar ejercicio físico, concentración, memoria y bienestar emocional (Lima et al., 2021).

Palabras clave: Arte. Envejecimiento. Danza.

1 INTRODUÇÃO

Cada vez mais a população mundial vem envelhecendo e a expectativa de vida aumentando tanto 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 (IBGE, 2022). 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 além da ideia de envelhecimento estrutural levando em consideração as alterações físicas, a ideia de envelhecer também está ligada a questões da cultura onde esse sujeito que envelhece está inserido, 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). O objetivo dessa pesquisa foi buscar na literatura referencial teórico que descreva a relação da prática do Ballet com a percepção de envelhecimento de mulheres envelhecidas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 RESSIGNIFICANDO O ENVELHECER

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 indica que como “processo de otimização das oportunidades de saúde, a participação e 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 realização de ambições, aspirações e sonhos deixados para trás. Nesse sentido, a busca por atividades de expressão artística 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 pode tender a redução da autoestima para a pessoa envelhecida (Souza, Metzner, 2013).

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 possível ser realizada coletivamente e ser ativa (Alvarez et al., 2010).

2.2 A ARTE COMO FORMA DE EXPRESSÃO NO ENVELHECER

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).

O período chamado de Renascimento ou Renascença, que ocorreu entre os séculos XIV e XVII, foi marcado por artistas e suas grandes obras, e 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).

2.3 DANÇA E ENVELHECIMENTO

A dança é considerada uma forma de expressão com movimentos que são guiados por música. Por meio dessa arte é possível despertar emoções positivas, prazer e socialização. São esses motivos que levam um 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 dança circular, arteterapia, musicoterapia, entre outras formas artísticas 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 gerontológica 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. Com base nessas informações, o presente estudo busca verificar as percepções do envelhecimento de mulheres envelhecidas que participam de aulas de Ballet e como a prática das aulas de Ballet para essas mulheres influenciam na suas percepções acerca do seu envelhecimento.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura que busca descrever os dados coletados. A pesquisa de revisão de literatura permite entender conjunturas e fenômenos mais fidedignos e alimenta o acervo de investigação, contribuindo para a atualização do conhecimento científico em diversas áreas do conhecimento.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

No envelhecimento se é enfrentado muitos desafios, entre eles a dependência física e emocional, principalmente ligadas aos seus familiares, levando em consideração que esta etapa da vida muitas vezes é marcada pelo surgimento de doenças, fazendo necessário uma atenção diária, essa dependência representa para os seus familiares uma grande responsabilidade (Brito et al, 2022).

Ocupações quando engajadas geram altos níveis de significado, promovendo a percepção de compromisso e responsabilidade social e demanda de uma participação intensa do sujeito (Xavier et al., 2017).

Ao longo do envelhecimento, diversas atividades da pessoa em envelhecimento são afetadas, dentre elas podemos encontrar a temática do trabalho onde as alterações físicas e intelectuais são determinantes no que diz respeito à permanência do sujeito no exercício. A percepção da autoimagem no envelhecimento possui relação significativa com o papel que o sujeito representa na sociedade, a autoimagem da mulher que está envelhecendo pode sofrer alterações com essa invisibilidade que muitas vezes é manifestada através do etarismo que se caracteriza por preconceitos ou diminuições contra as pessoas mais velhas (Avaes, 2010).

O Ballet em sua origem dentro de uma perspectiva estética, pouco mudou. Conhecido como uma forma de dança tradicional originária da aristocracia das cortes francesas e italianas do século XV, representava uma sociedade com arquétipos eurocêntricos, com características brancas (Frajuca & Menezes, 2021).

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).

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, além de ajudar no desenvolvimento de aspectos sociais, desenvolver a autoestima e aumentar a autoconfiança (Klein, 2019).

A literatura trás a prática de atividades que envolvem o movimento corporal e musicalidade, elementos encontrados na prática do Ballet, 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).

5 CONCLUSÃO

O presente estudo trouxe um maior entendimento acerca da percepção de envelhecimento por mulheres que realizam aulas de Ballet. O Ballet ressurge como forma de ressignificar sonhos e traz possibilidades de autoconhecimento para que possam também ressignificar o envelhecer. Ao longo do envelhecimento se enfrentam mudanças físicas, funcionais, corporais, sociais e laborais que influenciam na maneira como percebemos 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 traz 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 à percepção de existência.

Ao diminuírem ou até mesmo finalizarem suas trajetórias profissionais, encontram um cenário de tempo livre, o que para muitas acabam sendo um tempo ocioso, de afastamento social e declínio da sua vida para mulheres que dançam Ballet, 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 envelhecida, faz-se necessário o incentivo à 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, Ano 7, n. 10, 2010;
- AZEVEDO Filho, E. R. A., GOMES, L., BEZERRA, A. J. C. **A arte no ensino da gerontologia: o envelhecimento na visão dos pintores Renascentistas.** *Estud. interdiscipl. envelhec.*, Porto Alegre, v. 26, n. 1, 2021;
- 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, 2016;
- BRITO, N. J. S., CORREIA, C. G. L., SOUZA, A. S., ALMEIDA, A. B. R. C., VANDERLEI, F. R. T., Franco, L. L. S., LIMA, G. L. S. **O papel da família no cuidado ao idoso: Uma revisão integrativa.** *Revista de Casos e Consultoria*, V. 13, N. 1, e13130401, ISSN 2237-7417 | CC BY 4.0, 2022;
- BRITO, R. M. M. **Dança e movimento como processos terapêuticos: contextualização histórica comparação entre diferentes vertentes.** *R. CC by*, v.28, n.1, jan. -mar, 2021;
- FRAJUCA, C. C., MENEZES, M. S. **Bailarinas negras: cores do balé e as transformações no vestuário.** *Revista de Ensino em Artes*, v. 5, n. 3, Esp. 2021;
- FECHINE, B. R. A., TROMPELI, 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 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. 2017;
- 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;
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE, (2023). **Senso 2022:** Agência de notícias (ibge.gov.br) Acesso em 11/11/2014;
- 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. (2017). **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. 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, 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;



SOUZA, J. C. L., METZNE, 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. 2013;

XAVIER, C. M. N., BUENO, K. M. P., ASSIS, L. O., ALMEIDA, S. C. A., ASSIS, M. G. **A aposentadoria na perspectiva ocupacional.** *Revista terapia Ocupacional Universidade de São Paulo*. Maio/agosto. 2017.