

ENVELHECER E DANÇAR: O CORPO ENVELHECIDO E SUA SAÚDE MENTAL EM CENA

Emily Pereira de Medeiros¹
Ana Beatriz Costa Xavier²
Jennifer Linny Pereira Tomé³
Viviane Alves dos Santos Bezerra⁴

RESUMO

O envelhecimento é uma etapa do desenvolvimento humano, comumente marcada por estigmas associados à invalidez e a perda de vitalidade. Contudo, a literatura atual sobre a temática demonstra que o processo de envelhecer também pode ser ativo, não estático, renovador e inovador. Dentre os diversos fatores que contribuem para um envelhecimento saudável, estudos têm apontado a dança como aspecto relevante, uma vez que a possibilidade de envolver-se com a arte da dança colabora com a saúde física e mental. Dessa forma, o artigo pretende produzir reflexões acerca das implicações da dança e sua relação com o corpo em processo de envelhecimento. Para alcançar este objetivo, foi conduzida uma revisão narrativa da literatura, por meio de plataformas digitais para recolhimento das informações, tais como SciELO, Google Acadêmico, Periódicos CAPES, entre outras. Os dados coletados possibilitaram conhecer as relações estabelecidas na literatura entre a dança e o processo de envelhecer. Inicialmente, foi abordado sobre os tipos de danças e como o corpo foi entendido de acordo com o período histórico e social, bem como, esse corpo em processo de envelhecimento, suas limitações e possibilidades. Ademais, discutiu-se quais são as repercussões da dança no corpo envelhecido, levando em consideração a visão da sociedade atual sobre a dança, o corpo “ideal” e como esses elementos podem interferir na saúde mental dos idosos. Assim, considerou-se os diversos impactos que a dança pode gerar no idoso, tendo em vista as subjetividades desses sujeitos e o idadismo. As reflexões deste artigo basearam-se em uma visão psicossocial da Psicologia Social, que considera os indivíduos em sua totalidade. Conclui-se a importância de produções científicas que possibilitem reflexões e desmistificações do corpo envelhecido em cena, trazendo um olhar para suas potencialidades na dança e benefícios para a saúde mental, buscando romper com estigmas sociais para com essa população.

Palavras-chave: Envelhecimento, Saúde Mental, Dança, Corpo.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma etapa do desenvolvimento humano, comumente marcada por estigmas associados à invalidez e a perda de vitalidade. Trata-se de um processo irreversível, gradativo, natural e individual com perdas progressivas tanto de funções básicas quanto de papéis sociais, sendo, muitas vezes, entendido como um processo de deterioração do corpo, em que este é incapacitado para produzir como um corpo jovem o faz (Zucco, 2019, p. 114-116). Contudo, a literatura atual sobre a temática mostra que o processo de envelhecer pode

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, pereira_any1@outlook.com;

² Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, beatrizxavier.danca@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, jenniferlinny9@gmail.com;

⁴ Mestra pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, vivianebezerrapsi@gmail.com.

também ser ativo, não estático, renovador e inovador. Nesse sentido, a velhice é constituída por distintas experiências, sendo heterogênea (Zucco, 2019).

Desse modo, colocar o corpo envelhecido em cena levanta debates e olhares, além de exigências e idealizações que buscam colocar esse sujeito à parte. Entretanto, durante a história da humanidade a dança foi e é capaz de representar uma imensa complexidade dos aspectos humanos existentes. Segundo Nanni (1995, apud Paiva et al., 2010), “o ser humano utilizou a dança como linguagem corporal, simbolizando alegrias, tristezas, vida e morte, para celebrar o amor, a guerra, a paz (...)” (p. 71). Assim, considerando o impacto que essa arte carrega, não deveria existir limites etários para o dançar.

Sendo a dança uma arte e uma modalidade física que traz consigo diversos benefícios para o processo de envelhecimento, inclusive no campo da saúde mental, faz-se necessário desenvolver produções científicas que abordem tal temática de maneira crítica relacionando com a velhice, e assim, levando em conta as dinâmicas sociais que atravessam o corpo e mente do sujeito idoso na dança. Nesse sentido, essa produção buscou entender quais são as implicações da dança na saúde da pessoa idosa, em especial a saúde mental; além de compreender qual é a relação existente entre essa modalidade e o corpo em processo de envelhecimento. Para alcançar este objetivo, foi conduzida uma revisão narrativa da literatura, por meio de plataformas digitais para recolhimento das informações, tais como SciELO, Google Acadêmico, Periódicos CAPES, entre outras.

As discussões propostas neste artigo giraram em torno de temáticas relacionadas ao envelhecimento, dança, corpo, velhice, meio social e gênero. Assim, os resultados da pesquisa debruçaram-se sobre esse conjunto de assuntos iniciando com o aumento da população idosa brasileira e as alterações advindas do processo de envelhecimento, de acordo com as produções científicas que abordam visões bioquímicas, fisiológicas, psicológicas e sociais. Em seguida, é colocado como pauta reflexões com base científica acerca do corpo, os considerados possíveis na dança e os que escapam à norma. Além disso, foi realizado um recorte de gênero, pois a velhice, o envelhecimento e esse corpo em cena têm vivências, significados, entendimentos, posicionamentos, papéis e expectativas sociais diferentes de acordo com o gênero. Ademais, também foi realizado um percurso histórico sobre a dança, quais são seus benefícios e como pode ser descrito a visão social existente sobre a dança, o corpo e a velhice, assim como a relação entre os três interfere na saúde mental das pessoas idosas – relacionando com a perspectiva da Psicologia Social. Portanto, destaca-se de maneira

conclusiva a importância de ressignificar as noções sociais de corpo “ideal” e viabilizar espaços para a diversidade de corpos na dança, valorizando, assim, os corpos envelhecidos em cena.

METODOLOGIA

O presente artigo configura-se como revisão narrativa da literatura, realizada com o objetivo de compreender quais implicações a dança traz a um corpo envelhecido e qual sua relação com esse corpo. Nesse sentido, a revisão narrativa da literatura é apropriada para descrever e discutir o desenvolvimento e estado da arte de algum tema, sob o ponto de vista contextual/teórico; como também, trata-se de análise da literatura publicada em artigos, livros ou outros meios na interpretação e criticidade reflexiva dos autores (Rother, 2007, p. V). Desse modo, os materiais que forneceram a base para a revisão foram levantados nas plataformas digitais como o SciELO, Google Acadêmico, Periódicos CAPES, entre outras. Portanto, os dados coletados propiciaram conhecer as relações estabelecidas na literatura entre a dança e o processo de envelhecer, além de sua prática na velhice e repercussões no corpo e na mente deste público específico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O envelhecimento é um processo normal, irreversível, gradativo e individual. Segundo Ishizuka (2003 apud Silva, 2019, p. 30), o Brasil ocupa atualmente a sétima posição mundial em número populacional de pessoas na terceira idade e indica-se que em 2050 atingirá a sexta colocação. Ademais, segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) em 2016, foram analisadas as pirâmides etárias do país e constatou-se uma previsão que em 2050 o número de pessoas em idade avançada (igual ou superior a 80 anos) superaria o número de crianças com menos de 4 anos de idade. Assim, o processo do envelhecimento passou a ser conteúdo de estudo em diversas áreas do conhecimento devido ao alto índice populacional de pessoas idosas no país.

Destaca-se nessa etapa do ciclo vital alterações bioquímicas, fisiológicas, psicológicas, que se diferenciam de humano para humano (Silva et al., 2012). Do ponto de vista bioquímico, entende-se que durante a divisão celular (mitose) as sequências de DNA diminuem o que provoca uma progressiva perda da renovação celular. Contudo, esse processo varia de acordo com o meio ambiente e o estilo de vida que a pessoa viveu e seguiu durante seus anos anteriores (Silva et al., 2012). Outrossim, no tocante aos aspectos fisiológicos o avanço da idade pode acometer a perda da força do tecido muscular,

embranquecimento dos cabelos, perda da elasticidade da pele, aumento da gordura corporal e outras características que se vinculam ao declínio do corpo (Zucco, 2019).

A Psicologia Social, dentre outras temáticas, estuda as representações sociais, as quais se configuram como construções coletivas de significados e valores compartilhados. Assim, a representação social do processo de envelhecimento ainda reproduz uma visão negativa, de perdas, declínio, doença, dependência e morte. Para Daniel et al. (2015) essas representações podem ser influenciadas pela consciência coletiva da sociedade que, muitas vezes, enxerga a velhice como o fim da vida ativa. Nessa linha, o sujeito idoso é acompanhado de uma visão generalizada da incapacidade por não ter mais o corpo belo, útil e jovial valorizado pela sociedade, o que provoca consequências psicológicas e sociais, tais como, a sensação de não pertencimento nos espaços sociais (Zucco, 2019). Dessa forma, segundo Silva (2019) aqueles que enfrentam essas mudanças com otimismo estatisticamente estão menos propensas a desenvolverem diversas doenças psicossomáticas como depressão e estresse, comuns nessa fase da vida. Ao passo que, para que haja essa visão otimista supracitada o sujeito velho é convocado a enfrentar os estigmas da decadência, feiura e aproximação com a morte que são postos pelos preconceitos construídos socialmente (Zucco, 2019). Os preconceitos e as discriminações contra pessoas idosas são conhecidos como idadeísmo ou ageísmo, os quais são caracterizados pelo psicólogo Robert Butler (1980 apud Silva, 2022, p. 138-139) como atitudes preconceituosas em relação aos idosos e ao envelhecimento, práticas discriminatórias contra os idosos e políticas institucionais que perpetuam estereótipos e reduzem as oportunidades de uma vida satisfatória para os idosos.

Ao longo da história humana percebe-se que o corpo foi visualizado de diferentes formas de acordo com a época e, principalmente, com a cultura. No pensamento inicial pode-se ser citado a perspectiva politeísta-mitológica dos gregos, de Platão, em que acreditava-se que o ser humano possuía duas forças antagônicas coexistindo em contínua tensão: alma superior e alma inferior. De acordo com Nobre (2018), essa visão platônica visualiza “o corpo somente como a prisão da alma superior. Esta alma preexistente à encarnação é intelectual, sendo ela a própria consciência, a plenitude, o acesso ao mundo das ideias” (p. 21). Além disso, a alma inferior tem origem corporal e limitada ao mundo do sensível, sendo “responsável pelos desejos, pela concupiscência, pela degeneração, pela dor, pela morte” (Nobre, 2018, p. 21).

Posteriormente, surgiu a visão gnóstica a qual, segundo Le Breton (2013 apud Nobre, 2018), trouxe um ódio ao corpo a partir do momento que o relacionou ao profano,

encarnação do mal e suporte para uma imoralidade, “de onde não pode surgir outra coisa que não seja o pecado, uma matéria corruptível, responsável por distanciar a alma dos planos divinos originais” (p. 21). Além disso, o corpo se mostra como um limite insuportável do desejo, tendo “como castigo a existência da morte, da doença, da decomposição, da imoralidade, da indecência e etc.” (Nobre, 2018, p. 21).

Em seguida temos o pensamento sobre o corpo ligado à uma forma laicizada, a qual dá bases para o pensamento técnico-científico e contemporâneo legitimando “a supressão do corpo, seu esvaziamento simbólico e as intervenções médicas a fim de melhorá-lo” (Nobre, 2018, p. 22), assim o corpo deve ser remodelado, pois “assumi-lo em sua condição de existência e nas suas impossibilidades é deparar-se com a morte” (Nobre, 2018, p. 22), com o envelhecer e a velhice.

Os estudos sobre o corpo na perspectiva das ciências naturais e sociais no começo do século XIX tinham uma herança do mecanicismo. Através das reflexões de René Descartes, a filosofia moderna traz um novo entendimento sobre o corpo, principalmente após o rompimento com os paradigmas religiosos. O corpo é visualizado como uma máquina na ótica mecanicista, com um funcionamento específico e particular, além de “[...] submisso à hierarquia (mente sobre o corpo) que impõe o cogito (“penso, logo existo”) [...]” (Le Breton, 2013 apud Nobre, 2018, p. 22-23).

Outrossim, é válido também pensarmos o corpo além de uma perspectiva somente biológica-idealizada, mas também social. O corpo é construído socialmente, sendo visto por Filho e Trisotto como um resultado de inúmeros investimentos, enunciações e saberes (apud Oliveira et al., 2020, p. 562). Ele não está isolado no vazio, mas sim intrinsecamente ligado e relacionado com o que está ao seu entorno, pois:

Mais do que um conjunto de músculos, ossos, vísceras, reflexos e sensações, o corpo é também a roupa e os acessórios que o adornam, as intervenções que nele se operam, a imagem que dele se produz, as máquinas que nele se acoplam, os sentidos que nele se incorporam, os silêncios que por ele falam, os vestígios que nele se exibem, a educação de seus gestos... enfim, é um sem limite de possibilidades sempre reinventadas e a serem descobertas. Não são, portanto, as semelhanças biológicas que o definem, mas, fundamentalmente, os significados sociais e culturais que a ele se atribuem” (Goellner, 2003 apud Oliveira et al., 2020, p. 573).

Sendo assim, sua construção na visão de Guimarães (2005 apud Oliveira et al., 2020, p. 562) “passa pela noção de inscrição do pertencimento, de forma que corpo, identidade e cultura se apoiam e se retroalimentam”. Ademais, Foucault (1975 apud Guimarães, 2019, p. 68) vê o corpo como disciplinado e como um território em que o poder recai, a partir do momento em que métodos sociais são criados para controle das operações

do corpo que “realizam a sujeição constante de suas forças e lhes impõem uma relação de docilidade-utilidade”. Sendo assim, através do disciplinamento dos corpos se cria um estereótipo corporal a ser seguido, como o corpo jovem, esbelto, malhado, definido, passando longe de um corpo envelhecido, com marcas, rugas, por exemplo, e dando início a uma corrida contra o tempo em busca da juventude eterna inalcançável. Portanto, o corpo envelhecido e na velhice é visto como um corpo que escapa ao almejado, um corpo invisibilizado, impossível de práticas acrobáticas, ritmadas, desafiantes e complexas, devendo ser um corpo excluído e escondido (Oliveira, 2020 p. 562-568). Em outras palavras, o que é entendido como corpos possíveis é construído gradativamente “em meio a relações de saber e poder, em que alguns padrões e normas socialmente impostas delimitam os corpos possíveis e o que esses corpos podem ou não executar e mostrar em público” (Butler, 1993; Louro, 1997 apud Oliveira et al, 2020, p. 566).

Assim como os corpos são inseridos na dinâmica social e cultural, o processo de envelhecimento também é, por isso, as experiências durante esse processo são distintas e atravessam questões de gênero. De acordo com Pinto (2013, p. 3) “nas sociedades pós-modernas, a valorização da juventude e a necessidade quase que incontrolável de modificar a aparência, de regredir no tempo, deixam grandes lacunas acerca do envelhecimento”. O impacto desse padrão estético em uma sociedade misógina reverbera na maioria das mulheres idosas de maneira intensa. Sendo juventude e magreza sinônimos de beleza, instaura-se uma “corrida contra o tempo” na construção dos corpos dessas mulheres (Pinto, 2013). Nesse sentido, destaca-se que:

O mundo da dança e o universo das bailarinas ilustra diversas limitações relativas a imagens do corpo e classificações etárias. Em grandes companhias existe uma idade limite para que uma bailarina possa realizar audições – normalmente os 30 anos. Além disso, exige - se muito do corpo. Para além de exigências relativas à força e ao tônus muscular, o corpo considerado ideal está atrelado a magreza, beleza e juventude [...] (Lira, 2018, p. 134).

Portanto, o corpo envelhecido da mulher torna-se um corpo que não é mais desejável. Eo que se espera desse corpo? A partir das noções estabelecidas no discurso social, este é um corpo que não tem mais capacidade de elaborar os movimentos com agilidade, força e equilíbrio. Sendo assim, são corpos que além de não reproduzirem mais, não são admirados e não têm mais potência. De acordo com Oliveira (2020),

[...] o que se espera do corpo de uma idosa, fundamentado nos discursos presentes na sociedade ocidental, é algo submisso, suave, focado em atividades como tricô e crochê, não uma performance acrobática que denotava força e destreza. Em relação a esses adjetivos, percebe-se que eles são mais utilizados para qualificar o “masculino” [...] (p. 12).

Diante desse recorte de gênero, percebe-se que essa visão da mulher na dança é consequência de como essa modalidade foi construída historicamente. Sendo assim, é importante refletirmos como a dança tem se colocado ao longo da história e o que ela representa. Assim, a dança é uma expressão artística que faz uso do corpo como meio de manifestação, como um instrumento para expor aquilo que se sente, contar uma história ou representar algo/alguém. É caracterizada como uma das artes mais antigas criada pelo homem (Silva et al., 2012). É possível identificar o seu surgimento ainda na Pré-história, quando os homens batiam os pés no chão e palmas para construírem o que conhecemos por ritmo. Esse ritmo produz uma descarga emocional que regula as forças vitais e, a partir disso, os movimentos podem ser guiados de maneira equilibrada e harmônica (Silva et al., 2012). Contudo, a dança também pode ocorrer até sem os estímulos sonoros, pois os movimentos podem ser construídos de forma independente ao que se ouve (Barros, 2011 apud Silva, 2012).

A dança, linguagem corporal que está presente em todas as partes do mundo se diferencia de acordo com a cultura, assim como sua funcionalidade e intenção. No Egito as primeiras danças foram identificadas há 2.000 anos antes de Cristo. Já na Grécia, desviando da função religiosa, a dança passou a ser utilizada nos jogos olímpicos. Na Roma, foi utilizada na consagração ao deus Baco (deus do vinho) e também celebrava-se em festas. Outrossim, nas cortes do período renascentista, as danças eram mescladas com o teatro a fim de manter esse caráter que estava deixando de ser utilizado. Nesse mesmo período começaram a surgir o balé clássico e o sapateado apresentados em formato de espetáculos com todos os outros elementos agregados, como a música, a iluminação e o cenário (Silva et al., 2012). No contexto brasileiro, a dança teve grande contribuição com a vinda dos africanos ao território e elas se nomeiam de acordo com os instrumentos musicais que são utilizados, como maracatu e congada (Silva et al., 2012).

De acordo com Bezerra (2020), ao longo da história temos alguns tipos de dança, tais como: dança primitiva (celebrar um ritual específico, colheita, estação do ano; festas; rituais de passagem; preparação para guerra), milenar (culto, honra e homenagem aos deuses), Europa ocidental (danças cortesãs), no renascimento (ballet, arte praticada pela corte; valsa), no romantismo (consolidação do ballet como expressão artística, saindo dos palácios para ser um espetáculo; samba; tango), moderna (ruptura com o balé clássico) e contemporânea (novas linguagens e mistura do teatro e dança).

Do ponto de vista corporal, de acordo com Pontes (2018), no século XIX, o ballet clássico tinha uma outra visão de corpo ideal, diferentemente do que foi constituído e

consolidado anos depois e até os dias atuais. Marie Taglioni foi considerada a primeira “prima ballerina”, a solista com destaque; ela tinha um físico almejado na época de formas arredondadas, suaves, pernas grossas de trabalho físico e não obsessão pela magreza. Nesse tempo histórico era algo muito admirado quando se mostrava o acúmulo de exercícios nos músculos, pois denotava a ideia da bailarina passar árduas horas de trabalho que a levavam a longas e belíssimas performances. Já no século XX, Anna Pavlova surgiu nos palcos russos com um biótipo diferente do modelo que já era estabelecido; ela possuía como características físicas: tornozelos “finos demais” (Pontes, 2018), pés bem arqueados, magreza, etc. Nesse sentido, ela revolucionou a imagem que se tinha do ballet até então, e adicionou a utilização de sapatilhas de ponta finíssima, buscando destacar a leveza de sua estrutura, sendo até hoje lembrada como um ícone da dança.

Porém, atualmente, no século XXI, é perceptível que a dança começou a sofrer grandes modificações e criar novos paradigmas estéticos, éticos e também poéticos. Nesse sentido, as noções de corporeidade e corpo até agora mencionadas têm sido ampliadas e diversificadas aos poucos. Assim, utilizando como exemplo o ballet clássico mais uma vez, temos que desde o fim do século XIX para início do século XX, essa modalidade de dança vinha de um lugar nocivo, de trabalho altamente competitivo e degradante para a saúde física e mental das bailarinas, o qual não abria espaço para artistas que estivessem minimamente fora do padrão exigido. Desse modo, é evidente que foi muito incentivado (e ainda é nos dias de hoje) transtornos alimentares para estar cada vez mais, esteticamente, extremamente magra e caber nas medidas de costura quase inalcançáveis.

Apesar de ainda ser uma visão muito forte, principalmente em companhias de dança, e ter muita repressão e resistência à diversidade, as bailarinas têm buscado criticar e modificar esse sistema, na tentativa de transformar essa percepção já ultrapassada. Um dos principais meios utilizados é o trabalho e as performances cada vez mais inovadoras, originais, diversas, que buscam ir contra o padrão. Assim como, formação de novas técnicas e treinamentos (principalmente mais dinâmicos e inclusivos), novos métodos de criação e classificação terminológica dos artistas da dança, como: bailarina, bailarina-criadora, criadora-intérprete e dançarina, além da inclusão de novas faixas etárias, principalmente as mais idosas. Dessa forma, é válido que haja uma ruptura do aspecto corporal e os padrões estéticos construídos socialmente para que a dança alcance os diversos públicos, dentre eles as pessoas idosas.

Assim, com base nessa ruptura e indo ao encontro desse alcance, podemos destacar que a dança pode se tornar uma atividade com muitos benefícios na terceira idade. Alguns

desses benefícios podem ser visualizados no Programa de Atividade Física para Terceira Idade – PROFIT que ocorreu na UNESP – Universidade Estadual Paulista. O propósito desse programa, o qual desenvolveu atividades destinadas às pessoas com mais de sessenta anos, se concentrou no resgate ou na manutenção da autonomia num contexto que privilegia a autoestima, o lúdico e a interação social (Paiva et al., 2010). Dentre as atividades ofertadas pelo programa, a dança tornou-se uma grande aliada na melhoria das condições físicas dos participantes como força, flexibilidade, capacidade respiratória, agilidade, coordenação motora, memória e concentração. Além disso, uma avaliação, realizada pelos autores, destaca que “os idosos sentem-se confiantes, capazes e motivados a se exporem ao público, indiretamente também pela melhora da capacidade funcional, pois tal efeito os proporcionam conseguirem realizar tarefas no dia a dia que não conseguiam mais.” (Paiva et al., 2010, p. 72). Portanto, é pertinente a partir dessa avaliação perceber a importância da dança na manutenção e melhora do estado de saúde, mas não somente isso; pontua-se também a relação dessa prática com benefícios relacionados ao bem estar emocional e o aumento de autoconfiança presentes na interação social.

Outro estudo também destaca tais benefícios não somente para o corpo, mas também para a mente. De acordo com Silva et al. (2012) a dança viabiliza o prazer de extravasar emoções e sentimentos, sendo “uma excelente opção para indivíduos da terceira idade, visto que é uma atividade realizada em grupo a qual facilita a integração e fortalecimento das amizades, com superação de limites físicos, diminuindo assim as angústias e incertezas” (p. 35). Por esse motivo, destaca-se a importância de abordar os benefícios da dança para os idosos em sua totalidade, visto que tal prática colabora para a saúde física e mental dentro do processo de envelhecimento.

A dança como arte e modalidade física pode possibilitar ao sujeito estabelecer novos sentidos para si, de vida, existência, papéis sociais e etc., por meio da expressividade, fluxos de energia, significação, gestos, entre outros. Ela acolhe inúmeros modos de ser do corpo, seja aqueles ligados e representados pela visão cultural e social de um povo e sua cultura, ou os que vão além do que já está instaurado, estereotipado e esperado. Sendo assim, a dança possibilita novos modos de pensar, criar, inspirar, dançar, sentir, articular, elaborar e expressar proporcionando transformações e inscrições de outros sentidos ao sujeito nessa velhice (Zucco, 2019, p. 122).

Entretanto, quando pensa-se em dança, uma das primeiras imagens que liga-se à ela é a de leveza presente na dançarina, é de um corpo jovial que denota força e agilidade; porém, socialmente quando fala-se de um “corpo velho” não associa-se à esses elementos, mas sim

à um corpo pesado, feio, sem delicadeza, sem agilidade, sem força inclusive para dominar e expressar leveza. Sendo assim, vemos que a dança é ligada diretamente aos corpos que demonstrem a capacidade física desejável, jovem e que possibilite realização de movimentos e estruturas coreográficas consideradas complexas (Zucco, 2019, p. 121-122), portanto, trata-se de uma imagem socialmente construída da dança com fortes estereótipos instaurados de que para dançar é preciso ter todos os elementos já ditos e, preferencialmente, ser jovem. Desse modo, não é admitido e nem reconhecido um corpo idoso em cena; os palcos dançantes não reconhecem os sujeitos velhos como dignos e representantes desse espaço, dificultando sua entrada e permanência na modalidade. Em vista disso, é perceptível que “essa imagem da dança – que ao longo de diferentes contextos históricos e culturais vem se transformando – nos permite dizer que a velhice enquanto corpo latente de experiências, escapa às imagens já construídas” (Zucco, 2019, p. 122).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento por mais que seja uma etapa de desenvolvimento do ciclo vital comum a todos os seres humanos com alterações graduais, irreversíveis e individuais, ainda assim é uma lacuna aberta para diversos estudos e novas descobertas. Neste artigo, percebeu-se visões do envelhecimento nos aspectos bioquímicos, fisiológicos e, principalmente, psicológicos e sociais. Outrossim, foi pontuado o quanto o processo do envelhecer está ligado ao declínio do corpo e como é visto socialmente, em sua grande maioria, como uma etapa de apenas perdas e não ganhos, conseqüentemente, os idosos são colocados às margens da sociedade. Sendo assim, esse corpo que é invisibilizado e não almejado é visto como não capaz e não possível às exigências que práticas como a dança impõe. Além disso, a mulher inserida em uma sociedade misógina e desigual sofre ainda mais diante dos padrões estéticos construídos, visto que, sempre deverá demonstrar uma aparência jovial.

A dança, sendo uma expressão artística que produz descargas e regula forças vitais, pode ser mais praticada pelas pessoas na terceira idade pelos diversos benefícios que são proporcionados, como bem-estar emocional, autoconfiança, melhoria na interação social, na memória, na capacidade funcional para executar atividades diárias, dentre outros. Pense-se que com toda leveza, força e agilidade exigida na dança não se é possível ser aplicada ao “corpo velho”. No entanto, é importante que haja uma visão crítica quanto aos estereótipos que selecionam e excluem quais corpos são possíveis ou não na dança para que idosos

sejam reconhecidos em cena. Dessa forma, é válido que haja maiores possibilidades de projetos em dança para terceira idade para que se tenha acessibilidade e aceitação desses sujeitos nos espaços, como também, pesquisas como essa possam se perpetuar, ampliar e incentivar novas produções acadêmicas.

REFERÊNCIAS

DANIEL, Fernanda; ANTUNES, Anna; AMARAL, Inês. **Representações sociais da velhice.** *Análise Psicológica*, v.3, n. XXIII. Coimbra, 2015. p. 291-301. DOI:10.14417/ap.972. Disponível em: <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/972/pdf>.

GUIMARÃES, Diego Moraes. **Relações de força e disciplina: a tecnologia do poder em Foucault.** Bahia, 2019. p. 65-76.

LIRA, Carolina Barbosa de. QUANDO BAILARINAS ENVELHECEM: gênero, corpo e envelhecimento. **Revista Feminismos**, [S. l.], v. 6, n. 2, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/feminismos/article/view/30394>.

NOBRE, Chari Meleine Brevers Gonzalez. **Envelhecer Dançando: a Subjetivação do Direito ao Próprio Corpo.** 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Sociais) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas. Florianópolis, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/189226>.

OLIVEIRA, A.J.; FRANCO, N.; SALVADOR, N.R.C. Corpo, gênero, envelhecimento e cultura visual: a dança abrindo as fronteiras entre o possível e o inimaginável. **Revista Diversidade e Educação**, v. 8, n. 1. [S.I.]. 2020. p. 559-576. Doi:10.14295/de.v8i1.11209. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/divedu/article/view/11209>.

PAIVA, A.C.S.; HERNANDEZ, S.S.; SEBASTIÃO, E.; JUNIOR, A.C.Q.; CURY, M.; COSTA, J.L.R.; GOBBI, L.T.B.; GOBBI, S. Dança e envelhecimento: uma parceria em movimento! **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 1. São Paulo, 2010. p. 70-72. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/133630>.

PINTO, Aline da Silva. **Corpos Dançantes: Meninas, Mulheres ou Senhoras. Olhares Sobre o Envelhecimento.** Seminário Internacional Fazendo Gênero 10 (Anais Eletrônicos), Florianópolis, 2013. Disponível em: http://www.fg2013.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/20/1386340029_ARQUIV_O_Aline_da_Silva_Pinto_-_Formatado.pdf.

ROTHER, Edna Terezinha. **Revisão Sistemática X Revisão Narrativa.** ACTA Paulista de Enfermagem, v. 20, n. 2. 2007. p. V-VI. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/?lang=pt&format=pdf>.

SILVA, F.J.S.; MARTINS, L.; MENDES, C.R.S. **Benefícios da Dança na Terceira Idade.** IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG no semestre 2012-2. Disponível em: <https://fug.edu.br/repositorio/2012-2/EdiFisica/BENEF%C3%8DCIOS%20DA%20DAN%C3%87A%20NA%20TERCEIRA%20IDADE.pdf>.

SILVA, Ana Isabel Mateus. PSICOLOGIA SOCIAL DO ENVELHECIMENTO. *In:*
CATAPAN, Barbara Luzia Sartor Bonfim. **Ciências da saúde e seus estudos atuais.**

Curitiba: Editora Reflexão Acadêmica, 2022. p.134-147. Disponível em:

<https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/12167/1/Psicologia%20Social%20do%20envelhecimento.pdf>.

ZUCCO, Amanda Khalil Suleiman. **Abriram-se as cortinas: um corpo velho que se põe a dançar.** Anais do Colóquio Internacional Estética e Existência - Ano 5, 3ª Edição. p.114-124.

Disponível em: <https://doity.com.br/media/doity/submissoes/artigo-2723049215640775652c5c9f6fc49e23328b80-arquivo.pdf>.