



Nos Passos da Velhice: um estudo sobre as bailarinas da terceira idade do Projeto Senhora Juventude de Caruaru-PE

In the Steps of Old Age: A Study on the Senior Ballerinas of the “Senhora Juventude” Project in Caruaru-PE

En los Pasos de la Vejez: Un Estudio sobre las Bailarinas de la Tercera Edad del Proyecto “Señora Juventud” en Caruaru-PE

Grupo temático 03 - Longevidade, Gênero e Raça

Raiane Alves de Lira, Universidade Federal da Paraíba

Mônica Lourdes Franch Gutierrez, Universidade Federal da Paraíba

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo compreender a percepção de vida e envelhecimento das participantes do Projeto “Senhora Juventude”, um projeto que oferece aulas de balé para mulheres idosas e é desenvolvido pela Secretaria Municipal da Mulher de Caruaru - PE. Para a produção dos dados, utilizou-se da entrevista semiestruturada, aplicada face a face, a dez participantes do projeto, entre os meses de junho e julho de 2025. O questionário foi dividido de modo a possibilitar conhecer a caracterização das entrevistadas, a forma pela qual tomaram conhecimento do projeto, as suas percepções sobre o balé e sobre o envelhecimento e as suas relações cotidianas. Para analisar os dados produzidos, seguiu-se as prerrogativas da análise de conteúdo, selecionando e organizando as falas das entrevistadas a partir das categorias de análise autoimagem, autonomia para viver e o balé e seus impactos. Dessa forma, o trabalho está dividido em três partes, na qual a primeira irá abordar a metodologia da pesquisa. A segunda aborda os estudos da temática sobre a velhice da mulher com as vivências das bailarinas, a partir da discussão dos resultados das entrevistas e suas categorias de análise. Ao fim, há o desenvolvimento das considerações finais, partindo da relação contraditória entre a descredibilização da velhice, associando-a, muitas vezes, a aspectos de doença e a ideia de uma maior experiência trazida pela idade.

Palavras-chave: Envelhecimento; Gênero; Balé; Políticas Públicas.

ABSTRACT

This research aims to understand the perceptions of life and aging among participants of the “Senhora Juventude” Project, a program that offers ballet classes for elderly women and is developed by the Municipal Secretariat for Women of Caruaru, Pernambuco, Brazil. For data production, semi-structured interviews were conducted face-to-face with ten project participants between June and July 2025. The questionnaire was organized in order to identify the participants’ profiles, the way they became aware of the project, their perceptions about ballet and aging, and their everyday relationships. To analyze the data produced, the principles of content analysis were followed, selecting and organizing the participants’ statements according to the analytical categories of self-image, autonomy to live, and ballet and its impacts. The study is therefore divided into three parts. The first addresses the research methodology. The second discusses studies on women’s aging in relation to the dancers’ experiences, based on the discussion of the interview results and their analytical categories. Finally, the concluding remarks are developed from the contradictory relationship between the discrediting of old age, often associated with aspects of illness, and the idea of greater experience brought by age.

Keywords: Aging; Gender; Ballet; Public Policies.

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo comprender la percepción de la vida y del envejecimiento de las participantes del proyecto “Senhora Juventude”, una iniciativa que ofrece clases de ballet para mujeres mayores y que es desarrollada por la Secretaría Municipal de la Mujer de Caruaru, Pernambuco, Brasil. Para la producción de los datos se utilizó la entrevista semiestructurada, aplicada de manera presencial a diez participantes del proyecto entre los meses de junio y julio de 2025. El cuestionario fue organizado con el fin de



conocer la caracterización de las entrevistadas, la forma en que tuvieron conocimiento del proyecto, sus percepciones sobre el ballet y el envejecimiento, así como sus relaciones cotidianas. Para el análisis de los datos producidos se siguieron los principios del análisis de contenido, seleccionando y organizando los testimonios de las entrevistadas a partir de las categorías de análisis: autoimagen, autonomía para vivir y el ballet y sus impactos. De esta manera, el trabajo se divide en tres partes. La primera aborda la metodología de la investigación. La segunda trata los estudios sobre la temática de la vejez femenina en relación con las vivencias de las bailarinas, a partir de la discusión de los resultados de las entrevistas y sus categorías de análisis. Finalmente, se desarrollan las consideraciones finales a partir de la relación contradictoria entre la deslegitimación de la vejez, muchas veces asociada a aspectos de enfermedad, y la idea de una mayor experiencia que trae la edad.

Palabras clave: Envejecimiento; Género; Ballet; Políticas Públicas

1. Introdução:

A pesquisa que ora apresentamos se debruça sobre a questão do envelhecimento e das políticas públicas destinadas à população idosa, a partir do Projeto Senhora Juventude, desenvolvido pela Secretaria Municipal da Mulher de Caruaru – PE, um projeto que oferece aulas de dança para mulheres idosas. Trata-se de um recorte do meu Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Especialização em Gênero, Desenvolvimento e Políticas Públicas: práticas educacionais, da Fundação Joaquim Nabuco.

Para começo de discussão, é importante observarmos o panorama brasileiro em relação à população idosa, visto que houve um crescimento significativo desse segmento nos últimos anos, alcançando 15,8% do total de habitantes, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) referentes à pesquisa realizada em 2022. Já no município de Caruaru, o dado mais recente sobre a população idosa encontra-se no Plano Municipal de Saúde 2022-2025 (Caruaru, 2022). De acordo com o documento, o município possui uma população total de 369.342 habitantes, dos quais 21.648 são mulheres idosas, ou seja, mulheres com idade igual ou superior a 60 anos, representando 5,8% da população caruaruense. Logo, a discussão aqui se aprofunda também em enfatizar a importância na criação de mais políticas públicas para essa população, cujo peso no conjunto da população brasileira têm aumentado nas últimas décadas de maneira significativa.

Nesse sentido, é importante partir de uma definição de políticas públicas, e para isso trazemos aqui o conceito de Leonardo Secchi (2019), que define a política pública como uma diretriz para sanar problemas coletivos. O ponto de partida desta pesquisa foi o questionamento sobre como a invisibilidade e a violência com as mulheres idosas constitui um problema coletivo silencioso, dado que, na maioria do tempo, o que se vê são políticas para a juventude e para a considerada meia idade, especificamente voltadas à maternidade. Então, as mulheres, quando envelhecem, se tornam menos mulheres ou são apenas esquecidas? E a sua vida social, como passa a acontecer? Até que ponto as desigualdades de gênero se veem reconfiguradas nesse momento da vida, e como isso ocorre levando em consideração outros marcadores sociais? Quais os sentidos que uma arte como o balé, geralmente assimilada a corpos femininos jovens, adquire ao ser praticada por mulheres com idades mais avançadas?

A dança é uma expressão de arte muito comum entre as mulheres, e pode continuar sendo uma atividade importante durante a terceira idade. O lazer é um direito fundamental garantido na Constituição Federal de 1988, porém acaba sendo negligenciado durante toda a vida, especialmente para as mulheres, que possuem menos tempo disponível para o lazer devido às obrigações com o trabalho doméstico e de cuidado que lhes são atribuídas socialmente (Bandeira; Preturlan, 2016).

Analisando os estudos sobre gênero e políticas públicas de Marta Farah (2004), a autora destaca sobre a invisibilidade das mulheres e suas necessidades. Isto posto, relacionando essa análise com a velhice da mulher, pode-se observar que, em muitas sociedades, as mulheres idosas enfrentam um processo de invisibilização ainda mais acentuado. A velhice feminina, em muitos casos, é marcada por aspectos como a fragilidade física, a dependência e o estigma associado ao envelhecimento, muitas vezes não é devidamente considerada nas políticas públicas, o que a coloca em uma posição ainda mais marginalizada. Se, por um lado, as políticas de gênero têm avançado gradualmente, por outro, a questão da velhice das mulheres permanece em um estágio de invisibilidade ou de atenção insuficiente. Segundo Ana Bassit (1998), “o envelhecimento deve ser considerado como uma questão de classe social, que também é permeada por questões de gênero”. Contudo, Mirian Goldenberg (2018) propõe, em seus estudos, uma nova forma de compreender essa etapa da vida das mulheres, introduzindo o



conceito de “bela velhice”. Em suas pesquisas, a autora identifica que a liberdade se apresenta como o principal caminho para a felicidade das mulheres mais velhas.

Partindo da ideia de que os sentidos em torno da velhice feminina atualmente estão em disputa, existindo por um lado dinâmicas que fortalecem a invisibilidade e o esquecimento, enquanto outras enfatizam mudanças positivas para este momento da vida, a pesquisa realizada procurou entender a percepção de vida e envelhecimento das participantes do Projeto “Senhora Juventude”, como as questões de gênero perpassam nas suas vidas e qual o lugar que dão ao projeto neste momento de suas trajetórias biográficas.

Como apontam Berger e Berger (1983) o processo de socialização, que dura toda a vida, é fundamental para a construção da imagem de si (self), inclusive durante o envelhecimento. Assim, um aspecto que será abordado é como a convivência e a prática do balé desconstrói e reconstrói os estereótipos limitantes sobre o envelhecimento da mulher. Dessa forma, busca-se contrastar essas (novas) percepções que as mulheres da terceira idade construíram de si no âmbito do “Senhora Juventude” com as percepções anteriores à participação, considerando os marcadores sociais de raça e classe.

Guita Debert (1999) aponta como até um tempo atrás a gestão da velhice era considerada uma pauta da esfera privada e familiar, todavia, ela vem se transformando em uma questão pública. Entretanto, apesar de ganhar espaço na agenda pública, a velhice está sofrendo um processo de reprivatização, em que os indivíduos são responsabilizados pelo modo como envelhecem, cobrando-se deles a adesão a estilos de vida ativos para um “bom” envelhecimento. De modo que o contexto em que as pessoas envelhecem, o papel das instituições, das desigualdades e outros processos sociais que fazem parte das condições em que os indivíduos envelhecem são tornados invisíveis. Sendo assim, o fortalecimento das políticas públicas para mulheres idosas é essencial para uma garantia de direitos e de uma cidadania plena, na contramão das tendências individualizadoras.

Este artigo está dividido em três partes que seguiram a partir desta introdução. A primeira irá abordar a metodologia da pesquisa, descrevendo cada uma das etapas de produção e análise de dados, a saber: a realização de entrevistas semiestruturadas, aplicadas a bailarinas participantes do projeto; a revisão bibliográfica, com foco em estudos interdisciplinares que abordam as temáticas de gênero, envelhecimento e práticas artísticas; e, por fim, a transcrição e a análise qualitativa das entrevistas, utilizando categorias emergentes dos próprios relatos. Além disso, uma caracterização do perfil das entrevistadas e do Projeto Senhora Juventude. Dessa forma, foi possível explorar de maneira flexível e dialógica as percepções, trajetórias e sentidos atribuídos, por cada entrevistada, à prática da dança, perpassando pela questão de gênero e envelhecimento da mulher.

A segunda parte, por sua vez, é destinada à análise dos dados a partir das seguintes categorias de análise: o balé; Solidão versus Socialização; e, Política pública e protagonismo. Delas, derivaram-se categorias que permitiram a compreensão de aspectos como as percepções sobre gênero e envelhecimento e as mudanças sobre elas causadas pela prática do balé; bem como a percepção da melhoria da qualidade de vida, considerando a saúde e a socialização, e a relação entre o Projeto Senhora Juventude, como política pública, e a promoção de protagonismo às mulheres idosas participante.

A terceira parte, que finaliza este trabalho, apresenta as considerações finais, destacando a relação contraditória entre a descredibilização da velhice, associando-a, muitas vezes, a aspectos de doença e a ideia de uma maior experiência trazida pela idade. Entre um e outro caso, há um conjunto de expectativas, distantes da realidade, acerca do que é ou não possível que idosos, especificamente mulheres, façam. Dessa forma, o estudo não apenas diagnostica a realidade atual do projeto, mas também oferece subsídios para sua transformação e fortalecimento.

2. Caminhos de uma pesquisa

2.1 Abordagem metodológica

Tendo em vista que a pesquisa procura entender a percepção de vida e envelhecimento das participantes do Projeto Senhora Juventude, a partir de uma perspectiva de gênero, optou-se por construir um diagnóstico sobre o projeto e as bailarinas participantes, utilizando entrevistas semiestruturadas.

Primeiro, as entrevistas semiestruturadas foram fundamentadas em Uwe Flick (2013 p. 115), possibilitando “obter visões individuais dos entrevistados sobre um tema”. No caso da pesquisa proposta aqui, a visão das bailarinas do projeto sobre suas percepções do envelhecimento é um ponto de partida proveitoso, tendo em vista que permite compreender a forma que elas estão envolvidas na temática, além de possibilitar entender o recorte de gênero, raça e classe dessas percepções.



As entrevistas aconteceram face a face, em uma sala disponibilizada pela SEMU, ao lado do hall onde acontecem as aulas e foram gravadas pelo celular. Para facilitar a compreensão, a estrutura das entrevistas foi organizada da seguinte forma: apresentação da participante, conhecimento sobre o projeto, percepção pessoal delas sobre si mesmas, reflexões sobre o envelhecimento da mulher, relações e cotidiano, encerrando com a solicitação de sugestões para melhorias no projeto.

Para análise, fiz uso de Bardin (2002), Bogdan e Biklen (1999), os quais sugerem que, de início, todo o material seja lido, para que se perceba as continuidades e as semelhanças. A partir disso, as “palavras, frases e padrões de comportamento” (Bogdan; Biklen, 1999, p. 221) que se repetem colaboram para que possa se desenvolver as “categorias de codificação” que foram utilizadas para a análise final do diagnóstico. Seguindo essas indicações, após a leitura prévia das entrevistas, foram elaboradas categorias de análises como: percepções do envelhecimento, do balé, e da qualidade de vida, perpassando pela perspectiva de gênero.

Após sugestão dessas categorias, foi realizada uma análise dos dados construídos, utilizando a análise de conteúdo, como proposta por Laurence Bardin (2002). Segundo a autora, a análise de conteúdo tem como “técnica fundamental” a “análise de categorias” (Bardin, 2002, p. 10), e a própria categorização seria a operação de classificação dos elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação, e, seguidamente, por reagrupamento segundo gênero (analogia) com critérios previamente definidos” (Bardin, 2002, p. 117). Em consonância, para ter uma análise de conteúdo, foi necessária uma revisão bibliográfica sobre a temática de gênero e do envelhecer, que dialoga com as percepções das entrevistas.

2.2 O projeto “Senhora Juventude”: aulas de balé para mulheres da terceira idade

O projeto intitulado “Senhora Juventude” é desenvolvido pela Secretaria da Mulher do município de Caruaru-PE, que tem como objetivo principal proporcionar uma experiência enriquecedora de dança e bem-estar para mulheres idosas do município. Além de desfrutar dos benefícios físicos e emocionais da dança, o projeto almeja que as participantes tenham a oportunidade de explorar sua criatividade, fortalecer o corpo e a mente, e se conectar com outras mulheres em um ambiente acolhedor e inclusivo (Alves, 2024).

O Senhora Juventude iniciou em maio de 2024, com uma turma inicial, em que as aulas aconteciam nas terças e quintas-feiras no final da tarde. Atualmente, de acordo com a coordenação do projeto, as aulas acontecem nas segundas e quartas-feiras de manhã, divididas em três turmas, devido à ampliação do projeto, com a seguinte descrição: a primeira turma contém as alunas mais novas, pois muitas mulheres com a faixa etária entre 50 a 59 anos começaram a procurar o projeto e pediram para participar; a segunda são com as alunas novatas que entraram no ano de 2025; na última turma estão as alunas mais antigas que iniciaram no projeto em 2024. O projeto iniciou em 2024 com 25 alunas, e atualmente, contabiliza uma média de 70 alunas ativas, divididas nas três turmas descritas anteriormente.

As aulas acontecem no hall da sede da secretaria, que se encontra no térreo para facilitar a acessibilidade para as participantes, e são ministradas por um professor de dança, especializado em balé e dança para pessoas idosas. O projeto está sob a responsabilidade da Coordenação da Mulher Idosa da SEMU. A divulgação do projeto acontece por meio das redes sociais oficiais da prefeitura, com vídeos, relatos e apresentações em ações da secretaria, nas quais o projeto foi convidado para realizar aberturas com uma apresentação cultural.

Durante as entrevistas e a minha vivência no projeto Senhora Juventude, no qual atuei entre maio a dezembro de 2024, pude perceber que o clima é de muita animação e euforia. Algumas alunas chegam bem cedo, outras mais tarde, mas todas já vêm arrumadas com as roupas indicadas pelo professor: calça legging preta e blusa preta, um coque no cabelo, pois não pode ter cabelo solto na aula, além de algumas estarem maquiadas, o que é recomendação da coordenadora do projeto.

O professor inicia as aulas animando as alunas com músicas dançantes, tocadas em uma caixa de som. Em alguns momentos, ele escolhe canções mais antigas, como as de Roberto Carlos e Erasmo Carlos, o que torna as aulas mais leves e afetivas. Nessas ocasiões, muitas bailarinas se emocionam ao relembrar suas trajetórias de vida. Já em outros momentos, o professor se dedica ao ensino dos passos clássicos do balé, realizando diversas repetições para estimular a concentração e o equilíbrio. Além disso, trabalha também a memória, ao propor que as alunas executem os movimentos apenas a partir de suas instruções verbais.

Dito isto, o professor trabalha tanto o ballet clássico quanto a dança livre, permitindo que as alunas desenvolvam o conhecimento do próprio corpo e das próprias emoções. Ainda, é disponibilizada uma apostila, para que elas possam estudar em casa e praticar os passos clássicos da dança com mais autonomia.

Para além das aulas, o projeto oferece formações sobre as mais diversas temáticas sobre como os tipos de violência de gênero, formações nutricionais, automaquiagem e também aulas de tecnologia do celular, formações estas que envolvem, sobretudo, as mulheres idosas. Ademais, é ofertado um grupo terapêutico conduzido por uma psicóloga da secretaria que acontece de forma quinzenal para as alunas que tenham interesse.

2.3 Conhecendo o perfil das bailarinas

Para uma análise prévia, é importante compreender o perfil das bailarinas entrevistadas. No total, 10 bailarinas se voluntariaram para a entrevista, dentre as 65 mulheres que, em média, participam ativamente do projeto. Para uma breve caracterização, respeitando a confidencialidade de quem se dispôs a participar da pesquisa, segue a descrição do texto na tabela. Para melhor identificação durante a leitura do trabalho, a identificação será feita utilizando “bailarina” seguido de uma numeração de acordo com a ordem em que as entrevistas foram realizadas e, por fim, a idade da entrevistada. As particularidades destacadas são: local e ano de nascimento, raça/etnia que se identifica, estado civil, profissão atual, renda familiar e se possui dependentes.

Quadro 1 - perfil das bailarinas

Identificação	Idade	Naturalidade (ano)	Raça/Etnia	Estado civil	Profissão atual	Renda familiar	Dependentes
Bailarina 1	63 anos	Patos – PB (1962)	Branca	Casada	Dona de Casa	3 salários mínimos	Não
Bailarina 2	68 anos	Recife – PE (1957)	Branca	Divorciada	Aposentada	1 salário mínimo	Cuida da neta de 12 anos
Bailarina 3	84 anos	São João do Cariri – PB (1941)	Branca	Viúva	Aposentada	3 salários mínimos	Não
Bailarina 4	80 anos	Recife – PE (1945)	Branca	Viúva	Aposentada	2 salários mínimos	Não
Bailarina 5	69 anos	Cumaru – PE (1956)	Parda	Solteira	Aposentada	2 salários mínimos	Não
Bailarina 6	65 anos	Caruaru – PE (1960)	Branca	Viúva	Aposentada	1 salário mínimo	Não
Bailarina 7	70 anos	São Joaquim do Monte – PE (1955)	Branca	Viúva	Aposentada	1 salário mínimo	Não
Bailarina 8	75 anos	Bezerros – PE (1950)	Parda	Viúva	Pensionista	1 salário mínimo	Não
Bailarina 9	79 anos	Caruaru – PE (1946)	Branca	Viúva	Aposentada	2 salários mínimos	Não
Bailarina 10	76 anos	Caruaru – PE (1949)	Branca	Casada	Atua no comércio do marido	Não informado	Não

Fonte: elaboração própria



Uma breve análise dos dados revela que a maioria das bailarinas (oito delas) se identifica como branca, enquanto apenas duas se identificam como pardas. Em relação à renda familiar, quatro participantes declararam receber um salário mínimo, cinco possuem renda entre dois e três salários mínimos, e uma delas não informou esse dado. Muitas são nascidas em outras cidades, mas todas residem na zona urbana de Caruaru. Por fim, é importante observar que somente duas são casadas, as outras oito são solteiras, divorciadas ou viúvas, isto é, não possuem dependentes de um trabalho de cuidado, categoria de análise que será abordado no próximo tópico.

3. O balé e seus impactos

O presente tópico busca aprofundar a compreensão do balé enquanto prática corporal, artística e social, evidenciando como sua vivência contribui para o desenvolvimento integral e o bem-estar das participantes. Mais do que uma atividade física, o balé promove melhorias na saúde, como equilíbrio, coordenação e autonomia, ao mesmo tempo em que fortalece a autoestima, a autoconfiança e a ressignificação da própria imagem na velhice. Ao possibilitar a realização de desejos antes adiados, a prática favorece o protagonismo feminino e rompe com estigmas associados ao envelhecimento. Além disso, o convívio coletivo fortalece vínculos, amplia redes de apoio e combate o isolamento social. Nesse contexto, a política pública que viabiliza o projeto torna-se fundamental, pois promove acesso à cultura, ao lazer e à participação social, reafirmando a mulher idosa como sujeito de direitos e promovendo um envelhecimento ativo, digno e participativo.

3.1 O balé

Como uma arte cultural de técnica rigorosa, o balé utiliza suas aulas para desenvolver a disciplina e a sociabilidade das praticantes. Essa interação é o pilar do comprometimento mútuo que leva à criação colaborativa do espetáculo, passando pelos estágios de aprendizado, ensaio, desenvolvimento coreográfico e performance (Cote, 2024).

De acordo com sua pesquisa, Carina Cote (2014) expõe que o balé clássico é um estilo de dança que surgiu no Renascimento Italiano, durante o século XV. Ele começa a chegar no Brasil no século XX, com visitas ao país de companhias internacionais de renome, surgindo então, em 1930, o Corpo de Baile do Theatro Municipal do Rio de Janeiro (Santos e Ferreira, 2020 *apud* Cote, 2024).

O balé clássico durante muito tempo retratou a delicadeza da feminilidade, o que segundo Andreoli (2010 *apud* Cote, 2024) reforçou os moldes de mulheres delicadas, leves e graciosas. Sendo assim,

A mudança do papel sociocultural da mulher advinda da luta dos movimentos feministas, influenciou tanto a representação do feminino na dança, quanto nos papéis que a mulher atua nessa dança, dentro e fora dos palcos. Mas, apesar dessa ampliação e evolução dos papéis, a dança ainda está impregnada de estereótipos sexistas de gênero, fazendo com que essa arte seja unicamente associada ao feminino, pois se trata de uma arte delicada, bela e graciosas, e sendo assim, essa se trata de um lugar que a mulher deve naturalmente ocupar. (Cote, 2024, p. 54 e 55)

Outro aspecto igualmente a se levar em consideração é que o modelo de feminilidade associado tradicionalmente ao balé tinha igualmente uma inscrição racial também, privilegiando imagens femininas de pele clara, o que pode ser visto pelas próprias cores das meias e sapatilhas “cor de pele” – embora existam bailarinas negras e tradições nacionais, como a cubana, em que elas são majoritárias (Guerra, 1989).

Já o balé adulto tem como proposta ser um estilo de dança mais contemporânea a moderna, podendo oferecer “benefícios físicos e mentais para os bailarinos, como melhoria da flexibilidade, força muscular e equilíbrio” (Cote, 2024, p.55). Desta forma, a relevância desta pesquisa reside na compreensão do contexto do balé e em seu impacto transformador na vida de mulheres que historicamente se sentiram excluídas dos padrões estéticos da arte, especialmente na maturidade, quando seus corpos se distanciam das exigências tradicionais da prática. Ademais, é um processo que promove a expressão artística e autodescoberta que por muito tempo estiveram guardadas dentro de si, pois as prioridades eram o trabalho e cuidado com os outros.

3.1 Solidão versus Socialização



Início este subtópico com uma citação de Alda Britto da Motta (2018, p.95): “em verdade, ser velha e mulher é ser provável solitária.”. O sentimento da solidão pode estar presente em todas as idades, porém atinge de forma diferente as pessoas idosas, principalmente, as mulheres (Britto da Motta, 2018). Quando questiono qual a maior dificuldade no envelhecimento feminino para elas e para as outras mulheres, a Bailarina 5 destaca: “O maior desafio é a gente morar sozinha, adoecer e não ter quem cuide. Para mim é isso.” O que leva a discussão trazida nos estudos de Britto da Motta sobre “Idade e Solidão” (2018), em que durante as suas pesquisas, os homens geralmente possuem quem cuide e raramente estão sós, enquanto as mulheres, viúvas, divorciadas ou solteiras, possuem esse medo constante de não ter uma pessoa para realizar esse cuidado. A Bailarina 9 possui o mesmo medo de ficar dependente de outras pessoas.

Olha, o que eu percebo é o medo de ficar dependente dos outros, de outras pessoas. Isso é muito ruim. Eu sempre nas minhas orações eu peço a Deus que nunca me deixe dependente de ninguém, né? Que eu sempre fui muito independente. (Bailarina 9 - 79 anos)

Já a Bailarina 8, em um dos seus relatos afirma que não tem ninguém para cuidar dela. Sendo essa uma realidade de muitas mulheres idosas no Brasil, como referido acima.

Mudanças na forma de socialização a partir do balé foram apontadas por várias entrevistadas:

Eu era uma mulher muito trancada, não conversava com ninguém, chata, eu digo bem que eu era chata. chata. Tem alguém que diz: "Não, você não é chata não". Eu era chata, eu reconheço que eu era chata mesmo. Depois que eu convivi com a sociedade nos exercícios, eu sou outra mulher. (Bailarina 3 - 84 anos)

Quando dialogo com a Bailarina 3, ela me deixa bem ciente de que se considerava uma mulher chata, pois não convivia com muitas pessoas, mas agora após os exercícios, ela se sente de volta à socialização. É interessante perceber que nas cidades do interior de Pernambuco, é muito comum ver homens idosos jogando dominó ou cartas em praças, sendo esse o processo de socialização deles. Mas, onde estão as mulheres idosas?

Comecei a me entrosar, a falar com um procurando pela internet tudo que fosse de graça. E aí o passagem de graça, ônibus e tudo que for para mim, eu tô investindo em mim, que eu amo fazer isso, amo brincar, conversar. E pronto, o que eu faço é isso, eu venho para cá, segunda, terça, quarta e quinta. Daqui eu saio para o outro e faço lá duas horas de aula por dia. (Bailarina 2 - 68 anos)

A Bailarina 2 iniciou a procura pela internet do que fosse de graça para que ela pudesse participar, visto que a vulnerabilidade social é uma questão de classe, pois nem todas têm condições de pagar um pilates ou uma aula de dança. Por isso a importância da política pública para o incentivo a melhor qualidade de vida, por meio da prática de exercício e da socialização. Britto da Motta aponta como a falta de recursos, deixa as idosas mais suscetíveis à solidão:

As mulheres velhas são também, sabidamente, mais pobres que os homens – pelo fato de que por questões sociais (injunções familiares) e educacionais participaram escassamente do mercado formal de trabalho e podem sofrer carências de recursos que vão ampliar-lhes a solidão... (2018, p. 94)

Seguindo adiante, pergunto como é um dia normal em suas rotinas e a Bailarina 7 expressa que se sente melhor na Secretaria do que quando está na própria casa.

O meu dia normal, acordo, né? Tomo meu banho e vou, me arrumo e vou participar das minhas atividades. Que foi uma benção divina na minha vida. Principalmente a aqui, é, essa, que me acolheram, eu tive um começo de depressão e a que me acolheram com muito carinho, a coordenadora é uma pessoa especial, e o professor, não tenho palavras, eu sinto em casa, eu sinto melhor aqui do que na minha própria casa. (Bailarina 7 - 70 anos)



ARTIGO

Com a Bailarina 5 acontece um caso parecido. Ela disse que conversa tanto no projeto, que quando chega em casa, já não sente a necessidade de conversar, ou seja, a solidão não chega a lhe atingir mais, pois ela tem um espaço seguro fora de casa para conviver com outras pessoas.

Eu mesmo dentro de casa não tem com quem conversar. E quando a gente sai daqui, Ave Maria, eu já não quero nem conversar com ninguém, de tanto que conversa. (Bailarina 5 - 69 anos)

Em outro momento da entrevista, questiono o que elas mais gostam do projeto:

Na dança é a convivência mesmo. Com as amigas, com o professor, sabe? É você aprender um passo novo quando você dá um passo, quando ele deu uma apostila para a gente. Você vai para frente do espelho em casa, você vai aprender os passos, é, o nome, né?

A gente ajuda uma a outra, sabe? Eu sei que eu tenho aqui minhas amigas, que elas me chamam de Nena. Eu vou ficar atrás de você, que eu tudo que você fizer eu faço, porque já eu já tenho assim, uma comodidade mais do que eu, né? Assim, eu já ajudo uma a outra. (Bailarina 1 - 63 anos)

Eu gosto de tudo. A prova é tão grande que no dia do balé mesmo eu acordo cedo, saio cedo de casa, entendeu? [...] Eu consigo despertar. (Bailarina 6 - 65 anos)

Eu tô, que eu tô me sentindo assim mais assim, me comunicando melhor, conversando sempre sobre o assunto, fiz novas amizades, que isso foi maravilhoso para mim. Eu estava totalmente isolada dentro de casa para baixo, me comunicando melhor. (Bailarina 7 - 70 anos)

De acordo com as Bailarinas 1 e 7 o que elas mais gostam são das amizades que fizeram no projeto. Mirian Goldenberg (2018), em sua pesquisa, também teve como resultado de suas entrevistas, o destaque a importância das amizades que as mulheres idosas constroem. São elas que escutam, conversam e que cuidam uma da outra, mesmo que por um período delimitado de tempo, durante as aulas da segunda e da quarta. Mesmo assim, é um sentimento importante de cultivar, pois ele também é a causa do crescimento da curva da felicidade a partir dos 50 anos (Goldenberg, 2018).

3.3 Política pública e protagonismo

Neste subtópico, procuro relacionar a importância da política pública para garantia de direitos e o empoderamento das bailarinas, para que as mulheres idosas se tornem protagonistas da própria história. Myriam Lins de Barros (2018) analisa projetos sociais executados no estado do Rio de Janeiro, majoritariamente voltados às mulheres mais velhas, e aponta que é importante prestar atenção nas expressões corporais e emocionais realizadas durante as festividades. A autora conclui que as mulheres desses projetos estão experimentando, provavelmente, pela primeira vez na vida uma exposição positiva e pública dos seus corpos, o que podemos também observar nas falas das participantes do projeto Senhora Juventude.

O balé é uma coisa que quando eu venho para o balé que eu estou dançando balé, que eu saio do balé, parece que eu saí de um assim, de um lugar que eu estou voando, de tão bom que eu acho. Vejo todo mundo, converso com as meninas, é, saí daqui, “da onde tu vem, para onde tu vai, Maria, toda pintada?”. Aí, quando eu entro no ônibus, todo mundo fica olhando o meu rosto, fica me olhando, porque o povo não bota um batom, não bota nada, os cabelo assanhado e o povo, todo mundo me olhando. Os motoristas já me conhece, faz “a bailarina vai entrar no ônibus do agora”. (Bailarina 5 - 69 anos)

Porque eu acho que eu quando eu vi ela, o pessoal terceira idade, né? estava lá. Você pensa que você não vai chegar, né? Que 60 chegou. Aí eu não eu não me enxergava lá como eu via. Pessoal, uma quadrilha, né? De idosos, não enxergava não. Mas hoje eu faço questão de e a gente quer ficar lá na frente para o pessoal ver a gente que a gente tá lá dançando. Você tá dando seu melhor. Sim. A gente quer ser reconhecida, né? Sim. Mas assim é maravilhoso. (Bailarina 1 - 63 anos)



ARTIGO

Durante as aulas, as bailarinas são incentivadas a se cuidarem e a cuidarem de sua imagem, a prenderem o cabelo, usar a roupa adequada para a prática da dança, a colocar maquiagem, o que é uma disciplina que vem do balé. Isso gera um estranhamento à sociedade que não está disposta a compreender o lugar da mulher mais velha no espaço público, principalmente em uma dança, conhecida por ser praticada por mulheres mais novas.

Balé nessa idade? Como é isso? Eu digo: "Não, é o balé, balé mesmo, tem os passos, tem a dança, a gente vai dançar, vai se apresentar e onde for, eu quero ir". (Bailarina 1 - 63 anos)

"Oxe, uma mulher dessa idade, velha, idosa fazendo balé, isso é coisa de moça, de criança" [Fala da sociedade] Eu acho que a sociedade enxerga o balé que idosos não são pessoas de ter esse tipo de exercício. Esse tipo de dança. É para outras pessoas novas. Entendeu? (Bailarina 3 - 84 anos)

Olhe, muita gente assim fica assim, esse povo mais assim, aí diz: "Mas nessa idade, fazendo, meu Deus, você é muito engraçada". Eu disse: "Não, eu não sou engraçada, é que eu não sou palhaça". Não é verdade? Eu sou uma pessoa que gosta de atividade, de me conhecer, não gosto de estar em beira de fogão que já passou meu tempo e nem lambendo casa. Já passou meu tempo, meu tempo agora é de me cuidar, é meu. Eu tenho que fazer aquilo que eu quero, aquilo que eu gosto, aproveitar o resto antes que tenha aqui na terra. (Bailarina 4 - 80 anos)

Olha, tem gente que manga tanto de mim. Como é que uma velha como eu, só uma velha caindo uns pedaços, dançando balé, não tem o que fazer não. Vai fazer crochê, vai rezar, vai para a missa. Eu digo: "Eu vou para a missa todo domingo. E o dia, às vezes um dia, dois na semana, ainda eu vou para a missa na Catedral. A missa do meio-dia, 1 hora. Mas eu não ligo para quem fala de mim não, meu amor. Olha, tem gente que... Eu entrei agora e ouvi um homem dizer assim: "Ah, as velhas foguenta, as velhas tem um fogo que só vêm dançando". Aí eu olhei para ele, eu disse: "É, não, amor, é saúde mesmo". Eu não ligo não, mas que eu acho que foi a coisa melhor que inventaram para a terceira idade, porque a gente vivia triste sempre. (Bailarina 5 - 69 anos)

Olhe, eu antes eu achava que o balé era só para criança, né? Para mocinha. Mas hoje eu vejo que a terceira idade também pode fazer o balé e não cair. (Bailarina 9 - 79 anos)

Muitas bailarinas não se enxergavam nessa dança:

Eu acho bonito. Eu, assim, eu sempre levava a neta. A neta faz muitos anos que faz, aí começou pequenininha. Aí eu sempre ia, ela participava dos festivais. Aí eu sempre tava com ela e achava muito bonito. Só que eu nunca me imaginei no lugar dela. Aí tô gostando muito. A turma é muito animada, gosta muito de conversar, de brincar. (Bailarina 6 - 65 anos)

Eu pensava que não ia conseguir. Porque na minha mente, eu achava que balé era só para pessoas jovem. Isso me surpreendeu muito, que eu consigo, eu posso. (Bailarina 7 - 70 anos)

Eu pensava que era fazer balé mesmo, mas é um balé que é mais dança, mais movimento. Eu amei por isso. Porque pra gente nessa cidade fazer aqueles balé, aquelas piruetas todinhas que eles fazem, as velhinhas não ia conseguir. Agora dançar até que consegue, viu? (Bailarina 10 - 76 anos)

Porque eu amo dançar. Hum. Eu nunca fiz balé clássico, eu nunca fiz dança, mas eu sempre gostei de dançar. Então, eu vejo uma dança balé clássico que eu fiz. Fico olhando e vou fazer igual. Tento fazer igual. Vejo uma coisa, vejo outra. Eu amo dançar. Olha até um pingo assim vai tu que eu estou lá. Dançando. Então, eu procuro onde tem dança. Máquinas, essas coisas eu não gosto. De fazer máquina, fazer isso não. Eu quero isso. Dançar. Me alongar, depois dançar. (Bailarina 2 - 68 anos)

Eu não queria fazer, não tinha nenhuma expectativa, nunca me interessei por algo dessa natureza. Porque tem uma religião sem ser católica que é liberada a tudo. E eu não me interessava porque pelo medo de dizer assim é dança, balé é dança. Mas depois que eu cheguei aqui e vi o benefício para os idosos. Aí eu



disse: Não interessa que seja dança ou não, eu quero fazer balé porque eu estou me sentindo outra mulher. (Bailarina 3 - 84 anos)

Ao perguntar se a sociedade do município está abrindo os olhos para as mulheres mais velhas, a Bailarina 1 afirma que estão conseguindo ser conhecidas pelas suas apresentações, contradizendo a ideia de muitos que consideravam que elas não seriam capazes de dançar e de se apresentar ao público. Graças ao incentivo promovido pela Secretaria da Mulher, elas dançaram no São João, a maior festividade da cidade, além de se apresentar em eventos pontuais, com coreografias diferentes para cada temática. O destaque foi a inauguração da Lavanderia Pública em Caruaru - PE, com recurso do Governo Federal, tendo a oportunidade de se apresentarem para a atual Ministra da Mulher, Márcia Lopes:

Hoje assim, a gente tá entrando, né? Sim. Tá entrando bem bacana mesmo. Quando a gente vai se apresentar, tem gente que chora, fica emocionada. Porque é bonito. Você tá ali, você para o público, né, quando a gente faz as danças que a gente já dançou em vários lugares para ministra e tudo, você ali você vê, a gente sente importante, né? Aí você tá fazendo o seu papel que você o professor ensinou a você, né? (Bailarina 1 - 63 anos)

3.4 Mais saúde, mais qualidade, mais vida

As entrevistas aconteceram de forma muito fluída, sendo importante perceber o quão alegre elas falam sobre o projeto e os impactos em suas vidas. Nesse último subtópico, pretendo discutir sobre as influências na saúde e na qualidade de vida das bailarinas. Para isso, trago aqui, os estudos aprofundados de Carina Cote, que em sua dissertação também estudou sobre um projeto que envolve balé e mulheres da terceira idade, na cidade do Rio de Janeiro - RJ, e como é o impacto na saúde das participantes.

É sobre isso que ajudou, não só a mim, como você vai ver a quanto ajudou. Eu tá me ajudando tanto, às vezes tem outra menina que tá se ajudando muito mais, você vai ver história aqui bonita de pessoas com depressão. Pessoas que estavam com bengala e deixou, com a cabeça... gente que a pessoa estava até suicida, veja aí como esse projeto é importante né? Até meu esposo e meus filhos sabe dizem quando eu vou na sala vai os dois lá me aplaude e diz: "mainha a senhora está muito bem, está de parabéns", sabe? Eu digo "graças a Deus". Eles percebem a diferença, percebem o humor e tudo. Mas assim, como eu digo, eu sempre procurei me ajudar, principalmente a cabeça. Eu tenho muito cuidado. (Bailarina 1 - 63 anos)

Logo na conversa com a primeira bailarina pude entender como o projeto impacta na vida das mulheres, que é algo que elas mesmas enxergam entre si. A socialização entre elas é algo que será discutido no subtópico 3.3.2, mas neste ponto gostaria de ressaltar a importância dos efeitos positivos que elas compartilham e torcem uma pela outra. Como a Bailarina 1 previu, encontrei histórias de mulheres com depressão e pensamentos suicidas, que mudaram de comportamento após o projeto.

Tá maravilhosa. Eu antes, quando eu tava em casa, pensava em tanta coisa. E a gente vai aprendendo com uma com a outra, uma conta uma coisa, outra conta a outra. É depressão, mas graças a Deus eu nunca cheguei nessa fase, porque eu sempre me ajudei. E eu tô aqui, a gente chega, as meninas mesmo "Eita, maravilhosa, tá linda." A gente, sabe, a gente procura se cuidar mais. Eu tô me cuidando de um jeito que eu nunca me cuidei, viu? Aí, graças a Deus, aqui nesse projeto é maravilhoso. (Bailarina 1 - 63 anos)

A gente sente melhor, da cabeça, né? Porque aqui está tudo na cabeça, né? Sim. Você olha assim, você diz: "Eita, não, hoje eu tô bem, hoje eu vou para o meu balé, eu vou dançar, você tem que, sabe? Você tem que focar mesmo. Isso que eu to buscando e eu to conseguindo. (Bailarina 1 - 63 anos)

Continuando nosso diálogo, ela alega que pensava muita coisa quando estava em casa. Cote (2024), reitera como as aulas promovem o processo de socialização, pois as alunas têm a possibilidade de conhecer novas mulheres, com idades semelhantes e que podem compartilhar as suas histórias, ficando menos sozinhas em casa, com os pensamentos que elas tanto falam. E que agora ela se sente melhor, e só de pensar em sair de casa para dançar, já lhe faz bem.



ARTIGO

Motivou a participar porque gostei da aula. De primeira quando eu vi, gostei da aula. Eu tava meio deprimida, ansiosa, muito em casa, me sentindo sem ânimo, sem vontade e veio os 70, né, que eu setentei. Aí eu eu mesma assim, eu vou, não pago, não vou gastar nada, eu vou conhecer. Estou aqui até hoje. (Bailarina 7 - 70 anos)

A Bailarina 7, quando questionada sobre o que lhe motivou a participar do projeto, confirma que gostou da aula de primeira e que ela estava muito em casa, deprimida e ansiosa. Então participar do projeto, a incentiva a cuidar de si, principalmente agora, com seus setenta anos, uma data que carrega o peso simbólico do avanço da idade.

Olhe, eu acho que o que mais motiva é a saúde, que eu acredito que eu tô com a melhor qualidade de vida. É, estou, também tô notando que eu tô com melhor qualidade de vida, porque eu tô andando mais solta, sem cansaço, né? Eu tô andando melhor, eu tô mais ligeira no meu serviço de casa. [...] É, essa coisa de a gente ficar só no serviço de casa e só trabalhando, a gente perde de fazer coisas tão importante, né? Porque antes eu não fazia exercício nenhum. E agora eu fazendo esses exercícios, eu tô me sentindo mais solta, mais leve, andando mais ligeiro, eu tô me sentindo com a melhor qualidade de vida. (Bailarina 9 - 79 anos)

Minha maior motivação nesse processo é saúde. Eu tô com outra saúde. Eu andava desequilibrada na cidade, por isso que eu usava uma muleta, caí outro dia fiquei sem poder andar e fiquei desequilibrada e depois que eu comecei o balé acabou o desequilíbrio, eu ando aqui solta, já estou uma coisa que eu mais ansiava na minha vida era andar de ônibus porque tava gastando muito dinheiro com Uber. E faz 15 dias que eu estou andando de ônibus. E isso foi o balé que me fez, sozinha, sem muleta, consigo ficar no ônibus, subir e descer. O projeto melhorou minha qualidade de vida. (Bailarina 3 - 84 anos)

É muito bom. É muito bom para o corpo da gente. Para as peças, a gente mexe com tudo. Mexe com a mente, mexe a expressão facial que a gente faz de um jeito. Isso é muito bom para a gente. Estimula a não ser uma “velha”. Não se entregar. Eu não me entrego nunca. Só vou parar quando eu morrer. Entendeu? Quando eu morrer. (Bailarina 2 - 68 anos)

Lima (2009 apud Cote, 2024) fala sobre os benefícios da endorfina que é liberada por meio do exercício físico, e o balé é um tipo de exercício. Sendo assim, há uma ação analgésica e eufórica gerada a partir da produção das endorfinas que causa um impacto psicológico significativo, potencializando a autoconfiança e a sociabilidade, motivando mais ainda as participantes a continuarem no projeto, além de divulgar para que mais mulheres participem.

Já quando questionadas sobre quais mudanças elas enxergam nos seus corpos, há muitas concordâncias de que estão com mais agilidade, concentração, determinação, e que suas articulações estão melhores e suas posturas também. Esse fator demonstra que as prioridades em relação ao corpo passam a ser outras, isto é, um corpo saudável, que permita que permita viver melhor. Esse é um dos resultados que Carina Cote (2024) nota nos seus estudos e que também posso observar em concordância a partir das diversas falas a seguir:

Estou com mais agilidade. Estou com a cabeça melhor. Participo do grupo também com a psicóloga de 15 em 15 dias, eu participo. Notei muito, meu corpo mais ágil, as articulações melhores, fazendo as atividades de casa com mais vontade, com forma, com jeito mesmo, que eu fazia bem lentinha, devagarzinho... (Bailarina 7 - 70 anos)

Eu era muito curvada e tô bem melhor. Já vinha corrigindo, né? eu tava ficando muito deformada, aí e aqui também eu procurei a fazer direitinho. (Bailarina 10 - 76 anos)

Melhorou muito. Assim, eu fiquei mais esperta de me cuidar, se eu me cuidava eu tô me cuidando mais, eu fiquei mais esperta no meu trabalho em casa, eu fiquei mais esperta, no cuidado até de passar de uma rua para outra, que eu estava meio despercebida, de tanto desgosto que eu tive. E hoje eu fico esperta em



ARTIGO

tudo. Em tudo eu estou esperta. Olha, a minhas pernas estava tudo mole. Vez em quando eu fazia uma caminhadinha pertinho de casa. E hoje eu tô toda durinha pra a idade que eu tô. (Bailarina 5 - 69 anos)

Quando eu cheguei aqui, comecei fazer os exercícios, cheguei de muleta. Com duas semanas de exercício eu já não usava mais a muleta. Aí fiquei apaixonada. (Bailarina 3 - 84 anos)

Eu acho incrível de pensar “Eita, eu sei fazer!”. Eu tô bem disciplinada. (Bailarina 1 - 63 anos)

Melhorou muito. Assim, eu fiquei mais esperta de me cuidar, se eu me cuidava eu tô me cuidando mais, eu fiquei mais esperta no meu trabalho em casa, eu fiquei mais esperta, no cuidado até de passar de uma rua para outra, que eu estava meio despercebida, de tanto desgosto que eu tive. E hoje eu fico esperta em tudo. Em tudo eu estou esperta. (Bailarina 5 - 69 anos)

A única coisa que eu tenho que fazer é o equilíbrio. Eu me sinto com que eu não tinha. Entendi. Eu acho que por conta da idade eu tenho. Eu acho, né? Ou eu preciso lutar mais, mas quando eu boto assim na ponta do pé? A ponta de pé aqui eu fico com um pé só para fazer isso, fico meia, entendeu? Mas eu luto. Eu não vou encostar, eu não vou encostar. (Bailarina 2 - 68 anos)

Notei equilíbrio, porque ele faz uns passos para você ficar na ponta do pé, você já sente o equilíbrio, a concentração, sabe? (Bailarina 1 - 63 anos)

Muito, muito. Ajudou muito. Me deu mais animação, me deu mais vontade de viver, me deu mais saúde. O projeto, não estou te dizendo, é nota 10. (Bailarina 7 - 70 anos)

A importância de assegurar a qualidade de vida e a saúde para as mulheres na velhice é um tema central e urgente, especialmente diante do fenômeno da feminização do envelhecimento. A socióloga Alda Britto da Motta (1999) destacou, em sua vasta obra sobre a velhice e gênero, que a longevidade feminina é frequentemente acompanhada por desafios únicos, como o risco de maior isolamento social e a invisibilidade decorrente do preconceito que combina sexismo e etarismo.

Assim, promover a saúde e o bem-estar da mulher idosa vai além da esfera clínica, trata-se de garantir sua liberdade, autonomia e o direito a um “envelhecimento ativo” que lhe permita, como Motta aponta em seus estudos, ressignificar a vida, desfrutando de prazeres e experiências que muitas vezes foram limitados em fases anteriores, combatendo a visão estigmatizante da velhice como sinônimo de decadência e doença.

Nesse sentido, é fundamental que tais iniciativas sejam estruturadas como política pública, pois somente por meio da ação estatal contínua e institucionalizada é possível assegurar acesso democrático, permanência e ampliação dessas práticas, consolidando-as como direito social e não como ação pontual ou privilégio, reafirmando o compromisso do poder público com a dignidade, a cidadania e a valorização da mulher idosa.

Considerações finais

A pesquisadora Guita Grin Debert (2004) afirma que muitas vezes a velhice é tratada apenas como doenças e limitações, porém durante as últimas décadas esse olhar para a velhice vem mudando. Isolda Belo (2014) também discute sobre a indução de uma nova imagem para o envelhecimento, por meio de diretrizes internacionais, relacionando a produtividade e a “melhor idade”, isto é propondo o conceito de um envelhecimento ativo. Todavia, a mesma autora utiliza estudos de Ana Amélia Camarano (2012) informando o perigo de estar levando de um extremo a outro, da imagem de doença para a de vitalidade extrema, isto é, sendo importante tratar como em forma de equilíbrio.

Isto posto, durante a pesquisa, pude perceber como a velhice ainda é muito descredibilizada e levada mais para aspecto da doença e da morte, e mesmo que por muitos esteja sendo identificada como a fase mais experiente e que precisamos respeitar os mais velhos, há ainda um certo enquadramento moral por parte da sociedade, que busca limitar o que as mulheres mais velhas podem ou não fazer.

Destaco que aqui a pesquisa foi feita para entender o envelhecimento a partir das bailarinas da terceira idade e de como o projeto Senhora Juventude, por meio da prática do balé, conecta essas mulheres com a própria vida. Sendo assim, pude observar como o balé é além de tudo um espaço de libertação e conexão consigo mesmas. O



ARTIGO

projeto promove um espaço de socialização, pois é um espaço para compartilhar experiências individuais e similares. São mulheres que estão ali sendo tratadas de forma igualitária, sem distinção em função da idade.

Além disso, pude entender como as questões de gênero perpassam nas suas vidas, já que durante toda as suas trajetórias, lhes foram impostas diversas responsabilidades, menos um momento para si. Destaco que apenas duas bailarinas são casadas, e das outras oito, apenas uma possui uma dependente, que é a sua neta, mas isso não a impede de participar de projetos que as levam para socialização e o cuidado de si. Então, entendo que nesta etapa da vida, elas estão mais libertas, como Goldenberg (2018) enfatiza, podendo ser um momento de mais felicidade, o que contradiz as visões comuns da velhice como sinônimo de decadência e infelicidade.

As categorias teóricas abordadas permitiram ampliar o olhar sobre o tema, oferecendo bases para compreender como o envelhecimento feminino pode ser ressignificado a partir de uma postura crítica. A noção de uma “bela velhice”, defendida por Goldenberg (2018), relaciona-se a representações de liberdade e autonomia, evidenciando um momento da vida em que o cuidado de si e o prazer de dançar tornam-se expressões de afirmação pessoal, dimensões antes limitadas pelas desigualdades impostas pela divisão sexual do trabalho. Essa nova vivência do envelhecer pode ser entendida como uma busca por bem-viver, em que a melhora física surge como consequência, e não como meta central (Cote, 2024).

Sob a ótica das relações de gênero, o debate em torno da velhice destaca a importância de políticas públicas que garantam qualidade de vida ao longo de toda a trajetória das pessoas. Nesse contexto, Belo (2014) observa o fortalecimento das reivindicações de mulheres mais velhas, historicamente invisibilizadas, que agora passam a ocupar espaços de expressão e reconhecimento. Então, iniciativas como o projeto Senhora Juventude simbolizam essa virada, contribuindo para a construção de um novo olhar social sobre o envelhecer feminino.

Em relação ao projeto, acredito que ainda há muito que possa ser desenvolvido para ampliação e descentralização, já que foi identificado que ainda não alcançou a população rural e Caruaru tem uma extensão de zona rural muito grande. Acredito que pode ser dialogado sobre quais outros tipos de dança as mulheres possuem interesse de aprender, além do balé. Como resultado desta pesquisa, foi feita também uma proposta de realização de um documentário, que pode ampliar o alcance e auxiliar na quebra dos paradigmas em relação à velhice feminina.

Por fim, observo que é importante o estudo de mulheres e velhice, por meio de um ambiente mais interiorano de Pernambuco, já que a maioria das pesquisas sobre esse segmento etário estão localizadas em capitais brasileiras. Ainda assim, a pesquisa não se encontra saturada, podendo ainda, gerar novos frutos a partir do projeto Senhora Juventude, pesquisando como se dá a relação com os seus corpos e com a sexualidade das participantes, entre outros possíveis assuntos.

Agradecimentos

Agradeço à Secretaria da Mulher e a Prefeitura Municipal de Caruaru, por ter sido um verdadeiro espaço de aprendizado ao longo da minha jornada profissional. À minha orientadora, professora Mônica Franch, pela paciência, dedicação e generosidade, que me ensinaram a olhar para o envelhecimento feminino de forma sensível e transformadora. Às professoras e professores, colegas de turma e à banca avaliadora, pelo companheirismo, pelas trocas e pela escuta atenta. E à Fundação Joaquim Nabuco, pelo apoio e pela oportunidade de aprendizado e pesquisa.

Referências:

- Alves, T. (2024, 14 maio). Prefeitura de Caruaru lança o Projeto Senhora Juventude com aulas de ballet para mulheres idosas. Prefeitura de Caruaru.
<https://caruaru.pe.gov.br/prefeitura-de-caruaru-lanca-o-projeto-senhora-juventude-com-aulas-de-ballet-para-mulheres-idosas/>
- Bandeira, L. M., & Preturlan, R. B. (2016). As pesquisas sobre o uso do tempo e a promoção da igualdade de gênero no Brasil. In N. Fontoura & C. Araújo (Orgs.), *Uso do tempo e gênero* (pp. 43–60). UERJ.
- Bardin, L. (2002). *Análise de conteúdo*. Edições 70.



ARTIGO

Bassit, A. Z. (2020). Histórias de mulheres: O envelhecimento sob a perspectiva de diferentes cursos de vida. Universidade de São Paulo.

Beauvoir, S. (1970). A velhice. Nova Fronteira.

Beauvoir, S. (2009). O segundo sexo (S. Milliet, Trad.). Nova Fronteira. (Obra original publicada em 1949)

Belo, I. (2014). Velhice e mulher: Vulnerabilidades e conquistas. Revista Feminismos, 1(3).
<https://periodicos.ufba.br/index.php/feminismos/article/view/29997>

Berger, P., & Berger, B. (1983). Socialização: Como se tornar um membro da sociedade. In M. M. Foracchi & J. S. Martins (Orgs.), Sociologia e sociedade: Leituras de introdução à sociologia (pp. 200–214). LTC.

Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1999). Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos. Porto Editora.

Brasil. (2024). Lei n.º 15.069, de 23 de dezembro de 2024. Institui a Política Nacional de Cuidados. Diário Oficial da União.
<https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2024/lei-15069-23-dezembro-2024-796797-publicacaooriginal-173901-pl.html>

Britto da Motta, A. (1999). As dimensões de gênero e classe social na análise do envelhecimento. Cadernos Pagu, (13), 191–221. <https://www.pagu.unicamp.br/pt-br/genero-emgeracoes-1999-13>

Britto da Motta, A. (2005). Viúvas: O mistério da ausência. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, 7, 7–24.

Britto da Motta, A. (2019). Idade e solidão: A velhice das mulheres. Revista Feminismos, 6(2).
<https://periodicos.ufba.br/index.php/feminismos/article/view/30390>

Camarano, A. A. (1999). Muito além dos 60: Os novos idosos brasileiros. IPEA.

Caruaru, Prefeitura Municipal de. (2022). Plano Municipal de Saúde 2022–2025.
<https://saudecaruaru.pe.gov.br/site/wp-content/uploads/2022/12/Plano-Municipal-de-Saude-2022-2025-Versao-final.pdf>

Debert, G. G. (1999). A reinvenção da velhice: Socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. FAPESP.

Farah, M. F. S. (2004). Políticas públicas e gênero. In T. Godinho & M. L. Silveira (Orgs.), Políticas públicas e igualdade de gênero (pp. 127–188). Coordenadoria Especial da Mulher.
<https://www.mulheresprogressistas.org/AudioVideo/Pol%C3%ADticas%20publicas%20e%20igualdade%20de%20g%C3%AAnero.pdf>

Flick, U. (2013). Introdução à metodologia de pesquisa. Penso.

Goldenberg, M. (2018). The invention of a beautiful old age: In search of a freer, happier life. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 21(5), 511–512. <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180177>

Guerra, R. (1989). Teatralización del folklore y otros ensayos. Editorial Letras Cubanas.

IBGE. (2023). Censo 2022: Número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos.
<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>



ARTIGO

Langevin, A. (1998). A construção social das idades: Mulheres adultas de hoje e velhas de amanhã. Caderno CRH, (29), 129–149. <https://periodicos.ufba.br/index.php/crh/article/view/18696>

Lins de Barros, M. M. (2018). Tempo de vida, tempo de festas. Revista Feminismos, 6, 80–80.

Lins de Barros, M. M. (2019). Tempo de vida, tempo de festas. Revista Feminismos, 6(2). <https://revbaianaenferm.ufba.br/index.php/feminismos/article/view/30389>

Minayo, M. C. de S., & Coimbra Junior, C. E. A. (2011). Antropologia, saúde e envelhecimento. Editora Fiocruz.

Miotti, M. (2020). O cinema etnográfico de Jean Rouch. Revista Sem Aspas, 9(2), 207–219. <https://doi.org/10.29373/sas.v9i2.14544>

Neri, A. L. (2006). Atitudes em relação à velhice: Questões científicas e políticas. In E. V. Freitas et al. (Orgs.), Tratado de geriatria e gerontologia (2ª ed., pp. 1316–1323). Guanabara Koogan.

Ote, C. F. (2024). O balé como prática de saúde na vida de mulheres adultas e idosas: Uma experiência nos Projetos Fábrica Cultural e Fábrica da Longevidade na cidade de Santos – SP (Dissertação de mestrado, Universidade Federal de São Paulo). Repositório Institucional UNIFESP. <https://repositorio.unifesp.br/items/84578b97-da77-4105-bf8a-3a2aae15d124>

Portella, A. P., & Gouveia, T. (1999). Ideias e dinâmicas para trabalhar com gênero. SOS Corpo – Gênero e Cidadania.