

“SOU MEU PALCO DE PERTENCIMENTO”: A ARTE COMO FACILITADORA DO EMPODERAMENTO PARA MULHERES IDOSAS

“I AM MY OWN STAGE OF BELONGING”: THE ART AS FACILITATOR FOR THE EMPOWEREMENT FOR ELDERLY WOMEN

[MARIA EDUARDA DA PAZ LOURENÇO¹](#)

RESUMO

Este trabalho buscou verificar, por meio de uma revisão bibliográfica exploratória, se a expressão artística pode ser um recurso que estimule atitudes prospectivas na vida de mulheres idosas, reforçando a autoestima e empoderando estas mulheres diante dos desafios do envelhecimento. Para isso, foram coletados, selecionados e analisados artigos encontrados nas plataformas Scientific Eletronic Library Online (Scielo), Periódicos CAPES, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), publicados entre os anos 2000 e 2024. A análise dos dados permitiu que se compreendesse a elevação da autoestima, autoimagem e, conseqüentemente, do empoderamento de mulheres idosas através do uso de expressões artísticas em oficinas coletivas. Conclui-se, com o estudo, que a arte oferece possibilidades práticas para trabalhar autoestima, autoimagem e empoderamento em mulheres idosas, configurando-se assim como um recurso profícuo para a atuação do profissional em Psicologia, junto a este público.

PALAVRAS-CHAVE: Arte. Idosas. Autoestima. Empoderamento.

ABSTRACT

This work has the objective of verify, by the means of an exploratory bibliographic review, if the artistic expression could be a resource that stimulates prospectives attitudes in the life of

¹ E-mail: mariaeduardaplour@gmail.com

elderly women, reinforcing the self-esteem and empowerment of these women in face with the aging challenges. To achieve that, were collected, selected and analyzed articles found on the platforms: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos CAPES, Google Acadêmico and Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), published between the years 2000 and 2024. The analysis of the data allowed the comprehension of the evolution of the self-esteem, self-image and, therefore, of the empowerment of elderly women through the use of artistic expressions in collective workshops. Can be conclude, with the study, that the art offers practical possibilities to work the self-esteem, self-image and empowerment in elderly women, becoming so a fruitful instrument to the professional performance in Psychology, along with this public.

Key words: Art. Elderly women. Self-esteem. Empowerment.

Introdução

Cabe expor, inicialmente, que a frase presente no título deste estudo, vem de um trecho da música da artista paraibana Adília Uchôa intitulada “Bordado”. Essa escolha se deu pelo fato da artista, uma mulher idosa, sempre trazer em suas obras a importância e o poder da arte para as mulheres.

Conforme definido pela legislação brasileira (Brasil, 2003), idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais, o qual passa pelo processo de envelhecimento, que conta com algumas características, como alterações biopsicossociais, as quais interferem nas relações socioculturais e ambientais destes sujeitos. É importante destacar que esse processo está ligado não à idade em específico e sim aos efeitos que essa tem sobre o indivíduo, ou seja, duas pessoas da mesma idade cronológica podem estar em fases diferentes do envelhecimento (Groisman, 2002).

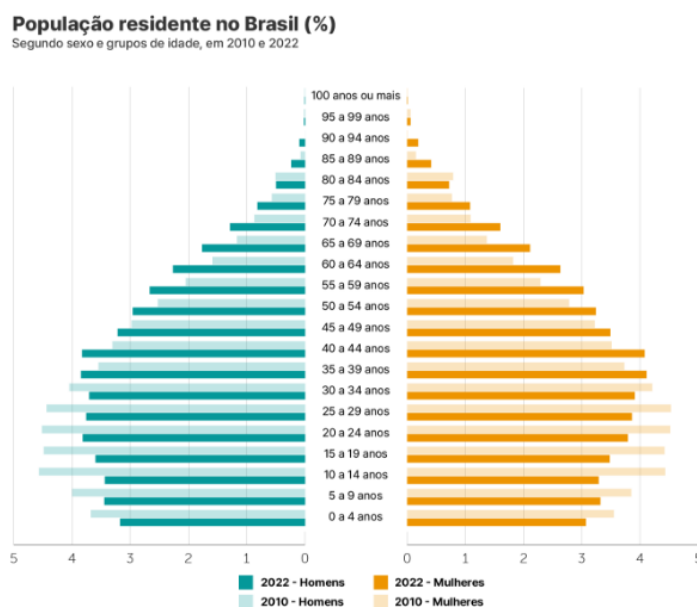
Para assegurar os direitos dos idosos, foi sancionada no Brasil, em 2003, a Lei nº 10.741, conhecida como Estatuto da Pessoa Idosa, que garante direitos como gratuidade de medicamentos, prioridade em diversos serviços, acesso ao lazer, e educação com metodologias adequadas. Segundo a Lei, “é dever de todos zelar pela dignidade da pessoa idosa” (Brasil, 2003).

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida ao nascer, no Brasil, aumentou significativamente de 1940 para 2019, passando de 45,5 anos para 76,6 anos. Esse dado varia conforme características da população, como classe social, raça e sexo; com as mulheres apresentando uma expectativa de vida média de 7 anos a mais do

que os homens. Em 2017, a população idosa brasileira ultrapassou 30,2 milhões, um aumento de 18% em relação a 2012; em 2022, esse grupo atingiu 10,9%, o maior registro nos Censos Demográficos; sendo 56% dessa população composta por mulheres, ou seja, a maioria dos idosos brasileiros, conforme podemos observar no gráfico abaixo (Brasil, 2023):

Figura 1

Gráfico de distribuição da população residente no Brasil, segundo sexo e grupos de idade entre 2010 e 2022



Mulheres idosas enfrentam atravessamentos significativos, incluindo as próprias questões de gênero, que resultam em experiências diferenciadas das dos homens nesta fase da vida. O envelhecimento feminino é alvo de muitos preconceitos, além do próprio idadismo/ageísmo, a misoginia também vai abalar a autoestima, autoimagem e, conseqüentemente, o empoderamento dessas mulheres. Portanto, é preciso conhecer e desenvolver estratégias para enfrentar estes preconceitos: uma delas pode ser a utilização da arte, em suas mais variadas expressões, como ferramenta que promove criatividade, catarse, autopercepção, autoconhecimento, autoconfiança, sociabilidade, bem-estar, entre outros, além de explorar aspectos cognitivos e trabalhar funções físicas e psíquicas do indivíduo. Benefícios amplamente evidenciados pela pesquisa de Sousa (2014), na qual, investigando aspectos psicossociais da construção identitária de bailarinas de dança do ventre - um recorte específico dentro das expressões da arte -, verificou pelo relato das participantes do estudo que a prática proporcionou-as, “mais autoconhecimento, melhor autoestima, mais aceitação, mais

autoconfiança, libertação de padrões estéticos, melhor consciência corporal, mais sensualidade, mais feminilidade, mais delicadeza e melhor postura” (p.16).

Seguindo esta linha, uma das contribuições deste estudo reside em dar visibilidade e desmistificar preconceitos e estereótipos² negativos vivenciados por mulheres idosas, problematizando suas dificuldades e fazendo provocações, para que surjam mais estudos e esforços que sirvam como aliados para essas mulheres, empoderando-as no enfrentamento a estes preconceitos.

Dado que a expectativa de vida no Brasil já ultrapassa os 75 anos e o envelhecimento é uma certeza para a maior parte da população, faz-se necessário aprofundar estudos sobre a velhice e suas implicações emocionais e psicológicas, visando melhorar a qualidade de vida e o respeito aos idosos. Neste sentido, esta pesquisa também busca agregar conhecimento a outros estudos publicados, como os de Palmore (2004), Rosenberg (1965), Mosquera e Stobäus (2006), Sardenberg (2012), e Lacerda e Ribeiro (2019), ao analisar o tema sob outra perspectiva, incluindo e unindo a arte e o gênero. Portanto, este estudo pretende responder à problemática: a arte é capaz de servir como facilitadora do empoderamento para mulheres na terceira idade? Para compreendermos as categorias que analisaremos no *corpus* deste trabalho, introduziremos as concepções de ageísmo, autoestima e autoimagem, empoderamento e arte de acordo com os estudos dos autores supracitados.

O termo ageísmo, deriva do inglês *ageism* e foi empregado pela primeira vez em 1969, pelo gerontologista Robert Butler, para se referir ao preconceito/discriminação com base na idade (Couto et al., 2009). No Brasil, adotou-se o termo ageísmo, também conhecido como idadismo ou etarismo, visto que não existia nenhuma palavra que fosse equivalente ao termo em português para ser utilizada. Seguindo esta linha de raciocínio, Couto et al. (2009) afirma:

Mais tarde, Palmore (2004) definiu o termo como forte preconceito e discriminação contra pessoas idosas. Trata-se, para o autor, do terceiro grande “ismo” identificado nas sociedades ocidentais após o racismo e o sexismo. No entanto, o ageísmo difere dessas duas formas de preconceito e de discriminação porque teoricamente qualquer pessoa pode ser atingida por ele ao longo de sua vida e desde que viva o suficiente para envelhecer (Couto et al., 2009).

É comum que a velhice esteja associada a estereótipos negativos, como incapacidade, dependência, impotência, assexualidade, feiura, depressão e religiosidade excessiva. Esses

² Os estereótipos surgem depois de uma categorização social e tende a pegar características de um grupo e generalizá-las, podendo ser de forma negativa ou positiva. (Glinkin e Zauli, 2011)

estereótipos reforçam a discriminação contra a pessoa na terceira idade e são internalizados pelos próprios idosos, que, frequentemente, não vêem perspectiva positiva sobre si mesmos (Martins & Rodrigues, 2004).

É importante ressaltar que esses preconceitos são ainda piores para as mulheres idosas, pois, enquanto para sociedade a idade pode valorizar e amadurecer os homens, para as mulheres, ela tende a desqualificá-las, uma vez que suas vidas são culturalmente baseadas em qualidades relacionadas à beleza e fertilidade (não sexualidade). A desvalorização das mulheres em relação aos homens permeia todos os âmbitos do desenvolvimento humano, como apontado por Simone de Beauvoir (1949):

A relação dos dois sexos não é a das duas eletricidades, de dois pólos. O homem representa a um tempo o positivo e o neutro, a ponto de dizermos “os homens” para designar os seres humanos, tendo-se assimilado ao sentido singular do vocábulo *vir* o sentido geral da palavra *homo*. A mulher aparece como o negativo, de modo que toda determinação lhe é imputada como limitação, sem reciprocidade. (p. 9)

De acordo com Jesus (2012), desde pequenas as pessoas são ensinadas a seguir o “papel correto” de acordo com o seu sexo biológico, ou seja, a maior dessemelhança entre homem e mulher é estruturada socialmente. É nessa construção social já enraizada e contínua que é reforçada essa disparidade entre os gêneros. É ensinado que as mulheres devem sempre ser submissas aos homens, colocando estes em um lugar de superioridade, de maior detentor de poder e autoridade. Como é, francamente, evidenciado por Beauvoir (1949), “A mulher determina-se e diferencia-se em relação ao homem e não este em relação a ela; a fêmea é o inessencial perante o essencial. O homem é o Sujeito, o Absoluto; ela é o Outro” (p. 10).

Dando seguimento à conceituação das categorias em análise neste estudo, Mosquera e Stobäus (2006) trazem o aspecto da autoimagem como uma interação do sujeito com a sociedade, a cultura e consigo mesmo, a partir da qual este busca adequar-se ao que lhe é socialmente imposto e introjetado. Já a autoestima é o conceito que teve como precursor o psicólogo Morris Rosenberg, o qual desenvolveu a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), inicialmente criada para trabalhar com adolescentes (Rosenberg, 1965), mas que, atualmente, é adaptada para utilização em variadas idades.

Para ele, a autoestima é composta por sentimentos, atitudes e pensamentos que cada pessoa tem sobre si, de acordo com uma autoavaliação global e afetiva, e estes podem se configurar de forma negativa ou positiva. Além disso, algumas características a constituem: Estabilidade, autoavaliação global e dimensão afetiva, o que quer dizer que a autoestima, tende

a permanecer estável ao longo do tempo, mas pode ser alterada pela experiência de vida da pessoa (Rosenberg, 1965).

Já o empoderamento é crucial enquanto processo social necessário para a retomada da autonomia das mulheres frente a exclusão que sofrem, ele é definido pela feminista Sardenberg (2012) como:

Para nós, feministas, o empoderamento de mulheres é o processo da conquista da autonomia, da auto-determinação. E trata-se, [...] ao mesmo tempo, de um instrumento/meio e um fim em si próprio. [...] Para as feministas latinoamericanas, em especial, o objetivo maior do empoderamento das mulheres é questionar, desestabilizar e, por fim, acabar com a ordem patriarcal que sustenta a opressão de gênero. [...] o objetivo maior do “empoderamento” é destruir a ordem patriarcal vigente nas sociedades contemporâneas, além de assumirmos maior controle sobre “nossos corpos, nossas vidas” (p.2).

Na arte, segundo Lacerda e Ribeiro (2019), há inúmeras figuras de deusas e musas que ficaram mundialmente conhecidas, mas que foram retratadas exclusivamente pelo olhar masculino, carregando e reforçando sempre as marcas de padrões impostos pela sociedade e cultura de cada época. Com o tempo e com algumas iniciativas do movimento feminista, apareceram mulheres artistas que mudaram essa perspectiva com sua própria arte e, assim, influenciaram outras mulheres, artistas ou não.

A arte serve para exprimir os pensamentos, experiências, opiniões e outras subjetividades do artista, então, a partir do momento que uma mulher retrata a diversidade de ser mulher e respeita suas subjetividades, ela se fortalece, revoluciona e inspira. Como retratam Lacerda e Ribeiro (2019), “O corpo se torna ele mesmo um conceito, é a obra de arte, é o pulso que transforma e subverte tudo que já estava no imaginário enraizado do público” (p. 69).

Considerando o exposto, questionamos se a expressão artística pode provocar elaborações e reflexões que proporcionem empoderamento em mulheres na terceira idade. Este artigo sumariza estudos que evidenciem que a arte é um instrumento capaz de estimular o empoderamento em mulheres idosas através da elevação da autoestima e enriquecimento da autoimagem. Ademais, analisa aspectos do envelhecimento feminino e a utilização da arte nesta fase da vida, descrevendo os efeitos que a arte proporciona a essas mulheres e apresentando a arte como um instrumento aliado para trabalhar funções físicas e psicológicas além de promover qualidade de vida.

Metodologia

A pesquisa bibliográfica busca entender e discutir determinado assunto e/ou problema a partir da opinião científica de alguns autores em suas publicações científicas. Segundo Michel (2015), a revisão bibliográfica é o pilar que sustenta quaisquer pesquisas, pois é capaz de oferecer conhecimento científico para o pesquisador e dar respaldo para sua análise crítica em relação ao seu objeto de estudo.

Nesta seara, este estudo se qualifica como pesquisa qualitativa, pois busca compreender aspectos subjetivos do problema, de natureza básica e com o objetivo exploratório. Para o corpus de análise foram procurados artigos nas bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos CAPES, Google Acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), CNPq, Fundação Getúlio Vargas (FGV) e Pepsic, utilizando os descritores: Arte AND Mulheres AND Idosas OR Terceira Idade, adicionando-se em seguida Autoestima AND Empoderamento. Para a seleção dos artigos, foram utilizados como critérios de inclusão: 1) artigos científicos de pesquisas de campo – para acessarmos um recorte do efeito da arte na prática -, 2) em língua portuguesa, 3) publicados entre os anos 2000 e 2024 – margem aumentada pela escassez de artigos sobre o tema, tendo sido encontrados artigos publicados entre 2006 e 2017 -, 4) nas áreas de Ciências da Saúde, Ciências Sociais e Arte, buscando-se uma perspectiva transdisciplinar. O critério de exclusão foi a presença de homens entre os sujeitos pesquisados. Assim, dentre os 25 artigos encontrados, apenas 4 (Fleury, et al., 2006; Lemos, et al., 2011; Aliati & Rossato, 2017 e Bezerra, et al., 2015) atravessaram nossos critérios de inclusão e exclusão, compondo o corpus da pesquisa, sendo estes encontrados nas bases de dados Google Acadêmico, Periódicos CAPES, Google Acadêmico e BVS, respectivamente.

Por fim, os artigos selecionados foram divididos em 3 modalidades, de acordo com a expressão artística utilizada na metodologia, para facilitar a análise. A primeira utilizou a dança como principal expressão artística, a segunda teve como ferramentas de pesquisa a fotografia e o teatro, de forma mais evidente, e a terceira grupo trouxe a utilização da expressão livre, aparecendo modalidades como desenho, pintura, música, colagem, entre outros.

Resultados e discussão

Seguindo a organização do fluxograma, este estudo acompanhou as seguintes etapas de pesquisa:

Figura 2

Fluxograma ilustrativo das etapas da pesquisa:



Mesmo tendo sido encontrados 25 artigos ao todo, apenas 4 foram utilizados para a discussão, em razão de não termos achado um grande número de estudos sobre o tema proposto que atendessem aos nossos critérios de inclusão e exclusão. Deste modo, é válido expor uma crítica, visto que, mesmo com a ampliação dos descritores, não foram encontrados artigos que se adequassem aos critérios de elegibilidade desta pesquisa nas plataformas Fundação Getúlio Vargas, Pepsic, e CNPq, além disso, as poucas pesquisas selecionadas das demais plataformas foram achadas com muita dificuldade, principalmente, no que se refere à área da Psicologia.

Dentre os 4 artigos selecionados e utilizados no corpus de análise: 1 é da área da Terapia Ocupacional (Fleury, et al., 2006), 1 de Serviço Social (Lemos, et al., 2011), 1 de Educação física (Aliati; Rossato, 2017) e por fim apenas 1 na área de Psicologia (Bezerra, et al., 2015). Estes relatam trabalhos que utilizaram modalidades artísticas como danças circulares e danças em geral, desenho, pintura, colagem, canto, literatura, contação de histórias, expressão facial e corporal, fotografia e teatro.

Tabela 1

Distribuição cronológica dos artigos pesquisados com discriminação de autoria, área de pesquisa e modalidade artística utilizada:

Ano	Autor(es)	Título	Área	Modalidade
2006	Fleury; Gontijo.	As danças circulares e as possíveis contribuições da terapia ocupacional para as idosas	Ciências da Saúde - Terapia Ocupacional	Danças circulares
2011	Lemos, et al.	Oficina de arte-terapia como estímulo ao sentimento de autoeficácia de mulheres idosas	Serviço Social	Desenho, pintura, colagem, dança, canto, literatura, contação de estórias, expressão facial e corporal.
2015	Bezerra, et al.	Oficinas de Psicologia com idosos e as possibilidades de ressignificações do presente e futuro	Psicologia	Fotografia e teatro
2017	Aliati; Rossato.	Autoestima e autoimagem de idosas praticantes de dança no programa ative-se/unati-unicruz	Ed. Física	Dança

Para melhor discussão dos artigos selecionados, a sessão a seguir foi separada de acordo com as modalidades artísticas trabalhadas - dança, fotografia e teatro e expressão livre -, segundo divisão feita e comentada anteriormente na metodologia deste trabalho, de forma que a visualização e as observações feitas se tornem mais claras.

Modalidade artística 1 - Dança

É sabido e evidenciado neste trabalho que o envelhecimento feminino passa por atravessamentos significativos, o que acarreta mais estereótipos negativos. A arte aparece, nesse contexto, como uma espécie de fortalecimento, ressignificação e, principalmente, refúgio para essas mulheres, e neste tópico se especifica dança como expressão. Nascimento (2011) retrata a relação da mulher idosa e a dança: “A informação de que a juventude e magreza resultam em beleza não só as afeta como as transforma em mulheres que se vêem feias e esse olhar cruel sobre si mesma é amenizado pela capacidade de dançar” (p. 467).

Assim, para modalidade 1, dois artigos (Fleury & Gontijo, 2006; Aliati & Rossato, 2017) foram selecionados e agrupados por utilizarem, mesmo que de formas diferentes (danças circulares e danças em geral), a dança como principal modalidade/expressão artística para respaldar seu estudo. Um representa a área de Terapia Ocupacional e o outro da área de Educação física, respectivamente.

A pesquisa de Fleury e Gontijo (2006) foi feita com 12 mulheres idosas, buscando investigar quais os benefícios das danças circulares para estas, através da avaliação de alguns

itens, dentre eles, a disposição física e mental, consciência corporal e o bem-estar. Além disso, houve uma comparação dos discursos das participantes, entre como estavam física e psicologicamente antes das práticas e como se encontravam no momento da entrevista, já participando das danças.

É importante, primeiramente, explicar que as danças circulares têm uma organização e significado diferentes das danças convencionais, segundo as autoras:

Nas danças circulares sagradas, os integrantes são convidados a se expressarem por meio dos gestos e a irem internalizando as sensações que eles vivenciam, participando ativamente da transformação pessoal, pelo conhecimento dos domínios corporais, e da modificação social, ou seja, a forma como vêm a sociedade e se enxergam em relação a ela (Fleury & Gontijo, 2006, p. 76).

Partindo para os resultados da pesquisa supracitada, o item disposição física das participantes ampliou em 92%, já a disposição mental aumentou em 83% delas, mesmo assim, as demais participantes exprimiram que não houve piora nestes pontos.

No que diz respeito à consciência corporal e bem-estar, a melhora foi evidenciada em 100% (dado de extrema valia para este estudo) e 83% da amostra, respectivamente. Para melhor ilustrar essa ampliação, segue a fala feita por uma idosa pertencente ao grupo estudado na pesquisa:

O progresso emocional também foi notável. As praticantes das danças circulares afirmaram que após a adoção deste estilo de vida, sentiram-se melhores tanto em relação a si mesmas como em relação ao mundo. Elas narraram terem conseguido maior equilíbrio, alegria, harmonia [sic], sentindo-se verdadeiramente felizes, tanto durante a dança como depois. Muitas chegaram a dizer que todas as preocupações e transtornos do dia se esvaíam após a atividade. Nesse sentido, pôde-se analisar alguns testemunhos: “Eu me sinto muito bem, por ter encontrado minha auto-estima..., faltava alguma coisa em minha vida e encontrei-a. Os professores dão muito valor as suas alunas, aprendi a me valorizar aqui no CLA. A dança para mim preenche a minha solidão.” (G. G. R., 75 anos). (Fleury & Gontijo, 2006, p.82).

Cabe citar, também, uns trechos do artigo em que as autoras exprimem os benefícios experimentados pelas participantes através de sua pesquisa:

Assim, tanto a arte como o próprio corpo são objetos terapêuticos porque possibilitam a captação de informações, além da expressão e comunicação, ainda que subjetivamente. [...] Esse tipo de dança possibilita à pessoa o contato consigo mesma,

fazendo com que ela se descubra e respeite não apenas suas limitações, mas suas potencialidades (Fleury & Gontijo, 2006, p.85).

No estudo de Aliati e Rossato (2017), 16 idosas participaram da pesquisa e nela foi utilizado, para avaliação, o questionário de autoestima e autoimagem de Steglich (1978). A análise dos resultados deste teve como desfecho: 56% das participantes apresentaram *scores* de autoimagem alto, já 81% delas apresentou autoestima baixa.

Esse resultado foi considerado uma surpresa, visto que é o único estudo, dentre os selecionados para o corpus desta pesquisa, que apresenta uma porcentagem alta de participantes com autoestima baixa, mesmo praticando a dança. Como os autores bem pontuam, esta modalidade tem relação estreita com os aspectos de autoestima e autoimagem. Entretanto, existem diversos fatores que podem interferir nesse resultado. As próprias autoras trazem a possível justificativa para esse resultado:

Como os resultados apresentaram o nível de autoestima baixo e a autoimagem com nível alto na maioria das participantes, e não havendo também relação significativa entre a autoestima e autoimagem, pode-se considerar como interferência nestes resultados, o estudo ter sido transversal com uma amostra pequena e ter sido efetuado somente uma coleta (Aliati & Rossato, 2017, p. 36).

Frente a esta justificativa, concordamos com o argumento de que ter uma única coleta pode ter interferido no resultado, visto que não foi avaliado como encontravam-se os graus de autoestima antes dessas idosas praticarem a atividade, para que houvesse uma comparação e, assim, apresentasse um retrato mais fidedigno da influência da prática da dança nos níveis de autoestima das participantes. Esse posicionamento segue a pontuação no estudo de Hutz e Zanon (2011): “A autoestima tende a ser estável ao longo do tempo e em diferentes contextos na vida adulta.”, visto que as mulheres participantes já praticavam a atividade há muito tempo, e o nível de autoestima provavelmente estava estável.

Mesmo assim, as autoras não deixam de exprimir o benefício da dança para essas mulheres que vivenciam o processo de envelhecimento:

Com a realização deste estudo pode-se constatar a importância das oficinas de dança na vida das praticantes, pois, além de manterem-se ativas, criam laços afetivos entre elas, como novas amigas, parcerias e, assim, ajudando umas às outras, o que pode contribuir para a melhoria de sua autoestima e autoimagem. A dança é capaz de proporcionar um autoconhecimento corporal, isso ajuda e facilita a expressão das emoções o que acaba por aliviar as tensões do dia, além de diminuir a ansiedade, a cada

passo que se aprende sua autoimagem cresce e assim consecutivamente sua autoestima. (Aliati & Rossato, 2017, p. 39).

Com os benefícios da dança já expostos anteriormente, enfatizamos o trabalho com as funções motoras, visto que esta modalidade apresenta essa característica específica, como demonstra Oliveira et al. (2020):

Tal atividade desafia o controle motor por meio de movimentos coreografados e realizados dentro de compassos musicais. Acredita-se que o hábito de dançar possa prevenir alguns dos efeitos deletérios que levam à fragilidade no idoso, sendo capaz de estimular o sistema cognitivo e neuromusculoesquelético (p. 1914)

Verificamos que, a partir dos resultados de ambos os estudos, a prática da dança oferece grandes possibilidades de autoconhecimento, autoexpressão e funcionalidade às idosas, funcionando, assim, como uma modalidade profícua na facilitação de importantes processos psicológicos e estratégias de enfrentamento à baixa autoestima e ansiedade.

Modalidade artística 2 - Fotografia e teatro

A modalidade 2, teve apenas 1 artigo (Bezerra, et al., 2015), o qual utilizou a fotografia e o teatro como principais expressões artísticas e objetos de estudo para trabalhar com mulheres que estão na fase do envelhecimento.

No estudo de Bezerra et al. (2015), foi percebido pelos autores a partir de conversas estabelecidas antes do início das atividades, que as participantes tinham diversas questões relacionadas ao passado. Frente a isso, foram desenvolvidas e realizadas, para um grupo de mulheres idosas já existente, 4 oficinas, dentre elas, destacamos a oficina de fotografia e a oficina de teatro. Faz-se importante mencionar que o trabalho da psicologia junto a essas mulheres surgiu a partir da procura das próprias, o que mostra o interesse e a necessidade destas em buscar apoio e recursos para lidar com os desafios emocionais, sociais e psicológicos que enfrentam – mesmo que de forma não intencional – evidenciando uma proatividade e um desejo de buscar qualidade de vida e bem-estar.

A oficina de fotografia foi intitulada “A vida em um click” e, nela, as participantes foram orientadas a tirar fotos do que podiam ver, ficando bem livres para tal. Assim, a oficina, além de gerar entusiasmo nas participantes por usarem um equipamento novo – câmera digital -, serviu também como oportunidade de ressignificação de questões do passado e partilha, fazendo com que estas refletissem sobre acontecimentos de suas vidas. Como mostram Bezerra et al.:

[...] a fotografia, enquanto um objeto, foi apontada pelas participantes como uma maneira de arquivar o passado e não o presente, pois, quando revista, a imagem já não existe mais daquela forma. Nesse momento, encaminhamos a discussão para o fato de que elas podem ser vistas de modo distinto ao de meros aprisionamentos do passado, mas representar a prospecção do futuro, ao se apresentarem como eternizadoras do presente (p. 443, 2015).

Além disso, a oficina incentivava as participantes a observar, detalhadamente, o ambiente ao seu redor, promovendo uma maior atenção e valorização do momento presente. Esta prática não só evidencia a efemeridade e a beleza dos instantes cotidianos, mas também, estimula a plena consciência.

Na oficina de dramatização, o teatro foi utilizado como ferramenta para explorar e reforçar o protagonismo das idosas em suas próprias vidas. Este enfoque traz inúmeros benefícios, visto que, conforme evidenciado na introdução deste trabalho, existem múltiplos atravessamentos que afetam diretamente a autoestima da mulher idosa, levando-a a se afastar do pensamento em si. Ademais, no imaginário social, a mulher, especialmente quando se é mãe e/ou avó, é frequentemente relegada ao papel de cuidadora, perpetuando a condição de coadjuvante. A dramatização, portanto, não apenas desafia esses estereótipos, mas também promove o empoderamento e a autoafirmação, permitindo que as idosas reconheçam seu valor.

Assim, esses dois recursos (teatro e fotografia), se mostraram eficazes para gerar benefícios para as mulheres idosas. Como enfatizam os autores do artigo selecionado, Bezerra et al.:

Por fim, apontamos para as oficinas artísticas como ferramentas ricas para a interação e desenvolvimento do ser humano, seus desejos, anseios e expectativas, sendo que estas precisam ser adaptadas para a população a ser trabalhada, em específico, assim como estar articuladas a objetivos e técnicas sólidos (p. 452, 2015).

Com a análise do artigo, percebemos que a utilização da fotografia como modalidade artística para trabalhar com idosas proporciona ganhos significativos, dado que possibilitam a contemplação de pequenas coisas, e gera um olhar atento e abrangente. Além disso, trabalha questões do presente e passado, fazendo com que a memória e as emoções sejam exercitadas.

No que se refere à utilização do teatro, observamos que essas idosas puderam, da mesma forma, trabalhar aspectos de emoções e a memória, mas, desta vez, por outra perspectiva, através da representação do que viveu/vive ou não. Assim, o teatro se mostra versátil, visto que carrega consigo uma abrangência de impactos, sejam eles físicos, com a prática corporal, ou

psicológicos com as representações das experiências e emoções, além de reforçar o protagonismo, muitas vezes perdido, na vida dessas mulheres.

Modalidade artística 3 - expressão artística livre

Nesta modalidade, apenas 1 artigo foi encontrado: Lemos et al. (2011) utilizam oficinas de arteterapia em um grupo formado por 12 mulheres envelhecidas.

Seu intuito foi utilizar a expressão artística de forma livre, não focando em uma em específico, assim, emergiram as seguintes modalidades: colagem, desenho, contação de histórias, literatura, expressão corporal e facial, canto, modelagem e dança; para gerar criatividade e sentimentos de autoeficácia, aumentando autoestima e, conseqüentemente, estabelecendo e/ou reforçando o empoderamento destas mulheres, além de gerar criatividade. Segundo Lemos et al. (2011): “[...] acessar a criatividade seria uma forma de mergulhar no universo lúdico e atemporal, trazendo à tona os elementos necessários para o indivíduo se “apoderar” de si mesmo e fortalecer o sentimento de autoeficácia.” (p. 141)

Inicialmente, as participantes desta pesquisa trouxeram como principal queixa: “tristezas variadas” que vão de solidão até problemas de memória. Ao fim, fica perceptível em suas falas a melhora nesses pontos, o que evidencia os benefícios terapêuticos que a arte gera, de autoeficácia, bem-estar, alívio, curiosidade e criatividade, além de estar atrelado diretamente a expressão emocional. Como mostra os depoimentos no estudo de Lemos et al. (2011):

Sinto-me como uma flor desabrochando, descobrindo coisas que não sabia que existiam dentro de mim. E hoje gosto mais de mim (Depoente 3). [...] Transformei desespero em esperança! (Depoente 4) [...] Senti que preciso me questionar e dar mais importância a mim mesma, ou seja, me amar primeiro (Depoente 5). [...] me deu mais confiança na minha pessoa (Depoente 6) (p.145).

A arte se mostra cada vez mais eficaz para elaboração e manejo de várias questões que atravessam as subjetividades de um grupo e/ou indivíduo. Pudemos bem evidenciar as conseqüências positivas geradas por esta no estudo de Lemos et al. (2011):

De acordo com as respostas a um questionário, aplicado no último encontro, ficou evidente a conquista ou melhoria de aptidões e habilidades tais como: atenção, coragem de arriscar, satisfação consigo mesma, desejo de fazer coisas criativas, imaginação, autopercepção, desinibição e segurança, comunicação, relacionamento interpessoal, visão e aceitação do outro, vontade de aprender coisas novas (p. 144).

Frente aos resultados do artigo, constatamos que a expressão artística contribui para a consolidação de aspectos como a autoestima e, conseqüentemente, gerando empoderamento

para essas mulheres envelhecidas. Assim, a arte se mostra uma grande aliada para levar qualidade de vida e incentivar a inclusão para esse grupo invisibilizado, contribuindo significativamente para o seu empoderamento e autonomia. Como bem detalha Cavalcanti et al. (2003), em seu estudo no espaço Ateliê da Vida:

A possibilidade de encantar pessoas que ainda se emocionam quando descobrem a alegria das cores, a pincelada do pincel, a dor e o orgulho de acabar um trabalho e saber que nem sempre a sua criação corresponde à expectativa de beleza do outro, isso tem feito do trabalho desenvolvido no Ateliê da Vida uma busca constante no desejo de mostrar caminhos para pessoas que nos procuram, buscando uma vida mais comprometida com a saúde e a felicidade. E vem dessa experiência a vontade concreta de mostrar que a prática artística pode ser um caminho saudável em busca do bem-estar. E com um fator importante: não existe idade. (p.121)

Considerações finais

Frente à análise dos artigos selecionados, ficou claro que a arte, suas expressões e implicações, têm uma grande relevância para o trabalho junto à mulher, no que se refere aos aspectos de atravessamento (autoestima, autoimagem e empoderamento) que sofrem, principalmente, na fase do envelhecimento, visto que, como evidenciado nas análises feitas na discussão, gera inúmeras vantagens - tanto no âmbito corporal como psicológico -, entre elas, a sensação de autoeficácia e autonomia, segurança e autocompreensão. Assim, respondendo o questionamento feito no início do estudo.

Além disso, mesmo com um pequeno número de artigos selecionados, é válido expor que os objetivos (geral e específicos) deste estudo conseguiram ser alcançados, ou seja, após o estudo dos artigos selecionados, seus resultados e o diálogo com a fundamentação teórica desta pesquisa foi possível analisar os aspectos do envelhecimento de mulheres idosas, destacando os desafios que sofrem e assim descrever o efeito na arte na vida destas, apresentando dessa forma a arte como um instrumento aliado e eficaz para trabalhar esses aspectos, dessa maneira foi possível ampliar os conhecimentos acerca do potencial da arte no empoderamento dessas mulheres. Reiteramos a crítica à baixa quantidade de pesquisas no tema e provocamos, e incentivamos, outros pesquisadores a se aventurarem nos estudos deste.

Inicialmente, nosso objetivo era realizar uma pesquisa de campo, desenvolvendo e aplicando oficinas que trabalhassem a arte junto aos aspectos de autoestima, autoimagem e empoderamento de mulheres na terceira idade. Infelizmente, por questões de cronograma, não

foi possível realizar esta intenção. Apesar disso, objetivamos dar continuidade a esse estudo futuramente, principalmente em razão de percebermos a necessidade de mais pesquisas e aprofundamentos acerca do tema discutido em questão.

Por fim, a relevância desse estudo para a área Psicologia e psicologia social, reside no fato de que esta se mostra, também, uma ferramenta terapêutica aliada facilitando e gerando um manejo criativo, diferenciado e acessível para o trabalho junto a grupos vulnerabilizados. É importante lembrar a importância em fazer uma comparação da autoestima antes da prática da arte e depois, para observar melhora ou não.

REFERÊNCIAS

- Aliati, S. & Rossato, V. M. (2017, novembro). AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM DE IDOSAS PRATICANTES DE DANÇA NO PROGRAMA ATIVE-SSE/UNATI-UNICRUZ. *Cataventos*, 9(1), 30-40. [1125 \(archive.org\)](https://doi.org/10.1125/cataventos.v9n1.p30-40)
- Beauvoir, S. (1949). *O segundo sexo* (5 ed.). Editora Nova Fronteira S.A.
- Bezerra, P. V., Baldin, T., Justo, J. S. (2015, julho-setembro). Oficinas de Psicologia com idosos e as possibilidades de ressignificações do presente e futuro. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(3), 433-455. [Vista do Oficinas de Psicologia com idosos e as possibilidades de ressignificações do presente e futuro \(pucsp.br\)](https://doi.org/10.11606/issn1518-9002.v18i3.p433-455)
- Instituto Brasileiro de Geografia Estatística - IBGE (2023). *Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos*. IBGE, disponível em <<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>> Último acesso: 30/05/2024.
- Campos, A. C. (2020, novembro, 26). *IBGE: esperança de vida do brasileiro aumentou 31,1 anos desde 1940*. Rio Janeiro, Agência Brasil [IBGE: esperança de vida do brasileiro aumentou 31,1 anos desde 1940 | Agência Brasil \(ebc.com.br\)](https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2020/11/26-ibge-esperanca-de-vida-do-brasileiro-aumentou-31-1-anos-desde-1940)
- Cavalcanti, A. M. T., Loureiro, C., Santos, E., Amendoeira, M. C. R., Cavalcanti, M.

- T. (2003, setembro-dezembro). Pode a arte ser terapêutica? Reflexões a partir do trabalho desenvolvido com pacientes da “terceira idade” no ateliê da vida do Instituto de Psiquiatria da UFRJ-IPUB. *Revista de Terapia ocupacional da Universidade de São Paulo*, 9(3), 118-22. <https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v14i3p118-122>
- Couto, M. C. P., Koller, S. H., Novo, R. & Soares, P. S. (2009). Avaliação de Discriminação contra Idosos em Contexto Brasileiro – Ageísmo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v(25), 509-518. [PTPv25n4.indb \(scielo.br\)](https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v25n4.indb)
- Fleury, T. M. A., & Gontijo, D. T. (2006). As Danças Circulares e as Possíveis Contribuições da Terapia Ocupacional para as Idosas. *Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento*, 9. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.4786>
- Galinkin, A. L. & Zauli, A. (2011). IDENTIDADE SOCIAL E ALTERIDADE. In C. V. Torres, & E. R. Neiva (Orgs.), *Psicologia Social: principais temas e vertentes* (pp. 253-261). Porto Alegre, Artmed Editora S.A.
- Groisman, D. (2002). A velhice, entre o normal e o patológico. *História, Ciências, Saúde*, v (9), 61-78. [ARTIGO DANIEL GROISMAN.p65 \(scielo.br\)](https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v9n1.p61-78)
- Hutz, C. S. & Zanon, C. (2011). REVISÃO DA ADAPTAÇÃO, VALIDAÇÃO E NORMATIZAÇÃO DA ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 41-49.
- Jesus, Jaqueline Gomes de (2012). *Orientações sobre identidade de gênero: conceitos e termos* (2 ed.). Brasília, Revista e ampliada. [Orientacoes sobre identidade de genero conceitos e termos-libre.pdf \(d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net\)](https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v9n1.p61-78)
- Lacerda, L. M., & Ribeiro, R. A. S. (2019). Arte Midiática, Performance e Empoderamento Feminino: Berna Reale. In A. Angeluci, V. Gosciola, N. M. Viola & R. Sarzi (Eds.). *Arte e narrativas emergentes*. Alan Angeluci, Vicente Gosciola, Natalia Martin Viola e Regilene Sarzi (1a Edição). São Paulo, Ria Editora.

- Lei nº 10.741 de 1 de Outubro de 2003. (2003). Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Presidência da República. Brasília: DOU. [L10741 \(planalto.gov.br\)](#)
- Lemos, C. E. S., Coelho, A. M. C. F., Ferreira, F. S. (2011, julho-dezembro). OFICINA DE ARTE-TERAPIA COMO ESTÍMULO AO SENTIMENTO DE AUTOEFICÁCIA DE MULHERES IDOSAS. *Em extensão*, 10(2), 140-148.
- Martins, R. M. L., & Rodrigues, M. de L. M. (2004). Estereótipos sobre idosos: Uma representação social gerontofóbica. *Millenium*, 29, 249-254. <http://hdl.handle.net/10400.19/576>
- MICHEL, M. H (2015). *Metodologia e pesquisa científica em ciências sociais: um guia prático para acompanhamento da disciplina e elaboração de trabalhos monográficos*. 3. ed. São Paulo: Atlas.
- Mosquera, J. J. M. & Stobäus, C. D. (2006). AUTO-IMAGEM, AUTO-ESTIMA E AUTO-REALIZAÇÃO: QUALIDADE DE VIDA NA UNIVERSIDADE. *Psicologia, saúde & doenças*, 7(1), 83-88. [36270106.pdf \(redalyc.org\)](#)
- Nascimento, F. D. S. (2011, dezembro) Velhice feminina: Emoção da dança e coerção do papel da avó. *Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*, 10(30), 457-505. <http://www.cchla.ufpb.br/rbse/Index.html>
- Oliveira, C. R., Figueiredo, A. I., Schiavo, A., Martins, L. A., Telles, M. A., Rodrigues, G. A., Mestriner, R. G. (2020). *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(5), 1913-1924. [pt \(scielosp.org\)](#)
- Palmore, E. B. (2004). Research note: Ageism in Canada and the United States. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 19, 41-46
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.

- Sardenberg, C. M. B. (2012). *Conceituando “empoderamento” na perspectiva feminista*. [Conceituando Empoderamento na Perspectiva Feminista \(ufba.br\)](http://ufba.br). Artigo de evento, Bahia.
- Sousa, L. (2014). *Expressões do Feminino: representações sociais da dança do ventre e identidade social da bailarina*. Trabalho de Conclusão de Curso de Psicologia. Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande/PB.
- Steglich, L.A. (1978). *Terceira Idade, Aposentadoria, Autoimagem e Autoestima*. Dissertação de Mestrado em Educação - Centro de Educação, UFRGS, Porto Alegre.