

A ARTE DE BRILHAR NOS PALCOS: A EXPERIÊNCIA CULTURAL DO TEATRO NA TERCEIRA IDADE

Diego Silva Pinto ¹

RESUMO

Este artigo, de natureza qualitativa, descreve a experiência do workshop do Projeto "Mambembes e Menestréis da UATI-CEVITI", vinculado ao Programa Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) em Teixeira de Freitas-BA, realizado entre maio e setembro de 2023. Apresenta os resultados de um projeto de oficinas de teatro para idosos, realizado com o objetivo de promover a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dessa população. As oficinas foram estruturadas para atender às necessidades específicas dos idosos, considerando suas limitações físicas e cognitivas. Os resultados demonstram que as oficinas de teatro podem ser uma ferramenta eficaz para promover a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos idosos, especialmente em relação à autoestima, memória, habilidades sociais, mobilidade e flexibilidade, e saúde mental.

Palavras-chave: Teatro; Sociabilidade; Saúde.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que atinge tanto países desenvolvidos quanto em desenvolvimento, exigindo uma revisão dos estereótipos e a criação de novas oportunidades para a terceira idade. No Brasil, o crescimento dessa faixa etária é evidente, como mostram dados do SEI Demografia (2015) para a Bahia, que indicam um aumento significativo da população idosa, especialmente nas projeções para 2030, em que a pirâmide etária será composta por 61,3% de pessoas idosas, representando um crescimento expressivo comparado à década anterior.

¹ Graduando do Curso de Licenciatura em História da Universidade Estadual da Bahia - UNEB, diegobeyond@hotmail.com;

Esse cenário exige intervenções que integrem os idosos à sociedade, ressignificando o envelhecimento e promovendo o desenvolvimento de tecnologias sociais para enfrentar preconceitos associados a essa fase da vida. Nesse contexto, a universidade emerge como um espaço fundamental para a realização de projetos que alinhem educação e políticas públicas, contribuindo para uma visão inclusiva e valorizada do idoso. A Lei 10.741/2003, que estabelece o Estatuto do Idoso, enfatiza a necessidade de ações voltadas ao bem-estar e à dignidade dessa população, destacando o papel das instituições de ensino nesse processo.

Desde 1996, o Projeto de Extensão CEVITI, no Campus X da UNEB, em Teixeira de Freitas-BA, vem promovendo ações que valorizam o idoso como sujeito ativo na sociedade. Em especial, o projeto "Mambembes e Menestréis da UATI-CEVITI", parte da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), oferece atividades que estimulam a autonomia e a criatividade através do teatro e da música. Este artigo explora os impactos dessas práticas na qualidade de vida dos participantes, com foco na sociabilidade e na construção de uma identidade positiva e ativa na terceira idade, apontando a importância do teatro como ferramenta de integração e transformação social. A justificativa implícita do projeto reside na necessidade de ressignificar o envelhecimento, propondo uma experiência de terceira idade marcada pela vitalidade e envolvimento social. Ancorado em uma abordagem qualitativa e dialógica, este estudo fundamenta-se nas teorias de Boal, Coutinho e Ribeiro, entre outros, que defendem o teatro como meio de transformação pessoal e social.

A população idosa é uma das mais vulneráveis à exclusão social e à perda de autonomia. As oficinas de teatro podem ser uma ferramenta eficaz para promover a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos idosos, especialmente em relação à autoestima, memória, habilidades sociais, mobilidade e flexibilidade, e saúde mental. Este artigo apresenta os resultados de um projeto de oficinas de teatro para idosos, realizado com o objetivo de promover a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dessa população.

METODOLOGIA

O presente estudo adotou uma abordagem qualitativa, com o objetivo de explorar a eficácia das oficinas de teatro como ferramenta para promover a autonomia, atividade cognitiva, superação, ressignificação de experiências de vida, descoberta de novas habilidades, cidadania, protagonismo e solidariedade em idosos. A metodologia utilizada foi inspirada nas reflexões de Edgar Willems (1970) sobre as bases psicológicas para educação e arte com a terceira idade, que defende a importância de uma abordagem prática e interiorizada, com um mínimo de teoria e um máximo de prática.

A oficina de teatro foi realizada com 15 alunas, com idades entre 60 e 80 anos, que participaram de atividades de desinibição, exercícios de relaxamento, de flexibilidade, de expressão corporal, exercícios vocais, improvisação, construção de personagens e interpretação de textos teatrais. As aulas foram organizadas a partir de atividades de pulsação e ritmo, exploração corporal e progressão motora, com o objetivo de fortalecer o senso de estabilidade e locomoção dos idosos.

Os textos para os ensaios e apresentações foram escolhidos em diálogo com o grupo participante, com o objetivo de estimular a fala e a comunicação verbal, que é frequentemente comprometida em idosos. Além disso, o uso de canções foi utilizado como uma ferramenta metodológica para estimular a fala e a comunicação.

O projeto "Mambembes e Menestréis da UATI-CEVITI: artemanhas na terceira idade" foi desenvolvido com a participação de dois bolsistas, graduandos no DEDC-X, e teve como objetivo promover a integração entre os participantes das oficinas e com outros do programa UATI-CEVITI. Para isso, os membros participantes das oficinas realizaram apresentações nos encontros gerais promovidos pelo Programa UATI-CEVITI.

A coleta de dados foi realizada através de observações participantes, que permitiram avaliar a eficácia das oficinas de teatro em promover a autonomia, atividade cognitiva, superação, ressignificação de experiências de vida, descoberta de novas habilidades, cidadania, protagonismo e solidariedade em idosos.

A metodologia da oficina de teatro focou na promoção da sociabilidade entre os idosos e a comunidade acadêmica e externa, criando um espaço onde pudessem expressar suas vozes e ser ouvidos por meio de suas artes performáticas. Essa abordagem dialógica colaborou com o bem-viver, alinhando-se à definição da Organização Mundial de Saúde (OMS), que considera saúde como um estado de bem-estar biopsicossocial. Assim, as atividades foram planejadas para não apenas fomentar a expressão artística, mas também

para reforçar a importância das relações sociais e da comunicação entre os participantes e a comunidade.

Além disso, a oficina favoreceu o desenvolvimento do potencial criativo dos idosos, visando desmistificar crenças e preconceitos que associam a velhice à invalidez, solidão e mau humor. Por meio de práticas artísticas, os participantes tiveram a oportunidade de explorar suas habilidades e talentos, o que fortaleceu sua autoestima e promoveu uma visão mais positiva do envelhecimento. Essa valorização da criatividade foi fundamental para que os idosos se vissem como agentes ativos em suas vidas e na sociedade.



REFERENCIAL TEÓRICO

O teatro e a música desempenham papéis significativos na vida dos idosos, sendo ferramentas valiosas para a (re)inserção social e o desenvolvimento de habilidades. Segundo Ribeiro (2008), essas formas artísticas têm uma forte conexão com o imaginário da memória coletiva, onde o rádio e os atores mambembes que percorriam o interior do Brasil se integram à cultura popular. Para essa geração, o teatro e a música representam encontros emocionais, onde o riso e as histórias apresentadas ou cantadas se tornam

essenciais. A participação em grupos artísticos permite que os idosos superem carências afetivas, resgatem a segurança e estabeleçam novos círculos de amizade, proporcionando um ambiente propício à sociabilidade.

Além de promoverem interações sociais, o teatro oferece benefícios físicos e cognitivos. A imersão nessas atividades ajuda a recuperar a voz e a agilidade corporal, muitas vezes reprimidas por rotinas mecânicas e cansativas. O contato com o teatro, trazem uma sensação de magia, jogo e transformação, abrindo novos caminhos para os idosos. Esses exercícios não apenas dão sentido ao tempo, mas também atuam positivamente na memória e na mobilidade das articulações, estimulando o cérebro e promovendo a saúde física.

As pesquisas de Bueno (2008) destacam o caráter transformador da educação artística para os idosos, evidenciando seu potencial em favorecer o envelhecimento bem-sucedido por meio da flexibilidade cognitiva, do ajustamento pessoal e do bem-estar subjetivo. Os estímulos sonoros não apenas contribuem para a sociabilidade, mas também para o aprendizado musical e o desenvolvimento integral dos indivíduos. Buscarati (2022) complementa essa visão, afirmando que, quando vivenciados com prazer, o teatro e a música proporcionam uma melhor compreensão do mundo e de si mesmo, além de melhorias na saúde física, como respiração, pressão sanguínea e humor. Assim, essas práticas artísticas se mostram essenciais para que os idosos vivam de maneira plena e saudável na sociedade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A experiência das oficinas de teatro revelou a importância da (re)inserção social do idoso, destacando como o teatro e a música são campos que proporcionam significativos benefícios nesta fase da vida. As práticas artísticas demonstraram um papel essencial na prevenção e manutenção das funções cognitivas, contribuindo para o bem-estar geral dos participantes. Os resultados obtidos nas oficinas corroboram as pesquisas atuais que indicam que o teatro e a música oferecem tratamentos eficazes, abordando as necessidades do indivíduo de forma holística durante a terceira idade.

A implementação das oficinas de teatro enfrentou diversos desafios significativos. A dificuldade de mobilidade foi um dos principais obstáculos, já que muitos idosos apresentavam limitações que dificultavam a locomoção e a participação ativa nas atividades físicas. Essa situação exigiu adaptações no ambiente e nas atividades, de modo a garantir a acessibilidade e o conforto dos participantes. Além disso, limitações cognitivas, exigiram uma abordagem mais individualizada, adaptando as atividades às necessidades específicas de cada idoso. A resistência à mudança também se fez presente, com alguns idosos hesitando em participar de atividades teatrais, especialmente aqueles sem experiência anterior, o que requer um trabalho adicional para promover a aceitação e o entusiasmo pela proposta. Além disso, lidar com as emoções dos idosos, especialmente em relação a questões de perda e luto, apresentou uma complexidade adicional para os facilitadores das oficinas.

Para superar esses desafios, diversas estratégias foram adotadas. As atividades foram adaptadas para atender às limitações dos idosos. Uma abordagem individualizada foi essencial, permitindo que cada idoso recebesse atenção conforme suas necessidades específicas. A comunicação foi aprimorada por meio da utilização de recursos adicionais, garantindo que todos os participantes se sentissem ouvidos e compreendidos. Além disso, foram oferecidos motivação e encorajamento contínuos, essenciais para manter o interesse nas atividades. Estabelecer parcerias com profissionais de saúde e assistência social também contribuiu para obter apoio e orientação. Avaliações contínuas das atividades e do progresso dos idosos permitiram identificar áreas de melhoria e ajustar as estratégias conforme necessário, enquanto uma abordagem flexível e criativa possibilitou encontrar soluções inovadoras para os desafios enfrentados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Além de promoverem a saúde cognitiva, o teatro tem um papel crucial na reabilitação física e mental dos idosos, funcionando como ferramentas de cura e transformação. A prática teatral estimula a consciência corporal. Essas atividades permitem que os idosos desenvolvam um respeito e um conhecimento mais profundo de si mesmos, mesmo diante das limitações que possam enfrentar. Dessa forma, o

envolvimento em atividades artísticas não apenas proporciona uma sensação de pertencimento, mas também capacita os idosos a vivenciarem uma vida plena e saudável em sociedade.

Assim, ao promover a (re)inserção social do idoso por meio do teatro, é possível fomentar um ambiente onde esses indivíduos se sintam valorizados e ativos. A participação em atividades culturais contribui para o fortalecimento das relações sociais, a autoestima e a qualidade de vida, demonstrando que a arte não é apenas um meio de expressão, mas também um caminho para a inclusão e o desenvolvimento pessoal. A continuidade dessas práticas se revela fundamental para garantir que os idosos tenham acesso a oportunidades que favoreçam sua integração e participação na comunidade. O desenvolvimento de propostas viáveis de atenção à saúde do idoso sob uma perspectiva artístico-cultural, enfatizou a integralidade, universalidade e equidade. A participação dos idosos na concepção e apresentação de peças de teatro e audições foi incentivada, permitindo-lhes atuar como protagonistas de suas próprias histórias e realidades. Além disso, a abordagem de ação-reflexão-ação possibilitou um processo de pesquisa contínua sobre a população idosa, problematizando o contexto educativo e promovendo uma formação que integra teoria e prática.

REFERÊNCIAS

- BUENO, Meygla Rezende. **A flauta doce em um processo de musicalização na Terceira idade**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Goiás, Escola de Música e Artes Cênicas, 2008.
- BOAL, Augusto. **O arco-íris do desejo: método Boal de teatro e terapia**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1996.
- COUTINHO, Vanessa. **Arteterapia com idosos: ensaios e relatos**. Rio de Janeiro: Wak Ed., 2008.
- FRAIMAN, Ana. **Coisas da idade**. São Paulo: Alexa Cultural, 2004.
- RIBEIRO, J.L. **O teatro na terceira idade**. In: FLORENTINO, A., and TELLES, N., eds. *Cartografias do ensino do teatro* [online]. Uberlândia: EDUFU, 2008, pp. 133-143. ISBN 978-85-7078-518-3. <https://doi.org/10.7476/9788570785183.0014>SWANWICK, Keith. *Ensinando música musicalmente*. São Paulo: Moderna, 2003.



MARQUES, I.A. **Dançando na escola**. 6ª ed. São Paulo: Cortez, 2012.

NERI, Anita Liberalesso. **Qualidade de Vida e velhice**. In: NERI, Anita Liberalesso (Org.) *Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar*. Campinas: Editora Alínia, 2007. P 13-62.

OLIVERA, F.F; TIXEIRA, S.C de O. **Dança Sênior: Atividade Física e Qualidade de Vida na UNISUAM**. Coleção pesquisa em Educação Física, vol.9, n.3, 2010. p 87-92. 2010.