

ARTIGO RECEBIDO: 14/12/2023 – APROVADO: 12/03/2024 - PUBLICADO: 22/04/2024

## **PRÁTICAS ARTÍSTICAS E ENVELHECIMENTO ATIVO: UM ESTUDO DAS AÇÕES EXTENSIONISTAS DO PROJETO MATURIDADE (EN)CENA: TEATRO E PROMOÇÃO DA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE**

*ARTISTIC PRACTICES AND ACTIVE AGING: A STUDY OF THE EXTENSION ACTIVITIES OF THE MATURIDADE (EN)CENA PROJECT: THEATER AND HEALTH PROMOTION IN THE ELDERLY*

*PRÁCTICAS ARTÍSTICAS Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO: ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN DEL PROYECTO MATURIDADE (EN)CENA: TEATRO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LAS PERSONAS MAYORES*

*Jadyla Patrícia Milhomem de Souza,<sup>1</sup>; Maria Sortênia Alves Guimarães,<sup>2</sup> Renata Patrícia da Silva<sup>\*3</sup>*

<sup>1</sup> Graduada em Teatro pela Universidade Federal do Tocantins. Bolsista de iniciação científica PIBIC/CNPq, Brasil.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Medicina. Universidade Federal do Tocantins (UFT). Doutora em Ciências da Nutrição, com ênfase em Envelhecimento e Nutrição, Brasil.

<sup>3</sup> Professora do Curso de Licenciatura em Teatro. Universidade Federal do Tocantins (UFT), Brasil.

\*Correspondência: [renatapatricia@uft.edu.br](mailto:renatapatricia@uft.edu.br)

### **RESUMO**

O presente artigo é resultado da pesquisa de iniciação científica dentro do projeto de pesquisa Maturidade (En)Cena: Práticas artísticas para o Envelhecimento Ativo e a inclusão social, cujo objetivo principal da pesquisa foi investigar as práticas artísticas desenvolvidas com idosos no intuito de identificar as contribuições da arte à promoção da saúde, qualidade de vida e inclusão social desta parcela da população na cidade de Palmas - TO. Para tanto, toma-se como campo de investigação o Projeto de Extensão Maturidade (En)Cena: teatro e promoção da saúde na terceira idade, promovido pelos cursos de Licenciatura em Teatro e Medicina da Universidade Federal do Tocantins. Com esse objetivo, adotou-se como metodologia a abordagem de pesquisa qualitativa, do tipo estudo de campo, cujo espaço de realização foram as oficinas promovidas pelo projeto com os idosos, além de revisão bibliográfica e coleta de dados por meio de entrevista. A partir da pesquisa realizada dentro deste período da iniciação científica foi possível evidenciar contribuições das ações extensionistas ao público participante, possibilitando que os idosos pudessem interagir entre si, realizar práticas artísticas e promoção da saúde.

**Palavras-chave:** Práticas Artísticas. Promoção da Saúde. Envelhecimento Ativo. Envelhecimento Criativo. Maturidade (En)Cena.

## **ABSTRACT**

This article is the result of scientific initiation research within the research project Maturidade (En)Cena: Artistic Practices for Active Ageing and Social Inclusion, whose main objective was to investigate the artistic practices developed with the elderly in order to identify the contributions of art to the promotion of health, quality of life and social inclusion of this section of the population in the city of Palmas - TO. To this end, the field of investigation was the Maturidade (En)Cena Extension Project: theater and health promotion in the elderly, promoted by the Theater and Medicine degree courses at the Federal University of Tocantins. To this end, the methodology adopted was a qualitative research approach, of the field study type, which took place in the workshops promoted by the project with the elderly, as well as a bibliographical review and data collection through interviews. Based on the research carried out during this period of scientific initiation, it was possible to highlight the contributions of the extension activities to the participating public, enabling the elderly to interact with each other, carry out artistic practices and promote health.

**Keywords:** Artistic Practices. Health Promotion. Active Ageing. Creative Ageing. Maturidade (En)Cena.

## **RESUMEN**

Este artículo es el resultado de una investigación de iniciación científica en el ámbito del proyecto de investigación Maturidade (En)Cena: Prácticas artísticas para el envejecimiento activo y la inclusión social, cuyo objetivo principal fue investigar las prácticas artísticas desarrolladas con personas mayores con el fin de identificar las contribuciones del arte a la promoción de la salud, la calidad de vida y la inclusión social de este sector de la población en la ciudad de Palmas - TO. Para ello, el campo de investigación fue el Proyecto de Extensión Maturidade (En)Cena: teatro y promoción de la salud en la tercera edad, promovido por los cursos de grado de Teatro y Medicina de la Universidad Federal de Tocantins. Para ello, la metodología adoptada fue un abordaje de investigación cualitativa, del tipo estudio de campo, que tuvo lugar en los talleres promovidos por el proyecto con los ancianos, así como una revisión bibliográfica y la recolección de datos a través de entrevistas. A partir de la investigación realizada en este período de iniciación científica, fue posible destacar las contribuciones de las actividades de extensión al público participante, posibilitando a los ancianos interactuar entre sí, realizar prácticas artísticas y promover la salud.

**Descriptores:** Prácticas Artísticas. Promoción de la Salud. Envejecimiento Activo. Envejecimiento Creativo. Maturidade (En)Cena.

## **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento da população é um fenômeno de amplitude mundial, ocasionado pelas mudanças demográficas ocorridas em diversos países nas últimas décadas. Essas mudanças são caracterizadas pela diminuição da taxa de fecundidade e da taxa de mortalidade, em consequência tanto do avanço tecnológico quanto do aumento da longevidade (Ermel, 2012). Tendo em vista a longevidade como um fato observado no mundo e no Brasil, se faz necessário políticas públicas pautadas na promoção da saúde, cuidado e atenção integral à saúde da pessoa idosa (Veras, 2009), na perspectiva do envelhecimento ativo e saudável.

Assim, o envelhecimento saudável passa a ser resultante da interação multidimensional entre saúde física, saúde mental, independência na vida diária, integração social, suporte familiar e

Milhomem de Souza, J. P.; Alves Guimarães, M. S.; Silva, R. P. da.. PRÁTICAS ARTÍSTICAS E ENVELHECIMENTO ATIVO: UM ESTUDO DAS AÇÕES EXTENSIONISTAS DO PROJETO MATURIDADE (EN)CENA: TEATRO E PROMOÇÃO DA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE. DESAFIOS - Revista Interdisciplinar Da Universidade Federal Do Tocantins, 11(3). [https://doi.org/10.20873.2024\\_v3\\_22](https://doi.org/10.20873.2024_v3_22)

independência econômica (Ramos, 2003). Com isso, a necessidade de melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa se tornou prioridade, se fazendo necessário idealizar, implantar e/ou implementar atividades e/ou intervenções de promoção de saúde que contribuem para a melhora da qualidade de vida e do bem-estar dessa parcela da população (Assis, 2005; Scorsolini-Comin e Santos, 2010).

Nesse sentido, a arte representa um instrumento profícuo na promoção de saúde e bem-estar, ao proporcionar a valorização das expressões coletivas e individuais, através da integração dos aspectos cognitivos, lúdicos, afetivos e socioculturais (Castro et al., 2007).

Neste contexto, o presente artigo tem como propósito discutir a contribuição das práticas teatrais na promoção da saúde da pessoa idosa, fomentando propostas alinhadas ao Envelhecimento Ativo e Criativo. A discussão é fruto de um projeto de iniciação científica<sup>1</sup> e busca evidenciar como as práticas integradas em artes e saúde têm se mostrado potencializadoras da promoção de saúde, qualidade de vida e (re)inserção da pessoa idosa no meio social, a partir da investigação de atividades desenvolvidas junto aos participantes do projeto de extensão Maturidade (En)Cena: teatro e promoção da saúde na terceira idade, na cidade de Palmas - TO.

## MÉTODO E MATERIAIS

Para a realização da pesquisa, tomou-se como campo de investigação o Projeto de Extensão Maturidade (En)Cena: teatro e promoção da saúde na terceira idade, promovido pelos Cursos de Licenciatura em Teatro e Medicina da Universidade Federal do Tocantins, cujas ações são voltadas para pessoas idosas da cidade de Palmas. As ações do projeto de extensão buscam unir o fazer artístico às práticas de saúde, educação e qualidade de vida da pessoa idosa, no intuito de possibilitar aos participantes práticas que assegurem e fomentem as políticas públicas que atuam na promoção do envelhecimento saudável.

Os procedimentos de coleta de dados utilizados foram: pesquisa bibliográfica acerca de estudos sobre o Envelhecimento Ativo e Criativo; observação participante e pesquisa-ação; entrevistas por meio de questionários *online* a partir da ferramenta *Google Forms*; organização e análise dos dados coletados.

Os dados coletados na pesquisa de campo são decorrentes das ações do projeto de extensão entre setembro de 2022 e agosto de 2023, a partir de participação e intervenções realizadas pela pesquisadora de iniciação científica e extensionista do projeto e das entrevistas com as pessoas idosas participantes.

---

<sup>1</sup> A pesquisa de iniciação científica intitulada “Práticas artísticas e Envelhecimento Ativo: um estudo das ações extensionistas do Projeto Maturidade (En)Cena: Teatro e Promoção da Saúde na Terceira Idade”. Bolsa de Iniciação Científica PIBIC-CNPq fez parte do projeto de pesquisa “Maturidade (En)Cena: Práticas Artísticas para o Envelhecimento Ativo e a Inclusão Social”. O projeto de pesquisa foi protocolado na Plataforma Brasil e está cadastrado no registro: CAAE - 36272920.9.0000.5519. O parecer de aprovação do mesmo está registrado no nº 5.081.980.

A análise dos dados se deu a partir dos resultados obtidos em articulação com os conceitos do Envelhecimento Ativo e Criativo, estudados na pesquisa bibliográfica.

Ao longo da pesquisa bibliográfica foram realizadas pesquisas relacionadas ao Envelhecimento Ativo e Saudável (Ramos, 2003; Assis, 2005; Opas, 2005; Castro et al., 2007; Ermel, 2012; ILC-BRASIL, 2015) e Envelhecimento Criativo (Gonçalves, 2016; Sesinando, 2020).

A observação participante e a pesquisa-ação foram realizadas dentro das oficinas do projeto de extensão Maturidade (En)Cena, ofertadas uma vez por semana, com duração de 2 horas e 30 minutos, no campus da UFT na cidade de Palmas-TO. Participaram dessas oficinas cerca de 15 pessoas idosas e nove extensionistas dos cursos de Teatro e Medicina da UFT, entre os meses de setembro de 2022 a agosto de 2023. Durante os encontros realizados entre agosto e dezembro de 2022, as pessoas idosas e extensionistas do projeto participaram do processo de construção e montagem do espetáculo teatral “Para avós e netos”. A estreia da peça ocorreu em dezembro de 2022. No ano de 2023, o processo de criação foi retomado e novas apresentações foram realizadas.

As entrevistas com as pessoas idosas, participantes do projeto de extensão, foram realizadas de forma individual, por meio de questionário *online*, utilizando como recurso o *Google Forms*. As questões abordadas foram elaboradas considerando os objetivos da pesquisa de iniciação científica e foi composto por dez perguntas. Das 15 pessoas idosas participantes do projeto de extensão, o questionário foi respondido por 8 pessoas. As questões incluíam desde informações pessoais, como nome, sexo e idade, até informações específicas como o interesse pelo projeto de extensão, tempo de participação, os benefícios e contribuições para a saúde, tanto física quanto mental. Bem como, a promoção do convívio social e as relações intergeracionais.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa desenvolvida teve como propósito compreender como as práticas teatrais podem contribuir na promoção da saúde da pessoa idosa, promovendo ações que estejam alinhadas às propostas de um Envelhecimento Ativo e Criativo, a partir da investigação das atividades desenvolvidas junto às pessoas idosas participantes do projeto de extensão Maturidade (En)Cena: teatro e promoção da saúde na terceira idade, na cidade de Palmas-TO. Para sistematização da discussão dos resultados, optou-se por definir três eixos temáticos: 1) Envelhecimento Ativo e Criativo; 2) Maturidade (En)Cena: Teatro e Promoção da Saúde na Terceira Idade; 3) Artes e Saúde na Promoção do Envelhecimento Ativo e Criativo.

### 1. *Envelhecimento Ativo e Envelhecimento Criativo*

O conceito de Envelhecimento Ativo foi criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2002 e é definido como “o processo de otimização de oportunidades para a saúde, a aprendizagem ao longo da vida, a participação e a segurança para melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (ILC-BRASIL, 2015, p. 44). A utilização da palavra ativo, confere ao conceito um olhar ampliado para os diferentes fatores que atravessam o processo de envelhecimento, contribuindo para que a velhice não seja sinônimo de doença, visto que é possível ter um envelhecimento de qualidade, ativo, saudável e autônomo. “Se quisermos que o envelhecimento seja uma experiência positiva, uma vida mais longa deve ser acompanhada de oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança”. (Opas, 2005, p. 13).

Diante disso, o Envelhecimento Ativo se aplica a pessoas de todas as idades, inclusive as pessoas idosas fragilizadas ou que são saudáveis e ativas, promovendo autonomia e independência assim como a interdependência.

A adoção de estilos de vida saudáveis e a participação ativa no cuidado da própria saúde são importantes em todos os estágios da vida. Um dos mitos do envelhecimento é que é tarde demais para se adotar esses estilos nos últimos anos de vida. Pelo contrário, o envolvimento em atividades físicas adequadas, alimentação saudável, a abstinência do fumo e do álcool, e fazer uso de medicamentos sabiamente podem prevenir doenças e o declínio funcional, aumentar a longevidade e a qualidade de vida do indivíduo. (OPAS, 2005, p. 22).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1994 *apud* Opas, 2005), quando se pensa em qualidade de vida, vários fatores devem ser levados em conta, como o contexto cultural, seus valores, objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Pode-se considerar que qualidade de vida é um conceito bastante amplo que integra a saúde física, psicológica, as relações sociais e as habilidades de manter autonomia e independência à medida que as pessoas envelhecem.

Deste modo, a Política Nacional de Envelhecimento Ativo, criada em 2005, tem como principal proposta melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas e estabelecer uma participação ativa na sociedade, promover a saúde, a qualidade de vida e o respeito aos seus direitos. Para alcançar esses objetivos, é necessária uma abordagem integrada, que considere as questões sociais, econômicas, culturais e de saúde no envelhecimento. Para isso, o envolvimento da família, da comunidade e das instituições públicas e privadas é fundamental para garantir o sucesso da política (Opas, 2005).

Nesse sentido, quando observamos o que dispõe a política do Envelhecimento Ativo, é possível notar que seus quatro pilares - Saúde, Aprendizagem ao longo da vida, Participação e Segurança, envolvem diversos determinantes para um envelhecimento com mais saúde, bem-estar, participação e aprendizagem. Com isso, percebe-se que essa “visão valoriza e se atenta ao potencial das pessoas mais velhas, em vez de lançar foco apenas para os seus problemas” (Hanna e Perlstein, 2008 *apud* Gonçalves, 2016).

Neste contexto, o envelhecimento criativo tornou-se um paradigma importante em estudos sobre a velhice, por se tratar de uma forma de encarar a idade avançada como um processo colaborativo com a criatividade. “O envelhecimento criativo é uma prática que envolve a participação de adultos mais velhos (55+) em programas de arte (orientados por profissionais) focados no envolvimento e em competências de domínio social” (Gonçalves, 2016, p. 13).

O envelhecimento criativo é um conceito que motiva a entender a importância de ver os lados do envelhecimento, a fim de perceber a expressão da criatividade e para o desenvolvimento de novas habilidades, de explorar e expandir o potencial criativo da pessoa idosa. Trata-se de um processo que envolve diversas dimensões da vida, incluindo a saúde física e mental, a participação social e a expressão pessoal. A criatividade pode ajudar a pessoa idosa a encontrar novos significados em suas vidas, encontrando inspirações e motivações para novas aventuras, não permitindo que a idade seja uma barreira para fazer o que gosta e quer. Por isso,

As artes e a expressão criativa começaram a ganhar importância na gerontologia, e hoje podemos dizer que o campo do envelhecimento criativo se centra no benéfico e preponderante papel das artes para melhorar a qualidade de vida dos idosos, sendo cada vez mais reconhecido o seu importante contributo para um o envelhecimento positivo. (Sesinando, 2020, p. 04)

Deste modo, mesmo que o envelhecimento possa trazer algumas limitações, cada vez mais, as pessoas idosas tem buscado uma vida ativa e produtiva, redefinindo suas identidades e papéis na sociedade. Envelhecer não precisa ser sinônimo de estagnação criativa, mas oportunidade de ressignificação de si e do processo de viver essa fase da vida com protagonismo e criatividade.

Ao longo dos anos, dentro do projeto de extensão Maturidade (En)Cena foi possível testemunhar exemplos inspiradores de pessoas mais velhas que continuam a se reinventar e a explorar novas formas de expressão artística. Através do fazer teatral, essas pessoas demonstram que a idade não limita a capacidade de criar e inovar. Além disso, o envelhecimento criativo traz consigo benefícios significativos para o bem-estar mental, físico e emocional. Por isso, para demonstrar uma ação que vem buscando contribuir com práticas em prol de um Envelhecimento Ativo e Criativo, por meio da intersecção entre as artes e a saúde, tomamos como referência as ações desenvolvidas dentro do projeto de extensão pesquisado.

## 2. *Maturidade (En)Cena: Teatro e Promoção da Saúde na Terceira Idade*

Dentre as ações promovidas pelo projeto de extensão Maturidade (En)Cena: Teatro e Promoção da Saúde na Terceira Idade estão as oficinas, que acontecem semanalmente no campus de Palmas da Universidade Federal do Tocantins, Palmas-TO. De setembro de 2022 a agosto de 2023 foram realizadas em média 42 oficinas com um público de 15 pessoas idosas e nove extensionistas dos cursos de Teatro

e Medicina da UFT. Todo o trabalho artístico realizado nos encontros é articulado às práticas de educação em saúde, onde as pessoas idosas são orientadas pelos alunos do curso de Medicina sobre os benefícios da arte para a saúde física e mental, com o propósito de fortalecer o envelhecimento ativo e criativo, e a promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa. Sendo assim,

As atividades realizadas ao longo das oficinas incentivaram o trabalho corporal e vocal, por meio de alongamentos, aquecimentos, danças e músicas, com o intuito de possibilitar experiências que despertassem a percepção de si e do outro de modo consciente e integral. Tais práticas, preparavam o grupo para a participação em jogos que despertavam a memória e concentração a partir do estímulo da percepção visual e auditiva de todo o grupo. (Gasca, et al., 2023, p. 106)

Além disso, as práticas teatrais realizadas junto às pessoas idosas do projeto tomam como referência as abordagens metodológicas dos jogos improvisacionais (Spolin, 2010; Ryngaert, 2009), os jogos e exercícios do Teatro do Oprimido (Boal, 2008), brincadeiras populares e contação de histórias, que estimulam a capacidade de criação e a expressividade dos participantes. Todo o trabalho tem como foco a pessoa idosa e por isso, as atividades são adaptadas de acordo com as particularidades, necessidades e possibilidades de cada um dos participantes.

Em agosto de 2022 iniciou-se a construção e montagem da peça teatral “Para avós e netos”. O espetáculo explora a relação afetiva entre avós e netos por meio da prática de contar histórias, trazendo memórias de vida das pessoas idosas. O processo criativo da peça envolveu 21 encontros de agosto a dezembro de 2022, onde foram realizadas improvisações com objetos e contação de histórias. Onde as pessoas idosas e extensionistas escolheram objetos que contassem um pouco de suas histórias ou lembranças, entre eles: boneca de pano, chapéu de palha, vestido rodado, lamparina, xícaras de café feitas de ferro, colher de pau, rádio antigo, baú de madeira e relógio. Essa atividade foi importante, sobretudo, por compreendermos que os objetos estão carregados de histórias e simbologias, possibilitando um trabalho de escuta e colaboração para a construção dramática.

A estreia da peça foi realizada em 12 de dezembro de 2022 no Auditório da Defensoria Pública do estado do Tocantins, na cidade de Palmas. Após a retomada das atividades do projeto de extensão em março de 2023, pessoas idosas e extensionistas dos cursos de Teatro e Medicina se juntaram ao grupo, trazendo novas histórias. Para incluir esses novos autores/atores, foram feitas modificações e adaptações no espetáculo. Desde então, o grupo tem ensaiado semanalmente com o objetivo de circular com o espetáculo na cidade de Palmas e por cidades circunvizinhas.

Outras produções do projeto de extensão, integradas ao projeto de pesquisa são os materiais educativos, como o “*Maturicast*: pílulas de conhecimento para um Envelhecimento Ativo e Saudável”<sup>2</sup>,

---

<sup>2</sup> O material foi um dos produtos de extensão contemplados pelo Edital nº 086/2022 na Chamada Pública para Premiação de Produtos e Serviços de Extensão Integrado à Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários (Proex) e a Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação (Propesq).

um produto de extensão em formato de *podcast* com doze episódios divididos em três temporadas: (1ª) Quem são os velhos e onde eles estão? (2ª) Arte e Envelhecimento Ativo; e (3ª) A velhice (En)Cena. O conjunto de *podcasts* configura-se como uma produção técnica dentro do Projeto de Extensão Maturidade (En)Cena: teatro e promoção da saúde na terceira idade e encontra-se disponível para acesso gratuito nas principais plataformas de áudio<sup>3</sup>.

Outro produto desenvolvido dentro do projeto foi o caderno “Práticas Integrativas de Promoção de Saúde para a Pessoa Idosa” que se deu a partir do trabalho conjunto entre a pesquisa de iniciação científica e a extensão universitária. Este caderno servirá de orientação aos diferentes profissionais que realizam ações de promoção de saúde para a pessoa idosa, contemplando as diretrizes e ações para promoção da saúde em consonância com os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), considerando ainda a diretriz da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, buscando garantir intervenções necessárias para o envelhecimento ativo e saudável.

Portanto, pode-se observar que o projeto de extensão, por meio de atividades como oficinas de teatro, espetáculos e materiais informativos, busca incentivar a participação e o engajamento das pessoas idosas, proporcionando-lhes oportunidades de expressão, aprendizado e interação social. Essas iniciativas tiveram como potencial promover o desenvolvimento cognitivo, emocional e físico das pessoas idosas, além de contribuir para o fortalecimento dos laços e a redução do isolamento social. Por isso, é fundamental investir em projetos e ações que valorizem a participação ativa das pessoas idosas, incentivando sua autonomia, criatividade e bem-estar, de forma a garantir uma sociedade mais inclusiva e o envelhecimento digno.

### 3. Artes e Saúde na Promoção do Envelhecimento Ativo e Criativo

As práticas integradas em artes e saúde têm se mostrado importantes para promover o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas. A arte pode ser utilizada como uma forma de expressão e comunicação, além de contribuir para a construção de uma sociedade mais humanizada, inclusiva e solidária. Ainda que “a criatividade seja frequentemente associada aos mais jovens, como se fosse uma capacidade praticamente exclusiva da juventude. [...] A criatividade é uma dimensão inerente ao ser humano e pode manifestar-se com igual abundância em qualquer idade (Sesinando, 2020, p. 06).

---

<sup>3</sup> Disponível nas principais plataformas digitais. Entre elas:

Amazon Music. Disponível em: <https://music.amazon.com.br/podcasts/7b84df14-2e88-4c4d-aa5f-15ff95083c44/maturicast>. Acesso em 12/09/2023

Spotify. Disponível em: <https://open.spotify.com/show/4SXEODehHe6MX63MbShzFD?si=45c09f2b449d4cc2>. Acesso em 12/09/2023.

Youtube. Disponível em: [https://youtube.com/playlist?list=PL4QOFX2AIHOBdKnAWDuGV6DYM-C6j\\_L8B&si=HVN4NuWCdjTOpPa](https://youtube.com/playlist?list=PL4QOFX2AIHOBdKnAWDuGV6DYM-C6j_L8B&si=HVN4NuWCdjTOpPa). Acesso em: 12/09/2023.

Milhomem de Souza, J. P.; Alves Guimarães, M. S.; Silva, R. P. da.. PRÁTICAS ARTÍSTICAS E ENVELHECIMENTO ATIVO: UM ESTUDO DAS AÇÕES EXTENSIONISTAS DO PROJETO MATURIDADE (EN)CENA: TEATRO E PROMOÇÃO DA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE. DESAFIOS - Revista Interdisciplinar Da Universidade Federal Do Tocantins, 11(3). [https://doi.org/10.20873.2024\\_v3\\_22](https://doi.org/10.20873.2024_v3_22)



Nesse sentido, a criatividade pode ser vista como um aspecto central do envelhecimento criativo, pois proporciona oportunidades para o engajamento social e a expressão pessoal. “É importante ressaltar que a arte não se dá em um espaço vazio. Os aspectos econômicos, políticos e culturais que com ela interagem lhe conformam de uma certa maneira, assim como ela também interfere nestes campos.” (Faria e Garcia, 2003, p. 15). Por isso, a expressão artística é uma das formas mais significativas de criatividade na terceira idade, potencializando a inventividade, o protagonismo social e a ressignificação de si e do mundo.

Nesse estudo evidenciou-se que o projeto de extensão promove a saúde física e mental, estimula o convívio social, proporciona um ambiente de aprendizado e desenvolvimento artístico, tendo um impacto positivo na vida dos participantes. É importante ressaltar que as atividades propostas nos encontros encorajam o trabalho em equipe, o compartilhamento de ideias e a construção de relações interpessoais saudáveis, fortalecendo os laços sociais e a criação de um ambiente acolhedor e solidário.

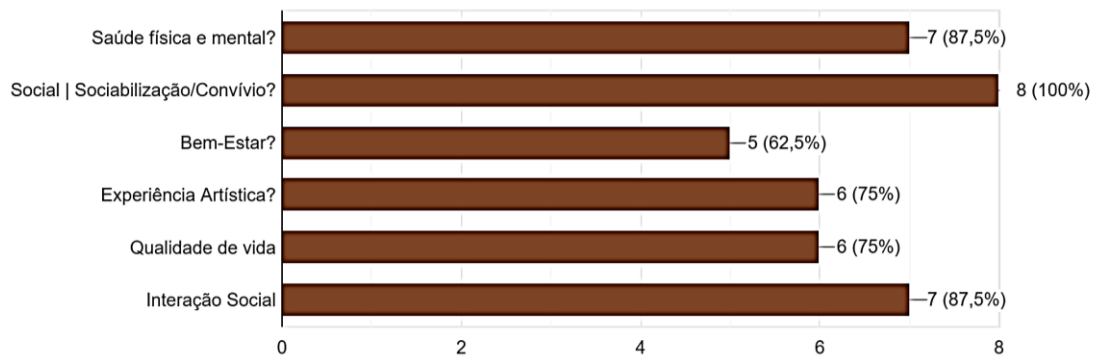
No que diz respeito à saúde física, os participantes do estudo mencionaram que o teatro contribui através do envolvimento de movimentos corporais, exercícios de expressão vocal, improvisações e ensaios de peças teatrais, promovendo maior consciência corporal, resistência e flexibilidade. Acerca da saúde mental, o estudo demonstrou que o teatro proporciona um espaço de liberdade e criatividade, onde os participantes podem explorar diferentes emoções, personagens e situações. Isso auxilia no desenvolvimento da empatia, autoconfiança e autoestima, proporcionando um maior equilíbrio emocional. Além disso, o teatro também estimula a capacidade de concentração, memória e raciocínio, contribuindo para a melhoria do desempenho cognitivo e a redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Sendo assim,

Podemos dizer que a prática de atividade artística também se enquadra em um contexto de Prevenção e Promoção de Saúde. São muitos os idosos que mencionam o fato de que, só de estarem fazendo algo, esquecem de suas dores, de seus problemas. Promove-se um envelhecimento mais ativo e evita-se problemas como a solidão, e o isolamento (Salgado, 2020, pág. 08).

O envelhecimento criativo permite que a pessoa idosa descubra novas habilidades, talentos, e se conecte com os outros, além de experimentar a alegria da descoberta e da criação. Percebe-se então que a participação em atividades artísticas pode melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, principalmente em termos de saúde mental e socialização.

Para ilustrar alguns dos dados mencionados acima, apresentamos um gráfico com os resultados das respostas das pessoas idosas que integram o projeto de extensão Maturidade (En)Cena: teatro e promoção da saúde na terceira idade acerca de quais benefícios o teatro lhes trouxe, no que se refere à saúde física e mental, socialização, convívio intergeracional, experiência artística, qualidade de vida e bem-estar.

Gráfico 1 - Benefícios do projeto de extensão Maturidade (En)Cena: Teatro e Promoção da Saúde na Terceira Idade. Palmas, Tocantins. Brasil, 2023.



Fonte: Gráfico elaborado pela pesquisadora Jadyla Patrícia Milhomem de Souza no programa Microsoft Excel, a partir das respostas obtidas pelas pessoas idosas do projeto de extensão Maturidade (En)Cena: Teatro e Promoção da Saúde na Terceira Idade

Diante disso, observamos que promover ações que valorizem a troca de saberes, as relações interpessoais, estimulando a participação ativa da pessoa idosa e o seu protagonismo na sociedade se fazem fundamentais, a fim de contribuir para a promoção de um envelhecimento ativo e criativo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo proporcionou apontamentos importantes para se pensar em ações que garantam uma melhor qualidade de vida para a pessoa idosa, promovendo sua inclusão social de forma integral, espaços de aprendizagem e estimulando o seu protagonismo na sociedade. Ainda assim, apontamos para a necessidade de se pensar políticas públicas para as pessoas idosas, garantindo a efetivação de direitos que estão previstos em leis como a Constituição Federal de 1988 e o Estatuto da Pessoa Idosa (2003).

O projeto Maturidade (En)Cena: Teatro e Promoção da Saúde na Terceira Idade busca promover a qualidade de vida e o envelhecimento ativo e criativo dos participantes, mostrando como o teatro tem contribuído para que a pessoa idosa se descubra ativa não apenas nos palcos, mas, principalmente, na sociedade, mostrando-se como cidadão atuante nos diferentes cenários. Assim, a promoção da saúde por meio da arte, estimula o protagonismo da pessoa idosa, valorizando a sua trajetória de vida, experiências prévias, interesses e demandas e contribui para melhoria da qualidade de vida da população idosa.

Deste modo, o projeto de extensão Maturidade (En)Cena: Teatro e Promoção da Saúde na Terceira Idade têm se mostrado uma estratégia importante para fomentar o envelhecimento ativo e criativo, mostrando para a sociedade que o envelhecimento não deve ser visto como o fim da vida, mas como uma fase em que se apresenta novas possibilidades de ser e se colocar na sociedade.

Por fim, acreditamos que os resultados alcançados por essa pesquisa evidenciam a importância de se promover uma cultura de valorização e respeito à pessoa idosa e ao envelhecimento, combatendo os preconceitos e as discriminações que afetam essa população.

## **AGRADECIMENTOS**

O presente trabalho foi realizado com o apoio do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq – Brasil

Agradecemos também:

Às pessoas idosas e extensionistas do Projeto de Extensão Maturidade (En)Cena.

À Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação da Universidade Federal do Tocantins

À Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários da Universidade Federal do Tocantins.

---

Todos os autores declararam não haver qualquer potencial conflito de interesses referente a este artigo.

---

## **REFERÊNCIAS**

ASSIS, M. Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. **Revista APS**, v. 8, n. 1, p. 15-24, 2005.

BOAL, A. **Jogos para atores e não-atores**. 12 ed. Rio de Janeiro. Civilização Brasileira, 2008.

CASTRO PC., TAHARA N., REBELATTO JR., DRIUSSO P., AVEIRO MC., OISHI J. Influência da Universidade Aberta da Terceira Idade (UATI) e do programa de revitalização (REVT) sobre a qualidade de vida de adultos de meia-idade e idosos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 11, n. 6, p. 461-467, 2007.

CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL. **Envelhecimento ativo: um marco político em resposta à revolução da longevidade**. Centro Internacional de Longevidade Brasil, 1ª Edição, Rio de Janeiro, 2015.

ERMEL, R. C. **Qualidade de vida da pessoa idosa: comparação Brasil-Portugal**. Tese (Doutorado em Ciência) - Universidade de São Paulo. 2012.

FARIA, H.; GARCIA, P. **Arte e identidade cultural na construção de um mundo solidário**. São Paulo: Instituto Pólis, 2003.

GASCA, H.S. SOUZA, J. M. OLIVEIRA, L. C. LOPES, R. C. G. MIELE, M. S. A. G. SILVA, R. P. Práticas artísticas na promoção do envelhecimento ativo e saudável. In. PINEDA, C. COSTA, S. M.M. ROIG, R. MARTINS, S. (org.). **Políticas públicas sobre el envejecimiento**. Viçosa, MG: UFV, IPPDS, p. 101-111, 2023.

GONÇALVES, N., & ANICA, A. Contributos do Teatro para o Envelhecimento (Cri)Ativo. In: ANICA, A. (Ed.), **Envelhecer no Algarve**. Faro: Lisboa, p. 137-151, 2018.

GONÇALVES, N. M. M. **Contributos do teatro para o envelhecimento cri(ativo)**. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Social) – Universidade do Algarve. Escola Superior de Educação e Comunicação. Escola Superior de Saúde. 2016.

OPAS. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

RAMOS, L. R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 793-797, 2003.

ROCHA, E., RESENDE. L. M., PORTELLA. A. A., WOOLRYCH. R. Lugares do Envelhecimento Cri-Ativo. **Mercator**, v. 21, n. 4, p. 1-15, 2022.

SALGADO, B. M. **O impacto da prática de atividades artísticas na saúde e bem-estar subjetivo de seniores**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social da Saúde) - Instituto Universitário de Lisboa. 2020.

SEGINANDO, V. B. F. **ACTivARTE: um estudo sobre o envelhecimento activo através da arte teatral**. Dissertação (Mestrado em Arte e Educação) – Universidade Aberta. 2020.

SPOLIN V. **Jogos teatrais na sala de aula: Um manual para o professor**. Tradução Ingrid Dormien Koudela. São Paulo: Perspectiva. 2010.

VERAS, R. P. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista Saúde Pública**, v. 43, n. 3, p. 548-554, 2009.