ISSN: 2358-8829

FREVO E EMPODERAMENTO FEMININO: RELATO DE ESTÁGIO EM DANÇA COM MULHERES IDOSAS NO COMPAZ IBURA[1]

Andressa Laysa Queiroz Ribeiro [2]
Cleide Rejane Queiroz Ribeiro [3]

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil e no mundo. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2024), a população idosa no país ultrapassou 32 milhões de pessoas, representando cerca de 15% da população total. Esse fenômeno demográfico impõe desafios e oportunidades para as políticas públicas, especialmente nas áreas de saúde, assistência social e cultura. Entre as demandas mais urgentes, destaca-se a necessidade de espaços de convivência, expressão e cuidado que promovam o envelhecimento ativo e a qualidade de vida, em consonância com o Estatuto da Pessoa Idosa, que assegura a esse público o direito à cultura, ao esporte e ao lazer (Brasil, 2003).

A dança, nesse contexto, emerge como uma prática privilegiada. Estudos têm demonstrado que a prática regular da dança pode gerar benefícios significativos para a saúde física, mental e social de pessoas idosas, incluindo melhora do equilíbrio, da coordenação motora, da flexibilidade, da autoestima e da interação social (Cruz-Ferreira; Alves; Pereira, 2020; Seki, 2021; Oliveira *et al*., 2020). Além disso, a dança atua como um modulador psiconeuromotor, estimulando a neuroplasticidade, reduzindo o estresse e promovendo o bem-estar emocional (Cosenza; Guerra, 2011; Tokuhama-Espinosa, 2011).

---

[1] Trabalho resultante do Estágio Supervisionado em Dança IV do Curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, desenvolvido no COMPAZ Professor Paulo Freire (Ibura, Recife/PE).

[2] Graduanda do Curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE; Mestra em Engenharia Biomédica; Bacharel em Enfermagem, andressa.laysa@ufpe.br;
[3] Mestranda em Ciências da Educação; Especialista em Neurociência da Educação e Gestão da Qualidade (Green Belt); Consultora em Gestão Educacional, crqr14@gmail.com;

ISSN: 2358-8829

No entanto, a oferta de atividades de dança para a terceira idade em equipamentos públicos ainda é incipiente, especialmente quando se trata de manifestações culturais populares como o frevo. O frevo, expressão cultural pernambucana reconhecida como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO (2012), carrega em sua ginga e musicalidade uma potência singular para o trabalho com corpos que envelhecem. Sua natureza lúdica, sua relação com a memória afetiva e sua ênfase na expressividade e na alegria o tornam um vetor privilegiado para o empoderamento feminino e a reconstrução da autoestima (Vicente, 2022; Figueirêdo, 2020).

O Centro Comunitário da Paz (COMPAZ) Professor Paulo Freire, localizado no Ibura, Recife, constitui um equipamento público voltado à promoção da cultura de paz, da cidadania e do desenvolvimento de atividades socioeducativas (Folha de Pernambuco, 2026). Inaugurado em março de 2024, o COMPAZ oferece aulas de dança desde sua criação, sendo esta a primeira vez que se desenvolve uma sequência sistemática dedicada ao frevo com um grupo de mulheres idosas e com uma licencianda em Dança. O espaço, que atende uma comunidade periférica marcada por vulnerabilidades sociais, revelou-se um terreno fértil para a articulação entre arte, educação e cuidado.

Este relato tem como objetivo sistematizar a experiência do Estágio Supervisionado em Dança IV, desenvolvido no COMPAZ Ibura com um grupo de vinte mulheres idosas, alinhado ao tema gerador “Passo Frevo e Empoderamento Feminino”. Especificamente, busca-se: (a) descrever a metodologia e as atividades desenvolvidas ao longo dos 20 encontros; (b) analisar os impactos da experiência na consciência corporal, na autoestima e no pertencimento cultural das participantes; (c) refletir sobre os desafios e aprendizagens docentes no ensino de dança para a terceira idade em contextos comunitários; e (d) discutir as contribuições da neurociência e da gestão educacional para a qualificação de práticas de dança inclusivas.

Metodologicamente, trata-se de um relato de experiência de natureza qualitativa, construído a partir de observação participante, diário de campo e rodas de conversa ao longo de 60 horas de estágio. Os resultados indicam que o frevo, quando ressignificado para corpos que envelhecem, operou como vetor de reconstrução da autoestima, fortalecimento da autonomia e pertencimento cultural, tendo a escuta sensível, a

ISSN: 2358-8829

flexibilidade didática e a valorização das histórias de vida como elementos centrais do processo.

Justifica-se a relevância deste relato pela necessidade de documentar e compartilhar experiências exitosas que articulam arte, cultura e cuidado social, bem como pela contribuição para a formação de professores de dança sensíveis às demandas do envelhecimento populacional e comprometidos com a democratização do acesso à cultura.

METODOLOGIA

O estágio foi desenvolvido no COMPAZ Professor Paulo Freire, unidade do Ibura, localizado na Ladeira da Cohab, 10 – Ibura, Recife/PE. O espaço físico utilizado foi uma sala ampla, com piso adequado, espelho, tatames, cadeiras e sistema de som, cedidos pela instituição. O estágio teve carga horária total de 60 horas, distribuída no período de 03 de março a 05 de junho de 2026, em 20 encontros semanais de três horas. A supervisão de campo foi exercida por Wagner Max, coordenador do estágio no COMPAZ Ibura e passista do grupo Destramelar.

Participantes

O grupo foi composto por vinte mulheres idosas, com idades entre 60 e 87 anos. Todas residem no entorno do Ibura e em comunidades adjacentes, majoritariamente em situação de baixa renda, com renda familiar de até dois salários mínimos. A maioria é aposentada ou pensionista e participa ativamente de grupos religiosos, de atividades físicas e de convivência. Culturalmente, possuem forte vínculo afetivo com o frevo de bloco, o maracatu e o coco de roda, embora poucas tivessem tido experiência prévia com a dança do frevo de forma sistematizada. Quanto à saúde e à mobilidade, algumas participantes relataram limitações osteoarticulares leves a moderadas, como artrose nos joelhos, dores lombares e redução da amplitude de movimento dos ombros.

Procedimentos metodológicos

A metodologia de ensino foi estruturada a partir de três eixos interligados, inspirados nos princípios da errância passista (Vicente, 2022) e na abordagem de Marques (2012) sobre o ensino da dança como prática dialógica:

a) Percepção e sensibilização corporal: exercícios de respiração, reconhecimento articular, alinhamento postural, escuta do corpo e consciência das bases de apoio. Este

ISSN: 2358-8829

eixo foi fundamental para que as participantes ressignificassem a relação com seus próprios corpos, muitas vezes marcados por dores e limitações.

b) Vivência e aprendizagem de passos de frevo: exploração lúdica do gingado, da errância passista, dos deslocamentos no espaço e do manejo da sombrinha. A ênfase recaiu sobre a qualidade do movimento e a expressividade, não sobre a perfeição técnica.

c) Experimentação e improvisação: criação de pequenas frases coreográficas a partir de estímulos musicais, memórias afetivas e gestos do cotidiano. Este eixo materializou o princípio da errância passista como método de investigação corporal e de reinvenção da tradição.

Os recursos materiais utilizados incluíram caixa de som portátil, *playlist* com frevos tradicionais e contemporâneos, sombrinhas de frevo, lenços, faixas elásticas, tatames, almofadas, cadeiras para apoio, bem como tecidos, tintas, fitas e papéis para a oficina de confecção de adereços.

Avaliação e registro

A avaliação foi concebida como contínua, qualitativa e dialógica, em conformidade com os pressupostos da avaliação formativa (Marques, 2012). Foram empregados os seguintes instrumentos: observação participante com registro sistemático em diário de campo; rodas de conversa ao final de cada encontro; autoavaliação verbal estimulada por perguntas disparadoras (“Como seu corpo se sentiu hoje?”, “O que foi mais desafiador?”); e análise das produções corporais nas improvisações. Ao final do estágio, realizou-se uma roda de conversa avaliativa.

Aspectos éticos

Todos os procedimentos foram conduzidos com respeito à autonomia e à dignidade das participantes. Foi utilizado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), adaptado para o público idoso, que garantiu a participação voluntária, o sigilo das informações e a autorização para uso de imagens para fins acadêmicos. As participantes foram informadas de que poderiam desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

REFERENCIAL TEÓRICO

ISSN: 2358-8829

O referencial teórico que fundamenta este relato organiza-se em três eixos interconectados: a dança e o envelhecimento, o frevo como expressão cultural e política, e as contribuições da neurociência para a prática pedagógica em dança. Atravessa esses eixos a compreensão do estágio como espaço de pesquisa e de reflexão sobre a prática docente (Pimenta; Lima, 2005/2006).

Dança, envelhecimento e bem-estar

A dança, enquanto prática humana fundamental, transcende o campo artístico para se configurar como prática social, terapêutica e política. Laban (1978) já destacava o movimento dançado como uma linguagem universal que integra corpo, espaço e emoção. Na contemporaneidade, a dança tem sido reconhecida por seu potencial de promover inclusão social e bem-estar, especialmente em contextos comunitários (Seki, 2021; Teixeira, 2016, 2018).

Estudos têm demonstrado que a prática regular da dança para pessoas idosas gera benefícios significativos: melhora do equilíbrio, da coordenação motora e da flexibilidade; aumento da autoestima e da disposição; redução de sintomas depressivos e de ansiedade; e fortalecimento de vínculos sociais (Cruz-Ferreira; Alves; Pereira, 2020; Oliveira *et al*., 2020). A dança, ao integrar movimento, ritmo e expressão, ativa circuitos cerebrais associados à memória, à atenção e ao prazer, promovendo bem-estar integral.

No campo da formação docente, Strazzacappa e Morandi (2013) evidenciam que o professor de dança se constitui na interseção entre a experiência artística e a docência, o que exige atenção ao corpo que ensina e aos corpos que aprendem. Essa perspectiva, aproximada das abordagens somáticas, mostra-se especialmente pertinente no trabalho com corpos que envelhecem, nos quais a escuta das sensações, dos limites e das possibilidades de cada pessoa orienta as escolhas pedagógicas.

Frevo: cultura, memória e empoderamento

O frevo é uma manifestação cultural pernambucana que combina música, dança e artesanato, reconhecida como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO (2012). Sua origem está ligada às tradições afro-brasileiras e ao carnaval de rua do Recife, carregando em sua essência elementos de resistência e afirmação cultural (Figueirêdo, 2020).

A errância passista, conceito desenvolvido por Vicente (2022), rompe com a lógica da mera reprodução de passos e investe no diálogo corporal consciente e na

ISSN: 2358-8829

criação. Esse princípio foi central para a metodologia do estágio, pois permitiu que as participantes não apenas aprendessem passos, mas ressignificassem o frevo a partir de suas próprias histórias e corporalidades. O frevo, quando trabalhado com mulheres idosas em contextos periféricos, torna-se um vetor de reconstrução da autoestima, fortalecimento da autonomia e pertencimento cultural.

Neurociência e prática pedagógica em dança

A neurociência educacional oferece subsídios relevantes para a compreensão dos processos envolvidos na dança e para a criação de metodologias mais inclusivas. Estudos mostram que a dança envolve a ativação de múltiplas áreas cerebrais, incluindo o córtex motor, o cerebelo, o sistema límbico (associado às emoções) e os gânglios da base (relacionados ao ritmo e à coordenação) (Cosenza; Guerra, 2011). A dança, por exigir atenção, memória e planejamento motor, estimula a neuroplasticidade, favorecendo a formação de novas conexões sinápticas.

Além disso, a dança promove a liberação de neurotransmissores associados ao prazer e ao bem-estar, como a dopamina, a serotonina e as endorfinas (Oliveira *et al.*, 2020; Seki, 2021). Esses mecanismos ajudam a explicar por que a prática regular da dança está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, ao aumento da autoestima e à melhora da qualidade de vida. No contexto do ensino de dança para idosos, a compreensão desses processos é fundamental para o desenvolvimento de estratégias pedagógicas que respeitem as necessidades sensoriais, motoras e cognitivas das participantes (Tokuhama-Espinosa, 2011).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A experiência do estágio revelou-se profundamente transformadora, tanto para as participantes quanto para a estagiária. Os resultados são apresentados em três dimensões interconectadas: a dimensão corporal e perceptiva, a dimensão afetiva e social, e a dimensão pedagógica e reflexiva.

Dimensão corporal e perceptiva

Ao longo dos 20 encontros, observou-se uma evolução significativa na consciência corporal e na disposição para o movimento das participantes. Inicialmente, muitas apresentavam timidez e insegurança em relação ao próprio corpo, frequentemente expressando frases como “nunca imaginei que pudesse me mexer

ISSN: 2358-8829

assim" ou "meu corpo já não é mais o mesmo". Aos poucos, com a prática sistemática dos exercícios de percepção e sensibilização, as participantes passaram a relatar maior consciência da respiração, do alinhamento postural e das bases de apoio.

As adaptações realizadas ao longo do processo, como a substituição de exercícios no chão por atividades sentadas na cadeira e em pé e a redução da velocidade das transições entre atividades, foram fundamentais para garantir a segurança e o conforto das participantes, respeitando suas limitações osteoarticulares. A cadeira, inicialmente vista como um recurso paliativo, tornou-se um elemento coreográfico legítimo, confirmando a importância de uma didática somática e sensível (Strazzacappa; Morandi, 2013).

O trabalho com o gingado do frevo e o manejo da sombrinha revelou-se especialmente potente. A sombrinha, confeccionada pelas próprias participantes na oficina de adereços, funcionou como uma extensão do corpo e um símbolo de pertencimento cultural. O gesto de girar a sombrinha, de projetá-la no espaço e de esconder-se atrás dela mobilizou não apenas os braços e ombros, mas também a imaginação e a memória afetiva. Uma participante de 74 anos, ao transformar o gesto de varrer a casa em um passo de frevo, expressou: "Agora sinto que meu corpo ainda pode criar".

Dimensão afetiva e social

As rodas de conversa revelaram-se um espaço tão importante quanto a prática do movimento. Ao final de cada encontro, as participantes compartilhavam histórias de vida, memórias de carnavais passados, desafios do cotidiano e sentimentos despertados pela dança. Falas recorrentes como "aqui esqueço dos problemas", "é o melhor dia da semana" e "me sinto viva novamente" evidenciam o impacto da experiência no bem-estar emocional e na qualidade de vida.

O fortalecimento dos vínculos afetivos entre as participantes foi outro resultado significativo. O grupo, que inicialmente se mostrava disperso e com pouca interação, passou a se organizar espontaneamente, trocando contatos, combinando encontros fora do horário das aulas e apoiando umas às outras nos momentos de dificuldade. A solidariedade e o cuidado mútuo tornaram-se marcas do processo, confirmando o potencial da dança como tecnologia social de cuidado e inclusão (Seki, 2021; Lisboa, 2020).

ISSN: 2358-8829

A dimensão do empoderamento feminino também se fez presente de forma marcante. Muitas participantes relataram que, ao longo da vida, haviam sido ensinadas a se colocar em segundo plano, a cuidar dos outros e a ignorar suas próprias necessidades. O espaço da dança, ao contrário, as convidava a ocupar o centro, a expressar suas emoções e a celebrar seus corpos. Uma participante de 82 anos resumiu: "Nunca ninguém tinha me perguntado o que meu corpo sente".

Dimensão pedagógica e reflexiva

Do ponto de vista pedagógico, o estágio consolidou a compreensão de que ensinar dança na terceira idade não é adaptar uma técnica pensada para jovens, mas construir uma nova pedagogia, que tem na escuta, na paciência e na valorização da história de vida seus pilares. A flexibilidade didática, a capacidade de improvisar diante das necessidades emergentes do grupo e a postura de escuta ativa foram elementos centrais para o sucesso do processo.

A supervisão de campo avaliou positivamente a progressão didática, destacando a clareza das instruções, o cuidado com os limites individuais e a capacidade de criar um ambiente de confiança. A instituição COMPAZ, por sua vez, manifestou interesse em consolidar a iniciativa como um projeto permanente, tendo em vista o impacto observado na autoestima e na participação social das idosas.

A articulação entre prática e teoria revelou-se dialética e fecunda, reafirmando o estágio como espaço de pesquisa e de produção de conhecimento sobre a docência (Pimenta; Lima, 2005/2006). Os conceitos de errância passista (Vicente, 2022), de ensino da dança como prática dialógica (Marques, 2012) e de dança como tecnologia social de cuidado (Seki, 2021) ganharam concretude a cada encontro, ao mesmo tempo em que a prática questionou e ressignificou a teoria. Compreendeu-se, assim, que o frevo, que na rua é explosão e performance, na sala com essas mulheres tornou-se delicadeza, memória e recriação cotidiana.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio no COMPAZ Ibura, alinhado ao tema "Passo Frevo e Empoderamento Feminino", revelou-se uma experiência profundamente transformadora, tanto para as participantes quanto para a estagiária. Os resultados indicam que o frevo, quando ressignificado para corpos que envelhecem, pode operar como vetor de reconstrução da

autoestima, fortalecimento da autonomia e pertencimento cultural. A escuta sensível, a flexibilidade didática e a valorização das histórias de vida das participantes foram elementos centrais para o sucesso pedagógico do processo.

As principais contribuições deste relato são: (a) a documentação de uma experiência exitosa de ensino de dança para a terceira idade em um equipamento público; (b) a reflexão sobre os desafios e aprendizagens docentes no trabalho com corpos que envelhecem; (c) a articulação entre dança, neurociência e gestão educacional como fundamentos para práticas inclusivas; e (d) o fortalecimento do debate sobre a dança como direito cultural e tecnologia social de cuidado.

Como recomendações para futuras experiências, sugere-se: (a) a ampliação da carga horária e da periodicidade dos encontros para aprofundar o trabalho corporal e coreográfico; (b) a realização de mostras abertas à comunidade, valorizando o protagonismo das participantes; (c) a formação continuada de educadores em neurociência aplicada à dança e em metodologias inclusivas para a terceira idade; e (d) a articulação intersetorial entre cultura, educação e saúde para a institucionalização de políticas públicas de dança para pessoas idosas.

Por fim, este relato reafirma a importância da dança como prática humana fundamental, que deve ser reconhecida e valorizada em sua dimensão estética, terapêutica e política. A dança, ao acolher corpos plurais e promover encontros significativos, pode contribuir para a construção de sociedades mais justas, inclusivas e cuidadoras.

Palavras-chave: Estágio em Dança; Frevo; Terceira idade; Consciência corporal; Empoderamento feminino.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao COMPAZ Professor Paulo Freire pelo acolhimento e pela cessão do espaço; ao supervisor Wagner Max pelo acompanhamento e pela generosidade; ao Professor Alexsander Barbozza da Silva pela orientação acadêmica; e, especialmente, às vinte mulheres que transformaram cada encontro em um ato de coragem, alegria e resistência.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 3 out. 2003.

COSENZA, R. M.; GUERRA, L. B. **Neurociência e educação**: como o cérebro aprende. Porto Alegre: Artmed, 2011.

CRUZ-FERREIRA, A.; ALVES, M. J.; PEREIRA, C. A dança: uma prática para a pessoa idosa. *In*: MENDES, F.; PEREIRA, C.; BRAVO, J. (ed.). **Envelhecer em segurança no Alentejo**. Évora: Universidade de Évora, 2020.

FIGUEIRÊDO, J. E. de. **"Faz que vai, mas não vai"**: frevo e história da dança, caminhos possíveis, idas e vindas. 2020. 170 f. Dissertação (Mestrado em Dança) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2020.

FOLHA DE PERNAMBUCO. Compaz Paulo Freire celebra dois anos de inauguração no Ibura nesta quinta-feira (5). **Folha de Pernambuco**, Recife, 3 mar. 2026. Disponível em: https://www.folhape.com.br/esportes/compaz-paulo-freire-celebra-dois-anos-de-inauguracao-no-ibura-nesta/470989/. Acesso em: 28 maio 2026.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua**: características gerais dos domicílios e dos moradores 2024. Rio de Janeiro: IBGE, 2024.

LABAN, R. **The mastery of movement**. Plymouth: Macdonald & Evans, 1978.

LISBOA, M. F. L. S. A deficiência e o preconceito: uma visão histórica e atual sobre a pessoa com deficiência. **Cadernos da Fucamp**, v. 19, n. 42, p. 35-47, 2020.

MARQUES, I. A. Oito razões para ensinar dança na escola. *In*: **Pedagogia da arte**: entre lugares da escola. Porto Alegre: Ed. UFRGS, 2012. p. 57-72.

OLIVEIRA, M. P. S. *et al*. Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, v. 1, n. 2, 2020.

PIMENTA, S. G.; LIMA, M. S. L. Estágio e docência: diferentes concepções. **Revista Poíesis**, Catalão, v. 3, n. 3-4, p. 5-24, 2005/2006.

SEKI, J. Y. **Dança e deficiência**: um olhar social e artístico para as experiências do Projeto SuperAção. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Dança) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2021.

STRAZZACAPPA, M.; MORANDI, C. **Entre a arte e a docência**: a formação do artista da dança. Campinas: Papirus, 2013.

TEIXEIRA, A. C. B. **A estética da experiência**: trajetórias do corpo deficiente na cena da dança contemporânea do Brasil e dos Estados Unidos. 2016. Tese (Doutorado) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2016.

TEIXEIRA, A. C. B. Deficiência em cena: o corpo deficiente entre criações e subversões. *In*: CONGRESSO DA ABRACE, 6., 2018. **Anais** [...]. 2018.

TOKUHAMA-ESPINOSA, T. **Mind, brain, and education science**: a comprehensive guide to the new brain-based teaching. New York: W. W. Norton, 2011.

UNESCO. **Frevo**: performing arts of the Carnival of Recife. Paris: UNESCO, 2012. Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade.

VICENTE, V. **Errância passista**: frevo e processo de criação em dança. Jundiaí: Paco e Littera, 2022.