



## PROFESSIONAL PRACTICE AND ADHERENCE OF OLDER MEN TO PHYSICAL ACTIVITY

REJANE BONNADIMANN MINUZZI<sup>1</sup>

CRISTIANO SOUZA DA SILVA<sup>2</sup>

1- Professora Educação Física -Feevale RS

2- Grupo F60 Mais – Assessoria em Qualidade de Vida

### Abstract

**Introduction:** Population aging in Brazil requires effective health promotion strategies that encourage participation, autonomy, and quality of life among older adults. In this context, low adherence of older men to physical activity programs is observed, especially in collective body activities, which reinforces the importance of interventions tailored to the specific characteristics of this population. **Objective:** To evaluate the perceptions of older men participating in dance and expressive gymnastics programs regarding professional practice, comparing previous experiences with other professionals in the field and the current intervention developed by teachers from the F60 Mais Group. **Methods:** This is a quantitative, observational, descriptive, and comparative study with a cross-sectional design and a retrospective approach. A total of 114 men aged 60 years or older participated, residing in the municipality of Seberi, in the northwest of Rio Grande do Sul, and in the Northwest region of the state of Rio Grande do Sul, Brazil. Data were collected using a structured retrospective perception questionnaire with a Likert-type scale, assessing motivation, participation, interpersonal relationship with the instructor, class adequacy, and social interaction. **Results:** The results indicated predominantly regular or low perceptions prior to the intervention, especially regarding motivation, participation, and interpersonal relationships. After the intervention, an overall improvement in participants' perceptions was observed, with good or very good ratings across the evaluated domains. **Conclusion:** It is concluded that the practice of qualified professionals who are sensitive to the specificities of aging contributes to greater engagement, participation, and retention of older men in dance and expressive gymnastics programs.

**Keywords:** Aging; Physical activity; Older men; Interpersonal relationships; Dance.

## ACTUACIÓN PROFESIONAL Y ADHESIÓN DE HOMBRES MAYORES A LA ACTIVIDAD FÍSICA

### Resumen

**Introducción:** El envejecimiento poblacional en Brasil exige estrategias eficaces de promoción de la salud que favorezcan la participación, la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores. En este contexto, se observa una baja adhesión de los hombres mayores a los programas de actividad física, especialmente a las actividades corporales colectivas, lo que refuerza la importancia de intervenciones adecuadas a las especificidades de este público. **Objetivo:** Evaluar la percepción de hombres mayores participantes en programas de danza y gimnasia expresiva sobre la actuación profesional, comparando experiencias previas con

otros profesionales del área y la intervención actual desarrollada por profesores del Grupo F60 Mais. **Métodos:** Se trata de un estudio cuantitativo, observacional, descriptivo y comparativo, con diseño transversal y enfoque retrospectivo. Participaron 114 hombres con edad igual o superior a 60 años, residentes en el municipio de Seberi, en el noroeste de Rio Grande do Sul, y en la región Noroeste del estado de Rio Grande do Sul, Brasil. La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario estructurado de percepción retrospectiva, con escala tipo Likert, que evaluó la motivación, la participación, la relación interpersonal con el profesor, la adecuación de las clases y la interacción social. El análisis de los datos se llevó a cabo mediante estadística descriptiva simple. **Resultados:** Los resultados indicaron percepciones predominantemente regulares o bajas antes de la intervención, especialmente en relación con la motivación, la participación y la relación interpersonal. Después de la intervención, se observó una mejora general en la percepción de los participantes, con calificaciones buenas o muy buenas en los dominios evaluados. **Conclusión:** Se concluye que la actuación de profesionales capacitados y sensibles a las especificidades del envejecimiento contribuye a un mayor compromiso, participación y fidelización de los hombres mayores en programas de danza y gimnasia expresiva.

**Palabras clave:** Envejecimiento; Actividad física; Hombres mayores; Relación interpersonal; Danza.

## PRATIQUE PROFESSIONNELLE ET ADHESION A L'ACTIVITE PHYSIQUE CHEZ LES HOMMES AGES

### Résumé

**Introduction :** Le vieillissement de la population brésilienne exige des stratégies efficaces de promotion de la santé qui favorisent la participation, l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées. Dans ce contexte, on observe une faible adhésion des hommes âgés aux programmes d'activité physique, notamment aux activités collectives, ce qui souligne l'importance d'interventions adaptées à leurs besoins spécifiques. **Objectif :** Évaluer la perception de la performance professionnelle chez les hommes âgés participant à des programmes de danse et de gymnastique expressive, en comparant leurs expériences antérieures avec d'autres professionnels du domaine et l'intervention actuelle développée par les enseignants du groupe F60 Plus. **Méthodes :** Il s'agit d'une étude quantitative, observationnelle, descriptive et comparative, transversale et rétrospective. Les participants étaient 114 hommes âgés de 60 ans et plus, résidant dans la municipalité de Seberi, au nord-ouest de l'État du Rio Grande do Sul. La collecte des données a été réalisée à l'aide d'un questionnaire structuré de perception rétrospective, utilisant une échelle de Likert, évaluant la motivation, la participation, la relation interpersonnelle avec l'enseignant, la pertinence des cours et l'interaction sociale. L'analyse des données a été effectuée à l'aide de statistiques descriptives simples. **Résultats :** Les résultats ont révélé des perceptions majoritairement moyennes ou faibles avant l'intervention, notamment en ce qui concerne la motivation, la participation et la relation interpersonnelle. Après l'intervention, une amélioration globale de la perception des participants a été observée, avec des évaluations bonnes ou très bonnes dans les domaines évalués. **Conclusion :** Il est conclu que l'intervention de professionnels formés et sensibilisés aux spécificités du vieillissement contribue à un engagement, une participation et une fidélisation accrues des hommes âgés dans les programmes de danse et de gymnastique expressive.

**Mots-clés :** Vieillissement, Activité physique, Hommes âgés, Relations interpersonnelles, Danse.

# ATUAÇÃO PROFISSIONAL E ADESÃO DE HOMENS IDOSOS À ATIVIDADE FÍSICA

## Resumo

**Introdução:** O envelhecimento no Brasil demanda estratégias eficazes de promoção da saúde que favoreçam a participação, a autonomia e a qualidade de vida da população idosa. Observa-se baixa adesão de homens idosos a programas de atividade física, especialmente em atividades corporais coletivas, o que reforça a importância de intervenções adequadas às especificidades desse público. **Objetivo:** Avaliar a percepção de homens idosos participantes de programas de dança e ginástica expressiva sobre a atuação profissional, comparando experiências anteriores com outros profissionais da área e a intervenção atual desenvolvida por professores do Grupo F60 Mais. **Métodos:** Estudo quantitativo, observacional, descritivo e comparativo, com delineamento transversal e abordagem retrospectiva. Participaram 114 homens com idade igual ou superior a 60 anos, residentes no município de Seberi, noroeste do Rio Grande do Sul, e na região Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado de percepção retrospectiva, com escala do tipo Likert, avaliando motivação, participação, relação interpessoal com o professor, adequação das aulas e interação social. A análise dos dados foi realizada por estatística descritiva simples. **Resultados:** Os resultados indicaram percepções predominantemente regulares ou baixas antes da intervenção, especialmente quanto à motivação, participação e relação interpessoal. Após a intervenção, observou-se melhora geral da percepção dos participantes, com classificações boas ou muito boas nos domínios avaliados. **Conclusão:** A atuação de profissionais capacitados e sensíveis às especificidades do envelhecimento contribui para maior engajamento, participação e fidelização de homens idosos em programas de dança e ginástica expressiva.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Atividade física, Homens idosos, Relação interpessoal, Dança.

## Introdução

O envelhecimento populacional constitui um dos fenômenos demográficos mais relevantes da contemporaneidade, com implicações diretas para os sistemas de saúde, as políticas públicas e as estratégias de promoção da qualidade de vida. No Brasil, esse processo ocorre de forma acelerada, impulsionado pelo aumento da expectativa de vida e pela redução das taxas de fecundidade, resultando em crescimento expressivo da população com 60 anos ou mais (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2023). Diante desse cenário, torna-se imprescindível o desenvolvimento de ações que favoreçam o envelhecimento ativo, a autonomia funcional e a participação social da pessoa idosa.

A prática regular de atividade física é reconhecida como um dos principais pilares do envelhecimento ativo, estando associada à prevenção de doenças crônicas, à manutenção da capacidade funcional, à melhora do equilíbrio, da mobilidade e da saúde mental, além de contribuir para o bem-estar emocional e a socialização (Brasil, Ministério da Saúde, 2018; Brasil, Ministério da Saúde, 2020). Entretanto, apesar dos benefícios amplamente reconhecidos, a adesão aos programas de atividade física não ocorre de maneira homogênea entre os diferentes grupos populacionais.

### *Baixa adesão masculina e fatores socioculturais*

Estudos nacionais apontam que homens idosos apresentam menor participação em programas de promoção da saúde e atividade física quando comparados às mulheres, especialmente em atividades corporais coletivas (Gomes et al., 2019; Veras, 2009). Essa baixa adesão masculina representa um desafio recorrente para profissionais da área e pode estar associada a fatores socioculturais relacionados à construção da masculinidade ao longo da vida. Valores como autossuficiência, resistência ao autocuidado e menor procura por ações preventivas de saúde tendem a influenciar negativamente a participação masculina, sobretudo na velhice (Schraiber et al., 2010).

### *Masculinidade, envelhecimento e resistência ao cuidado*

A cultura masculina, historicamente associada à ideia de força e independência, pode dificultar a inserção de homens idosos em espaços coletivos voltados ao cuidado com a saúde. Muitos homens relatam desconforto inicial com atividades corporais em grupo, especialmente quando não se reconhecem nas propostas oferecidas ou quando percebem ausência de acolhimento e compreensão de suas limitações físicas e emocionais. Esses fatores podem comprometer tanto a adesão inicial quanto a permanência em programas sistematizados de atividade física.

### *Relação professor–idoso e qualificação profissional*

Além dos fatores socioculturais, a forma como as intervenções são conduzidas exerce influência direta sobre a motivação, o engajamento e a fidelização dos idosos. A atuação do profissional de educação física não se restringe à prescrição técnica de exercícios, mas envolve a construção de uma relação interpessoal baseada em empatia, paciência, comunicação clara e respeito aos limites individuais. Evidências nacionais indicam que a qualidade da relação professor–idoso é determinante para a continuidade da participação e para a percepção positiva das atividades, especialmente entre homens idosos (Benedetti et al., 2014; Resende et al., 2018).

### *Sensibilidade profissional no trabalho com homens idosos*

A sensibilidade profissional, compreendida como a capacidade de reconhecer as especificidades do envelhecimento e as particularidades do público masculino, mostra-se essencial para a criação de ambientes seguros, acolhedores e motivadores. A paciência, o vínculo interpessoal e a valorização da trajetória de vida dos participantes contribuem significativamente para a adesão e fidelização de homens idosos em programas de atividade física.

### *Dança e ginástica expressiva como estratégias integradoras*

Entre as diferentes estratégias de intervenção, a dança e a ginástica expressiva destacam-se por sua abordagem integradora, ao associarem movimento, música, coordenação motora, expressão corporal e interação social. Essas práticas promovem estímulos simultâneos aos aspectos físicos, cognitivos, emocionais e sociais, favorecendo o prazer pela prática e o sentimento de pertencimento ao grupo (Mazo et al., 2009; Benedetti et al., 2014). Tais características tornam essas modalidades especialmente adequadas para o trabalho com homens idosos, ao reduzirem barreiras iniciais e ampliarem a participação contínua.

### *Lacuna científica e contextualização do estudo*

Apesar do avanço das pesquisas nacionais sobre os benefícios da atividade física no envelhecimento, observa-se uma lacuna no que se refere à análise da percepção dos próprios idosos sobre a atuação profissional, especialmente na comparação entre experiências anteriores com profissionais sem formação específica para a faixa etária e intervenções conduzidas por professores qualificados no contexto do envelhecimento.

Diante dessa lacuna, o presente estudo foi desenvolvido por professores do Grupo F60 Mais, equipe especializada na atuação com idosos em contextos comunitários. A pesquisa foi realizada no município de Seberi, localizado no noroeste do estado do Rio Grande do Sul, bem como em projetos desenvolvidos na região do Vale do Taquari, envolvendo uma amostra de 114 homens com idade igual ou superior a 60 anos, participantes de programas de dança e ginástica expressiva.

Assim, o objetivo deste estudo foi avaliar a percepção de homens idosos participantes de programas de dança e ginástica expressiva, desenvolvidos por professores do Grupo F60 Mais, comparando experiências anteriores com outros profissionais da área e a intervenção atual, analisando o impacto da relação interpessoal, da sensibilidade profissional e da adequação técnica das aulas na motivação, participação e engajamento dos participantes.

## **Metodologia**

### *Delineamento do estudo*

Trata-se de um estudo quantitativo, observacional, descritivo e comparativo, com delineamento transversal e abordagem retrospectiva, conduzido de acordo com as diretrizes para relato de estudos observacionais propostas pelo STROBE (Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology). O estudo teve como foco a análise da percepção

de homens idosos sobre a atuação profissional em programas de dança e ginástica expressiva.

#### *População e amostra*

A população do estudo foi composta por idosos do sexo masculino, com idade igual ou superior a 60 anos, participantes de programas de atividade física desenvolvidos por professores do Grupo F60 Mais. A amostra foi constituída por 114 homens idosos, selecionados de forma não probabilística por conveniência, oriundos de projetos realizados no município de Seberi, localizado no noroeste do estado do Rio Grande do Sul, bem como de programas desenvolvidos na região do Vale do Taquari.

Os participantes integravam grupos comunitários de dança e ginástica expressiva, com frequência semanal, conduzidos por profissionais de educação física com formação e experiência específica no contexto do envelhecimento.

#### *Processo de seleção*

Os participantes foram convidados a integrar o estudo durante os encontros regulares dos grupos, após esclarecimento dos objetivos da pesquisa e dos procedimentos de coleta de dados. Aqueles que concordaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A seleção ocorreu de forma voluntária, respeitando os princípios éticos aplicáveis à pesquisa com seres humanos.

#### *Critérios de inclusão e exclusão*

Foram incluídos no estudo homens com idade igual ou superior a 60 anos, participantes ativos dos programas de dança e ginástica expressiva do Grupo F60 Mais, com frequência mínima de três meses de participação contínua nas atividades e capacidade cognitiva preservada para compreensão e resposta ao instrumento de pesquisa.

Foram excluídos indivíduos que apresentaram comprometimentos cognitivos que impossibilitassem a compreensão do questionário, aqueles que não completaram integralmente o instrumento de coleta de dados ou que não possuíam experiências prévias em atividades físicas conduzidas por outros profissionais, condição necessária para a comparação proposta no estudo.

#### *Instrumento de coleta de dados*

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário estruturado de percepção retrospectiva, elaborado especificamente para este estudo, contendo questões fechadas organizadas em escala do tipo Likert de cinco pontos. O instrumento avaliou a percepção dos participantes em relação à motivação, participação, adequação das aulas, relação interpessoal com o professor e interação social, considerando dois momentos distintos:

experiências anteriores com outros profissionais da área e a intervenção atual conduzida por professores do Grupo F60 Mais.

O questionário foi aplicado de forma coletiva, em ambiente tranquilo, com auxílio dos pesquisadores quando necessário, respeitando o ritmo e as limitações dos participantes.

#### *Procedimentos de intervenção*

Os programas de dança e ginástica expressiva foram conduzidos por professores do Grupo F60 Mais, com encontros semanais de aproximadamente 60 minutos, envolvendo exercícios rítmicos, dinâmicas corporais, atividades de coordenação motora, equilíbrio, expressão corporal e interação social, sempre adaptados às características e limitações da população idosa masculina.

#### *Análise estatística*

Os dados foram organizados e analisados por meio de estatística descritiva simples. Foram calculadas frequências absolutas e relativas, médias e desvios padrão, com o objetivo de descrever a percepção dos participantes em relação às experiências anteriores e à intervenção atual. A comparação entre os dois momentos avaliados foi realizada de forma descritiva, por meio da análise das variações nas respostas dos participantes. As análises foram realizadas com auxílio de software de planilha eletrônica.

## **Resultados**

Participaram do estudo 114 homens idosos, com idade igual ou superior a 60 anos, participantes de programas de dança e ginástica expressiva desenvolvidos por professores do Grupo F60 Mais. Todos os participantes relataram já ter participado anteriormente de atividades físicas conduzidas por outros profissionais da área.

A comparação descritiva das respostas evidenciou mudanças positivas na percepção dos participantes após a participação nos programas conduzidos pelos professores do Grupo F60 Mais. De modo geral, os idosos relataram maior motivação, melhor disposição física, maior prazer em participar das atividades e percepção mais positiva da relação com o professor no momento atual, quando comparado às experiências anteriores.

Observou-se que, antes da intervenção atual, os participantes relataram menor motivação para frequentar as aulas, menor envolvimento com as atividades propostas e percepção limitada de acolhimento e paciência por parte dos profissionais. Após a participação nos programas desenvolvidos pelo Grupo F60 Mais, os participantes passaram a relatar maior entusiasmo, maior regularidade na participação e maior satisfação com as atividades realizadas.

### *Motivação e participação nas aula*

Quanto à motivação e à participação, os resultados indicaram que, antes da intervenção, a maioria dos participantes classificava sua motivação como regular ou baixa. Após a intervenção, os participantes passaram a relatar níveis elevados de motivação, maior disposição física e maior prazer em participar das aulas semanais.

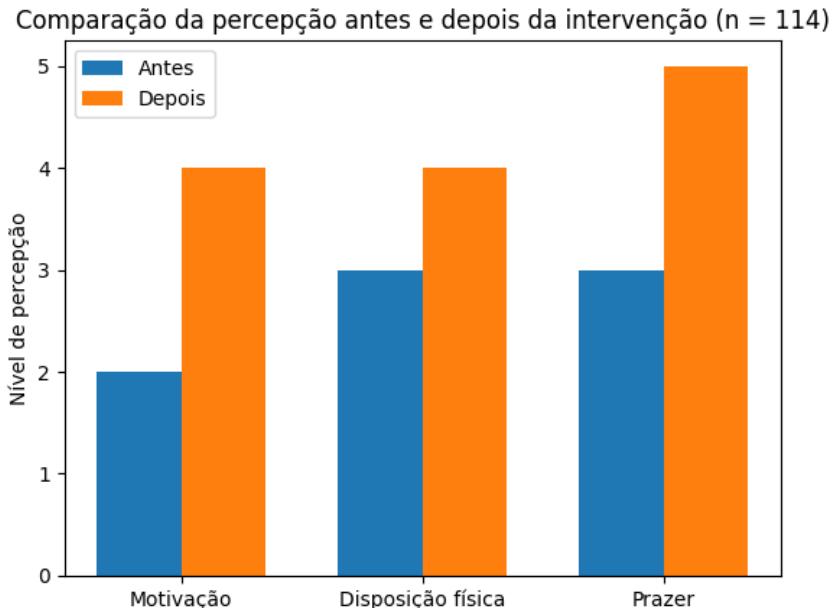


Figura 1 – Comparação da percepção dos participantes quanto à motivação, disposição física e prazer em participar das aulas antes e após a intervenção (n = 114).

O gráfico apresenta a comparação da percepção dos participantes quanto à motivação para participar das aulas, à disposição física durante as atividades e ao prazer em participar, considerando os momentos antes e após a intervenção. Observa-se que, no período anterior, os participantes relataram níveis mais baixos ou regulares nesses aspectos. Após a intervenção, as percepções passaram a ser classificadas como boas ou muito boas, indicando maior envolvimento e participação nas atividades desenvolvidas.

Comparação da relação interpessoal com o professor (n = 114)

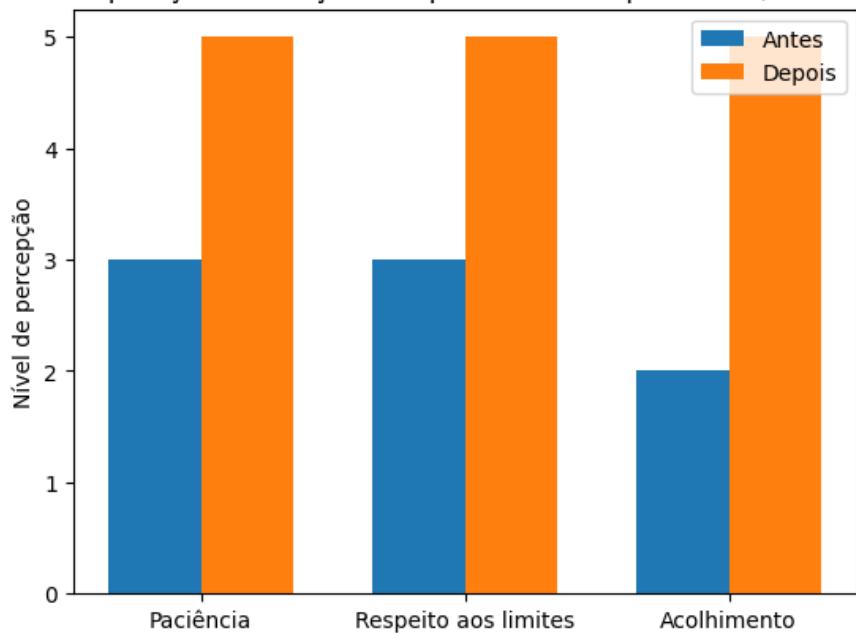


Figura 2 – Comparação da percepção dos participantes sobre a relação interpessoal com o professor antes e após a intervenção (n = 114).

O gráfico apresenta a comparação da percepção dos participantes sobre a relação interpessoal com o professor, considerando os momentos antes e após a intervenção. São observados os aspectos relacionados à paciência do professor, ao respeito aos limites individuais e à sensação de acolhimento durante as aulas. No período anterior, essas dimensões foram predominantemente classificadas como regulares ou baixas. Após a intervenção, as percepções passaram a ser classificadas como muito boas, evidenciando melhora na relação professor–aluno no contexto das atividades desenvolvidas.

Adequação das aulas e interação social (n = 114)

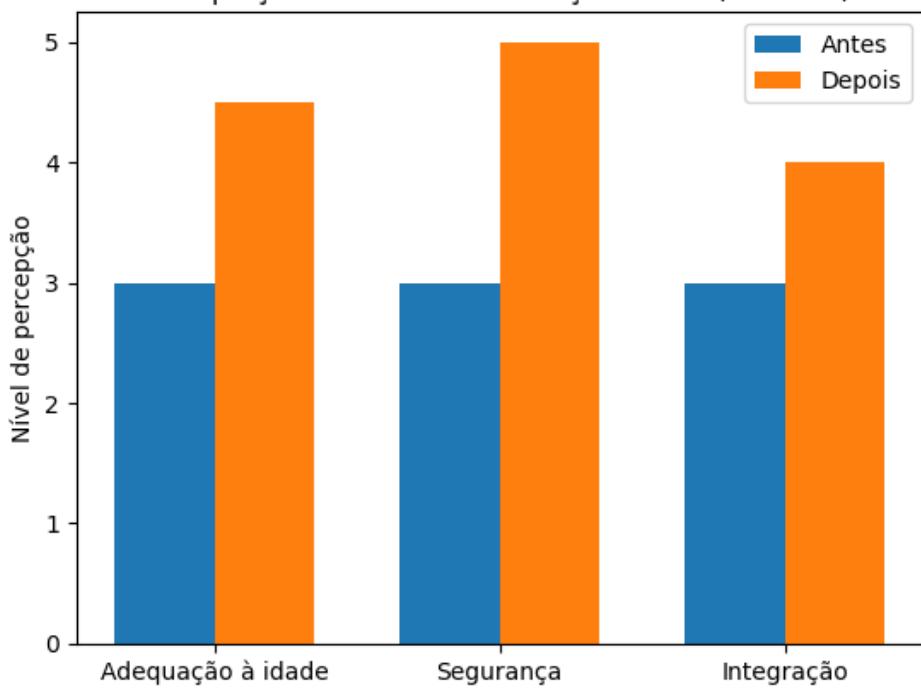


Figura 3 – Comparaçāo da percepção dos participantes quanto à adequação das aulas e à interação social antes e após a intervenção (n = 114).

Quanto à adequação das atividades à faixa etária e à interação social, os participantes relataram melhora na percepção de segurança, clareza das explicações e integração com o grupo após a intervenção atual. Antes, as atividades eram percebidas como pouco adaptadas à idade e com menor estímulo à interação social. Após a intervenção, os participantes relataram sentir-se mais seguros, integrados e confortáveis durante as aulas.

Comparação da percepção dos participantes antes e após a intervenção (n = 114)

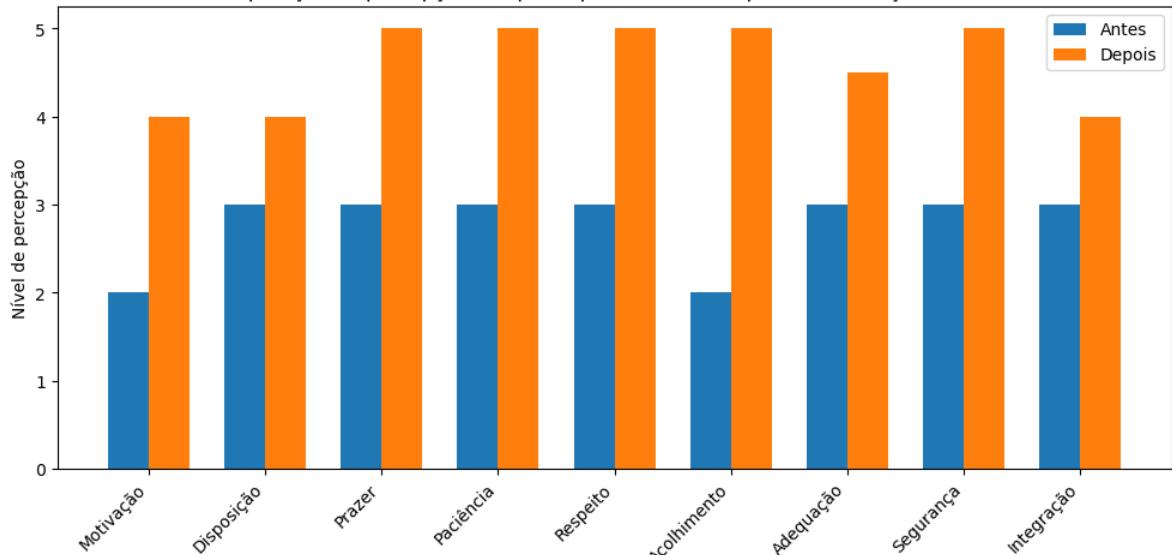


Figura 4 – Resultados reunidos em um único gráfico da comparação da percepção dos participantes antes e após a intervenção nos domínios de motivação, participação, relação interpessoal, adequação das aulas e interação social (n = 114).

A Figura 4 demonstra os resultados reunidos em um único gráfico, permitindo observar de maneira geral a comparação da percepção dos participantes antes e após a intervenção. De forma global, é possível perceber que, no momento anterior, as percepções estavam concentradas em níveis regulares ou baixos nos diferentes aspectos avaliados. Após a intervenção, os resultados indicam percepções mais positivas, classificadas como boas ou muito boas, nos domínios relacionados à motivação e participação, relação interpessoal com o professor, adequação das aulas e interação social.

## **Discussão**

O presente estudo teve como objetivo avaliar a percepção de homens idosos participantes de programas de dança e ginástica expressiva sobre a atuação profissional, comparando experiências anteriores com outros profissionais da área e a intervenção atual desenvolvida por professores do Grupo F60 Mais. Os principais achados indicaram mudanças positivas na percepção dos participantes após a intervenção, especialmente nos aspectos relacionados à motivação, participação nas aulas, relação interpessoal com os professores, adequação das atividades à faixa etária e interação social.

Os resultados evidenciaram que, antes da intervenção, os homens idosos apresentavam percepções predominantemente classificadas como regulares ou baixas em relação à motivação e ao envolvimento nas atividades físicas. Esse achado está em consonância com a literatura, que aponta menor adesão masculina a programas de atividade física, associada a fatores socioculturais, como resistência ao autocuidado e menor identificação com práticas corporais coletivas (Courtenay, 2000; Gomes et al., 2019). Após a intervenção, observou-se melhora geral na percepção dos participantes, com classificações boas ou muito boas, sugerindo maior engajamento e satisfação com as atividades propostas.

Outro achado relevante refere-se à relação interpessoal entre professor e aluno. Os participantes relataram percepções mais positivas quanto à paciência do professor, ao respeito aos limites individuais e à sensação de acolhimento após a intervenção. Estudos destacam que a qualidade da relação interpessoal no contexto das atividades físicas para idosos é um fator determinante para a adesão e a permanência nos programas, especialmente entre homens, que frequentemente apresentam resistência inicial à prática (Benedetti et al., 2014; Resende et al., 2018). Nesse sentido, a atuação profissional sensível e empática parece exercer papel central na construção de vínculos e no fortalecimento do compromisso com a prática regular.

A adequação das atividades à faixa etária e a percepção de segurança durante as aulas também apresentaram melhora após a intervenção. Esse resultado reforça a

importância de intervenções planejadas e conduzidas por profissionais com formação específica para o trabalho com idosos.

De acordo com diretrizes nacionais de promoção da saúde, programas de atividade física adaptados às características do envelhecimento contribuem para a manutenção da funcionalidade, redução do risco de lesões e maior segurança durante a prática (Brasil, Ministério da Saúde, 2018; Brasil, Ministério da Saúde, 2020).

No que se refere à interação social, os resultados indicaram maior integração com o grupo após a intervenção.

A literatura nacional aponta que atividades corporais com caráter coletivo e expressivo favorecem a socialização, o sentimento de pertencimento e o bem-estar emocional na velhice (Mazo et al., 2009; Benedetti et al., 2014).

De forma geral, os achados do presente estudo reforçam a relevância da atuação profissional qualificada, aliando competência técnica, sensibilidade e relação interpessoal, como elementos fundamentais para a adesão, participação e fidelização de homens idosos em programas de atividade física. A intervenção desenvolvida pelos professores do Grupo F60 Mais mostrou-se capaz de promover percepções mais positivas em diferentes domínios, contribuindo para a construção de ambientes mais acolhedores e motivadores no contexto do envelhecimento ativo.

#### *Pontos fortes e limitações do estudo*

Entre os pontos fortes do estudo, destaca-se a investigação da percepção dos próprios participantes, permitindo compreender aspectos subjetivos relacionados à atuação profissional e à experiência vivenciada pelos homens idosos. Outro ponto relevante é o contexto comunitário da pesquisa, desenvolvida em diferentes regiões do estado, o que amplia a aplicabilidade prática dos achados. Além disso, o foco específico no público masculino idoso contribui para preencher uma lacuna ainda pouco explorada na literatura.

Como limitações, destaca-se o delineamento observacional e descritivo, que não permite estabelecer relações de causalidade. O uso de um questionário autorreferido pode estar sujeito a vieses de memória e percepção. Ademais, a ausência de um grupo controle e de análises estatísticas inferenciais limita a generalização dos resultados. No entanto, tais limitações não invalidam os achados, considerando o objetivo do estudo e o caráter aplicado da investigação.

#### **Conclusão**

O presente estudo teve como objetivo avaliar a percepção de homens idosos participantes de programas de dança e ginástica expressiva sobre a atuação profissional, comparando experiências anteriores com outros profissionais e a intervenção atual desenvolvida por professores do Grupo F60 Mais. Os resultados evidenciaram percepções mais positivas após a intervenção, especialmente nos aspectos relacionados à motivação, participação nas aulas, relação interpessoal com o professor, adequação das atividades à faixa etária e interação social.

De modo geral, a atuação de profissionais capacitados e sensíveis às especificidades do envelhecimento mostrou-se fundamental para favorecer o engajamento, a participação contínua e a fidelização de homens idosos em programas de atividade física. A combinação entre competência técnica, relação interpessoal qualificada e estratégias de intervenção adequadas contribuiu para a construção de um ambiente mais acolhedor e motivador para os participantes.

Assim, conclui-se que programas de dança e ginástica expressiva conduzidos por profissionais preparados para atuar com a população idosa, especialmente com homens, representam uma estratégia relevante para a promoção do envelhecimento ativo, estimulando não apenas benefícios físicos, mas também aspectos sociais e emocionais, ampliando a participação e a permanência desse público nas atividades propostas.

#### *Agradecimentos*

Aos alunos envolvidos no estudo, prefeituras municipais e Agentes Comunitários da Saúde

#### Declaração de conflito de interesses

Não houve nenhum conflito de interesses no presente estudo.

#### *Declaração de financiamento*

Não houve financiamento para elaboração deste estudo

#### **Referências**

Benedetti, T. R. B., Gonçalves, L. H. T., & Mazo, G. Z. (2014). Atividade física e qualidade de vida em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 17(2), 349–362.

Brasil. Ministério da Saúde. (2018). *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa*. Ministério da Saúde.

Brasil. Ministério da Saúde. (2020). *Guia de atividade física para a população brasileira*. Ministério da Saúde.

Gomes, R., Nascimento, E. F., & Araújo, F. C. (2019). Por que os homens buscam menos os serviços de saúde do que as mulheres? *Cadernos de Saúde Pública*, 35(4), e00198418.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2023). *Projeções da população do Brasil e das Unidades da Federação*. IBGE.

Mazo, G. Z., Lopes, M. A., & Benedetti, T. R. B. (2009). *Atividade física e o idoso: Concepção gerontológica*. Sulina.

Resende, R., Gonçalves, L. H. T., & Schneider, R. H. (2018). Relação profissional–idoso e adesão à atividade física. *Revista Kairós-Gerontologia*, 21(1), 347–364.

Schraiber, L. B., Gomes, R., & Couto, M. T. (2010). Homens e saúde na pauta da saúde coletiva. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(1), 7–17.

Veras, R. (2009). Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Revista de Saúde Pública*, 43(3), 548–554.