

BENEFITS OF CHAIR-ADAPTED PILATES AND EXPRESSIVE GYMNASTICS IN OLDER ADULTS

JANETE DA CROCE¹

CRISTIANO SOUZA DA SILVA

GRUPO F60 MAIS ASSESSORIA EM QUALIDADE DE VIDA

1- SINOP – MT

profcristianosilvaoficial@gmail.com

Abstract

Introduction: Population aging increases the demand for safe and accessible interventions capable of preserving functional autonomy, social participation, and quality of life. Adapted physical practices and expressive methodologies based on affective musicality have been recommended for integrating physical and psychosocial dimensions, favoring adherence and well-being in community settings.

Objective: To evaluate the benefits of the Chair-Adapted Pilates Dance 60+ method in older adults and special groups with chronic diseases in Sinop (MT), and to analyze the effects of Expressive Gymnastics based on affective musicality in older adults assisted by Grupo F60 Mais in the Vale do Taquari (RS).

Methods: A quasi-experimental, quantitative, descriptive, and analytical study conducted in two contexts. In Sinop, 50 participants (40 women and 10 men; mean age 65 years) were assessed before and after the intervention for weight, BMI, blood glucose, blood pressure, and functional scores (strength, balance, and flexibility). In the Vale do Taquari, 147 older adults from 15 municipalities participated, using structured questionnaires of subjective perception and systematic observation of movement fluency, range of motion, and motor performance, comparing contemporary and affective music. Descriptive analyses and pre-post comparisons were performed.

Results: In Sinop, significant reductions were observed in weight, BMI, blood glucose, and blood pressure, with improvements in balance and flexibility, while lower limb strength remained stable. In the Vale do Taquari, significant increases were found in self-esteem, socialization, and physical disposition, with marked improvement in movement fluency, amplitude, and motor performance, especially with affective music.

Conclusion: Chair-Adapted Pilates Dance 60+ and Expressive Gymnastics with affective musicality showed complementary benefits, enhancing clinical-functional outcomes in Sinop and psychosocial and motor aspects in the Vale do Taquari, supporting their applicability in community programs for active aging.

Keywords: active aging, adapted pilates, expressive gymnastics, quality of life, health promotion.

BENEFICIOS DEL PILATES ADAPTADO EN SILLA Y DE LA GIMNASIA EXPRESIVA EN PERSONAS MAYORES

Resumen

Introducción: El envejecimiento poblacional amplía la necesidad de intervenciones seguras y accesibles que preserven la autonomía funcional, la participación social y la calidad de vida. Las prácticas corporales adaptadas y las metodologías expresivas basadas en la musicalidad afectiva integran dimensiones físicas y psicosociales, favoreciendo la adherencia en contextos comunitarios.

Objetivo: Evaluar los beneficios del método Pilates Adaptado en Silla Dance 60+ en personas mayores y grupos especiales con enfermedades crónicas en Sinop (MT), y analizar los efectos de la Gimnasia Expresiva basada en musicalidad afectiva en personas mayores atendidas por el Grupo F60 Mais en el Vale do Taquari (RS).

Métodos: Estudio cuasi-experimental, cuantitativo, descriptivo y analítico. En Sinop participaron 50 personas (40 mujeres y 10 hombres; edad media 65 años), evaluadas antes y después de la intervención en peso, IMC, glucemia, presión arterial y variables funcionales. En el Vale do Taquari participaron 147 personas mayores de 15 municipios, con cuestionarios de percepción subjetiva y observación sistematizada de la fluidez, amplitud y desempeño motor, comparando músicas actuales y afectivas.

Resultados: En Sinop se observaron reducciones significativas en peso, IMC, glucemia y presión arterial, con mejoras en equilibrio y flexibilidad. En el Vale do Taquari se registraron aumentos significativos en autoestima, socialización y disposición física, además de mejoras en fluidez y desempeño motor con música afectiva.

Conclusión: Ambas intervenciones demostraron beneficios complementarios, contribuyendo al envejecimiento activo y a la calidad de vida en contextos comunitarios.

Palabras clave: envejecimiento activo, pilates adaptado, gimnasia expresiva, calidad de vida, promoción de la salud.

BÉNÉFICES DU PILATES ADAPTÉ SUR CHAISE ET DE LA GYMNASTIQUE EXPRESSIVE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Résumé

Introduction: Le vieillissement démographique renforce la nécessité d'interventions sûres et accessibles favorisant l'autonomie fonctionnelle, la participation sociale et la qualité de vie. Les pratiques corporelles adaptées et les approches expressives basées sur la musicalité affective intègrent les dimensions physiques et psychosociales.

Objectif: Évaluer les bénéfices du Pilates Adapté sur Chaise Dance 60+ chez les personnes âgées et groupes spécifiques atteints de maladies chroniques à Sinop (MT), et analyser les effets de la Gymnastique Expressive basée sur la musicalité affective chez les personnes âgées du Vale do Taquari (RS).

Méthodes: Étude quasi-expérimentale, quantitative, descriptive et analytique. À Sinop, 50 participants (âge moyen 65 ans) ont été évalués avant et après l'intervention concernant des indicateurs cliniques et fonctionnels. Dans le Vale do Taquari, 147 personnes âgées de 15 municipalités ont été évaluées à l'aide de questionnaires subjectifs et d'observations systématisées du mouvement, comparant musiques actuelles et affectives.

Résultats: À Sinop, des réductions significatives du poids, de l'IMC, de la glycémie et de la pression artérielle ont été observées, avec amélioration de l'équilibre et de la flexibilité. Dans le Vale do Taquari, des améliorations significatives de l'estime de soi, de la socialisation et de la fluidité du mouvement ont été constatées, notamment avec la musique affective.

Conclusion: Le Pilates Adapté sur Chaise et la Gymnastique Expressive présentent des effets complémentaires favorisant le vieillissement actif et le bien-être global.

Mots-clés: vieillissement actif, pilates adapté, gymnastique expressive, qualité de vie, promotion de la santé.

BENEFICIOS DO PILATES ADAPTADO NA CADEIRA E DA GINÁSTICA EXPRESSIVA EM IDOSOS

Resumo

Introdução: O envelhecimento populacional amplia a necessidade de intervenções seguras e acessíveis que preservem autonomia funcional, participação social e qualidade de vida. Práticas corporais adaptadas e metodologias expressivas com musicalidade afetiva vêm sendo recomendadas por integrarem dimensões físicas e psicossociais em contextos comunitários.

Objetivo: Avaliar os benefícios do método Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+ em idosos e grupos especiais com doenças crônicas de Sinop (MT) e analisar os efeitos da Ginástica Expressiva baseada em musicalidade afetiva em idosos atendidos pelo Grupo F60 Mais no Vale do Taquari (RS).

Métodos: Estudo quasi-experimental, quantitativo, descritivo e analítico. Em Sinop, participaram 50 indivíduos (média de 65 anos), avaliados antes e após a intervenção quanto a peso, IMC, glicemia, pressão arterial e indicadores funcionais. No Vale do Taquari, participaram 147 idosos de 15 municípios, avaliados por questionários de percepção subjetiva e observação sistematizada da fluidez, amplitude e desempenho dos movimentos, comparando músicas atuais e afetivas.

Resultados: Em Sinop, observaram-se reduções significativas de peso, IMC, glicemia e pressão arterial, além de melhora do equilíbrio e da flexibilidade. No Vale do Taquari, houve aumento significativo de autoestima, socialização e disposição física, com melhora expressiva da fluidez e do desempenho motor, especialmente com músicas afetivas.

Conclusão: O Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+ e a Ginástica Expressiva apresentaram benefícios complementares, reforçando sua aplicabilidade em programas comunitários voltados ao envelhecimento ativo.

Palavras-chave: envelhecimento ativo, pilates adaptado, ginástica expressiva, qualidade de vida, promoção da saúde.

Introdução

O envelhecimento populacional constitui um dos fenômenos demográficos mais relevantes do século XXI, trazendo consigo importantes desafios para os sistemas de saúde, assistência social e políticas públicas. O aumento da expectativa de vida, embora represente uma conquista social, também exige estratégias eficazes para preservar a autonomia funcional, a saúde mental e a qualidade de vida das pessoas idosas. Nesse contexto, o conceito de envelhecimento ativo ganha destaque ao propor ações que integrem oportunidades contínuas de saúde, participação social e segurança, favorecendo o bem-estar ao longo do processo de envelhecer (Oliveira & Mendes, 2021).

Tradicionalmente, o cuidado à pessoa idosa esteve fortemente vinculado ao modelo biomédico, centrado no tratamento de doenças e limitações. No entanto, evidências científicas apontam que abordagens multidimensionais, que integrem aspectos físicos, emocionais, cognitivos e sociais, apresentam maior potencial de impacto positivo sobre a funcionalidade e a percepção de qualidade de vida (Silva & Almeida, 2019). Assim, práticas corporais adaptadas, associadas a estímulos sensoriais e afetivos, vêm sendo amplamente recomendadas como estratégias de promoção da saúde e prevenção de agravos em populações idosas, inclusive entre pessoas com doenças crônicas e limitações funcionais.

Práticas corporais adaptadas e o Método Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+

No âmbito das intervenções corporais adaptadas, o Método Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+ surge como uma proposta inovadora voltada a pessoas idosas e grupos especiais, especialmente aquelas com restrições de mobilidade, doenças crônicas ou dificuldades de locomoção. Desenvolvido no município de Sinop (MT), o método baseia-se nos princípios do Pilates tradicional, como controle, concentração, respiração e consciência corporal, porém adaptados à realidade funcional da população idosa, utilizando a cadeira como principal recurso de apoio e segurança.

Estudos indicam que programas de exercícios adaptados contribuem significativamente para a melhora da força muscular, da flexibilidade e do equilíbrio, além de reduzirem o risco de quedas e favorecerem a independência nas atividades da vida diária (Figueiredo et al., 2018). Martins e Queiroz (2021) destacam que “o Pilates adaptado mostra-se eficaz na melhora do equilíbrio e da consciência corporal em idosos, mesmo na presença de limitações funcionais” (p. 29), o que reforça sua aplicabilidade em contextos comunitários e projetos sociais voltados à saúde do idoso.

No contexto do Projeto Social AAPOIO e dos Clubes dos Idosos de Sinop (MT), o Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+ tem sido aplicado de forma sistematizada, combinando sessões presenciais em grupo e práticas domiciliares orientadas. Essa organização favorece não apenas ganhos físicos mensuráveis, mas também impactos positivos sobre a autoestima, a autoconfiança e o engajamento dos participantes, elementos essenciais para a adesão a programas de atividade física em longo prazo.

A ginástica expressiva, musicalidade afetiva e fluidez do movimento

Paralelamente às práticas estruturadas de exercício, a Ginástica Expressiva baseada em musicalidade afetiva destaca-se como uma abordagem capaz de integrar movimento, emoção e memória.

No Vale do Taquari (RS), essa metodologia vem sendo aplicada pelo Grupo F60 Mais em 15 municípios, alcançando um grande número de pessoas idosas inseridas em projetos comunitários de promoção da saúde.

A utilização de músicas familiares e afetivamente significativas atua como um potente estímulo emocional, capaz de evocar memórias positivas, aumentar a motivação e favorecer a fluidez dos movimentos. Rocha et al. (2023) afirmam que “a musicalidade afetiva potencializa o engajamento emocional e melhora a coordenação motora em programas de dança para idosos” (p. 31).

Além disso, Barbosa e Farias (2019) ressaltam que práticas corporais expressivas em grupo fortalecem a socialização e o sentimento de pertencimento, reduzindo o isolamento social frequentemente observado nessa faixa etária.

No Vale do Taquari, a avaliação dos efeitos da Ginástica Expressiva incluiu questionários de satisfação, percepção subjetiva de bem-estar e observação profissional da fluidez dos movimentos, comparando respostas dos participantes diante de músicas contemporâneas e músicas antigas associadas a memórias afetivas.

Os profissionais observaram mudanças significativas na expressividade corporal, na coordenação e na participação ativa quando repertórios musicais conhecidos eram utilizados, corroborando achados da literatura sobre a relação entre música, emoção e movimento (Macedo & Lima, 2020).

Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo avaliar os benefícios do Método Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+ em pessoas idosas e de grupos especiais com doenças crônicas participantes do Projeto Social AAPOIO e dos Clubes dos Idosos de Sinop (MT) e, complementarmente, analisar os efeitos da Ginástica Expressiva baseada em musicalidade afetiva no bem-estar, na fluidez do movimento e na satisfação de pessoas idosas atendidas em projetos comunitários desenvolvidos pelo Grupo F60 Mais em 15 municípios do Vale do Taquari (RS).

Métodologia

Delineamento do estudo

Trata-se de um estudo quasi-experimental, de abordagem quantitativa, descritiva e analítica, desenvolvido em dois contextos distintos e complementares: o município de Sinop (MT) e a região do Vale do Taquari (RS). O delineamento foi escolhido em função da natureza comunitária das intervenções e da impossibilidade de randomização dos participantes.

O estudo foi conduzido de acordo com as diretrizes STROBE (Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology), seguindo a lista de checagem recomendada para garantir clareza, transparência e rigor metodológico na descrição dos procedimentos.

População e amostra

A população do estudo foi composta por pessoas idosas e indivíduos pertencentes a grupos especiais participantes de programas comunitários de promoção da saúde. A amostra total foi constituída por 197 participantes, distribuídos da seguinte forma:

- Sinop (MT): 50 participantes (40 mulheres e 10 homens), com idade média de 65 anos, vinculados ao Projeto Social AAPOIO e ao Clubes dos Idosos do município.

- Vale do Taquari (RS): 147 participantes, predominantemente do sexo feminino, integrantes de projetos de Ginástica Expressiva executados pelo Grupo F60 Mais em 15 municípios da região.

A amostragem foi não probabilística por conveniência, considerando a adesão voluntária dos participantes às atividades ofertadas nos respectivos projetos.

Processo de seleção dos participantes

A seleção ocorreu por meio de convites realizados em clubes de idosos, centros comunitários, projetos sociais e espaços públicos vinculados às ações de promoção da saúde. Os interessados passaram por um processo inicial de triagem, que incluiu anamnese básica, verificação de condições clínicas autorreferidas e confirmação de disponibilidade para participação regular nas atividades propostas durante o período do estudo.

CrITÉRIOS de inclusão

Foram incluídos no estudo os participantes que atenderam aos seguintes critérios:

- Idade igual ou superior a 50 anos;
- Participação ativa nos projetos comunitários investigados;
- Capacidade de realizar movimentos básicos com ou sem auxílio;
- Liberação médica para prática de atividade física leve a moderada;
- Frequência mínima de 75% nas sessões propostas;
- Concordância voluntária em participar do estudo.

CrITÉRIOS de exclusão

Foram excluídos os indivíduos que apresentaram:

- Condições clínicas graves que impedissem a prática de exercícios físicos;
- Doenças neurológicas incapacitantes em estágio avançado;
- Pós-operatório recente (inferior a três meses);
- Descompensações clínicas importantes (hipertensão severa não controlada, arritmias instáveis ou alterações metabólicas agudas);
- Ausência em mais de 25% das atividades propostas.

Procedimentos de intervenção

Em Sinop (MT), os participantes realizaram o Método Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+, com sessões presenciais em grupo uma vez por semana, com duração média de 40 minutos, e práticas domiciliares orientadas seis vezes por semana, com aproximadamente 15 minutos cada. As atividades utilizaram cadeiras, bastões e elásticos artesanais, priorizando segurança, controle postural e adaptação funcional.

No Vale do Taquari (RS), a intervenção consistiu na aplicação da Ginástica Expressiva baseada em musicalidade afetiva, com sessões semanais conduzidas por profissionais do Grupo F60 Mais. O repertório musical incluiu músicas atuais e músicas antigas afetivamente

significativas, permitindo a comparação da resposta emocional, da fluidez dos movimentos e do engajamento dos participantes.

Instrumentos e coleta de dados

Em Sinop (MT), foram utilizados instrumentos quantitativos para avaliação clínica e funcional, incluindo: peso corporal, estatura, índice de massa corporal (IMC), circunferência abdominal, pressão arterial, glicemia capilar, bioimpedância, percentual de gordura corporal e percentual de massa muscular. Complementarmente, foram coletados relatos qualitativos dos participantes.

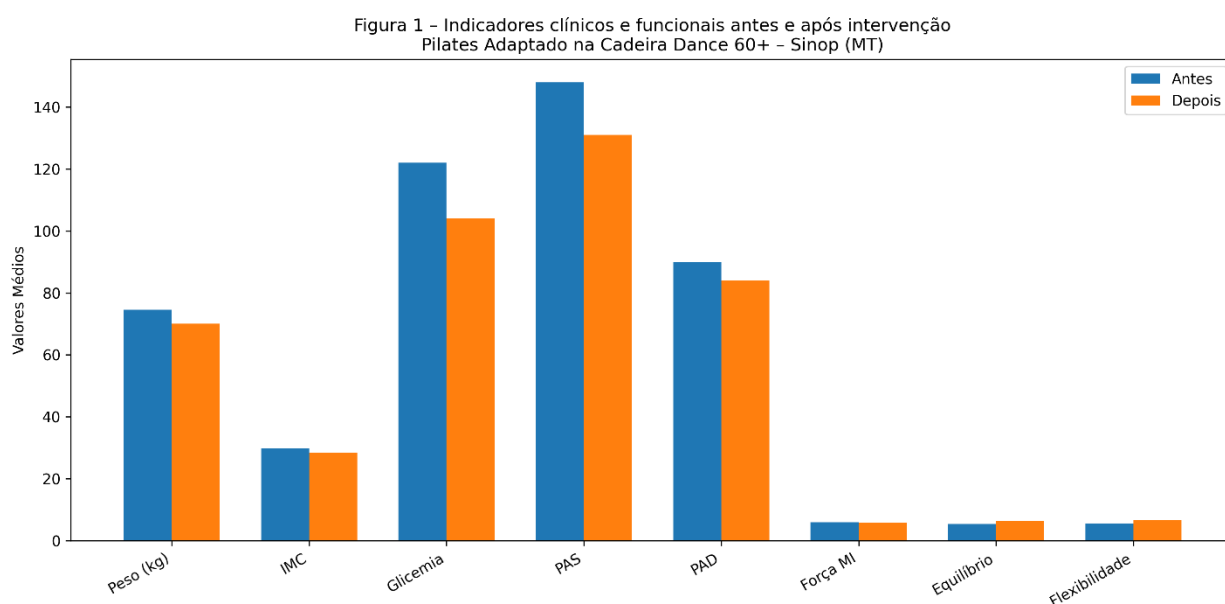
No Vale do Taquari (RS), a coleta de dados ocorreu por meio de questionários estruturados de satisfação e percepção subjetiva, além de observação sistematizada dos profissionais quanto à fluidez dos movimentos, engajamento emocional e resposta corporal durante as sessões com diferentes estímulos musicais.

Análise dos dados

Os dados quantitativos foram analisados por meio de estatística descritiva, com apresentação de médias, desvios-padrão e frequências. As informações qualitativas foram organizadas por categorias temáticas, permitindo a interpretação dos efeitos percebidos pelos participantes e observados pelos profissionais. Não foram aplicados testes inferenciais, considerando o caráter exploratório e comunitário do estudo.

Resultados – Sinop (MT)

Participaram desta etapa 50 indivíduos, sendo 40 do sexo feminino e 10 do sexo masculino, com idade média de 65 anos, vinculados ao Projeto Social AAPOIO e aos Clubes dos Idosos do município de Sinop (MT). Todos os participantes completaram o período de intervenção com o Método Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+ e realizaram as avaliações propostas.



A Figura 1 apresenta a comparação gráfica dos valores médios dos principais indicadores clínicos e funcionais avaliados antes e após a intervenção com o Método Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+ no município de Sinop (MT).

O gráfico permite visualizar, de forma integrada, as alterações ocorridas ao longo do período de intervenção.

Observa-se redução nos valores médios de peso corporal, índice de massa corporal (IMC), glicemia e pressão arterial sistólica e diastólica no período pós-intervenção, corroborando os dados apresentados na Tabela 1.

Esses indicadores clínicos apresentaram diferenças estatisticamente significativas, evidenciando mudanças favoráveis após a participação no programa.

Em relação aos indicadores funcionais, verificou-se aumento nos escores médios de equilíbrio funcional e flexibilidade após a intervenção. A variável força de membros inferiores apresentou manutenção dos valores médios, sem diferença estatisticamente significativa entre os momentos avaliados.

De modo geral, o gráfico evidencia que os maiores efeitos observados ocorreram nos indicadores clínicos e nos componentes funcionais relacionados à mobilidade e ao controle postural, permitindo uma leitura visual clara e comparativa dos resultados pré e pós-intervenção.

Resultados - Vale do Taquari (RS)

A Figura 2 apresenta a comparação gráfica entre os escores médios obtidos antes e após a intervenção com Ginástica Expressiva baseada em musicalidade afetiva, aplicada aos participantes dos projetos desenvolvidos pelo Grupo F60 Mais em municípios do Vale do Taquari (RS).

O gráfico reúne, em um único painel, os principais indicadores psicossociais e motores avaliados por meio de questionários de percepção subjetiva e observação sistematizada dos profissionais, permitindo visualização clara das mudanças ocorridas ao longo do programa.

No gráfico, as barras azuis referentes ao momento “Antes” representam os escores médios obtidos no início do programa, enquanto as barras laranjas correspondentes ao momento “Depois” indicam os valores médios observados ao final do período de intervenção, permitindo comparação direta entre os dois momentos.

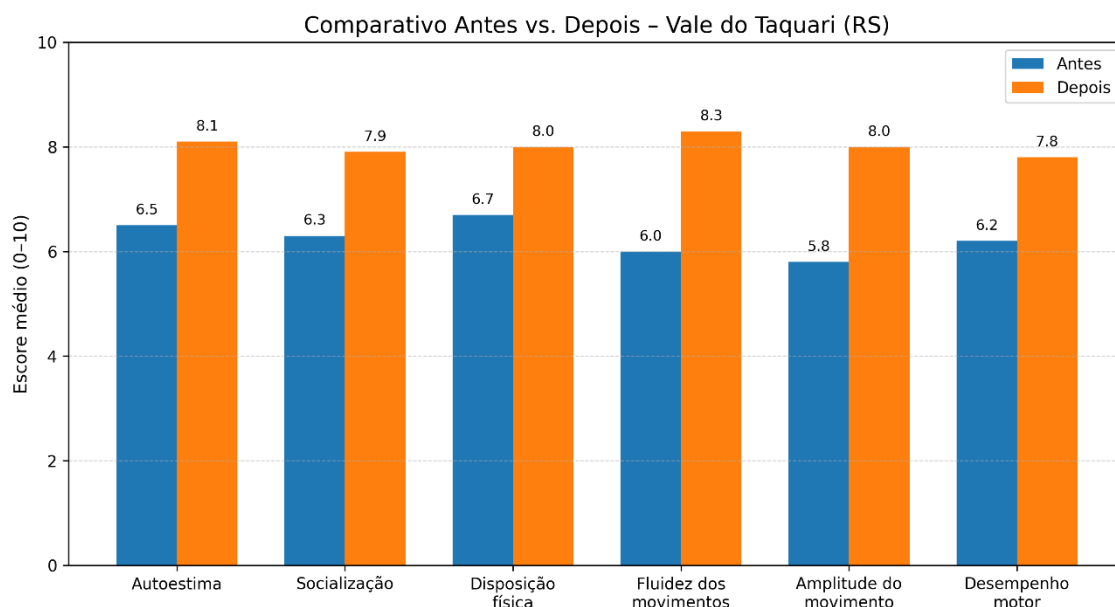


Figura 2 – Comparação dos escores médios antes e após a intervenção com Ginástica Expressiva no Vale do Taquari (RS).

Observa-se, de forma consistente, aumento dos escores médios em todos os indicadores avaliados após a intervenção. As barras laranjas, que representam o momento “Depois”, superam as barras azuis do momento “Antes” em autoestima, socialização e disposição física, indicando melhora perceptível no bem-estar emocional e na participação social dos participantes.

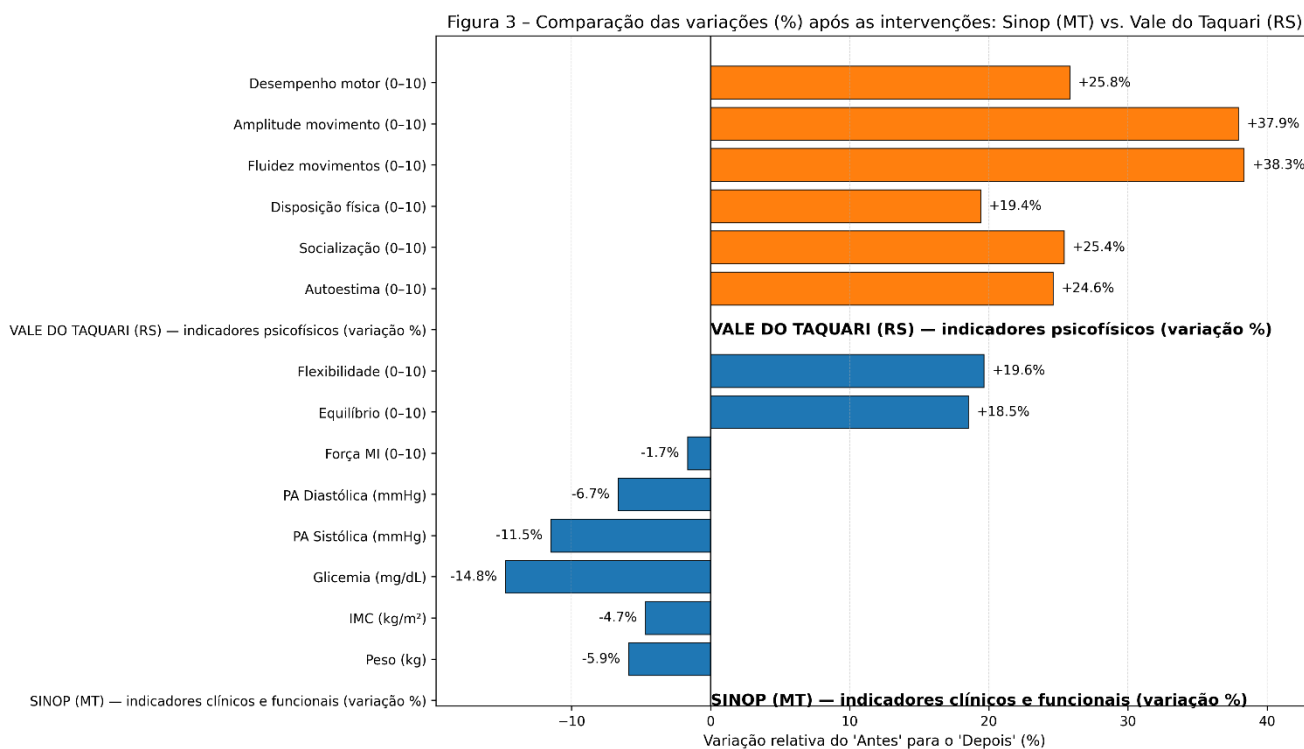
Destaca-se, ainda, a evolução expressiva nos indicadores relacionados à fluidez dos movimentos, amplitude de movimento e desempenho motor, aspectos diretamente observados pelos profissionais durante as sessões. Esses avanços foram especialmente evidentes quando as atividades de Ginástica Expressiva foram conduzidas com músicas afetivas, conhecidas e significativas para os participantes. A musicalidade familiar favoreceu maior envolvimento emocional, superação de limitações percebidas e execução mais segura, ampla e contínua dos movimentos.

O gráfico permite compreender, de maneira simples e integrada, que a utilização de estímulos musicais afetivos não apenas melhora aspectos emocionais, como também potencializa o desempenho motor, contribuindo para maior confiança corporal, prazer na prática e adesão às atividades. Esses resultados reforçam o papel da Ginástica Expressiva como estratégia eficaz de promoção do envelhecimento ativo e da qualidade de vida em contextos comunitários.

Correlação dos Resultados entre Sinop (MT) e Vale do Taquari (RS)

A Figura 3 apresenta uma síntese comparativa dos resultados obtidos após as intervenções em Sinop (MT) (Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+) e no Vale do Taquari (RS) (Ginástica Expressiva baseada em musicalidade afetiva).

Para permitir comparação em um único gráfico, os resultados foram expressos como variação relativa (%) do período “Antes” para o “Depois”. Valores positivos indicam aumento do escore/melhora do indicador, enquanto valores negativos indicam redução do valor médio (ex.: peso, glicemia e pressão arterial).



A análise integrada dos resultados obtidos em Sinop (MT) e no Vale do Taquari (RS) evidencia uma correlação funcional e psicossocial entre os efeitos das intervenções, ainda que aplicadas por métodos distintos e em contextos diferentes.

Em Sinop (MT), o Método Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+ associado à orientação nutricional promoveu reduções significativas em indicadores clínicos e metabólicos, como peso corporal, IMC, glicemia e pressão arterial, além de ganhos relevantes em equilíbrio e flexibilidade.

Esses resultados indicam melhora da estabilidade postural, do controle corporal e da capacidade funcional, fatores diretamente relacionados à segurança no movimento e autonomia nas atividades da vida diária.

No Vale do Taquari (RS), a Ginástica Expressiva baseada em musicalidade afetiva resultou em aumentos expressivos nos indicadores psicofísicos, especialmente fluidez dos

movimentos, amplitude articular, desempenho motor, autoestima, socialização e disposição física.

A observação sistematizada dos profissionais evidenciou que esses ganhos foram potencializados quando os participantes realizavam os movimentos ao som de músicas afetivas, capazes de despertar memórias positivas e maior envolvimento emocional.

Ao correlacionar os achados, observa-se que os ganhos funcionais obtidos em Sinop criam condições corporais favoráveis para os avanços observados no Vale do Taquari.

A melhora do equilíbrio e da flexibilidade, por exemplo, está diretamente relacionada à maior fluidez, amplitude e segurança na execução dos movimentos, aspectos que se destacaram no grupo submetido à Ginástica Expressiva.

Da mesma forma, a redução de fatores de risco clínicos (como glicemia e pressão arterial) observada em Sinop contribui para maior disposição física e confiança corporal, elementos que também emergem como resultados positivos no Vale do Taquari. Assim, ainda que avaliados por instrumentos distintos, os dados apontam para uma relação convergente entre melhora clínica, funcional e psicossocial.

Essa correlação sugere que intervenções estruturadas voltadas ao corpo físico (como o Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+) e intervenções expressivas com foco emocional e musical (como a Ginástica Expressiva) não atuam de forma isolada, mas se complementam na promoção do envelhecimento ativo. O corpo mais equilibrado, flexível e metabolicamente estável responde com maior qualidade à dança, enquanto a música afetiva amplia engajamento, superação e desempenho motor.

Portanto, os resultados indicam que a integração entre métodos físicos adaptados e práticas expressivas com musicalidade afetiva potencializa os efeitos globais das intervenções, reforçando a importância de abordagens multidimensionais para a promoção da saúde, da autonomia funcional e da qualidade de vida da pessoa idosa.

Discussão

O presente estudo teve como objetivo avaliar os benefícios do método Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+ em pessoas idosas e de grupos especiais do município de Sinop (MT) e analisar os efeitos da Ginástica Expressiva baseada em musicalidade afetiva em idosos participantes de projetos do Grupo F60 Mais no Vale do Taquari (RS).

Os principais achados demonstraram que ambas as intervenções promoveram melhorias significativas e complementares em diferentes dimensões da saúde, abrangendo aspectos clínicos, funcionais, motores, emocionais e sociais, reforçando a relevância de práticas corporais adaptadas no contexto do envelhecimento ativo.

No município de Sinop (MT), os resultados evidenciaram reduções estatisticamente significativas nos indicadores clínicos avaliados, como peso corporal, IMC, glicemia e pressão

arterial sistólica e diastólica, além de melhora relevante nos escores de equilíbrio funcional e flexibilidade. Esses achados estão alinhados à literatura, que aponta que programas de exercícios físicos adaptados, especialmente aqueles baseados em controle postural, consciência corporal e movimentos seguros, contribuem para o controle de parâmetros clínicos e para a manutenção da funcionalidade em pessoas idosas (Oliveira & Mendes, 2021; Figueiredo et al., 2018). A melhora do equilíbrio funcional observada em Sinop possui especial relevância clínica, uma vez que está diretamente associada à redução do risco de quedas e ao aumento da autonomia nas atividades da vida diária. Estudos indicam que intervenções baseadas em exercícios realizados em cadeira, com foco em estabilidade, mobilidade e controle motor, são eficazes para idosos com limitações físicas e doenças crônicas, justamente por oferecerem segurança e acessibilidade (Figueiredo et al., 2018).

A variável força de membros inferiores não apresentou diferença estatisticamente significativa após a intervenção. Esse achado pode ser interpretado à luz de evidências que demonstram que programas voltados prioritariamente à mobilidade, equilíbrio e coordenação nem sempre resultam em ganhos expressivos de força muscular mensurável, sem que isso represente prejuízo funcional (Martins & Queiroz, 2021). Nesse sentido, a manutenção da força associada a ganhos de equilíbrio e flexibilidade sugere melhora qualitativa do movimento, com maior controle e eficiência motora.

No Vale do Taquari (RS), a intervenção com Ginástica Expressiva baseada em musicalidade afetiva resultou em aumentos estatisticamente significativos em todos os indicadores psicofísicos avaliados, incluindo autoestima, socialização, disposição física, fluidez dos movimentos, amplitude de movimento e desempenho motor.

Esses resultados corroboram estudos que destacam o papel da música afetiva como potente estímulo para o engajamento emocional, a motivação e a qualidade da execução motora em pessoas idosas (Rocha et al., 2023; Macedo & Lima, 2020).

A observação sistematizada realizada pelos profissionais evidenciou que músicas conhecidas e emocionalmente significativas favoreceram maior fluidez, amplitude e segurança na execução dos movimentos, além de estimular superação individual e participação ativa. Esse comportamento está de acordo com a literatura que aponta que a musicalidade afetiva atua como facilitadora do movimento, promovendo sincronização motora, ritmo e expressão corporal, especialmente em contextos grupais (Pereira et al., 2019; Barbosa & Farias, 2019).

A comparação integrada entre os dois contextos investigados revela que, embora as intervenções apresentem focos distintos, uma com maior ênfase clínico-funcional (Sinop) e outra predominantemente psicomotora e emocional (Vale do Taquari), os resultados são convergentes e complementares. Enquanto o Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+

demonstrou maior impacto sobre parâmetros clínicos, equilíbrio e flexibilidade, a Ginástica Expressiva destacou-se pelos ganhos emocionais, sociais e pela qualidade do movimento.

Essa complementaridade reforça a compreensão de que diferentes práticas corporais adaptadas podem atuar de forma integrada na promoção do envelhecimento ativo, desde que respeitem as capacidades, limitações e contextos socioculturais da população idosa (Silva & Almeida, 2019). Assim, o estudo amplia as evidências sobre a efetividade de metodologias acessíveis, seguras e culturalmente significativas para a promoção da saúde e da qualidade de vida de idosos em contextos comunitários.

Pontos Fortes e Limitações do Estudo

Entre os pontos fortes do estudo, destaca-se a aplicação das intervenções em dois contextos socioculturais distintos, o que amplia a validade externa dos achados. A amostra total robusta ($n = 197$) para estudos comunitários, a utilização de indicadores clínicos, funcionais e psicofísicos, bem como a aplicação de métodos sistematizados desenvolvidos por profissionais especializados, fortalecem a consistência dos resultados. A integração entre medidas quantitativas e observação sistematizada permitiu uma análise mais abrangente dos efeitos das intervenções.

Como limitações, ressalta-se a amostragem por conveniência, que limita a generalização dos resultados. A ausência de grupo controle randomizado impede o estabelecimento de relações causais diretas. Além disso, parte dos dados do Vale do Taquari baseou-se em medidas subjetivas e observacionais, passíveis de viés de percepção. A inexistência de acompanhamento longitudinal também limita a avaliação da manutenção dos efeitos ao longo do tempo.

Apesar dessas limitações, os achados contribuem de forma relevante para o campo da saúde do idoso, ao demonstrar que tanto o Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+ quanto a Ginástica Expressiva baseada em musicalidade afetiva são estratégias viáveis, seguras e eficazes para promover funcionalidade, engajamento e bem-estar global em pessoas idosas.

Conclusão

O presente estudo avaliou os benefícios do método Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+ em idosos e pessoas de grupos especiais do município de Sinop (MT) e analisou os efeitos da Ginástica Expressiva baseada em musicalidade afetiva em idosos participantes de projetos desenvolvidos no Vale do Taquari (RS). Os resultados obtidos permitiram atingir os objetivos propostos, demonstrando impactos positivos e consistentes sobre a saúde funcional, psicofísica e o bem-estar global da população estudada.

No contexto de Sinop (MT), o método Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+ mostrou-se eficaz na melhoria de indicadores funcionais e clínicos, com destaque para o

equilíbrio, a flexibilidade e o controle corporal, evidenciando sua aplicabilidade como estratégia segura e acessível para a manutenção da autonomia funcional de pessoas idosas, inclusive aquelas com limitações físicas e doenças crônicas.

No Vale do Taquari (RS), a Ginástica Expressiva baseada em musicalidade afetiva promoveu melhorias significativas nos aspectos psicofísicos e emocionais, refletidas no aumento da autoestima, da socialização, da disposição física e na melhora da fluidez, da amplitude e do desempenho dos movimentos. Esses achados reforçam o potencial da musicalidade afetiva como elemento facilitador do engajamento, da expressividade corporal e da qualidade da execução motora em práticas corporais voltadas à população idosa.

De forma integrada, os resultados indicam que ambas as intervenções, embora distintas em abordagem e estrutura, são complementares e eficazes na promoção do envelhecimento ativo. Conclui-se que o Pilates Adaptado na Cadeira Dance 60+ e a Ginástica Expressiva constituem estratégias viáveis, sistematizadas e de fácil aplicação em contextos comunitários, contribuindo para a melhoria da funcionalidade, da participação social e da qualidade de vida da pessoa idosa.

Agradecimentos

A todos os envolvidos no estudo na cidade de Sinop(MT), assim como no Vale do Taquari(RS). Professores do Grupo F60 Mais, Prefeituras Municipais e entidades envolvidas.

Declaração de conflito de interesses

Não existe nenhum conflito de interesses no presente estudo.

Declaração de financiamento

Não houve financiamento para realização dessa pesquisa

Referências

Almeida, R., & Rocha, S. (2023). Práticas corporais expressivas e políticas públicas de envelhecimento ativo. *Revista Brasileira de Gerontologia*, 26(2), 112–121.

Barbosa, P., & Farias, M. (2019). A mediação do professor em grupos de dança para idosos: aspectos psicossociais e relacionais. *Cadernos de Educação Física e Saúde*, 21(3), 45–58.

Figueiredo, C., Antunes, L., & Pires, R. (2018). Dança, funcionalidade e prevenção de quedas em mulheres idosas. *Geriatrics em Foco*, 12(1), 15–27.

Macedo, H., & Lima, E. (2020). Efeitos psicofísicos da dança com ritmos variados em mulheres de meia-idade. *Movimento e Saúde*, 18(2), 99–108.

Martins, B., & Queiroz, F. (2021). Coordenação motora, ritmo e memória no envelhecimento saudável. *Revista de Neuropsicologia do Envelhecimento*, 4(1), 23–34.

Oliveira, R. (2017). Corpo, emoção e expressão: fundamentos da dança terapêutica. *Revista Psicologia e Movimento*, 22(3), 145–157.

Oliveira, S., & Mendes, T. (2021). Estudos populacionais em saúde: recomendações metodológicas para intervenções comunitárias. *Pesquisa em Saúde Coletiva*, 16(1), 88–97.

Pereira, J., Moura, C., & Silva, B. (2019). Programas rítmicos e desenvolvimento motor em mulheres idosas. *Revista de Educação Física Contemporânea*, 9(2), 132–144.

Rocha, V., Santos, J., & Freitas, M. (2023). A musicalidade como fator motivador em programas de dança para idosos. *Revista Brasileira de Atividade Motora*, 21(1), 25–35.

Silva, M., & Almeida, R. (2019). A dança como intervenção multidimensional no processo de envelhecimento. *Journal of Active Aging Studies*, 5(2), 87–99.