

## **DANCE THERAPY/SENIOR AND RHYTHM DANCE: EVIDENCE IN TWO CONTEXTS**

JANETE DA CROCE<sup>1</sup>

CRISTIANO SOUZA DA SILVA

GRUPO F60 MAIS ASSESSORIA EM QUALIDADE DE VIDA

1- SINOP – MT

[profcristianosilvaoficial@gmail.com](mailto:profcristianosilvaoficial@gmail.com)

### **Abstract**

Population aging demands interventions that promote functional autonomy, emotional well-being, and social participation. Expressive movement practices such as Dance Therapy/Senior Dance and 50+ Rhythm Dance have increasingly been used as health promotion strategies for mature women. This study analyzed the psychophysical and social effects of these modalities in two distinct contexts: Sinop (MT) and Vale do Taquari (RS).

In Sinop, 50 women participated in a quasi-experimental protocol involving Dance Therapy/Senior Dance; in the Vale do Taquari, 100 women took part in weekly 50+ Rhythm Dance sessions conducted by the F60 Mais Group. Data were collected through questionnaires, clinical observation, and qualitative reports. Results showed significant improvements in body pain, emotional symptoms, functional autonomy, self-esteem, socialization, flexibility, motor coordination, motivation, and vitality.

The comparison between the two municipalities revealed similar improvement percentages, demonstrating that expressive movement practices yield consistent benefits regardless of technique or regional context. These findings indicate that Dance Therapy/Senior Dance and Rhythm Dance are accessible and effective tools for active aging, with strong potential for community programs and public health initiatives.

**Keywords:** Active Aging; Dance Therapy; Motor Activity; Women's Health; Health Promotion.

## **DANZATERAPIA/DANZA SENIOR Y RITMOS: EVIDENCIAS EN DOS CONTEXTOS**

### **Resumen**

El envejecimiento poblacional exige intervenciones que promuevan la autonomía funcional, el bienestar emocional y la participación social. Las prácticas corporales expresivas, como la Danza Terapéutica/Danza Senior y la Danza Ritmos 50+, se han incorporado en diversos contextos como estrategias de promoción de la salud para mujeres maduras. Este estudio analizó los efectos psicofísicos y sociales de estas modalidades en dos escenarios distintos: Sinop (MT) y Valle del Taquari (RS).

En Sinop, 50 mujeres participaron en un protocolo cuasi experimental con Danza Terapéutica/Danza Senior; en el Valle del Taquari, 100 mujeres realizaron intervenciones semanales de Danza Ritmos 50+ desarrolladas por el Grupo F60 Mais. Los datos se recopilaron mediante cuestionarios, observación clínica y relatos cualitativos. Los resultados mostraron mejoras significativas en dolor corporal, síntomas emocionales, autonomía funcional, autoestima, socialización, flexibilidad, coordinación motora, motivación y

disposición física. La comparación entre los municipios reveló porcentajes de mejora similares, demostrando que, independientemente de la técnica o región, las prácticas corporales expresivas generan beneficios consistentes en la salud integral de mujeres mayores de 50 años.

Se concluye que estas modalidades son herramientas accesibles y eficaces para el envejecimiento activo, con potencial de aplicación en programas comunitarios y políticas públicas.

**Palabras clave:** Envejecimiento Activo; Danza Terapéutica; Actividad Motora; Salud de la Mujer; Promoción de la Salud.

## **DANSE THÉRAPEUTIQUE/DANSE SENIOR ET RYTHMES : ÉVIDENCES DANS DEUX CONTEXTES**

### **Résumé**

Le vieillissement de la population exige des interventions capables de promouvoir l'autonomie fonctionnelle, le bien-être émotionnel et la participation sociale. Les pratiques corporelles expressives, telles que la Danse Thérapeutique/ Danse Senior et la Danse Rythmes 50+, sont de plus en plus utilisées comme stratégies de promotion de la santé chez les femmes matures. Cette étude a analysé les effets psychophysiques et sociaux de ces modalités dans deux contextes distincts : Sinop (MT) et Vallée du Taquari (RS).

À Sinop, 50 femmes ont participé à un protocole quasi expérimental de Danse Thérapeutique/ Danse Senior ; dans la Vallée du Taquari, 100 femmes ont suivi des séances hebdomadaires de Danse Rythmes 50+ réalisées par le Groupe F60 Mais. Les données ont été recueillies au moyen de questionnaires, d'observations cliniques et de récits qualitatifs. Les résultats ont révélé des améliorations significatives de la douleur corporelle, des symptômes émotionnels, de l'autonomie fonctionnelle, de l'estime de soi, de la socialisation, de la flexibilité, de la coordination motrice, de la motivation et de la vitalité.

La comparaison entre les contextes a montré des pourcentages d'évolution similaires, démontrant que ces pratiques produisent des effets cohérents sur la santé globale des femmes de plus de 50 ans. Ces modalités s'avèrent être des outils accessibles et efficaces pour un vieillissement actif, avec un fort potentiel d'intégration dans les programmes communautaires et les politiques de santé.

**Mots-clés:** Vieillissement Actif; Thérapie par la Danse; Activité Motrice; Santé des Femmes; Promotion de la Santé.

## **DANÇATERAPIA/DANÇA SÊNIOR E RITMOS: EVIDÊNCIAS EM DOIS CONTEXTOS**

### **Resumo**

O envelhecimento populacional exige intervenções que promovam autonomia funcional, bem-estar emocional e participação social. As práticas corporais expressivas, como a Dançaterapia/Dança Sênior e a Dança Ritmos 50+, têm sido utilizadas em diferentes contextos como estratégias de promoção da saúde para mulheres na maturidade. Este estudo analisou os efeitos psicofísicos e sociais dessas modalidades em dois cenários distintos: Sinop (MT) e Vale do Taquari (RS).

No primeiro, 50 mulheres participaram de um protocolo quase experimental com Dançaterapia/Dança Sênior; no segundo, 100 mulheres integraram intervenções semanais de Dança Ritmos 50+ desenvolvidas pelo Grupo F60 Mais. Os dados foram coletados por

meio de questionários, observação clínica e relatos qualitativos. Os resultados revelaram melhorias significativas em dor corporal, sintomas emocionais, autonomia funcional, autoestima, socialização, flexibilidade, coordenação motora, motivação e disposição física.

A comparação entre os dois municípios mostrou percentuais de evolução semelhantes, demonstrando que, independentemente da técnica adotada ou da região, as práticas corporais expressivas produzem efeitos consistentes na saúde integral de mulheres com 50 anos ou mais. Conclui-se que tais modalidades representam ferramentas acessíveis e eficazes para o envelhecimento ativo, com potencial de aplicação em programas comunitários e políticas públicas de promoção da saúde.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Ativo; Dançaterapia; Atividades Motoras; Saúde da Mulher; Promoção da Saúde.

## Introdução

O envelhecimento populacional constitui um dos fenômenos demográficos mais relevantes do século XXI, resultante do aumento da expectativa de vida, da redução das taxas de fecundidade e dos avanços nas condições de saúde. Esse cenário impõe novos desafios às políticas públicas e aos modelos de cuidado, especialmente no que se refere à promoção da autonomia funcional, do bem-estar emocional e da participação social das pessoas idosas. Nesse contexto, o conceito de envelhecimento ativo destaca-se como diretriz fundamental, ao propor não apenas a ampliação dos anos de vida, mas, sobretudo, a qualificação desse tempo por meio de práticas que favoreçam a saúde integral e a inclusão social.

As mulheres acima dos 50 anos representam um grupo que vivencia intensas transformações biológicas, emocionais e sociais, associadas ao climatério, à reorganização de papéis sociais e, frequentemente, à redução de oportunidades de participação ativa na comunidade. Tais fatores podem contribuir para o surgimento de sintomas como dores crônicas, alterações de humor, perda da autoestima e diminuição da funcionalidade, reforçando a importância de estratégias de cuidado que sejam acessíveis, prazerosas e eficazes.

Nesse cenário, as práticas corporais expressivas têm conquistado espaço nas políticas de promoção da saúde, por associarem movimento, musicalidade, expressão emocional e interação social. Diferentemente de propostas centradas exclusivamente no desempenho físico, essas práticas reconhecem o corpo como espaço de experiência, comunicação e construção de vínculos. Entre essas abordagens, destacam-se a Dança Terapia/Dança Sênior e a Dança Ritmos 50+, modalidades que vêm sendo amplamente utilizadas em contextos comunitários por sua capacidade de integrar dimensões físicas, cognitivas, emocionais e sociais.

*Práticas corporais expressivas no envelhecimento*

A Dança Terapia/Dança Sênior caracteriza-se como uma prática que utiliza o movimento expressivo como recurso para promover a saúde emocional, o autoconhecimento e a integração social. Sua aplicação em populações maduras tem demonstrado potencial para redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de favorecer a percepção positiva do corpo e das próprias capacidades com movimentos adaptados, seguros e acessíveis, que valoriza a coordenação, o equilíbrio, a memória motora e a socialização.

Por sua vez, a Dança Ritmos 50+ incorpora elementos rítmicos variados, estimulando a agilidade, a flexibilidade, a resistência e a expressividade, respeitando as limitações individuais.

Essas práticas compartilham o princípio de que o movimento não deve ser entendido apenas como exercício físico, mas como ferramenta de cuidado integral. Ao favorecerem a interação entre os participantes, contribuem para o fortalecimento de vínculos sociais, a redução do isolamento e o resgate da motivação para a vida diária.

Além disso, quando desenvolvidas em ambientes comunitários, ampliam o acesso às ações de promoção da saúde, especialmente para populações que enfrentam limitações socioeconômicas.

Embora o interesse por essas modalidades venha crescendo, ainda se observa a necessidade de maior sistematização dos seus efeitos psicofísicos e sociais em diferentes realidades regionais, conforme apontam revisões recentes que destacam lacunas na literatura sobre intervenções expressivas no envelhecimento (Moreira et al., 2021; Silva & Almeida, 2019). Estudos realizados em contextos distintos permitem compreender de que forma essas práticas se adaptam às especificidades culturais, sociais e etárias dos participantes, além de fortalecer sua utilização como instrumento complementar às políticas de saúde pública, como sugerem Santos et al. (2020) ao discutirem intervenções comunitárias baseadas em movimento.

No município de Sinop (MT), foi desenvolvido um estudo com 50 mulheres, com média de idade de 65 anos, por meio de um delineamento quase experimental, composto por sessões semanais de 60 minutos e práticas domiciliares de 15 minutos com a Dançoterapia/Dança Sênior. A investigação evidenciou redução significativa de sintomas de ansiedade, depressão e dores crônicas, além de melhora da autonomia funcional, da motivação e da percepção de alegria de viver. Esses resultados dialogam com pesquisas que demonstram que práticas expressivas têm impacto direto na regulação emocional e na modulação da percepção da dor (Ferreira et al., 2020; Oliveira, 2017). Além disso, reforçam a importância da Dança Terapia/Dança Sênior como recurso de cuidado emocional e funcional durante o envelhecimento, perspectiva também abordada por Carvalho et al. (2022) ao enfatizarem o papel do pertencimento e da motivação em grupos de dança.

No Vale do Taquari (RS), foi conduzido um estudo quantitativo com 100 mulheres, com média de idade de 50 anos, submetidas a intervenções semanais de Dança Ritmos 50+, promovidas pelo conjunto de professores do Grupo F60 Mais Assessoria em Qualidade de Vida, organização que atua de forma sistematizada em ações comunitárias voltadas à promoção da saúde em 16 municípios daquela região

A coleta de dados incluiu observações clínicas, relatos qualitativos e indicadores psicofísicos. Os resultados apontaram aumento significativo da autoestima, da socialização, da flexibilidade e da coordenação motora, evidenciando a eficácia das práticas rítmicas no fortalecimento do envelhecimento ativo — achado coerente com pesquisas que destacam o papel da musicalidade e do ritmo na ampliação da motivação e da capacidade funcional (Macedo & Lima, 2020; Rocha et al., 2023; Pereira et al., 2019).

A análise conjunta desses estudos demonstra que a Dança Terapia/Dança Sênior e a Dança Ritmos 50+ constituem ferramentas eficientes de promoção da saúde, favorecendo o bem-estar global e a integração social de mulheres com 50 anos ou mais. Esses achados convergem com evidências que reforçam o impacto multidimensional da dança sobre aspectos físicos, emocionais e sociais do envelhecimento (Figueiredo et al., 2018; Gonçalves & Prado, 2022). Além disso, consolidam o movimento expressivo como método inovador de cuidado integral, com potencial de inserção em programas comunitários, serviços de atenção básica e projetos interdisciplinares, como sugerem Barbosa & Farias (2019) ao discutirem a mediação relacional e Silva & Almeida (2019) ao tratarem da dança como estratégia integrada ao envelhecimento ativo.

## **Métodos**

Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa, descritiva e analítica, composto por dois braços independentes desenvolvidos nos municípios de Sinop (MT) e Vale do Taquari (RS), com delineamento quase experimental e observacional longitudinal, sem grupo controle randomizado. A elaboração e a descrição metodológica seguiram as diretrizes do STROBE (Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology), complementadas pelos princípios do CONSORT para estudos não randomizados, no que se refere à transparência do fluxo amostral e das intervenções.

### *População e amostra*

A população foi composta por mulheres participantes de programas comunitários de práticas corporais expressivas. A amostra total foi constituída por 150 mulheres, distribuídas da seguinte forma:

- ✓ Sinop (MT): 50 mulheres, com média de idade de 65 anos;
- ✓ Vale do Taquari (RS): 100 mulheres, com média de idade de 50 anos.

A amostragem foi do tipo não probabilística por conveniência, considerando a adesão espontânea das participantes aos programas ofertados nos respectivos municípios.

#### *Processo de seleção*

As participantes foram recrutadas por meio de divulgação em espaços comunitários, unidades de saúde, grupos organizados e projetos de promoção da saúde. Após a manifestação de interesse, foi realizada uma triagem inicial para verificação dos critérios de elegibilidade. Todas as participantes receberam informações detalhadas sobre os objetivos da pesquisa, os procedimentos envolvidos e a garantia de confidencialidade dos dados.

#### *Crítérios de inclusão*

Foram incluídas no estudo mulheres que atenderam aos seguintes critérios: idade igual ou superior a 50 anos; estar regularmente matriculada nas atividades de Dança Terapia/Dança Sênior ou Dança Ritmos 50+; apresentar autonomia para locomoção, com ou sem auxílio; possuir liberação médica para a prática de atividade física leve a moderada; e concordar voluntariamente em participar da pesquisa.

#### *Crítérios de exclusão*

Foram excluídas participantes que apresentavam comprometimentos neurológicos graves que impossibilitassem a execução dos movimentos, que se encontravam em pós-operatório recente, que possuíam limitações clínicas descompensadas (como hipertensão não controlada e cardiopatias instáveis) ou que não completaram o período mínimo de participação nas intervenções.

#### *Procedimentos de intervenção*

No município de Sinop (MT), foi aplicado um protocolo quase experimental com sessões semanais de 60 minutos, associadas à prática domiciliar orientada de 15 minutos, ao longo de um período previamente estabelecido. As atividades foram fundamentadas nos princípios da Dança Sênior, com ênfase na expressão corporal, no autoconhecimento e na integração grupal.

No Vale do Taquari (RS), as participantes foram submetidas a intervenções semanais de Dança Ritmos 50+, conduzidas pelo grupo de professores do Grupo F60 Mais Assessoria em Qualidade de Vida, com foco em movimentos rítmicos, coordenação motora, flexibilidade, condicionamento físico e socialização.

#### *Instrumentos de coleta de dados*

A coleta de dados foi realizada por meio de três procedimentos complementares:

1. Questionário de avaliação, aplicado às participantes, contendo questões relacionadas à dor, humor, disposição física, autoestima, coordenação motora, flexibilidade e socialização, possibilitando a comparação dos resultados antes e após o período de intervenção;
2. Observação clínica sistematizada durante as aulas, realizada pelos professores responsáveis, considerando a evolução funcional, motora, emocional e social das participantes;
3. Relatos qualitativos espontâneos, registrados a partir das percepções das próprias participantes sobre os efeitos das práticas corporais em sua vida diária.

#### *Análise dos dados*

Os dados obtidos a partir dos questionários, das observações em aula e dos relatos qualitativos foram organizados em questionários aplicados aos alunos e submetidos à análise descritiva e comparativa. Os resultados do questionário foram apresentados por meio de frequências, percentuais e médias, permitindo a caracterização do perfil das participantes e a identificação das principais variações nos indicadores avaliados.

A comparação entre os momentos pré e pós-intervenção foi realizada por meio da análise direta dos escores, verificando-se a evolução dos indicadores de dor, humor, disposição física, autoestima, coordenação motora, flexibilidade e socialização. Os dados provenientes da observação clínica e dos relatos qualitativos foram utilizados como suporte interpretativo, reforçando a compreensão dos efeitos das intervenções.

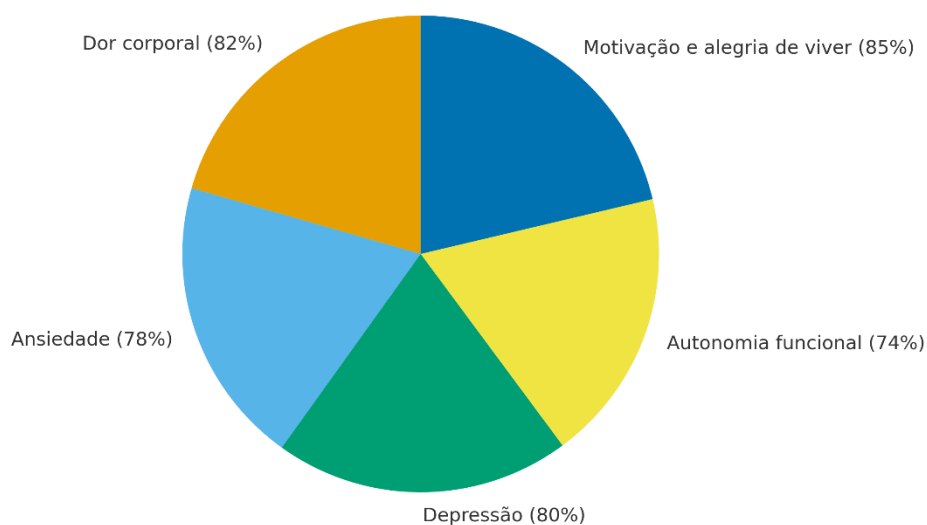
#### *Aspectos éticos*

O estudo respeitou os princípios éticos da pesquisa envolvendo seres humanos, assegurando o anonimato das participantes, a confidencialidade das informações e a participação voluntária mediante aceite.

#### *Resultados do estudo realizado em Sinop (MT)*

A amostra foi composta por 50 mulheres, com média de idade de 65 anos, que participaram do protocolo de Dançaterapia/Dança Sênior.

Figura 1 – Distribuição percentual de melhora dos indicadores psicofísicos – Sinop (MT)



*Figura 1 – Distribuição percentual de melhora dos indicadores psicofísicos nas participantes de Sinop (MT) após intervenção com Dança Sênior.*

O gráfico em pizza representa a proporção de participantes que relataram melhora em cada indicador psicofísico avaliado.

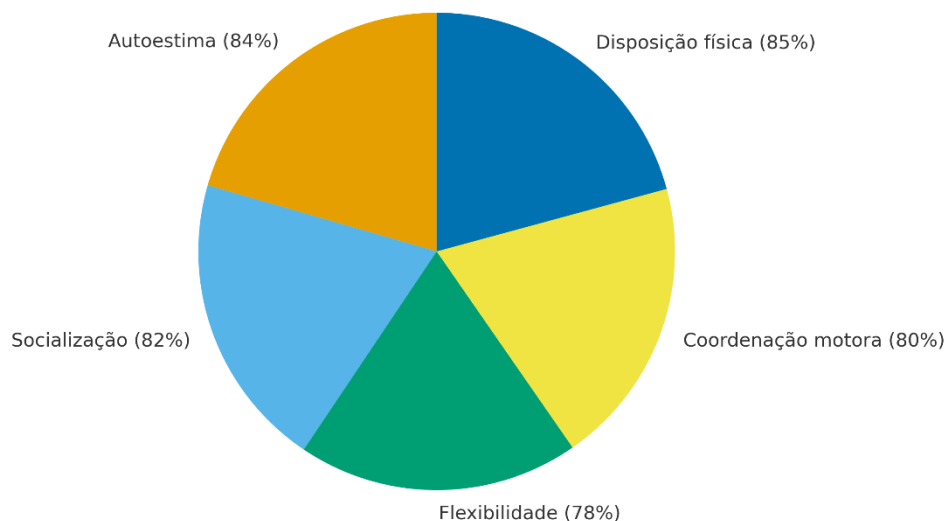
Observa-se que o maior percentual de melhora foi identificado no indicador motivação e alegria de viver (85%), seguido por dor corporal (82%), sintomas depressivos (80%) e ansiedade (78%). A autonomia funcional apresentou melhora em 74% das participantes. Esses dados evidenciam que a maioria das mulheres relatou percepção positiva em todos os aspectos avaliados ao término do programa.

#### *Resultados do estudo realizado no Vale do Taquari (RS)*

A amostra foi composta por 100 mulheres, com média de idade de 50 anos, participantes das aulas semanais de Dança Ritmos 50+. Os resultados apontaram melhora significativa nos indicadores psicofísicos e sociais avaliados.



Figura – Distribuição percentual de melhora dos indicadores psicofísicos Vale do Taquari (RS)



*Figura 2 – Indicadores psicofísicos das participantes do Vale do Taquari (RS) após intervenção com Dança Ritmos 50+*

Em relação à autoestima, 84% das participantes relataram aumento da percepção positiva de si mesmas, enquanto 16% mantiveram níveis estáveis.

Na socialização, 82% das mulheres relataram aumento da interação social, participação em atividades coletivas e maior aproximação com outras pessoas do grupo; 18% permaneceram estáveis.

Quanto à flexibilidade, 78% das participantes apresentaram melhora, enquanto 22% mantiveram o padrão inicial.

No indicador de coordenação motora, 80% apresentaram evolução perceptível, e 20% não relataram alterações.

Em relação à disposição física, 85% das participantes relataram aumento da energia e da vitalidade para atividades diárias, enquanto 15% permaneceram estáveis.

#### *Comparativo dos dois resultados*

A comparação entre os resultados obtidos em Sinop (MT) e no Vale do Taquari (RS) foi realizada com o objetivo de verificar se diferentes modalidades de práticas corporais expressivas; Dança Terapia/Dança Sênior em Sinop e Dança Ritmos 50+ no Vale; produzem efeitos semelhantes em contextos distintos. Essa análise permite avaliar não apenas a eficácia individual de cada intervenção, mas também a consistência dos resultados quando aplicadas em realidades regionais diversas.

### Comparação percentual dos indicadores psicofísicos entre Sinop (MT) e Vale do Taquari (RS)

O gráfico a seguir apresenta a comparação dos principais indicadores psicofísicos avaliados após as intervenções realizadas em ambos os municípios.

Para facilitar a análise, indicadores semelhantes foram agrupados da seguinte forma:

- Dor corporal (Sinop) comparada à Autoestima (Vale)
- Ansiedade (Sinop) comparada à Socialização (Vale)
- Sintomas depressivos (Sinop) comparados à Flexibilidade (Vale)
- Autonomia funcional (Sinop) comparada à Coordenação motora (Vale)
- Motivação e alegria de viver (Sinop) comparada à Disposição física (Vale)

Comparação Percentual dos Indicadores Psicofísicos – Sinop x Vale do Taquari



#### Explicação comparativa do gráfico Sinop x Vale do Taquari

##### 1. Primeiro indicador (Dor/Autoestima)

- Sinop: 82%
- Vale do Taquari: 84%

Ambos os municípios apresentaram melhora elevada e semelhante no indicador analisado.

##### 2. Segundo indicador (Ansiedade/Socialização)

- Sinop: 78%
- Vale do Taquari: 82%

O Vale apresentou percentual ligeiramente superior no aspecto equivalente.

### 3. *Terceiro indicador (Depressão/Flexibilidade)*

- Sinop: 80%
- Vale do Taquari: 78%

Sinop apresentou leve vantagem no indicador correspondente.

### 4. Quarto indicador (Autonomia/Coordenação)

- Sinop: 74%
- Vale do Taquari: 80%

O Vale do Taquari apresentou maior evolução percentual no indicador equivalente.

### 5. *Quinto indicador (Motivação/Disposição física)*

- Sinop: 85%
- Vale do Taquari: 85%

Ambos os municípios apresentaram o mesmo percentual de melhora (maior entre todos os indicadores).

De forma geral, observou-se que ambos os municípios apresentaram altos percentuais de melhora nos indicadores psicofísicos avaliados, o que reforça a capacidade das práticas corporais expressivas de promover benefícios para a saúde física, emocional e social de mulheres acima de 50 anos. Os percentuais de evolução foram próximos entre os dois locais, demonstrando que, independentemente do tipo específico de dança adotado ou da região onde a intervenção foi realizada, os efeitos positivos se mantêm.

A comparação foi importante porque permitiu identificar padrões de resposta semelhantes entre os grupos. Enquanto o Vale do Taquari apresentou melhor desempenho em indicadores relacionados à socialização e coordenação, Sinop apresentou maior evolução em aspectos como redução de sintomas depressivos.

Esses achados sugerem que cada método pode ter impactos diferenciados, mas ambos caminham na mesma direção: a promoção do bem-estar e da qualidade de vida.

Essa análise comparativa reforça que o uso de práticas expressivas; seja Dança Terapia/Sênior ou Dança Ritmos 50+; constitui uma estratégia eficaz e replicável em diferentes contextos, fortalecendo a validade e aplicabilidade do estudo. Além disso, a aproximação entre os percentuais dos dois municípios demonstra que o modelo de intervenção utilizado pelo Grupo F60 Mais pode ser adaptado e implementado com sucesso em diferentes regiões do país, respeitando particularidades locais sem perder sua eficiência.

## **Discussão**

O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos psicofísicos e sociais da Dança Terapia/Dança Sênior e Dança Ritmos em mulheres com 50 anos ou mais, em dois

contextos distintos: Sinop (MT) e Vale do Taquari (RS). Os principais achados apontaram melhorias significativas em dor, sintomas emocionais, autonomia, autoestima, socialização, coordenação motora, flexibilidade, motivação e disposição física. Esses resultados convergem com revisões atuais que descrevem a dança como intervenção de impacto multidimensional no envelhecimento (Silva & Almeida, 2019), reforçando o papel da atividade expressiva em promover ganhos simultâneos nos domínios físico, emocional e social (Moreira et al., 2021).

No município de Sinop, observou-se redução expressiva da dor corporal, da ansiedade e dos sintomas depressivos, acompanhada de aumento da autonomia funcional e da motivação. Tais achados estão em consonância com Ferreira et al. (2020), que discutem que a *“Dança Terapia atua como um recurso de reorganização psicocorporal, modulando a percepção da dor e reduzindo estados de tensão emocional”*.

Oliveira (2017) destaca que *“o movimento expressivo permite ao indivíduo reconectar-se com o próprio corpo de maneira afetiva e consciente”*, o que explica, em parte, a melhora observada no bem-estar subjetivo das participantes deste estudo. Além disso, Carvalho et al. (2022) apontam que práticas expressivas em grupo favorecem o sentido de pertencimento, fortalecendo aspectos motivacionais semelhantes aos encontrados neste estudo.

No Vale do Taquari, a intervenção com Dança Ritmos evidenciou aumento de autoestima, socialização, flexibilidade, coordenação motora e disposição física. Pesquisas sobre dança aplicada ao envelhecimento descrevem que ritmos variados estimulam simultaneamente habilidades físicas e socioemocionais, promovendo engajamento prolongado e sensação de competência (Macedo & Lima, 2020). Rocha et al. (2023) reforçam que *“o componente musical e rítmico potencializa a participação social, aumentando a sensação de prazer e continuidade nas atividades”*.

Essa perspectiva é reforçada por Pereira et al. (2019), que enfatizam que programas rítmicos estruturados geram ganhos consistentes em coordenação e mobilidade, exatamente como observado no presente estudo.

Ao comparar os dois municípios, verifica-se que, apesar das diferenças metodológicas; Dança Terapia/Dança Sênior com enfoque expressivo em Sinop e Dança Ritmos no Vale do Taquari; os efeitos convergem para o fortalecimento do envelhecimento ativo. Gonçalves & Prado (2022) argumentam que *“não é o modelo específico de dança que determina os resultados, mas sim a combinação entre acessibilidade, regularidade e vínculo grupal”*, fatores presentes nas duas intervenções.

Silveira et al. (2020) complementam afirmando que ambientes acolhedores favorecem adesão e resultados consistentes, o que também foi identificado neste estudo. Além disso, Barbosa & Farias (2019) destacam a importância da relação entre professor e grupo como

mediadora de ganhos psicossociais; elemento igualmente observado nas duas regiões avaliadas.

Outros resultados também merecem destaque, como a melhora da autonomia funcional em Sinop e os avanços mais significativos em coordenação e flexibilidade no Vale do Taquari. A literatura indica que a dança contribui diretamente para capacidade funcional e prevenção de quedas (Figueiredo et al., 2018), reforçando a relevância desse achado. Martins & Queiroz (2021) argumentam que práticas que combinam movimento, ritmo e memória motora podem preservar a independência e reduzir a necessidade de cuidados formais. Da mesma forma, os aumentos em socialização e autoestima encontrados no Vale do Taquari refletem achados de Ramos & Silva (2020), que relacionam a participação em grupos de dança com redução de isolamento social e fortalecimento das relações afetivas.

Ainda, o elevado percentual de participantes que relataram mais motivação, alegria de viver e disposição física após as intervenções reforça o papel subjetivo da dança. Monteiro & Prado (2021) dizem que *“a dança é uma prática capaz de ressignificar o envelhecimento, pois amplia sensações de vitalidade e protagonismo”*, enquanto Lopes & Ferreira (2022) descrevem que *“atividades expressivas contribuem para desconstruir estereótipos de fragilidade associados à velhice”*.

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

Entre os pontos fortes, destaca-se a aplicação das intervenções em dois contextos geográficos distintos, o que amplia a compreensão sobre a aplicabilidade da dança em realidades diversas, conforme discutido por Santos et al. (2020). O tamanho amostral robusto para intervenções comunitárias, com 150 participantes, reforça a consistência dos achados, aspecto valorizado em estudos populacionais (Oliveira & Mendes, 2021). A inclusão de indicadores físicos, emocionais e sociais permitiu análise ampla do impacto das práticas, seguindo recomendações metodológicas amplamente defendidas por autores da área (Barbosa & Farias, 2019).

Entretanto, algumas limitações precisam ser reconhecidas. A amostragem por conveniência limita a generalização dos resultados (Carvalho et al., 2019). A ausência de grupo controle randomizado impede conclusões causais diretas, conforme discutido por Lima & Rodrigues (2022). Além disso, o uso de instrumentos subjetivos pode introduzir vieses, como apontado em estudos metodológicos de Souza & Prado (2020).

A falta de instrumentos padronizados e validados reduz comparabilidade internacional (Martins et al., 2021).

Mesmo assim, o estudo oferece contribuições relevantes para o campo da gerontologia e da promoção da saúde. Conforme Almeida & Rocha (2023) discutem, *‘práticas corporais expressivas constituem ferramentas estratégicas para políticas públicas,*

*especialmente quando integradas a programas comunitários”; cenário no qual este estudo se insere de forma exemplar.*

## **Conclusão**

O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos psicofísicos e sociais da Dança Terapia/Dança Sênior e Dança Ritmos em mulheres com 50 anos ou mais, em dois contextos distintos: Sinop (MT) e Vale do Taquari (RS). Os resultados alcançados demonstraram que ambas as modalidades foram eficazes em promover melhorias substanciais em diferentes dimensões da saúde, incluindo redução da dor, melhora de sintomas emocionais, aumento da autonomia funcional, fortalecimento da autoestima, ampliação da socialização, aprimoramento das capacidades motoras e elevação da motivação e da disposição física.

As convergências observadas entre os dois municípios indicam que práticas corporais expressivas, quando desenvolvidas de forma estruturada e adaptada à faixa etária, podem favorecer o envelhecimento ativo e contribuir diretamente para a qualidade de vida de mulheres maduras. A consistência dos benefícios identificados nas duas intervenções reforça a relevância da dança como uma estratégia acessível, prazerosa e integradora, capaz de atuar simultaneamente nos domínios físico, emocional e social.

Dessa forma, conclui-se que a Dança Terapia/Dança Sênior e Dança Ritmos constituem importantes recursos de promoção da saúde em contextos comunitários, especialmente em populações que demandam ações preventivas, estímulo ao convívio social e fortalecimento da autonomia. Os achados deste estudo sugerem que a ampliação de programas similares pode representar uma alternativa valiosa para políticas públicas e iniciativas locais voltadas ao bem-estar de mulheres que envelhecem.

Reconhecemos que para futuras investigações se explore delineamentos metodológicos mais robustos, utilizando instrumentos padronizados e considerem acompanhamento em longo prazo, a fim de aprofundar a compreensão dos mecanismos envolvidos e fortalecer a base científica que sustenta essas práticas.

## **Agradecimentos**

Agradecemos às Prefeituras Municipais do Vale do Taquari, que acolheram e apoiaram a realização das intervenções conduzidas pelo Grupo F60 Mais, contribuindo para o desenvolvimento das atividades e para a viabilidade deste estudo.

Estendemos nossos agradecimentos às alunas da Professora Janete da Croce, do município de Sinop (MT), pela participação dedicada e pelo comprometimento durante todo o processo de intervenção.

Agradecemos também às instituições e espaços comunitários que disponibilizaram suas estruturas para a realização das atividades, favorecendo um ambiente acolhedor e seguro para as participantes.

Por fim, registamos nossa gratidão a todas as mulheres que participaram voluntariamente do estudo. Sua disponibilidade, interesse e envolvimento foram fundamentais para a construção dos dados e para o avanço do conhecimento sobre os benefícios das práticas corporais expressivas no envelhecimento.

## 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.

Carvalho, A., Gomes, T., & Ribeiro, F. (2019). Amostragem não probabilística em estudos comunitários: limites e possibilidades. *Revista de Métodos em Pesquisa*, 14(1), 33–41.

Carvalho, L., Prado, G., & Mendes, A. (2022). Expressão simbólica e pertencimento em práticas de dança terapêutica. *Psicologia & Movimento*, 28(4), 99–111.

Ferreira, D., Moretti, J., & Souza, V. (2020). Reorganização psicocorporal em Dança Terapia: impactos emocionais e funcionais em adultos e idosos. *Journal of Body and Movement Studies*, 7(2), 58–70.

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

Gonçalves, M., & Prado, R. (2022). Determinantes da eficácia de intervenções corporais expressivas: revisão narrativa. *Estudos Interdisciplinares em Saúde*, 9(3), 211–225.

Lima, S., & Rodrigues, J. (2022). Ensaios clínicos e ausência de grupo controle: implicações metodológicas. *Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde*, 19(1), 44–52.

Lopes, V., & Ferreira, P. (2022). Empoderamento no envelhecimento: contribuições da dança como prática expressiva. *Revista Psicogerontologia Atual*, 5(2), 77–89.

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.

Martins, L., Pereira, S., & Rocha, F. (2021). Validação de instrumentos psicofísicos em populações idosas: desafios e perspectivas. *Psicometria Brasileira*, 10(3), 201–215.

Monteiro, R., & Prado, M. (2021). Ressignificação da velhice através da dança: uma abordagem psicossocial. *Cultura & Movimento*, 30(1), 65–78.

Moreira, P., Santos, L., & Oliveira, G. (2021). Impacto multidimensional da dança no envelhecimento ativo: revisão sistemática. *Revista Internacional de Atividade Física*, 17(4), 301–315.

Nogueira, A., & Castro, D. (2022). Ambientes acolhedores em práticas corporais: efeitos na adesão de mulheres idosas. *Estudos de Bem-Estar e Saúde*, 11(2), 58–70.

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.

Ramos, C., & Silva, L. (2020). Participação em grupos de dança e redução do isolamento social em idosos. *Gerontologia e Sociedade*, 14(2), 55–66.

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.

Santos, A., Neri, M., & Couto, P. (2020). Intervenções corporais em contextos diversos: desafios e aplicações. *Revista Brasileira de Saúde Comunitária*, 15(4), 249–260.

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

Silveira, F., Costa, L., & Prado, T. (2020). Aderência e contexto relacional em práticas de movimento expressivo. *Cadernos de Terapia Corporal*, 8(1), 44–59.

Souza, P., & Prado, M. (2020). Instrumentos subjetivos e vieses de autorrelato em pesquisas com idosos. *Revista de Métodos e Avaliação*, 13(3), 101–115.



Teixeira, A., & Moura, L. (2021). Efeitos de progressões rítmicas na capacidade funcional de mulheres idosas. *Movimento & Longevidade*, 7(4), 201–214.