



## EFFECTS OF EXPRESSIVE DANCE THERAPY ON THE QUALITY OF LIFE OF OLDER ADULTS

CRISTIANO SOUZA DA SILVA  
 GRUPO F60 MAIS ASSESSORIA EM QUALIDADE DE VIDA  
[profchristianosilvaoficial@gmail.com](mailto:profchristianosilvaoficial@gmail.com)

### Abstract

**Introduction:** Population aging presents growing challenges to health systems, particularly regarding functional decline, chronic pain, sedentary behavior, social isolation, and increased demand for public health services. In this context, expressive group-based physical practices emerge as accessible and effective strategies for promoting health and active aging in community settings.

**Objective:** To analyze the effects of expressive dance based on affective musicality on functional, physical, emotional, cognitive, and social aspects of older adults participating in community programs in the Vale do Taquari region, Brazil.

**Methods:** This observational, quantitative, descriptive, and analytical quasi-experimental study involved 298 participants enrolled in expressive dance programs across 15 municipalities in Vale do Taquari (RS). Data were collected using a structured subjective perception questionnaire and systematic professional observation. Descriptive statistics were applied, including frequencies and percentages.

**Results:** Most participants reported improvements in walking ability (82.9%), reduction of body pain (79.5%), increased physical disposition (85.2%), improved mood and willingness to live (88.3%), enhanced social interaction (86.9%), and greater mobility safety (83.6%). Additionally, 68.1% reported reduced use of public health services.

**Conclusion:** Expressive dance based on affective musicality proved to be an effective strategy for promoting active aging, improving functional, emotional, and social aspects, and enhancing autonomy and health perception among older adults in community contexts.

**Keywords:** active aging, expressive dance, quality of life, health promotion, gerontology.

## EFFECTOS DE LA DANZATERAPIA EXPRESIVA EN LA CALIDAD DE VIDA DE PERSONAS MAYORES

### Resumen

**Introducción:** El envejecimiento poblacional genera desafíos crecientes para los sistemas de salud, especialmente en relación con la pérdida de autonomía funcional, dolores crónicos, sedentarismo, aislamiento social y mayor demanda de servicios públicos. En este contexto, las prácticas corporales expresivas en grupo se destacan como estrategias accesibles para la promoción de la salud y el envejecimiento activo.

**Objetivo:** Analizar los efectos de la danza expresiva basada en la musicalidad afectiva sobre aspectos funcionales, físicos, emocionales, cognitivos y sociales de personas mayores participantes en proyectos comunitarios del Vale do Taquari (RS).

**Métodos:** Estudio observacional, cuantitativo, descriptivo y analítico, con diseño cuasi-experimental, realizado con 298 participantes de programas de danza expresiva en 15 municipios del Vale do Taquari (RS). La recolección de datos se realizó mediante cuestionarios estructurados de percepción subjetiva y observación sistematizada. Se aplicó estadística descriptiva.

**Resultados:** Se observaron mejoras en la facilidad para caminar (82,9%), reducción del dolor corporal (79,5%), aumento de la disposición física (85,2%), mejora del estado de

árbol (88,3%), convivencia social (86,9%) y seguridad para desplazarse (83,6%). Asimismo, el 68,1% reportó menor búsqueda de servicios de salud.

Conclusión: La danza expresiva con musicalidad afectiva es una estrategia eficaz para promover el envejecimiento activo, mejorando la funcionalidad, el bienestar emocional y la participación social de las personas mayores.

**Palabras clave:** envejecimiento activo, danza expresiva, calidad de vida, promoción de la salud, gerontología.

## EFFETS DE LA DANZATHÉRAPIE EXPRESSIVE SUR LA QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES ÂGÉES

### Résumé

**Introduction:** Le vieillissement de la population représente un défi majeur pour les systèmes de santé, notamment en raison de la perte d'autonomie fonctionnelle, des douleurs chroniques, de la sédentarité et de l'isolement social. Dans ce contexte, les pratiques corporelles expressives en groupe apparaissent comme des stratégies accessibles pour promouvoir la santé et le vieillissement actif.

**Objectif:** Analyser les effets de la danse expressive basée sur la musicalité affective sur les dimensions fonctionnelles, physiques, émotionnelles, cognitives et sociales des personnes âgées participant à des projets communautaires dans la région du Vale do Taquari (RS).

**Méthodes:** Étude observationnelle, quantitative, descriptive et analytique, de type quasi-expérimental, menée auprès de 298 participants engagés dans des programmes de danse expressive dans 15 municipalités du Vale do Taquari (RS). Les données ont été collectées à l'aide de questionnaires de perception subjective et d'observations systématisées, puis analysées par statistiques descriptives.

**Résultats:** Des améliorations ont été rapportées concernant la marche (82,9 %), la réduction des douleurs corporelles (79,5 %), la disposition physique (85,2 %), l'humeur et la volonté de vivre (88,3 %), la socialisation (86,9 %) et la sécurité des déplacements (83,6 %). Une diminution du recours aux services de santé a été observée chez 68,1 % des participants.

**Conclusion :** La danse expressive basée sur la musicalité affective constitue une stratégie efficace de promotion du vieillissement actif, favorisant l'autonomie, le bien-être et la qualité de vie des personnes âgées en milieu communautaire.

**Mots-clés :** vieillissement actif, danse expressive, qualité de vie, promotion de la santé, gérontologie.

## EFEITOS DA DANÇOTERAPIA EXPRESSIVA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

### Resumo

**Introdução:** O envelhecimento populacional impõe desafios crescentes aos sistemas de saúde, especialmente relacionados à perda da autonomia funcional, dores crônicas, sedentarismo, isolamento social e aumento da procura por serviços públicos. Nesse contexto, práticas corporais expressivas realizadas em grupo surgem como estratégias acessíveis e eficazes para a promoção da saúde e do envelhecimento ativo em contextos comunitários.

**Objetivo:** Analisar os efeitos da Dança Expressiva baseada em musicalidade afetiva sobre aspectos funcionais, físicos, emocionais, cognitivos e sociais de pessoas idosas participantes de projetos comunitários no Vale do Taquari (RS).

**Métodos:** Trata-se de um estudo observacional, quantitativo, descritivo e analítico, com delineamento quasi-experimental, conduzido com 298 participantes, integrantes de projetos de Dança Expressiva desenvolvidos em 15 municípios do Vale do Taquari (RS). A coleta de dados ocorreu por meio de questionário estruturado de percepção subjetiva e

observação sistematizada dos profissionais. Os dados foram analisados por estatística descritiva, com apresentação de frequências e percentuais.

Resultados: A maioria dos participantes relatou melhora na facilidade para caminhar (82,9%), redução de dores corporais (79,5%), aumento da disposição física (85,2%), melhora do humor e da vontade de viver (88,3%), avanços na convivência social (86,9%) e maior segurança para locomoção (83,6%). Destaca-se que 68,1% relataram redução na procura por serviços públicos de saúde.

Conclusão: A Dança Expressiva baseada em musicalidade afetiva mostrou-se eficaz na promoção do envelhecimento ativo, contribuindo para melhorias funcionais, emocionais e sociais, além de impactar positivamente a percepção de saúde e a autonomia de pessoas idosas em contextos comunitários.

**Palavras-chave:** envelhecimento ativo, dança expressiva, qualidade de vida, promoção da saúde, gerontologia.

## **Introdução**

O envelhecimento populacional constitui um dos fenômenos demográficos mais relevantes do século XXI, configurando-se como um desafio crescente para os sistemas de saúde, assistência social e formulação de políticas públicas. O aumento da expectativa de vida, embora represente uma conquista social, demanda estratégias eficazes para a manutenção da autonomia funcional, da participação social e da qualidade de vida das pessoas idosas (Oliveira & Mendes, 2021).

No contexto brasileiro, essa realidade é ainda mais evidente em municípios de pequeno e médio porte, nos quais a rede pública de saúde enfrenta dificuldades para atender à demanda relacionada a dores crônicas, quedas, sedentarismo, isolamento social e declínio funcional (Silva & Almeida, 2019).

Historicamente, o cuidado à pessoa idosa esteve fortemente associado ao modelo biomédico, centrado no diagnóstico e tratamento de doenças. No entanto, evidências apontam que esse modelo, quando aplicado de forma isolada, apresenta limitações frente à complexidade do processo de envelhecimento. Abordagens multidimensionais, que integrem aspectos físicos, emocionais, cognitivos e sociais, têm demonstrado maior efetividade na promoção da funcionalidade, do bem-estar e da qualidade de vida em populações idosas (Pereira et al., 2019; Macedo & Lima, 2020).

Nesse sentido, práticas corporais adaptadas e intervenções coletivas vêm sendo amplamente recomendadas como estratégias de promoção da saúde e prevenção de agravos.

### *Práticas corporais, vínculo interpessoal e impacto comunitário*

Entre as estratégias de intervenção comunitária, a dança e as práticas corporais expressivas adaptadas destacam-se por sua ampla aceitação e potencial de impacto multidimensional. Além dos benefícios físicos, como melhora da mobilidade, do equilíbrio e da disposição funcional, essas práticas exercem influência significativa sobre aspectos

emocionais e sociais, especialmente quando desenvolvidas em grupo e mediadas por profissionais capacitados (Barbosa & Farias, 2019). A relação interpessoal estabelecida entre professor e aluno assume papel central nesse processo, funcionando como elemento motivador, promotor de segurança e facilitador da adesão às atividades.

Estudos indicam que o vínculo construído durante as aulas favorece a confiança corporal, reduz o medo do movimento e estimula a continuidade da prática, refletindo diretamente na percepção positiva de saúde e na redução de queixas físicas e emocionais (Figueiredo et al., 2018; Martins & Queiroz, 2021). Em programas comunitários bem estruturados, observa-se não apenas melhora funcional, mas também alterações no comportamento de busca por serviços de saúde, com diminuição da procura por atendimentos relacionados a dores musculoesqueléticas, quedas e mal-estar geral (Almeida & Rocha, 2023).

Nesse contexto, destaca-se a atuação do Grupo F60 Mais Assessoria em Qualidade de Vida, empresa especializada no desenvolvimento de atividades físicas voltadas à gerontologia, com metodologia própria e atuação consolidada no Vale do Taquari, Rio Grande do Sul. O presente estudo foi desenvolvido com 298 participantes, vinculados a projetos comunitários executados pelo Grupo F60 Mais, contemplando os municípios de Pouso Novo, Travesseiro, Teutônia, Arroio do Meio, Santa Tereza, Roca Sales, Encantado, Capitão, Nova Bréscia, Relvado, Dois Lajeados, São Valentim do Sul, Doutor Ricardo, Anta Gorda e Vespasiano Corrêa, abrangendo diferentes realidades socioculturais, porém com demandas semelhantes relacionadas ao envelhecimento populacional.

Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos das práticas de dança expressiva desenvolvidas pelo Grupo F60 Mais em municípios do Vale do Taquari (RS), a partir da percepção de 298 participantes quanto à mobilidade, dores corporais, disposição física, humor, cognição, convivência social, segurança para locomoção e procura por serviços de saúde, contribuindo para a compreensão do impacto dessas intervenções comunitárias na promoção do envelhecimento ativo e da qualidade de vida da pessoa idosa.

## **Metodologia**

### *Delineamento do estudo*

Trata-se de um estudo observacional, quantitativo, descritivo e analítico, com delineamento quasi-experimental, desenvolvido em contexto comunitário, sem grupo controle randomizado. O estudo foi conduzido de acordo com as diretrizes STROBE (Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology), seguindo sua lista de checagem para assegurar clareza, transparência e rigor metodológico na descrição dos procedimentos adotados.

A escolha desse delineamento justifica-se pela natureza dos projetos comunitários avaliados, nos quais não foi possível realizar randomização ou alocação controlada dos participantes, respeitando-se princípios éticos e operacionais dos serviços ofertados.

O estudo foi desenvolvido em 15 municípios do Vale do Taquari, Rio Grande do Sul, **a saber:** Pouso Novo, Travesseiro, Teutônia, Arroio do Meio, Santa Tereza, Roca Sales, Encantado, Capitão, Nova Bréscia, Relvado, Dois Lajeados, São Valentim do Sul, Doutor Ricardo, Anta Gorda e Vespasiano Corrêa.

As intervenções ocorreram no âmbito de projetos comunitários de promoção da saúde conduzidos pelos professores do Grupo F60 Mais Assessoria em Qualidade de Vida, empresa especializada no desenvolvimento de atividades físicas voltadas à gerontologia, com metodologia própria.

#### *População e amostra*

A população do estudo foi composta por pessoas idosas participantes de projetos regulares de dança expressiva e atividades corporais adaptadas. A amostra foi constituída por 298 participantes, selecionados por amostragem não probabilística por conveniência, considerando a adesão voluntária às atividades ofertadas nos municípios investigados.

Todos os participantes estavam regularmente matriculados nos projetos, com frequência mínima exigida para inclusão nas análises, conforme critérios estabelecidos previamente.

A seleção dos participantes ocorreu por meio de convites realizados nos próprios projetos comunitários, em grupos de idosos, centros de convivência e espaços públicos vinculados às ações desenvolvidas pelo Grupo F60 Mais.

Após a manifestação de interesse, os participantes passaram por uma triagem inicial, que incluiu:

- Anamnese básica;
- Verificação de condições clínicas autorreferidas;
- Orientações sobre os objetivos do estudo e procedimentos adotados;
- Confirmação da participação voluntária

Todos os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa, garantindo-se confidencialidade, anonimato e liberdade de desistência a qualquer momento.

#### *Critérios de inclusão*

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

- Idade igual ou superior a 50 anos;
- Participação regular nos projetos comunitários avaliados;
- Capacidade de realizar movimentos básicos, com ou sem auxílio;
- Frequência mínima de 50% nas atividades propostas;
- Concordância voluntária em participar do estudo.

### *Critérios de exclusão*

Foram excluídos do estudo os participantes que apresentaram:

- Condições clínicas graves que impedissem a prática de atividades físicas;
- Doenças neurológicas incapacitantes em estágio avançado;
- Pós-operatório recente (inferior a três meses);
- Descompensações clínicas importantes, como hipertensão severa não controlada ou arritmias instáveis;
- Ausência em mais de 50% das sessões.

### *Procedimentos de intervenção*

Os participantes foram submetidos a sessões regulares de dança expressiva baseada em musicalidade afetiva, conduzidas por professores do Grupo F60 Mais, utilizando metodologia própria.

As aulas ocorreram em grupo, com frequência semanal, e foram estruturadas a partir de movimentos corporais expressivos, coordenação motora, deslocamentos adaptados e estímulos rítmicos. O repertório musical contemplou músicas atuais e músicas antigas afetivamente significativas, permitindo a observação comparativa da resposta motora, emocional e comportamental dos participantes diante de diferentes estímulos musicais.

A coleta de dados foi realizada por meio de:

1. Questionário estruturado de percepção subjetiva, contendo itens relacionados à:
  - Facilidade para caminhar;
  - Dores corporais;
  - Disposição física no dia a dia;
  - Humor e vontade de viver;
  - Memória e atenção;
  - Convivência social;
  - Segurança para locomoção;
  - Procura por serviços públicos de saúde após o início da prática.
2. Observação sistematizada dos profissionais, com registros sobre:
  - Fluidez dos movimentos;
  - Amplitude de movimento;
  - Desempenho motor;
  - Engajamento emocional;
  - Participação ativa durante as sessões.

### *Análise dos dados*

Os dados quantitativos foram analisados por meio de estatística descritiva, com cálculo de frequências absolutas e relativas, médias e percentuais.

Os dados qualitativos provenientes das observações profissionais foram organizados de forma categorial, permitindo interpretação dos padrões de resposta motora e emocional.

Os resultados foram apresentados de forma objetiva, sem inferência causal, respeitando o caráter observacional do estudo.

## **Resultados**

Participaram do estudo 298 pessoas, integrantes dos projetos de Dança Expressiva desenvolvidos pelo Grupo F60 Mais em 15 municípios do Vale do Taquari (RS). Todos os participantes responderam integralmente ao questionário de percepção funcional, física, emocional e social após participação regular nas atividades propostas.

Os resultados foram organizados a partir da frequência percentual das respostas às alternativas do questionário, permitindo identificar o impacto percebido da intervenção sobre diferentes dimensões da saúde e do bem-estar.

### *Resultados gerais do questionário*

Facilidade de mobilidade:

Do total de participantes, 82,9% relataram melhora na facilidade para caminhar após o início da Dança Expressiva, sendo 48,7% indicando que “melhorou muito” e 34,2% que “melhorou um pouco”. Apenas 14,1% relataram que permaneceu igual, e 3,0% indicaram piora.

Dores corporais:

Quanto à percepção de dores no corpo, 79,5% relataram redução das dores, sendo 44,6% com redução acentuada e 34,9% com redução moderada. 17,8% relataram manutenção do quadro e 2,7% aumento das dores.

Disposição física no dia a dia:

Em relação à disposição física, 85,2% relataram melhora após a participação nas atividades, com 52,0% indicando melhora significativa. Apenas 12,1% não perceberam alterações e 2,7% relataram piora.

Humor e vontade de viver:

Observou-se que 88,3% dos participantes relataram melhora no humor e na vontade de viver, sendo 59,1% com melhora expressiva. 10,1% relataram manutenção e 1,6% relataram piora.

#### Memória e atenção:

Quanto aos aspectos cognitivos autorreferidos, 71,8% indicaram melhora na memória e atenção, sendo 39,9% com melhora significativa. 23,5% relataram estabilidade e 4,7% piora.

#### Convivência social:

A convivência com outras pessoas apresentou melhora para 86,9% dos participantes, sendo 55,4% relatando melhora acentuada. 11,4% mantiveram o mesmo nível e 1,7% relataram piora.

#### Segurança para se locomover:

Após o início da Dança Expressiva, 83,6% relataram aumento da segurança para se locomover, sendo 47,3% com aumento expressivo. 14,4% não perceberam mudanças e 2,0% relataram diminuição.

#### Procura por serviços de saúde:

Em relação à utilização de serviços públicos de saúde por dores, quedas ou mal-estar, 68,1% relataram que passaram a procurar menos o posto de saúde, sendo 36,2% indicando redução acentuada. 26,8% mantiveram o mesmo padrão e 5,1% relataram aumento na procura.

Figura 1 – Percentual de melhora após intervenção com Dança Expressiva (n=100)

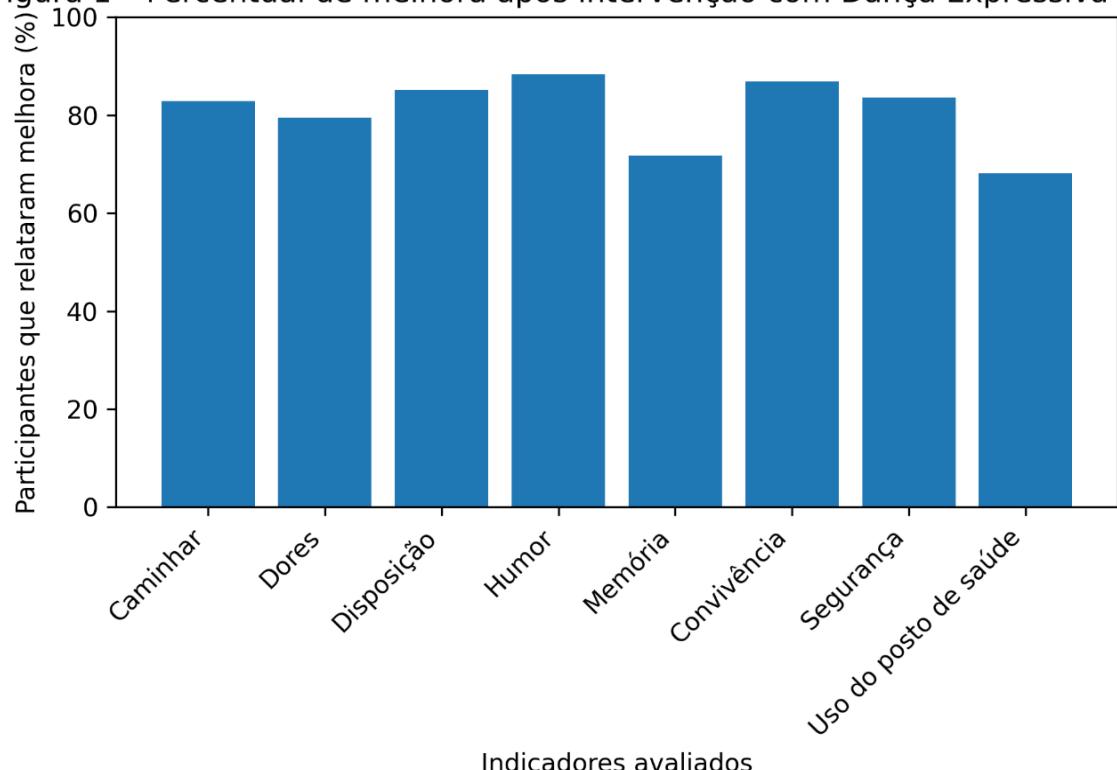


Tabela 1 – Distribuição percentual das respostas dos participantes (n = 298)

<b>Indicador avaliado</b>	<b>Melhorou (%)</b>	<b>Igual (%)</b>	<b>Piorou (%)</b>
Facilidade para caminhar	82,9	14,1	3,0
Dores corporais	79,5	17,8	2,7
Disposição física	85,2	12,1	2,7
Humor e vontade de viver	88,3	10,1	1,6
Memória e atenção	71,8	23,5	4,7
Convivência social	86,9	11,4	1,7
Segurança para locomoção	83,6	14,4	2,0
Procura por serviços de saúde	68,1	26,8	5,1

Figura 1 – Percentual de participantes que relataram melhora após a intervenção com Dança Expressiva

A Figura 1 apresenta a distribuição percentual dos participantes que relataram melhora nos diferentes indicadores avaliados após a participação nas atividades de Dança Expressiva. Observa-se predominância de respostas positivas em todos os quesitos, com destaque para humor, disposição física, convivência social e segurança para locomoção.

De forma geral, os resultados do questionário evidenciam predominância de respostas positivas em todos os indicadores avaliados após a participação nas atividades de Dança Expressiva desenvolvidas pelo Grupo F60 Mais.

Observou-se que a maioria dos participantes relatou melhora na mobilidade, redução de dores corporais, aumento da disposição física, melhora do humor e da vontade de viver, bem como avanços na convivência social e na segurança para se locomover.

Destaca-se ainda que mais de dois terços dos participantes informaram redução na procura por serviços públicos de saúde, indicando impacto favorável da intervenção na percepção de bem-estar e funcionalidade no cotidiano.

Esses achados demonstram que a Dança Expressiva esteve associada a melhorias percebidas em múltiplas dimensões da saúde física, emocional, cognitiva e social da população avaliada, conforme apresentado na Tabela 1 e na Figura 1.

## **Discussão**

presente estudo teve como objetivo avaliar os efeitos da Dança Expressiva baseada em musicalidade afetiva em participantes de projetos comunitários desenvolvidos pelo Grupo F60 Mais em municípios do Vale do Taquari (RS). Os principais achados demonstraram que a intervenção esteve associada a melhorias expressivas nas dimensões funcional, física, emocional e social dos participantes, conforme evidenciado pelos elevados percentuais de respostas positivas em todos os indicadores avaliados.

Os resultados indicaram que mais de 80% dos participantes relataram melhora na facilidade para caminhar, na disposição física, na segurança para locomoção e na convivência social, além de redução significativa das dores corporais. Esses achados estão alinhados com a literatura, que aponta que práticas corporais regulares, especialmente aquelas realizadas em grupo e com caráter expressivo, contribuem para o aumento da funcionalidade e da autonomia em pessoas idosas (Figueiredo et al., 2018; Silva & Almeida, 2019).

Destaca-se, ainda, o elevado percentual de melhora no humor e na vontade de viver (88,3%), reforçando o papel da Dança Expressiva como estratégia promotora de bem-estar emocional. Estudos prévios demonstram que atividades corporais associadas à música favorecem a liberação de emoções positivas, o engajamento afetivo e a motivação para a prática contínua, fatores essenciais para a adesão a programas comunitários de atividade física (Rocha et al., 2023; Macedo & Lima, 2020).

A melhora autorreferida da memória e atenção, observada em mais de 70% dos participantes, sugere que a musicalidade afetiva pode atuar como estímulo cognitivo relevante. A literatura descreve que músicas conhecidas e emocionalmente significativas facilitam a ativação de memórias autobiográficas, favorecendo atenção, ritmo e fluidez do movimento, especialmente em populações idosas (Pereira et al., 2019).

Outro achado relevante refere-se à redução na procura por serviços públicos de saúde, relatada por 68,1% dos participantes. Esse resultado aponta para um possível impacto indireto da intervenção na diminuição de queixas relacionadas a dores, insegurança para locomoção e mal-estar geral, aspecto de grande relevância para políticas públicas de promoção da saúde e envelhecimento ativo (Oliveira & Mendes, 2021).

De modo geral, os resultados reforçam que a Dança Expressiva baseada em musicalidade afetiva não atua apenas sobre o corpo físico, mas integra componentes emocionais, sociais e funcionais, produzindo efeitos positivos amplos. A forte relação interpessoal estabelecida entre professores e participantes, característica central da metodologia do Grupo F60 Mais, parece potencializar os efeitos da intervenção, promovendo maior confiança, superação de limitações percebidas e participação ativa nas atividades.

### *Pontos fortes e limitações do estudo*

Entre os pontos fortes do estudo, destaca-se o número expressivo de participantes ( $n = 298$ ), a aplicação em múltiplos municípios do Vale do Taquari, o caráter comunitário da intervenção e a utilização de instrumentos simples e acessíveis, compatíveis com a realidade de projetos públicos e sociais. A avaliação de múltiplas dimensões da saúde física, emocional, funcional e social também fortalece a relevância dos achados.

Como limitações, ressalta-se a ausência de grupo controle, o uso de medidas autorreferidas, passíveis de viés de percepção, e a inexistência de acompanhamento longitudinal para verificar a manutenção dos efeitos ao longo do tempo. Ainda assim, os resultados apresentam consistência interna e coerência com evidências da literatura, contribuindo de forma significativa para o campo da promoção da saúde e da gerontologia aplicada.

### **Conclusão**

O presente estudo atingiu seu objetivo ao demonstrar os efeitos positivos da Dança Expressiva baseada em musicalidade afetiva em participantes de projetos comunitários desenvolvidos pelo Grupo F60 Mais nos municípios do Vale do Taquari (RS). Os resultados evidenciaram melhorias consistentes nas dimensões funcional, física, emocional e social, refletidas no aumento da facilidade para caminhar, da disposição física, da segurança para locomoção, da convivência social e do bem-estar geral dos participantes.

Observou-se, ainda, redução significativa das dores corporais e da procura por serviços públicos de saúde relacionados a mal-estar, quedas e desconfortos físicos, indicando impacto relevante da intervenção na autonomia funcional e na percepção de saúde dos indivíduos avaliados. A melhora do humor, da vontade de viver e dos aspectos cognitivos autorreferidos reforça o potencial da Dança Expressiva como estratégia integradora, capaz de articular corpo, emoção e movimento de forma acessível e significativa.

Conclui-se que a Dança Expressiva, quando aplicada de forma sistematizada e conduzida por profissionais capacitados, constitui uma ferramenta eficaz para a promoção do envelhecimento ativo, da participação social e da qualidade de vida de pessoas idosas em contextos comunitários. Os achados sustentam a viabilidade e a relevância dessa metodologia para programas públicos e projetos sociais voltados à saúde e ao bem-estar da população idosa.

### *Agradecimentos*

Aos Agentes Comunitários de Saúde dos municípios envolvidos, secretários das pastas da Secretarias Municipais da Saúde e Assistência Social, Professores do grupo F60 Mais e Alunos dos projetos nos 15 municípios envolvidos.

**Declaração de conflito de interesses**

Não houve nenhum conflito de interesses no presente estudo

**Declaração de financiamento**

Não houve financiamento para execução deste estudo.

**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. *Geriatría em Foco*, 12(1), 15–27.

Macedo, H., & Lima, E. (2020). Efeitos psicofísicos da dança com ritmos variados em mulheres idosas. *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., & 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.