

## VIVÊNCIA - DANÇA SENIOR: UMA FERRAMENTA DE TRABALHO NA MUSICOTERAPIA

Estela Maris Lançoni Cantarelli<sup>1</sup>  
Claudimara Zanchetta<sup>2</sup>

**Objetivos:** Esta vivência tem como objetivos divulgar a Dança Sênior para musicoterapeutas e estudantes de musicoterapia; mobilizar corporalmente os participantes para os benefícios da dança Sênior.

**Participantes:** 40 pessoas (dependendo do espaço físico do local pode ser realizado por todos os participantes do evento).

**Material:** aparelho de som e cadeiras.

**Procedimentos:** A prática será desenvolvida em caráter vivencial. Será necessário um espaço amplo e livre obstáculos que possam dificultar a movimentação da dança. A Dança Sênior apresenta duas modalidades práticas, uma em pé e outra sentada, sendo necessário um número de cadeiras compatível com o número de participantes, estando este número relacionado ao espaço disponível.

### Contextualização

Ao nascermos, nosso corpo tem condições de vida própria. Mas já a partir dessa data contamos os anos, a idade, e tem quem afirma que envelhecemos a partir dessa hora. O americano Dr. Hayfick (2000) reconhece o envelhecimento como uma causa genética, que tem início já no momento da fecundação.

Com o aumento da população idosa observa-se a cada momento um crescente desenvolvimento em estudos e atividades adaptadas para idosos. A

---

<sup>1</sup> Graduação em Musicoterapia pela UNESPAR - FAP, graduação em Fisioterapia. Especialização em Educação Especial, ambas pela PUC-PR. Contato: [estelamlc@hotmail.com](mailto:estelamlc@hotmail.com)

<sup>2</sup> Graduação em Musicoterapia pela Faculdade de Artes do Paraná. Especialização em Psicologia Corporal Reichiana (Centro Reichiano) e em Gerontologia Clínica e Social (UP). Professora da Faculdade Aberta da Terceira Idade (FATI-FEPAR). Contato: [clauzanchetta@gmail.com](mailto:clauzanchetta@gmail.com)

Dança Sênior é uma atividade estimulante, própria para pessoas idosas. A sincronia entre ritmo e melodia promove a sensação de bem estar. A dança é socializante, valiosa para desenvolver interação com o outro, desenvolver a autoestima, tornar o idoso ativo e participativo. A Dança Sênior é ainda uma atividade saudável, benéfica a todas as pessoas que participam, pois favorece o envelhecimento com saúde, prevenindo as limitações da idade.

Ao executar a dança dentro do atendimento musicoterápico estaremos estimulando a motricidade, a mobilidade das articulações, proporcionando uma melhor coordenação motora e maior segurança através do domínio do corpo. A memorização das sequencias de passos e figuras e o constante treino de coordenação motora estimulam a capacidade cognitiva, evitando as perdas por desuso e permitindo a manutenção da capacidade mental, estimulando o idoso globalmente.

## **REFERÊNCIAS**

**Dança Sênior** – Bundesverband Seniorentaz. Republica Fed. da Alemanha. Ed. Revista, 2000.