

Musicoterapia para a qualidade de vida de pessoas idosas: uma revisão de literatura

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

SUBÁREA: Música e bem-estar

Sonyra da Silva Bandeira
Instituto Estadual Carlos Gomes
bandeirasonyra@gmail.com

Resumo. O presente estudo tem como objetivo analisar as contribuições da musicoterapia para a qualidade de vida de pessoas idosas, identificando seus efeitos físicos, cognitivos, emocionais e sociais. Questiona-se como a musicoterapia contribui para a qualidade de vida de pessoas idosas? O envelhecimento populacional tem ampliado a demanda por práticas de cuidado integrativas e acessíveis. Nesse contexto, a musicoterapia surge como uma intervenção promissora, capaz de favorecer o envelhecimento ativo e saudável. A musicoterapia é compreendida como um recurso terapêutico que utiliza elementos musicais de forma sistematizada com o propósito de estimular processos emocionais, cognitivos, físicos e sociais, contribuindo para a manutenção da saúde e da autonomia na velhice. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, selecionando publicações relevantes sobre musicoterapia e envelhecimento, com foco na análise de efeitos, mecanismos de ação e aplicabilidade terapêutica. Os resultados evidenciaram melhorias no humor, redução de sintomas depressivos e ansiosos, aumento da cognição, maior interação social, estímulo à memória e promoção de relaxamento entre idosos submetidos à musicoterapia. Conclui-se que a musicoterapia é uma estratégia eficaz, acessível e de baixo custo, com potencial para integrar programas multidisciplinares de cuidado à pessoa idosa e contribuir para o envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave. Musicoterapia; envelhecimento; qualidade de vida; idosos; saúde mental.

Therapy for the Quality of Life of Older Adults: A Literature Review

Abstract. This study aims to analyze the contributions of music therapy to the quality of life of older adults, identifying its physical, cognitive, emotional, and social effects. The guiding question is: *How does music therapy contribute to the quality of life of older adults?* Population aging has increased the demand for accessible and integrative care practices. In this context, music therapy emerges as a promising intervention capable of promoting active and healthy aging. Music therapy is understood as a therapeutic resource that systematically uses musical elements to stimulate emotional, cognitive, physical, and social processes, contributing to the maintenance of health and autonomy in old age. This study is a narrative literature review that selected relevant publications on music therapy and aging, focusing on the analysis of its effects, mechanisms of action, and therapeutic applicability. The results demonstrated improvements in mood, reductions in depressive and anxiety symptoms, enhanced cognitive functioning, greater social interaction, memory stimulation, and the promotion of relaxation among older adults who participated in music therapy interventions. It is concluded that music therapy is an effective, accessible, and



low-cost strategy with the potential to be integrated into multidisciplinary care programs for older adults and to contribute to active and healthy aging.

Keywords. Music therapy; aging; quality of life; older adults; mental health.

Introdução

A música, enquanto linguagem universal e elemento cultural, possui um potencial singular para o resgate de memórias e emoções. Este artigo baseia-se em uma pesquisa bibliográfica que busca reunir estudos relevantes para a compreensão e reflexão sobre os possíveis efeitos da musicoterapia na qualidade de vida de pessoas idosas. Por meio de experiências musicais planejadas e mediadas por um musicoterapeuta, é possível favorecer processos de socialização e autoconhecimento, além de estimular funções cognitivas e psicomotoras (Benenzon, 1988).

O processo de envelhecimento é um fenômeno dinâmico e multifatorial que envolve mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Essas transformações, quando associadas a fatores como isolamento e perda de papéis sociais, podem impactar negativamente a qualidade de vida do idoso (Néri, 2014). Nesse contexto, a musicoterapia surge como uma prática terapêutica e expressiva capaz de promover integração, comunicação e estímulo global, contribuindo para a manutenção da autonomia e para o fortalecimento da identidade (Bruscia, 2000).

Diante disso, delinea-se a seguinte problemática: como a musicoterapia contribui para a qualidade de vida de pessoas idosas? Considerando que a área da musicoterapia tem se consolidado como intervenção complementar em contextos geriátricos, compreender seu papel como ferramenta de promoção da integração na velhice torna-se essencial para práticas terapêuticas e de saúde mais humanizadas. Para isso, realiza-se uma revisão de literatura voltada à análise das evidências disponíveis.

O estudo contempla uma população de pessoas idosas que mantêm comunicação preservada e lucidez, atravessando o processo de envelhecimento sem intercorrências neurológicas expressivas, mas que apresentam queixas leves de memória, atenção, ansiedade ou depressão leve. Inclui-se também a população idosa residente em instituições de longa permanência, que frequentemente necessita de estímulos sociais e atividades que promovam bem-estar e participação.

Esta pesquisa tem como objetivo geral compreender como a musicoterapia contribui para a qualidade de vida de pessoas idosas. Desdobram-se desse propósito os seguintes





objetivos específicos: conhecer os fundamentos neurocientíficos da aplicação da musicoterapia com pessoas idosas; analisar as principais técnicas musicoterapêuticas utilizadas nesse contexto; e apresentar uma revisão dos estudos que já abordam essa temática.

Observa-se, ainda, que o aumento da população idosa no mundo tem gerado maior demanda por práticas de cuidado que promovam o envelhecimento ativo e saudável. Entre essas práticas, destaca-se a musicoterapia, definida como o uso sistemático da música por um profissional qualificado, com o objetivo de promover saúde, prevenir doenças e tratar condições físicas e emocionais.

Avaliar a qualidade de vida na velhice implica na adoção de múltiplos critérios de natureza biológica, psicológica e socioestrutural. Vários elementos são apontados como determinantes ou indicadores de bem-estar na velhice: longevidade; saúde biológica; saúde mental; satisfação; controle cognitivo; competência social; produtividade; atividade; eficácia cognitiva; status social; renda; continuidade de papéis familiares e ocupacionais; e continuidade de relações informais em grupos primários (principalmente rede de amigos).
(Neri, 2003).

Nesse contexto, torna-se importante distinguir as condições de envelhecimento, especialmente aquelas relacionadas à preservação das funções neurológicas, uma vez que essa diferenciação subsidia tanto a produção científica quanto a formulação de estratégias de cuidado e promoção da saúde.

Segundo Souto *et al.* (2025) a população idosa em condições neurológicas preservadas compreende indivíduos com 60 anos ou mais que não apresentam doenças que afetem o sistema nervoso central ou periférico, tais como demências, doença de Parkinson, acidente vascular cerebral com sequelas neurológicas, epilepsias ou outras síndromes neurodegenerativas.

Esse grupo representa um segmento crescente dentro do contingente populacional idoso, especialmente em países em desenvolvimento, onde a expectativa de vida tem aumentado de forma significativa nas últimas décadas. Embora a ausência de patologias neurológicas não impeça a ocorrência de mudanças naturais associadas ao envelhecimento, ela favorece um processo de envelhecimento com maior autonomia, funcionalidade e qualidade de vida.

Atividades musicais oferecidas por um musicoterapeuta configuram-se em uma forma de prevenção e tratamento da saúde do idoso. O restabelecimento de funções físicas e mentais é efetivado pela experiência musical que além de aumentarem a autoestima, minimizam a instalação de doenças específicas da faixa etária aqui mencionada (Luz, 2011 p.12).



Como apontado por Luz (2011) esses benefícios tendem a ser potencializados entre idosos que preservam suas funções neurológicas, uma vez que a integridade cognitiva e funcional amplia as possibilidades de participação nas intervenções musicoterapêuticas e de aproveitamento de seus efeitos terapêuticos.

Conforme Rodrigues (2026), do ponto de vista funcional, idosos sem alterações neurológicas tendem a manter maior independência para a realização de atividades básicas e instrumentais da vida diária, como mobilidade, autocuidado, gestão doméstica e participação social. O desempenho cognitivo também costuma permanecer dentro dos padrões esperados para o envelhecimento saudável, caracterizado por discreta lentificação das funções executivas e pequenas dificuldades de memória de curto prazo, mas sem prejuízos significativos que comprometam a vida cotidiana. Esse perfil favorece menor risco de incapacidades, menor dependência de cuidadores e maior inserção comunitária.

A análise desse grupo populacional é especialmente relevante para a compreensão do que se caracteriza como envelhecimento saudável. A revisão da literatura sobre idosos sem condições neurológicas permite identificar fatores de proteção amplamente associados à manutenção da autonomia e do bem-estar, como a prática regular de atividade física, alimentação equilibrada, participação social ativa e estímulo cognitivo contínuo. Esse recorte também possibilita estabelecer comparações com idosos que apresentam doenças neurológicas, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias preventivas, políticas públicas e intervenções que visem à promoção da saúde e ao retardamento de incapacidades.

Outro aspecto fundamental refere-se aos cuidados com a população idosa, que não podem ser dissociados do fenômeno do idadismo, entendido como estereótipos, preconceitos e formas de discriminação baseadas na idade. Pesquisas demonstram que o idadismo cotidiano, manifestado por microagressões, infantilização no tratamento e discursos estereotipados sobre a velhice, está associado a piores indicadores de saúde. Um estudo conduzido com adultos entre 50 e 80 anos nos Estados Unidos mostrou que a percepção de discriminação por idade correlaciona-se com pior saúde mental, maior número de doenças crônicas e pior autopercepção da saúde física (Allen *et al.*, 2022).

Esses achados evidenciam que o idadismo compromete a promoção da saúde ativa, reduz a eficácia de intervenções preventivas e perpetua um ciclo de menor funcionalidade, retração social, pior humor e prejuízo à saúde global. Nesse sentido, reconhecer e combater o idadismo deve compor integralmente programas voltados à qualidade de vida da população idosa, incluindo práticas terapêuticas como a musicoterapia.



A opção por realizar uma revisão de literatura justifica-se pela necessidade crescente de aprofundar o conhecimento sobre as características de idosos sem doenças neurológicas, visto que esse entendimento é fundamental para o planejamento de políticas e ações em saúde, assistência social e educação em saúde. Tal compreensão subsidia a formulação de programas de envelhecimento ativo, incentiva práticas de autocuidado e reforça a importância de ambientes sociais que promovam autonomia e bem-estar. Assim, o estudo desse segmento amplia o entendimento do processo de envelhecimento e contribui para iniciativas que buscam assegurar melhores condições de vida a todas as pessoas idosas.

Nos apontamentos de Araújo *et al.* (2016), a musicoterapia, enquanto prática terapêutica sistematizada, utiliza a música e seus elementos constitutivos com a finalidade de promover mudanças concretas no bem-estar físico, emocional, social e cognitivo dos indivíduos. No contexto do envelhecimento, suas abordagens têm se destacado por integrar aspectos biopsicossociais de maneira simultânea, sensível e não invasiva, o que a torna especialmente apropriada para idosos da terceira e quartas idades.

No âmbito cognitivo, a musicoterapia estimula funções frequentemente afetadas pelo envelhecimento, como atenção, memória e linguagem. De acordo com Araújo *et al.* (2016) a ativação de múltiplas áreas cerebrais pela música favorece a recordação de experiências autobiográficas, amplia a capacidade de concentração e fortalece circuitos neurais envolvidos no processamento cognitivo. Esses efeitos são particularmente relevantes para idosos que desejam preservar ou aperfeiçoar suas capacidades cognitivas dentro dos limites esperados do envelhecimento saudável.

Além dos benefícios físicos e cognitivos, a musicoterapia também exerce importante papel na regulação emocional da pessoa idosa. Segundo Aalbers *et al.* (2017), essa intervenção pode contribuir para a redução de sintomas depressivos e para a melhoria do bem-estar psicológico. Nesse contexto, a música favorece a evocação de emoções, o alívio de tensões e a expressão de sentimentos que, muitas vezes, são difíceis de verbalizar. Em uma fase da vida frequentemente marcada por perdas, mudanças na rotina e redução das interações sociais, essas intervenções tornam-se especialmente relevantes. Por meio de atividades como canto, improvisação, composição e escuta musical dirigida, a musicoterapia promove relaxamento, fortalece a autoestima e amplia as possibilidades de expressão e elaboração emocional (Araújo *et al.*, 2016; Luz, 2011).



Fundamentação teórica

Segundo Bruscia (2000), a musicoterapia constitui um processo reflexivo no qual o terapeuta auxilia o cliente a otimizar sua saúde por meio de experiências musicais e das relações estabelecidas a partir delas. Trata-se de uma intervenção terapêutica que utiliza elementos musicais para promover bem-estar, estimulando circuitos cerebrais relacionados à emoção, à memória e ao movimento — aspectos particularmente relevantes para idosos que apresentam declínio cognitivo ou fragilidade emocional.

A música acompanha o envelhecer da humanidade, conferindo sentido às épocas e às experiências vividas, ao refletir sentimentos e ressignificar realidades (Souza, 2006). Nesse contexto, a musicoterapia amplifica essa dimensão simbólica ao utilizá-la clinicamente, desempenhando um papel fundamental na socialização de pessoas idosas. Como observa Gaston (1968), a música é capaz de trazer energia e vitalidade a muitos idosos, inclusive àqueles que enfrentam perdas cognitivas, limitações físicas, lutos ou rupturas identitárias decorrentes do avanço da idade.

Entre as intervenções aplicadas à população idosa, destacam-se as sessões grupais, que favorecem a criação de vínculos afetivos, o compartilhamento de vivências e o fortalecimento do sentimento de pertencimento. Bruscia (2000, p. 102) ressalta que o terapeuta atua continuamente para promover o desenvolvimento dos potenciais musicais do cliente, reconhecendo que é nesse processo de expansão musical que a terapia verdadeiramente se realiza. Interações mediadas pela música, sobretudo em contextos coletivos, estimulam a comunicação, incentivam a participação ativa e combatem o isolamento social — um dos fatores que mais comprometem a qualidade de vida na velhice.

A eficácia da musicoterapia no cuidado a idosos também é reforçada por Clair (1996), que destaca a música como um recurso terapêutico valioso para esse público. Ao favorecer o engajamento em práticas coletivas, a musicoterapia contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais, amplia o suporte socioafetivo e promove respostas emocionais positivas, com impacto direto no humor e na redução de tensões.

No âmbito físico e funcional, a musicoterapia igualmente se destaca. Intervenções que envolvem exercícios rítmicos, práticas de canto associadas à respiração ou atividades com instrumentos podem estimular movimentos corporais, aprimorar coordenação motora, equilíbrio, mobilidade e consciência corporal. Essas ações, integradas ao cotidiano dos idosos, incentivam o movimento e fortalecem a autonomia, fatores essenciais para a prevenção de incapacidades e para a manutenção da independência na velhice.

Desse modo, à luz das contribuições de Bruscia, Souza, Gaston e Clair, evidencia-se que a musicoterapia constitui uma abordagem interdisciplinar potente, capaz de integrar benefícios emocionais, sociais, cognitivos e físicos, promovendo um envelhecimento mais ativo, saudável e significativo.

Participar ativa ou passivamente de uma atividade musical possibilita a expressão de um desejo de compartilhar e de pertencer a um grupo social. A música pode levar o idoso a interagir com outras pessoas, amenizar o isolamento social e manter ou melhorar a aptidão física, que auxiliará na capacidade funcional. (Luz, 2011, p. 23).

A musicoterapia pode ser compreendida como uma intervenção abrangente, capaz de integrar de forma articulada dimensões cognitivas, emocionais, sociais e funcionais, contribuindo de maneira significativa para a promoção do envelhecimento ativo e saudável. Por meio de processos musicais estruturados, essa prática favorece a autonomia, o bem-estar e a ampliação das interações sociais entre pessoas idosas, configurando-se como um recurso terapêutico alinhado às demandas contemporâneas do cuidado integral nessa faixa etária.

Segundo a definição da *World Federation of Music Therapy* (2011), a musicoterapia consiste no uso profissional da música e de seus elementos em um processo sistemático de intervenção destinado a atender necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas. Bruscia (2000, p. 119) complementa afirmando que, quanto mais próxima a experiência do cliente estiver do nível puramente musical, maior será a garantia de que se trata efetivamente de musicoterapia, reforçando o caráter técnico, intencional e estruturado dessa prática.

No contexto do envelhecimento, a musicoterapia ganha especial relevância ao dialogar com a própria trajetória de vida dos indivíduos, visto que a música acompanha e marca experiências autobiográficas e afetivas ao longo do tempo (Ruud, 1998). Nesse sentido, ela assume um papel protetivo e potencialmente preventivo, podendo atuar sobre diferentes dimensões, humor, sono, funcionalidade, cognição e qualidade de vida, e mitigando fatores de risco comuns ao envelhecimento, como sedentarismo, isolamento social, estados depressivos e distúrbios do sono.

Evidências apontam benefícios expressivos para idosos envolvidos em processos musicoterapêuticos, incluindo melhora da interação social, redução de sintomas depressivos, estimulação de memória e linguagem, fortalecimento da autoestima e ampliação do engajamento em atividades cotidianas (Machado; Cardenas, 2019). A prática em grupo, em particular, favorece o sentimento de pertencimento e fomenta vínculos interpessoais, elementos fundamentais para o envelhecimento saudável.

O campo das práticas musicoterapêuticas destinadas à população idosa contempla diferentes modalidades, como canto coletivo, escuta ativa, improvisação musical, atividades rítmicas e movimentos corporais integrados. Tais práticas são definidas a partir dos objetivos terapêuticos e das condições físicas, emocionais e cognitivas dos participantes (Bruscia, 2000). Intervenções centradas em reminiscências musicais, criação musical, composição e musicalidade corporal também podem ser incorporadas, especialmente quando se considera o contexto sociocultural e a receptividade do grupo. Estratégias estruturadas, mas que permitem abordagens experimentais, frequentemente geram respostas cognitivas, emocionais e sociais altamente satisfatórias.

De modo geral, as práticas musicoterapêuticas com idosos utilizam experiências musicais, como escuta dirigida, improvisação, canto, movimento e práticas instrumentais, para estimular funções cognitivas, favorecer a expressão emocional, fortalecer vínculos sociais e promover bem-estar integral. Trata-se de intervenções conduzidas por profissionais habilitados, planejadas a partir de metas terapêuticas individualizadas e fundamentadas na compreensão do estado de saúde, do contexto psicossocial e das necessidades específicas de cada idoso.

Essas práticas contribuem para dimensões essenciais ao envelhecimento saudável, como memória, velocidade de processamento, expressão afetiva, autoestima, reconhecimento da história de vida, coordenação, mobilidade e consciência corporal. Além disso, a musicoterapia consolida-se como uma intervenção não farmacológica amplamente valorizada por sua baixa invasividade, acessibilidade e capacidade de engajamento com repertórios significativos para os indivíduos. Assim, representa uma abordagem abrangente, humanizada e sensível às necessidades biopsicossociais da população idosa, contribuindo de forma consistente para a promoção da qualidade de vida.

Metodologia

A presente pesquisa caracteriza-se como uma investigação de natureza bibliográfica, conduzida sob uma abordagem qualitativa. Para alcançar os objetivos propostos, adotou-se o método narrativo de revisão de literatura, estratégia metodológica que busca examinar e compreender, de forma ampla e interpretativa, as contribuições da musicoterapia para a qualidade de vida de pessoas idosas. Conforme aponta Dawidowicz (2010), uma revisão de literatura consiste na reunião, análise e interpretação de publicações acadêmicas pertinentes a um determinado tópico, com o intuito de representar o conhecimento disponível sobre o tema.

A escolha por esse método fundamenta-se na natureza multidimensional do objeto de estudo, que envolve aspectos musicais, terapêuticos, psicológicos, sociais e funcionais do envelhecimento. Nesse sentido, a revisão de literatura é essencial para situar a pesquisa no panorama atual da área, permitindo estabelecer relações entre conceitos, resultados empíricos e fundamentos teóricos produzidos por outros autores (Ridley, 2012). A abordagem narrativa, em especial, viabiliza uma análise flexível e integrativa, sem a rigidez procedimental típica das revisões sistemáticas, favorecendo uma compreensão abrangente do estado da arte acerca da interface entre musicoterapia e qualidade de vida na população idosa.

A literatura analisada aponta que a música é capaz de estimular circuitos cerebrais relacionados à memória, emoção e movimento, o que torna a musicoterapia uma alternativa promissora para a melhoria da qualidade de vida de idosos, sobretudo aqueles com doenças crônicas, transtornos cognitivos ou sintomas depressivos. Diante desse cenário, este estudo buscou examinar de forma ampla o papel da musicoterapia no envelhecimento, destacando seus efeitos, potencialidades e limitações.

Assim, trata-se de uma revisão narrativa cujo objetivo foi analisar e sintetizar evidências teóricas e empíricas sobre as contribuições da musicoterapia para a qualidade de vida na velhice. Esse tipo de revisão permite integrar conhecimentos diversos, incluindo estudos conceituais, pesquisas empíricas, discussões clínicas e referenciais teóricos, articulando-os de maneira reflexiva e interpretativa, conforme previsto nesse método.

A busca bibliográfica foi realizada entre os meses de fevereiro e maio de 2026, contemplando livros, artigos científicos e dissertações relacionados à musicoterapia, psicologia, envelhecimento, efeitos da música e qualidade de vida. As buscas foram conduzidas nas bases de dados *PubMed* e *Revista Brasileira de Musicoterapia*, bem como nos repositórios acadêmicos *Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações* (BDTD), *Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES* e *Google Scholar*.

Foram utilizados os descritores *musicoterapia*, *music therapy*, *qualidade de vida*, *idosos*, *música*, *geriatria* e *envelhecimento*, empregados de forma isolada e combinados com os operadores booleanos *AND* e *OR*, conforme as especificidades de cada base. Como recorte temporal, foram priorizadas publicações dos últimos dez anos (2016–2026), sem prejuízo da inclusão de obras clássicas consideradas essenciais para a fundamentação teórica do estudo. Os periódicos científicos constituem o principal meio de comunicação da produção acadêmica, sendo responsáveis pela divulgação de pesquisas originais e pela manutenção do rigor científico (Gil, 2002, p. 66).

A seleção dos estudos ocorreu por meio da leitura dos títulos, resumos e, posteriormente, dos textos completos, sendo incluídas as publicações que apresentavam relação direta com o objetivo da pesquisa e excluídos os trabalhos duplicados, indisponíveis na íntegra ou sem aderência ao tema investigado. Em seguida, realizou-se a leitura crítica e a interpretação integrativa do material selecionado, buscando identificar informações relevantes, estabelecer relações com o problema de pesquisa e avaliar a consistência das evidências apresentadas, conforme orienta Gil (2002, p. 77).

Esse procedimento permitiu organizar e sintetizar os achados de forma coerente e fundamentada, favorecendo uma análise reflexiva sobre as contribuições da musicoterapia para a qualidade de vida da população idosa.

Resultados

O objetivo desta pesquisa foi realizar uma revisão de literatura sobre estudos que investigam as contribuições da musicoterapia para a qualidade de vida de pessoas idosas, bem como analisar e refletir sobre a relevância desse tema para o campo da saúde e do envelhecimento. A partir do conjunto de trabalhos examinados, torna-se evidente a importância das estratégias, métodos e protocolos musicoterapêuticos, assim como a necessidade de ampliar a visibilidade e o reconhecimento do musicoterapeuta entre os profissionais de saúde comprometidos com práticas de cuidado integradas e humanizadas.

As evidências científicas mais recentes sustentam, de modo consistente, o potencial terapêutico da musicoterapia e de intervenções musicais voltadas ao público idoso. Ainda assim, destaca-se a importância de considerar o nível de comprovação e as limitações metodológicas presentes nos estudos disponíveis, incluindo variabilidade amostral, heterogeneidade nos protocolos de intervenção e tempo reduzido de acompanhamento.

No domínio da depressão e do humor, uma meta-análise envolvendo 21 estudos e 1.777 idosos demonstrou que a musicoterapia contribui para a redução significativa de sintomas depressivos e ansiosos, além de promover diminuição da pressão arterial e melhora da cognição em idosos diagnosticados com depressão (Wang; Wu; Yan, 2023). Esses resultados reforçam que, especialmente em contextos clínicos conduzidos por profissionais qualificados, a musicoterapia tem impacto importante na regulação emocional e na redução da vulnerabilidade ao humor deprimido.

Em relação à qualidade do sono, uma meta-análise composta por cinco ensaios clínicos com idosos acima de 60 anos identificou que a prática de ouvir música — especialmente música

de caráter sedativo, por um período mínimo de quatro semanas resultou em melhora significativa na qualidade do sono, com diferença média de 1,96 no índice de qualidade do sono em comparação ao grupo controle (Chen *et al.*, 2021). Esses dados apontam para a música como uma intervenção não farmacológica eficaz, acessível e de baixo custo para o manejo das alterações do sono comuns no envelhecimento.

No âmbito da funcionalidade física, da rotina e da cognição, uma meta-análise abrangendo 33 artigos e 3.058 participantes verificou que a musicoterapia contribui para a melhora da cognição global (SMD = 0,40)¹, da memória (SMD = 0,25) e da função executiva (SMD = 0,37) em pessoas idosas (Zhou et al., 2025). Esses achados reforçam o impacto positivo das intervenções musicais sobre o desempenho cognitivo, componente fundamental para a autonomia, a independência e o engajamento social na velhice.

Com base no conjunto de evidências analisadas, conclui-se que a musicoterapia apresenta efeitos promissores em domínios como humor, depressão, sono e cognição, contribuindo para uma rotina mais funcional e para uma qualidade de vida aprimorada. Contudo, apesar dos resultados encorajadores, permanece a necessidade de estudos mais robustos, com amostras ampliadas, maior padronização dos protocolos e intervenções acompanhadas por períodos prolongados, a fim de consolidar e aprofundar as conclusões existentes.

Em síntese, a musicoterapia configura-se como uma estratégia relevante de promoção, prevenção e proteção da saúde da população idosa. Seu caráter biopsicossocial, aliado à capacidade de promover engajamento, expressão emocional, estímulo cognitivo e bem-estar, evidencia seu potencial como componente fundamental das práticas contemporâneas de cuidado no envelhecimento.

Considerações finais

A música, quando aplicada em contextos musicoterapêuticos, configura-se como uma ferramenta potente de integração e promoção da saúde entre pessoas idosas. Por meio da vivência sonora e da expressão musical, o idoso resgata aspectos de sua história de vida, amplia suas possibilidades de comunicação e fortalece vínculos sociais. Dessa maneira, a

¹ SMD (*Standardized Mean Difference*), ou diferença média padronizada, é uma medida estatística utilizada em meta-análises para comparar a magnitude do efeito de uma intervenção entre estudos que empregam diferentes escalas de avaliação. Valores positivos indicam efeito favorável da intervenção, sendo que, em geral, 0,2 representa efeito pequeno, 0,5 moderado e 0,8 grande.

musicoterapia contribui não apenas para o bem-estar individual, mas também para a criação de espaços coletivos de pertencimento, reconhecimento e convivência.

A compreensão das características da população idosa sem doenças neurológicas constitui um alicerce fundamental para o planejamento de ações em saúde, assistência social e educação em saúde. Esse entendimento subsidia a construção de programas voltados ao envelhecimento ativo, incentiva práticas de autocuidado e reforça a importância de ambientes sociais que promovam autonomia, segurança e bem-estar. Assim, estudar esse segmento populacional permite não apenas aprofundar a compreensão do processo de envelhecimento, mas também orientar iniciativas que busquem assegurar melhores condições de vida às pessoas idosas.

Nesse cenário, a musicoterapia se apresenta como uma intervenção eficaz, acessível e humanizada, capaz de valorizar a subjetividade, a memória afetiva e a musicalidade de cada indivíduo. Seus efeitos abrangem múltiplos domínios, emocional, cognitivo, físico e social, contribuindo significativamente para um envelhecimento mais ativo, saudável e digno. Recomenda-se, portanto, o incentivo à realização de novas pesquisas que avaliem sua eficácia em longo prazo, bem como a ampliação da presença da musicoterapia em serviços de saúde e instituições voltadas ao cuidado com a população idosa, fortalecendo estratégias orientadas à promoção do envelhecimento ativo e integral.

Referências

AALBERS, S. *et al.* Music therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Chichester, n. 11, art. CD004517, 2017.

ALLEN, J. O.; SOLWAY, E.; KIRCH, M.; SINGER, D.; KULLGREN, J. T.; MOÏSE, V.; MALANI, P. N. Experiences of everyday ageism and the health of older US adults. *JAMA Network Open*, v. 5, n. 6, e2217240, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35704314/>. Acesso em: 24 nov. 2025.

ARAÚJO, L. F. *et al.* A musicoterapia no fortalecimento da comunicação entre os idosos institucionalizados. *Revista Kairós-Gerontologia*, São Paulo, v. 19, n. esp. 22, p. 191-205, 2016.

BENENZON, R. O. *Teoria da musicoterapia: contribuição ao conhecimento do contexto não-verbal*. São Paulo: Summus, 1988.

BRUSCIA, K. E. *Definindo musicoterapia*. . Rio de Janeiro: Enelivros, 2000.

CHEN, C. T. *et al.* Effect of music therapy on improving sleep quality in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, v. 69, n. 7, p. 1925-1932, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40084508/>. Acesso em: 23 nov. 2025.

CLAIR, A. A. The effect of singing on alert responses in persons with late stage dementia. *Journal of Music Therapy*, n. 33, p. 234-247, 1996.

DAWIDOWICZ, P. *Literature reviews made easy: a quick guide to success*. Charlotte, N.C.: IAP, 2010.

LUZ, L. T. da. *Musicoterapia com idosos asilares institucionalizados na melhoria de habilidades de comunicação*. 2011. Monografia (Especialização em Saúde Mental) – UNESC, Criciúma, 2011.

MACHADO, A. L.; CARDENAS, C. P. Musicoterapia e envelhecimento: contribuições para a saúde mental e social dos idosos. *Revista Brasileira de Musicoterapia*, v. 14, n. 2, p. 45–60, 2019.

NERI, A. L. (Org.). (2003). *Qualidade de vida na idade madura* (5a ed.). Campinas: Papirus.

RIDLEY, D. *The literature review: a step-by-step guide for students*. 2. ed. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications, 2012.

RODRIGUES, G. S. Funcionalidade e autonomia de pessoas idosas: uma revisão de literatura. *Zenodo*, [S.L.], 18 fev. 2026.

RUUD, E. *Music therapy: improvisation, communication and culture*. Barcelona: Barcelona Publishers, 1998.

SOUTO, D. Q. *et al.* Condições de vida e saúde de pacientes neurológicos em um município no interior da bahia. *Revista Foco*, [S.L.], v. 18, n. 11, 21 nov. 2025.

WANG, M.; WU, J.; YAN, H. Effect of music therapy on older adults with depression: a systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, v. 53, 101809, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33880759/>. Acesso em: 24 nov. 2025.

WORLD FEDERATION OF MUSIC THERAPY (WFMT). *Definition of Music Therapy*. 2011.

ZHOU, M. *et al.* Effect of music therapy on cognitive function among older adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Gerontologist*, v. 65, n. 6, gnaf106, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40084508/>. Acesso em: 25 nov. 2025.