



A Leitura Rítmica como Ferramenta Terapêutica Aplicada a Idosos por Meio da Musicoterapia

Rhythmic Reading as a Therapeutic Tool Applied to Older Adults Through Music Therapy

Carla Fabianny Ramos Sales

Licenciada em Dança e Música. Pós-graduada em Psicopedagogia. Bacharela em Percussão Erudita. Mestranda em Artes.

Resumo: Esse estudo apresenta a análise dos benefícios da leitura rítmica, aplicada a idosos, através da musicoterapia, considerando seus impactos nos aspectos cognitivos, motores, emocionais e sociais. O envelhecimento é acompanhado por alterações naturais nessas funções, o que demanda estratégias terapêuticas que promovam estímulos integrados e favoreçam a qualidade de vida. O objetivo do estudo foi investigar de que forma a leitura rítmica contribui para a estimulação cognitiva e neural, para o desenvolvimento da atenção, concentração, prontidão, percepção do pulso, contagem rítmica e resposta a comandos, bem como para o bem-estar emocional e a interação social. A metodologia adotada caracterizou-se como pesquisa qualitativa, de natureza bibliográfica e descritiva, complementada por relato de experiência em uma oficina de leitura rítmica realizada no Centro Estadual de Educação Profissional (CEEP) de Música, em Salvador, Bahia, com idosos entre 65 e 78 anos. Os resultados indicaram melhora da atenção concentrada, da memória, da coordenação motora, do controle mental, do foco e da participação social dos participantes. Conclui-se que a leitura rítmica pode ser um recurso eficaz na musicoterapia para idosos, atuando como ferramenta terapêutica capaz de promover o envelhecimento saudável, o engajamento ativo e a manutenção das funções cognitivas e emocionais.

Palavras-chave: leitura rítmica; musicoterapia; idosos; estimulação cognitiva; qualidade de vida.

Abstract: This study presents an analysis of the benefits of rhythmic reading applied to older adults through music therapy, considering its impacts on cognitive, motor, emotional, and social aspects. Aging is accompanied by natural changes in these functions, which requires therapeutic strategies that promote integrated stimulation and enhance quality of life. The objective of the study was to investigate how rhythmic reading contributes to cognitive and neural stimulation, to the development of attention, concentration, alertness, pulse perception, rhythmic counting, and response to commands, as well as to emotional well-being and social interaction. The methodology was characterized as qualitative research of a bibliographic and descriptive nature, complemented by an experience report from a rhythmic reading workshop conducted at the State Center for Professional Education (CEEP) of Music in Salvador, Bahia, with older adults aged between 65 and 78 years. The results indicated improvements in focused attention, memory, motor coordination, mental control, focus, and social participation among participants. It is concluded that rhythmic reading can be an effective resource in music therapy for older adults, acting as a therapeutic tool capable of promoting healthy aging, active engagement, and the maintenance of cognitive and emotional functions.

Keywords: rhythmic reading; music therapy; older adults; cognitive stimulation; quality of life.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é acompanhado por transformações cognitivas, motoras e emocionais que podem impactar diretamente a autonomia e a qualidade de vida do indivíduo. Do ponto de vista cognitivo, é comum o surgimento de alterações relacionadas à memória, à atenção e às funções executivas, as quais podem comprometer a capacidade de tomar decisões e de realizar atividades da vida diária. No âmbito motor, observa-se a diminuição da força muscular, da coordenação e do equilíbrio, aumentando o risco de quedas e a dependência funcional. Paralelamente, mudanças emocionais, como maior vulnerabilidade à ansiedade, à depressão e ao isolamento social, tendem a emergir em decorrência tanto das perdas fisiológicas quanto das transformações nos papéis sociais desempenhados ao longo da vida.

A musicoterapia tem se destacado como uma prática terapêutica capaz de promover estímulos integrados, favorecendo a manutenção das funções cognitivas, emocionais e sociais. Entre os recursos utilizados nessa abordagem, a leitura rítmica é uma estratégia interessante, pois envolve percepção auditiva, atenção, memória, coordenação motora e organização temporal.

A leitura rítmica consiste na interpretação e execução de padrões rítmicos, com ou sem notação musical, e exige do sujeito foco, prontidão, contagem, percepção do pulso e resposta a comandos musicais. Esses elementos favorecem a estimulação cognitiva e neural, além de contribuir para o controle da mente e a autorregulação emocional. A vivência musical em grupo também possibilita a interação social, a cooperação e o fortalecimento de vínculos.

Este estudo parte da seguinte questão norteadora: Como a leitura rítmica, enquanto recurso da musicoterapia, pode contribuir para o desenvolvimento cognitivo, motor e emocional de idosos? O objetivo geral foi analisar os benefícios da leitura rítmica em musicoterapia para idosos, enquanto os objetivos específicos buscaram identificar seus efeitos cognitivos e motores e compreender seu impacto emocional e social. A pesquisa justifica-se pela relevância de estratégias terapêuticas que promovam o envelhecimento saudável e a inclusão social da população idosa.

FUNDAMENTOS DA MUSICOTERAPIA E SUAS APLICAÇÕES

A música conduz o homem ao longo de toda a história humana. Ela é profundamente correlacionada a muitas atividades da vida, e está presente em todas as culturas do mundo como forma de se expressar.

Além disso, a arte em forma de música pode agregar e reunir, ao mesmo tempo que traz um sentimento de conectar-se consigo mesmo e ajuda a refletir sobre suas emoções internas, com o poder de avivar o prazer ou o desconforto (Petersen, 2012).

Destaca-se que a utilização da música é registrada e observada desde a

antiguidade como um fator externo que proporciona melhores condições de saúde, sendo capaz de gerar proveitos no campo físico, psicológico e social (Gomes; Amaral, 2012). Em relatos históricos descritos na Bíblia Sagrada, por volta do ano de 1040 e 971 a.C, a música foi utilizada para aliviar os transtornos e conflitos internos de um rei ao qual sua integridade física, social e fisiológica estavam em desarmonia (Bíblia, 1SM 16:23).

Ainda, estudos mostram que “a música começou a ser usada como instrumento terapêutico durante a segunda guerra mundial, época em que os soldados feridos recebiam alguns músicos que ficavam tocando enquanto estavam sendo tratados” (Da Silva Sousa *et al.*, 2021, p. 5).

A Comissão de Prática da Clínica da Federação de Mundial de Musicoterapia define essa ciência como:

A Musicoterapia é a utilização da música e/ou seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia) por um musicoterapeuta qualificado, com uma pessoa ou grupo num processo para facilitar e promover a comunicação, relação, aprendizagem, mobilização, expressão, organização e outros objetivos terapêuticos relevantes, no sentido de alcançar necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas.

A musicoterapia compreende a música não apenas como um recurso estético ou recreativo, mas como um elemento terapêutico dotado de potencial organizador, comunicativo e estruturante. Nessa perspectiva, Benenson (1998) concebe a musicoterapia como um processo relacional, no qual os elementos sonoros, como ritmo, som e silêncio, atuam como mediadores da comunicação e da organização interna do sujeito. A música, nesse contexto, favorece a expressão, a escuta e a construção de vínculos, possibilitando intervenções que respeitam a singularidade de cada indivíduo e promovem integração entre aspectos cognitivos, emocionais e corporais.

Laham e Amorosino explicam que, há anos: “A musicoterapia tem sido utilizada para necessidades físicas, psicológicas, emocionais, sociais e espirituais de várias populações” (2012, p. 48).

Na área da saúde, a musicoterapia é considerada uma intervenção terapêutica complementar eficaz em diferentes contextos clínicos. Estudos demonstram que ela pode auxiliar no tratamento de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer e o Parkinson, estimulando funções cognitivas, emocionais e motoras, além de favorecer a evocação de memórias e reduzir sintomas comportamentais (Mcdermott *et al.*, 2013; Ueda *et al.*, 2013). Na reabilitação de pacientes pós-acidente vascular cerebral (AVC), estudos mostram que o uso da musicoterapia tem contribuído para a recuperação da fala, da motricidade e da coordenação (Magee *et al.*, 2017).

Na saúde mental, a prática de musicoterapia pode reduzir os níveis de ansiedade, depressão e estresse, promovendo bem-estar emocional e mais qualidade de vida (Aalbers *et al.*, 2017). Além disso, em cuidados paliativos e em unidades de terapia intensiva (UTI), a musicoterapia auxilia no controle da dor, na

regulação fisiológica e no conforto emocional tanto para pacientes quanto para familiares. Dessa forma, trata-se de uma prática integrativa essencial, com potencial de humanização do cuidado em saúde.

Peixoto e Amâncio (2023, p. 6) explicam que: “Estudos atuais mostram que a música é capaz de modificar o cérebro não apenas em aspectos estruturais, mas também em relação à conectividade cerebral”. A constituição de uma música apresenta diversas alterações em sua composição, desde ritmo, melodia e harmonia. O alinhamento adequado desses três aspectos pode proporcionar benefícios aos pacientes, desde que usado de maneira correta (Souza *et al.*, 2023).

A música ainda pode evocar emoções e sentimentos:

A música também está intimamente associada aos sentimentos e emoções devido à sua capacidade de ativar o sistema límbico, sendo este responsável tanto no processamento das emoções quanto no controle da memória, o que pode favorecer a recordação de experiências musicais e auditivas. Ademais, o ato de ouvir música também pode estar diretamente ligado à sensações de recompensa e melhora da cognição (Peixoto; Amâncio, 2023, p. 7).

Segundo Benenzon (1998), a intervenção musicoterapêutica deve levar em conta a identidade sonora do sujeito, compreendida como o conjunto de experiências sonoras que marcam sua história de vida e influenciam sua forma de perceber e responder aos estímulos musicais. Essa concepção amplia o entendimento da música como ferramenta terapêutica, pois estabelece que sua eficácia está diretamente relacionada à forma como é utilizada, ao contexto relacional e à sensibilidade do terapeuta em adaptar a intervenção às necessidades e possibilidades do paciente.

A Musicoterapia e a Leitura Rítmica Aplicada aos Idosos

São diversos os benefícios relacionados ao uso da musicoterapia com o grupo a partir dos 60 anos, tanto como prevenção quanto como tratamento para melhora de sintomas já existentes. Como estratégia de promoção da saúde, a musicoterapia contribui para a estimulação das funções cognitivas, para a manutenção das habilidades motoras e para o fortalecimento dos vínculos sociais, favorecendo a participação ativa do idoso em atividades coletivas. No campo do tratamento, essa intervenção tem se mostrado eficaz na redução de quadros de ansiedade, estresse e depressão, bem como no alívio de manifestações comportamentais relacionadas a doenças neurodegenerativas.

Além disso, a partir das experiências sonoras, a musicoterapia possibilita a expressão de emoções, o resgate de memórias afetivas e o reforço da autoestima, configurando-se como um recurso terapêutico relevante para a qualidade de vida na velhice (Da Silva Sousa *et al.*, 2021).

Santos, Castro e Castro (2022, p.2) afirmam que a musicoterapia em idosos:

Permite a melhoria da comunicação entre os idosos, possibilitando que os mesmos expressem seus conteúdos internos por meio da linguagem musical. Dessa forma, a Musicoterapia contribui para a melhora da autoaceitação e ampliação da convivência social - fatores acatados fundamentais para esta população.

McDermott *et al.* (2013) concluíram que a musicoterapia reduz a agitação de idosos com demência em curto prazo. Os autores analisaram estudos que investigaram intervenções musicais estruturadas, conduzidas por profissionais capacitados, envolvendo tanto a escuta musical quanto a participação ativa dos pacientes em atividades sonoras. Os resultados indicaram que houve diminuição de comportamentos agitados durante e imediatamente após as sessões, sugerindo que a música atua como mediadora emocional e organizadora do comportamento.

Além disso, a musicoterapia favorece estados de maior tranquilidade, facilita a interação social e contribui para a redução de sintomas neuropsiquiátricos frequentemente associados à demência, como ansiedade e irritabilidade. Embora os efeitos tenham se mostrado mais evidentes no curto prazo, os autores destacam o potencial da musicoterapia como intervenção não farmacológica complementar, especialmente por apresentar baixo risco e boa aceitação pelos idosos (McDermott *et al.*, 2013).

A musicoterapia também apresentou efeito positivo na comunicação e no bem-estar emocional de idosos com demência (Brotons, 2000). De acordo com o autor, a utilização de atividades musicais estruturadas possibilita a ativação de canais expressivos preservados, mesmo diante do comprometimento cognitivo progressivo, favorecendo a manifestação de emoções, lembranças e intenções comunicativas.

No estudo de Brotons (2000), os participantes demonstraram maior responsividade aos estímulos sonoros, com aumento de vocalizações, expressões faciais e interações sociais. Ademais, a prática musicoterapêutica contribuiu para a redução de sentimentos de isolamento e para o fortalecimento do vínculo entre os idosos e os profissionais envolvidos no cuidado. Tais resultados indicam que a música pode funcionar como um mediador relacional, promovendo não apenas benefícios emocionais, mas também a ampliação das possibilidades comunicativas em indivíduos com demência, mesmo em estágios mais avançados da doença.

A leitura rítmica, quando aplicada na musicoterapia, ultrapassa o caráter técnico-musical e assume uma função terapêutica, especialmente no atendimento à população idosa. Essa prática estimula simultaneamente funções cognitivas, motoras e emocionais, favorecendo a atenção, a concentração e a organização temporal do pensamento.

Na visão de Guimarães *et al.* (2024, p. 4):

Uso da música com fins terapêuticos está relacionado a alguns benefícios, como redução dos níveis pressóricos e frequência cardíaca, contribuindo para redução dos problemas circulatórios; alívio da ansiedade; ação no sistema nervoso autônomo, diminuindo a frequência cardíaca.

Logo, o contato do sujeito com a música traz aspectos positivos para o processo de recuperação (Gottfried; Brown, 1986). Neste contexto, segundo Franzoi *et al.* (2016), é necessário estimular a equipe a buscar por qualificação aprofundada e expandir os conhecimentos específicos sobre a Musicoterapia para que haja uma atuação mais fundamentada e consequentemente mais eficaz para cada paciente e sua patologia.

A execução de padrões rítmicos exige foco, prontidão cognitiva e memória sequencial, além da coordenação entre percepção auditiva e resposta motora. Durante a leitura rítmica, o idoso é estimulado a perceber o pulso, realizar contagens e atender comandos verbais e musicais, promovendo o fortalecimento das funções executivas. Esses estímulos contribuem para a manutenção da coordenação motora fina e ampla, bem como para o aumento da velocidade de processamento das informações.

A prática rítmica também favorece a estimulação neural integrada, envolvendo áreas cerebrais relacionadas à atenção, memória, planejamento motor e controle mental, aspectos essenciais para a autonomia funcional do idoso. A prática da leitura rítmica favorece a expressão emocional, a autoestima e o bem-estar psicológico. O ambiente musical estruturado proporciona segurança, previsibilidade e prazer, reduzindo sintomas de ansiedade e desmotivação. Em atividades coletivas, observa-se o fortalecimento dos vínculos sociais, o estímulo à cooperação e a diminuição do isolamento social, fatores essenciais para a qualidade de vida na terceira idade (Bezerra *et al.*, 2025).

METODOLOGIA

A pesquisa caracterizou-se como qualitativa, de natureza bibliográfica e descritiva, complementada por relato de experiência. O levantamento bibliográfico foi realizado a partir de livros, artigos científicos e produções acadêmicas disponíveis em bases como SciElo, Google Scholar e Periódicos CAPES, selecionados conforme a relevância temática e atualidade (Gil, 2017).

Como procedimento prático, foi desenvolvida uma oficina de musicoterapia no Centro Estadual de Educação Profissional (CEEP) de Música, em Salvador, Bahia, com 12 idosos, com idades entre 65 e 78 anos, durante quatro meses, em três encontros semanais de 1h30min. A proposta da oficina foi estruturada de forma progressiva, respeitando o ritmo de aprendizagem dos participantes e suas condições cognitivas e motoras, com o objetivo de estimular habilidades musicais e funções cognitivas associadas à atenção e à memória, utilizando o instrumento leitura rítmica.

As atividades realizadas incluíram exercícios de marcação rítmica por meio de palmas, utilização de instrumentos de percussão de fácil manuseio, como tambores e chocalhos, bem como práticas de leitura rítmica gradual, iniciando-se com padrões simples e evoluindo para estruturas mais complexas. As dinâmicas foram organizadas de modo a favorecer a participação ativa do grupo, o trabalho coletivo e a coordenação entre estímulos visuais, auditivos e motores.

Durante o desenvolvimento da oficina, as observações foram registradas de forma sistemática e descritiva, conforme orientação metodológica de Marconi e Lakatos (2017), considerando aspectos como atenção, concentração, prontidão para a execução das tarefas, resposta a comandos, controle mental e níveis de interação social entre os participantes. Assim, foi possível identificar mudanças comportamentais ao longo do processo, bem como ajustar as estratégias pedagógicas adotadas, buscando garantir maior engajamento e adequação das atividades às necessidades do grupo.

Os critérios de inclusão adotados para a participação na oficina de musicoterapia utilizando a leitura rítmica foram: idade igual ou superior a 65 anos; matrícula ativa ou vínculo com atividades do Centro Estadual de Educação Profissional (CEEP) de Música; capacidade auditiva funcional para acompanhamento das atividades propostas; e condições cognitivas e motoras suficientes para a compreensão de comandos simples e execução básica de movimentos rítmicos, avaliadas previamente de forma observacional pelo musicoterapeuta responsável.

No que se refere aos aspectos éticos, todos os participantes foram informados sobre os objetivos da oficina e da pesquisa, bem como sobre os procedimentos adotados durante as atividades. A participação ocorreu de forma voluntária, mediante consentimento verbal dos idosos, respeitando-se os princípios éticos de autonomia, beneficência e não maleficência. Foi garantido o anonimato dos participantes, não sendo divulgadas informações que permitissem sua identificação individual. Ressalta-se que as atividades propostas não ofereceram riscos aos participantes, caracterizando-se como práticas de caráter educativo e terapêutico.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos resultados obtidos na oficina de musicoterapia realizada no Centro Estadual de Educação Profissional (CEEP) de Música em Salvador (BA), mostrou impactos positivos no desempenho cognitivo, motor, emocional e social dos 12 alunos participantes. As observações foram realizadas ao longo de encontros semanais, considerando aspectos como atenção, memória rítmica, prontidão, coordenação motora, percepção do pulso, manutenção do ritmo e resposta a comandos musicais. A seguir, serão discutidos os principais resultados desta experiência.

Observações

Para orientar o registro técnico das respostas dos participantes às atividades propostas, foi elaborada uma Ficha de Raciocínio Clínico em Musicoterapia (Apêndice A). Esse instrumento foi importante para que o profissional pudesse acompanhar, de forma mais estruturada, aspectos relacionados à atenção, concentração, prontidão cognitiva, percepção do pulso, contagem rítmica, coordenação motora, controle mental e interação social. Trata-se de um instrumento voltado à observação clínica, que auxilia na organização dos dados qualitativos e na análise do comportamento

dos idosos durante as sessões, contribuindo para a reflexão sobre a adequação das estratégias terapêuticas adotadas.

De modo geral, os participantes demonstraram boa capacidade de atenção e memória para padrões rítmicos simples, especialmente quando as atividades foram conduzidas de forma estruturada e progressiva. Entretanto, parte dos alunos apresentou dificuldades iniciais na execução de instruções sequenciais mais complexas, na coordenação motora simultânea (como execução de palmas associadas à contagem ou ao uso de instrumentos) e na manutenção constante do pulso rítmico.

É importante ressaltar a importância do profissional bem preparado para esta atividade, que faça uma avaliação prévia das condições cognitivas, emocionais e motoras do idoso, bem como de sua história de vida e de suas preferências musicais. Essa avaliação possibilita a elaboração de um plano de intervenção adequado às necessidades individuais, respeitando limites, potencialidades e particularidades de cada participante.

Além disso, o acompanhamento sistemático das respostas às sessões permite ajustes metodológicos ao longo do processo terapêutico, garantindo maior eficácia das intervenções e evitando estímulos inadequados ou excessivos. Dessa forma, a atuação do musicoterapeuta não se restringe à aplicação de atividades musicais, mas envolve um trabalho técnico, ético e sensível, fundamentado em princípios científicos e na escuta qualificada do sujeito, assegurando que a música seja utilizada como recurso terapêutico.

O documento da União Brasileira das Associações de Musicoterapia destaca que o profissional:

[...] está habilitado a fazer uso de intervenções musicoterapêuticas nos processos de avaliação e de tratamento musicoterapêuticos. Essas intervenções são baseadas na sistematização criteriosa do uso da música e de seus elementos, no manejo da relação terapêutica, e no corpo teórico-prático do campo do conhecimento Musicoterapia, com atualizações a partir da pesquisa científica (UBAM, 2019, p. 4).

Com a aplicação de estratégias terapêuticas baseadas na fragmentação das tarefas, repetição consciente, uso de comandos verbais claros e progressão gradual dos exercícios rítmicos, foi possível observar avanços no desempenho dos participantes idosos ao longo do processo. Houve melhora na prontidão para iniciar as atividades, maior segurança na execução rítmica, aumento da coordenação motora e maior controle mental durante a realização das tarefas propostas.

No aspecto emocional e social, a prática coletiva da leitura rítmica favoreceu a interação entre os participantes, promovendo cooperação, troca de experiências e fortalecimento dos vínculos grupais. Esse resultado confirma o que foi visto na fundamentação teórica desse estudo, pois Brotons (2000) comprovou que esse tipo de atividade pode colaborar para a comunicação entre os participantes. Observou-se também aumento da autoconfiança, da motivação e do engajamento nas atividades

musicais, elementos fundamentais para a qualidade de vida e o envelhecimento ativo. Ou seja, os sujeitos se mostravam mais interessados em participar das atividades com o decorrer das semanas.

Os resultados dessa observação reforçam a leitura rítmica como um recurso musicoterapêutico eficaz, capaz de integrar estimulação cognitiva, motora e emocional, respeitando os limites individuais e potencializando as habilidades preservadas dos participantes.

Questionário de Percepção dos Participantes

Além das observações, foi aplicado um questionário, o Questionário de Percepção dos Participantes (Apêndice B), que teve o objetivo de captar a avaliação subjetiva dos próprios idosos acerca dos efeitos das atividades realizadas. Esse instrumento busca identificar como os participantes percebem possíveis mudanças em sua atenção, concentração, coordenação motora, estado emocional e interação social, valorizando a dimensão experiencial do processo terapêutico.

Dessa forma, o questionário complementa os registros clínicos pois traz a perspectiva dos sujeitos envolvidos, o que possibilita uma compreensão mais ampla dos impactos da oficina, tanto do ponto de vista técnico quanto do vivencial. É importante não só analisar do ponto de vista do profissional, mas também dos participantes das oficinas, pois o maior objetivo é que seja um momento de bem-estar e provoque evolução no estado de saúde deles.

A análise das respostas ao Questionário de Leitura Rítmica possibilitou aprofundar a compreensão dos resultados observados durante a oficina, permitindo relacionar a prática musicoterapêutica aos fundamentos teóricos discutidos neste estudo. Na prática, foram vistos ganhos ligados à atenção, memória de trabalho, prontidão cognitiva, coordenação motora e processamento simultâneo, funções que também foram mencionadas na literatura sobre musicoterapia aplicada à população idosa.

No que se refere à atenção e ao foco, os participantes relataram que conseguiram manter a atenção durante explicações curtas, embora tenham facilidade em se distrair com estímulos externos e necessitem de repetição frequente das instruções. Porém, esse também é um aspecto positivo da atividade, pois estimula a atenção, o foco e a memória dos indivíduos. Esse resultado está em consonância com a literatura, que aponta que o envelhecimento pode estar associado a alterações na atenção sustentada e seletiva, especialmente em contextos com múltiplos estímulos concorrentes (Petersen, 2012).

Conforme discutido no referencial teórico, a leitura rítmica atua como um exercício estruturado de atenção, exigindo foco contínuo, escuta ativa e organização temporal, o que contribui para o treino progressivo dessas habilidades (Silva; Baran; Mercês, 2016).

Outro estudo apontou que a intervenção musicoterapêutica mostrou-se associada a avanços no quadro psíquico dos participantes, com redução de manifestações depressivas e ansiosas, bem como de afetos negativos de modo

global. Além disso, foram observados ganhos no desempenho funcional, tanto no âmbito individual quanto nas interações sociais, refletindo positivamente na percepção de qualidade de vida em períodos de acompanhamento de curto e médio prazo (Geretsegger *et al.*, 2017).

Em relação à compreensão de instruções, as respostas indicaram boa assimilação de comandos simples, porém dificuldade ocasional quando a instrução envolvia duas etapas. Isso demonstra que na prática musicoterapêutica com idosos é importante usar como estratégia a fragmentação das tarefas e orientar os comandos com clareza e com uma linguagem simples e acessível. Segundo Peixoto e Amâncio (2023), a música estimula redes neurais relacionadas ao planejamento e à organização cognitiva, desde que os estímulos sejam apresentados de forma gradual e adequada às capacidades do indivíduo.

Quanto à prontidão e ao início da ação, um participante relatou demora de alguns segundos para iniciar a leitura rítmica e episódios pontuais de imobilidade ou ausência de reação. Esses comportamentos são compatíveis com o que a literatura descreve como redução da velocidade de processamento das informações no envelhecimento. A leitura rítmica, nesse contexto, favorece o desenvolvimento da prontidão cognitiva ao associar estímulos auditivos previsíveis à resposta motora, fortalecendo a capacidade de antecipação e reação (Guimarães *et al.*, 2024).

Outro aspecto importante é a coordenação motora e percepção do pulso. Sobre esse tema, observou-se que grande parte dos participantes conseguem marcar o tempo com palmas, embora relatem perdas ocasionais do pulso interno e dificuldade em responder aos comandos no tempo adequado durante a execução instrumental. Esses dados estão de acordo com estudos que indicam que a prática rítmica exige integração entre percepção auditiva, controle motor e organização temporal, estimulando áreas cerebrais relacionadas à coordenação e ao planejamento motor (Silva; Baran; Mercês, 2016). Conforme discutido teoricamente, a manutenção do pulso rítmico envolve atenção contínua e controle mental, sendo um exercício complexo, porém altamente benéfico para a autonomia funcional do idoso.

No que se refere à memória de trabalho, as respostas demonstraram dificuldade parcial em reter padrões rítmicos apresentados uma única vez e em lembrar sequências completas quando divididas em etapas. Esse resultado está alinhado à literatura que aponta que a leitura rítmica estimula diretamente a memória sequencial e operacional, uma vez que exige a retenção temporária de informações sonoras para sua execução imediata (Peixoto; Amâncio, 2024). A repetição consciente e a progressão gradual das atividades, estratégias adotadas na oficina, são apontadas como fundamentais para o fortalecimento dessas funções no envelhecimento.

Quanto ao processamento simultâneo e à realização de multitarefas, os participantes responderam que ocasionalmente apresentavam dificuldades, especialmente em atividades que exigiam seguir o pulso enquanto realizavam a leitura rítmica ou executavam tarefas duplas. Esse achado confirma o que a literatura descreve como uma das maiores demandas cognitivas da leitura rítmica, pois

envolve leitura visual, percepção auditiva e resposta motora de forma concomitante. A musicoterapia, nesse sentido, oferece um ambiente estruturado e seguro para o treino gradual dessas habilidades, respeitando os limites funcionais do idoso (Guimarães *et al.*, 2024).

Por fim, os dados referentes às observações gerais indicaram momentos pontuais de ausência de reação e uma percepção moderada de mudança na forma de aprender e responder às atividades rítmicas. Esses achados reforçam o caráter dinâmico do processo terapêutico e corroboram estudos que destacam a capacidade da música de promover alterações funcionais e emocionais por meio da ativação do sistema límbico e de redes neurais relacionadas à memória e à emoção (Peixoto; Amâncio, 2024).

Dessa forma, a análise do questionário confirma e complementa os resultados observacionais apresentados, demonstrando que a leitura rítmica pode ser um recurso musicoterapêutico eficaz para a estimulação cognitiva, motora e emocional de idosos. A articulação entre teoria e prática evidencia que, quando aplicada de forma estruturada, progressiva e humanizada, a leitura rítmica contribui para a manutenção das funções cognitivas, para o engajamento ativo e para a promoção da qualidade de vida na terceira idade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do estudo demonstraram que a musicoterapia aplicada a idosos contribui para a qualidade de vida destes, pois promove benefícios cognitivos, motores, emocionais e sociais. Especificamente a prática de leitura rítmica favoreceu a melhora da atenção, da concentração, da memória, da coordenação motora e do controle mental, além de estimular a interação social e o bem-estar emocional.

Dessa forma, verifica-se que a ferramenta leitura rítmica é uma estratégia terapêutica eficaz para o envelhecimento saudável, podendo ser utilizada tanto em contextos clínicos quanto educativos.

Com base em todo o desenvolvimento teórico e nos achados empíricos apresentados, é possível afirmar que a ferramenta leitura rítmica configura-se como uma intervenção de musicoterapia integrada que ultrapassa a dimensão musical, alcançando aspectos centrais do funcionamento humano na velhice.

Ao articular estímulos auditivos, visuais e motores, essa prática favorece a ativação de redes neurais relacionadas à atenção, à memória, ao planejamento motor e ao controle emocional, o que reforça sua relevância como recurso terapêutico não farmacológico. Ademais, o caráter coletivo das atividades mostrou-se fundamental para a promoção de vínculos sociais, para o fortalecimento da autoestima e para a redução do isolamento, aspectos que se revelam essenciais diante das vulnerabilidades psicossociais frequentemente associadas ao envelhecimento.

Por fim, destaca-se que os resultados obtidos evidenciam a importância da atuação qualificada do musicoterapeuta, tanto na avaliação inicial quanto na condução e adaptação das intervenções ao longo do processo. A sistematização

das observações clínicas e a incorporação da percepção dos próprios participantes permitiram uma análise mais abrangente dos efeitos da oficina, integrando dados objetivos e subjetivos.

Nesse sentido, o estudo contribui para a ampliação do campo de conhecimento sobre a aplicação da musicoterapia utilizando a ferramenta leitura rítmica com idosos, ao indicar caminhos metodológicos e reforçar a necessidade de novas investigações que explorem diferentes contextos, amostras e durações de intervenção, consolidando a música como ferramenta de cuidado, promoção da saúde e envelhecimento ativo.

Apesar dos resultados positivos observados, este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos achados. Primeiramente, o número reduzido de participantes e a seleção de uma amostra restrita a um único contexto institucional limitam a generalização dos resultados para outras populações idosas.

Além disso, por tratar-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, baseada em relato de experiência e em observações descritivas, não foi possível estabelecer relações de causalidade nem mensurar estatisticamente os efeitos da intervenção, o que restringe a comparação com estudos quantitativos controlados. Outra limitação refere-se ao tempo de duração da oficina, que, embora suficiente para a identificação de mudanças iniciais, não permite avaliar os efeitos da leitura rítmica em longo prazo.

Dessa forma, recomenda-se que pesquisas futuras contemplem amostras mais amplas, maior diversidade de contextos, períodos prolongados de intervenção e instrumentos padronizados de avaliação, a fim de aprofundar a compreensão dos impactos da leitura rítmica na musicoterapia aplicada à população idosa, ademais, futuras pesquisas devem aprofundar a investigação de diferentes metodologias musicoterapêuticas, ampliando o uso da música como ferramenta de promoção da saúde e da autonomia na terceira idade.

REFERÊNCIAS

- AALBERS, S.; *et al.* **Music therapy for depression.** Cochrane Database Syst Rev., [s. l.], v. 11, n. 11, CD004517, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004517.pub3>. Acesso em: 28 nov. 2025.
- BENZON, R. O. **La Nueva Musicoterapia.** Argentina: Lumen Editorial, 1998.
- BEZERRA, K. M. *et al.* **Musicoterapia E Qualidade De Vida: Evidências Do Projeto Harmonia E Saúde.** Caderno Impacto em Extensão, [s. l.], v. 5, n. 1, 2025. Disponível em: <https://revistas.editora.ufcg.edu.br/index.php/cite/article/view/7010>. Acesso em: 10 jan. 2026.
- DA SILVA SOUSA, A. N. *et al.* **A utilização da musicoterapia no tratamento de idosos diagnosticados com a doença de Alzheimer.** Research, Society and Development, [s. l.], v. 10, n. 12, p. e112101220010-e112101220010, 2021.

Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20010>. Acesso em: 28 nov. 2025.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GERETSEGGER, M. *et al.* **Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders**. Cochrane Database of Systematic Reviews, [s. l.], n. 5, 2017. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD004025.pub4/abstract>. Acesso em: 28 nov. 2025.

LAHAM, C. F.; AMOROSINO, C. Musicoterapia e Cuidados Paliativos: uma revisão teórica. **Brazilian Journal of Music Therapy**, [s. l.], 2012. Disponível em: <http://musicoterapia.revistademusicoterapia.mus.br/index.php/rbmt/article/view/260>. Acesso em: 28 nov. 2025.

McDERMOTT, O.; *et al.* **The importance of music for people with dementia: the perspectives of people with dementia, family carers, staff and music therapists**. Aging & Mental Health, [s. l.], v. 18, n. 6, p. 706–716, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.875124>. Acesso em: 28 nov. 2025.

MAGEE, W. L.; *et al.* **Music interventions for acquired brain injury**. Cochrane Database Syst Rev., [s. l.], v. 1, n. 1, CD006787, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006787.pub3>. Acesso em: 28 nov. 2025.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

PEIXOTO, C. C.; AMÂNCIO, N. F. G. **Os efeitos da musicoterapia em pacientes com doença de Alzheimer**. Research, Society and Development, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e2012139279, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/39279>. Acesso em: 1 dez. 2025.

PETERSEN, E. M. **Buscando novos sentidos à vida: musicoterapia em cuidados paliativos**. Revista do Hospital Universitário Pedro Ernesto, UERJ, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 63-69, 2012. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/view/8944>. Acesso em: 7 jan. 2026.

PINTO, M. C. O. (org.). **Musicoterapia no cenário contemporâneo e os riscos no uso da música**. Brasília: Musicoterapia Brasil – UBAM, 2025. Disponível em: https://ubammusicoterapia.com.br/wp-content/uploads/2025/06/Musicoterapia-no-cenario-contemporaneo-e-os-riscos-no-uso-da-musica_12jun25.pdf. Acesso em: 7 jan. 2026.

SANTOS, L. L.; CASTRO, M. S. R.; CASTRO, W. Souza. **O uso da musicoterapia no cuidado ao idoso**. SYNTHESIS| Revista Digital FAPAM, [S. l.], v. 11, n. 1, 2022. Disponível em: <https://periodicos.fapam.edu.br/index.php/synthesis/article/view/602>. Acesso em: 7 jan. 2026.

SOUZA, A. V. *et al.* **O impacto da musicoterapia em pacientes pediátricos oncológicos**. Revista Pró-univerSUS, [S. l.], v. 14, n. 1, p. 67-72, 2023. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/3494>. Acesso em: 8 jan. 2026.

UEDA, T.; *et al.* **Effects of music therapy on behavioral and psychological symptoms of dementia: a systematic review and meta-analysis.** Ageing Research Reviews, [s. l.], v. 12, n. 2, p. 628-641, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.arr.2013.02.003>. Acesso em: 29 dez. 2025.

UNIÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE MUSICOTERAPIA. **Justificativa para Projetos de Musicoterapia.** [s. l.], 2019. Disponível em: <https://ubammusicoterapia.com.br/wp-content/uploads/2021/05/Justificativa-para-Projetos-de-Musicoterapia.pdf>. Acesso em: 7 jan. 2026.

APÊNDICE A – FICHA DE RACIOCÍNIO CLÍNICO EM MUSICOTERAPIA

Atividade: Leitura Rítmica

Público-alvo: Idosos (65 a 78 anos)

Local: CEEP de Música – Salvador/BA

Objetivos Terapêuticos:

- Estimular atenção, concentração e foco
- Desenvolver prontidão cognitiva
- Trabalhar percepção do pulso e contagem rítmica
- Favorecer resposta a comandos musicais
- Promover estimulação cognitiva e neural
- Incentivar interação social e bem-estar emocional

Aspectos Observados:

- ☐ Atenção ☐ Concentração ☐ Prontidão
☐ Percepção do pulso ☐ Contagem rítmica
☐ Coordenação motora ☐ Controle da mente
☐ Interação social

Observações Clínicas:

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO DE PERCEPÇÃO DOS PARTICIPANTES

1. Você percebeu melhora na sua atenção durante as atividades?

- ☐ Sim ☐ Não ☐ Parcialmente

2. As atividades ajudaram na sua concentração?
☐ Sim ☐ Não ☐ Parcialmente
3. Você percebeu melhora na coordenação motora?
☐ Sim ☐ Não ☐ Parcialmente
4. Como você se sentiu emocionalmente durante as atividades?
☐ Muito bem ☐ Bem ☐ Indiferente
5. As atividades favoreceram sua interação com o grupo?
☐ Sim ☐ Não ☐ Parcialmente.