

A musicoterapia em grupo para o envelhecimento ativo

Autoeficácia e vínculos sociais em adultos 50+

Gustavo Ramos Ferraz

Musicoterapeuta (Especialização – Faculdade Censupeg) · Mestre em Música (Unicamp)

gustavounicamp06@gmail.com

INTRODUÇÃO

Este estudo estabelece uma **ponte teórica** entre uma dissertação de mestrado (Ferraz, 2024) e a Musicoterapia. A pesquisa original investigou a educação musical em **oficinas online de violão para maiores de 50 anos** do programa UniversIDADE da Unicamp. Aqui, esses dados são reanalisados sob a ótica da **musicoterapia em grupo**.

Nessa perspectiva, os aprendizados, as vivências afetivas e as práticas coletivas transcendem o ensino do violão: tornam-se ferramentas de saúde mental, regulação emocional e desenvolvimento da agência pessoal no combate ao **isolamento** e ao **idadismo**.

OBJETIVO

Analisar a contribuição da musicoterapia em grupo para o envelhecimento ativo, investigando como a reanálise dos achados da pesquisa de mestrado — focada na autoeficácia e nos vínculos sociais de adultos 50+ — valida a **prática musical coletiva como ferramenta promotora de saúde mental**.

MÉTODOS

- Pesquisa **qualitativa, descritiva e reflexiva**, de caráter dialógico.
- Dados das oficinas reanalisados sob a ótica da Musicoterapia (Zanini, 2009; Bruscia, 2016).
- Pesquisa aprovada pelo CEP/Unicamp – Parecer nº 4.335.169.

48

participantes

16

sessões síncronas em ambiente virtual

36

questionários pós-oficina

Os dados foram categorizados pelas **quatro fontes de autoeficácia** da Teoria Social Cognitiva (Bandura, 1997):



Experiências de êxito
conquistas reais ao tocar



Experiências vicárias
ver colegas da mesma idade conseguirem



Persuasão verbal
incentivo do professor e do grupo



Estados fisiológicos e afetivos
emoções e sensações na prática

RESULTADOS

99,22%

de **desejo de continuidade**: uma expressiva retenção dos participantes.

Sob a perspectiva da Musicoterapia, os **relatos de bem-estar e alegria** refletem melhora na saúde mental, no estado afetivo, na perseverança e no interesse pela vida.

O sucesso não foi apenas o aprendizado técnico do violão, mas principalmente o fortalecimento de:

☆ Agência pessoal

🛡️ Autonomia

🏠 Sentimento de pertença

🔗 Vínculos sociais

🛡️ Desconstrução do idadismo

💖 Regulação emocional

☀️ Percepção de saúde mental

CONCLUSÃO

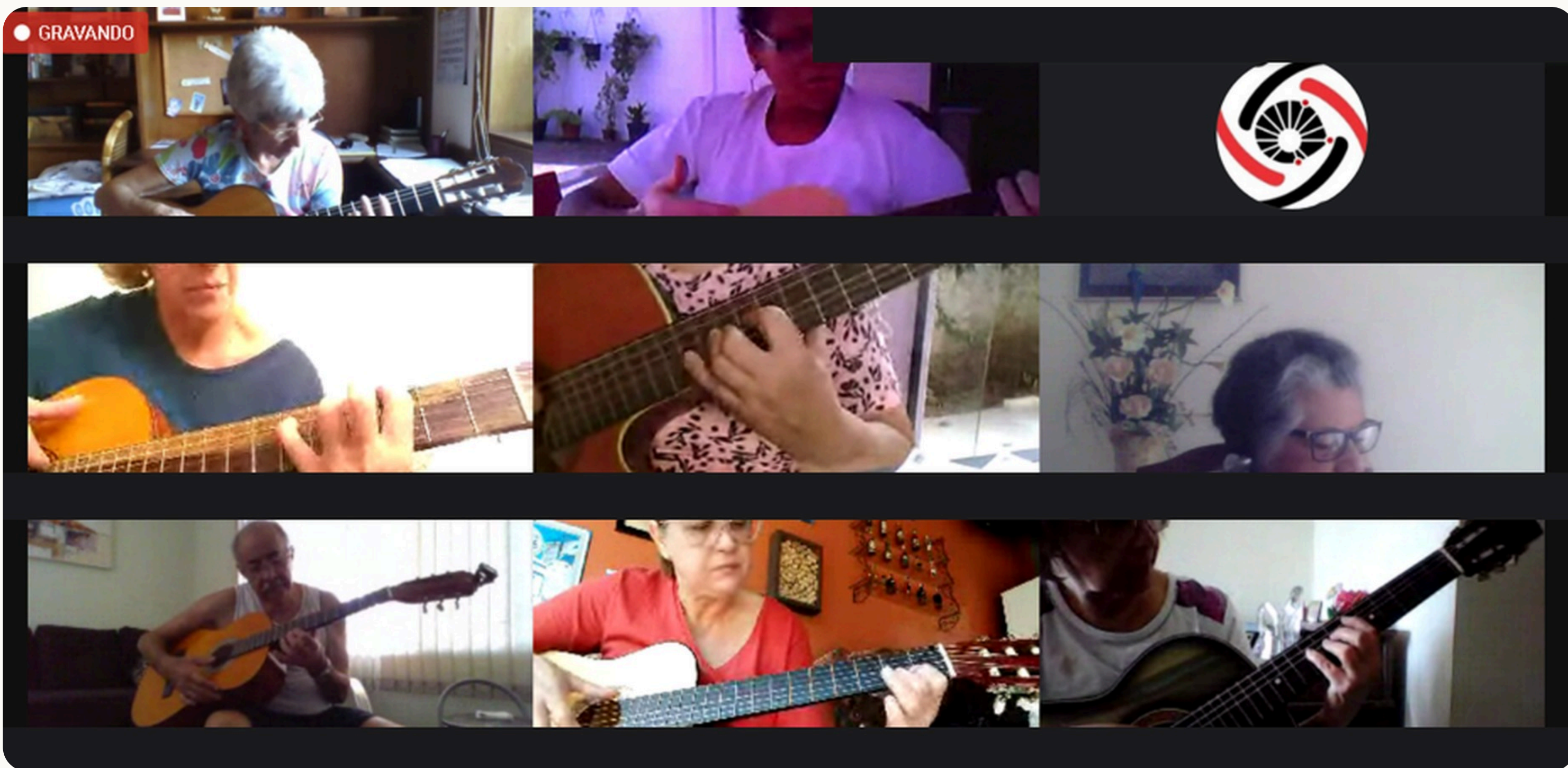
A transposição dos achados para a Musicoterapia **valida as práticas coletivas de música e violão como recursos terapêuticos**.

Prática coletiva de música e violão
tocar, cantar e conviver em grupo



Objetivos terapêuticos
funcionalidade e prevenção do isolamento

A prática do instrumento torna-se um veículo para que o idoso **exercite sua plasticidade cerebral e mantenha-se conectado socialmente**, cumprindo os objetivos terapêuticos de manutenção da funcionalidade e prevenção do isolamento social.



Sessão síncrona das oficinas online de música e violão 50+ (programa UniversIDADE/Unicamp). Nomes dos participantes ocultados.

DESCRIPTORIOS: Musicoterapia; Envelhecimento; Autoeficácia.

REFERÊNCIAS

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Bruscia, K. E. (2016). *Definindo Musicoterapia* (3ª ed.). Enelivros.
- Ferraz, G. R. (2024). *Música e Violão para maiores de 50 anos na era digital: autoeficácia nas oficinas online do programa UniversIDADE* [Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual de Campinas]. Repositório da Unicamp.
- Zanini, C. R. O. (2009). A musicoterapia na terceira idade. Em F. S. Santos (Org.), *Cuidados paliativos* (pp. 235-242). Atheneu.



Contatos,
Lattes e
materiais