

Grupo universitário de música tem impacto positivo no bem-estar, na qualidade de vida e na saúde geral dos participantes: um estudo transversal

University music group positively impacts the welfare, quality of life, and general health of the participants: a cross-sectional study

Victor Seabra Lima Prado Costa¹
Davi Feliciano Nonnenmacher²
Wesley Berger Fernandes³
Daiana Cristine Bündchen⁴
Francielly Andressa Felipetti⁵

RESUMO

Este estudo buscou avaliar os benefícios que a música pode promover à saúde dos integrantes do Grupo Staccato, por meio de um questionário em escala Likert. Os participantes receberam um questionário anônimo em escala Likert sobre como avaliam a própria saúde mental e geral após contato com a música por intermédio do Grupo Staccato. Os dados foram tabulados e analisados utilizando estatística descritiva. A maioria dos participantes (n = 27) relatou sentir estresse (88,8%), ansiedade (85,2%) e tristeza (77,8%) com certa frequência, e uma parte substancial deles informou que concordava total ou parcialmente com as afirmações de que o Grupo Staccato era capaz de reduzir o estresse (77,7%) e a tristeza (81,4%). Os entrevistados relataram que o grupo de música teve um impacto positivo na qualidade de vida (85,1%), no bem-estar (96,3%) e nas interações sociais (77,8%). 40,7% dos entrevistados consideraram que o projeto de extensão foi de grande importância para a saúde geral. Este estudo pode apoiar o desenvolvimento de grupos de extensão em música no ambiente universitário como uma forma de promover benefícios para a saúde física e mental dos participantes e, conseqüentemente, reduzir o impacto de distúrbios que afetam diretamente a saúde pública.

Palavras-chave: Música. Canto. Saúde Pública. Saúde Mental. Universidades.

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the benefits that music may promote to the health of the Staccato Group members using a Likert scale questionnaire. The participants received an anonymous Likert scale questionnaire regarding how they assess their mental and general health after contact with music through the *Staccato Group*. The data were tabulated and analyzed using descriptive statistics. Most of the study participants (n = 27) reported experiencing stress (88.8%), anxiety (85.2%), and sadness (77.8%) with a certain frequency, and a substantial part

¹ Graduando em Medicina na Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, Brasil; membro do grupo de pesquisa “Música e Sensibilidades Humanas”. (victor.costa@grad.ufsc.br).

² Graduando em Engenharia de Computação na Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, Brasil; membro do grupo de pesquisa “Música e Sensibilidades Humanas”. (davi.f.n@grad.ufsc.br).

³ Graduando em Medicina na Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, Brasil; membro do grupo de pesquisa “Música e Sensibilidades Humanas”. (wesley.fernandes@grad.ufsc.br).

⁴ Doutora em Ciências do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina; professora na Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, Brasil. (daiana.bundchen@ufsc.br).

⁵ Doutora em Biologia Buco dental pela Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, Brasil; professora na Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, Brasil. (felipetti.f.a@ufsc.br).

of them informed that strongly or partially agree with the statements that Staccato Group reduced stress (77.7%) and sadness (81.4%). The respondents reported that the music group had a positive impact on quality of life (85.1%), welfare (96.3%), and social interactions (77.8%). Also, 40.7% of the respondents judged that the university music group was of great importance for their general health. This study can support the development of music extension groups in the university setting as a way to promote benefits to participants' general and mental health and, consequently, reduce the impact of important disorders that affect public health.

Keywords: Music. Singing. Public health. Mental health. Universities.

INTRODUÇÃO

A música pode ser entendida como a manifestação, a interpretação e a expressão de emoções pessoais por meio do som (Nogueira, 2011). O estudo da música vem ganhando mais interesse entre os pesquisadores por explorar os diferentes sentidos do corpo humano e também por oferecer efeitos benéficos à saúde do indivíduo. Esse tipo de arte tem sido considerada relevante para a saúde pública, uma vez que contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida do indivíduo, podendo até mesmo atuar como uma terapia não medicamentosa para o ser humano (Daykin *et al.*, 2008; Fleck *et al.*, 1999).

A excitação cerebral que ocorre por meio da musicoterapia proporciona benefícios à qualidade de vida do indivíduo, tanto do ponto de vista fisiológico quanto psicossocial (Zanini *et al.*, 2009). Esses benefícios incluem relaxamento, prazer, felicidade, criatividade, distração e satisfação, havendo o potencial de diminuir o risco de depressão em adultos (Coulton *et al.*, 2015; Daykin *et al.*, 2017; Santana; Vasconcelos, 2019).

A literatura também mostrou que o envolvimento com a música, por meio do canto em coral, pode promover uma diminuição da ansiedade e do tremor muscular, bem como uma melhor compreensão das sensações corporais nos pacientes (Jensen; Bonde, 2018). Além disso, o envolvimento com a música, seja cantando ou tocando um instrumento musical, pode gerar melhorias nas habilidades de aprendizado, como memória, atenção e até mesmo em funções executivas (Mansens; Deeg; Comijs, 2017). Nessa perspectiva, a literatura tem mostrado que o envolvimento em um grupo de canto pode promover inúmeros benefícios para a saúde mental e física, incluindo a redução da ansiedade, a qual se trata de um quadro predominante entre os estudantes universitários (Cardoso *et al.*, 2020; Coulton *et al.*, 2015).

Diante desse panorama acerca dos benefícios da música para a saúde humana, foi criado um projeto de extensão no campus Araranguá da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), conhecido como Grupo Staccato, do qual já participaram cerca de 50 pessoas até o momento. O foco do projeto é incentivar os participantes a expressarem as próprias emoções

por meio do canto ou de instrumentos musicais, semanalmente. Apesar da consolidação desse grupo de música como um projeto de extensão reconhecido na universidade, nenhum estudo foi realizado para avaliar os benefícios que essa estratégia pode promover na saúde dos indivíduos que frequentam o projeto. Portanto, este estudo teve como objetivo avaliar os benefícios que a música pode promover à saúde dos participantes do Grupo Staccato, por meio de um questionário em escala Likert.

METODOLOGIA

Aspectos éticos

Foi realizado um estudo transversal com o Grupo Staccato da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), que está localizada na cidade de Araranguá (Santa Catarina, Brasil). Primeiramente, este estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH) da UFSC, com o número 4.193.863. Essa etapa teve como objetivo obedecer às normas éticas relacionadas à pesquisa envolvendo seres humanos.

Critérios de inclusão

Para a definição da amostra da pesquisa, foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão para o estudo: ser componente/ex-componente do Grupo Staccato, sem frequência mínima cumulativa de permanência no projeto de extensão; ser maior de 18 anos; assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e ter vínculo direto com a UFSC, campus Araranguá, como professor, aluno ou técnico.

Cerca de 50 pessoas que atenderam aos critérios de inclusão foram convidadas a participar da pesquisa. O convite foi enviado pelo e-mail institucional dos pesquisadores, por meio do qual também foi enviado o TCLE. O contato por e-mail institucional garantiu que os pesquisadores tivessem a autenticidade e o histórico de tempo dos documentos. Dos 50 membros convidados, 27 concordaram em participar da pesquisa e assinaram o TCLE.

Coleta de dados

Os participantes do estudo receberam um questionário virtual com 20 perguntas contendo apenas respostas objetivas a serem marcadas. As perguntas abordavam as características dos sujeitos da pesquisa e a extensão dos benefícios que a música poderia

promover à saúde física e mental dos participantes por meio do Grupo Staccato. Foram avaliados os seguintes parâmetros: faixa etária, sexo, tempo de permanência no projeto, participação em outras atividades artísticas, confiança no canto, timidez, interações sociais, sentimentos de tristeza, alegria, ansiedade, estresse, bem-estar, dor física, qualidade de vida e saúde geral.

O questionário continha uma escala Likert de cinco pontos, como forma de dar mais confiança ao processo de medição (Likert, 1932; Lucian; Dornelas, 2015). A escala Likert é um instrumento de pesquisa que analisa o julgamento de aceitabilidade por meio das opiniões acerca da amostra analisada sem a interferência do pesquisador (Lucian; Dornelas, 2015). Essa escala tem sido usada para entender e interpretar julgamentos, permitindo a medição mais precisa de opiniões (Miranda *et al.*, 2009). As respostas ao questionário tinham dois valores negativos, um neutro e dois positivos, a saber: “Discordo totalmente”; “Discordo parcialmente”; “Não concordo nem discordo”; “Concordo parcialmente”; “Concordo totalmente”. Além disso, o questionário era anônimo. Cada indivíduo foi identificado por um número para manter a confidencialidade da identidade dos participantes do estudo.

Análise estatística

Os dados obtidos foram tabulados em planilhas do *software Microsoft Excel* e organizados por variáveis categóricas. Posteriormente, os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, calculando a frequência relativa das respostas, de maneira semelhante ao estudo realizado por Miranda *et al.* (2009).

RESULTADOS

Na amostra (n = 27) houve predominância de mulheres (74,1%) e a maioria dos participantes tinha menos de 26 anos de idade (59,2%), como mostra a Tabela 1, demonstrando que a maior parte da amostra deste estudo foi representada por estudantes de graduação. Além disso, mais de 60% relataram que frequentaram o Grupo Staccato por um período superior a 6 meses.

Tabela 1 – Análise das características dos participantes do estudo

Característica do participante	Variáveis	Frequência de resposta
Sexo	<i>Masculino</i>	25.9%
	<i>Feminino</i>	74.1%
	<i>Prefiro não informar</i>	0%
<hr/>		
Característica do participante	Variáveis	Frequência de resposta
Faixa etária	<i>18 a 20 anos</i>	14.8%
	<i>21 a 25 anos</i>	44.4%
	<i>26 a 30 anos</i>	18.5%
	<i>31 a 40 anos</i>	18.5%
	<i>41 anos ou mais</i>	3.8%
Período de participação no projeto de extensão	<i>>4 meses</i>	14.8%
	<i>4-6 meses</i>	18.5%
	<i>6-12 meses</i>	37%
	<i>Mais de 1 ano</i>	29.6%
Participação atual no projeto de extensão	<i>Sim</i>	48.1%
	<i>Não</i>	51.9%
Participação em outras atividades artísticas, antes de se juntar ao grupo	<i>Nunca</i>	25.9%
	<i>Raramente</i>	25.9%
	<i>Às vezes</i>	18.5%
	<i>Frequentemente</i>	22.2%
	<i>Sempre</i>	7.4%
Participação em outras atividades artísticas, depois de se juntar ao grupo	<i>Nunca</i>	22.2%
	<i>Raramente</i>	33.3 %
	<i>Às vezes</i>	29.6 %
	<i>Frequentemente</i>	11.1 %
	<i>Sempre</i>	3.8 %

Os valores são expressos como uma frequência relativa das respostas.

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

As respostas ao questionário também mostraram que mais de 70% dos participantes sofrem de estresse (88,8%), ansiedade (85,2%) e tristeza (77,8%) com certa frequência (às vezes, frequentemente ou sempre), conforme mostrado na Tabela 2. No entanto, a dor física não foi um relato frequente entre a maioria dos participantes do estudo (51,8%).

Tabela 2 – Frequência de ansiedade, estresse, tristeza e dor física entre os participantes

Perguntas/Variáveis	<i>Nunca</i>	<i>Raramente</i>	<i>Às vezes</i>	<i>Frequentemente</i>	<i>Sempre</i>
Com que frequência você se sente triste?	0%	22.2%	59.3%	18.5%	0%
Com que frequência você se sente ansioso?	3.7%	11.1%	22.2%	63%	0%
Com que frequência você se sente estressado?	0%	11.1%	37%	37%	14.8%
Com que frequência você sente dor física?	3.7%	48.1%	22.2%	22.2%	3.7%

Os valores são expressos como uma frequência relativa das respostas.

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Com isso em mente, nas perguntas seguintes (Tabela 3), a maioria dos participantes informou concordar total ou parcialmente com as afirmações de que o Grupo Staccato reduziu o estresse (77,7%) e a tristeza (81,4%). Uma parte substancial deles (44,4%) não concordou nem discordou que o grupo de música reduziu a ansiedade, embora uma porcentagem idêntica de participantes tenha concordado total ou parcialmente com essa afirmação. Além disso, uma parte importante dos participantes do estudo relatou que o Grupo Staccato teve um impacto positivo na qualidade de vida (85,1%), no bem-estar (96,3%) e nas interações sociais (77,8%), como mostra a Tabela 3.

Tabela 3 – Análise sobre os benefícios que o Grupo Staccato pode proporcionar por meio do contato com a música

Afirmações/Variáveis	<i>Discordo totalmente</i>	<i>Discordo parcialmente</i>	<i>Não concordo nem discordo</i>	<i>Concordo parcialmente</i>	<i>Concordo totalmente</i>
O Grupo Staccato proporcionou uma melhora em minha timidez	0%	3.7%	7.4%	55.6%	33.3%
O Grupo Staccato proporcionou uma melhora em minhas interações sociais	0%	3.7%	18.5%	59.3%	18.5%
O contato com a música no Grupo Staccato me deixou mais feliz	0%	3.8%	14.8%	48.1%	33.3%
O contato com a música no Grupo Staccato me deixou menos ansioso	0%	11.1%	44.4%	33.3%	11.1%
O contato com a música no Grupo Staccato me tornou menos estressado	0%	3.8%	18.5%	48.1%	29.6%
O contato com a música no Grupo Staccato me proporcionou bem-estar	0%	0%	3.7%	18.5%	77.8%
O contato com técnicas de relaxamento/alongamento no Grupo Staccato reduziu minha dor física	3.8%	18.5%	48.1%	18.5%	11.1%
O contato com a música no Grupo Staccato proporcionou uma melhora na minha qualidade de vida	0%	0%	14.8%	48.1%	37%

Os valores são expressos como uma frequência relativa das respostas.

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Com relação ao julgamento da confiança no canto, uma porcentagem substancial dos participantes informou que o próprio canto é moderadamente ou não muito confiante em uma apresentação (85,2%). No entanto, a maioria dos entrevistados no estudo (88,9%) concordou total ou parcialmente que o Grupo Staccato proporcionou uma melhora na timidez por meio da música, como se observa na Tabela 3. Finalmente, 40,7% dos entrevistados julgaram que o

projeto de extensão foi de grande importância para a saúde geral deles, seguidos por 33,3% dos participantes que informaram que o grupo foi razoavelmente importante para eles.

DISCUSSÃO

Este estudo buscou avaliar os benefícios que a música pode promover à saúde dos participantes de um grupo de música universitário, por meio de um questionário em escala Likert. Um número significativo de estudos sobre as influências da música na vida dos indivíduos foi publicado atualmente, relatando melhora na qualidade de vida, relaxamento, prazer, felicidade, criatividade, distração, satisfação, diminuição da ansiedade e da agitação corporal e melhora na compreensão das sensações corporais (Jensen; Bonde, 2018; Coulton *et al.*, 2015; Santana; Vasconcelos, 2019; Zanini *et al.*, 2009). Apesar de essas descobertas sugerirem um efeito positivo causado pela música na saúde geral do indivíduo, não há estudos que abordem os benefícios dela na saúde dos participantes de um grupo de canto no ambiente universitário.

Neste estudo, foi possível verificar que a maioria dos participantes do Grupo Staccato é representada por estudantes de graduação, e mais de 70% desses membros informaram apresentar sintomas de ansiedade, tristeza e estresse. Na literatura, os estudantes universitários são apontados como um dos indivíduos mais afetados na sociedade contemporânea quando se trata de problemas relacionados à preocupação excessiva, um fator de risco significativo para quadros ansiosos e depressivos (Cardoso *et al.*, 2020). Embora os participantes desta pesquisa enfrentem esses sentimentos, eles afirmaram que as reuniões semanais no projeto de extensão da universidade foram capazes de reduzi-los.

Essas descobertas são corroboradas pela literatura, que destaca que participar de um grupo de canto tem um efeito positivo muito maior sobre a ansiedade do que simplesmente ouvir música (Lynch; Wilson, 2017). Cantar em grupo libera endorfina e ocitocina, hormônios que estimulam a sensação de felicidade e diminuem a ansiedade (Kang; Scholp; Jiang, 2018). Os encontros semanais também distraem a mente, promovendo o relaxamento devido ao foco na respiração e na música, o que, como consequência, causa uma redução significativa nos níveis do hormônio cortisol (Kang; Scholp; Jiang, 2018; Moss; Lynch; O'donoghue, 2017). Assim, o relaxamento, alcançado por meio das técnicas utilizadas nos ensaios desperta uma sensação de desestresse no indivíduo e promove a melhora da respiração, com reflexos nos sistemas cardíaco e respiratório, induzindo a uma melhor consonância entre esses sistemas (Jensen; Bonde, 2018; Kang; Scholp; Jiang, 2018).

Além disso, essa pesquisa apresentou uma melhora na timidez e na interação social da maioria dos membros. Da mesma forma, em um estudo recente, os ensaios demonstraram aumentar as interações sociais e diminuir a timidez, o que pode ser explicado pelo fato de que a música não apenas desperta fisiologicamente a sensação de euforia, mas também a sensação de pertencimento social e autoconfiança (Kang; Scholp; Jiang, 2018; Moss; Lynch; O'donoghue, 2017; Zarobe; Bungay, 2017).

Este estudo não está livre de limitações, parte delas relacionadas à pesquisa transversal. Vale ressaltar que um pouco mais da metade dos entrevistados relatou que não participa atualmente do grupo Staccato. Os pesquisadores supõem que essas respostas específicas foram informadas devido ao período da pandemia de COVID-19 e ao distanciamento dos alunos do ambiente físico das universidades federais no Brasil – período este que corresponde à coleta de dados do estudo. Ainda assim, um grande número de participantes sentiu que o grupo era de grande importância para sua saúde geral. Devido ao impacto positivo demonstrado na qualidade de vida e à importância da música na vida dos participantes, este estudo incentiva a criação de projetos de extensão que trazem a música ao ambiente universitário como uma estratégia de saúde pública.

Por fim, na literatura atual, a maioria dos resultados não mostrou a relação entre os benefícios da música para a saúde mental e física em um grupo de música universitário, abordando apenas grupos de canto em geral. Portanto, este estudo pode apoiar o desenvolvimento de grupos musicais no ambiente universitário como forma de promover benefícios para a saúde mental e física dos estudantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo demonstrou que um projeto de extensão de música no ambiente universitário é capaz de aumentar a sensação de felicidade, melhorar as interações sociais e aliviar a ansiedade, a timidez, a tristeza e o estresse. Assim, os participantes relataram que o contato com a música por meio do grupo teve um impacto positivo no bem-estar, na qualidade de vida e na saúde em geral. Com esses achados em mente, sugere-se a criação de grupos de música na forma de projetos de extensão em outros ambientes universitários, com a intenção de atuar como prática complementar para uma melhora na saúde física e mental dos participantes e, conseqüentemente, reduzir o impacto de distúrbios que afetam de forma direta a saúde pública.

AGRADECIMENTOS

Este estudo foi apoiado pela Pró-Reitoria de Extensão (PROEX), pelo programa de Bolsas de Extensão vinculadas às Ações de Arte e Cultura (BEAC/SeCArte); e pelo Laboratório de Sensibilidades e Humanidades da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

REFERÊNCIAS

CARDOSO, L. *et al.* Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 69, n. 3, p. 156-164, jul. 2020. DOI 10.1590/0047-2085000000274. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PkBT45dVrcWb4rDxMssZZFp/?lang=pt>. Acesso em: 24 jan. 2023.

COULTON, S. *et al.* Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: randomised controlled trial. **British Journal of Psychiatry**, Cambridge, v. 207, n. 3, p. 250-255, set. 2015. DOI 10.1192/bjp.bp.113.129908. Disponível em: cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/effectiveness-and-costeffectiveness-of-community-singing-on-mental-healthrelated-quality-of-life-of-older-people-randomised-controlled-trial/516558F0DDD7D4DD0197FDDEAD30ED85. Acesso em: 24 jan. 2023.

DAYKIN, N. *et al.* What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. **Perspectives in Public Health**, Uxbridge, v. 138, n. 1, p. 39-46, nov. 2017. DOI 10.1177/1757913917740391. Disponível em:

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1757913917740391>. Acesso em: 24 jan. 2023.

DAYKIN, N. *et al.* The impact of participation in performing arts on adolescent health and behaviour. **Journal of Health Psychology**, [s. l.], v. 13, n. 2, p. 251-264, mar. 2008. DOI 10.1177/1359105307086699. Disponível em:

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1359105307086699>. Acesso em: 24 jan. 2023.

FLECK, M. P. A. *et al.* Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 19-28, mar. 1999. DOI 10.1590/S1516-44461999000100006.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/MqwHNFWLF467nSsPM7vdbv/?lang=pt>. Acesso em: 24 jan. 2023.

JENSEN, A.; BONDE, L. O. The use of arts interventions for mental health and wellbeing in health settings. **Perspectives in Public Health**, Uxbridge, v. 138, n. 4, p. 209-214, abr. 2018. DOI 10.1177/1757913918772602. Disponível em:

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1757913918772602>. Acesso em: 24 jan. 2023.

KANG, J.; SCHOLP, A.; JIANG, J. J. A review of the physiological effects and mechanisms of singing. **Journal of Voice**, Filadélfia, v. 32, n. 4, p. 390-395, jul. 2018. DOI 10.1016/j.jvoice.2017.07.008. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0892199717302230?via%3Dihub>. Acesso em: 24 jan. 2023.

LIKERT, R. Technique for the measurement of attitudes. **Archives of Psychology**, Nova Iorque, v. 22, n. 140, p. 5-55, jun. 1932. Disponível em: https://legacy.voteview.com/pdf/Likert_1932.pdf. Acesso em: 24 jan. 2023.

LUCIAN, R.; DORNELAS, J. S. Mensuração de atitude: proposição de um protocolo de elaboração de escalas. **Revista de Administração Contemporânea**, Maringá, v. 19, n. 2, p. 157-177, ago. 2015. DOI 10.1590/1982-7849rac20151559. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rac/a/xbHN8JRbG6f4N7h3Ms8y7bx/?lang=pt>. Acesso em: 24 jan. 2023.

LYNCH, J.; WILSON, C. E. Exploring the impact of choral singing on mindfulness. **Psychology of Music**, Sheffield, v. 46, n. 6, p. 848-861, set. 2017. DOI 10.1177/0305735617729452. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0305735617729452>. Acesso em: 24 jan. 2023.

MANSENS, D.; DEEG, D. J. H.; COMIJS, H. C. The association between singing and/or playing a musical instrument and cognitive functions in older adults. **Aging & Mental Health**, Nottingham, v. 22, n. 8, p. 970-977, maio 2017. DOI 10.1080/13607863.2017.1328481. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2017.1328481>. Acesso em: 24 jan. 2023.

MIRANDA, S. M. *et al.* Construção de uma escala para avaliar atitudes de estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 33, n. 1, p. 104-110, 2009. DOI 10.1590/S0100-55022009000500011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/YTVQqLnskHrqqxJZGyppJbb/?lang=pt>. Acesso em: 24 jan. 2023.

MOSS, H.; LYNCH, J.; O'DONOGHUE, J. Exploring the perceived health benefits of singing in a choir: an international cross-sectional mixed-methods study. **Perspectives in Public Health**, Uxbridge, v. 138, n. 3, p. 160-168, nov. 2017. DOI 10.1177/1757913917739652. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1757913917739652>. Acesso em: 24 jan. 2023.

NOGUEIRA, M. O viés emocional da expressão musical. **Música Hodie**, Goiânia, v. 11, n. 1, 2012. DOI 10.5216/mh.v11i1.21663. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/musica/article/view/21663>. Acesso em: 24 jan. 2023.

SANTANA, A. J.; VASCONCELOS, V. O. Concepções de felicidade e tragédia na música raiz sertaneja como educação entre sujeitos. **Revista de Educação Popular**, Uberlândia, v. 17, n. 3, p. 168-181, 2019. DOI 10.14393/rep-v17n32018_art12. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/reveducpop/article/view/41471>. Acesso em: 24 jan. 2023.

ZANINI, C. R. O. *et al.* O efeito da musicoterapia na qualidade de vida e na pressão arterial do paciente hipertenso. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 93, n. 5, p. 534-540, nov. 2009. DOI 10.1590/S0066-782X2009001100015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/pFMcHq9gKZVQYhY9xhxwRpK/?lang=pt>. Acesso em: 24 jan. 2023.

ZAROBÉ, L.; BUNGAY, H. The role of arts activities in developing resilience and mental wellbeing in children and young people a rapid review of the literature. **Perspectives in Public Health**, Uxbridge, v. 137, n. 6, p. 337-347, jun. 2017. DOI 10.1177/175791391771228. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1757913917712283>. Acesso em: 24 jan. 2023.

Submetido em 19 de setembro de 2023.
Aprovado em 08 de novembro de 2023.