



Evento: XXVI Jornada de Extensão ▾

O CANTO CORAL COMO INTERVENÇÃO INTEGRATIVA NA SAÚDE, NA CULTURA E NA SOCIALIZAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ESTUDANTE DE MEDICINA¹

Sandy Julia de Moura Zimmermann², Amanda Bonora³, Lizandra Rodrigues⁴

¹ Tema de projeto de pesquisa do programa de fomento: Coral UNIJUÍ da universidade regional do noroeste do estado do Rio Grande do Sul.

² Bolsista do programa de fomento: Coral UNIJUÍ; discente do 7º semestre do curso de Medicina pela universidade regional do noroeste do estado do Rio Grande do Sul, 2025. E-mail: sandy.zimmermann@sou.unijui.edu.br

³ Orientadora; Fonoaudióloga.

⁴ Orientadora do projeto e regente do Coral UNIJUÍ.

INTRODUÇÃO

A integração entre ciência, arte e cuidado humano tem se mostrado cada vez mais relevante no contexto da saúde contemporânea. O canto coral, tradicionalmente visto como manifestação cultural e artística, vem ganhando espaço também como intervenção complementar em saúde, capaz de unir benefícios fisiológicos, emocionais e sociais. Ao envolver respiração, postura, coordenação motora e expressão vocal, a prática coral transcende o espaço artístico, promovendo também bem-estar e qualidade de vida.

No âmbito social, o coral atua como difusor cultural e espaço de convivência, conectando pessoas de diferentes idades, áreas de atuação e experiências de vida. Essa diversidade fomenta a empatia, a troca de saberes e o sentimento de pertencimento. Do ponto de vista da saúde mental, cantar em grupo estimula a liberação de endorfinas e ocitocina, hormônios associados ao prazer, vínculo e redução da ansiedade, fortalecendo redes de apoio social.

Do ponto de vista acadêmico, a inserção em um coral universitário como o Coral UNIJUÍ traz a possibilidade de vivenciar de forma prática a conexão entre saúde e arte. Os ensaios e apresentações tornam-se não apenas um momento de lazer, mas também um campo de observação sobre como atividades culturais impactam na saúde respiratória, na autoestima e na inclusão social. Essa experiência dialoga diretamente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU, especialmente o ODS 3, que trata da promoção da saúde e bem-estar, e o ODS 4, que envolve educação inclusiva e de qualidade.

METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como um relato de experiência em um Coral Universitário de Ijuí, na região noroeste do estado do Rio Grande do Sul, usando as observações e as vivências feitas ao longo dos anos de 2024 e 2025 para associá-las a literaturas científicas acerca dos benefícios do canto coral. Foram utilizadas referências provenientes de bases como PubMed e



Google Acadêmico, priorizando publicações entre 2020 e 2025 que abordam o canto como intervenção terapêutica e instrumento de promoção de saúde e inclusão social.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A vivência no Coral UNIJUÍ evidenciou que o canto coral é uma prática que abrange múltiplas dimensões de saúde e convivência. Do ponto de vista fisiológico, observa-se que os exercícios respiratórios e vocais realizados antes e durante ensaios contribuem para o fortalecimento da musculatura respiratória, o controle do fluxo aéreo e a melhoria na projeção vocal, corroborando estudos que apontam ganhos significativos na função pulmonar e no controle respiratório (KIM; YEO; KIM, 2023).

No campo emocional, cantar em grupo demonstra efeito positivo sobre o humor, autoestima e autoconfiança. A superação da timidez, o enfrentamento do nervosismo nas apresentações e a vivência de experiências coletivas contribuem para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como escuta ativa, disciplina e cooperação. Esses achados dialogam com pesquisas que destacam a ativação de circuitos cerebrais ligados ao prazer e à interação social durante o canto coral (GANZONI et al., 2020).

Culturalmente, o coral se mostra um veículo de preservação e disseminação da música, promovendo apresentações que alcançam diferentes públicos e reforçam a identidade cultural da comunidade acadêmica e regional. A participação de pessoas de diferentes cursos, idades e formações gera um espaço inclusivo e que fortalece a integração entre universidade e sociedade.

Quanto à perspectiva acadêmica em saúde, o canto se torna uma ferramenta de promoção de bem-estar, bem como amplia a compreensão sobre práticas integrativas, incentivando a valorização de abordagens não farmacológicas e de intervenções que atuam simultaneamente no corpo e na mente. Essa experiência permite aos estudantes observar na prática conceitos de saúde biopsicossocial, tão defendidos no campo da medicina contemporânea.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O canto coral, ao unir arte, fisiologia e interação social, revela-se uma poderosa ferramenta de promoção da saúde física e mental, ao mesmo tempo em que preserva e difunde a cultura. A experiência em um coral universitário, como o Coral UNIJUÍ demonstra que a prática regular de canto em grupo pode contribuir para a melhora da função respiratória, redução do estresse, fortalecimento de vínculos sociais e desenvolvimento da autoestima.

Além dos benefícios individuais, o coral exerce um papel social importante, atuando como espaço de inclusão, diversidade e acesso à cultura, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU. Para a formação médica, essa vivência reforça a importância de enxergar o paciente em sua integralidade, considerando dimensões físicas, emocionais, sociais e culturais no cuidado à saúde.



Palavras-chave: canto coral. saúde mental. práticas integrativas. socialização. cultura.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GANZONI, C. et al. Choir singing improves respiratory muscle strength and quality of life in patients with structural heart disease. *Swiss Medical Weekly*, v. 150, p. w20346, 2020. DOI: 10.4414/smw.2020.20346.

KIM, S. J.; YEO, M. S.; KIM, S. Y. Singing interventions in pulmonary rehabilitation: a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 2, p. 1383, 2023. DOI: 10.3390/ijerph20021383.

ONU. *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: ODS 3 – Saúde e bem-estar*. Nações Unidas Brasil, [s.d.].

ONU. *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: ODS 4 – Educação de qualidade*. Nações Unidas Brasil, [s.d.].