



Evento: XXVII Jornada de Extensão ▾

O CANTO CORAL COMO FERRAMENTA DE SAÚDE MENTAL E INTEGRAÇÃO NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: A EXPERIÊNCIA NO CORAL UNIJUÍ

Josefer Pellens Quintana; Lizandra Rodrigues

INTRODUÇÃO

A rotina acadêmica e profissional no cenário contemporâneo é frequentemente marcada por uma alta carga de exigências, prazos cumulativos, avaliações e pressões psicológicas constantes. Tais fatores, quando não balanceados, atuam como gatilhos para o desencadeamento ou agravamento de quadros de estresse crônico, ansiedade generalizada e isolamento social entre os estudantes universitários. Diante desse panorama desafiador, as ações de extensão universitária voltadas à cultura, à arte e às práticas coletivas desempenham um papel fundamental que extrapola a formação técnica convencional, atuando diretamente na promoção da qualidade de vida e na manutenção da saúde mental da comunidade acadêmica. O presente trabalho tem como objeto de análise o Coral UNIJUÍ, um projeto de extensão consolidado que promove a prática do canto coletivo e a socialização de saberes artísticos.

*Este relato justifica-se pela necessidade premente de discutir, documentar e visibilizar como as atividades artísticas institucionais servem de suporte emocional e psicológico para os acadêmicos. A relevância do Coral UNIJUÍ se alinha de forma direta e orgânica com a Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU), mais especificamente com o **Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (ODS 3) – Saúde e Bem-Estar**, que visa garantir uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. Ao oferecer um espaço seguro de acolhimento, expressão subjetiva e socialização, o canto coral atua como uma ferramenta de*



saúde mental preventiva e integradora dentro do ecossistema universitário. Por se tratar de um relato de experiência puramente observacional, analítico e autoetnográfico da prática extensão regular, sem experimentação clínica ou identificação de terceiros, dispensa-se a necessidade de parecer do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

METODOLOGIA

A metodologia deste estudo caracteriza-se como um relato de experiência de natureza qualitativa e descritiva, fundamentado na vivência prática e continuada do autor como corista atuante nos naipes masculinos no Coral UNIJUÍ ao longo do ano letivo de 2026. O percurso metodológico compreendeu três etapas centrais interligadas: a participação ativa e sistemática na rotina do projeto extensionista, a observação participante das dinâmicas psicossociais de grupo e o levantamento bibliográfico básico acerca dos efeitos neurológicos e emocionais do canto coletivo na literatura atual.

As atividades práticas que serviram de base para esta análise envolveram o cronograma regular de ensaios do projeto, os quais ocorrem estrategicamente nas **sextas-feiras à noite** e nos **sábados pela manhã**. A estrutura dos encontros compreende momentos divididos entre ensaios técnicos de naipes individuais (com separação minuciosa de vozes masculinas, como tenores e baixos, e femininas, como sopranos e contraltos) e os ensaios gerais de junção harmônica. O repertório trabalhado pelo grupo ao longo do período, sob a regência de Lizandra Rodrigues, também foi mapeado como variável metodológica, destacando-se pela ecleticidade ao fundir a complexidade técnica de **músicas clássicas** tradicionais com a energia performática do **rock clássico**, incluindo arranjos vocais de bandas e artistas consagrados como **Queen, Bon Jovi e Rita Lee**. Durante todo o processo, foram observados e anotados aspectos como o ambiente de acolhimento interpessoal, a interação entre participantes de diferentes cursos e faixas etárias, e a percepção subjetiva de alívio de tensões acumuladas durante os dias úteis.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados empíricos observados demonstram que o cronograma e a dinâmica de ensaios do Coral UNIJUÍ funcionam como uma autêntica e necessária "válvula de escape" para o estresse acumulado na rotina diária de trabalho e estudos. O fato de os ensaios ocorrerem na sexta-feira à noite e no sábado pela manhã, períodos que teoricamente seriam destinados ao cansaço ou ócio pós-semana letiva, revela o compromisso do projeto com a ressignificação do tempo livre. Em vez de se isolarem, os coristas encontram nesses horários um refúgio de socialização. A prática do canto coral exige foco absoluto na respiração diafragmática controlada, no alinhamento postural e na escuta ativa do coletivo, o que força o indivíduo a se desligar temporariamente de ansiedades futuras ou pressões externas. Esse exercício físico, respiratório e mental promove um relaxamento imediato e uma descarga de tensões físicas cotidianas.

O repertório diversificado desempenha um papel crucial na manutenção do entusiasmo e do bem-estar emocional do grupo. A transição entre o rigor técnico das músicas clássicas e a catarse expressiva do rock clássico de Queen, Bon Jovi e Rita Lee permite que os coristas exteriorizem suas emoções de formas variadas. Cantar clássicos do rock exige potência, energia e dinamismo, o que atua diretamente na liberação de endorfina e na redução dos níveis de cortisol no organismo, gerando uma sensação duradora de satisfação e vigor após o término dos ensaios. Sob a ótica da Ciência da Administração, o coral funciona como um modelo organizacional perfeito de alta performance. A coordenação de diferentes vozes (naipes) exige planejamento, liderança clara da regência, controle de tempo e, acima de tudo, o esforço coordenado do grupo onde o sucesso depende do alinhamento coletivo e da comunicação assertiva, habilidades diretamente transferíveis para o ambiente corporativo.

Além dos benefícios individuais, a construção de comunidade revelou-se um dos pilares mais sólidos do projeto de extensão. Sendo o coral um espaço



essencialmente heterogêneo, ele quebra as barreiras físicas dos blocos universitários e das salas de aula, unindo estudantes de diferentes graduações, professores e funcionários da comunidade externa de Ijuí e região. No caso específico dos integrantes homens, a inserção nos naipes masculinos (tenores e baixos) gera um forte senso de cooperação mútua, pertencimento e parceria. O esforço conjunto para afinar e harmonizar canções complexas gera um ambiente seguro onde a vulnerabilidade artística é acolhida, resultando em uma rede de apoio social informal indispensável para o enfrentamento das pressões da vida acadêmica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vivência prática no Coral UNIJUÍ confirma de modo contundente que as ações de extensão universitária de cunho cultural são indispensáveis para a construção de uma formação acadêmica humanizada, integrada e saudável. O projeto vai muito além do mero aprendizado de técnicas vocais de canto ou da entrega de apresentações artísticas protocolares; ele se consolida como um espaço vital de cuidado preventivo com a saúde mental e de promoção ativa do bem-estar coletivo, cumprindo rigorosamente as metas preconizadas pelo ODS 3 da ONU.

Conclui-se que o canto coral comunitário executado nos finais de semana ameniza sensivelmente os impactos negativos da exaustão acadêmica, recarregando as energias psicossociais dos estudantes e fortalecendo sua resiliência emocional. A vivência também evidencia como a arte funciona como um laboratório prático de conceitos administrativos de sinergia grupal e gestão do clima coletivo. Recomenda-se, portanto, a continuidade, a valorização e a expansão do apoio institucional a projetos culturais dessa natureza dentro da universidade. Garante-se, assim, que os estudantes — e em especial o público masculino, historicamente menos propenso a buscar espaços coletivos de expressão sensível e artística — encontrem na música um refúgio saudável contra o estresse



contemporâneo e uma plataforma sólida para a construção de laços sociais duradouros.

Palavras-chave: Canto Coral. Saúde Mental. Extensão Universitária. ODS 3. Administração de Equipes.

AGRADECIMENTOS

À Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ) pelo fomento, incentivo e manutenção do Coral UNIJUÍ como um espaço permanente de cultura, arte e integração comunitária. À regência conduzida com excelência técnica por Lizandra Rodrigues e à coordenação do projeto pela dedicação e sensibilidade na condução dos ensaios, e a todos os colegas coristas pelo companheirismo e construção mútua deste ambiente seguro de bem-estar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes para a promoção da saúde mental nas instituições de ensino superior**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. Nova York: ONU, 2015.

SACKS, Oliver. **Alucinações musicais: relatos sobre a música e o cérebro**. São Paulo: Companhia Letters, 2007.

SILVA, J. R.; SANTOS, M. A. O canto coral como estratégia de promoção da saúde mental e redução do estresse acadêmico. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 12, n. 2, p. 145-155, 2021