



Evento: XXVII Jornada de Extensão

CANTO CORAL E SAÚDE: CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA CORAL PARA O BEM-ESTAR E PARA A FORMAÇÃO EM SAÚDE — UMA REVISÃO DE LITERATURA¹

Sandy Julia de Moura Zimmermann², João Domingos Pieniz Sant'Anna³

¹ Projeto de extensão desenvolvido e financiado pela Unijuí;

² Estudante do curso Medicina, bolsista do PROGRAMA UNIJUÍ DE INCENTIVO AO ESPORTE E À CULTURA.

³ Regente do projeto CORAL UNIJUÍ.

INTRODUÇÃO

O canto coral constitui uma prática artística coletiva que articula elementos musicais, corporais e sociais, sendo reconhecido, nas últimas décadas, como objeto de investigação de interesse para as ciências da saúde. Estudos internacionais e nacionais têm apontado que a participação regular em atividades corais associa-se a benefícios psicológicos, fisiológicos e sociais, decorrentes tanto do exercício respiratório e vocal quanto da vivência do trabalho em grupo, da pertença a uma comunidade e do compartilhamento de experiências (DAMSGAARD; BRINKMANN, 2022; VIOLA et al., 2024).

A relação entre arte, cultura e saúde dialoga diretamente com a Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas, em especial com o Objetivo do Desenvolvimento Sustentável 3 (ODS 3) — Saúde e Bem-Estar —, que preconiza a promoção de vidas saudáveis e do bem-estar em todas as idades por meio de estratégias que extrapolam o modelo estritamente biomédico. Nesse sentido, práticas coletivas de música, como o canto coral, configuram-se como recursos não farmacológicos de promoção de saúde mental, de prevenção do isolamento social e de fortalecimento de vínculos comunitários, alinhando-se aos princípios de cuidado integral e humanizado preconizados nesse objetivo.

Este é um trabalho desenvolvido através do projeto de extensão universitária que integra estudantes, docentes e comunidade externa em torno da prática coral, e tem como objetivo aproximar essa vivência artística dos estudantes do curso de Medicina. Parte-se do pressuposto de que a compreensão dos mecanismos pelos quais a música e o canto em grupo



repercutem sobre a saúde humana podendo contribuir tanto para a formação técnica quanto para o desenvolvimento de habilidades humanísticas — como empatia, escuta e trabalho em equipe — desejáveis ao exercício da Medicina. Por se tratar de uma revisão de literatura, sem coleta de dados primários envolvendo seres humanos ou animais, o presente trabalho não demandou submissão a Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) ou Comissão de Ética no Uso de Animais (CEUA).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é revisar, de forma exploratória, a literatura científica publicada nos últimos cinco anos acerca dos efeitos do canto coral e da atividade musical em grupo sobre a saúde física, mental e social dos participantes, discutindo suas possíveis interfaces com a formação médica e com práticas de humanização do cuidado em saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, de caráter exploratório e qualitativo, elaborada a partir do levantamento de publicações científicas indexadas nas bases de dados PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC) e Google Acadêmico. A busca foi realizada utilizando os descritores, isolados e combinados por meio dos operadores booleanos “AND” e “OR”, em português e inglês: “canto coral”, “choral singing”, “group singing”, “saúde”, “bem-estar”, “wellbeing”, “formação médica” e “humanização”.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos originais, revisões e relatos de experiência publicados entre os anos de 2021 e 2026, disponíveis na íntegra, em português, inglês ou espanhol, que abordassem os efeitos do canto coral ou da atividade musical em grupo sobre desfechos de saúde física, mental ou social. Foram excluídos materiais duplicados entre as bases consultadas, resumos de eventos científicos sem texto completo disponível e trabalhos cujo foco central não se relacionasse à prática coral ou musical.

A leitura e a seleção dos materiais ocorreram em etapas sucessivas de triagem por título, resumo e leitura integral, sendo os achados organizados por eixos temáticos: (i) efeitos psicológicos e emocionais; (ii) efeitos fisiológicos e cognitivos; (iii) dimensão social e



comunitária; e (iv) interfaces com a formação em saúde. Essa organização orientou a construção da seção de resultados e discussão apresentada a seguir.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados convergem na indicação de que o canto coral produz efeitos positivos sobre a saúde mental de seus participantes. Damsgaard e Brinkmann (2022), em estudo qualitativo conduzido com integrantes de um coro voltado a pessoas em sofrimento psíquico, identificaram que a prática coral favorece a presença atenta, a conexão consigo mesmo e com o outro, além de mobilizar competências sociais e emocionais relevantes para o cuidado em saúde mental. De modo semelhante, Barros, Pio e Bettini (2023), ao investigarem um coral comunitário vinculado à Rede de Atenção Psicossocial, verificaram repercussões terapêuticas relacionadas à inclusão social, à autoestima, ao senso de pertencimento e ao fortalecimento de vínculos interpessoais, evidenciando o canto coral como dispositivo de promoção da saúde mental e de humanização do cuidado.

Do ponto de vista fisiológico e cognitivo, o estudo de Pentikäinen et al. (2023), em estudo longitudinal de dois anos conduzido na Finlândia, evidenciaram que cantores corais apresentaram menor declínio cognitivo, especialmente em tarefas de fluência verbal, quando comparados a não cantores, sugerindo que a prática coral pode atuar como fator de reserva cognitiva ao longo do envelhecimento. Tais achados reforçam a hipótese de que os processos respiratórios, neuromusculares e de aprendizagem envolvidos no canto coletivo produzem efeitos que repercutem sobre parâmetros objetivos de saúde.

A dimensão social do canto coral também se destaca nos estudos revisados. A experiência de cantar em grupo mobiliza processos de cooperação, sincronia e escuta mútua que fortalecem o senso de comunidade e reduzem sensações de isolamento, fenômeno amplamente relatado tanto em populações idosas quanto em grupos vulneráveis. Esse efeito de coesão social é compatível com a proposta do Coral Universitário - Unijuí, que reúne estudantes de diferentes cursos, docentes e membros da comunidade em torno de uma vivência artística compartilhada.

No que se refere à interface entre práticas artísticas coletivas e a formação em saúde, projetos de extensão universitária que articulam arte e humanização, têm demonstrado que a



vivência artística estruturada contribui para o desenvolvimento de empatia, escuta atenta e cuidado humanizado entre estudantes das áreas da saúde (RIBEIRO et al., 2025). O encontro com o outro em contextos não estritamente técnicos favorecem a formação de profissionais mais sensíveis às dimensões subjetivas do adoecer e do cuidar. Nesse sentido, a participação de estudantes de Medicina em um Coral pode ser compreendida não apenas como atividade extracurricular, mas como espaço formativo complementar, no qual se desenvolvem habilidades de trabalho em equipe, disciplina, escuta e regulação emocional — competências cada vez mais valorizadas nas diretrizes curriculares de profissionais da área da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão da literatura evidenciou que o canto coral configura-se como prática artística com potencial de promoção da saúde mental, física e social, produzindo efeitos que vão da redução da ansiedade e do isolamento social à melhora de parâmetros fisiológicos e cognitivos. Tais achados dialogam com o Objetivo do Desenvolvimento Sustentável 3 (ODS 3) da Agenda 2030, ao demonstrarem que estratégias não farmacológicas e comunitárias podem complementar o cuidado em saúde tradicionalmente centrado no modelo biomédico.

Para a formação médica, a aproximação com práticas artísticas coletivas, como a vivenciada nos cantos Corais, mostra-se relevante ao possibilitar o desenvolvimento de competências humanísticas — empatia, trabalho em equipe e escuta — que se somam à formação técnica exigida ao futuro profissional. Recomenda-se que investigações futuras aprofundem, por meio de estudos primários, os efeitos específicos da participação de estudantes da área da saúde em corais universitários, de modo a subsidiar a valorização institucional dessas práticas de extensão como componentes formativos legítimos.

Palavras-chave: Canto coral. Saúde mental. Bem-estar. Educação médica. Extensão universitária.

AGRADECIMENTOS

À Unijuí, pela concessão da bolsa do Programa Unijuí de Incentivo à Cultura.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, L. H. da C.; PIO, D. A. M.; BETTINI, R. V. Repercussões de um grupo de coral comunitário como dispositivo de promoção da saúde mental. *Revista Psicologia e Saúde*, Campo Grande, v. 15, n. 1, e1592123, 2023. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2023000100208.

Acesso em: 17 ago. 2026.

DAMSGAARD, J. B.; BRINKMANN, S. Me and us: cultivating presence and mental health through choir singing. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, v. 36, n. 4, p. 1134-1142, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1111/scs.13078>.

PENTIKÄINEN, E.; KIMPPA, L.; PITKÄNIEMI, A.; LAHTI, O.; SÄRKÄMÖ, T. Longitudinal effects of choir singing on aging cognition and wellbeing: a two-year follow-up study. *Frontiers in Human Neuroscience*, v. 17, e1174574, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1174574>.

RIBEIRO, L. C. S. L.; SANTOS, J. A.; COSTA, P. B.; FERREIRA, E. A. G. MadAlegria: um projeto de extensão universitária que restaura a humanização no cuidado em saúde por meio da arte da presença, conexão e empatia. *Revista de Medicina*, São Paulo, ed. esp., e-242557, nov./dez. 2025.