

**Evento:** XXVI Jornada de Extensão ▾

OS EFEITOS DO CANTO CORAL NA CRENÇA DE AUTOEFICÁCIA E SAÚDE MENTAL DOS INTEGRANTES DO CORO: UMA INTERPRETAÇÃO ATRAVÉS DO RELATO DE EXPERIÊNCIA PESSOAL¹

Ruhan Pieniz Brandão², Regente Lizandra Rodrigues³

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 curso Psicologia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, 2025. E-mail: ruhan.brandao@sou.unijui.edu.br

³ Orientadora do projeto Coral UNIJUÍ

INTRODUÇÃO

O Coral Unijuí há 33 anos promove cultura através do canto coral. São três décadas fomentando projetos culturais, apresentando-se em diversos palcos a fim de levar o canto coral à comunidade, estreitando relações diversas através da música. Nos últimos 3 anos, o Coral Unijuí demonstrou ativa presença na região, promovendo cultura em eventos de Ijuí, cantando em Feiras do Livro e eventos diversos promovidos pela UNIJUÍ. Participou recentemente no 2º Santa Rosa em Canto, indo além do município de Ijuí. Nos últimos anos, ampliou seu alcance unindo fronteiras ao participar do 9º Festival Internacional de Corais 3 Fronteiras, em Foz do Iguaçu. Dividiu palco em 2025 com o Coral Vivere da Letônia, conquistando novamente a ação de aproximar culturas internacionais e experiências através da música. Ademais, criou pontes entre instituições de ensino superior quando, ainda em 2025, cantou no Festival de Coros Universitários, sediado na UNIVATES.

Um coro, no entanto, precisa de membros ativos e dispostos na tarefa de desempenhar qualidade no canto coral para que assim os resultados finais sejam satisfatórios ao coro e a comunidade, possibilitando oportunidades aos eventos citados acima. Afim de refletir acerca das motivações dos coralistas, componentes indispensáveis para a existência e desempenho de um coral, discutiremos brevemente os benefícios do canto coral para a saúde mental, relacionando o conceito de autoeficácia (Bandura, 1997) com os resultados do canto e da participação no coral. Essa análise será feita a partir de um relato de experiência como membro do Coral Unijuí.



Considerando as contribuições do Coral Unijuí, o presente trabalho se alinha a três Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, com especial atenção ao ODS 3: Saúde e Bem-Estar, que se manifesta na promoção da saúde mental e no fortalecimento da autoeficácia na tarefa de canto entre os coralistas. Além disso, a análise considera o ODS 4: Educação de Qualidade, já que o coral atua como um espaço de aprendizagem contínua e inclusiva, oferecendo oportunidades de desenvolvimento cultural e pessoal ao longo de seus 33 anos. Por fim, o trabalho também aborda o ODS 17: Parcerias e Meios de Implementação, evidenciado pela capacidade do grupo de criar pontes e fomentar a cooperação cultural com outras instituições de ensino e grupos internacionais, utilizando a música como um meio de fortalecer essas relações estratégicas (Organização Das Nações Unidas No Brasil, 2025)

METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em um estudo descritivo, exploratório, de cunho qualitativo acerca dos benefícios psicológicos e fisiológicos em participar do canto coral, relacionando a experiência pessoal como bolsista no Coral Unijuí enquanto costura com conhecimentos advindos da formação em andamento do curso de psicologia da UNIJUÍ. Para tanto, recorre-se ao conceito de autoeficácia, proposto por Bandura (1997), bem como artigos encontrados na *American Psychological Association* e na revista *Psychology of Music*, utilizando-se dos descritores *choir*, *singing*, *self efficacy* e *mental health*.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Há poucas atividades capazes de preparar um indivíduo ao canto coral, pois mesmo estando familiarizado com a música, desde a técnica ao carinho que possui pela arte, cantar em um coro exige habilidades das quais pouco se exercita enquanto só. É esperando, no relato daqueles que ingressam no Coral Unijuí, citações como momentos de nervosismo na hora de cantar em conjunto ou cantar em palco, confusão com as técnicas necessárias para a execução adequada do canto no coro e momentos de incerteza quanto ao desempenho individual do integrante. Porém, é notável a existência de uma curva de aprendizagem aliada a uma curva de segurança acerca das competências desenvolvidas no coro, assim como acerca da convicção das potencialidades e limites da sua voz e técnica quando passa a frequentar o canto coral.



Em Bandura, o conceito de autoeficácia, advindo da teoria social cognitiva, refere-se à crença do indivíduo nas suas capacidades de realizar uma tarefa com as habilidades que possui. As habilidades já estão no indivíduo, no entanto, o autor dirá que o tempo e o esforço que alguém demandará para solucionar um problema utilizando da habilidade está diretamente ligado a sua crença de autoeficácia. Essa, por sua vez, amplia-se através da observação de outros que executam aquela tarefa e são modelo de desempenho para o indivíduo. Essa observação é chamada por Bandura de “aprendizagem vicariante”. Aliada a ela, a persuasão social, entendida como um *feedback*, reforço positivo (conceito já desenvolvido na análise do comportamento), experiências pregressas na tentativa de resolução da tarefa e condições fisiológicas, podem agregar ou interferir na noção de autoeficácia (Bandura, 1997).

Sabe-se que a autoeficácia desempenha um efeito significativo no desempenho musical, contanto que seja fomentada através de exercícios capazes de incentivar a masterização da experiência (Zelenak, 2024). Tais achados se alinham com alguns dos caminhos que Bandura (1997) propõe para desenvolver a autoeficácia. Adicionalmente, o trabalho de desenvolvimento da técnica vocal através de exercícios, assim como a clareza do regente nos objetivos e potencialidades do coral também favorecem o aumento da autoeficácia acerca do domínio fisiológico/ corporal na hora de cantar (Xu, 2023). É fundamental destacar como tanto Zenelak (2024) quanto Xu (2023) identificam como o aumento da autoeficácia está diretamente relacionado à redução dos índices de ansiedade relacionados à performance do canto. Outros estudos corroboram com os autores supracitados quando investiga-se o efeito do canto coral nos níveis de ansiedade e desordem temporomandibular em relação a grupos não componentes de grupos de coral (Caetano *et al.*, 2019) ao longo de várias aplicações de escala para verificação de níveis de ansiedade. Sanal e Gorsev (2014) notaram, através dos níveis de liberação de amilase salivar, redução no nível de ansiedade situacional dos coralistas presentes.

Quando olhamos para a experiência no Coral Unijuí, torna-se notável, ao longo do ano, essa progressão. No coro, muito tempo é dedicado ao preparo do cantor até a performance e execução do coro, sempre havendo objetivos claros e transparentes, com muita orientação a técnica e *feedbacks* realistas. Tudo isso trabalha em colaboração para que o coralista possa notar sua progressão e reconhecer o desenvolvimento de seu desempenho.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista as potencialidades e os benefícios do canto coral, conclui-se que um espaço como o Coral Unijuí é de fundamental importância para a comunidade. O grupo não só fomenta a arte e a cultura, mas também oferece um ambiente para que seus participantes desenvolvam habilidades musicais e ganhem confiança. Paralelamente, o coral promove melhorias na saúde mental, tanto pelo exercício físico e mental exercido no canto quanto pela satisfação causada em participar de um grupo de canto coral (Stewart e Lonsdale, 2016).

A magnitude desses efeitos é amplificada quando se considera que tais resultados estiveram possivelmente presentes ao longo dos 33 anos de existência do coral. É importante destacar, por fim, que a autoeficácia dos cantores está diretamente ligada à maneira como o responsável direto pelo desempenho artístico do coro o conduz (Zelenak, 2025); (Xu, 2023).

Nesse sentido, o relato de experiência indica como, nos últimos anos, as estratégias de treinamento e condução do Coral Unijuí estão em consonância com a literatura na hora de promover benefícios psicológicos, promovendo o ideal para o aumento da autoeficácia e a promoção da saúde mental por meio da participação no grupo. Ademais, aspectos como autoeficácia e redução de níveis ansiogênicos, bem como o efeito positivo em sintomas multifatoriais como desordem temporomandibular, sugerem uma aproximação significativa com os ODS, promove a educação musical através do canto e garante uma atuação através da diplomacia cultural entre regiões, demonstrando alcance internacional através do canto coral.

Palavras-chave: canto coral. coro. canto. autoeficácia. saúde mental.

AGRADECIMENTOS

Os agradecimentos a Unijuí, em especial ao vice-reitor de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão, professor Daniel Knebel Baggio, a assessora de Extensão e Cultura da Unijuí, Sirlei Noemi Schneider e, por fim, a regente Lizandra Rodrigues por tornar a participação no Coral Unijuí algo tão frutífero para o crescimento individual e coletivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BANDURA, A.t. **Self-Efficacy - The Exercise of Control**. New York: W. H. Freeman, 1997.



CAETANO, Kátia A. de Souza et al. Choir singing as an activity to manage anxiety and temporomandibular disorders: Reports from a Brazilian sample. **Psychology of Music**, v. 47, n. 1, p. 96-108, 2019. DOI: 10.1177/0305735617739967.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)**. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 20 abr. 2025. BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Mental**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 06 mai. 2025. Acesso em: 7 ago. 2025.

SANAL, Ahmet Muhip; GORSEV, Selahattin. Psychological and physiological effects of singing in a choir. **Psychology of Music**, v. 42, n. 3, p. 420-429, 2014. DOI: 10.1177/0305735613477181. Acesso em: 7 ago. 2025.

STEWART, Nick Alan Joseph; LONSDALE, Adam Jonathan. It's better together: The psychological benefits of singing in a choir. **Psychology of Music**, v. 44, n. 6, p. 1240-1254, 2016. DOI: 10.1177/0305735615624976. Acesso em: 7 ago. 2025.

XU, Kexin. **The relationship among self-efficacy, intrinsic motivation, and self-worth of adolescent singers**. 2023. 123 f. Tese (Doutorado em Educação Musical) - Jacobs School of Music, Indiana University, Indiana, 2023. Disponível em: <https://www.proquest.com/docview/2810822917?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Dissertations%20&%20Theses>. Acesso em: 7 ago. 2025.

ZELENAK, Michael S. Self-efficacy and music performance: A meta-analysis. **Psychology of Music**, v. 52, n. 6, p. 649-667, 2024. DOI: 10.1177/03057356231222432. Acesso em: 7 ago. 2025.