

DOI: 10.70513/iniciacao-cientifica-colegio-marista-santana.12

Os benefícios da música na sociedade

*Bruna Torres
Guilherme Pelizzaro
Matheus Müller
Pedro Augusto*

Introdução

A música, compreendida como a combinação harmoniosa e expressiva de sons, acompanha a trajetória da humanidade desde os seus primórdios. Utilizada inicialmente como forma de comunicação e expressão de emoções, ela evoluiu ao longo do tempo, consolidando-se como uma manifestação cultural e artística fundamental em todas as sociedades.

Mais do que uma forma de entretenimento, a música tem sido reconhecida por seus impactos significativos na saúde mental e emocional dos indivíduos. Nesse contexto, surge a musicoterapia, uma prática terapêutica que utiliza a música como ferramenta para promover o bem-estar e a saúde em diferentes ambientes, como hospitais, escolas e espaços comunitários.

Diversos estudos têm demonstrado os benefícios da música no tratamento de transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade. No caso da depressão, a música pode atuar como um estímulo positivo, favorecendo a liberação de neurotransmissores como a dopamina e a serotonina, associados à sensação de prazer, felicidade e motivação. A depressão, por sua vez, é uma condição psiquiátrica caracterizada por sentimentos persistentes de tristeza, desesperança e baixa autoestima, que afetam significativamente a qualidade de vida do indivíduo.

Da mesma forma, a música tem se mostrado eficaz na redução dos sintomas de ansiedade. Ao proporcionar relaxamento e conforto emocional, ela contribui para a

diminuição dos níveis de estresse e tensão. A ansiedade, embora seja uma resposta natural do organismo a situações de perigo ou incerteza, pode se transformar em um transtorno quando seus efeitos se tornam intensos, frequentes e desproporcionais, interferindo negativamente nas atividades cotidianas.

Diante desse cenário, esta pesquisa tem como objetivo investigar os benefícios da música na sociedade, com ênfase em seus efeitos terapêuticos no tratamento da depressão e da ansiedade, contribuindo para a ampliação do conhecimento sobre práticas integrativas e complementares no campo da saúde mental.

Justificativa

Escolhemos esse tema pela importância da música, na vida das pessoas com problema ou sem problemas. Para algumas pessoas a música pode ser a razão delas passarem o dia a dia delas bem, pois pra elas pode ser uma terapia!

A música pode ajudar pessoas com problemas cognitivos, pessoas que sofrem com depressão, ansiedade e vários outros problemas que podem levar pessoas a tirarem a sua própria vida!

Por isso que esse grupo trouxe muitos benefícios que a música traz em nosso dia a dia para que as pessoas consigam ver que a música pode ser muito importante para nós e várias outras pessoas com ou sem problemas!

Objetivos

- Objetivos geral

Demonstrar os benefícios que a música pode trazer para a saúde e bem-estar, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

- Objetivos específicos

1. Identificar o auxílio da música no tratamento das pessoas com depressão, ansiedade e problemas cognitivos.

Referencial teórico

A música é a combinação harmônica e expressiva de sons e vozes. A história da música remonta aos primórdios da humanidade, quando os seres humanos começaram a

produzir sons para se comunicar e se expressar.

Musicoterapia é uma prática que usa a música para promover a saúde e o bem-estar. Ela pode ser utilizada em diversos contextos, como na saúde, na educação e no cotidiano.

Benefícios da música no tratamento da depressão: A música pode ajudar a melhorar o humor e proporcionar uma sensação de felicidade e prazer, estimulando a liberação de neurotransmissores como a dopamina e serotonina.

A depressão é uma doença mental que pode afetar o humor, o pensamento, a disposição e o comportamento. É uma tristeza profunda e sem fim que pode levar a sentimentos de desesperança, culpa e baixa autoestima.

Benefícios da música no tratamento da ansiedade: A música pode ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse, e a promover a sensação de bem-estar. A ansiedade é uma emoção normal que pode surgir em situações que provocam medo, dúvida ou expectativa. No entanto; quando se torna uma emoção desagradável e incômoda, pode ser considerado um transtorno mental. Às vezes a ansiedade pode ser muito forte e levar a pessoa a ficar enérgica e desconfortável, existem alguns remédios que podem ir curando temporariamente a ansiedade e deixando a pessoa mais calma, mas assim como todo remédio o excesso fará mal a você.

Mas como a música ajuda a combater a ansiedade e a depressão? isso é uma pergunta muito interessante. No caso da ansiedade pode ajudar a reduzir o estresse e a promover uma sensação de bem-estar, isso é por conta da liberação de endorfina, um neurotransmissor capaz de melhorar o humor e de auxiliar no controle da dor. No caso da depressão, a música ajuda a melhorar o humor e proporcionar uma sensação de neurotransmissores associados a bem-estar como a dopamina e a serotonina.

A música tem sido reconhecida cientificamente por ter diversos benefícios para a saúde física e mental, desde o desenvolvimento cognitivo até o alívio do estresse e ansiedade. Estudos mostram que a música pode influenciar positivamente o sistema nervoso, o sistema imunológico e até mesmo o comportamento humano.

Redução do estresse e ansiedade

A música pode induzir um estado de relaxamento, reduzindo a frequência cardíaca e a tensão muscular, além de promover a liberação de hormônios que combatem o estresse.

Melhora do humor e bem-estar:

A audição de música pode estimular a liberação de dopamina, um neurotransmissor responsável pela sensação de prazer e bem-estar.

Alívio da depressão:

A música pode ser utilizada como terapia complementar no tratamento da depressão, ajudando a melhorar o humor e a reduzir sintomas como isolamento e falta de energia.

Diversos estudos mostram que a música pode ter efeitos benéficos na saúde física e mental, influenciando o sistema nervoso, o sistema imunológico e o comportamento humano.

A música pode ser utilizada como terapia complementar no tratamento de diversas condições, como ansiedade, depressão, dor e problemas de memória. A música pode ter efeitos positivos no desenvolvimento infantil, estimulando a cognição, a linguagem e as habilidades sociais.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de caráter exploratória, qualitativa e descritiva com objetivo de demonstrar como a música pode servir de ferramenta na vida das pessoas, auxiliando no aprendizado, alívio do stress e em tratamentos para doenças como ansiedade e depressão.

Para a elaboração deste documento, foram feitas buscas de materiais publicados sobre o tema em bibliotecas digitais. Em seguida, foi elaborado um questionário com auxílio da plataforma google forms com perguntas referente ao assunto. Este questionário foi divulgado na comunidade para obtenção de dados e análise do problema de pesquisa.

Resultados e Discussão

2. Qual é seu gênero? (0 ponto)

● Masculino	20
● Feminino	144
● Outros	0

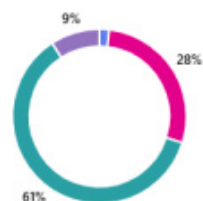


O questionário foi respondido por 164 pessoas, sendo 144 do sexo feminino e 20 do sexo masculino.

Iniciação Científica no Ensino Fundamental:
investigações e aprendizagens no Colégio Marista Sant'Ana

3. Qual é a sua idade? (0 ponto)

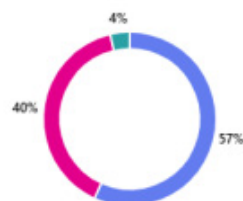
De 10 a 20 anos	3
De 21 a 40 anos	46
De 41 a 60 anos	100
Mais de 60 anos	15



O questionário foi respondido sendo 3 de 10 a 20 anos, 46 de 21 a 40 anos, 100 de 41 a 60 anos e 15 de mais de 60 anos.

4. Você tem o hábito de ouvir música? (0 ponto)

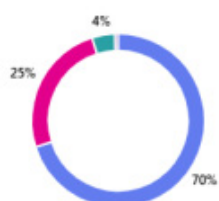
Sim, todos os dias	93
Sim, às vezes	65
Raramente	6
Não	0



O questionário foi respondido sendo 93 de Sim, todos os dias, 65 de Sim, às vezes e 6 de raramente.

5. Você já ouviu falar sobre os benefícios que a música pode trazer? (0 ponto)

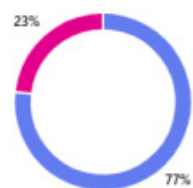
Sim, conheço vários	115
Sim, muito pouco	41
Não conheço	7
Não tenho interesse	1



O questionário foi respondido sendo 115 de Sim, conheço vários, 41 de Sim, muito pouco, 7 de Não conheço e 1 de Não tenho interesse.

6. Como você se sente quando escuta as músicas que gosta? (0 ponto)

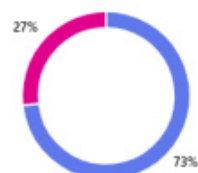
Alegre e animado	126
Tranquilo	38
Triste	0
Não gosto de música	0



O questionário foi respondido sendo 126 de Alegre e animado e 38 de tranquilo.

7. A música pode ter efeitos positivos no desenvolvimento infantil, estimulando a cognição, a linguagem e as habilidades sociais. Diante disso, você acha que a música pode ser usada como ferramenta nas escolas? (0 ponto)

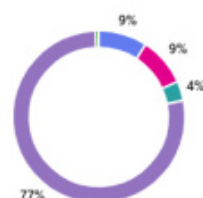
Sim, sou a favor e conheço os benefícios	120
Sim, mas entendo pouco	44
Não, pois acho que atrapalha	0
Não vejo benefícios	0



O questionário foi respondido sendo 120 de Sim, sou a favor e conheço os benefícios e 44 de Sim, mas entendo pouco.

8. Em quais aspectos você acha que a música pode contribuir? (0 ponto)

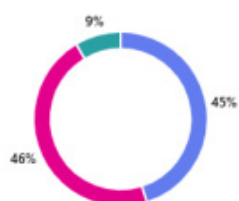
Melhora do humor	15
Redução da ansiedade	15
Aumento da energia e disposição	6
Todas as alternativas acima	127
Nenhuma das opções	1



O questionário foi respondido sendo 15 de Melhora de humor, 15 de Redução da ansiedade, 6 de Aumento da energia e disposição, 127 de Todas as alternativas acima e 1 de Nenhuma das opções.

9. Você já ouviu falar em musicoterapia e seus benefícios? (0 ponto)

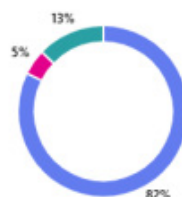
Sim, conheço vários	74
Sim, muito pouco	76
Não conheço	14
Não tenho interesse	0



O questionário foi respondido sendo 74 de Sim, conheço vários, 76 de Sim, muito pouco e 14 de Não conheço.

10. Você sabia que a música possui frequência vibracional e pode influenciar em nossos estados emocionais? (0 ponto)

Sim, sabia e sinto mudança de estado emocional quando escuto música	135
Sim, já tinha conhecimento, mas não sinto o efeito	8
Não sabia disso, mas sinto o efeito no estado emocional	21
Não sabia e não vejo diferença	0



O questionário foi respondido sendo 135 de Sim, sabia e sinto mudança de estado emocional quando escuto música, 8 de Sim, já tinha conhecimento, mas não sinto o efeito e 21 de Não sabia disso, mas sinto o efeito no estado emocional.

11. Você já ouviu falar dos benefícios da música no tratamento de doenças como a ansiedade e depressão? Marque as opções que você conhece ou concorda: (0 ponto)



O questionário foi respondido sendo 119 da primeira, 101 da segunda, 93 da terceira, 89 da quarta e 108 da quinta.

Considerações finais

A partir da pesquisa realizada e da análise dos questionários aplicados, observou-se que a música exerce uma influência significativa no bem-estar das pessoas, promovendo sensações de relaxamento, felicidade e conforto emocional. Esses efeitos refletem diretamente na saúde mental e na qualidade de vida dos indivíduos.

Os dados coletados indicam que os participantes reconhecem os benefícios proporcionados pela música em seu cotidiano. Entre os aspectos positivos mais citados estão: a redução do estresse e da ansiedade, a melhora do humor, o aumento da concentração e a sensação de acolhimento emocional.

Dessa forma, conclui-se que a música se mostra uma ferramenta eficaz e acessível, com grande potencial terapêutico. Sua utilização como recurso complementar no cuidado à saúde mental pode contribuir significativamente para a promoção do equilíbrio emocional, além de ser uma aliada no tratamento de condições como a depressão e os transtornos de ansiedade. Assim, reafirma-se o papel da música como um elemento fundamental para o bem-estar individual e social.

Referências

<https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-biologicas/musica-pode-estimular-do-desenvolvimento-do-cerebro-a-saude-emocional/acesseemjunho2025>

Musicoterapia e seus efeitos no ambiente hospitalar. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, p. e12411626747-e12411626747, 2022.

PLANETA Terra. **National Geographic Channel**. Abril 2008.

<https://periodicos.uem.br/ojs/acessoemagostode2025>

Revista Extensão, UFRB, ed. 19, v.01, jan. 2021

w.w.w. SciELO - Scientific Electronic Library Online

<https://www.ufrn.br/academicoacessoem20julhode2025>