A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NO BEM-ESTAR E NO DESENVOLVIMENTO: UMA ANÁLISE MULTIDISCIPLINAR

Autor(res)

Márcia Fernandes Pinheiro De Ávila
Gézica De Fátima Onório
Milena Vitoria Rosa
Luana Sousa Da Silva
Luis Renato Dos Reis Pereira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

O papel da música no bem-estar emocional dos indivíduos se fez presente desde o início da história da qual temos conhecimento. No ano de 1944, a Universidade Estadual de Michigan criou o primeiro curso de musicoterapia, técnica que foi reconhecida pelas autoridades norte-americanas após perceberem os impactos positivos das canções tocadas em hospitais para os enfermos.
Este tema é de extrema importância para entender a inserção da música no desenvolvimento humano, práticas terapêuticas e no aprimoramento das relações interpessoais.
Segundo Bruscia (1989), “A musicoterapia é um processo sistemático de intervenção em que o terapeuta ajuda o cliente a alcançar a saúde, usando experiências musicais e os relacionamentos que se desenvolvem por meio delas como forças dinâmicas de mudança.” O presente artigo traz os benefícios da musicoterapia para os indivíduos, destacando como, apesar de recente, essa técnica é de grande apoio para os profissionais da Psicologia.

Objetivo

O objetivo geral deste estudo é analisar de que forma a música contribui para o bem-estar e o desenvolvimento integral do ser humano.
Apresenta ainda como objetivos específicos entender como a aplicação de música no tratamento de pacientes, no desenvolvimento infantil e na área social pode favorecer o tratamento, a cognição e as relações interpessoais.

Material e Métodos

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de levantamento documental, de caráter explicativo e com abordagem qualitativa, cujo objetivo foi identificar os principais efeitos da música sobre o bem-estar e o desenvolvimento humano, com base na análise de dados já existentes na literatura científica. Utilizou-se como amostra textos de diferentes fontes como quatro artigos, um livro, e um dicionário. Os textos foram selecionados com base em sua relevância para os temas: “música”, “saúde”, “bem-estar”, “emoções” e “musicoterapia”,

publicados entre os anos de 1989 e 2023.
O levantamento foi realizado no mês de setembro de 2025 em bases de dados virtuais, com busca realizada na base de dados Google Acadêmico, utilizando descritores como: “musicoterapia”, “bem-estar” “saúde”. Foram considerados apenas textos em português e inglês, com acesso completo ao conteúdo.
Os dados foram organizados em categorias temáticas, de acordo com os principais resultados sobre o efeito da música no bem estar e no desenvolvimento.

Resultados e Discussão

De acordo com o minidicionário Aurélio, a música é definida como “arte e ciência de combinar os sons de modo agradável ao ouvido.” (FERREIRA, 2001, p 477). Isso já nos traz uma ideia de que ela é algo sensorial podendo exercer influência sobre nós, mas que também pode ser estudada e mensurada tornando-se palpável de diversas formas.
Em muitos momentos de nossas vidas podemos verificar alterações de humor ao ouvirmos algumas melodias, como por exemplo, ficar calmos e relaxados, em completo estado de paz, como também sentirmos o coração acelerado, uma vontade de mover-se, ficando agitados. Tudo depende do tipo de música que está sendo ouvida.
Segundo Silva e Camargo (2023), há muitos anos a música já era utilizada por antigas civilizações em rituais religiosos, celebrações e cerimônias com a intenção de alcançar o sagrado e auxiliar na interação social, e até hoje a vemos sendo utilizada destas e de outras formas, sons, sinais e movimentos que comprovam que ela possui um lugar diferenciado em nossas sociedades.
Conforme Silva e Camargo (2023), a musicoterapia como conhecemos surgiu no século XX após a primeira e a segunda guerra mundial quando após músicos tocarem para pacientes que sofriam de estresse pós-traumático os profissionais de saúde perceberam uma melhora na recuperação física e emocional destes.
A partir de então surgiram vários cursos, estudos e utilizações sobre como a música poderia trazer bem-estar e auxiliar em tratamentos para pacientes. Com o passar dos anos vem sendo possível verificar que ela pode ser utilizada em outras áreas além da hospitalar, como educacional e a social, trazendo uma gama de possibilidades.
“Um exemplo notável disso é o trabalho seminal de Rauscher, Shaw e Ky (1993) que introduziu ao mundo acadêmico o conceito do “Efeito Mozart”, um fenômeno pelo qual ouvir música clássica, especificamente as composições de Mozart, pode temporariamente aumentar o desempenho em tarefas cognitivas.” RAUSCHER, 1994, citado por Souza e Cruz, 2023.
Segundo Souza e Cruz (2023) a música tem o poder de instigar a mente humana, por isso é um ótimo artifício didático para ser utilizado principalmente com crianças.
“Estudos revelam que a música pode efetivamente reduzir a ansiedade, aumentar a autoestima e promover o comportamento pro social.” HARGREAVES, 2002, citado por Souza e Cruz 2023. Por esses e outros motivos a música vem sendo indicada e inserida nos ambientes educacionais.
Conforme Areias (2016) existem vários estudos utilizando a musicoterapia para redução da dor crônica. Ela estimula a libertação de endorfinas, que conhecidamente tem ação analgésica, o que proporciona uma sensação de tranquilidade, conforto, alterando o humor. É incrível poder constatar mudanças tão significativas em pessoas que utilizam a musicoterapia como método terapêutico, reduzindo a utilização de fármacos e melhorando a qualidade de vida.
Na área social também é possível constatar benefícios na utilização de músicas para a interação entre indivíduos, ensinado o respeito, a empatia e fortalecendo a comunidade. “A musicoterapia se colocou, nesta área, como um espaço no qual a troca de ideias, a formulação de alternativas, o convívio social e o diálogo autêntico mediado pela musicalidade do grupo tornaram a vivência do cotidiano mais prazerosa e gratificante”. (CUNHA, 2008).

Como podemos verificar a música é um excelente instrumento de transformação, traz bem-estar físico, emocional e social, possibilita que o indivíduo se conecte com sua mente, seu corpo, se desenvolva e ainda encontre o outro. Favorecendo as relações pessoais, interpessoais, o autoconhecimento e a convivência em sociedade. Nos liberta das amarras limitantes do corpo físico e nos faz transcender para mundos e momentos maravilhosos, alguns nunca imaginados. Neste estudo tivemos como limitação nossa metodologia, por ser um estudo bibliográfico, não realizamos testes em uma população específica. O que deixamos como sugestão para estudos futuros.

Conclusão

Assim, o presente estudo analisou o papel da música no bem-estar emocional, destacando como a musicoterapia pode auxiliar a psicoterapia como técnica importante para o profissional. Os achados demonstram a relevância da abrangência de possibilidades que este método pode proporcionar, oferecendo ao paciente uma oportunidade para se engajar de maneira terapêutica com a música, estimulando a expressão, a comunicação, o crescimento emocional e o bem-estar geral. Apesar da limitação, o estudo contribui para a reflexão crítica e incentiva novas pesquisas sobre o tema.

Referências

BRUSCIA, Kenneth E. Definindo Musicoterapia: Terceira Edição, 1989.

CUNHA, Rosemyriam; VOLPI, Sheila. A Prática da Musicoterapia em Diferentes Áreas de Atuação. Revista Cientí¬fica/FAP, Curitiba, v. 3, n. 1, 2008. DOI: 10.33871/19805071.2008.3.1.1627. Disponível em: https://periodicos.unespar.edu.br/revistacientifica/article/view/1627. Acesso em: 23 set. 2025.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Mini Aurélio Século XXI Escolar, Minidicionário Aurélio da língua portuguesa. 4° edição revista e ampliada do Minidicionário Aurélio. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 2001.

FD da Silva Ferreira. O Papel da Música na Saúde e no Bem-estar Humano: um estudo bibliográfico. Caderno de Diálogos, v.5 n.1, 2023 - periódicos.faculdadefamart.edu.br

JC Areias. A música, a saúde e o bem-estar. Nascer e Crescer revista de pediatria do centro hospitalar do porto, vol. XXV, n.º 11,2016- revistas.rcaap.pt

Souza, L. S. de., Cruz, K. R. da ., Alves, L. R.., Moreira, A. MM... & Barbosa, W. . (2023). A importância da música na Educação Infantil: uma análise W..m evidências. Rebena - Revista Brasileira De Ensino E Aprendizagem, 6, 429–436. Recuperado de https://rebena.emnuvens.com.br/revista/article/view/124