



**Contemporânea**

*Contemporary Journal*  
3(11): 20479-20492, 2023  
ISSN: 2447-0961

Artigo

# **MÚSICA E SAÚDE MENTAL: UM ESTUDO COMPARATIVO NO CAMPO DA EXPERIÊNCIA MUSICAL ENTRE ESTUDANTES DO CONSERVATÓRIO ESTADUAL DE MÚSICA LOBO DE MESQUITA (DIAMANTINA/MG)**

MUSIC AND MENTAL HEALTH: A COMPARATIVE STUDY IN THE FIELD OF MUSICAL EXPERIENCE AMONG STUDENTS OF THE STATE CONSERVATORY OF MUSIC MOSQUE WOLF (DIAMANTINA/MG)

DOI: 10.56083/RCV3N11-033

Recebimento do original: 29/09/2023

Aceitação para publicação: 03/11/2023

## **Leandro Mendes Pinheiro da Silva**

Mestrando pelo Programa de Pós-Graduação em Música  
Instituição: Universidade Federal de São João Del-Rei  
Endereço: Avenida Leitão da Silva, 4165, Andorinhas, Vitória - ES  
E-mail: leandromendespinheiro@gmail.com

## **Sérgio de Figueiredo Rocha**

PhD em Psiquiatria pela Universidade de São Paulo (USP)  
Instituição: Universidade Federal de São João Del-Rei - Campus Tancredo Neves  
Endereço: Av. Visconde de Rio Preto, s/n, BR 494, Km 2, Colônia do Bengo, São João del-Rei - MG  
E-mail: sergiorocha@ufsj.edu.br

**RESUMO:** Este estudo tem o objetivo de verificar como o nível de experiência com a música se relaciona com a tendência à depressão, estresse e ansiedade. Foi realizado um estudo primário, observacional, transversal, retrospectivo, analítico e comparativo com 81 adultos, estudantes do Conservatório Estadual de Música Lobo de Mesquita- Minas Gerais. Foram aplicados três instrumentos: Questionário da Experiência Musical; Inventário de Ansiedade Traço e; Teste de Depressão, Ansiedade e Estresse. A amostra foi composta por homens (32%) e mulheres (68%), na faixa etária de 18 a 60 anos, a maioria com ensino superior completo (26,3%), trabalhadores e

20479



estudantes (35%), não profissionais da música (90%). Foi possível destacar que os sujeitos se relacionam de diversas formas com a música, sendo que há significativa interferência positiva no compromisso social e as reações afetivas enquanto o efeito psicoativo e reações comportamentais são mais negativas. Os resultados demonstram que, nesse público, aqueles com menores experiências com a música estão em escores mais altos para depressão e estresse, exceto em ansiedade. As mulheres percebem os efeitos da música em reações comportamentais e efeito psicoativo, enquanto os homens tendem mais ao compromisso social e reação afetiva em relação à experiência musical. Nesse estudo, embora não seja possível concluir que homens e mulheres com mais experiências com a música têm melhores escores para o não adoecimento mental, as diferenças foram pouco significativas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde Mental, Ansiedade, Depressão, Estresse, Experiência com a Música.

**ABSTRACT:** This study aims to verify how the level of experience with music relates to the tendency to depression, stress and anxiety. A primary, observational, cross-sectional, retrospective, analytical and comparative study was conducted with 81 adults, students from the State Conservatory of Music Lobo de Mesquita - Minas Gerais. Three instruments were applied: Questionnaire of the Musical Experience; Inventory of Anxiety Trace e; Test of Depression, Anxiety and Stress. The sample was composed of men (32%) and women (68%), in the age group from 18 to 60 years, the majority with a complete higher education (26.3%), workers and students (35%), non-professionals of music (90%). It was possible to highlight that the subjects relate in various ways with music, and there is significant positive interference in social commitment and affective reactions while the psychoactive effect and behavioral reactions are more negative. The results show that, in this public, those with the lowest experiences with music are in higher scores for depression and stress, except for anxiety. Women perceive the effects of music on behavioral reactions and psychoactive effect, while men tend more towards social commitment and affective reaction in relation to musical experience. In this study, although it is not possible to conclude that men and women with more experience with music have better scores for not being mentally ill, the differences were not very significant.

**KEYWORDS:** Mental Health, Anxiety, Depression, Stress, Music Experience.



Artigo está licenciado sob forma de uma licença  
Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.



## 1. Introdução

Por anos convivemos com o adoecimento mental e ao mesmo tempo também vamos buscando a sanidade mental. Sendo mentalmente saudável aquele que consegue reagir positivamente ao que a vida exige, de forma a harmonizar aspirações, aptidões, anseios, conceitos e emoções. Quem tem saúde mental consegue se manter bem consigo e com os outros, aceita os desafios da vida, sabe lidar com as emoções e reconhece limites. Assim, ter uma boa saúde mental implica em cuidar de si e conseguir conviver socialmente (FOUCAULT, 2012).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) apresenta o conceito de saúde mental como "um estado de bem-estar no qual um sujeito percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade" (OMS, 2014). Já Paulo Amarante (2013) discorre que saúde mental caminhou para um termo oposto à loucura, como se as pessoas com transtornos mentais não tivessem momentos de bem estar ou qualidade de vida e estivessem sempre em crises ou sintomáticos.

Alguns estudos como o de Werner, Swope, & Heide (2006), Marques (2017), Semenza (2017) e Costa (2021) apontam para uma peculiar forma de se manter a sanidade mental através da experiência musical. Nesse caso, trata-se de um público com ou sem vivências formais com a música, mas que tem tido da música os efeitos curativos e/ou benéficos com a escuta e execução musical.

Paul Werner, Swope, & Heide (2006) apresentam o *Music Experience Questionnaire (MEQ)*. Na aplicação do instrumento, encontram-se reações subjetivas/físicas à música e envolvimento ativo. Sugerindo que, a relação com a música tende a afastar os sujeitos do adoecimento mental. Na pesquisa surgiram também semelhanças e diferenças entre a experiência musical para homens e mulheres.



Segundo Maidlow; Bruce (1999) e O'Neill (1997), o envolvimento dos gêneros na música difere desde a escolha de instrumentos às preferências musicais. Sugerem também ter relação com o tempo de aprendizado e timbre. Ainda existem autores que afirmam haver um impacto no *status* diante da escolha do instrumento musical, pois há instrumentos preconceituosamente direcionados para determinados gêneros (Heppner, Kivlighan, Wampold, 1999; Hohmann & Parron, 1996; Howell, 2002).

Marques (2017) encontrou resultados que sugerem haver entre os participantes com alto nível de experiência musical baixas tendências às psicopatologias, sugerindo que o envolvimento com música é fator protetivo para a saúde mental. Além disso, também levantou que, dentre os participantes, há baixas tendências para depressão, ansiedade e estresse.

Semenza (2017) apresenta a música como uma tecnologia da saúde mental, refletindo no emocional. Semenza examina a relação entre a experiência musical e a eficácia da música no enfrentamento da vida cotidiana. Como resultados, diz que a experiência musical está positivamente associada ao enfrentamento e reflexão emocional. Os resultados ainda apontam que a estética da música, a regionalidade, a cultura e educação são positivas nessa reflexão emocional, quanto mais o sujeito valoriza a música, mais reflexivo se torna.

Costa (2021) realizou uma pesquisa para desvelar os processos educativos emergentes da prática social e do fazer música em convivência com musicistas. Após a entrevista e uma análise fenomenológica, chegou às categorias: transformação social na convivência musical; tensões e relaxamento na convivência musical; e aperfeiçoamento da performance. A pesquisadora discute que a relação dos jovens instrumentistas com a música estabeleceu uma convivência social saudável e mudança no estilo de vida para aperfeiçoamento da performance.

É interessante deixar claro que a experiência musical não se trata de uma forma isolada das musicalidades, mas sim, de experiências sólidas,



capazes de estimular as funções mentais e promover a saúde mental. Esse processo depende do tempo que se está envolvido com a música e qual o tipo de relação com ela. Quando se fala de experiência musical está envolvida a capacidade humana de compreender, ouvir, executar, compor e improvisar musicalmente, utilizando os diversos saberes da teoria, tecnologia e empirismo.

A relação entre a saúde mental e as diversas experiências com a música precisam ser estudadas, pois ainda há temas importantes pouco ou não explorados, por isso essa pesquisa teve intenção de verificar como o nível de experiência musical se relaciona com os níveis de depressão, estresse e ansiedade em estudantes de música do Conservatório Estadual de Música Lobo de Mesquita (Lobo de Mesquita), adultos, homens e mulheres.

## **2. Metodologia**

Trata-se de um estudo primário, observacional, transversal, retrospectivo, analítico e comparativo. Pretendeu verificar como o nível de experiência musical se relaciona com os níveis de depressão, estresse e ansiedade de estudantes de música do Conservatório Estadual de Música Lobo de Mesquita. Também foi possível averiguar eventuais diferenças de gênero na relação entre experiência musical e a incidência de ansiedade e depressão.

Definiu-se como população da pesquisa estudantes do Lobo de Mesquita maiores de 18 anos que estivessem cursando algum instrumento musical (bateria, contrabaixo elétrico, flauta doce, flauta transversal, guitarra, percussão, piano, saxofone, teclado, trompete, violão, violino e violoncelo). A amostra foi definida no decorrer do estudo quando concordou em participar de toda a pesquisa; ter idade maior ou igual a 18 anos; ser estudante dos cursos de educação musical ou curso técnico; não estar em



tratamento psiquiátrico e/ou tratamento clínico de doença crônica que interfira na integridade física e/ou psíquica e/ou uso de psicotrópicos.

Estavam matriculados na instituição na época da coleta, 1687 estudantes a partir de 6 anos, desses 512 tinham 18 anos ou mais, ou seja 30,3% do público. Tentaram acessar e responder ao questionário 84 estudantes, sendo que 3 foram excluídos por estarem incompletos, restando 81 como casuística final. A pesquisa foi realizada em fase única de aplicação de formulário de coleta de dados on-line por meio do *google forms*.

O formulário era longo e consistia em quatro seções: perfil socioeconômico, a saber: idade, escolaridade, ocupação, gênero, tempo de estudos musicais, motivações para estudos musicais em conservatório, instrumento que cursa e expectativas quanto ao curso; Breve Questionário da Experiência Musica (*Brief MEQ- Paul Werner, 2006*); Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (Lovibond e Lovibond, 2004); e Questionário de autoavaliação para traço de ansiedade (Spielberg, Gorsuch e Lushene, 1970).

O projeto de pesquisa foi submetido à Plataforma Brasil para avaliação no Comitê de Ética em Pesquisas- CEP UFSJ em 01/02/2022 e aprovado em 04/03/2022 com o parecer 5.273.887.

Todas as análises foram realizadas por meio do Microsoft Excel para soma, substituições, média e outros cálculos. Quando houve o fechamento da recepção de respostas foi utilizado o programa estatístico *PSPPIRE Data Editor*, um *software* livre para análise de dados. Na análise foram levantados os totais dos escores de cada instrumento, segundo orientação dos autores, a média, o desvio padrão para criação de gráficos e tabelas que pudessem esclarecer as indagações desta pesquisa.

Assim foram comparados os resultados por gênero (feminino n= 55; masculino n=26). Observou-se nos quatis com maior escore de experiência musical e no menor a tendência a ansiedade, estresse e depressão (mulheres tendem mais ao estresse e têm menos experiências com a música). No



entanto, a comparação entre os quartis não mostrou diferenças significativas.

### 3. Resultados

Segundo Werner *et al.* (2006) e Marques (2017) cada variável aborda temáticas que são relativas ao lugar da música na vida de cada sujeito, sendo: Compromisso com a Música; Aptidão Musical Inovadora; Conexão Social; Reação Afetiva; Efeito Psicoativo Positivo; Reação Comportamental à Música.

Os valores de escores variaram de 140 a 245, sendo a média de 202,2 para homens e mulheres. As mulheres atingiram menores escores para experiência com música variando de 140 a 238 com média de 198,1, já os homens aparecem com escores mais altos entre 165 e 245, com média de 208,4. A tabela 1 apresenta os resultados das médias em cada variável.

Tabela 1: Apresentação dos resultados do MEQ relacionando máx, min e média.

	Amostra (N=81)			
	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Compromisso com a música	1,0	5,0	3,63	0,01
Aptidão Musical Inovadora	1,0	5,0	3,31	0,11
Conexão Social	1,0	5,0	3,34	0,10
Reação Afetiva	1,0	5,0	3,54	0,11
Efeito Psicoativo positivo	1,0	5,0	3,25	0,14
Reação Comportamental à música	1,0	5,0	3,71	0,21

Fonte: Dados da Pesquisa

A experiência com a música está relacionada às próprias vivências informais ou formais com ela e também quando se usa a música para tratamentos em saúde mental ou física numa conduta profissional. Com relação ao grupo estudado, foi possível identificar que em todas as variáveis existem sujeitos que se relacionam positivamente e negativamente em suas experiências com a música, mas que de uma forma média têm boas vivências



musicais. Em relação às variáveis mais positivas, o compromisso social e a reação afetiva foram as mais impactantes, e, por outro lado, as mais negativas foram o efeito psicoativo e a reação comportamental.

Os resultados obtidos neste estudo indicam que há possibilidades de que os sujeitos apresentem uma tendência a estar em quadros de depressão, ansiedade e estresse, como apresentado na **Tabela 2**, que demonstra a média geral, não diferenciando homens e mulheres.

Tabela 2: Apresentação dos resultados da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse em máx, min, média e desvio padrão

	Amostra (N=44)		
	Mínimo	Máximo	Média
Depressão	0,0	21,0	4,28
Ansiedade	0,0	21,0	2,93
Estresse	0,0	21,0	5,84

Fonte: Dados da Pesquisa

Preliminarmente, apenas com os dados do DASS-21, pode-se afirmar que existiam estudantes do Lobo de Mesquita mentalmente doentes, porém, os resultados do teste não devem ser tidos como definitivos. É importante pensar nas mudanças ambientais e nas alterações que podem ter ocorrido para esta média. Além disso, na média estão incluídos os maiores e os menores escores, o que sugere não haver poder de generalização.

Das três variáveis, o estresse apresenta maiores escores, seguida de depressão e ansiedade. Nesse sentido, recentemente tivemos o infortúnio do falecimento de um estudante do Lobo de Mesquita, por suicídio, levanto esse ponto para salientar que o envolvimento com a música nem sempre é fator preponderante para livrar os sujeitos da desesperança.

Para o inventário de ansiedade traço os escores para mulheres variam de 29 a 42, sendo a média 33,6. Já os homens tiveram escores de 22 a 35, sendo a média 27,8. Tanto homens quanto mulheres apresentaram escores relevantes para detectar ansiedade.





Destacando-se os 5 escores mais altos e os 5 mais baixos para experiência com a música a fim de compreender se há variação de saúde mental entre os dois extremos ficou evidente na análise isolada do DASS-21 que os participantes da pesquisa tendem a desenvolver depressão, estresse ou ansiedade de algum tipo, porém aqueles que têm menores experiências com a música estão em escores mais altos para depressão e estresse, exceto em ansiedade. conforme apresentado na tabela 3.

Tabela 3: Relação entre a média do MEQ, estresse, ansiedade e depressão

	Amostra (N=10)			
	Mínimo	Máximo	Média com maiores escores MEQ (s=226- 245)	Média com menores escores MEQ (s=140-165)
<b>DASS- Estresse</b>	0,0	21,0	5,8	7,0
<b>DASS- Ansiedade</b>	0,0	21,0	5,6	5,2
<b>DASS- Depressão</b>	0,0	21,0	2,8	6,0
<b>Ansiedade Traço</b>	20,0	80,0	43,8	50,6

Fonte: Dados da Pesquisa

Na relação do mesmo agrupamento para a Ansiedade traço os sujeitos com menores experiências com a música também tendem a ansiedade ou estão reagindo às situações de estresse com ansiedade.

Os resultados apontam diferenças entre homens e mulheres em relação à experiência geral com a música, como já descrito nos itens acima, principalmente porque as mulheres têm escores maiores em reações comportamentais e efeito psicoativo, enquanto os homens tendem mais ao compromisso social e reação afetiva quando experienciam a música.

Nesse sentido, a **Tabela 4** apresenta a comparação entre homens e mulheres. Ficou claro que a saúde mental entre os dois gêneros estudados difere, mas não de forma tão discrepante na avaliação de escores, apesar de que na avaliação isolada homens têm melhores experiências com a música, mas são mais estressados, mais deprimidos. Já as mulheres têm menos experiência com a música e são mais ansiosas.



Tabela 4: Diferenças entre os gêneros para o MEQ, o DASS-21 e o Inventário de Ansiedade Traço.

	Amostra (N=44)			
	Mínimo	Máximo	Homens	Mulheres
<b>MEQ</b>	53,0	265,0	208,4	198,1
<b>DASS- Estresse</b>	0,0	21,0	6,4	5,2
<b>DASS- Ansiedade</b>	0,0	21,0	2,92	2,94
<b>DASS- Depressão</b>	0,0	21,0	4,8	3,76
<b>Ansiedade Traço</b>	20,0	80,0	43,8	50,6

Fonte: Dados da Pesquisa

Pode parecer que os resultados dessa tabela desconstroem os resultados anteriores ao afirmar que a música tem um potencial protetivo para a saúde mental. Entretanto, estou considerando apenas os valores de média dos dois gêneros, a partir dos escores encontrados que foram da baixa à alta experiência. Existe muita diferença entre os escores dos participantes permitindo que na média ficassem com resultados próximos. Então, a relação entre os mais experientes e menos experientes, incluindo homens e mulheres, traz resultados mais fidedignos nesse tipo de avaliação.

#### 4. Conclusões

As emoções fazem parte do pacote de relações humanas e o controle delas ajuda na qualidade de vida. Nesse ínterim, a literatura apresentou alguns estudos que relacionaram a música e a saúde mental. Evidenciando que só fazer música ou escutar música pode ser protetivo para a saúde mental, mas também pode ser ou não fator que desencadeia adoecimento. Isso vai depender da forma como se convive com ela.

Por isso é importante haver cuidado pessoal, autoconhecimento e observância individual para identificar mudanças. Assim, a experiência com a música, focada na clínica, pode ser interessante, mas abre muitas possibilidades e elas podem expressar experiências boas e ruins. É interessante entender que a música faz parte da vida e devemos gozar de seus amplos aspectos.



Também ficou evidente que saúde mental é um campo do conhecimento com amplos saberes e em crescente desenvolvimento. Não foi intenção esgotar o assunto, ainda mais sabendo que esse trabalho é um recorte do que foi produzido para sustentar a pesquisa, os resultados e discussões desta dissertação.

Os resultados que estão sendo discutidos nessa pesquisa advêm de uma perspectiva coletiva, mas é importante salientar que existem muitas diferenças nos aspectos individuais que poderiam ser observadas e analisadas em pesquisas futuras, como por exemplo a oportunidade ou tempo de ouvir música no dia a dia, as crenças limitantes, os estilos musicais escutados, dentre outros. Além do mais, é oportuno entender que a experiência musical tem relação também com a sensibilidade à música e nem sempre com a busca pela música.

Revisitando os objetivos da pesquisa podemos afirmar que há relação entre o nível de experiência com a música e os níveis de depressão, estresse e ansiedade. Quanto mais se vivencia a música mais o sujeito se afasta de ter doenças mentais. Entre os estudantes adultos do Lobo de Mesquita há um bom nível de experiência com a música. Em relação ao gênero pouco importa para se ter boa saúde mental, desde que se tenha vivências musicais positivas, isso ficou claro no estudo.

Homens e mulheres com mais experiências com a música têm melhores escores para não adoecimento mental, já os menos experientes tendem à saúde mental negativa. Salientando aqui o que já foi discutido: no geral, os sujeitos estudados estão dentro da tendência de depressão, estresse e ansiedade.

A hipótese colocada foi que os sujeitos com altas experiências musicais têm menores possibilidades de apresentar depressão, estresse e ansiedade de algum tipo e os resultados confirmam essa expectativa. Mas é possível aos musicistas equilibrar as habilidades motoras, cognitivas e perceptivas dentro da prática musical e isso se desenvolve ao longo das diversas



vivências com a música. Isso quer dizer que, o musicista aprende a lidar com as pressões e dinâmicas do ambiente de trabalho quando está seguro de suas capacidades, funções e habilidades.



## Referências

AMARANTE, PAULO. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial**. 4 ed. Rio de Janeiro, ED. Fiocruz; 2013. 120 p.

COSTA, Thaís Fernandes. **Orquestra UFGD: processos educativos emergentes em com-vivência musical**. Dissertação. Universidade Federal de São Carlos, 199 p. 2021.

FOUCAULT, Michel. **História da loucura: na Idade Clássica**. São Paulo, ED. Perspectiva, 2012. 551 p.

HEPPNER, P. P., KIVLIGHAN, D. M., JR., & WAMPOLD, B. E. **Research design in counseling** (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.1999.

HOHMANN, A. A., & PARRON, D. L. **How the new NIH guidelines on inclusion of women and minorities apply: Efficacy trials, effectiveness trials and validity**. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 851–855.1996.

HOWELL, D. C. **Statistical methods for psychology** (5th ed.). Pacific Grove, CA: Duxbury. 2002

LOVIBOND, S.H. & LOVIBOND, P.F. **Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales**. (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation. 1995.

MAIDLOW S, BRUCE R. **The Role of Psychology Research in Understanding the Sex/Gender Paradox in Music** - Plus Ca Change... *Psychology of Music*. v. 27 n.2, p.147-158,1999.

MARQUES, Alexandra. **A influência da música na saúde mental e bem-estar: um estudo exploratório**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde). Porto: Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Fernando Pessoa, 2017.

OMS- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Mental health: a state of well-being**. 2014 Disponível em: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

O'NEILL, S. A. **Sex and Gender**. In: Hargreaves, D. J. and North, A. C. (Eds.), *The Social Psychology of Music*. Oxford: Oxford University Press. 1997.



SEMENZA, Daniel. **Feeling the Beat and Feeling Better:** Musical Experience, Emotional Reflection, and Music as a Technology of Mental Health. *Rev. Sociological Inquiry*. 2017.

SPIELBERGER, C.D.; GORSUCH, R.L., LUSHENE, R.E. **Manual for the State-Trait Anxiety Inventory.** Consulting Psychologist Press, Palo Alto. 1970.

WERNER, Paul D.; SWOPE, Alan J.; HEIDE, Frederick J. **The Music Experience Questionnaire:** Development and Correlates. *The Journal of Psychology*, v. 140, n. 4, p. 329-345, 2006.