

A música enquanto recurso para entender as emoções: um relato de experiência com graduandos em Educação Física

Music as a resource for understanding emotions: an experience report with Physical Education undergraduates

Autor 1: ALINE DINIZ ALVES, aline_dnz@hotmail.com. **Autor 2** MARIA DAS GRAÇAS DINIZ ALVES, gracadiniz051@gmail.com

Resumo: Os afetos são responsáveis por dá um tom especial à vida humana, influenciando nossas emoções e sentimentos. No campo do ensino-aprendizagem, a música é capaz de provocar emoções nos ouvintes. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo apresentar um relato de experiência acerca de uma aula temática utilizando o recurso musical para o entendimento teórico e prático das emoções. Este artigo consiste em um relato de experiência sobre uma aula lecionada para os estudantes do curso de Educação Física, tendo como temática a discussão das emoções. Para realizar o momento, a docente solicitou anteriormente que os discentes indicassem uma música que os deixassem emocionados; reunidas as respostas, a docente editou um vídeo trazendo trechos de cada uma das músicas. A troca de saberes entre a professora e os discentes foi estimulada após a exibição do vídeo, para entender os motivos que levaram os mesmos a indicarem as referidas canções. Observou-se que as músicas indicadas pelos discentes se encaixavam nas seguintes categorias: músicas religiosas; músicas que lembravam o seu relacionamento com outras pessoas; músicas que lembravam a infância; músicas que os motivavam e músicas com melodias melancólicas. Os discentes dialogaram o quanto a música podia ser uma ferramenta potente para o aprendizado e campo de expressão de emoções. A interação entre alunos e

docente, após exibição do vídeo, possibilitou a troca de saberes acerca do conteúdo teórico sobre as emoções e sentimentos.

Palavras-chave: Educação. Emoções. Educação Física. Psicologia. Música.

Abstract: Affects play a key role in giving human life a special tone, influencing our emotions and feelings. In the realm of teaching and learning, music has the power to evoke emotions in listeners. Accordingly, this study presents an account of a thematic class that utilized music to facilitate a theoretical and practical understanding of emotions. This article details an experience from a class taught to Physical Education students, centered on the theme of emotions. To prepare for the session, the instructor asked students beforehand to suggest a song that moved them emotionally; after gathering the responses, she created a video featuring excerpts from each of the selected songs. Following the video screening, an exchange of knowledge between the instructor and the students was encouraged to explore the reasons behind their song choices. The songs suggested by the students fell into the following categories: religious music; songs evoking relationships with others; songs recalling childhood memories; motivational songs; and songs with melancholic melodies. The students discussed how music could serve as a powerful tool for learning and a medium for emotional expression. The interaction between students and the instructor following the video screening enabled an exchange of insights regarding the theoretical concepts of emotions and feelings.

Keywords: Education. Emotions. Physical Education. Psychology. Music.

1 INTRODUÇÃO

Os afetos são responsáveis por dá um colorido especial à vida humana, se expressando nos desejos, sonhos, fantasias, expectativas, gestos e palavras, na maneira como agimos e pensamos (Bock, 2001). Dalgalarrondo (2019) corrobora com essa definição e aponta a vida afetiva como uma dimensão psíquica que dá cor, brilho e calor as vivências do ser humano. Dentre essas vivências, encontram-se as emoções e os sentimentos. As emoções podem ser definidas como reações afetivas momentâneas e intensas, desencadeadas por estímulos significativos (externos ou internos ao indivíduo, de maneira consciente ou inconsciente). São frequentemente acompanhadas de reações somáticas no indivíduo, revelando experiências psíquicas e somáticas.

Já os sentimentos são estados afetivos estáveis. Quando comparados as emoções, são mais atenuados e comumente estão associados a conteúdos intelectuais, valores e representações feitas pelo ser humano (Dalgalarrondo, 2019).

Uma ferramenta que tem sido amplamente utilizada por profissionais da educação ou da saúde para falar acerca de emoções e sentimentos tem sido o filme *Divertida Mente* (2015), que

aborda as emoções básicas da personagem infantil Riley: alegria, tristeza, nojo, raiva e medo. O filme possibilitou a discussão acerca das emoções e outros temas da neurociência, levando o conhecimento para os telespectadores. Esse método facilita a compreensão e aproxima o público do tema supracitado (Tofoló et al., 2026).

Um outro recurso comum para auxiliar no processo de ensino-aprendizagem é a música, capaz de provocar emoções nos ouvintes. A relação entre música e emoção é uma experiência universal. Percebe-se que os seres humanos associam determinados gêneros ou canções a estados emocionais específicos, como felicidade, tristeza ou nostalgia. É comum ainda que pessoas dediquem músicas a pessoas específicas, como no caso de relacionamentos românticos, ou ainda utilizem determinadas canções para as mais diversas ocasiões. Dessa maneira, percebe-se que o campo musical está fortemente entrelaçado com a cultura humana e suas experiências afetivas (Andrade; Mendonça, 2025).

No contexto educacional, a música pode ser usada como um recurso para ampliar e facilitar a

aprendizagem do aluno, uma vez que possibilita a capacidade de ouvir e escutar de maneira ativa e reflexiva (Braga, 2002). Baseando-se nessa ideia, surgiu a proposta de, durante uma aula da disciplina Fundamentos da Psicologia, lecionada para discentes do curso de Educação Física, aliar a experiência musical com a temática voltada às emoções.

Para discutir e fomentar novas práticas no ensino, a escrita de relatos de experiência se mostra uma alternativa eficaz na divulgação do fazer científico. Dessa maneira, o relato de experiência é uma produção textual científica que trata de uma vivência acadêmica/profissional, cuja característica principal é a descrição da intervenção. Necessita-se, para tal, conter embasamento científico e reflexão crítica (Mussi, Flores, Almeida, 2021).

Dessa maneira, a problemática que originou esse artigo configura-se na seguinte questão: de que modo a música pode impactar como recurso metodológico em uma aula acerca das emoções?

Assim, o presente estudo tem como objetivo apresentar um relato de experiência acerca de uma aula temática, no curso de Educação Física,

utilizando o recurso musical para o entendimento teórico e prático das emoções.

2 METODOLOGIA

Este artigo consiste em um relato de experiência sobre uma aula lecionada para os estudantes do primeiro período do curso de Educação Física, na disciplina Fundamentos da Psicologia, tendo como temática a discussão das emoções.

Enquanto componente curricular obrigatório, a disciplina citada apresenta uma carga horária de 50 horas, cujo objetivo geral é discorrer conceitos da Psicologia, possibilitando a relação com o campo de atuação da Educação Física, capacitando os graduandos a compreenderem e aplicarem os princípios psicológicos no contexto do movimento humano, da prática esportiva e da atividade física.

Os discentes, público alvo desse estudo, pertencem a uma universidade pública federal, em uma cidade do interior da Paraíba. A graduação em Educação Física, nessa universidade, apresenta um modelo de ingresso único, na qual o estudante cursa um ciclo básico de disciplinas gerais antes de escolher sua habilitação específica,

ou seja, se decide cursar a área de Licenciatura ou Bacharel em Educação Física. Independentemente, as disciplinas voltadas para a área de Psicologia se mostram essenciais e obrigatórias para a formação do discente.

A aula foi ministrada no primeiro semestre de 2026, com duas horas e meia de duração (02h30min). O principal objetivo era conceituar e exemplificar as emoções e sentimentos, discutindo a teoria e fazendo uma relação com a prática da Educação Física, seja na área da Licenciatura ou do Bacharel. Ao todo, haviam 31 alunos cursando essa disciplina.

Para realizar esse momento, na aula anterior, a docente havia solicitado que os discentes indicassem uma música que os deixassem emocionados. A resposta deveria estarem um caráter anônimo e não foi explicado aos alunos qual o intuito do pedido. A anonimidade objetivava que os alunos fossem francos em suas respostas, além de serem surpreendidos na aula seguinte com o conjunto de canções selecionadas pela turma.

Reunidas as respostas, a docente editou um vídeo trazendo trechos de cada uma das músicas

indicadas pelos docentes que foi exibido na aula seguinte. A duração do recurso audiovisual foi de cerca de 35 minutos.

Para execução desta aula foi utilizado reprodutor de vídeo, no notebook, assim como a televisão para exibição do recurso. Além disso, *slides* contendo a teoria e definição de termos clássicos na área das emoções e sentimentos foram apresentando para a turma.

A troca de saberes entre a professora de Psicologia e os discentes foi estimulada após a exibição do vídeo, para entender os motivos que levaram os mesmos a indicarem e responderem com as citadas canções. Além disso, foi aberta a discussão relacionando o conteúdo com a prática da Educação Física e com a própria vivência cotidiana dos alunos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observou-se que as músicas indicadas pelos discentes se encaixavam nas seguintes categorias: músicas religiosas; músicas que lembravam o seu relacionamento com outras pessoas; músicas que lembravam a infância; músicas que os motivavam e músicas com melodias

melancólicas.

Durante a exibição do vídeo, de forma espontânea, os alunos iam tentando adivinhar qual colega havia sugerido a canção, o que demonstrou um vínculo de reconhecimento na relação interpessoal entre eles.

Freitas (2024) relata que a relação interpessoal pode ser discutida como a capacidade humana de se relacionar bem com outras pessoas e instituições. Para isto, é importante que o ser humano apresente importantes habilidades, como: habilidades sociais, inteligência interpessoal, inteligência emocional e empatia. Segundo a autora, para o indivíduo ter uma boa relação interpessoal, é importante que ele também tenha uma boa relação intrapessoal (relação consigo mesmo).

Antes da aula sobre emoções, os alunos já haviam estudado na disciplina de Fundamentos da Psicologia sobre as relações intrapessoais e interpessoais, e a importância da boa comunicação. Essa temática se mostrou necessária também para discutir acerca da inteligência emocional e como ela se aplica nas relações profissionais.

Assim, para introduzir a aula temática sobre emoções, a docente buscou conectar o conteúdo acadêmico às experiências emocionais dos

próprios discentes, utilizando a música enquanto recurso metodológico.

Braga e Oliveira (2009) apontam que a música está entre a vida cotidiana dos seres humanos desde a pré-história, se ligando aos seus aspectos culturais e desenvolvimento da inteligência.

Em estudo mais recente, Alencar *et al* (2025) discutem que a musicalização enquanto estratégia pedagógica estimula áreas do cérebro ligadas à linguagem, memória e coordenação motora, além de estar ligada a expressão de emoções, promovendo bem-estar emocional e social. Ainda que o estudo dos autores seja voltado para o desenvolvimento infantil, pode-se perceber os efeitos também enquanto ferramenta pedagógica no ensino de jovens adultos.

Para Angelim (2003, *apud* Braga e Oliveira, 2009), em termos emocionais, a música com vibrações lentas têm efeito relaxante. Já as extremamente rápidas têm efeito de intensa estimulação nervosa. Tal proposta teórica vai ao encontro dos resultados expressados pelas músicas escolhidas pelos discentes, em que aquelas que foram apontadas como canções motivadoras tinham uma

melodia mais agitada, com letras que expressavam a capacidade de desenvolvimento pessoal. Já as que apontaram com melodias mais melancólicas, expressavam uma ideia de relaxamento e reflexão sobre a letra proposta na canção.

Andrade e Mendonça (2025) apontam que a música é, inicialmente, considerada um estímulo neutro, todavia, quando associada a experiências afetivas significativas, ela ganha um valor emocional. Essa alusão faz com que a melodia e a letra da canção despertem reações emocionais intensas. Observa-se então a capacidade da música acessar memórias e emoções vivenciadas no passado.

Durante a discussão na sala de aula, alguns estudantes deram o depoimento que escolheram tais músicas porque lembravam parentes que já haviam falecido. Uma das participantes falou que sua música escolhida havia sido a última que havia escutado junto ao tio, antes do mesmo falecer. Outra, disse que a música a lembrava seu avô, que também havia falecido. Assim, observa-se a confirmação expressa na literatura científica que a música tem o efeito de evocar lembranças, o que remete

automaticamente o ato de sentir as emoções. Tal fator também explica o sentimento da nostalgia, presente naquelas músicas que lembravam a infância dos discentes.

Sabendo ainda que as músicas têm uma ligação com o fator social e cultural da sociedade (Braga; Oliveira, 2009) tal fato também pode explicar as músicas religiosas expressas pelos discentes. Como aponta Veiga Júnior (2013), religião e música estão interligadas e ambas são universais na cultura humana. Assim, é comum que músicas associadas a religião, independentemente de qual for, possa emocionar os ouvintes.

Desde os primeiros anos de vida, o ser humano é constantemente exposto à música. Canções de ninar, sons do ambiente familiar e outros estímulos sonoros fazem parte de sua rotina, moldando gradualmente seu repertório emocional. Atualmente, também através da mídia, os jovens e crianças estão expostos as mais variadas formas de músicas e danças. Ao professor cabe estar atento ao repertório escolhido diante da sua metodologia, caso decida utilizar o recurso musical enquanto ferramenta pedagógica (Braga, 2002).

Após a discussão com os

discentes acerca das músicas selecionadas, a docente utilizou a experiência para introduzir o conceito de vida afetiva, emoções e sentimentos, segundo a perspectiva teórica de Dalgalarrodo (2019), já discutida nesse estudo.

Os discentes dialogaram o quanto a música podia ser uma ferramenta potente para o aprendizado e campo de expressão de emoções. Assim, a metodologia utilizada nessa aula pode ter influenciado na própria prática dos graduandos enquanto futuros profissionais.

A música, enquanto proposta metodológica, quando relacionada à Educação Física, também auxilia no desenvolvimento da consciência corporal, do desenvolvimento motor e rítmico (Braga; Oliveira, 2009). A consciência dos aspectos corporais, relacionando-se com o ritmo, movimento e motivação, agregam um desenvolvimento integral do sujeito (Carneiro, 2019). Assim, mostra-se um potencial na utilização de músicas enquanto prática da Educação Física, fazendo uma relação ainda com a área emocional humana.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo principal apresentar um relato de experiência acerca de uma aula temática, no curso de Educação Física, utilizando o recurso musical para o entendimento teórico e prático das emoções.

Para o desenvolvimento dessa aula, foi questionado aos discentes quais músicas os deixavam emocionados, e cada um pode escolher uma, revelando músicas que denotavam saudades, nostalgia, emoções que demonstravam vínculos com outras pessoas, canções religiosas e músicas que entoavam um ritmo melancólico.

Observou-se que a experiência foi positiva, causando euforia nos alunos, assim como momentos de reflexão e motivação para interações interpessoais.

A interação entre alunos e docente, após exibição do vídeo, possibilitou a troca de saberes acerca do conteúdo teórico sobre as emoções e sentimentos, e a concordância do quanto a música é uma importante ferramenta no processo de ensino-aprendizagem.

Em relação a vinculação entre o conteúdo da Educação Física, percebe-se que a ideia do recurso musical se

mostrou como uma alternativa para suas futuras práticas profissionais.

Espera-se que, com esse estudo, novas práticas que relacionem as emoções, sentimentos e o recurso musical possam ser utilizadas, propiciando um processo de ensino-aprendizagem mais dinâmico e que aborde a subjetividade dos discentes. A aliança entre teoria e vivência prática, como já expresso na literatura científica, facilita a compreensão dos alunos, motivando-os frente ao conteúdo apresentado.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, E. A. *et al.* O Papel da Música no Desenvolvimento das Habilidades Socioemocionais na Construção das Aprendizagens. **Revista Tópicos**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 19, p. 1-15, 2025. DOI: 10.5281/zenodo.15055322

ANDRADE, I. C.; MENDONÇA, F. C. A interferência da música nas emoções. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 11, n. 6, p. 3580–3594, 2025. DOI: 10.51891/rease.v11i6.19921.

BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. de L. T. Vida afetiva. In: BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 13. ed. São Paulo: Saraiva, 2001. p. 189-199.

BRAGA, J. M. P. **Elementos musicais a serem abordados na formação profissional em Educação Física**. 2002. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002.

BRAGA, A. L.; OLIVEIRA, R. G. Educação física e música: uma visão dos professores sobre a música na educação física escolar. **Revista Interfaces: ensino, pesquisa e extensão**, v. 1, n. 1, p. 42-52, 2009.

CARNEIRO, I. Educação Física e Música: possibilidades de integração. **Revista Principia**, [S. l.], v. 1, n. 47, p. 37–47, 2019. DOI: 10.18265/1517-03062015v1n47p37-47.

DALGALARRONDO, Paulo. A afetividade e suas alterações. In: DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. Epub. cap. 18. ISBN 978-85-8271-506-2.

Divertida Mente. Direção: Pete Docter; Ronnie Del Carmen. Produção: Jonas Rivera. Estados Unidos: Walt Disney Pictures; Pixar Animation Studios, 2015. 1 filme (95 min), son., color.

FREITAS, Claudia Regina de. **Relacionamento interpessoal e inteligência emocional no trabalho**. Iguatu, CE: Quipá Editora, 2024. 157 p. ISBN 978-65-5376-292-3. DOI 10.36599/qped-978-65-5376-292-3.

MUSSI, R. F. F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v.

17, n. 48, p. 60–77, 2021. DOI: 10.22481/praxisedu.v17i48.9010.

TÓFOLO, K. C. P. *et al.* O cinema como estratégia pedagógica: contribuições do filme *Divertidamente*. **Revista Missioneira**, Santo Ângelo, v. 28, n. 1, p.177-184, 2026.

VEIGA JÚNIOR, M. V. R. Religião e Música: variações em busca de um tema. **Centro de Estudos e Pesquisas em Humanidades**, Salvador, v. 26, n. 69, p.477-492, set/dez, 2013.