**FACULDADE PATOS DE MINAS**

**DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**RENATA SAMARA DE JESUS**

**ANSIEDADE NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: psicoterapia corporal e música**

**PATOS DE MINAS**

**2019**

**FACULDADE PATOS DE MINAS**

**DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**RENATA SAMARA DE JESUS**

**ANSIEDADE NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: psicoterapia corporal e música**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Psicologia para finalidade de obtenção do título de Bacharel, podendo gozar dos direitos de Psicólogo.

Orientador: Prof. Me. Leonardo Carrijo Ferreira

**PATOS DE MINAS**

**2019**

FACULDADE PATOS DE MINAS

DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

Curso Bacharelado em Psicologia

**RENATA SAMARA DE JESUS**

**ANSIEDADE NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: psicoterapia corporal e música**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 19 de novembro de 2019.

Orientador: Prof. Me. Leonardo Carrijo Ferreira

Faculdade Patos de Minas

Examinador 1:Prof. Me. Arthur Siqueira de Sene

Faculdade Patos de Minas

Examinadora 2: Profa. Dra. Danielle Ribeiro Ganda

Faculdade Patos de Minas

**DEDICO** este trabalho para estudiosos da área da Psicologia e pesquisadores da Psicoterapia Corporal e Música, dispostos a compreender o ser humano como um todo, que considerem a mente e o corpo uma unidade de energia e que se propõem fazer o uso de estratégias que articulam o uso da terapia com a música a fim de proporcionar bem-estar e o alívio da ansiedade.

**AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar quero expressar minha eterna gratidão a Deus e a seu filho Jesus Cristo, por serem meu braço forte e me manterem firme no decorrer dessa jornada. Sem Eles nada disso seria possível.

Posteriormente, ao meu irmão Fernando Cesário de Jesus, um presente de Deus na minha vida.

À professora Constance Rezende Bonvicini, por enxergar minhas qualidades e habilidades.

À professora Luciana de Araújo Mendes Silva, por sua dedicação, compreensão e atenção diante das minhas dificuldades e anseios.

Ao meu professor orientador Leonardo Carrijo Ferreira, por sua disposição e envolvimento neste trabalho.

Ao coordenador do curso Gilmar Antoniassi Júnior, por ser uma pessoa incrível e por sua enorme dedicação em prol de realizar o melhor para os alunos.

Em memória quero agradecer à minha mãe, Valmira Mesquita de Jesus, e à minha avó, Rita Mesquita de Jesus. Elas forjaram o meu caráter, me ensinaram valores e princípios que carrego na vida. E à minha tia Nilza Mesquita de Oliveira, irmã da minha mãe, por perceber e ter empatia diante do sofrimento e dificuldade de uma criança em se adaptar ao ingressar na escola infantil e se comover com meu choro e medo, que só aumentava com a persistência da mãe para que ficasse na escola. Então uma promessa ela fez para que essa criança gostasse de estudar para não levar maiores correções de sua mãe. Na vida adulta essa tia marcou minha vida com a seguinte frase: *A Renata consegue tudo o que ela quer.* Quando penso em desistir e que tudo está tão difícil eu me lembro da sua frase motivadora.

Por fim, quero agradecera todos os meus amigos que, de alguma forma, contribuíram para realização desse sonho que se tornou realidade.

*Estar cheio de vida é respirar profundamente, mover-se livremente e sentir com intensidade.*

 Alexander Lowen

**ANSIEDADE NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: psicoterapia corporal e música**

**ANXIETY IN THE UNIVERSITY CONTEXT: body psychotherapy and music**

Renata Samara de Jesus [[1]](#footnote-2)

Leonardo Carrijo Ferreira[[2]](#footnote-3)

**RESUMO**

O ambiente acadêmico proporciona uma jornada de vivências, que contribuem de forma significativa para o crescimento pessoal e profissional dos discentes, mas, ao mesmo tempo, demanda muita responsabilidade e adaptação frente à formação acadêmica. Durante a graduação, os estudantes universitários vivenciam diversos momentos de enorme tensão, que estão relacionados ao desempenho de atividades avaliativas. Tais circunstâncias produzem medo, nervosismo, insegurança e preocupação, e podem ocasionar ainda a manifestação e o aumento dos níveis de ansiedade. O presente estudo tem como objetivo, a partir de uma revisão conceitual da literatura, realizar uma investigação e análise de atividades de relaxamento para estudantes universitários, visa também descrever o uso de técnicas corporais, que possam ser vinculadas à música para promover a diminuição da ansiedade e possibilitar bem-estar. Os exercícios corporais específicos são ferramentas que podem ser aplicadas através de técnicas, com intuito de acessar as tensões corporais e produzir o alívio dessas tensões. Estudos evidenciam que à aplicabilidade desses exercícios colaboram para o relaxamento muscular, proporcionando a diminuição da ansiedade. A música, por sua vez e no campo da saúde, possui uma importância terapêutica e eficácia comprovada por estimular efeitos no ser humano, nos aspectos somáticos, psicológicos, sociais, cognitivos e espirituais. A aplicabilidade de exercícios de relaxamento adicionados à música no cotidiano dos discentes, como estratégia com a finalidade de proporcionar o alívio de tensões e da própria ansiedade, podem auxiliar e melhorar o enfrentamento mais saudável das exigências e conflitos derivados do contexto acadêmico e da vida contemporânea.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Estudantes Universitários. Psicoterapia Corporal. Música.

**ABSTRACT**

 demands a lot of responsibility and adaptation to the academic formation. During graduation, college students experience several moments of enormous tension, which are related to the performance of evaluative activities. Such circumstances produce fear, nervousness, insecurity and worry, and may also cause manifestation and increased anxiety levels. This study aims, from a conceptual review of the literature, to conduct an investigation and analysis of relaxation activities for college students, also aims to describe the use of body techniques that can be linked to music to promote anxiety reduction. and enable well-being. Specific body exercises are tools that can be applied through techniques to access body tensions and produce relief from those tensions. Studies show that the applicability of these exercises contribute to muscle relaxation, reducing anxiety. Music, in turn and in the field of health, has a therapeutic importance and efficacy proven to stimulate effects on the human being, in somatic, psychological, social, cognitive and spiritual aspects. The applicability of relaxation exercises added to music in the daily lives of students, as a strategy to provide relief from tensions and anxiety, can help and improve the healthier coping with the demands and conflicts derived from the academic context and contemporary life.

**Keywords:** Anxiety. University Students. Body Psychotherapy. Music.

**1 INTRODUÇÃO**

A ansiedade faz parte da vida humana, é fundamental para a sobrevivência dos indivíduos, auxilia nos processos de enfrentamento, mudanças e situações a serem vivenciadas ao longo da vida. A sua função é facilitar que o indivíduo seja capaz de fazer o uso de ações para enfrentar circunstâncias relacionadas a adaptações, permitir encarar o perigo. Pontua-se que a ansiedade é um comportamento natural e necessário para sobrevivência e conservação da vida. Conceitua-se ansiedade como um estado emocional complexo, compreende aspectos psicológicos e fisiológicos que abarcam os sistemas cognitivo, emocional, comportamental e as ações corporais (Ferreira, 2014).

Durante a vida, os indivíduos podem se deparar com várias circunstâncias que geram medo e insegurança e, assim, ocasionar a manifestação da ansiedade. No decorrer da graduação, os estudantes universitários vivenciam momentos de tensão, particularmente em momentos de avaliação. Por acreditar que o futuro profissional está diretamente relacionado à performance acadêmica adequada, os universitários se percebem obrigados a dar respostas às demandas para as quais, muitas vezes, não se sentem preparados. Ficam, assim, sujeitos a vários fatores estressores, a exemplo das inquietações frente às novas responsabilidades e, em muitos casos, o afastamento da família, que contribuem para o aumento dos níveis de ansiedade (Reis, Miranda, & Freitas, 2017).

 A vida acadêmica é, para muitos, uma jornada extensa e difícil de ser trilhada por conta das amplas atividades exigidas com prazos estabelecidos para execução. Tais responsabilidades exigem muito do discente universitário e podem prejudicar outras atividades fora do âmbito universitário, com impacto relevante capaz de comprometer suas ações tanto no campo pessoal como profissional, pois muitos trabalham justamente para suportar os custos financeiros da jornada acadêmica. Os discentes diante das circunstâncias de avaliação de desempenho (testes, exames e outras atividades propostas pelos docentes) consideram essas tarefas desagradáveis devido a experimentar sensações de aflição e inquietação, comprometendo sua produtividade acadêmica e, assim, posteriormente, dificultando o andamento dessas mesmas atividades. Por conseguinte, acabam por não atingirem os objetivos de desempenho acadêmicos almejados (Ferreira, 2014).

No decorrer de uma avaliação de aprendizagem, os sinais psicológicos da ansiedade exibidos por discentes compreendem sentimentos de nervosismo, pânico, esquecimento, impossibilidade ao realizar atividades acadêmicas e desinteresse em certas disciplinas. Já os sinais fisiológicos, incluem suor frio nas palmas das mãos, irritação, aumento da frequência cardíaca e respiratória e incômodo no estômago (Carvalho, Bertolini, Milani, & Martins, 2015).

A Psicologia Corporal é uma abordagem direcionada para o ser humano em seus aspectos físicos, mentais, sociais e culturais conjuntamente. Sendo assim, deve se considerar estes fatores e a relação entre eles, pois o corpo está conectado à psique, ambos dependem um do outro para funcionar. A forma que essa abordagem é utilizada ocorre através da escuta, do uso de técnicas de massagens e de respiração, de exercícios físicos, toques e posições corporais. O intuito dessa abordagem é propiciar ao usuário as ferramentas que favoreçam a liberação de excessos de conteúdos emocionais que são, em sua maioria, resultantes da cultura e do convívio social e, assim, propiciar uma vida mais saudável e em equilíbrio (Bernstorff & Alencar, 2016).

Estudos da aplicação da psicoterapia corporal nos mais diversos campos mostram que à aplicabilidade de exercícios corporais específicos estimulam o relaxamento muscular, possibilitando a diminuição da ansiedade. Os pacientes relatam perceber uma diminuição da ansiedade, aumento na qualidade do sono, entre outros benefícios na saúde. No decorrer dos anos, as pesquisas revelam a eficiência da prática e seus resultados provados (Correia, 2014). Sabe se que os métodos de relaxamento atualmente são usados no campo da Psicologia clínica e da saúde, pois são percebidos como ferramentas de grande relevância para a diminuição do estresse e da ansiedade. Sendo assim, acredita ser que a música é uma estratégia de enorme potencial capaz de estimular o relaxamento (Silva, Moreira, Moraes, Rosa, & Marra, 2012). Matoso e Oliveira (2017) reforçam esse argumento, pontuando que a música, no campo da saúde, possui uma relevância terapêutica eficaz por gerar efeitos no ser humano em vários níveis: somáticos, psicológicos, sociais, cognitivos e espirituais.

A música atinge o corpo de tal maneira porque age sobre o sistema fisiológico, mexendo com as emoções. É eficaz em promover relaxamento e bem-estar. Estudos nas mais diversas áreas comprovam os benefícios fisiológicos e psicológicos produzidos pela música no organismo do indivíduo, que vão desde modificações na frequência cardíaca e respiratória, mudanças na pressão arterial, relaxamento muscular, aceleração do metabolismo, diminuição de estímulos sensoriais relacionados à dor entre outros (Silva et al., 2012). Estudos realizados nos últimos anos constatam a eficácia da música no manejo e diminuição da ansiedade. Existem evidências confiáveis de que certos tipos de música, a exemplo da música relaxante ou clássica lenta que são eficazes e capazes de diminuir os níveis de estresse e liberar a estimulação de endorfina e possibilitar sensações de prazer e de aumento do bom humor (Silva, 2018).

À vontade e o interesse em executar essa pesquisa surgiu após vivenciar e notar que os estudantes universitários durante a graduação enfrentam diferentes desafios, transformações e obstáculos a serem superados. E por perceber que os processos avaliativos de exposição, entre outros contribuem para o aumento da ansiedade e por crer nos benefícios da psicoterapia corporal vinculada à música como estratégia adicional para reduzir os níveis de ansiedade. O uso de música calma e suave no espaço acadêmico e mesmo fora dele pode, portanto, induzir ao relaxamento muscular, produzindo, dessa forma, emoções positivas e bom humor para enfrentar as mais diferentes ações pessoais, profissionais e acadêmicas.

O presente estudo tem como objetivo, a partir de uma revisão conceitual da literatura, realizar uma investigação e análise de atividades de relaxamento para estudantes universitários, visa também descrever o uso de técnicas corporais, que possam ser vinculadas à música para promover a diminuição da ansiedade e possibilitar bem-estar.

**2 A ANSIEDADE**

A ansiedade normal está presente nas vivências humanas e é fundamental para a sobrevivência. Entretanto, quando os níveis de ansiedade são modificados para a forma aguda e crônica passam a ser predominantes e exacerbados, não são mais um fator de proteção, pois afetam o indivíduo e, consequentemente, provocam danos na qualidade de vida (Lantyer, Varanda, Souza, Padovani, & Viana, 2016). Na ansiedade aguda os indivíduos frente as situações da rotina diária podem apresentar uma preocupação exagerada e reações fisiológicas, como aceleramento dos batimentos cardíacos e dores no estômago e suor. Já na forma crônica a preocupação passa a ser constante e permanente, aumentando a tensão (Azevedo & Siqueira, 2016).

Conceitua-se que a ansiedade é um estado emocional normal do ser humano, formado por aspectos fisiológicos e psicológicos que interferem no comportamento. Acontecimentos percebidos como ameaçadores, prejudicam a performance na execução de tarefas. Em geral, a ansiedade está associada à percepção subjetiva, que gera inquietação, receio ou aflição no indivíduo quando ele prevê um perigo futuro. Consideram que, a ansiedade é um estado normal presente nas vivências e se modifica para o estado patológico a partir do momento que prejudica o desempenho de tarefas do dia a dia (Reis, Miranda, & Freitas, 2017).

 A ansiedade é a somatória de sinais e sintomas que abarcam os aspectos físicos, emocionais, psíquicos e existenciais (Guimarães, 2014). Por isso, é definida como um acúmulo de energia emocional retida, proveniente de aflições internas e pode reprimir aspectos naturais, vir a se manifestar por meio de sintomas que geralmente ocasionam tensões musculares. Em sua maioria, seu desenvolvimento ocorre de forma contínua e progressiva, reproduz emoção de inquietude. Assim sendo, a ansiedade é uma energia recalcada que recusa ser liberada (Romão & Silva, 2018).

Os transtornos de ansiedade possuem características que desencadeiam medo e ansiedade de forma excessiva e alterações comportamentais associadas. Contudo, o medo é a resposta emocional à frente de uma ameaça que nem sempre é real, em contrapartida, a ansiedade é a previsão de ameaça futura (Associação Americana De Psiquiatria [APA], 2014).

Os transtornos de ansiedade são caracterizados pela presença de sintomas de humor, sintomas cognitivos, sintomas somáticos e sintomas motores. Tais sintomas consistem sobre tudo em ansiedade, tensão, pânico, apreensão, preocupação, sudorese, respiração curta, aumento da pressão sanguínea, impaciência e inquietação. A ansiedade no indivíduo ocasiona sentimento de preocupação, pois pressupõe que acontecerá uma catástrofe (Holmes, 2001).

 A ansiedade é um transtorno mental frequente, que se baseia em uma resposta fisiológica do ser humano ao meio e ao contexto que experimenta (Fernandes, Vieira, Silva, Avelino, & Santos, 2018). De acordo com Holmes (2001), há duas categorias principais de transtornos de ansiedade que são os transtornos fóbicos e estados de ansiedade. As fobias refletem medos irracionais e frequentes de um objeto, atuação ou circunstâncias específicas. Já nos estados de ansiedade a resposta emocional é difusa e não se refere a nenhuma circunstância ou estímulo individual.

Na concepção da Psicologia Corporal, a ansiedade é como uma exteriorização da desarmonia do corpo. É um adoecimento da estrutura física consequente de estímulos acentuados com redução de energia vigorante, por não haver a eliminação de descarga. Sendo que, na ansiedade a energia se encontra nos pensamentos, estes são influenciados por imposições sociais, o que pode levar a gerar bloqueios corporais. A expressão da ansiedade é concernente conforme a proporção de energia que o indivíduo possui e na forma como manuseia e conduz (Vieira, Moura, & Volpi, 2018).

Os sintomas da ansiedade são muitos e na maioria das vezes se manifestam de maneira emocional, psíquica e corpórea, temos como exemplo a resistência para relaxar, apreensão e tensão intensificada, irritabilidade, complicação para concentrar-se e comer. Os sinais físicos, como cefaleia, tensão muscular, dificuldade para dormir, diarreia, náuseas, sudorese, tremores, taquicardia, tontura, respiração ofegante entre outros, tais sintomas são excessivamente repetitivos (Romão & Silva, 2018).

**2.1 Ansiedade no âmbito acadêmico**

Atualmente, existem vários estudos referentes à saúde mental de estudantes universitários brasileiros. E os existentes apresentam apenas pequenas amostras regionais, não abrangendo a esfera nacional. No exterior, o tema tem sido melhor abordado por universidades americanas e europeias onde a vida acadêmica é apontada como sendo fator de estressamento dos discentes. Portanto, é relevante tal investigação no âmbito da saúde mental por meio de pesquisas e experimentos (Castro, 2017).

 O processo de entrada e continuidade dos discentes no ensino superior remetem grandes perspectivas, pois a formação acadêmica influencia em sua vida e gera preocupações sobre o futuro (Carvalho, Bertoline, Milani, & Martins, 2015). Muitos escritores e pesquisadores ressaltam a importância da enorme contribuição da universidade enquanto um sistema que oferece várias maneiras para a descoberta e aprimoramento de novas habilidades e competências profissionais e pessoais. Desta forma, trata-se de um ambiente ocasionador de estímulos positivos para o desenvolvimento de discentes. Porém, é uma época repleta por peculiaridades que envolvem situações de mudanças e adaptações, as quais refletem na vida do indivíduo. Por sua vez, pode resultar-se em um estressor e acarretar sérios prejuízos à saúde mental de estudantes (Ariño & Bardagi, 2018).

A maioria dos estudantes universitários de diversas nacionalidades e culturas apresentam uma predisposição a desenvolver transtornos de saúde mental, por estarem expostos a aspectos tais como: modificações sociais em curto prazo, situações de trabalho e estudo exaustivas, ausência de professores, estruturas inadequadas, gestores opressores e não muito positivos conflitos nas relações interpessoais, exigências estabelecidas referente ao prazo para realizar atividades, distinção de gênero e racial, rejeição social, hábitos de vida nada saudáveis e a falta de prática de atividades físicas resultantes de uma rotina exaustiva. Tais fatores, é inegável, estão presentes no meio acadêmico (Bezerra, Siquara, & Abreu, 2018).

 Os fatores que podem desencadear o aumento dos níveis de ansiedade são os mais diversos, compreendem o fato de morar ou ficar longe da família, questões financeiras, a mudança do ensino médio para o superior, os obstáculos oriundos da instituição, características de personalidade, compreensão de si mesmo e o estabelecimento de relações interpessoais (Castro, 2017).

Lima et al.(2016) reportam que estudos realizados apontam a incidência de aumento da ansiedade em discentes e docentes decorrem da omissão no engajamento do processo ensino-aprendizagem correlacionados a uma conduta inconveniente e da falta de individualidade acadêmica, como também as divergências nos relacionamentos interpessoais e o excesso de tarefas.

Em sua maioria os estudantes não estão instruídos para enfrentar as demandas e adversidades resultantes das questões acadêmicas e interpessoais. Portanto, o processo de adaptação no ensino superior pode ocasionar problemas de autonomia e autorregulação diante de atividades como a administração do tempo e a execução de tarefas acadêmicas propostas (Bastos et al., 2018).

**3 PSICOTERAPIA CORPORAL: respiração e análise bioenergética**

A Psicologia Corporal é uma ciência que estuda o ser humano em sua totalidade, procura entender o indivíduo a partir das manifestações comportamentais e energéticas que englobam a dinâmica da mente e o corpo; ambos interferem no movimento energético um do outro (Volpi & Sandra, 2003). O seu propósito é possibilitar o desenvolvimento da habilidade do ser humano em controlar a sua respectiva energia, por conseguinte, seus pensamentos e emoções (Fernandes, 2008).

A psicoterapia corporal considera os aspectos da psique e físicos. É um recurso eficaz, capaz de oferecer auxílio para que o indivíduo identifique em seu próprio corpo e caracterize os sintomas e regiões das quais aparecem os bloqueios, as defesas, resistências, como também fatores familiares, profissionais, disponibilidade de tempo livre para se dedicar às atividades de lazer, entre outros. A partir do momento em que o indivíduo percebe essa conexão entre mente e o corpo, vivenciará um novo ciclo em sua vida, que proporcionará encontrar o caminho que possibilite alcançar o equilíbrio ao fazer uma ligação explícita entre o viver e meditar (Romão & Silva, 2018).

 A psicoterapia fundamentada no corpo é psicodinâmica na proporção que possibilita movimentos, sentimentos e vivências anteriores evitados, poderão ser ativados e acessados para propiciar a expansão e compreensão de conteúdo psíquico inconsciente (Santos 2018). Nas décadas de 1920 e 1930, a abordagem predominante era a psicanálise, da qual possui como foco principal as resistências no tratamento analítico das neuroses. Wilhelm Reich (1897-1957), médico austríaco, inicialmente foi discípulo de Sigmund Freud, no entanto divergiu-se dessa maneira de atuar e decidiu, então, criar e desenvolver um novo método para perceber e observar as emoções humanas, no qual considera importante a junção psique e corpo (Boff & Erthal, 2017).

Inicialmente foi Reich quem desenvolveu os fundamentos do que se designou de terapia corporal. Do ponto de vista de Reich, o corpo exterioriza os sentimentos e estes estão correlacionados a uma linguagem corporal. Enfatiza a respiração e uma espontaneidade de expressão a ser realizada por meio do corpo mediante movimentos livres, sendo assim uma maneira de conseguir o relaxamento das tensões emocionais (Oliveira, Silva, & Rolim, 2013).

 Na prática psicoterapêutica, considera-se de extrema relevância o exercício da respiração apropriada, que é ignorada na maioria das vezes por médicos. Sendo que, a respiração é fundamental para a vida. O corpo para estar em movimento necessita de energia, que é proveniente do oxigênio. Portanto, a presença de fadiga e esgotamento estão associados a uma respiração ineficaz que delimita a vitalidade (Santos 2018).

O controle da respiração é a maneira eficaz de expandir sensações e emoções. O receio de vivenciar acarreta a contração da musculatura. Isso dificulta que um impulso alcance a superfície, no qual acontecem a sensação e a percepção. A princípio a contração dá-se de modo consciente, mas no momento em que passa a ser crônica, de tal maneira que o controle e o próprio sentimento são alterados mutuamente e configuram-se inconscientes. Por outro lado, a respiração plena é intensa, libertadora, pois tange inteiramente o corpo através de suas ondas. Já um modelo respiratório disfuncional está relacionado a vários sintomas, como ansiedade, irritabilidade, fadiga, tensão e estresse. Portanto, a dificuldade para respirar constantemente é considerada sendo um empecilho primário que impossibilita restabelecer a saúde emocional, bem como o bloqueio da respiração aplicada para ocultar emoções e sensações, o oposto igualmente pode acontecer (Viera, Fernandes, Reichow, & Bernardo, 2018).

Os exercícios corporais específicos são procedimentos que podem ser aplicados por meio de técnicas, com a intenção de acessar as tensões corporais e mediante os movimentos físicos atingir o alívio dessas tensões. O foco principal é alcançar o alinhamento corporal com o intuito de facilitar a liberação da vivência emocional problemática, para que a respiração possa fluir espontaneamente, por intermédio do corpo e em seguida agregar a consciência corporal. O corpo evidencia comportamentos que se transformam intrinsecamente e são formados por vivências psicoemocionais advindas da neurose e das emoções, tais como, alegria, felicidade e liberdade, associados a um fluxo livre de energia corporal (Santos 2018).

As emoções interferem de modo direto na dimensão e no ritmo da respiração. Desse modo o estado de relaxamento está condicionado a um modelo de respiração prolongada e sutil, ao passo que a agitação de sentimentos fomentam a estimulação de uma respiração ofegante e acelerada que ocasiona o aumento da tensão, interferindo na profundidade da respiração, principalmente em situações que sugerem medo e angustia e influenciam os indivíduos a inspirar e conter a respiração. Pois, o estado de agitação do corpo é relativo à respiração, ou seja, é um reflexo da saúde emocional de um indivíduo (Vieira, Fernandes, Reichow, & Bernardo, 2018).

Assim, Reich criou uma ampla abordagem teórica e agregou conceitos relevantes acerca de fatores característicos do somático no contexto terapêutico. Dentro da terapia incluiu a concepção de funcionamento da mente e corpo de forma integrada que englobam os campos da vivência e do comportamento. Conforme os estudos de Reich, Lowen (1985) elaborou a bioenergética e considera como atribuição principal terapêutica olhar o indivíduo em sua totalidade. A bioenergética é um modo de compreender o ser humano a partir das expressões do corpo e de suas ações energéticas associados à sua condição de vitalidade. Desta maneira, a criação de energia acontece através da respiração, do metabolismo e liberação de energia por movimentos. Ou seja, parte da energia que o indivíduo possui e como a utiliza afeta a forma de agir frente às circunstâncias da vida (Brasil, 2018).

Para a Análise Bioenergética, a linguagem emocional das vivências se manifesta no corpo. Sendo assim, o analista bioenergético, no âmbito terapêutico, procura construir um vínculo energético relacional. Compreende a linguagem corporal como sendo a expressão de si, que ultrapassa a função biológica. Visa-se, assim, uma constatação dos direitos de ser e requerer autonomia, liberdade e amor. A aplicação dos exercícios da Análise Bioenergética podem ser empregados em diversos contextos da vivência humana. Isso pode ser realizado tanto de forma independente, como também ser adicionado à psicoterapia. Diante disso, orienta-se que, a ênfase na execução dos exercícios seja voltada para a melhoria e suporte da saúde integral (Correia, 2014).

A Bioenergética aplica o parâmetro holístico que visa o entendimento integral de saúde, pontuando os inúmeros aspectos biopsicossociais. Em outras palavras no tocante a saúde de um indivíduo, vários fatores estão envolvidos, tais como, físicos, fisiológicos, mentais, emocionais, religiosos, energéticos e ambientais. A Análise Bioenergética é uma forma de terapia, cujo propósito é promover a integração homem- corpo-emoção-razão (Oliveira, Silva, & Rolim, 2013).

 Os exercícios da Análise Bioenergética aplicados nas organizações como meio de intervenções de saúde, segurança no trabalho e integração de equipes evidenciam sua eficácia. A sua aplicação no campo clínico social, a psicoterapia, pode ser efetuada tanto de maneira individual como em grupo com o foco principal centrado na precaução e continuidade da saúde psicossocial. Por conseguinte, entende-se que a aplicabilidade de exercícios podem ser realizada do mesmo modo nas empresas, escolas, com o propósito de auxiliar os indivíduos a enfrentarem de forma mais saudável as demandas e conflitos impostos pela vida contemporânea (Correia, 2014).

**3.1 A música como estratégia adicional e seus benefícios para a saúde mental**

A música é um acontecimento que usa instrumentos capazes de criar sons perfeitamente acústicos e dinâmicos. É composta por 8 aspectos específicos fundamentais, sendo eles: harmonia, melodia, ritmo, tempo, forma, dinâmica, cor e timbre. Tais aspectos são usados tanto de maneira separada, bem como juntos (Rodrigues & Isaac, 2016). Isso propõe que a música deve ser compreendida como a arte de misturar os sons dentro do tempo. O ritmo é fundamental, atua no corpo e gera movimentos, a melodia por sua vez, age nas emoções e, por fim, temos a harmonia que atinge o intelecto. A linguagem da música é notória, a sua existência e vínculo em atuações de caráter terapêutico, social, cultural, entretenimento abrangem os mais diversos profissionais (Silva et al., 2012).

Desde os tempos remotos, a música é aplicada para tratar de enfermos. Na Grécia Arcaica (século III A. C), os cidadãos já manuseavam a música como meio de cura, mas estava correlacionada à magia, ao sobrenatural. Em seguida, foi também associada a preceitos religiosos por filósofos desse período, tais como Platão e Aristóteles. Platão usava a música em suas abordagens terapêuticas para tratar da saúde mental, especificamente no que se refere às angustias fóbicas experimentadas naquele tempo. Aristóteles mostrava as vantagens do uso da música frente à tristeza, melancolia e emoções em desequilíbrio (Matoso & Oliveira, 2017).

Em meados do século XVIII, pesquisadores iniciaram estudos para verificar a influência da música nas funções fisiológicas dos seres humanos (freqüência cardíaca e respiratória, como suas ações vibratórias e assim por diante). Esse esforço por meio de pesquisas relacionadas às respostas fisiológicas e psicológicas do organismo humano à música levou instituições psiquiátricas no século XIX a adotarem a ferramenta. Foi, assim, que perceberam que, ao ouvir melodias suaves, os pacientes inquietos ficavam mais tranqüilos (Silva, Moreira, Moraes, Rosa, & Marra, 2012).

A música, no decorrer da Primeira Guerra Mundial (1914-1918), foi considerada recurso de entretenimento, com a intenção de contribuir na reabilitação dos soldados feridos da guerra. Em razão disso, os administradores dos hospitais começaram a admitir a contratação de músicos profissionais para tocar e cantar. A partir da constatação dos efeitos positivos proporcionados pela música nos pacientes e funcionários, médicos passaram então a pesquisar a influência da música na saúde e, assim, estimular a capacitação de profissionais essenciais, a fim de implementar música e saúde (Matoso & Oliveira, 2017).

 Foi somente no decorrer da Segunda Guerra Mundial (1939-1945), que os benefícios da música para a saúde física, mental e espiritual passaram a ser admitidos. Tal acontecimento é visto sendo um marco histórico, na qual a música passou a ser anunciada como instrumento terapêutico. Com o passar dos anos, a música começou a ser utilizada como instrumento psicoterapêutico. Finalmente, a partir de meados séculos XX, com o surgimento da musicoterapia, a ferramenta foi, então, realmente compreendida como ciência e profissão a ser apurada constantemente (Silva et al., 2016).

 É evidente quem desde a antiguidade, a música já participava da vida do homem. Portanto mesmo que a ciência possua avanços referentes ao entendimento de como ela efetua interferências, no que diz respeito nos seres humanos, ainda há muito para estudar e analisar (Silva, 2018). No campo da Psicologia clínica e da saúde, os métodos de relaxamento são entendidos como instrumentos relevantes, com a finalidade de buscar a diminuição do estresse e da ansiedade, visto que a música possui um enorme potencial e o seu uso como recurso terapêutico têm diversos benefícios e a sua eficácia estimula a manifestação de emoções positivas, das quais geram sensações de gozo e calmaria, além de impulsionar o aumento de respostas hormonais, endorfinas e de diminuir o estresse, tensão. Por fim, possibilitar a indução e estimulação de relaxamento, o que leva profissionais de várias áreas a utilizarem tais ferramentas para este propósito (Silva et al., 2012).

Portanto, o uso da música como meio de intervenção terapêutica nas mais diversas áreas da ciência da saúde, tem sido chamado de musicoterapia. Porém, esta não é a melhor definição, em virtude de que a musicoterapia é uma atuação a ser exercida por um profissional especializado, denominado musicoterapeuta. Pois, tais profissionais, são preparados com formação específica, ou seja, é necessário ter conhecimento além da teoria, engloba desde a performance musical, a psicologia, a anatomia e os métodos de pesquisa. Desta forma, os musicoterapeutas são capacitados para aplicar a música como terapia. Contudo, o uso da música não é privativo destes profissionais e seus benefícios são percebidos e notáveis por muitos profissionais da área da saúde, que fazem o seu uso (Silva, 2018).

Durante um estudo feito com a aplicação de músicas consideradas tranqüilizantes, foi comprovado que melodias calmas e suaves conseguem promover estímulos que favorecem o bem-estar e relaxamento. Como também reduzir no sangue o volume de cortisol, que é o hormônio atribuído a situações na qual o organismo se prepara para a fuga ou o confronto (Silva, Moreira, Moraes, Rosa, & Marra, 2012).

Com base nisso, para que o psicólogo clínico possa vincular o uso da música no âmbito terapêutico é necessário que este esteja fundamentado cientificamente e os objetivos psicoterapêuticos precisam ser bem estabelecidos (Silva et al., 2012). Ao saber que a música é capaz de proporcionar bem-estar aos indivíduos e, assim, propiciar um ambiente de maior harmonia, pode então vir a ser articulada como estratégia adicional de relaxamento, visto que seus resultados abrangem a melhoria da comunicação, propiciam a sociabilidade das pessoas, diminuem dores físicas e mentais e alterações nos modelos fisiológicos e incentivo corporal, além de colaborar para diminuição do estresse e dos níveis de cortisol. Posto isto, o seu uso tem por finalidade ajudar a promover o relaxamento e contribuir nos processos terapêuticos (Silva, 2018).

**4 CONSIDERAÇOES FINAIS**

O presente estudo destaca que, a ansiedade é um estado emocional complexo, composta por fatores fisiológicos e psicológicos. É fundamental para a sobrevivência humana, no sentido de auxiliar no enfrentamento de situações e adaptações impostas pela complexidade da existência do ser humano. O ambiente acadêmico contribui de maneira positiva para o crescimento pessoal e profissional na formação de discentes. O fato é que durante a graduação os estudantes universitários, vivenciam momentos de significativa tensão, principalmente diante de situações que envolvam atividades avaliativas.

 A jornada acadêmica é extensa e ampla, demanda responsabilidade, compromisso, comprometimento e adaptação por parte dos alunos e professores. Os fatores como morar longe da família, questões financeiras, prazo para entrega de atividades, atividades avaliativas, relações interpessoais entre outros acarretam o aumento dos níveis de ansiedade. Tais fatores podem prejudicar o desempenho e aprendizagem, interferindo na produtividade acadêmica de alunos e afetar sua vida de uma forma geral.

 A Psicoterapia Corporal é uma ferramenta que estuda o ser humano em sua totalidade, evidencia aspectos da mente e corpo, busca compreender o ser humano a partir das suas vivências e da linguagem corporal. É uma psicoterapia considerada psicodinâmica, por possibilitar a expressão de movimentos, sentimentos e vivências. A sua prática psicoterapêutica evidencia a suma importância do exercício da respiração, essencial para a vida. Através do controle da respiração é possível obter um alívio frente a circunstâncias que desencadeiam o desequilíbrio de sensações e emoções. Os exercícios corporais em si podem proporcionar o relaxamento muscular.

 Por conseguinte, temos a música, um fenômeno capaz de atingir o corpo e influenciar o sistema fisiológico e psicológico e, assim, modificar as emoções. Diversos estudos apontam a eficácia da música como uma estratégia capaz de proporcionar relaxamento e bem-estar. Tais estudos mencionam os benefícios produzidos pela música calma e suave, que são alterações na frequência cardíaca e respiratória, relaxamento muscular, estimulação e liberação de endorfina e outros.

 O objetivo desse estudo foi alcançado, cuja finalidade foi realizar uma revisão conceitual da literatura em busca de realizar uma análise e verificação de atividades de relaxamento para estudantes universitários, a partir da aplicabilidade de técnicas corporais e a música como ferramenta adicional para proporcionar a diminuição da ansiedade. No entanto, há uma escassez de estudos sobre a aplicação da psicoterapia corporal associada à música. Diante disso, ressalta-se a relevância de pesquisas referente à aplicação de ambas de forma conjunta para proporcionar o equilíbrio dos níveis de ansiedade.

A fim de promover intervenções que visam o relaxamento muscular e o alívio da ansiedade, sugere-se a utilização de exercícios corporais específicos, atividades de grounding, técnicas de respiração, práticas de relaxamento baseado no biofeedback, o relaxamento progressivo, atividades esportivas e de lazer.

**REFERÊNCIAS**

American Psycniatric Association. (2014) DSM-5- Manual *Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais.* Porto Alegre: Artmed.

Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação de fatores acadêmicos e a Saúde Mental de estudantes universitários. *Revista Psicologia em Pesquisa.* 12(3), 44-52.

Azevedo, M. J. C. & Siqueira, A. C (2016). Estudo comparativo do nível da ansiedade de mulheres com câncer participantes e não participantes de grupos de apoio. *Revista FAROL*, 2(2), 65-80.

Bastos, B., Martins, I. Dias, J., Rebelo, S., Mendes, V., & Costa, S. (2018). Estudo compreensivo sobre a forma de lidar dos estudantes universitários com a ansiedade. *Revista Eletrônica de Educação e Psicologia*. 9, 41-48.

Bernstorff, V. F., & Alencar, C. (2016). Fatores que influenciam o processo terapêutico na abordagem corporal.  *Cadernos da Escola de Saúde*. 1(15), 18-31.

Bezerra, M. L. O., Siquara, G. M., & Abreu, J. N. S. (2018). Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de psicologia. *Revista Psicologia Diversidade Saúde*, 7(2), 235-244.

Boff, M. G., & Erthal, R. R. M. (2017). Psicologia corporal, puerpério e aleitamento materno: um estudo de caso. *Revista online Centro Reichiano Volpi- Psicologia* Corporal, 1-14.

Carvalho, E. A., Bertolini, S. M. M. G., Milani, R. G., & Martins, M. C. (2015). Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. *Revista Ciência Cuidado e Saúde.* 14(3), 1290-1298.

Castro, V. R. (2017). Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. *Revista Gestão em Foco*. (9), 380-401.

Correia, G. W. B. (2014). Analise bioenergética para além das quatros paredes. *Revista Latino- Americana de Psicologia Corporal*. 1(1), 28-43.

Fernandes, M. A., Vieira, F. E. R., Silva, J. S., Avelino, F. V. S. D., & Santos, J. D. M. (2018). Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 71(5), 2298-2304.

Fernandes, F. S. (2008). Psicoterapias corporais podem auxiliar no tratamento do autismo. *Revista online Centro Reichiano Psicologia Corporal*. 1-11.

Ferreira, E. S. D. (2014). Ansiedade aos exames em estudantes universitários: relação com estresse acadêmico, estratégias de coping e satisfação acadêmica. Dissertação (Mestrado em Psicologia). *Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias*, *Lisboa*.

Guimarães, M. F. (2014). Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. *Dissertação (Mestrado em Psicologia)- Programa de Mestrado em Psicologia da Saúde da Universidade de São Paulo, São Bernardo do Campo.*

Holmes, D. S. (2001). Psicologia dos Transtornos Mentais. Tradução de Sandra Costa. 2a ed. Porto Alegre: Artmed.

Lantyer, A. S., Varanda, C. C., Souza, F. G., Padovani, R. C., & Viana, M. B. (2016). Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*. 18(2), 4-19.

Lima, A. M., Alves, M. M., Dagostin, V. S., Losso, A. R. S., Birolho, I. V. B., & Soratto, M. T. (2016). Ansiedade nos professores de enfermagem em cenário da prática. *Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde*. 5(2), 156-175.

Matoso, L. M. L., & Oliveira, A. M. B.(2017). O efeito da música na saúde humana: base e evidências científicas. *Revista Ciência e Desenvolvimento*. 10(2), 76-98.

Brasil. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. (2018). *Conhecendo as práticas integrativas e complementares em saúde: bioenergética* Brasília, DF.

Oliveira, G. F., Silva, R. C. A., & Rolim, S. G. (2013). Analise bioenergética: uma revisão sistemática da literatura. *Revista* Multidisciplinar e *de Psicologia*. 7(20), 76-96.

Reis, C. F., Miranda, G. J., Freitas, S. C. (2017). Ansiedade e Desempenho Acadêmico: um estudo com alunos de ciências contábeis. *Revista Advance In Scientific and Applied Acconting*. 10(03), 319-333.

Rodrigues, B., & Isaac, R. (2016). A influência da música nos métodos de cura da atualidade. *Revista Integratio*. 2(2), 61-64.

Romão, J. F., & Silva, D. V. R. (2018). A ansiedade no corpo- um olhar reichiano. *Revista Psicologia Saberes & Práticas*. 1(2), 11-20.

Santos, G. R. (2018). *Respiração em psicoterapia corporal: teorias e técnicas parauma pratica integrativa.* Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade do Rio Grande do Sul- Instituto de Psicologia, Porto Alegre.

Silva, K. F. N. (2018). *O efeito da música sobre a ansiedade de doadores de sangue. Ensaio Clínico Randomizado*. Tese. *Universidade Federal do Triangulo Mineiro*, Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Atenção à Saúde. Uberaba.

Silva, M. N., M., Moreira, L. C. Moraes, G, R. J., Rosa, G. T., & Marra, C. A. S. (2012). A música para indução de relaxamento na terapia de integração pessoal pela abordagem direta do inconsciente- ADI- TIP. *Contextos Clínicos*, 5(2), 88-99.

Silva, M. N., Rosa, G. T., Marra, C. A. S., Valadares, A. C. D., & Lopes, L. C. M (2016). Avaliação de músicas compostas para indução de relaxamento e de seus efeitos psicológicos. *Revista Psicologia*: *Ciência e Profissão*, 36(3), 709-725.

Vieira, F. M., Fernandes, F. S., Reichow, J. R. C., & Bernardo, M. Q. (2018). O trabalho respiratório como ferramenta psicoterapêutica: uma revisão embasada na psicologia corporal. *Revista Latino Americana De Psicologia Corporal* 7(1), 83-107.

Vieira, G. S., Moura, N. P., Volpi, & S. M. D. I. (2018). Corpo ansioso: um olhar abrangente sobre o processo de ansiedade no corpo e caminhos da bioenergética para tratamento. *Revista Centro Reichiano e Volpi Psicologia Corporal*, 1-13.

Volpi, J. H., & Volpi, S.M. (2003). Psicologia Corporal- um breve histórico. *Revista Centro Reichiano e Volpi Psicologia Corporal*, 1-11.

**ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA**

**Autor Orientando:**

Nome completo: Renata Samara de Jesus

Endereço: Av. Juscelino Kubitscheck de Oliveira, 11602-11972- Cidade Nova, Patos de Minas - MG

Telefone de contato: (34) 3818-2300

Email: plugadospsicologiaemusica@gmail.com

**Autor Orientador:**

Nome completo: Leonardo Carrijo Ferreira

Endereço: Av. Juscelino Kubitscheck de Oliveira, 11602-11972- Cidade Nova, Patos de Minas - MG

Telefone de contato: (34) 3818-2300

Email: leonardoferreira@faculdadepatosdeminas.edu.br

**DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO**

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Patos de Minas, 19 de novembro de 2019

.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Renata Samara de Jesus

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Leonardo Carrijo Ferreira



**FACULDADE PATOS DE MINAS**

Mantenedora – Associação Educacional de Patos de Minas

Portaria de Recredenciamento MEC – DOU N°. 1469 de 10 de Outubro de 2011.

**Departamento de Graduação em Psicologia**

**Curso de Bacharelado em Psicologia**

(Formação de Psicólogo)

Curso Reconhecido pela Portaria DIREG/MEC Nº. 371 de 30/08/2011, renovado Reconhecimento de Curso pela Portaria DIREG/ME Nº. 267 de 03/04/2017, publicado DOU em 04/04/2017, nº. 65, sessão 1, pág. 70-81

*“Como Psicólogo, eu me comprometo a colocar minha profissão a serviço da sociedade brasileira, pautando meu trabalho nos princípios da qualidade técnica e do rigor ético. Por meio do meu exercício profissional, contribuirei para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão na direção das demandas da sociedade, promovendo saúde e qualidade de vida de cada sujeito e de todos os cidadãos e instituições.”*

*(Juramento do Psicólogo – Conselho Federal de Psicologia)*

1. The academic environment provides a journey of experiences, which contribute significantly to the personal and professional growth of students, but at the same time

Graduanda em Psicologia. pela Faculdade Patos de Minas (FPM). plugadospsicologiaemusica@gmail.com [↑](#footnote-ref-2)
2. Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Docente e orientador do Departamento de Graduação em Psicologia da FPM. p.i.i.h@hotmail.com [↑](#footnote-ref-3)