



**UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA
AFRO-BRASILEIRA**

INSTITUTO DE HUMANIDADES

CURSO DE BACHARELADO EM HUMANIDADES

LUCIANA SANTIAGO DA SILVA

**ANSIEDADE, ENSINO E MÚSICA: UM ESTUDO DO IMPACTO DA MÚSICA
NA VIDA ACADÊMICA DE ALUNOS COM ANSIEDADE**

ACARAPE

2023

LUCIANA SANTIAGO DA SILVA

Ansiedade, ensino e música: um estudo do impacto da música na vida
acadêmica de alunos com ansiedade

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Universidade da Integração Internacional da
Lusofonia Afro-Brasileira como exigência parcial
para a obtenção do título de Bacharela em
Humanidades. Orientadora: Profa. Dra. Lia Raquel
Vieira de Andrade

ACARAPE

2023

LUCIANA SANTIAGO DA SILVA

Ansiedade, ensino e música: um estudo do impacto da música na vida acadêmica de alunos com ansiedade

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira como exigência parcial para a obtenção do título de Bacharela em Humanidades. Orientadora: Profa. Dra. Lia Raquel Vieira de Andrade

Acarape, __/__/2023.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Lia Raquel Vieira de Andrade (orientadora)
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB)

Profa. Dra. Juliana Geórgia Gonçalves de Araújo
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB)

Profa. Dra. Gislene Lima Carvalho
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO p. 4

2 JUSTIFICATIVA p. 7

3 OBJETIVOS p. 9

3.1 Objetivo geral p. 9

3.2 Objetivos específicos p. 9

4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA p. 10

4.1 Ansiedade no contexto acadêmico p. 10

4.2 Contribuições da música para o tratamento dos sintomas de ansiedade p. 11

5 METODOLOGIA p. 15

6 ANÁLISES p. 18

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS p. 25

REFERÊNCIAS p. 26

APÊNDICE 1 – Transcrição das entrevistas com os(as) participantes p. 27

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem por finalidade compreender a importância da música na aprendizagem de alunos com ansiedade no âmbito acadêmico. Que relação existe entre a influência da música no rendimento de alunos com ansiedade? Baseando-se nesta questão e acreditando nos benefícios que a música oferece à educação, foi realizada uma pesquisa para compreender os benefícios da música, assim como verificar se existe uma influência significativa entre a música e o desenvolvimento acadêmico de alunos com ansiedade, no contexto do ensino superior.

Sobre a Unilab (Universidade de integração internacional da Lusofonia Afro-Brasileira), a instituição é descrita como uma autarquia vinculada ao Ministério da Educação da República Federativa do Brasil, com sede na cidade de Redenção, estado do Ceará. Foi criada pela Lei nº 12.289, de 20 de julho de 2010, e instalada em 25 de maio de 2011. De acordo com a legislação, a Unilab tem como objetivo ministrar ensino superior, desenvolver pesquisas nas diversas áreas de conhecimento e promover a extensão universitária, tendo como missão institucional específica formar recursos humanos para contribuir com a integração entre o Brasil e os demais países-membros da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP), especialmente os países africanos, bem como promover o desenvolvimento regional e o intercâmbio cultural, científico e educacional.¹

As atividades administrativas e acadêmicas da Unilab se concentram nos estados brasileiros do Ceará e da Bahia. No Ceará, a universidade conta com unidades nos municípios de Redenção e Acarape. Na Bahia, a Unilab está presente no município de São Francisco do Conde. Atualmente, a Unilab no Ceará oferece em torno de vinte e quatro cursos, sendo quatro à distância.

Muitos estudantes da Unilab são de outros municípios, como também, a instituição recebe alunos e alunas internacionais, de países lusófonos,

¹ Fonte: <https://unilab.edu.br/institucional-2/>

principalmente, do continente africano. Esses fatores, em relação à distância da família, podem desencadear a ansiedade nesses estudantes

Na Organização Mundial de Saúde, a ansiedade é definida como estado de medo ou antecipação de um perigo ou evento futuro desfavorável, acompanhado de um sentimento de preocupação, mal-estar ou sintomas físicos. O conceito de ansiedade é diferente do conceito de medo. Isso é, um medo sem objetivo, em relação ao medo é relacionado a um determinado objeto ou situação.

A ansiedade é um estado de humor negativo orientado para o futuro, caracterizado por sintomas corporais de tensão física e apreensão por uma situação que pode ou não ser real. Por isso, ela pode nos tornar mais atentos às possibilidades, nos fazendo antecipar as reações diante de uma situação ou ação, uma vez que não somos capazes de prever ou controlar os eventos que estão por vir.

O medo, por sua vez, geralmente, se refere a um perigo imediato, a uma situação ou a um objeto bem definidos, com a função de proteger nossa integridade física, ou seja, é uma resposta biológica do nosso organismo e pode ser identificado como uma reação emocional intensa, acompanhado por uma onda de energia do sistema nervoso simpático, que nos livra do perigo.

Para Fonseca et al. (2009), a ansiedade ou síndrome de ansiedade consiste em sintomas que, geralmente, se enquadram em duas categorias: subjetivos e objetivos. A primeira categoria tem experiência psicológica, incluindo medo, preocupação emocional, despersonalização. Os objetivos somáticos englobam, entre outros, dores abdominais, náuseas, vertigens, palpitações, boca seca.

A contribuição da música no transtorno de ansiedade, tem relação com a melhoria desses sintomas, principalmente, quando essa ansiedade está associada à realização de trabalhos acadêmicos.

Segundo Junior (2018), a música pode ser um rico instrumento terapêutico para auxiliar no tratamento clínico de problemas psicológicos, como a depressão, ansiedade e estresse, de modo a melhorar a qualidade de vida das pessoas.

A música tem a capacidade de nos emocionar e nos levar a um estado de conforto e alegria. É como uma “massagem cerebral” que envolve os sentidos e induz sensações mentais e até físicas. Outro benefício psicológico da música é que ela ajuda a desenvolver melhor as habilidades cognitivas, como raciocínio, memória e pensamento lógico. Em alguns casos, melhora a concentração e, assim, aumenta a produtividade nas atividades acadêmicas e de trabalho. Para pessoas com transtornos de ansiedade, a música pode ajudar a reduzir o estresse e promover uma sensação de bem-estar, graças à liberação de endorfinas, neurotransmissores que melhoram o humor e ajudam no controle da dor.

Para Rohr e Alvim (2016) A música, também, diminui o estresse, traz serenidade, acalma, alivia dores e desconfortos, já que age como estímulo em competição com a dor; auxilia na diminuição da pressão arterial, ativa as conexões cerebrais e melhora a memória, estimula a articulação de ideias e aumenta a produtividade, tudo porque libera dopamina, neurotransmissor responsável pelo prazer. Pode ser usada em atividades de cunho pedagógico para auxiliar na aprendizagem, na comunicação e na linguagem, leva o indivíduo ao autoconhecimento, ao passo que resgata sentimentos, emoções e lembranças, colabora com a expressão corporal, pois estimula o movimento, torna as atividades físicas mais prazerosas.

Dessa forma, a escuta de música pode contribuir no desempenho acadêmico de estudantes com ansiedade. Partindo dessa constatação, este trabalho se pauta no tema música e ansiedade, que, para o desenvolvimento da pesquisa foi delimitado da seguinte forma: o impacto da música no desempenho acadêmico de estudantes com ansiedade generalizada, do curso de Bacharelado em Humanidades da Unilab.

A partir da delimitação do tema, foi elaborada a seguinte questão: como a escuta de música auxilia o desempenho acadêmico de estudantes de Bacharelado em Humanidades da Unilab? Como suposição de pesquisa, considera-se que a escuta de música auxilia no desempenho de estudantes por ser motivadora, relaxante e atuar diretamente na atividade cerebral.

2 JUSTIFICATIVA

A motivação para a realização da presente pesquisa tem uma razão pessoal, pois utilizo a música como forma de aliviar a ansiedade que sinto, especialmente, quando se trata da vida acadêmica, o que também me levou à escolha dos participantes da pesquisa: estudantes do curso a que pertencço.

Pela proposta desta pesquisa – trabalho de conclusão de curso de graduação – este estudo não se limita ao presente trabalho, havendo a possibilidade de aprofundamento em momento posterior e, também, poderá contribuir em pesquisas de outros estudantes, ressaltando, assim, a relevância para a área da Educação.

O presente trabalho vem abordar a relação da música com o transtorno de ansiedade em alunos e alunas de graduação que sofrem com isso, como uma forma de tratar ou aliviar os sintomas e crises através da escuta de músicas que relaxem ou mesmo que tragam ao sujeito um alívio, fazendo-o se sentir mais leve e tranquilo.

Existem ramificações dos transtornos de ansiedade, como o transtorno de ansiedade generalizada, que são mais difíceis de se perceber por quem sofre pois, de acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria (2008), o transtorno de ansiedade generalizada não se caracteriza por ataques, mas está presente no dia a dia, na inquietude, na preocupação excessiva, no medo contínuo, no cansaço e dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular, insônia e sudorese, o que se pode confundir facilmente com coisas do dia a dia, coisas comuns, quando na verdade são sintomas.

Desde a antiguidade, a música é usada para tratar as enfermidades, Zanini (2004) apresenta que os Xamãs já usavam sons repetitivos para afastar enfermidades que eles acreditavam serem causadas por seres malignos e que Aristóteles contava sobre o valor medicamentoso da música para com as emoções incontroláveis. O nosso corpo produz sons assim como a natureza, e esses sons estão em completa sintonia,

O presente estudo, assim, busca compreender a relação dos alunos de graduação em Bacharelado em Humanidades que fazem o uso da música para aliviar os sintomas de ansiedade como uma forma de tratamento, seja ela indicada por um médico, psicólogo ou psiquiatra ou mesmo por opção do próprio aluno, de forma inconsciente, na busca por uma forma de amenizar os sintomas da ansiedade.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral:

Compreender o impacto da música no desempenho acadêmico de estudantes com ansiedade, do curso de Bacharelado em Humanidades da Unilab.

3.2 Objetivos específicos:

- Descrever os sintomas de ansiedade relatados pelos/as estudantes;
- Relacionar a prática da escuta de música com o desempenho acadêmico de alunos com ansiedade;
- Analisar os benefícios da escuta de músicas como auxiliar na melhora dos sintomas de ansiedade dos alunos de graduação.

4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

4.1 Ansiedade no contexto acadêmico

É possível perceber que o ingresso do aluno na universidade é carregado por uma forte pressão para corresponder às expectativas que são geradas ao longo do seu percurso acadêmico, no qual essas expectativas podem gerar um estado de ansiedade e de estresse, sendo esses fatores negativos para seu estilo de vida. De acordo com Elani et al.(2014), no contexto acadêmico, podem-se encontrar estressores externos, como avaliações e prazos, e estressores internos, como assertividade, dificuldades de relacionamentos, autoestima e inseguranças.

Assim, durante a formação acadêmica, vários aspectos foram relacionados ao desenvolvimento de estresse psicológico, como perda do apoio social preexistente, frustrações com os desafios acadêmicos, intimidações ligadas às altas expectativas, comportamento dos professores, competitividade e preocupações sobre o futuro.

Segundo Ware (2012), fica evidente que os transtornos de ansiedade contribuem, significativamente, para a perda de saúde mental, principalmente, para esse público (estudantes acadêmicos) que está, constantemente, em competição e cobrança para o mercado de trabalho.

Para Zeidner (2010), a relação da ansiedade e do rendimento acadêmico é vista como uma natureza recíproca, sendo que ela produz padrões aversivos de motivação que interferem na aprendizagem e, conseqüentemente, no desempenho. Neste sentido, Marcher et al. (2011) afirmam que a ansiedade é uma forte característica que infere negativamente no desempenho de exames e aprendizado.

4.2 Contribuições da música para o tratamento dos sintomas de ansiedade

A música é uma das formas mais antigas de expressão e está presente no mundo todo. Seu processo é similar ao da construção da linguagem, porém mais complexo. A música ativa as áreas do nosso cérebro simultaneamente, estimulando a neuroplasticidade. Estabelecendo um papel fundamental em nossos processos mentais e como estudo nesse trabalho, sendo utilizada como uma forma de tratamento para a ansiedade.

A música é a arte de expressar os sentimentos através dos sons. Possui três elementos: o ritmo, melodia e harmonia. O ritmo ligado ao tempo e a velocidade dos sons, dividido em três classes: samba, jazz e blues. A melodia consiste no movimento sequencial dos sons, tornando essa sequência agradável aos ouvidos.

A harmonia é o movimento simultâneo dos sons, feito simultâneo dos sons através de sons produzidos ao mesmo tempo. Essa junção proporciona uma exploração na nossa mente podendo ajudar a termos mais qualidade de vida.

Marcelino (2015, p. 38) afirma que

Em um contexto sociológico, estudos mostram que o sentimento de pertencimento, bem como a disposição para atividades cooperativas no processo de aprendizagem dentro de uma comunidade, podem ser despertados por meio da música, já que, desde tempos primórdios, atividades coletivas eram embaladas por canções que contribuíam para uma harmonia social. (MARCELINO, 2015, p. 38)

É importante ressaltar que a música, também, é uma experiência cultural e individual. Em determinados grupos, tipos de músicas terão significados especiais, como por exemplo, nos povos indígenas ou nas religiões Afro-Brasileiras, em que a musicalidade e os sons de instrumentos são bastante importantes para a construção dos rituais. Assim, o significado individual da música vai variar conforme as experiências pessoais de cada indivíduo.

A música pode ser uma grande aliada no tratamento de doenças e, principalmente, na melhora de estados emocionais. Ao escutarmos ou produzirmos músicas, nosso cérebro libera endorfina, que fornece alívio natural para a dor e dopamina, que traz sensações de otimismo, força, energia e vivacidade. Além disso, a música pode ajudar na redução do estresse, ansiedade e depressão.

É importante entender que a música é composta por ondas sonoras e que a velocidade dessas ondas influenciará as emoções que sentiremos. Músicas com ritmos mais agitados são indicadas para aumentar a disposição, realizar atividades físicas e motivar para agir. Já as músicas com ritmos mais lentos ajudam a entrarmos em estados de relaxamento, calma e contemplação. Geralmente, buscamos escutar músicas que combinem com os nossos estados emocionais, entretanto, se estivermos tristes e desejarmos regular as nossas emoções, escutar músicas com ritmos mais agitados nos dará mais disposição e nos ajudará a nos sentirmos mais otimistas.

Segundo Alan Merriam (1964), apud Marcelino (2015, p. 45), categorizou dez funções da música na vida social das pessoas:

1-Expressão emotiva: é a função da música relacionada ao 'descargo' das emoções e sentimentos pessoais, uma liberação das ideias, uma maneira de desabafo e mesmo uma oportunidade de alívio e resolução de conflitos. 2- Prazer estético: refere-se ao processo de criação e admiração da música enquanto uma obra de arte, revelando aspectos significativos de cada cultura. 3- Divertimento, entretenimento: pode se referir ao entretenimento puro de se cantar ou tocar por simples

divertimento e passatempo, ou pode estar combinado com outras funções, como a de comunicação, por exemplo. 4- Comunicação: esta função refere-se à compreensão; a música pode transmitir informações e ideias diretamente para aqueles que compreendem o que está sendo dito. 5- Representação simbólica: os elementos de uma música podem ser representações de outras coisas, ideia e comportamentos, e tendem a ser disseminados em meios àqueles que estão ouvindo, ou seja, as letras e demais aspectos podem 'sugerir' determinados comportamentos e ações. 6- Reação física: a música tem o poder de provocar reações físicas, excitar, mudar o comportamento de alguns grupos, encorajar reações físicas de ousadia, dentre outros. 7- Impor conformidade às normas sociais: nas mais diversas culturas, a música é usada como instrumento para manutenção das normas sociais, por meio de mensagem que refutam comportamentos e pensamentos considerados socialmente inadequados. 8- Validação das instituições sociais e dos rituais religiosos: semelhante a anterior, esta função diz respeito à manutenção dos ideais de certas entidades sociais e religiosas por meio de suas repetições em forma de músicas. 9- Contribuição para a continuidade e estabilidade da cultura: considerando que todas as funções acima estão moldadas de acordo com as características de cada cultura, seria óbvio concluir, então, que a música serve ao propósito de manutenção e de estabilidade da cultura. 10- Contribuição para a integração da sociedade: relacionada ao item anterior, a música pode servir ao propósito de promover a solidariedade e união das pessoas, impelindo-as a se reunirem e participarem de atividades que exijam cooperação. (ALAN MERRIAN, 1964 apud MARCELINE, 2015, p. 45).

Segundo Silveira (2016, p. 34), a atividade musical está presente na humanidade desde o seu surgimento e sua prática foi fundamental para chegarmos ao atual estágio de desenvolvimento cognitivo da espécie. A música, também, prepara o cérebro infantil para as funções de comunicação e linguagem, ajudando as crianças, inclusive, a dar vazão a sentimentos de modo não agressivo, o que demonstra a necessidade da sua prática para a convivência em sociedade.

Em parceria com a dança, a música é inerente a todos os membros da espécie, não havendo motivo para deixar sua produção e execução a cargo de “especialistas”, uma vez que a única diferença entre especialistas e amadores é o tempo de estudo dedicado à prática. O ensino de música na escola é fundamental para reduzir a distância existente entre profissionais e amadores, pois,

A música estimula regiões do cérebro responsáveis pelo prazer que sentimos quando exploramos canais desenvolvidos para reforçar um comportamento adaptativo, como a comunicação linguística, a capacidade de distinguir diferentes sons no ambiente, o controle motor, e as reações emocionais ligadas ao perigo. (SILVEIRA, 2016, p. 19).

Sobre a relação da música com a adolescência, para Saarikallio e Erkkila (2007), a música será emocionalmente apazível, se estiverem presentes as seguintes condições: o adolescente deve interagir com a música voluntariamente e a música deve adequar-se ao estado emocional vivenciado. Dessa forma, a escuta de música possui um significado bastante pessoal, pois deve ser escolhido o momento, o estilo, o volume adequados ao objetivo pretendido, como afirma Marcelino (2015, p.47):

[...] a música constitui-se um tipo de linguagem reflexivo afetiva, pois, em primeiro contato, somos atingidos em nossa afetividade, onde são despertados sentimentos e emoções. E, quando o sujeito está “mergulhado” na música, a materialidade, a realidade física a sua volta, passa a ser imbuída de emoções, ganhando sentidos que estão carregados de subjetividade, regidos por consciências afetivas. (MARCELINO, 2015, p. 47).

Compreendemos a importância da música no cotidiano das pessoas, no decorrer dos tempos, é reconhecida por muitos pesquisadores como uma modalidade que desenvolve a mente humana, promove o equilíbrio, proporcionando um estado agradável de bem-estar, facilitando a concentração

e o desenvolvimento do raciocínio, em especial em questões reflexivas voltadas para o pensamento.

5 METODOLOGIA

A presente pesquisa se caracteriza como qualitativa, em sua natureza interpretativa, por meio de procedimentos que encaminham o estudo em questão à investigação sobre os fatores de impacto que a música causa no desempenho acadêmico de alunos com transtornos de ansiedade.

Foi utilizada a pesquisa qualitativa, pois permitiu a melhor compreensão das respostas e do aspecto pessoal dos(das) participantes, através do estudo aspectos subjetivos dos fenômenos sociais e do comportamento humano.

Para Creswell (2007), a pesquisa qualitativa nos dá uma interação maior com o pesquisado, tendo assim uma maior sensibilidade que nos possibilita uma coleta rica de dados para se ter uma maior compreensão pessoal e teórica.

A subjetividade dos impactos da música em pessoas que sofrem de transtorno de ansiedade apresenta desafios, à medida que estabelecem seu território de estudo interdisciplinar, passando pela Psicologia, Música e Sociologia, entre outros.

A importância da escolha metodológica para este estudo foi fundamental, pois permitiu compreender as vivências dos participantes, sendo iguais, podendo, assim, ter um envolvimento maior dos participantes, deixando-os mais à vontade para compartilhar suas experiências.

A técnica utilizada para a coleta de dados foi a entrevista semiestruturada, gravada, por ter uma mínima interferência do pesquisador, somente quando

necessário, permitindo que o entrevistado fique à vontade para expressar-se da sua melhor maneira.

Foram entrevistadas quatro pessoas: duas do sexo feminino e duas do sexo masculino, estudantes do curso de Humanidades da Unilab, com idade entre vinte e vinte e cinco anos, que afirmaram possuir diagnóstico de transtorno de ansiedade e que afirmaram fazer uso da música para tratar ou aliviar os sintomas, a escolha desses e dessas participantes também se deu por a minha afinidade pessoal e por serem pessoas do meu convívio acadêmico.

Embora o curso de Humanidades seja o maior em número de discentes, o motivo da escolha do quantitativo de participantes – dois do sexo feminino e dois do sexo masculino – se justifica, primeiramente, para compreender como os(as) participantes do sexo feminino e do sexo masculino utilizam a música no tratamento dos sintomas do transtorno de ansiedade e, conseqüentemente, para a melhoria no rendimento acadêmico; em segundo lugar, esse quantitativo foi definido apenas como base para estudos posteriores, pela possibilidade do presente projeto ser expandido futuramente, com um maior número de participantes.

As perguntas da entrevista foram feitas pela pesquisadora, e apontaram um pouco sobre os aspectos que abordam a ansiedade e a importância da música para auxiliar no tratamento dos sintomas e no rendimento acadêmico dos(as) alunos(as). As perguntas utilizadas na entrevista foram as seguintes:

1. Para você, o que é ansiedade?
2. Como você se sente quando fica ansioso(a)?
3. Como é a sua relação com a música?
4. Como você usa a música quando se sente ansioso(a)?
5. Que tipos de música você ouve quando se percebe em momentos de ansiedade?
6. Como você sente os efeitos que as músicas que você ouve lhe causam quando você está nesses momentos?
7. Além da música, como você usa outras técnicas que lhe ajudem a relaxar e amenizar os sintomas?

8. Como você sente a influência da música de forma positiva em seu aprendizado acadêmico?

Foi realizada entrevista com cada participante, na unidade acadêmica dos Palmares, na Unilab, localizada no município de Acarape, Ceará. Os nomes dos(as) participantes são fictícios, de modo a preservar as suas identidades:

Participante 1: Bitti (nome fictício) é do curso de Bacharelado em Humanidades, cursa o 3º. semestre, nacionalidade angolana, estado civil solteira, idade 22 anos, sem filhos e não trabalha.

Participante 2: Pedro (nome fictício) é do curso de Bacharelado em Humanidades, cursa o 2º semestre, nacionalidade guineense, estado civil solteiro, idade 23 anos, sem filhos.

Participante 3: Luzia (nome fictício) é do curso de Bacharelado em Humanidades, cursa o 4º. semestre, nacionalidade brasileira, estado civil solteira, idade 25 anos, sem filhos.

Participante 4: Erick (nome fictício) é do curso de Bacharelado em Humanidades, cursa o 1º. semestre, nacionalidade brasileira, idade 21 anos, sem filhos.

Após as entrevistas, foram realizadas análises das gravações das falas dos(as) entrevistados(as), utilizando como referência textos sobre a ansiedade no meio acadêmico e sobre a escuta da música como auxílio na melhora dos sintomas da ansiedade e, a partir desses dados, tivemos a conclusão de que houve uma melhora da ansiedade e dos resultados acadêmicos desses estudantes.

6 ANÁLISES

No decorrer das entrevistas, nas falas dos(as) participantes, foram analisados os aspectos que demonstram a importância que a música tem na vida das pessoas que sofrem de ansiedade.

Uma das participantes, Briti, falou o seguinte: “Quando eu sofro de ansiedade, fico com fobia de tudo, até da minha sombra.” Pode-se perceber que a ansiedade desencadeia um medo inexplicável, até mesmo de si mesmo, isso dificulta a concentração do(a) aluno(a), provocando o desinteresse e a falta de compreensão dos assuntos devido à agitação que a ansiedade causa. Conforme (MIRANDA, 2013, p.24), “Um subgrupo dos distúrbios de ansiedade, ou seja, sintomas físicos e psicológicos de ansiedade são o núcleo dos sintomas. Uma fobia é um medo irracional de objeção, situações, atividades ou locais específicos.”.

A participante Luzia declarou que, quando se sente ansiosa, sente uma sensação de sufocamento, falta de ar, nervosismo e uma profunda angústia. Foi possível notar que a dificuldade da entrevistada na conclusão das atividades acadêmicas se deu justamente por não conseguir fazer nada, por se sentir sufocada, e sem ânimo. A música, segundo a entrevistada, auxiliou no aspecto da ansiedade e no rendimento acadêmico. Como afirma Frota (2022):

[...] um estado de apreensão ou antecipação de perigos ou eventos futuros desfavoráveis, acompanhado por um sentimento de preocupação, desconforto,

ou sintomas somáticos de tensão. Considera-se ansiedade patológica quando resulta em sofrimento ou prejuízo funcional importantes.

O participante Erick, no decorrer da entrevista, afirmou que, quando está no momento de ansiedade, sente um frio enorme na barriga, que às vezes causa o nervosismo e o medo que passam a tomar conta das suas preocupações, principalmente quando está para apresentar algo, perde o controle e a fala. Dessa forma, como relatado pelo entrevistado, a ansiedade prejudicou muito na apresentação dos trabalhos em sala, devido ao nervosismo. Podemos assim, compreender como a ansiedade atrapalha na dinâmica com os outros.

Segundo Miranda (2013, p. 24), o nervosismo é uma forma popular de designar ansiedade e pode ser associado a quadros de inquietação e irritabilidade. Para Bear et al. citado por Miranda (2013, p. 22), o medo, geralmente é acionado por um estímulo ameaçador e se manifesta com uma resposta. O medo é uma relação de estímulo e resposta ao estresse. O importante é que essa relação pode ser enfraquecida através da experiência e da prática.

A participante Luzia, é uma pessoa bem eclética, possui uma intimidade e uma forte identificação com a música, que utiliza a partir de como está o seu estado de espírito. Geralmente, escutamos músicas, de acordo como estamos mentalmente e sentimentalmente. A escuta da música segundo Luzia, a faz refletir sobre a vida, em especial sobre os seus estudos.

O participante Pedro, relatou que coloca sempre uma música, não apenas para ouvir, mas também para cantar e quando ela canta sente uma vontade enorme de falar tanto ao público, e a música está sim relacionada com as suas patologias, porque ajuda de uma forma a vencer o nervosismo e o medo e a relaxar. A música, como citado, ajuda na amenização dos sintomas de ansiedade e ajuda, também, Pedro a falar em público, aspecto muito importante na interação em público e na sala de aula, pois é indispensável a boa comunicação no ambiente acadêmico.

Dessa forma, de acordo com Clarete (1997),

Vários tipos de música podem produzir, também, diferentes experiências emocionais, amor romântico, rebelião, sentimentos religiosos, patrióticos, também codificam tais sentimentos e suas várias tonalidades em estilo de música que agora ouvimos antes e agora pela primeira vez, pode abrir nossas mentes para um sentimento ou um modo de enxergar o mundo inteiramente novos.(CLARETE, 1997, p. 96).

A participante Luzia respondeu que utiliza, em suas piores crises de ansiedade, cânticos de louvor, que lhe trazem uma sensação de conforto e de alívio. No âmbito religioso, as sagradas escrituras contam a história do rei Saul que vivia atormentado por um espírito maligno. Ao chamarem Davi que tocava harpa, esse, ao dedilhar nas cordas de seu instrumento, conseguiu aliviar os tormentos do rei. “[...] Davi apanhava sua harpa e tocava. Então Saul sentia alívio e melhorava, e o espírito maligno o deixava.” (1 Samuel 16:23). Assim, uma das técnicas que ajudaram a participante a amenizar os sintomas da ansiedade, foi o uso da fé religiosa, através dos cânticos de louvor.

Segundo Pargament (2001) a fé religiosa é uma grande aliada da saúde, e que pode ajudar no combate da depressão, ansiedade e problemas de sono. Pois pode colaborar com a diminuição da desconfiança e da necessidade de controle, além de aumentar o senso de autoeficácia.

O participante Pedro, relatou que escuta músicas de vários estilos quando está no estado de ansiedade, segundo ele, nem sempre a música, ou seja, um estilo musical é que lhe coloca assim calmo. Às vezes, escuta músicas mais dançantes, que lhe colocam a se mexer um pouquinho, como as músicas do estilo kuduro, romântica, funk e gospel. O estilo musical se adapta de acordo com as ocasiões e pode afetar ou contribuir nos sentimentos e reações dos indivíduos. Conforme Areias (2016):

“A música é uma forma de expressão inerente ao ser humano, suscetível de partilha de emoções ou afetos. A interação que promove fortalece as relações humanas, aumentando a empatia e o prazer nesse relacionamento. Favorece ainda a evocação de memórias emocionais, sendo, assim, um veículo para sentimentos inatingíveis de outro modo.” (AREIAS, 2016, p. 7-8)

Segundo a participante Briti os efeitos que as músicas causam no momento de ansiedade são: um sentimento de segurança do tipo que, estou a ouvir a música relaxadamente e a cantar sem nenhuma ansiedade, causa confiança e um entusiasmo muito forte.

Problemas como a ansiedade ou depressão criam uma baixa eficiência cerebral, com origem na diminuição de serotonina, um neurotransmissor envolvido na comunicação entre neurônios. O efeito da música consiste em estimular as células cerebrais, aumentando o nível de serotonina e dessa forma melhorar o humor ou a disposição. A música pode ainda melhorar a comunicação, estimulando a destreza da linguagem, sobretudo em crianças autistas ou com outras formas de difícil expressão.” (AREIAS, 2016, p. 8)

Uma das técnicas que a participante Briti utiliza quando está no estado de ansiedade é a tática de leitura, gravações de áudio para ouvir o tom da sua voz, a outra tática é falar defronte ao espelho, ela as vezes fala defronte ao espelho para tentar tirar aquele medo, e a outra é estar relaxada, respirar, e procurar motivação e tranquilidade.

Para Furtado e Oliveira (2011, p.10), a leitura é uma atividade intelectual, que envolve habilidades de reflexão, crítica e memória, com forte influência do contexto social, cultural, cognitivo e emocional, que proporciona ao indivíduo informação, conhecimento e, também, prazer.

Brito (2010, p. 2) aponta que, ao lermos um texto, estabelecemos um diálogo entre tudo o que sabemos e aquilo que o texto nos traz de novo, atribuindo significado ao que lemos, utilizando assim apropriadamente os recursos argumentativos para sustentarmos nossos pontos de vista. Ler não é adivinhar e nem decifrar os significados. Ler é reformular esses significados tantas vezes quantas forem necessárias a partir do encontro entre novas ideias e opiniões.

Para uma boa leitura, é necessário que haja motivação da parte do indivíduo, como disse a nossa entrevistada Vitória, por isso, corroboramos com Lima e Viegas (2011, p. 345), quando afirmam que, para a superação da ansiedade, é necessário que haja estratégias de controle. Um dos pontos

importantes nesse processo é a motivação, que é condição imprescindível para iniciar o tratamento, e sua ausência praticamente elimina as expectativas de abstinência.

A participante Luzia disse que a consulta com sua psicóloga foi fundamental no processo de amenização das crises de ansiedade. Conforme Luciano (2016),

A terapia com psicólogo especializado é imprescindível para o tratamento dos transtornos de ansiedade, os pacientes geralmente apresentam um nível alto de sofrimento e o psicólogo irá ajudá-lo a controlar a ansiedade e desenvolver controle emocional. (LUCIANO, 2016).

O participante Erick relatou que, quando se sente em momentos de ansiedade, não consegue fazer o que precisa, em suas palavras, “não consigo fazer a maioria das coisas que eu deveria fazer, começo a suar algumas vezes, fico muito estressado, as vezes quero ficar muito no canto, mas a maioria das vezes eu fico muito impaciente, pensando em muitas coisas e isso me deixa ainda mais ansioso e angustiado, acho que a sensação mesmo é de angústia.”

Recondo (2000) afirma que a ansiedade é caracterizada por medos exagerados e antecipação do perigo, o que causa desconforto e tensão deixando o corpo e a mente em alerta.

O participante Erick relatou, ainda, que “A música serve muito como um acalanto, sempre que eu fico muito triste ou muito feliz eu sempre escuto música alta” e diz que “a maioria das vezes eu sempre escuto músicas e sempre nesses momentos eu retorno a essas lembranças, é como se fosse um porto seguro sabe?”. Para ele, a música serve como um alento, ele se sente seguro quando ouve as músicas de que gosta, que o fazem relaxar e lhe trazem boas memórias, como se a música traduzisse tudo o que ele sintia no momento em que a está escutando.

A música, para Erick, funciona como a possibilidade de voltar a memórias, sensações já vivenciadas. Além de ajudar no relaxamento e concentração, aspectos muito importantes para o estudante, principalmente, por estimular o cérebro à recordações.

Utilizamos diversas partes do cérebro, ao ouvirmos música, para integrarmos todos os seus elementos, tais como ritmo, harmonia, timbres e tons. Mas, percebemos a música como algo a mais do que um simples som: ela provoca percepção visual, atividade motora sensorial, processamento de informação abstrata e simbólica, além de expressão de diferentes emoções. Segundo Souza (1998), a música ocupa o lugar da emoção, e possibilita a travessia entre o emocional e o racional, mobilizando conteúdos com os quais a comunicação verbal não é suficiente para lidar. (SEKI, GALHEIGO., 2010).

Panacione e Zanine (2012) também aponta que o canto quando guardado na mente do indivíduo e lembrado em um determinado tempo/espaço remete a uma experiência vivida, possibilitando o resgate de uma experiência passada.

A participante Briti relatou que utiliza a música como refúgio, como um lugar, alguém ou algo a que possa sempre recorrer sendo algo que a transmite conforto e segurança além do sentimento de acolhimento, “Eu sempre uso a música como um refúgio, sei que sempre posso contar com isso que é uma coisa que sempre vai estar presente né, que independente do que aconteça sempre vou poder escutar aquilo que me deixa melhor.”, diz ela. Briti encontrou na música uma forma de acolhimento e de refúgio nos momentos que se sente sozinha.

Conforme Santana, Zanini & Souza (2014) nos contam que a experiência de ouvir pode ser bem mais que uma experiência ou estimulação:

A Audição Musical é uma das técnicas da musicoterapia. Para Bruscia (2000), a experiência de ouvir pode enfatizar aspectos físicos, emocionais, intelectuais, estéticos ou espirituais da música. Segundo o autor, entre as variações da técnica de audição musical estão a Anestesia Musical e o Relaxamento Musical; a primeira refere-se à utilização da música para aumentar efeitos de drogas anestésicas e analgésicas, reduzir ou controlar a dor e/ou a ansiedade associada à dor; a segunda refere-se à escuta musical para reduzir o estresse, a tensão e a ansiedade e induzir o relaxamento corporal. Ele afirma ainda que, quando utilizada clinicamente, a música pode ser mais que uma experiência auditiva ou uma estimulação sonora. (SANTANA; ZANINI; SOUZA, 2014)

O participante Erick falou que a utilização da música em momentos que estava ansioso, e precisava estudar foi essencial para se acalmar e começar a

produzir. Pois, além da música auxiliar na ansiedade, o deixava mais criativo e inspirado. Segundo Tavares (2008, p.10), a música é uma linguagem que possibilita ao ser humano a criar, expressar-se, conhecer e até mesmo transformar a realidade. Dessa forma, Erick se sentiu mais motivado e menos ansioso para a realização das atividades acadêmicas, isso contribuiu positivamente para as suas notas, pois, segundo o entrevistado, se a mente está tranquila, os resultados serão os melhores possíveis.

Foi compreensível a importância da música no aspecto pessoal e acadêmico dos participantes, pois o uso da música se tornou cotidiano na vida desses discentes, se tornando indispensável, e de grande benefício para os aspectos psicológicos e educacionais. Os benefícios para essa pesquisa no campo acadêmico se dar para a produção de pesquisas posteriores já que a ansiedade está muito presente no meio acadêmico.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como resultado parcial dessa pesquisa, verificou-se que a música tem um papel importante nas relações sociais dos(as) estudantes que sofrem de ansiedade generalizada do curso de Bacharelado em Humanidades, que utilizam a música como mecanismo de minimizar os sintomas de ansiedade.

Uma das estratégias utilizadas pelos(as) estudantes é ouvir músicas consideradas calmas, cantar e estar em frente ao espelho. Os(as) estudantes também escutam músicas de vários estilos, a fim de criar um estímulo emocional (AREIAS, 2016, p. 8). O efeito da escuta de música consiste em estimular as células cerebrais, aumentando o nível de serotonina e dessa forma melhorar o humor ou a disposição. A música pode, ainda, melhorar a comunicação, estimulando a destreza da linguagem, sobretudo, em crianças autistas ou com outras formas de difícil expressão. Portanto, a música como refúgio desses estudantes tem ajudado bastante na concentração, no processo psicoemocional.

Com a realização do trabalho, foi possível compreender a importância da música tanto no aspecto de melhora da ansiedade, como também na contribuição de aprendizagem desses alunos.

A utilização da música, contribuiu na melhora da ansiedade relatada pelos participantes, e no auxílio acadêmico, e através das análises podemos compreender em que momentos a música está presente na vida dos discentes e de que forma, essa é utilizada.

Podemos concluir, que a música auxilia na concentração, memorização e assimilação de conteúdos. Além desses aspectos, a escuta

música auxilia na comunicação entre alunos na sala de aula, já que a música trabalha muito os aspectos psicológicos, sociais, corpóreos e educacionais.

REFERÊNCIAS

Associação Brasileira de Psiquiatria. Transtornos de Ansiedade: **Diagnósticos e Tratamentos**. Associação Brasileira de Medicina e Conselho Brasileiro de Medicina, 2008. Disponível em: <https://diretrizes.amb.org.br/BibliotecaAntiga/transtornos-de-ansiedade-diagnostico-e-tratamento.pdf> . Acesso em 25 de Fevereiro de 2023. Acesso em: 30 de Fevereiro de 2023

Ansiedade e Desempenho Acadêmico: Um Estudo com Alunos de Ciências Contábeis. São paulo, 2017. Disponível em: <https://congressosp.fipecafi.org/anais/17UspInternational/ArtigosDownload/122.pdf>. acesso em 17 de janeiro de 2023

Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura, Campinas, 2019. Disponível: [:https://www.scielo.br/j/aval/a/9zHYTs6kMWr3rKTrsdz4W8k/](https://www.scielo.br/j/aval/a/9zHYTs6kMWr3rKTrsdz4W8k/). Acesso em 10 de Abril de 2023

FREIRE, Inês da Silva. A música como promotora do bem-estar psicológico na adolescência. Lisboa. 2011.

MENDES, Lia Rejane. A 'audição musical' como experiência terapêutica e imunogênica: evidências e pesquisas. Goiânia, 2017.

SILVEIRA, Carolina Vianna. Música e sentimento andam juntos: Os adolescentes e sua relação com a música. Rio de Janeiro, 2016. Disponível em:

<https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/27564/27564.PDF>. Acesso em 07 de janeiro de 2023

ZANINI, Claudia Regina de Oliveira. Musicoterapia e Saúde Mental: um longo percurso. In: Valladares, A. C. A. (Org.). Arteterapia no novo paradigma de atenção em saúde mental. São Paulo: Vetor, 2014. P. 181-203
https://www.researchgate.net/publication/228601788_MUSICOTERAPIA_E_SAÚDE_MENTAL_-_UM_LONGO_PERCURSO. Disponível em: Acesso em 10 de Março de 2023.

APÊNDICE 1 – Transcrição das entrevistas com os(as) participantes:

1. Para você, o que é ansiedade?

Briti: Ansiedade para mim, é não explicar o medo que sinto em diversos momentos.

Pedro: A ansiedade na minha cabeça é uma doença ou uma síndrome mesmo, acho que é isso

Luzia: Eu vejo a ansiedade como sentir medo irracional

Erick: Acredito que a ansiedade se caracteriza como uma sensação que não dar para explicar

2. Como você se sente quando fica ansioso/a?

Briti: Quando eu sofro de ansiedade, fico com fobia de tudo, até da minha sombra

Pedro: Quando estou no momento de ansiedade, sinto um frio enorme na barriga, que às vezes causa o nervosismo e o medo que passam a tomar conta de mim, principalmente quando estou para apresentar algo, perco o controle e a fala.

Luzia: Quando estou ansiosa, sinto uma sensação de sufocamento, falta de ar, nervosismo e uma profunda angústia.

Erick: Quando estou nesse momento, sinto uma tristeza ou algo que não consigo explicar.

3. Como é a sua relação com a música?

Briti: A minha relação com a música é essencial, tipo, eu não consigo ficar sem escutar música durante o meu dia.

Pedro: A música está presente na minha vida, em tudo que eu faço, seja em momentos felizes, como em tristes.

Luzia: Acredito que não consigo ficar sem ouvir músicas, ela é essencial para mim.

Erick: Todo mundo escuta música, e comigo não é diferente, eu amo ouvir música.

4. Como você usa a música quando se sente ansioso/a?

Briti: Eu ouço e uso a música mesmo como uma forma de refúgio

Pedro: Eu utilizo a música não só para ouvir, mas também para refletir sobre algo que me deixe ansioso.

Luzia: Eu sou bem eclética, então alguns estilos específicos de músicas me ajudam muito.

Erick: Eu uso a música como um acalanto mesmo

5. Que tipos de música você ouve quando se percebe em momentos de ansiedade?

Briti: Eu costumo ouvir música calma, ou mesmo instrumental

Pedro: Nem sempre escuto música calma, às vezes coloco também músicas dançantes para me animar um pouco.

Luzia: Eu costumo ouvir louvores, me sinto mais tranquila

Erick: Eu gosto de ouvir músicas internacionais, mesmo sem entender nada, deve ser devido os instrumentos.

6. Como você sente os efeitos que as músicas que você ouve te causam quando você está nesses momentos?

Briti: Sei que a música me faz bem, em diversos aspectos

Pedro: Quando escuto diversos estilos de músicas, meu estado de espírito se adapta aquele estilo. Tipo, músicas alegres, me alegrando, músicas mais calmas, me fazem refletir.

Erick: os efeitos é que eu me sinto bem, de uma forma que eu nem consigo explicar.

Luzia: Quando utilizo as músicas religiosas, me sinto aliviada e de uma certa forma, confortada.

7. Além da música, como você usa outras técnicas que te ajudem a relaxar e amenizar os sintomas?

Briti: A leitura e ouvir a minha própria voz, me ajuda muito .

Pedro: Acredito que seja praticar algum esporte, renovar muito a minha energia.

Luzia: As consultas com a minha psicóloga me ajudaram muito nas crises que eu sofria

Erick: Sair com os amigos me faz esquecer muitos problemas, e me deixa menos ansioso.

8. Como você sente a influência da música de forma positiva em seu aprendizado acadêmico?

Briti: Sim, Ouvir música me deixa mais inspirada para produzir e mais relaxado para a apresentar os trabalhos.

Pedro: Sim, pois percebi que após a utilização das músicas me sentia com mais vontade de falar ao público.

Luzia: Sem dúvida, ouvir músicas é essencial, aliás na maioria das minhas produções, exceto em sala de aula, são ouvindo músicas.

Erick: Ouvir música exercita muito a minha memória, me faz voltar ao passado. Isso ajuda muito a minha memorização de conteúdos, não somente isso, pois percebi que depois das escutas das músicas, é como se meu cérebro me fizesse lembrar do meu passado e sensações que já tive.