

## ARTE EM MOVIMENTO NO CONTEXTO METABÓLICO E PSICOLÓGICO DOS UNIVERSITÁRIOS DO SUDOESTE DA BAHIA: análise e reflexão sobre a arte como regulador emocional

Andressa Pereira de Carvalho dos Santos<sup>1</sup>, Beatriz Jardim Patriota<sup>2</sup>, Emanuele Santos Malta<sup>3</sup>, João Victor Dias Costa<sup>4</sup>, Nadja Ferreira Rabelo de Melo<sup>5</sup>

### RESUMO

A ansiedade, depressão e estresse são condições comuns enfrentadas por muitos estudantes universitários devido a várias pressões acadêmicas e pessoais. Esses estados emocionais podem ter um impacto negativo na qualidade de vida dos estudantes, bem como em seu desempenho acadêmico. Nesse sentido, o objetivo do trabalho, foi proporcionar atividades artísticas como dança, teatro, música e outras formas de expressão corporal pensando-se no bem estar mental de universitários no âmbito da rotina acadêmica. Por esse motivo, a equipe do projeto de “Arte em movimento, Práticas integrativas e Complementares em Saúde: apoio em cursos de graduação do Sudoeste da Bahia” realizou duas oficinas no sentido de acolhimento aos acadêmicos dos Cursos de Engenharia Agrônoma, Ciências Biológicas e Psicologia e em parceria acadêmica, convidou o grupo artístico Espectros, constituído por discentes do Colegiado de Dança e Colegiado de Teatro, da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), do Campus Jequié-BA, para uma apresentação no auditório do Centro de Aperfeiçoamento Profissional - CAP/UESB com o intuito de promover um momento interdisciplinar utilizando a arte em movimento e proporcionando uma reflexão sobre a eficácia dessas práticas à comunidade estudantil no mês do Setembro Amarelo. Ao participarem dessa atividade artística os universitários, enquanto espectadores também foram convidados a se expressarem ativamente e puderam experimentar de um momento para dar atenção ao lado emocional, explorando sua criatividade, trabalhando habilidades de comunicação e resolução de problemas. Destarte, a arte em movimento no contexto metabólico e psicológico compartilham de uma relação intrínseca enquanto um regulador emocional capaz de gerar em seus participantes e espectadores substâncias metabólicas que reduzem o estresse.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Arte. Depressão. Estresse. Universitários.

**Fomento:** Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

<sup>1</sup> Acadêmica de Bacharelado em Psicologia na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, *campus* Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. E-mail: [201920197@uesb.edu.br](mailto:201920197@uesb.edu.br)

<sup>2</sup> Acadêmica de Bacharelado em Ciências Biológicas na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, *campus* Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. E-mail: [biihpatriota@gmail.com](mailto:biihpatriota@gmail.com)

<sup>3</sup> Acadêmica de Licenciatura em Ciências Biológicas na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, *campus* Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. E-mail: [202010667@uesb.edu.br](mailto:202010667@uesb.edu.br)

<sup>4</sup> Acadêmico de Licenciatura em Ciências Biológicas na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, *campus* Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. E-mail: [joaocosta2200@gmail.com](mailto:joaocosta2200@gmail.com)

<sup>5</sup> Docente do Departamento de Ciências Naturais (DCN) da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, *campus* Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. E-mail: [nadja.rabelo@uesb.edu.br](mailto:nadja.rabelo@uesb.edu.br)