

# PERCEPÇÕES SUBJETIVAS DE MUDANÇAS DE VIDA ATRIBUÍDAS À PRÁTICA DA MEDITAÇÃO POR ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

*SUBJECTIVE PERCEPTIONS OF LIFE CHANGES ATTRIBUTED TO THE  
MEDITATION PRACTICE BY COLLEGE STUDENTS*

Paula Giovana Furlan<sup>I</sup> 

Caroline Kayasima<sup>II</sup> 

<sup>I</sup> Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP, Brasil. Doutora em Saúde Coletiva. Professora no Departamento de Terapia Ocupacional. E-mail: paulagio@gmail.com

<sup>II</sup> Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP, Brasil. Graduanda em Terapia Ocupacional. Graduanda em Terapia Ocupacional. E-mail: carol.kayasima@gmail.com

**Resumo:** A prática da meditação tem sido utilizada como estratégia de intervenção frente aos diferentes problemas atuais do mundo como violência, dificuldade nos relacionamentos, ansiedade, estresse, distúrbios emocionais, temáticas relevantes no contexto universitário. O objetivo deste trabalho foi analisar as percepções subjetivas de mudanças de vida atribuídas à prática da meditação por universitários, a partir de participação em projeto de extensão e pesquisa-intervenção em universidade. A pesquisa caracteriza-se por ser qualitativa, com etapa de intervenção em dois grupos, com 10 encontros presenciais de 30 minutos cada e roteiro de atenção plena e cultivo de virtudes. Critério de inclusão: ser estudante da universidade (graduação ou pós) há pelo menos um semestre. Todos os participantes responderam questionários inicial e final de respostas abertas. As narrativas foram sistematizadas por análise de conteúdo e categorias temáticas, sendo os resultados cotejados com artigos da literatura. Resultados e discussão: foram incluídos 16 participantes para análise dos resultados, predominando alunas da graduação. Os benefícios foram categorizados em: saúde mental, conhecer a meditação/ criar rotina, qualidade de vida, autocuidado/ autoconhecimento, respiração, foco/ atenção/ concentração, relação com as pessoas e ajudar o projeto. Os benefícios associados à melhora da qualidade de vida, saúde mental e autocuidado foram mais enfatizados, sendo relatada melhora na performance acadêmica direta e indiretamente (melhora no sono e na concentração). Concluiu-se que a prática meditativa contribuiu para a vida universitária dos participantes. Destaca-se a escassez de projetos de extensão e estudos brasileiros qualitativos na temática e a relevância de tais práticas para suporte de saúde e qualidade de vida para os universitários.

**Palavras-chave:** Meditação. Estudantes. Saúde Coletiva. Saúde Mental. Promoção da Saúde.



DOI: <https://doi.org/10.31512/vivencias.v17i34.527>

Submissão: 31-05-2021

Aceite: 30-08-2021

**Abstract:** Introduction: The meditation practice has been used as an intervention strategy in the face of different current problems in the world, such as violence, difficulty in relationships, anxiety,



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons  
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

stress, emotional disorders, relevant topics in the university context. Objective: To analyze the subjective perceptions of life changes attributed to the meditation practice by college students, based on their participation in an extension project and research-intervention at a university. Methodology: qualitative research, with an intervention stage in two groups, with 10 face-to-face meetings of 30 minutes each and a script of mindfulness and cultivation of virtues. Inclusion criteria: be an college student (undergraduate or postgraduate) for at least one semester. All participants answered an initial and final open-ended questionnaires. The narratives were systematized by content analysis and thematic categories, and the results were compared with articles from the literature. Results and discussion: Sixteen participants were included to analyze the results, predominantly undergraduate students. The benefits were categorized into: mental health, knowing meditation/ creating routine, quality of life, self-care/ self-knowledge, breathing, focus/ attention/ concentration, relationship with people and helping the project. The benefits associated with improved quality of life, mental health and self-care were emphasized, with direct and indirect improvement in academic performance being reported (improvement in sleep and concentration). Conclusions: Meditative practice contributed to the university life of the participants. There is the shortage of extension projects, qualitative and brazilian studies on the topic and the relevance of such practices to support health and quality of life for university college.

**Keywords:** Meditation. Students. Public health. Mental health. Health promotion.

## Introdução

Meditação é uma prática abrangente e que engloba diferentes práticas contemplativas. De forma geral, é uma atividade para a integração da mente e o cultivo da presença que envolve disciplina e o desenvolvimento de algumas habilidades, como: atenção plena, relaxamento e concentração. (WALLACE, 2017). Entende-se que a mente humana se comporta avaliando e reagindo emocionalmente, dificultando o ato de sustentar a consciência momento a momento (WALLACE, 2017). Segundo a tradição do *Raja-Yoga*, a mente possui flutuações que nos atrapalham na compreensão dos fenômenos vivenciados. Mente, nesse referencial, não se restringe a expressão de pensamento, volição e sentimentos, sua natureza é a da consciência imaterial afetada pela matéria (TAIMNI, 2011). Diferentes ramos filosóficos antigos trabalharam questões éticas a partir do processo de constituição do homem e dos laços sociais, com técnicas e práticas meditativas para esse processo (HIRAYAMA *et al.*, 2014). Ensinaamentos não restritos ao campo religioso têm mostrado que é possível seguir passos para alcançar estados meditativos e que esse processo pode ofertar equilíbrio mental e novos modos de compreender a si mesmo, os outros e o mundo.

Estudos atuais evidenciam que adaptações técnicas de desenvolvimento da prática têm se mostrado eficazes no reconhecimento das emoções básicas e atuação sobre modos de agir

no mundo de forma mais equilibrada e consciente, revisando as perspectivas e percepções das experiências, na redução da ansiedade, melhora na qualidade de vida, diminuição de sentimentos negativos e até mesmo aumentar a felicidade em geral (HERNÁNDEZ, MARTINS, 2020; WALLACE, 2017; ASSIS, PORTELLA, MALVA, 2016; CHAN *et al.*, 2016).

A prática de meditação tem sido utilizada como tecnologia e estratégia de intervenção frente aos diferentes problemas complexos do mundo moderno atual, como o isolamento social, o sofrimento mental, a ansiedade, o medo e o estresse, por exemplo. O Brasil incluiu as práticas meditativas no Sistema Único de Saúde (SUS), desde 2006, como política pública para promoção da saúde (BRASIL, 2017). Compreender a meditação como tecnologia de cuidado é apostar em práticas de atenção em saúde não apenas da dimensão procedimental ou das tecnologias duras (FRANCO, MERHY, 2012; AYRES, 2000), mas sim, apostando na aproximação do sujeito de seu processo de superação e enfrentamento das dificuldades, compreendendo e modificando as causas do sofrimento de modo ativo e cada vez mais autônomo.

O contexto universitário, de acordo com alguns estudos, tem apresentado cada vez mais demanda por atendimento social e psicológico de seus estudantes e trabalhadores, por intenso sofrimento psíquico, vivência da violência, ansiedade e ideação suicida, desencadeada por questões de adaptação cultural, dos relacionamentos sociais, dificuldade de financiamento dos estudos e às exigências do ambiente acadêmico (BRANDÃO GOULART, COELHO ANTUNES, 2021; GRANER, CERQUEIRA, 2019; LEAL, PIMENTA, 2018). A meditação pode auxiliar no enfrentamento do momento da formação profissional e as situações que podem advir desse processo, tanto por estudantes, como por professores, no crescimento pessoal e no autoconhecimento (ARAUJO *et al.*, 2020). A participação em projetos de extensão durante a formação profissional universitária pode ser estratégica por apoiar e complementar o conhecimento. Participar de ações de autoconhecimento e autocuidado na universidade é um ponto importante na construção da carreira profissional, reconhecimento das emoções, adaptação cultural e desenvolvimento de habilidades de relacionamento interpessoal, gerenciamento de estresse e criação de estratégias de enfrentamento das adversidades. Estudos brasileiros sobre a meditação em contexto universitário são escassos, assim como práticas adaptadas a este contexto, por isso torna-se relevante disponibilizar e ampliar o conhecimento para que possa contribuir com as demandas específicas.

Este artigo se dedicou, a partir da realização de oficinas de meditação em projeto de extensão e pesquisa-intervenção na universidade, a analisar as percepções subjetivas de mudanças de vida que foram atribuídas à prática pelos jovens universitários. Para isso, apresenta brevemente o público participante, as oficinas e discute os resultados decorrentes do processo, principalmente para auxiliar a conhecer os sentidos de uma prática rotineira da meditação, no contexto universitário, seja em aspectos mais individuais, relacionais, sociais e suas implicações.

## Metodologia

Trata-se de pesquisa qualitativa, desenvolvida entre 2018 e 2019, que contemplou revisão de literatura e intervenção através de oficinas de meditação (KAYASIMA, FURLAN, 2019).

Foram ofertados dois grupos de meditação em uma universidade pública, sendo cada grupo com dez encontros semanais presenciais (de abril de 2019 a junho de 2019). As pessoas foram convidadas via canais institucionais de comunicação e redes sociais a participarem desta etapa da pesquisa. Foi critério de inclusão na pesquisa ser estudante da universidade, seja da graduação ou da pós-graduação, há pelo menos um semestre. Tal critério foi escolhido pois, para fins desta pesquisa, era importante que os participantes já tivessem vivenciado o cotidiano da universidade.

Foi criado um formulário online para uma pré inscrição e, depois de conferência dos dados do participante e de sua disponibilidade, foi assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e preenchido um questionário de dados pessoais, sociais e econômicos que possibilitasse caracterizar os participantes em relação à: idade, gênero, quando ingressou na universidade, curso, cidade de procedência, se tem atividade remunerada, renda familiar, estado civil, estado atual de saúde ou doenças ou sintomas preexistentes.

Os grupos tiveram até 20 vagas cada, com duração de 30 minutos, os dois às quartas-feiras, um às 13h (grupo A) e o outro às 17h (grupo B). Os encontros aconteceram em espaço físico próprio para atividades em grupo, com colchonetes, almofadas e cadeiras de chão disponíveis e cada participante escolheu por si o lugar e a postura que preferia adotar.

No primeiro encontro, os participantes responderam de forma livre-narrativa à pergunta inicial: “O que te motiva a estar em um grupo de meditação?”. E no último encontro, responderam à pergunta final: “O que o grupo de meditação refletiu em sua vida?”. Só foram consideradas as respostas dos participantes que foram até o final da pesquisa, com presença em, no mínimo, sete encontros.

A programação dos encontros foi construída respaldada pelos achados da revisão de literatura, seguindo as etapas de Wallace (2017): de prática da atenção plena na respiração e nos sentidos; de organização da mente no estado natural; manutenção da concentração na atenção e cultivo da serenidade. As etapas foram complementadas com práticas auxiliares para o desenvolvimento das virtudes. O roteiro de cada encontro foi feito pelas pesquisadoras baseado em experiências prévias.

Os dois primeiros encontros foram para situar os participantes e ensiná-los a relaxar. A partir do terceiro encontro, todos começaram com o escaneamento corporal e a atenção na respiração. A cada três encontros foi realizada uma meditação de virtude. A ordem das meditações foi pensada de maneira a seguir uma progressão, de nível mais básico para avançado. As primeiras práticas tiveram pouco ou nenhum momento de silêncio, sendo no nono e décimo encontros com cerca de quatro minutos em silêncio. Ao final de cada encontro, era aberta a conversa para quem quisesse contar como foi a prática.

As respostas-narrativas foram sistematizadas pelo método da análise de conteúdo, através de categorias temáticas (BARDIN, 2020). Como cada participante respondeu às perguntas abertas sobre suas motivações e percepções subjetivas e considerando que, mesmo em grupo, cada sujeito alcançou seu próprio estágio de desenvolvimento na prática meditativa, o material foi analisado na perspectiva de exploração para descobertas relacionadas ao objeto deste

estudo, partindo de leitura atenta do material escrito pelos participantes, sempre na revisão das expectativas e prejulgamentos das pesquisadoras (experiências prévias no tema).

Posteriormente, os resultados das duas perguntas (inicial e final) foram agrupados em categorias. E por fim, os resultados foram cotejados com os achados científicos de literatura, no diálogo das práticas atuais com as mudanças proporcionadas em nível local.

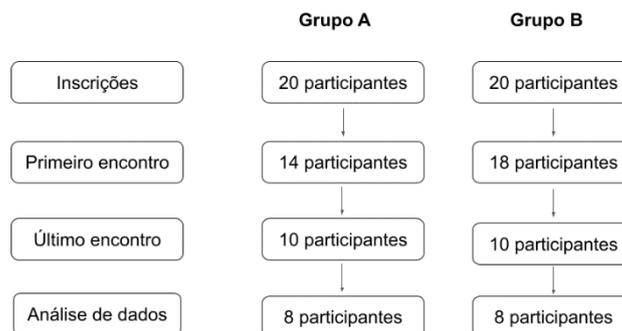
A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade (Plataforma Brasil-CAAE: 99867518.0.0000.5504).

## Resultados

### *Os encontros dos grupos de meditação*

A princípio foram ofertadas 40 vagas: 20 em cada grupo, mas com as desistências ao longo do processo restaram 20 participantes (10 em cada grupo). Para fins de pesquisa, foram considerados os dados dos participantes com presença em no mínimo sete encontros, resultando em 16 participantes para análise. A figura 1 mostra o fluxo dos participantes ao longo da pesquisa.

Figura 1 - Fluxo dos participantes



Fonte: Autoria própria (2021).

Os participantes foram organizados em ordem alfabética e cada um recebeu um número de acordo com sua posição na lista alfabética. Os participantes 1, 6, 7, 12, 20, 21, 23 e 28 não acompanharam os grupos até o final e os participantes 3, 9, 11, 22 tiveram suas respostas desconsideradas por não terem ido a pelo menos 7 encontros. O Quadro 1 apresenta uma caracterização dos 16 participantes incluídos na pesquisa.

Os participantes eram da graduação e da pós, com áreas diversas como matemática, engenharias (elétrica, produção, materiais e física), terapia ocupacional, imagem e som, letras, enfermagem, educação especial e biotecnologia. Dentre eles, havia 4 estudantes da pós-graduação, sendo 2 do mestrado e 2 do doutorado. Dos 16 participantes finais, 12 eram mulheres. Em relação à cidade de origem, 13 eram de cidades de SP, 1 de Minas Gerais, 1 do Mato Grosso e 1 do Pará. No questionário inicial da pesquisa, 8 relataram sofrer de ansiedade, 3, de depressão, 1 relatou que, além da ansiedade, possuía problemas de atenção e concentração e 1 possuía fobia social, depressão e síndrome do pânico.

Quadro 1 - Dados dos participantes

| Participante | Sexo | Curso                       | Já praticou meditação? | Sintomas Saúde Mental                       | Dores persistentes                          |
|--------------|------|-----------------------------|------------------------|---|---|
| 2            | F    | G. enfermagem               | sim                    | não   | região lombo-sacral                         |
| 4            | M    | PG. matemática              | sim                    | não   | não   |
| 5            | F    | G. engenharia elétrica      | não                    | ansiedade                                   | dor pela disfunção de atm e de cabeça       |
| 8            | F    | PG. engenharia de materiais | não                    | não   | pescoço                                     |
| 10           | F    | G. terapia ocupacional      | não                    | ansiedade                                   | não   |
| 13           | F    | G. letras                   | sim                    | ansiedade                                   | não   |
| 14           | F    | G. imagem e som             | sim                    | fobia social, depressão, síndrome do pânico | articulações (quadril), cólicas e enxaqueca |
| 15           | F    | G. engenharia física        | não                    | não   | não   |
| 16           | F    | G. terapia ocupacional      | sim                    | ansiedade                                   | não   |
| 17           | M    | G. matemática               | sim                    | ansiedade                                   | tornozelo esquerdo                          |
| 18           | F    | G. educação especial        | não                    | não   | não   |
| 19           | F    | G. terapia ocupacional      | sim                    | não   | não   |
| 24           | F    | G. terapia ocupacional      | não                    | ansiedade                                   | pescoço, ombro e cervical                   |
| 25           | M    | PG. biotecnologia           | sim                    | ansiedade, atenção e concentração           | não   |
| 26           | M    | G. engenharia de produção   | não                    | depressão                                   | não   |
| 27           | F    | PG. engenharia de materiais | não                    | ansiedade e depressão                       | cabeça                                      |

Legenda: F: feminino; M: masculino; G.: graduação; PG.: pós-graduação.

Fonte: Autoria própria (2020).

Desses participantes, metade relatou no questionário inicial que já havia praticado a meditação pelo menos 1 vez na vida, mas com nenhuma técnica específica (as únicas citadas foram “guiada”, “*mindfulness*” e “*heartfulness*”). No momento da pesquisa 4 participantes trabalhavam, alguns com renda fixa e outros de “*free lancer*” e 8 recebiam bolsa (de iniciação científica, PET saúde, mestrado ou doutorado).

Considerou-se para análise dos dados, que no horário de realização do grupo A, havia barulho externo da circulação das pessoas em horário de almoço; diferentemente do grupo B, em que o prédio em que a prática foi instruída estava vazio e silencioso.

#### *Benefícios relatados e a experiência subjetiva dos participantes*

Nos primeiros encontros, os participantes relataram que se perdiam em momentos de silêncio e que a voz da pesquisadora os trazia de volta. Ao longo dos encontros, alguns participantes relataram sensações de profundo relaxamento, mas que sabiam que não estavam dormindo. Alguns se assustaram com a sensação, pois nunca haviam experienciado antes e, nesses casos, as

pesquisadoras os acalmavam, explicando que é comum e pode-se chamar de “estado meditativo”. Foi relatado também por alguns deles que a respiração estava “alta”, a participante 15 inclusive perguntou para o participante ao lado se ele estava ouvindo a respiração dela. Isso provavelmente aconteceu porque eles estavam muito concentrados e focando na respiração, algo que relataram não estar acostumados no dia a dia.

Em todos os encontros, as pessoas foram instruídas a relaxar cada parte do corpo e a cada parte citada, as pessoas, por iniciativa própria, mexiam-na para relaxar. Nas últimas meditações, as pessoas foram instruídas a não se mexerem, mesmo assim o participante 17 optou por continuar a mexer partes do corpo para relaxar.

As opiniões acerca das meditações de virtudes foram diversas. Alguns mencionaram adorar, outros acharam difícil de visualizar e outros gostaram mais de meditações focadas na respiração. Tais opiniões foram sendo formadas mais para o final dos encontros.

Com o passar dos encontros, os participantes relataram usar as técnicas aprendidas nos grupos em outros dias da semana, seja para conseguir dormir ou se acalmar em algum momento de estresse.

As respostas dos questionários aplicados no início e final da intervenção foram agrupadas em categorias: saúde mental, ajudar o projeto, autocuidado/ autoconhecimento, qualidade de vida, foco/ atenção/ concentração, conhecer a meditação/ criar rotina, respiração e relação com as pessoas.

O Quadro 2 apresenta a quantidade de citações de cada categoria no começo da pesquisa, nas respostas da pergunta inicial. Lembrando que cada participante poderia apontar mais de uma categoria por resposta, já que eram de livre narrativa.

Quadro 2 - categorias no início da pesquisa

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| saúde mental                      | 8 |
| conhecer a meditação/criar rotina | 7 |
| qualidade de vida                 | 6 |
| foco/atenção/concentração         | 4 |
| autocuidado/autoconhecimento      | 4 |
| respiração                        | 1 |
| ajudar o projeto                  | 1 |
| relação com as pessoas            | 0 |

Fonte: Autoria própria (2020).

Metade dos participantes, como ilustrado na tabela, participou do grupo pensando em melhorar a saúde mental, a partir de um senso comum de que a meditação ajuda a acalmar a mente, melhorando a ansiedade.

Com as técnicas ensinadas durante os encontros, principalmente de respiração, tal objetivo foi alcançado de acordo com as respostas das perguntas finais. Além disso, quase metade

(7) foi ao grupo por curiosidade em aprender mais sobre a meditação e, principalmente, criar uma rotina, o que foi relatado por eles durante os encontros ser o mais difícil de estabelecer.

*“Então, estou procurando maneiras ‘alternativas’ para melhorar minha saúde mental e acredito que a meditação irá me ajudar.”* (participante 2).

*“Tenho interesse em praticar regularmente a meditação, coisa que ainda não faço. É uma prática que quando estiver muito agitado ou ansioso me acalmará.”* (participante 4).

A qualidade de vida também foi bastante citada.

*“com objetivo de focar mais nos momentos de trabalho e relaxar mais nos momentos de lazer. E não transferir tensões de uma área para outra (entre círculos pessoais diferentes e trabalho e vice versa).”* (participante 8).

E quanto à vida acadêmica e foco/ atenção/ concentração, muitos participantes vieram com essa expectativa por já terem ouvido falar que a meditação ajuda nesses aspectos.

*“Sempre ouvi que a meditação faz bem para o corpo e para mente, quando vi a proposta resolvi experimentar, espero que me ajude com as coisas da faculdade, e na vida pessoal também.”* (participante 18).

Ao final dos encontros, muitos dos participantes (que antes não conheciam ou não praticavam a meditação) relataram desejar fazer da prática uma rotina.

Outro benefício conhecido da meditação é o autoconhecimento, em que 4 participantes almejavam no início da pesquisa. Tal benefício foi trabalhado principalmente nas meditações de virtude.

*“Das primeiras vezes que participei, busquei lidar com os anseios do meu corpo e da minha mente pois me sentia travado quando tentava ‘olhar para mim mesmo’ ”.* (participante 17)

O Quadro 3 mostra a quantidade de citações de cada categoria nas respostas da pergunta final da pesquisa. Percebe-se que o número de citações de “saúde mental” aparece aumentou e outras categorias mudaram de posição no “ranking”. Isso se deveu às experiências pessoais de cada um e seus objetivos.

*“A meditação me ajudou a relaxar perante picos de ansiedade e a controlar melhor meus pensamentos automáticos. Influuiu diretamente no meu bem-estar e na relação com outras pessoas, pois passei a refletir mais perante os problemas do cotidiano. Fisicamente a meditação me ajuda a relaxar mais e controlar, muitas vezes até parar dores resultantes do estresse emocional.”* (participante 14).

Por exemplo, “conhecer a meditação/ criar rotina”, ao final, aumentou o número de pessoas que a citaram, neste momento focando em criar a rotina de meditação, não mais em conhecer a prática.

*“Participando do grupo eu percebi que comecei a querer praticar a meditação em casa, nos outros dias da semana, esse grupo me fez levar a meditação para além dele. Com isso eu percebi que na semana que realizava as práticas com mais frequência, me sentia mais calma, menos ansiosa e sobrecarregada com os afazeres da vida. No geral, participar do grupo foi muito bom pra mim e me auxiliou a incluir a meditação na minha rotina, fazendo com que eu tenha reservado no dia um tempinho para me cuidar.”* (participante 19)

Quadro 3 - Categorias no fim da pesquisa

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| saúde mental                      | 9 |
| conhecer a meditação/criar rotina | 9 |
| qualidade de vida                 | 7 |
| autocuidado/autoconhecimento      | 6 |
| respiração                        | 5 |
| foco/atenção/concentração         | 4 |
| relação com as pessoas            | 4 |
| ajudar o projeto                  | 1 |

Fonte: Autoria própria (2020).

Durante as práticas os participantes perceberam melhoras significativas em diversos âmbitos da vida, refletindo em sua qualidade de vida, com a diminuição de dores, por exemplo.

*“Percebi também que a quantidade de analgésicos para dores faciais e de cabeça diminuiu significativamente após o início das práticas frequentes de meditação, juntamente com outros fatores como sono regulado (quantidade de horas de sono por noite), exercício físico e hidratação diária correta.”* (participante 6).

“Foco/ atenção/ concentração” teve 4 citações em ambos os momentos da pesquisa, algumas pessoas perceberam que mais importante do que “ir bem nas provas” é o autocuidado para conseguir realizar a prova com tranquilidade e relataram como a meditação ajudou nesse aspecto.

*“Tenho usado as técnicas aprendidas na meditação para acalmar minha mente para estudar, relaxar e descansar.”* (participante 2).

Outra categoria que teve mais citações ao final foi “respiração”, já que os participantes aprenderam técnicas de controlar e perceber a respiração, algo que anteriormente não esperavam.

*“Foi ótimo pelo fato de ter melhorado algumas percepções sobre a respiração, por ter me ajudado a me acalmar e relaxar.”* (participante 4).

Percebe-se que a categoria “relação com as pessoas” não foi citada nenhuma vez nas respostas da pergunta inicial, portanto ela só foi criada após leitura das respostas da pergunta final, mostrando que as pessoas não esperavam esse benefício, mas o sentiram ao final dos encontros.

*“Influiu diretamente no meu bem-estar e na relação com outras pessoas pois passei a refletir mais perante os problemas do cotidiano.”* (participante 14).

Por fim, o Quadro 4 mostra uma comparação entre o “ranking” das categorias aparecidas nas respostas iniciais (quadro 2) e finais (quadro 3). Pode-se considerar que não houve mudança significativa entre as expectativas e os resultados observados pelos participantes, que o programa ofertado atendeu às expectativas e ainda melhorou aspectos de vida buscados pelos participantes, além de outros não esperados, como o relacionamento interpessoal e a respiração.

Quadro 4 - Comparação das tabelas 2 e 3

| pergunta 1                        | pergunta 2                        |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| saúde mental                      | saúde mental                      |
| conhecer a meditação/criar rotina | conhecer a meditação/criar rotina |
| qualidade de vida                 | qualidade de vida                 |
| foco/atenção/concentração         | autocuidado/autoconhecimento      |
| autocuidado/autoconhecimento      | respiração                        |
| respiração                        | foco/atenção/concentração         |
| ajudar o projeto                  | relação com as pessoas            |
| relação com as pessoas            | ajudar o projeto                  |

Fonte: Autoria própria (2020).

## Discussão

O critério de inclusão desta pesquisa foi estar matriculado na universidade há pelo menos um semestre. Vale ressaltar que esta pesquisa ocorreu em período acadêmico de recepção de novos estudantes, então foi importante este critério a fim de garantir que os estudantes tivessem um tempo mínimo de vivência na universidade para participar das oficinas, dado o escopo do estudo. Os estudos de CHIODELLI *et al.* (2018) e CAVANAGH *et al.* (2018) agregaram estudantes de diferentes cursos independente do tempo na universidade ou pelo curso de formação.

Estudos como Chung *et al.* (2018), Aspy, Proeve (2017) e Rojiani *et al.* (2017) analisaram a influência da prática de meditação em estudantes universitários utilizando a metodologia quantitativa, que parece ser a metodologia predominante em pesquisas nesta temática. Muitos estudos dessa temática utilizam a metodologia de grupo controle (BERGEN-CICO, POSSEMATO, CHEON, 2013; XU *et al.*, 2017; CHEN *et al.*, 2013), além de estudos como Patel, Nivethitha, Mooventhan (2018) e Cavanagh *et al.* (2018) que tiveram duração de apenas 2 semanas. Nenhum dos artigos teve duração semelhante à esta intervenção (10 semanas). Em Bond, Mason, Lemaster (2013), os pesquisadores pediram para os participantes escreverem uma redação sobre a experiência, semelhante a esta pesquisa, em que foi pedido para que os participantes respondessem sob forma de livre narrativa aos questionários inicial e final, trabalhando também com a perspectiva da pesquisa qualitativa. Uma limitação para comparar os resultados desta pesquisa está relacionada ao fato que não foi utilizado nenhum protocolo, focando na análise de respostas subjetivas.

Em pesquisa anterior, Kayasima e Furlan (2019) cotejaram os benefícios com achados da literatura, sendo que na revisão bibliográfica as categorias mais citadas foram qualidade de vida, foco/ atenção/ concentração e saúde mental, enquanto na análise das respostas desta pesquisa os participantes relataram mais benefícios na saúde mental, seguido de conhecer a meditação/ criar rotina e qualidade de vida. Outro aspecto importante a considerar é que em revisão bibliográfica realizada anteriormente, apenas dois dos 38 artigos eram brasileiros, mostrando como estudos

com intervenção com meditação no contexto universitário brasileiro são escassos no Brasil, apesar de terem crescido consideravelmente nos últimos anos em outros países (KAYASIMA, FURLAN, 2019).

É preciso considerar os diferentes métodos e objetivos de intervenção adotados entre esta pesquisa e estudos da literatura científica, as variáveis de cada pesquisa e os países, que são de diferentes contextos. Das categorias criadas, duas merecem atenção: ajudar o projeto (no sentido de apoiar a pesquisa e se beneficiar) e respiração, pois ambas apareceram apenas depois da etapa de intervenção, não tendo sido citadas em nenhum artigo da revisão de literatura prévia.

Alguns estudos mostram que a prática da meditação impactou positivamente na performance das atividades acadêmicas e de estágio (DANILEWITZ, BRADWEJN, KOSZYCKI, 2016; CHING *et al.*, 2015; GREESON *et al.*, 2014; VLIET, JONG, JONG, 2018; GRÉGOIRE *et al.*, 2018), além de benefícios indiretos, como melhora do sono que consequentemente melhorou o foco nos estudos e a melhora na concentração no geral (RIET *et al.*, 2014; XU *et al.*, 2017; SCHWIND *et al.*, 2016; SAOJI, MOHANTY, VINCHURKAR, 2017; SANKO, MCKAY, ROGERS, 2016; SPADARO, HUNKER, 2016; PRASAD, VARREY, SISTI, 2016; HAUKAAS *et al.*, 2018).

Quanto à presença de sintomas psiquiátricos, alguns estudos os adotaram como critério de exclusão (SONG, LINDQUIST, 2015; CHEN *et al.*, 2013; PATEL, NIVETHITHA, MOOVENTHAN, 2018; SAOJI, MOHANTY, VINCHURKAR, 2017; MANTZIOS, GIANNOU, 2018), outros como critério de inclusão (XU *et al.*, 2017). Nesta pesquisa, foi perguntado sobre a presença dos sintomas no questionário de dados pessoais e socioeconômicos sendo que, se havia presença de sintomas psiquiátricos (como reportado por oito participantes), não interferiu na possibilidade de participação na pesquisa.

É possível perceber algumas semelhanças nas dificuldades e limitações em outros estudos semelhantes, como a pouca participação dos estudantes e que muitos não chegaram ao final da pesquisa (DANILEWITZ, BRADWEJN, KOSZYCKI, 2016; RIET *et al.*, 2015; SCHWIND *et al.*, 2017; EFTHIMIADIS-KEITH, LINDEGGER, 2014; CHIODELLI *et al.*, 2018; VLIET, JONG, JONG, 2018; GRÉGOIRE *et al.*, 2018; LOLLA, 2018), sendo esses problemas experienciados na etapa de intervenção desta pesquisa. Vale apontar que o fato de o grupo A ter que lidar com o barulho externo do local por ser horário de almoço não afetou os resultados, pois os dois grupos relataram benefícios semelhantes.

E por fim, foi identificada uma semelhança com um estudo, dentro da categoria “curiosidades/ especificidades”: Schwind *et al.* (2017) fala do benefício sentido pelos instrutores. Identificou-se, através de diário de pesquisa, que as pesquisadoras-instrutoras, terminavam os encontros sentindo-se bem, podendo durante a instrução também realizar sua prática meditativa, reforçando que a pessoa que conduz também precisa se concentrar para conseguir proporcionar uma boa prática aos participantes.

## Conclusões

O trabalho possibilitou o aprofundamento de estudos em relação à temática, especificamente da meditação com público universitário. Atividades que oferecem um cuidado para a saúde mental dos estudantes são essenciais no processo de formação, contribuindo não só na saúde, como também no desempenho das atividades acadêmicas, nas relações interpessoais e no autoconhecimento, como foi explorado nesta pesquisa.

O estudo teve como limitação a quantidade de participantes e a participação ao longo dos encontros. Alguns participantes abandonaram a pesquisa com o passar dos encontros, sem justificativa, ou faltando algumas vezes, deixando cada grupo com oito participantes para análise das respostas. O que, para o aspecto da pesquisa qualitativa, possibilita o aprofundamento dos resultados e da análise das respostas abertas, por outro lado, limita a comparação com estudos quantitativos que adotam amostras maiores para o estudo.

Esta intervenção evidenciou que ofertar um processo de aprendizagem da meditação em 10 encontros possibilita a incorporação da técnica, vivenciando pouco-a-pouco, de forma guiada e apoiada, internalizando como experiência de vida, o que pôde ser mostrado pelos participantes através de suas falas em torno do autocuidado, da qualidade de vida e da rotina de meditação adotada a partir da participação na pesquisa, espelhada nos benefícios sentidos na saúde mental.

Projetos de extensão que abordem essa dimensão do autocuidado e da saúde mental na vida acadêmica são cruciais para apoio nessa fase de vida. Essa temática ainda é pouco pesquisada e ofertada no ambiente universitário, principalmente no Brasil e através de estudos qualitativos, que exploram a dimensão da experiência do meditar quando em momento da vida de formação universitária. Ressalta-se a relevância de mais estudos a serem desenvolvidos, principalmente, com ênfase ao suporte que pode ser dado aos estudantes em relação à saúde mental, pois é evidente a demanda e a relação entre os benefícios da meditação para o momento vivenciado durante a vida acadêmica.

## Referências

ARAUJO, A. C. *et al.* Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 33, p. eAPE20190170, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0170>. Acesso em: 27 ago. 2021.

ASPY, D. J.; PROEVE, M. Mindfulness and loving-kindness meditation: effects on connectedness to humanity and to the natural world. *Psychological Reports*, v. 120, n. 1, p. 102-117, 2017. University of Adelaide, Australia. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0033294116685867>. Acesso em: 7 ago. 2018.

ASSIS, A. S. M.; PORTELLA, C. F.S.; MALVA, V. A. S. Contribuições da meditação para a qualidade de vida de adolescentes. *Cadernos de naturologia e terapias complementares*, v. 5,

n. 8, p. 29-37, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.19177/cntc.v5e8201629-37>. Acesso em: 20 mar. 2018.

AYRES, J. R. C. M. Cuidado: tecnologia ou sabedoria prática. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 4, n. 6, p. 117-120, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832000000100010>. Acesso em: 27 ago. 2021.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Portugal: Edições 70, 2020.

BERGEN-CICO, D.; POSSEMATO, K.; CHEON, S. Examining the efficacy of a brief mindfulness-based stress reduction (Brief MBSR) program on psychological health. **Journal of American College Health**, v. 61, n. 6, p. 348-360, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.813853>. Acesso em: 8 ago. 2018.

BOND, A. R.; MASON, H. F.; LEMASTER, C. M.; SHAW, S. E.; MULLIN, C. S.; HOLICK, E. A.; SAPER, R. B. Embodied health: the effects of a mind-body course for medical students. **Medical Education Online**, v. 18, p. 1-8, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.3402/meo.v18i0.20699>. Acesso em: 9 ago. 2018.

BRANDÃO GOULART, M. S.; COELHO ANTUNES, J. Professores: sofrimento mental na universidade pública? **Trabalho & Educação**, v. 29, n. 3, p. 95-112, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.35699/2238-037X.2020.21962>. Acesso em: 27 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da saúde. **Portaria n.849**, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília, 2017. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849\\_28\\_03\\_2017.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html). Acesso em: 25 ago. 2020.

CAVANAGH, K.; CHURCHARD, A.; O'HANLON, P.; MUNDY, T.; VOTOLATO, P.; JONES, F.; GU, J.; SATRUSS, C. A randomised controlled trial of a brief online mindfulness-based intervention in a non-clinical population: replication and extension. **Mindfulness**, v. 9, p. 1191-1205, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0856-1>. Acesso em: 17 nov. 2020.

CHAN H-L.; LO, L-Y.; LIN, M.; THOMPSON, N. Revalidation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale - Revised (CAMS-R) with its newly developed chinese version (Ch-CAMS-R). **Journal of Pacific Rim Psychology**, v. 10, n. 1, p. 1-10, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/prp.2015.4>. Acesso em: 26 ago. 2021.

CHEN, Y.; YANG, X.; WANG, L.; ZHANG, X. A randomized controlled trial of the effects of brief mindfulness meditation on anxiety symptoms and systolic blood pressure in Chinese nursing students. **Nurse Education Today**, v. 33, p. 1166-1172, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2012.11.014>. Acesso em: 9 ago. 2018.

CHING, H.C.; KOO, M.; TSAI, T. H.; CHEN, C.Y. Effects of a mindfulness meditation course on learning and cognitive performance among university students in Taiwan. **Evidence-based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2015, n. 254358, p. 1-8, 2015.

Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2015/254358>. Acesso em: 5 set. 2018.

CHIODELLI, R.; MELLO, L. T. N.; JESUS, S. N.; ANDRETTA, I. Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 31, n. 21, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1186/s41155-018-0099-7>. Acesso em: 12 nov. 2020.

DANILEWITZ, M.; BRADWEJN, J.; KOSZYCKI, D. A pilot feasibility study of a peer-led mindfulness program for medical students. **Canadian Medical Education Journal**, v. 7, n. 1, p. 31-37, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4830371/>. Acesso em: 10 ago. 2018.

EFTHIMIADIS-KEITH, H.; LINDEGGER, G. The subjective experience of using Ignatian meditation by male and female South African university students: an exploratory study. **Journal of Religion and Health**, v. 53, n. 5, p. 1456-1471, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9764-4>. Acesso em: 14 ago. 2018.

FRANCO, T. B.; MERHY, E. E. Cartografias do Trabalho e Cuidado em Saúde. **Tempus – Actas de Saúde Coletiva**, v. 6, n. 2, p. 151-163, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.18569/tempus.v6i2.1120>. Acesso em: 27 ago. 2021.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. A. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 4, p. 1327-1346, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>. Acesso em: 27 ago. 2021.

GREESON, J. M.; JUBERG, M. K.; MAYTAN, M.; JAMES, K.; ROGERS, H. A randomized controlled trial of Koru: a mindfulness program for college students and other emerging adults. **Journal of American College Health**, v. 62, n. 4, p. 222-233, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.887571>. Acesso em: 16 ago. 2018.

GRÉGOIRE, S.; LACHANCE, L.; BOUFFARD, T.; DIONNE, F. The use of acceptance and commitment therapy to promote mental health and school engagement in university students: a multisite randomized controlled trial. **Behavior Therapy**, v. 49, p. 360-372, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.10.003>. Acesso em: 18 nov. 2020.

HAUKAAS, R. B.; GJERDE, I. B.; VARTING, G.; HALLAN, H. E.; SOLEM, S. A randomized controlled trial comparing the attention training technique and mindful self-compassion for students with symptoms of depression and anxiety. **Frontiers in Psychology**, v. 9, n. 827, p. 1-13, mai. 2018. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00827/full>. Acesso em: 18 nov. 2020.

HERNÁNDEZ, D. N.; MARTINS, G. H. Bem-estar subjetivo em praticantes e não praticantes de meditação. **Interação em Psicologia**, v. 24, n. 1, p. 31-41, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v24i1.64925>. Acesso em: 27 ago. 2021.

HIRAYAMA, M. S.; MILANI, D.; RODRIGUES, R. C. M.; BARROS, N. F.; ALEXANDRE, N. M. C. A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 9, p. 3899-3914, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013>. Acesso em: 4 set. 2018.

KAYASIMA, C. FURLAN, P. G. **A prática da meditação por estudantes universitários e as percepções subjetivas de mudanças na vida**. 2019. 45f. Relatório de Iniciação Científica (Graduação em Terapia Ocupacional) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP. 2019.

LEAL, A. B.; PIMENTA, F. Intervenções mindfulness e redução de burnout em estudantes universitários: revisão de literatura. In: CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA DA SAÚDE, 12., Lisboa. **Actas...** Lisboa: ISPA – Instituto Universitário, 2018. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Ana\\_Leal23/publication/322978702\\_INTERVENCOES\\_MINDFULNESS\\_E\\_REDUCAO\\_DE\\_BURNOUT\\_EM\\_ESTUDANTES\\_UNIVERSITARIOS\\_REVISAO\\_DE\\_LITERATURA/links/5a7ae84e45851541ce5f07f5/INTERVENCOES-MINDFULNESS-E-REDUCAO-DE-BURNOUT-EM-ESTUDANTES-UNIVERSITARIOS-REVISAO-DE-LITERATURA.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ana_Leal23/publication/322978702_INTERVENCOES_MINDFULNESS_E_REDUCAO_DE_BURNOUT_EM_ESTUDANTES_UNIVERSITARIOS_REVISAO_DE_LITERATURA/links/5a7ae84e45851541ce5f07f5/INTERVENCOES-MINDFULNESS-E-REDUCAO-DE-BURNOUT-EM-ESTUDANTES-UNIVERSITARIOS-REVISAO-DE-LITERATURA.pdf). Acesso em: 21 mar. 2018.

LOLLA, A. Mantras Help the General Psychological Well-Being of College Students: A Pilot Study. **Journal of Religion and Health**, v. 57, n. 1, p. 110-119, 2018. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-017-0371-7>. Acesso em: 18 nov. 2020.

MANTZIOS, M.; GIANNOU, K. When did coloring books become mindful? Exploring the effectiveness of a novel method of mindfulness-guided instructions for coloring books to increase mindfulness and decrease anxiety. **Frontiers in Psychology**, v. 9, n. 56, p. 1-9, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00056>. Acesso em: 18 nov. 2020.

PATEL, N. K.; NIVETHITHA, L.; MOOVENTHAN, A. Effect of a yoga based meditation technique on emotional regulation, self-compassion and mindfulness in college students. **Explore**, v. 14, n. 6, p. 443-447, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.06.008>. Acesso em: 30 ago. 2018.

PRASAD, L.; VARREY, A.; SISTI, G. Medical students' stress levels and sense of well being after six weeks of yoga and meditation. **Evidence-Based Complementary Alternative Medicine**, v. 2016, n. 9251849, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2016/9251849>. Acesso em: 12 set. 2018.

RIET, P. V. D.; ROSSITER, R.; KIRBY, D.; DLUZEWSKA, T.; HARMON, C. Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: Student

feedback and lessons learned. **Nurse Education Today**, v. 35, p. 44-49, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.05.003>. Acesso em: 13 set. 2018.

ROJIANI, R.; SANTOYO, J. F.; RAHRIG, H.; ROTH, H. D.; BRITTON, W. B. Women benefit more than men in response to college-based meditation training. **Frontiers in Psychology**, v. 8, n. 551, p. 1-11, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.0055>. Acesso em: 14 set. 2018.

SANKO, J.; MCKAY, M.; ROGERS, S. Exploring the impact of mindfulness meditation training in pre-licensure and post graduate nurses. **Nurse Education Today**, v. 45, p. 142-147, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.07.006>. Acesso em: 14 set. 2018.

SAOJI, A.; MOHANTY, S.; VINCHURKAR, S. A. Effect of a single session of a yogic meditation technique on cognitive performance in medical students: a randomized crossover trial. **Journal of Religion and Health**, v. 56, n. 1, p. 141-148, 2017.

SCHWIND, J. K.; MCCAY, E.; BEANLANDS, H.; MARTIN, L. S.; MARTIN, J.; BINDER, M. Mindfulness practice as a teaching-learning strategy in higher education: a qualitative exploratory pilot study. **Nurse Education Today**, v. 50, p. 92-96, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.12.017>. Acesso em: 18 set. 2018.

SONG, Y.; LINDQUIST, R. Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. **Nurse Education Today**, v. 35, p. 86-90, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>. Acesso em: 19 set. 2018.

SPADARO, K. C.; HUNKER, D.F. Exploring the effects of an online asynchronous mindfulness meditation intervention with nursing students on stress, mood, and cognition: a descriptive study. **Nurse Education Today**, v. 39, p. 163-169, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.02.006>. Acesso em: 19 set. 2018.

TAIMNI, I. K. **A ciência do Yoga**. Brasília: Teosófica, 2011.

VLIET, M. V.; JONG, M. C.; JONG, M. A mind-body skills course among nursing and medical students: a pathway for an improved perception of self and the surrounding world. **Global Qualitative Nursing Research**, v. 5, p. 1-13, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2333393618805340>. Acesso em: 20 nov. 2020.

WALLACE, A. **A revolução da atenção**: revelando o poder da mente focada. Rio de Janeiro: Vozes, 2017.

XU, M.; PURDONA, C.; SELIB, P.; SMILEK, D. Mindfulness and mind wandering: The protective effects of brief meditation in anxious individuals. **Consciousness and Cognition**, v. 51, p. 157-165, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2017.03.009>. Acesso em: 20 set. 2018