

A prática da meditação por estudantes universitários e as percepções subjetivas de mudanças na vida

Orientadora: Profa. Dra. Paula Giovana Furlan

Discente: Caroline Kayasima

PIBITI 2018-2019

novembro/2019



Introdução e Objetivos

Contexto Universitário: exigências do mundo acadêmico, sofrimento psíquico, violência, ansiedade, ideação suicida, inadaptação cultural, dificuldades financeiras e em relacionamentos sociais.

Meditação como tecnologia de cuidado.

Objetivos: Analisar a percepção subjetiva de mudanças na vida de estudantes universitários a partir da prática da meditação; revisar a literatura sobre a prática da meditação em ambiente universitário; ofertar grupos de meditação adaptados ao contexto universitário.

Metodologia

Pesquisa qualitativa

a) Revisão bibliográfica: BVS e Scielo, de 2013 a 2018; palavras-chave: meditação OU atenção plena E estudantes (meditation OR mindfulness AND students), análise por categorias temáticas.

b) Etapa de campo: 2 grupos de meditação com 20 estudantes da UFSCar no total (análise de 16 participantes)

- TCLE e questionário socioeconômico;
- Roteiro: revisão bibliográfica e Wallace (2011)
- Pergunta inicial: “O que te motiva a estar em um grupo de meditação?”;
- Pergunta final: “O que o grupo de meditação refletiu em sua vida?”;
- Análise através da hermenêutica filosófica e por categorias temáticas.

Resultados e Discussão

- a) **Revisão bibliográfica:** 27 artigos, 1 brasileiro; predominância da metodologia quantitativa; categorias: critérios de inclusão/exclusão, avaliação dos resultados, benefícios observados, presença de sintomas psiquiátricos, método de intervenção, instrumentos utilizados, dificuldades ou limitações encontradas e curiosidades/especificidades.

- b) **Etapa de campo:** estudantes de todas as áreas, da graduação e da pós; técnicas de respiração e relaxamento e desenvolvimento de virtudes; expectativas e benefícios não previstos inicialmente alcançados.
 - Categorias: saúde mental, ajudar o projeto, autocuidado/autoconhecimento, qualidade de vida, foco/atenção/concentração/vida acadêmica, conhecer a meditação/criar rotina, respiração e relação com as pessoas.

Conclusão

Triangulação dos dados: diferenças nos métodos dos estudos e nos critérios de inclusão/exclusão; semelhanças nos benefícios observados (mas diferentes na quantidade de citações) e nas limitações.

Revisão bibliográfica	Etapas de campo
Qualidade de vida	Saúde mental
Foco/atenção/concentração/vida acadêmica	Conhecer a meditação/criar rotina
Saúde mental	Qualidade de vida

- Avanço dos participantes na prática da meditação;
- Criação de rotina de meditação;
- Pouca pesquisa no Brasil a respeito do assunto e no mundo qualitativamente.

Referências

ASSIS, A. S. M.; PORTELLA, C. F.S.; MALVA, V. A. S. Contribuições da meditação para a qualidade de vida de adolescentes / Contributions of meditation for quality of life of adolescents. **Cad. naturol. terap. complem**; 5(8): 29-37, 2016.

LEONELLI, L. B.; ATANES, A. C. M.; KOZASA, E. H.; ANDREONI, S.; DEMARZO, M. M. P. Efeitos da meditação em profissionais da Atenção Primária à Saúde: uma revisão da literatura. **Rev. bras. med. fam. comunidade**; 7(Suplemento 1): 42-42, jun. 2012.

LEAL, A. B.; Pimenta, F. Intervenções mindfulness e redução de burnout em estudantes universitários: revisão de literatura. **Actas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde**. Lisboa: ISPA – Instituto Universitário, 2018.

MENEZES, Carolina Baptista; FIORENTIN, Bruna; BIZARRO, Lisiane. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. **Psicol. Esc. Educ.**, Maringá, v. 16, n. 2, p. 307-315, Dec. 2012.

TEIXEIRA, R.J. Programa de redução do stress baseado no mindfulness em estudantes de medicina: reflexão sobre os efeitos e implicações para o apoio psicológico. **Atas do 1º. Congresso Nacional da RESAPES**, Aveiro. Portugal, 2010.