

## Solidariedade, foco e concentração: Projeto Meditando na Adolescência

## Soliderity, focus, and concentration: Teens Meditation Project

### RESUMO

Introdução: Os adolescentes são confrontados com inúmeras mudanças causadas por alterações psíquicas, hormonais e sociais. A meditação tem sido largamente utilizada no desenvolvimento do comportamento de autocontrole, importantes na resolução desses confrontos. Objetivo: O projeto objetivou ofertar à comunidade da UTFPR, atividades solidárias de controle da ansiedade e de melhora do foco e da concentração. Metodologia: Sessões semanais, quatro vezes por semana de 30 minutos cada, com o emprego de variadas técnicas, como por exemplo, Mindfulness, Atenção Focada e a utilização do aplicativo 5' EU MEDITO, sempre apoiadas em rodas de conversas no início e final das atividades. Resultados: O projeto atendeu 201 indivíduos ao longo de seus 12 meses de aplicação e foi considerado um importante momento de relaxamento e apoio para a comunidade. Conclusão: Ao final do projeto, foram realizadas duas atividades avaliativas: a) rodas de conversa com os participantes acerca da percepção individual do projeto; b) a equipe executora reuniu-se para realizar uma avaliação dos resultados. Foi considerado relevante na promoção da saúde, qualidade de vida e bem estar da comunidade UTFPR.

**PALAVRAS-CHAVE:** Mindfulness. Relaxamento. Universidade.

### ABSTRACT

Introduction: Adolescents are faced with numerous changes caused by psychic, hormonal and social changes. Meditation has been widely used in the development of self-controlling behavior, important in resolving these confrontations. Objective: The project aimed to offer to the community of UTFPR, solidarity activities to control anxiety and improve focus and concentration. Methodology: Weekly sessions, four times a week of 30 minutes each, using various techniques, such as Mindfulness, Focused Attention and the use of the 5' I MEDITATE application, always supported by conversation wheels at the beginning. Results: The project served 201 individuals throughout its 12 months of application and was considered an important moment of relaxation and support for the community. Conclusion: At the end of the project, two evaluative activities were carried out: a) conversation wheels with the participants about the individual perception; b) the executing team met to conduct an evaluation of the results. It was Considered relevant to the promotion of health, quality of life and well-being of the UTFPR community.

**KEYWORDS:** Mindfulness. Relaxation. University.

**Victor De Lara**  
[victorlara@alunos.utfpr.edu](mailto:victorlara@alunos.utfpr.edu)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil.

**Adriana Maria Wan Stadnik**  
[stadnik@utfpr.edu.br](mailto:stadnik@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

**Recebido:** 19 ago. 2019.

**Aprovado:** 01 out. 2019.

**Direito autoral:** Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



## INTRODUÇÃO

O Projeto Meditando na Adolescência iniciou suas atividades em 2016 atendendo as atletas da equipe de nado artístico da UTFPR e, a partir de agosto de 2018, passou a atender toda a comunidade universitária - atletas, estudantes do ensino médio, universitários, servidores e externos (UTFPR, 2019). Este fato ocorreu porque as adolescentes do projeto, que integram a equipe de Nado Artístico da UTFPR, mudaram-se para o Santa Maria Clube de Campo, por conta da reforma da piscina da UTFPR, impedindo dessa forma que as atividades do projeto fossem realizadas - o clube fica muito longe da universidade (STADNIK, 2019).

Desta feita, foi realizado um "fechamento" com este grupo, que era de 14 atletas, por meio de uma atividade de meditação coletiva e deu-se continuidade ao projeto com outros adolescentes, agora da comunidade UTFPR centro da cidade de Curitiba: estudantes do ensino médio e da comunidade no entorno da universidade. Contudo, a participação foi muito pequena, poucos estudantes vieram participar das atividades de meditação do projeto e desta maneira, optou-se por uma ampliação de público, abrindo o projeto à participação de toda a comunidade UTFPR, além dos estudantes do Ensino Médio, foram incluídos os estudantes universitários, atletas, servidores e comunidade (STADNIK, 2019).

No cotidiano, seja ele como for, sempre aparecem situações de estresse, como por exemplo, prazos, cobranças, perdas, sustos, alegrias, emoções, enfim situações que desequilibram o ser humano. A meditação é uma forma de prevenir que esse estresse se desenvolva para uma doença. A prática regular de meditação tem se mostrado capaz de ajudar indivíduos a cultivar profunda e duradoura experiência de calma interna, bem estar, auto estima e auto respeito (KABAT-ZINN, 1993).

No caso específico dos atletas o estresse também está fortemente relacionado às pressões que a competição pode gerar. Por meio de entrevista realizada com a técnica da equipe de nado artístico da UTFPR, quando do início do projeto em 2016, descobriu-se que para além de auxiliar na questão do foco e da concentração, o projeto também deveria incluir atividades que visassem o desenvolvimento da união e da solidariedade entre as atletas (BERGAMINI, 2018).

Mais tarde, quando o projeto foi ampliado para a comunidade UTFPR, foi claramente possível observar que esses mesmos objetivos, que inicialmente atendiam às atletas de nado artístico, poderiam atender outros públicos. E foi o que aconteceu, atualmente o projeto envolve atividades que visam a melhoria do envolvimento entre as pessoas, como empatia, respeito, amizade, carinho, gentileza, aqui englobado na palavra solidariedade, além do já citado objetivo de melhorar o foco e a concentração.

Desse modo, o Projeto Meditação na Adolescência objetivou ofertar à comunidade da UTFPR, *Campus* Curitiba, atividades meditativas, de solidariedade, controle da ansiedade e de melhora do foco e da concentração.

## MÉTODOS E PROCEDIMENTOS

O Projeto Meditando na Adolescência é coordenado pela UTFPR e realizado em parceria com a Organização não Governamental Mãos sem Fronteiras (ONG MSF) e a Universidade Federal do Paraná (UFPR).

As atividades do projeto foram realizadas quatro vezes por semana, sendo de 30 minutos cada sessão. Para a consecução das sessões foram empregadas diversas técnicas de meditação. As sessões ocorreram no Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares da UTFPR, o LAPIC.

O LAPIC é um laboratório de práticas alternativas voltado à promoção da saúde e da qualidade de vida. Trata-se de um ambiente com tatame e almofadas visando favorecer o conforto das pessoas que praticam atividades meditativas no local, posto que é possível sentar no tatame, além disso, o LAPIC também dispõe de cadeiras suficientes para realizar as mesmas atividades confortavelmente sentado nas mesmas e fora do tatame, no caso do participante não desejar retirar seus sapatos ou sentar no solo. (Imagens 1/2).

Imagem - 1



Fonte: LAPIC

Imagem - 2



Fonte: LAPIC

No início de cada sessão, aqueles que se sentiram à vontade sentaram-se no chão, tendo a opção de se sentar em cadeiras. Independente da escolha foi instruída uma maneira de como se sentar para melhor aproveitamento, se no

chão: costas eretas pernas cruzadas e mãos sobre os joelhos; se na cadeira: costas eretas, pés no chão e mãos sobre os joelhos. E então a roda de conversa se iniciava com um tema trazido pelo aplicador ou pelos indivíduos, tendo como duração de cinco a dez minutos. Terminada a roda, iniciava-se a técnica de meditação com respirações conscientes e um *check up* corporal, verificando a posição dos pés até a cabeça. O aplicador fornecia instruções de respiração, relaxamento, foco e concentração do começo ao fim da meditação. Ao final, era refeito o *check up* corporal, normalmente em forma de alongamento seguido de um feedback dos participantes, compartilhando dificuldades e conquistas.

Nas sessões utilizou-se, principalmente, de três técnicas:

- 1) Atenção Focada, que objetiva acalmar e centrar a mente no momento presente ao mesmo tempo experienciando a capacidade de permanecer vigilante em relação a distrações (SCIENTIFIC AMERICAN JULHO, 2015).
- 2) Mindfulness, que procura cultivar uma consciência emotiva menos reativa a emoções, pensamentos e sensações que ocorrem no presente para impedir que eles fujam ao controle criando desconforto mental. (SCIENTIFIC AMERICAN JULHO, 2015).
- 3) 5´EU MEDITO, que é uma técnica de meditação criada e popularizada pela ONG MSF - tratando-se de um aplicativo móvel com música e marcador temporal (<http://www.msfint.com>).

A roda de conversa foi especialmente útil por se entender que naquele momento das sessões o LAPIC convertia-se num espaço de solidariedade, cuidado do outro e de oportunização de diálogo e reflexão, contribuindo com trocas e aprendizados, além da promoção de saúde mental (ATENÇÃO À SAÚDE, 2015, p. 30).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto, a que este documento se refere, ocorreu de agosto de 2018 a julho de 2019, como já comentado, no LAPIC, que é um laboratório com capacidade para atender confortavelmente até 12 pessoas por sessão. Relativamente ao número de participantes, observou-se uma variação substancial no número de participantes por sessão, indo de um participante - o menor número; até 11 participantes, sendo este o maior número.

No que tange ao número total de participantes nesses 12 meses de trabalho foi de 201 indivíduos atendidos com sessões de meditação.

Observamos que enquanto o projeto era realizado com as adolescentes do nado artístico, por se tratarem de atletas e ser de característica do esporte estar sempre buscando superar desafios e para isso é necessário muito foco e concentração nos seus treinos para as competições, não havia variação na participação pois todas almejavam alcançar o mesmo objetivo.

E aqui notamos a diferença da mudança do projeto, os objetivos são muitos, por se tratarem de tantas pessoas. Mas com conversas com participantes que compareceram às sessões com mais frequência sempre questionavam qual era o seu objetivo e se o participante levou aquelas práticas para o cotidiano. Na

maioria dos casos a resposta foi que era um local de relaxamento, para aliviar tensões e que levou a prática para seu momento anterior ao sono. Sabemos hoje por meio de estudos que a meditação pode ajudar na qualidade do sono, evitando irritabilidade, cansaço físico e melhorando seu foco e concentração (ELEVE-SE - JANEIRO, 2018).

Desde que o projeto foi ampliado testemunhamos essa variação substancial, observamos que no começo do semestre, antes das provas e entregas de trabalhos os alunos frequentavam mais as sessões, tendo mais números de participantes (chegando a 11) e quando estamos se aproximando do final do semestre o número de participantes diminui (chegando apenas um). Podemos compreender pois os estudantes e servidores, principalmente professor, estão mais ocupados com as apresentações e correções de trabalho e provas.

## CONCLUSÃO

A finalização do projeto foi realizado:

- a) Rodas de Conversas com os participantes, que trouxe muita satisfação com as conquistas dos participantes, trazendo experiências, histórias, melhorias na saúde, nas relações e na sua qualidade de vida.
- b) Reunião com a equipe executora, que apontou pontos a melhorar, como divulgação (há cursos e setores que não sabem da existência do projeto), e pontos positivos, organização da sala, limpeza, satisfação dos participantes e promoção de saúde, solidariedade e qualidade de vida da comunidade UTFPR, *Campus Curitiba*.

## AGRADECIMENTOS

Agradecimentos à UTFPR, por meio da PROREC, que oportunizou a bolsa para que o projeto pudesse ser viabilizado, ao DEPEX, Campus Curitiba, por todo apoio, e ao LAPIC, laboratório que originou o projeto.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, E. As vantagens da meditação. *Eleve-se* 1 ed. Alto Astral, 2018.

BERGAMINI, A. **O Efeito de Técnicas de Relaxamento em Atletas Iniciais do Nado Sincronizado**. Trabalho de Conclusão de Curso em Bacharelado apresentado na Universidade Tecnológica Federal do Paraná. 2017.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness Meditation: Health Benefits of an Ancient Buddhist Practice. In: Goleman, D. and Garin, J., Eds., **Mind/Body Medicine**, Consumer Reports, Yonkers, New York, 257-276, 1993.

ONG, MÃOS SEM FRONTEIRAS.; Disponível em: <http://www.msfont.com> Acesso: 10 ago. 2019.

RICHARD, M., LUIZ A., DAVIDSON, R. J. A Ciência da Meditação. *Scientific American* Nº 270, p. 19 - 29, 2015.

SAMUELSON, M., CARMODY, J., KABAT-ZINN, J., & BRATT, M. A. Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. *The Prison Journal*, 87(2), 254–268. June: 2007 Disponível em: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.931.6098&rep=rep1&type=pdf> Acesso: 10 ago. 2019.

STADNIK, A. M. W. **Relatório Parcial Projeto Meditando na Adolescência.** Universidade Tecnológica Federal do Paraná. 2019.

UTFPR - Universidade Tecnológica Federal do Paraná. **Portfolio LAPIC 2019.** UTFPR, 2019.