

## Meditando na graduação: primeiras lições

## Meditation for undergraduate students: first lessons

### RESUMO

A meditação é reconhecida mundialmente como uma prática para promover a saúde mental. Além disso, os benefícios para o desenvolvimento de foco, concentração e de habilidades cognitivas também são reconhecidos e valorizados. Desta forma, diversas instituições promovem sua oferta e prática. Entre elas, a Universidade Tecnológica Federal do Paraná, que cria e apoia diversas iniciativas. Uma destas iniciativas é descrita neste artigo. O Projeto de Extensão Meditando na Graduação leva a prática da meditação para dentro da sala de aula e é conduzido pelo Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares do campus de Curitiba. As atividades deste projeto foram iniciadas em março de 2019 em seis turmas distintas de graduação. Neste artigo a experiência vivenciada em três disciplinas é compartilhada e analisada sob dois aspectos: participação e gênero. Os resultados indicam um significativo engajamento de duas turmas, principalmente das mulheres. O momento da prática sugere uma influência na participação de estudantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Meditação. Saúde Mental. Práticas Integrativas.

### ABSTRACT

Meditation is recognized worldwide as a practice for promoting mental health. In addition, the benefits for developing focus, concentration and cognitive skills are also recognized and valued. In this way, various institutions promote their offer and practice. Among them, the Federal University of Technology - Paraná that creates and supports several initiatives. One of these initiatives is described in this article. The Extension Project Meditation for undergraduate students brings the practice of meditation into the classroom and is conducted by the Laboratory of Integrative and Complementary Practices at the Curitiba campus. The activities of this project started in March 2019 in six different undergraduate classes. In this article the experience lived in three disciplines is shared and analyzed under two aspects: participation and gender. The results indicate a significant engagement of two classes, mainly women. The timing of practice suggests an influence on student participation.

**KEYWORDS:** Meditation. Mental health. Integrative Practices.

Sílvia Amélia Bim  
[sabim@utfpr.edu.br](mailto:sabim@utfpr.edu.br)  
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

Advinda das culturas orientais, a meditação encontra-se em crescimento nos países do ocidente, especialmente no século XXI (STADNIK, 2019) e isto tem sido reforçado neste momento por conta da questão da saúde mental, como defendem Menezes e Dell'Aglio (2009).

A UTFPR não escapou a esta tendência de refletir acerca da saúde mental; ao contrário, em 2011, no Campus Curitiba, foi criado o Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares - LAPIC. Mais tarde, em 2018, foi criada na instituição a Comissão Permanente de Promoção da Saúde Mental e Qualidade de Vida (UTFPR, 2018). Na sequência foram criadas 13 subcomissões, uma em cada um dos campi da UTFPR (STADNIK, 2019).

A criação do LAPIC e a proposição de projetos de ensino, pesquisa e extensão nas áreas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), evidenciou/valorizou projetos como o apresentado neste documento.

As PICS são um grupo de atividades alternativas de apoio e tratamento na área da saúde. No Brasil, 29 dessas PICS são reconhecidas pelo Ministério da Saúde e passíveis de serem aplicadas em instituições públicas e privadas, como hospitais, postos de saúde e clínicas. Adicionalmente, as PICS atendem às diretrizes da Organização Mundial da Saúde, que preconiza o reconhecimento e incorporação das Medicinas Tradicionais e Complementares, chamadas de PICS no Brasil, nos sistemas nacionais de saúde (BRASIL, 2018)

A meditação é uma das PICS e esta atividade é desenvolvida no LAPIC. A meditação praticada no LAPIC tem como base ser utilizada como uma forma de treinamento corporal e mental, pensando num corpo indivisível - corpo e mente uno e baseia-se na concepção de meditação do Ministério da Saúde, como um “procedimento que foca a atenção de modo não-analítico ou discriminativo, promovendo alterações favoráveis no humor e no desempenho cognitivo” (BRASIL, 2015, p. 81).

Desde 2013 estão sendo desenvolvidas experiências com meditação na UTFPR, inicialmente com um projeto de extensão com crianças de quatro e cinco anos de idade, na sequência, com a equipe de nado artístico da universidade, que é composta por adolescentes e, mais recentemente, em 2018, iniciou-se o Projeto Meditando na UTFPR, com aulas semanais de meditação para estudantes e servidores interessados.

Todos esses projetos foram desenvolvidos em parceria com a Organização não Governamental Mãos Sem Fronteiras (MSF) e com a Universidade Federal do Paraná. Com o projeto Meditando na Graduação não foi diferente, mantiveram-se os mesmos parceiros ONG MSF e UFPR. O projeto foi lançado em 2019 e, neste artigo se relata e a experiência realizada em três turmas, conduzidas pela mesma professora, analisando a participação e o engajamento das pessoas envolvidas. Uma análise quantitativa de gênero inicial também é apresentada.

## MATERIAL E MÉTODOS

A experiência descrita neste artigo foi realizada no primeiro semestre de 2019 em três turmas, de três disciplinas ofertadas pelo Departamento Acadêmico

de Informática para dois cursos de graduação da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Curitiba. O perfil das três turmas, chamadas a partir daqui de Turma 1, Turma 2 e Turma 3, com as quais as sessões de meditação foram realizadas, será descrito a seguir juntamente com o protocolo seguido.

A Turma 1 era composta inicialmente por 22 estudantes (4 mulheres e 18 homens) do curso de Bacharelado em Sistemas de Informação (BSI), da disciplina Avaliação em Interação Humano-Computador. Os(as) estudantes estavam em diferentes períodos do curso, pois a disciplina em questão pode ser cursada em momentos distintos, dependendo das escolhas de cada estudante para completar as trilhas do curso. As aulas eram ministradas uma vez por semana (três horas-aula por encontro), com início às 16h40min.

A Turma 2 era composta inicialmente por 54 estudantes (8 mulheres e 46 homens) do curso de BSI, da disciplina Prolegômenos ao Computar. Tal disciplina é ofertada no primeiro semestre do curso. Entretanto, o perfil dos(as) estudantes é bastante diversificado devido aos casos de transferência de cursos e de estudantes fazendo segunda ou terceira graduação. As aulas eram ministradas duas vezes por semana (duas horas-aula por dia), com início às 16h40min.

A Turma 3 era composta inicialmente por 44 estudantes (6 mulheres e 38 homens) do curso de Bacharelado em Engenharia Elétrica, da disciplina de Computação 1. Esta disciplina é ofertada no primeiro semestre do curso. Diferentemente da Turma 2, o perfil dos(as) estudantes era mais homogêneo, sendo todos(as) muito jovens e cursando a primeira graduação. As aulas eram ministradas uma vez por semana (quatro horas-aula por dia), com início às 7h30min.

Nas Turmas 1 e 2 a meditação era conduzida no início das aulas. Na Turma 3 a meditação era conduzida logo após o intervalo realizado entre as quatro aulas (duas aulas antes e duas aulas depois do intervalo). Em todas as turmas a meditação era conduzida pela docente responsável pelas disciplinas utilizando o aplicativo 5 minutos<sup>1</sup> da MSF.

Como sugere o nome do aplicativo, as sessões de meditação tinham duração de 5 minutos. A docente iniciava convidando os(as) estudantes a se sentarem confortavelmente na cadeira, com os pés apoiados no chão e as mãos repousando sobre as coxas. Em seguida, conduzia três respirações profundas (inspirando pelo nariz e expirando pela boca) que deveriam ser feitas com os olhos abertos e olhar fixo em um ponto. Os(as) estudantes eram então convidados(as) a fecharem os olhos e poderiam optar por uma das seguintes estratégias enquanto a música do aplicativo era executada:

- a) imaginar uma tela em branco por onde os pensamentos deveriam passar, um a um, sem julgamentos;
- b) prestar atenção ao seu batimento cardíaco;
- c) usar uma técnica de respiração, 7 por 11, por exemplo (7 tempos para inspirar e 11 tempos para expirar).

Ao término da execução da música do aplicativo a professora convidava os(as) estudantes a abrirem os olhos, movimentando pés e mãos. Quando todas

<sup>1</sup> <https://www.eumedito.org/aplicativo/>

as pessoas já estavam de olhos abertos havia uma rápida conversa sobre as impressões da experiência de meditação daquele dia.

Houve quatro incidentes críticos positivos ao longo do semestre. O primeiro foi a palestra de abertura do projeto realizada em cada turma, com o tema Foco e Concentração, ministrada pela coordenadora do projeto de extensão Meditando na Graduação. Após a palestra foi realizada a meditação com a turma. O segundo incidente foi realizado na véspera do feriado de Páscoa e consistiu em uma atividade de *mindfulness* para saborear um chocolate 70%. Vale observar que na Turma 1 este incidente foi realizado após a Páscoa em razão de conflitos de agenda da disciplina. O terceiro incidente foi uma atividade *mindfulness*, na qual os(as) estudantes foram convidados(as) a compartilhar, no Moodle da disciplina, um texto e/ou uma fotografia de um momento *mindfulness* vivenciado durante o feriado de Páscoa. Este incidente não foi realizado com a Turma 1 em razão da mudança de data do segundo incidente. E o quarto incidente foi realizado no final do semestre, para encerramento da experiência de meditação. Um bolsista do LAPIC conduziu uma meditação guiada, sem música, com as Turmas 1 e 2. Não foi possível realizar o incidente com a Turma 3 por disponibilidade de horário do bolsista.

A seguir, descreve-se os resultados e uma breve discussão sobre a experiência de meditação com as três turmas de graduação.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A participação nas sessões de meditação foi facultativa. Entretanto, os incidentes críticos foram realizados como atividade pedagógica incluída no planejamento das aulas e todos(as) estudantes presentes naquele dia participaram. Com exceção do terceiro incidente crítico (texto e/ou fotografia *mindfulness*) que foi realizado à distância, fora do horário de aula.

Na Turma 1, em média, 10 estudantes (3 mulheres e 7 homens) participavam da sessão de meditação. Considerando que a turma encerrou o semestre com 20 estudantes, essa participação pode ser avaliada como bastante significativa. Nessa turma, uma estudante de uma disciplina que acontecia antes da aula ficava aguardando e também participava da meditação. Ela soube da prática através de uma estudante da Turma 1. Ela também relatou que a empresa onde trabalha oferece várias oportunidades de meditação para os(as) funcionários(as). Desta forma, a estudante tinha o interesse de vivenciar outras oportunidades de meditação pois já conhecia os seus benefícios.

Na Turma 2, a média de participação em cada sessão de meditação era de 21 estudantes (5 mulheres e 16 homens). Levando-se em consideração que o semestre terminou com 44 estudantes frequentes a participação da turma também pode ser avaliada como bastante significativa.

Na Turma 3, ao contrário das demais, a participação representou aproximadamente 25% do total de estudantes. De 40 estudantes frequentes, em média, 10 estudantes (4 mulheres e 6 homens) participavam das sessões de meditação.

Embora a razão para participação ou não participação não tenha sido investigada, acredita-se que o momento da sessão de meditação possa ter

influenciado. Nas turmas em que a meditação acontecia no início das aulas a participação foi maior do que na turma onde a meditação acontecia no retorno do intervalo.

Com relação ao terceiro incidente crítico, realizado com as Turmas 2 e 3 a participação foi a seguinte: Turma 2 – 5 estudantes, sendo 4 mulheres e Turma 3 – 4 estudantes, 2 mulheres e 2 homens. Embora o engajamento nesta atividade tenha sido singelo os resultados são muito relevantes. Neste artigo compartilhamos alguns exemplos de momentos *mindfulness* compartilhados pelos(as) estudantes.

Uma das estudantes da Turma 2 planejou seu momento *mindfulness* a partir da experiência do segundo incidente crítico, como mostra o seu relato:

“Segui o exemplo praticado em sala, e me desafiei em tomar o café da manhã com atenção plena. Sem pensar no planejamento do dia, forçando minha mente a apreciar aquele momento. Foi uma experiência bem positiva e refletiu no restante do dia :)” (Estudante 1 – Turma 2)

Dois estudantes identificaram seus momentos *mindfulness* na prática do esporte. Um destes momentos é ilustrado na Figura 1 e no relato logo a seguir.

Figura 1 – Momento *mindfulness* da Estudante 2 da Turma 2



Fonte: Foto da Estudante 2 da Turma 2.

(...) No feriado, como nos meus dias normais, tive a oportunidade de praticar atividades físicas, algo que traz minha atenção totalmente para o momento presente. Acho incrível como o esporte, nos traz benefícios, tanto físicos, quanto mentais. A foto traz um dos momentos do meu treino, não sei exatamente quando. Ela demonstra o foco total na bola, no jogo. A atenção é muito importante para o futebol americano, que é a atividade vista na foto. (Estudante 2 – Turma 2).

Outros temas também foram abordados nos momentos *mindfulness* dos(as) estudantes, como trabalhos manuais, animais de estimação e paisagem.

Uma análise de gênero inicial indica que as mulheres tiveram uma participação mais representativa do que os homens. Embora elas sejam minoria nas turmas envolvidas nas experiências relatadas neste artigo, proporcionalmente mais mulheres participaram das sessões de meditação e da proposta do terceiro incidente crítico. Na Turma 1, de 4 mulheres matriculadas 2,

participaram das sessões de meditação (1 das mulheres participantes não era da turma). Na Turma 2, de 8 mulheres matriculadas, 5 participavam das sessões de meditação e 4 participaram do terceiro incidente crítico. E por fim, na Turma 3, de 6 mulheres matriculadas, 4 participavam das sessões de meditação e 2 participaram do terceiro incidente crítico.

## CONCLUSÃO

A partir da experiência de incluir uma técnica de meditação em três turmas de graduação foi possível mapear algumas lições iniciais. Para que a frequência das sessões de meditação seja respeitada, recomenda-se que o(a) professor(a) tenha a prática de meditação consolidada em sua rotina e/ou que haja apoio de bolsistas para a condução das sessões de meditação. Caso a prática da meditação ainda não esteja consolidada em suas rotinas diárias é necessário treinamento e apoio motivacional.

A pessoa que conduzir a meditação não deve meditar junto com a turma. Considerando as restrições de tempo é necessário que seja feito o registro de dados relevantes para posterior análise das práticas: quantidade de participantes, gênero dos(as) participantes, comportamento dos(as) participantes.

A partir de uma coleta de dados mais rigorosa será possível fazer uma análise quantitativa de gênero mais aprofundada. Além disto, como trabalhos futuros será feita a análise das respostas dos instrumentos de coleta aplicados no início do semestre.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. - Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 96 p.

BRASIL. Ministério da Saúde - Gabinete do Ministro. **Portaria GM no. 702**, de 21 de março de 2018.

MENEZES, C. B., DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: Revisão de literatura. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 29(2), 276-289.

STADNIK, A.M.W. **Projeto de Extensão Meditando na Graduação**. UTFPR: Curitiba, 2019.

UTFPR. **Portaria do Reitor nº 1103**, de 19 de junho de 2018.