

Meditando na Graduação: Perfil de estudantes do projeto

Meditating at Graduation: Profile of project students

RESUMO

Luana Gois
luanagois@alunos.utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

Adriana Maria Wan Stadnik
stadnik@utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

Sílvia Amélia Bim
sabim@utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

A meditação cada vez mais vem ganhando espaço no território brasileiro, isso se dá pela inclusão da mesma como uma forma de medicina integrativa e complementar no SUS e pelos estudos científicos que estão sendo produzidos sobre o assunto, uma vez que estes apontam vários benefícios relacionados a prática. O presente artigo apresenta a pesquisa do que foi realizado no primeiro ano de atuação do Projeto de Extensão Meditando na Graduação, assim como realiza uma análise quantitativa do perfil dos estudantes do primeiro semestre de 2019 a partir das respostas dos participantes do projeto a um questionário aplicado. A análise contou com uma amostra de 89 estudantes, oriundos de seis turmas da UTFPR e duas da UFPR. Os resultados indicam uma prevalência da participação de homens em relação às mulheres no projeto, uma vez que os mesmos ocupam mais vagas nos Cursos de Exatas, no qual o projeto é feito. Com relação a amostra, a pesquisa demonstrou que 54% nunca meditou.

PALAVRAS-CHAVE: Meditação. Estudantes universitários. Estresse.

ABSTRACT

Meditation is increasingly gaining space in the Brazilian territory, this is due to the inclusion of it as a type of integrative and complementary medicine in the SUS and the scientific studies that are being made on the subject, since they indicate several benefits related to practice. This article presents a research of what was done in the first year of operation of the Undergraduate Meditating Extension Project and does a quantitative analysis of the first semester of 2019's student profiles, based on the project participants' responses to an applied survey. The analysis included a sample of 89 students, from six classes at UTFPR and two at UFPR. The results indicate a prevalence of men participating in the project over women, since they occupy more places in the Exact Courses, in which the project is done. In regards to the the sample, the research demonstrated that 54% never meditated.

KEYWORDS: Meditation. University students. Stress.

Recebido: 19 ago. 2020.

Aprovado: 01 out. 2020.

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



INTRODUÇÃO

Estudantes adentram as faculdades com seus problemas de saúde, afetivo, socialização e tantas outras preocupações da vida cotidiana e com o passar do tempo, posto que agregam as pressões do sistema universitário, apresentam cada vez mais sintomas de tensão ou estresse psicológico (CERCHIARI, CAETANO, e FACCEMDA, 2005).

Esse estresse e essas pressões estão presentes na vida de cada estudante como um todo, segundo Silva e Silva (2017). Uma vez que passam a ter mais responsabilidades, novos sentimentos e várias descobertas para lidar, torna-se necessária a adaptação e a capacidade de trabalhar com tais sentimentos. Acredita-se que esse processo pode ser facilitado por meio de atividades que conduzam o estudante à obtenção de características pessoais como a capacidade de melhorar sua organização, autoconhecimento, foco e atenção.

Uma das atividades que pode desenvolver essas características nos seres humanos é a meditação. Nesta direção, o Ministério da Saúde do Brasil (MS, 2015) implantou as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como um tipo de medicina complementar no Sistema Único de Saúde (SUS). A meditação é uma das 29 opções de medicina integrativa e complementar disponível para a melhora da saúde e qualidade de vida dos usuários.

Na mesma direção, observa-se na Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR) a preocupação com a saúde mental e a qualidade de vida estudantil com a criação da "Comissão Permanente de Promoção de Saúde Mental e Qualidade de Vida". Essa comissão tem como objetivo promover a saúde mental na universidade e incentivar o processo de humanização nas relações (UTFPR, 2018a). Adicionalmente, foram criadas as "Subcomissão Permanente de Promoção de Saúde Mental e Qualidade de Vida" em cada um dos 13 campi da instituição (UTFPR, 2018b; STADNIK, 2019).

Segundo Menezes e Dell'Aglio (2009), a meditação ajuda não só na promoção de saúde mental, como também ajuda a prevenir uma variedade de condições psicológicas e físicas provenientes de situações de estresse. Para a Psicóloga e Dra. Susan Andreus (2018), a meditação é uma forma utilizada para ter autocontrole, concentração, foco mental e entre outros benefícios.

Partindo dessas constatações, foi criado, no Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares da UTFPR (LAPIC), o projeto de extensão "Meditando na Graduação", que tem por objetivo, segundo Stadnik (2019), expandir a consciência positiva da qualidade de vida de estudantes e docentes, que por resultância/efeito manterão de forma abrangente a saúde geral no decorrer da vida universitária.

Dada a importância deste projeto para a vida e para a saúde mental dos participantes, viu-se a necessidade de conhecer mais sobre o perfil dos mesmos antes de aplicar o projeto com estudantes universitários da UTFPR, assim como também os da Universidade Federal do Paraná (UFPR), que é uma das instituições parceiras neste projeto.

Este artigo tem como objetivo apresentar o projeto Meditando na Graduação, assim como, um levantamento quantitativo do perfil dos participantes das oito turmas de graduação do projeto em 2019.

MATERIAL E MÉTODOS

Foram realizadas sessões de meditação com estudantes, conduzidas por docentes participantes do projeto, com um total de seis turmas de quatro cursos de graduação da UTFPR e duas turmas de um curso de graduação da UFPR.

Na primeira semana de aula os estudantes assistiram a palestra "Como desenvolver foco, atenção e concentração", onde lhes foi explicada a importância da meditação no desenvolvimento do controle mental e foi ensinada a técnica de meditação da Organização Mãos sem Fronteiras (MSF), a partir de um aplicativo para celulares e computadores chamado 5' EU MEDITO disponível para Android e iPhone. Disponível em: <https://www.eumedito.org/>.

As sessões de meditação ocorreram da seguinte forma, docentes que manifestaram desejo em fazer as meditações em sala de aula, aprenderam a técnica 5' EU MEDITO e reservaram de sete a dez minutos de suas aulas para conduzir a meditação com estudantes que optaram participar.

A técnica do aplicativo 5' EU MEDITO tem um passo a passo à ser seguido, onde quem está meditando tem um momento para encontrar uma posição confortável, um momento de fazer três respirações conscientes, depois o momento da meditação propriamente dito e ao final novamente um momento de três respirações conscientes.

Antes do início do projeto em 2019, foi realizada uma pesquisa de caráter exploratório em que os acadêmicos responderam a um questionário composto por oito questões que tem o intuito de coletar alguns dados do participante afim de conhecer um pouco mais sobre a vivência, ou não, de cada estudante na área de meditação.

A análise descrita neste artigo refere-se a seis turmas da UTFPR – Campus Curitiba e duas turmas da Universidade Federal do Paraná (UFPR) – Campus Curitiba, sendo seis turmas de calouros e duas turmas de veteranos do primeiro semestre de 2019.

Os resultados do questionário foram lançados em uma planilha Excel e foram computados, possibilitando assim uma análise quantitativa do perfil dos estudantes relacionada à prática de meditação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto alcançou um total de 586 estudantes universitários em 2019, sendo 342 estudantes no primeiro semestre e 244 no segundo semestre. Essa diferença numérica entre o primeiro e o segundo semestre do ano deu-se porque os estudantes da UFPR não participaram do projeto na sua segunda aplicação, pois a disciplina em questão só é ofertada no primeiro semestre.

Deste total, as turmas UTFPR que tiveram sessões de meditação foram doze: sendo quatro turmas de duas disciplinas distintas do Departamento Acadêmico de Informática, duas turmas do Departamento Acadêmico de Educação Física, quatro turmas de duas disciplinas distintas do Departamento Acadêmico de Gestão e Economia e duas turmas do Departamento Acadêmico de Eletrotécnica. Na UFPR

foram feitas sessões de meditação em duas turmas do Departamento de Informática.

Os dados coletados e apresentados na sequência referem-se apenas as turmas do primeiro semestre letivo de 2019, ou seja, referem-se aos primeiros 342 estudantes que participaram do projeto e, portanto, auxiliaram na composição desse perfil do participante.

A caracterização da amostra e os resultados da análise feita com as seis turmas da UTFPR – Campus Curitiba e com as duas turmas da UFPR – Campus Curitiba do primeiro semestre de 2019, serão descritos na sequência.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

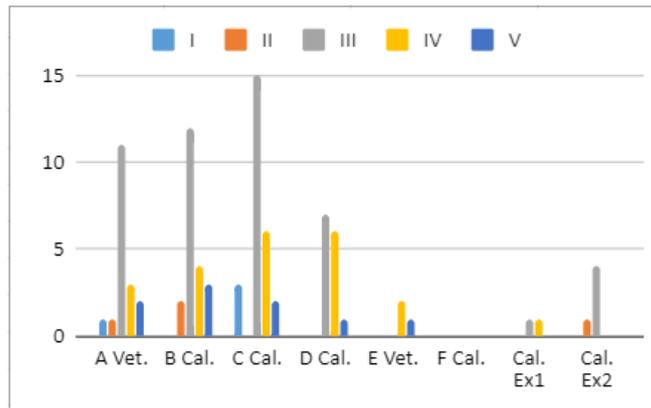
Turma	Total de alunos	Total de respostas	Média de Idade (da turma)	Gênero (dos que responderam)
A Vet.	29	18	23,61 (Min: 19 Max: 45)	8 fem. e 10 masc.
B Cal.	55	21	20,38 (Min:17 Max: 34)	5 fem. e 16 masc.
C Cal.	50	26	22,36 (Min: 17 Max: 38)	10 fem. e 16 masc.
D Cal.	44	14	24,21 (Min: 18 Max: 45)	5 fem. e 9 masc.
E Vet.	22	3	32,33 (Min: 24 e Max: 47)	1 fem. e 2 masc.
F Cal.	44	0	-	-
Cal. Ex1	49	2	17 (Min: 17 e Max: 17)	0 fem. e 2 masc.
Cal. Ex2	49	5	18,6 (Min: 16 e Max: 25)	0 fem. e 5 masc.
TOTAL	342	89	22,64	-

Fonte: Autoria própria (2020).

Observou-se que de 342 estudantes que participaram do projeto no primeiro semestre de 2019, um total de 89 estudantes responderam o questionário e que destes que responderam a maior parte era do gênero masculino. É relevante destacar que a maior parte dos cursos que participaram desta amostra são da área de exatas e que atualmente a maioria dos estudantes matriculados são do gênero masculino. A média de idade dos estudantes que responderam é de 22,64 anos, tendo o estudantes mais novo 16 anos e o mais velho 47 anos.

O questionário contou com três perguntas específicas relacionadas à meditação que dispunham de algumas opções de respostas, são elas: 5- Qual é a sua motivação para participar do projeto Meditando na Graduação? Opções de respostas: I - Muito Pequena, II – Pequena, III – Neutra, IV – Grande e V - Muito grande.

Gráfico 1 – Motivação para meditar

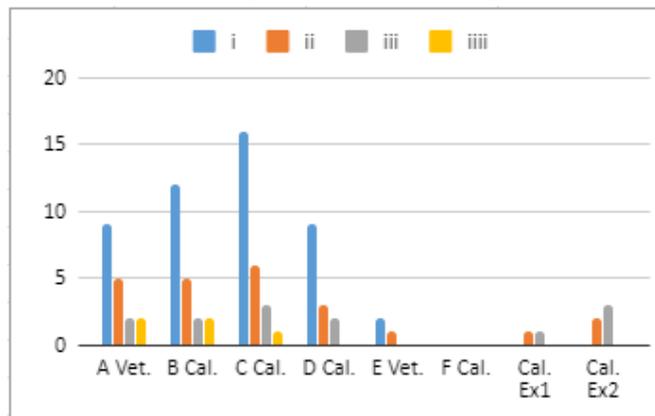


Fonte: Autoria própria (2020).

Observa-se que em relação motivação das oito turmas para meditar, 50 dos 89 estudantes afirmaram estar com uma motivação neutra, 22 informaram estar com uma motivação grande, nove afirmaram que sua motivação estava muito grande, quatro estudantes informaram estar com a motivação pequena e quatro muito pequena. Sendo a turma A Vet. a apresentar mais estudantes com a motivação neutra com um total de 61% da turma.

Na questão 6 - Como é a tua prática de meditação? com as seguintes opções de respostas: I - Nunca meditei, II - Já meditei mas não medito atualmente, III - Medito esporadicamente e IV - Medito diariamente. As respostas dos estudantes foram as seguintes representadas no gráfico:

Gráfico 2 – Experiência com meditação



Fonte: Autoria própria (2020).

A prática de meditação ou as experiências vivenciadas pelos estudantes foi a seguinte: 48 dos mesmos nunca meditaram, 23 já meditaram mas não meditam atualmente, 13 meditam esporadicamente e que cinco meditam diariamente. A turma E Vet. apresentou o maior número de estudantes que nunca meditaram, com um total de 66,5% e a turma A Vet. apresentou o maior número de estudantes que meditam diariamente, com um total de 11,1%.

Por fim, os estudantes responderam à questão 7- Na sua opinião quais são os elementos que podem colaborar com a prática de meditação? Nesta última pôde-

se escolher mais uma dentre as opções disponíveis. Opções de respostas: A - Ambiente silencioso, B - Ambiente com música suave, C - Cadeira confortável, D - Tapete (ou tatame) confortável, E - Ambiente frio, F - Ambiente quente, G - Ambiente com temperatura amena e H - Outro(s).

Tabela 2 – Resultado das respostas sobre meditação

	Preferência por quais elementos (pode-se escolher mais de um elemento)							
	A	B	C	D	E	F	G	H
A Vet.	14	9	10	13	1	1	15	1
B Cal.	13	10	11	10	2	1	13	4
C Cal.	25	13	15	11	2	3	22	1
D Cal.	12	4	6	3	1	1	9	2
E Vet.	1	2	1	2	-	-	3	-
F Cal.	-	-	-	-	-	-	-	-
Cal. Ex1	1	1	2	1	-	-	2	2
Cal. Ex2	2	5	2	1	-	-	5	-
Total	68	44	47	41	6	6	69	10

Fonte: Autoria própria (2020).

Na opinião dos estudantes os elementos mais importantes para a prática de meditação são: com 69 escolhas a opção Ambiente com temperatura amena foi a mais apontada pelos estudantes. As opções Ambiente silencioso e Cadeira confortável foram as outras opções mais apontadas, com 68 e 47 escolhas respectivamente. As demais opções tiveram as seguintes escolhas de preferência dos estudantes: Ambiente com música suave 44, Tapete (ou tatame) confortável 41, Ambiente frio e Ambiente quente ambos com seis escolhas e Outro(s) com 10 escolhas.

Segundo os dados analisados, pode-se verificar o perfil dos estudantes que participaram do projeto de Extensão Meditando na Graduação no primeiro semestre de 2019. A maioria é homem, que informou motivação predominantemente neutra para o início do projeto com um total de 56% da amostra. Observou-se também no perfil destes participantes que 54% nunca meditaram.

Apesar do número de participantes do projeto ser grande, verificou-se que a quantidade de estudantes que responderam ao questionário foi relativamente pequena, com 26%. Considera-se que, uma vez que a participação foi voluntária, não foram todos os alunos que, mesmo participando do projeto, aceitaram participar da amostra aqui descrita.

No ano de 2020 o projeto não pôde seguir como o planejado, pois as aulas foram suspensas por conta da pandemia do COVID-19. Neste processo de readaptação foi criado um site do LAPIC e uma página no Instagram, onde foram disponibilizados para os estudantes de toda a UTFPR, materiais produzidos pelos projetos do laboratório.

Foram realizadas atividades on-line para que fosse possível alcançar os alunos em seus isolamentos sociais, atividades como: lives com meditações, postagens com fotos dos integrantes do laboratório com palavras de aconchego e de alegria para aos alunos e comunidade geral e oficinas aos professores da instituição.

CONCLUSÃO

Considerando que a maioria nunca praticou meditação o desconhecimento sobre a prática pode ter refletido na percepção/expectativa neutra sobre a proposta de meditar durante as aulas. Sendo assim o projeto de suma importância para as práticas de meditação, podendo ajudá-los ao longo de suas vidas.

Tendo em vista que a preferência por um ambiente com temperatura amena e um ambiente silencioso, o ambiente silencioso se apresenta como um desafio para o projeto, uma vez que o campus onde o projeto foi realizado fica localizado na região central de Curitiba. Consequentemente as salas de aula absorvem muitos ruídos do trânsito, dificultando na oferta de um ambiente silencioso para a meditação.

Refletiu-se, baseado nas respostas dos estudantes que participaram da pesquisa, que o Projeto de Extensão Meditando na Graduação pode auxiliar estes estudantes até o momento. No entanto, com relação ao crescimento ou diminuição do número de estudantes beneficiados, a percepção ficou prejudicada, uma vez que o número de participantes do projeto diminuiu com relação ao primeiro semestre de 2019.

Sugere-se a aplicação, no início e no final dos semestres, por exemplo, de questionários como o da escala de estresse percebido, onde é possível quantificar se as meditações realizadas possuem ou não um impacto sobre o estresse.

AGRADECIMENTOS

Meus sinceros agradecimentos à Fundação Araucária que através de seu apoio e fomento financeiro, me possibilitou não só desenvolver a parte de extensão, como também a parte de pesquisa que culminou neste artigo. Meu afetuoso agradecimento à minha orientadora e a minha coorientadora, pelos ensinamentos e pela paciência.

REFERÊNCIAS

ANDREWS, S. **Meditação: o que dizem os cientistas e sábios**. São Paulo, SP: Visão Futuro, 2018. 140p.

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. 96p.

CARPENA, M. X.; MENEZES, C. B. **Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários**. [s. l.], 2018. Disponível em: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.7E8EC6F7&lang=pt-br&site=eds-live&scope=site>. Acesso em: 16 ago. 2020.

CERCHIARI, E. A.N.; CAETANO, D.; FACENDA, O. Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia**. Natal, 2005. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2005000300010&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 23 jul. 2020.

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. doi:10.1590/S1414-98932009000200006

SILVA, J. V.; SILVA, D. A. **Estresse em Estudantes Universitários**, 2017. Disponível em: <https://cepein.femanet.com.br/BDigital/arqPics/1611370374P689.pdf>

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

UTFPR. **Portaria do Reitor nº 1103**, de 19 de junho de 2018a. Disponível em: https://sei.utfpr.edu.br/sei/publicacoes/controlador_publicacoes.php?acao=publicacao_visualizar&id_documento=343405&id_orgao_publicacao=0

UTFPR. **Portaria do Diretor-Geral nº 377**, de 21 de agosto de 2018b. Disponível em: https://sei.utfpr.edu.br/sei/publicacoes/controlador_publicacoes.php?acao=publicacao_visualizar&id_documento=445593&id_orgao_publicacao=0