

Como citar este artigo:

FURLAN, P. G., LAMBAIS, G. Por que meditar? Benefícios e aspectos subjetivos para a continuidade da prática por estudantes universitários. Revista Saúde (Sta. Maria). 2022; 48 (1)

Autor correspondente:

Nome: Paula Giovana Furlan
Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0971-7174>
E-mail: paulagio@ufscar.br
Telefone: (16)981825857
Formação Profissional: Doutorado em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, SP, Brasil. Pós-doutoranda em Psicologia Institucional pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, ES, Brasil.

Filiação Institucional: Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) e Universidade de Brasília (UnB).
Link para o currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3590676003159251>
Nome para citação: Furlan, PG.

Endereço para correspondência: Universidade Federal de São Carlos, Departamento de Terapia Ocupacional, Rodovia Washington Luís, km 235 - São Carlos/SP - CEP: 13.565-905

Data de Submissão:

02/02/2022

Data de aceite:

18/08/2022

Conflito de Interesse: Não há conflito de interesse



Por que meditar? Benefícios e aspectos subjetivos para a continuidade da prática por estudantes universitários

Why meditate? Benefits and subjective aspects for the continuous practice by college students

Paula Giovana Furlan; Gabriela Lambais

RESUMO

Objetivos: Conhecer as motivações de estudantes universitários para a prática da meditação, analisar os benefícios atribuídos e os aspectos subjetivos que contribuem para a sua continuidade ou desistência. **Métodos:** Pesquisa qualitativa, com intervenção de 12 semanas de meditação em áudio para estudantes universitários brasileiros, realizada de outubro a dezembro de 2020. Produção de dados através de questionários de caracterização dos participantes e formulários no início, meio e final da intervenção. Análise por categorias temáticas e estatística descritiva simples. **Resultados:** Os 25 participantes, de maioria de sexo feminino e jovens, tinham como principais expectativas para a prática de meditação: lidar com a ansiedade, relaxar e de melhorar a qualidade do sono. O principal fator que facilitou a continuidade da prática foi a percepção dos benefícios (autoconhecimento, bem-estar, relaxamento, melhora da qualidade do sono, manejo da ansiedade e concentração), enquanto que os fatores obstrutores se relacionaram à organização do tempo no cotidiano, o acesso à internet e o cansaço. Os benefícios mais citados (autoconhecimento e hábitos da meditação) contribuíram para a percepção de gatilhos causadores de desequilíbrios emocionais e na aquisição de estratégias de enfrentamento da ansiedade e do estresse, utilizando as práticas de meditação, por exemplo, para acalmar e dormir melhor. **Considerações finais:** O hábito de praticar atividades de autocuidado dos participantes pode ter favorecido a adição da meditação à rotina. O formato da intervenção ao longo de várias semanas consecutivas foi um fator positivo no incentivo ao estabelecimento de uma rotina com a prática. A meditação mostrou-se uma ferramenta acessível para iniciativas presenciais e à distância, como estratégia de promoção à saúde mental de universitários. Sugere-se que novas pesquisas sejam feitas para analisar a influência sócio-econômica sobre a continuidade da prática e que possam ser exploradas as técnicas meditativas como estratégia de cuidado no ambiente universitário.

Descritores: Meditação. Saúde Mental. Ansiedade. Práticas Integrativas e Complementares. Saúde Coletiva.

ABSTRACT

Objectives: Knowing the motivations for the meditation practice of college students; explore the benefits and the subjective aspects that contribute to the persistence or discontinuity of the meditative practices. **Methods:** Qualitative research was conducted, with a 12-week audio meditation intervention for Brazilian university students, conducted from October to December 2020. Data generation was performed through characterization questionnaires at the beginning, middle and end of the intervention; data analyses were conducted through thematic categories and simple descriptive statistics. **Results:** The 25 participants were predominantly young females, having as main expectations for the meditation practices the following: dealing with anxiety, relaxing, and improving sleep quality. The main factor contributing to the persistence in continuing the meditative practices was the perception of the benefits, such as self-knowledge, feelings of well-being, relaxation, improved sleep quality, coping with anxiety and concentration. Meanwhile, the factors contributing to the discontinuity of the meditative practices were related to the organization of the schedule and daily routines, access to the internet and fatigue.

The most cited benefits (self-knowledge and meditation habits) contributed to the perception of triggers that cause emotional imbalances and the acquisition of coping strategies for anxiety and stress. Final considerations: Most of the participants stated that they already had other self-care habits, which have contributed to the regularity of the meditation practices. The intervention, with meetings along several weeks, was also a positive factor in promoting more regular meditation practices. Therefore, meditation practices have shown to be an accessible tool for in person and at distance interventions, being also a way to improve mental health in college. Additional research should be performed to understand the socioeconomic influence on the meditation practice, and the potentiality of implementing meditative techniques as a healthcare strategy in the university context.

Key words: Meditation. Mental Health. Anxiety. Complementary Therapies. Public Health.

INTRODUÇÃO

A experiência universitária pode representar mudanças na vida dos jovens, como a saída do lar parental para muitos (e com isso a exigência de cuidar de si), o novo círculo de amizades e a dinâmica da vida acadêmica. É comum que surjam sentimentos de frustração, desmotivação e de sofrimento¹, podendo se manifestar também na forma de sinais depressivos e ansiosos^{2,3}.

Para que haja uma adaptação saudável, é preciso que existam oportunidades de envolvimento em atividades extracurriculares, possibilitando o desenvolvimento de estratégias para lidar com as possíveis dificuldades¹. Além da importância do apoio de profissionais como psicólogos, psiquiatras e terapeutas ocupacionais para o acolhimento dos estudantes, uma outra possibilidade de cuidado é a oferta de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS), como a meditação, dentro do ambiente universitário. As PICS são integrantes do Sistema Único de Saúde desde 2006, mas apenas em 2017 (Portaria no. 849/GM/MS de 27/03/2017), as práticas de meditação foram incluídas.

A meditação é uma prática de harmonização dos estados mentais, presente em diferentes culturas, que gera diversos benefícios na saúde, estimulando o bem-estar, o relaxamento, a redução do estresse, da hiperatividade e dos sintomas depressivos. Diversos trabalhos de pesquisa^{4,5,6,7,8} têm discutido a eficácia das práticas de meditação como forma de cuidado à saúde dentro das universidades, mostrando-se essenciais as intervenções voltadas às necessidades dos estudantes e para sua saúde física e mental.

Existem poucas evidências dos efeitos das práticas de meditação nas quais os estudantes participam de forma cotidiana, sem se tratar de grupos formados e conduzidos exclusivamente para fins de pesquisa. Além disso, por ser uma atividade extracurricular, percebemos em nossa prática profissional, que aqueles que se dispõem a participar dos encontros de meditação, fazem-no à medida que seus outros compromissos acadêmicos e pessoais permitem; a tendência parece ser que quando os compromissos acadêmicos são intensos, principalmente em finais de semestres e exames finais, as práticas de autocuidado, como a meditação, são abandonadas.

O estudo apresentado neste artigo buscou conhecer as motivações de estudantes universitários para a meditação, os aspectos que contribuem para a continuidade e manutenção da prática sistemática, na perspectiva de contribuição para as atividades de cuidado à saúde e o acesso a tais práticas.

MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa qualitativa com intervenção (oferta de prática de meditação guiada) e análise temática⁹ da experiência subjetiva dos participantes.

O recrutamento para a pesquisa foi divulgado por meios digitais, redes sociais e canais institucionais universitários. Os roteiros de meditação foram elaborados em pesquisa anterior e em atividade de extensão de minicurso online de meditação, em vigência desde março de 2020¹⁰. A oferta de uma das turmas deste minicurso foi direcionada e convidada a integrar o estudo. Os critérios de inclusão foram: estudantes regularmente matriculados em universidades brasileiras, com no mínimo 18 anos, preencher no mínimo o primeiro e o último formulário e realizar, pelo menos, uma (01) prática de meditação. O critério de exclusão foi: estudantes que saíram da plataforma virtual de práticas. A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE 31848920.7.0000.5504).

Os participantes receberam 12 áudios de meditação guiada, através de plataforma virtual, sendo uma aula por semana, de outubro a dezembro de 2020. Cada um pôde escolher o momento e o local para realização a partir de orientações básicas (local sem interrupção, iluminação suave, posição sentada ou deitada).

Cada áudio continha uma prática de meditação de até 15 minutos, sendo guiada pelas pesquisadoras, com base nos princípios da atenção plena e da meditação passiva^{11,12}, com música de fundo e intercalando períodos de silêncio. As práticas permearam os temas: atenção plena, consciência corporal, respiração, compaixão, equanimidade, relaxamento, bondade amorosa, propósito, refúgio interno.

Para a produção de dados, foram aplicados nas semanas 1, 6 e 12 os formulários de acompanhamento das motivações para a prática em casa, da experiência com as práticas meditativas, dos fatores considerados para a continuidade (manutenção) e dos benefícios percebidos. Os questionários e os roteiros de meditação foram elaborados pelas pesquisadoras, já utilizados em pesquisa anterior¹⁰. No primeiro formulário foi feita a pergunta “Quais são suas motivações para ouvir as meditações em casa?”; no segundo formulário “O que te motiva a continuar ouvindo as meditações em casa?” e “Percebeu alguma mudança em sua vida devido a essa tarefa?”; no terceiro formulário “O que fez com que você ouvisse com frequência ou eventualmente as meditações?” ou “O que fez com que você desistisse de ouvir as meditações em casa?”, seguido da pergunta “Suas motivações para praticar mudaram durante o semestre?” ou “Houve algo que te desmotivou?”, no caso do formulário para desistentes.

Os formulários foram organizados em 3 grupos a partir das respostas dos participantes que: 1) realizaram pelo menos 1 prática, mas interromperam a participação antes da 6ª semana (participação desistente); 2) realizaram até 6 práticas ao final do percurso de 12 semanas (participação eventual) e; 3) realizaram entre 7 e 12 práticas (participação frequente).

A análise das respostas foi feita através de análise estatística descritiva simples e categorias temáticas⁹.

RESULTADOS

O grupo de meditação iniciou com 30 participantes, sendo que 5 foram desconsiderados de acordo com o critério de exclusão. Assim, os dados a seguir referem-se a 25 participantes.

Tivemos a participação de 22 pessoas do sexo feminino (88%) e 3 do sexo masculino. Em relação à cor e etnia, 22 autodeclararam-se brancos e 3, pardos. A faixa de idade variou entre 18 e 53 anos, sendo que 19 participantes tinham entre 18 e 25 anos. Duas pessoas apontaram ter filhos.

Com relação à localização, 20 pessoas (80%) residiam no estado de São Paulo; 2 em Minas Gerais e 1 em cada um dos estados: Bahia, Rio Grande do Norte e Maranhão.

Considerando o vínculo universitário, 19 participantes eram estudantes de graduação (76%) e 6 de pós-graduação. Os anos de ingresso na universidade variaram de 2015 a 2020.

No que concerne à saúde mental, a palavra ansiedade foi assinalada por 20 participantes (80%). Problemas de atenção e concentração foram relatados por participantes que também reportaram ansiedade. Uma pessoa reportou depressão e síndrome do pânico.

Considerando a experiência dos participantes com a meditação, 80% relataram já ter praticado alguma técnica de meditação, como mindfulness, técnica budista, yoga, práticas de respiração e ThetaHealing.

Sobre a rotina de cuidar da saúde, 22 participantes relataram ter hábitos de autocuidado (88%), mencionando principalmente as atividades físicas (12), yoga (8), alimentação saudável (8), terapias (5), descanso (5).

Em relação à participação nesta pesquisa, conforme apontado na seção Métodos, dos 25 participantes, 16 foram frequentes (67%), 5 eventuais (21%) e 4 desistentes. Destes, dois eram estudantes de doutorado e relataram dificuldades de conciliar a meditação à sua rotina de trabalho e pesquisa.

Foram criadas seis categorias sobre os benefícios e as motivações para continuidade da prática nos formulários 1, 2 e 3, preenchidos por aqueles com participação frequente: Manejo da ansiedade, Acalmar e melhorar a qualidade do sono, Bem-estar, Concentração, Hábitos da meditação e Autoconhecimento. Já o formulário 3, enviado para os que tiveram sua participação classificada como eventual ou desistente, gerou mais 3 categorias: Organização do tempo, Questões de acesso e Cansaço.

Nas respostas do formulário 1, lidar com a ansiedade foi a principal expectativa, seguida da necessidade de relaxamento e de melhorar a qualidade do sono. Já nas respostas do formulário 2, os participantes relataram uma melhora na qualidade do sono e também maior autoconhecimento, sendo reportados como fatores de motivação para a continuidade das práticas. Por fim, no formulário 3, os participantes relataram que conseguiram estabelecer hábitos da prática de meditação no seu dia a dia, mais autoconhecimento e mais relaxamento vinculado à melhora da qualidade do sono.

Na Tabela 1 é mostrada uma comparação das categorias nos formulários 1, 2 e 3. Nota-se que o número de

respostas do formulário 3 é menor porque os participantes eventuais e desistentes não mencionaram essas categorias em suas respostas.

Tabela 1 - Comparação das categorias entre formulários

Categoria	Formulário 1	Formulário 2	Formulário 3
Manejo da ansiedade	11	8	4
Acalmar e melhorar a qualidade do sono	9	24	6
Bem-estar	7	7	4
Concentração	6	3	0
Hábitos da meditação	5	16	7
Autoconhecimento	4	22	6

Fonte: autoria própria, 2021.

Para a exposição sobre cada categoria, segue-se uma síntese de como tal temática foi abordada, através das respostas narradas sobre as expectativas ou benefícios.

Para a categoria “Manejo da Ansiedade” foram agrupadas as respostas que se referiram mais explicitamente aos sintomas de ansiedade. Respostas que apenas incluíram o desejo de se acalmar foram consideradas na categoria “Acalmar e melhorar a qualidade do sono”. A ansiedade foi mencionada um total de 23 vezes (14%), em todos os formulários de coleta. Uma resposta que exemplifica essa categoria foi:

“Ouvi as meditações em muitos momentos de ansiedade ou insônia, ou em alguns momentos de ociosidade, nesse semestre a meditação sempre foi um remédio pra mim. Com o tempo experimentei meditar em momentos de calma também e também notei efeito, o que me motivou ainda mais.” (Participante 10, no formulário 3).

Notou-se que a dificuldade de dormir ou a insônia foi associada pelos participantes a necessidade de relaxar e se acalmar. Um dos principais benefícios citados foi o relaxamento, o que trouxe melhorias à qualidade do sono. Assim, para a categoria “Acalmar e melhorar a qualidade do sono”, foram associadas tanto respostas que remetiam a um estado de maior calma e relaxamento, quanto às que mencionaram a influência no sono. Esta categoria foi observada um total

de 39 vezes (23,9%) em todos os formulários de coleta. Uma resposta nessa categoria foi:

[O que me motiva a continuar meditando é] “A tranquilidade que me dá depois de meditar, o que tem me ajudado a dormir melhor nos dias que estou muito ansiosa.” (Participante 9, no formulário 2).

A categoria “Bem-estar”, observada 18 vezes (11%) nos formulários, colecionou respostas que mencionaram o estado subjetivo de sentir-se bem, a busca por uma saúde física e mental, o manejo do estresse e a melhora do humor. Uma resposta que exemplificou a categoria foi:

“O prazer e bem-estar que as meditações me trouxeram foi um grande incentivo para continuar a ouvir.” (Participante 15, no formulário 3).

A categoria “Concentração”, mencionada 9 vezes (6%) em todos os formulários de coleta, agrupou respostas que mencionaram a palavra e também as que se referiam a aumentar o foco nos estudos.

Na categoria “Hábitos da meditação” foram agrupadas respostas que mencionaram a o estabelecimento de uma rotina e as aplicações no dia a dia como, por exemplo, a auto-observação, a atenção à respiração. Esta categoria foi mencionada um total de 28 vezes (17,2%) em todos os formulários. Algumas respostas presentes nessa categoria foram:

“Tenho começado a lembrar de colocar em prática alguns exercícios durante o dia, espero que se torne uma coisa cada vez mais comum e ‘automática’. Os exercícios vêm me fazendo muito bem...” (Participante 18, no formulário 2).

“A cada nova prática tentava meditar todos os dias e passar a semana me aprofundando nela, observando como me sinto depois da meditação... e como ela vai refletir no meu dia” (Participante 18, no formulário 3).

Na categoria “Autoconhecimento” foram reunidas as respostas que incluíam reflexões sobre a influência das práticas no dia a dia e na mudança da visão de mundo do participante, aumento da autoconfiança e da percepção da necessidade de incluir mais momentos de autocuidado na rotina. Esta categoria foi mencionada um total de 32 vezes (19,3%) em todos os formulários de coleta. Algumas respostas consideradas nessa categoria foram:

“Me motiva saber que terei alguns minutos no dia pra parar, respirar e me conectar comigo.” (Participante 17, no formulário 2).

“Consegui perceber o quanto minha respiração é curta, mexeu muito com meu emocional, pois percebi o quanto me privo de viver o momento. As meditações têm me ajudado a expandir minhas percepções.” (Participante 6, no formulário 2).

Considerando o formulário 3 dos participantes eventuais e dos desistentes, na categoria “Organização do tempo” foram consideradas respostas que se referiram ao acúmulo de outras tarefas, dificuldade de organização da rotina, outras prioridades e questões pessoais. Essa categoria foi mencionada um total de 7 vezes. Uma resposta que exemplifica:

“Infelizmente a correria do dia a dia me fez deixar de lado a prática em casa. Sinto muita falta às vezes. Os trabalhos home office são mais cansativos do que o normal... a gente fica com muito mais coisas do que antes.”

(Participante 16, no formulário 3).

Para a categoria “Questões de acesso” foram consideradas respostas que mencionaram problemas de conexão com a internet ou dificuldade de acesso ao computador ou celular. Essa categoria foi mencionada um total de 3 vezes nas perguntas indicadas.

Por fim, para a categoria “Cansaço” foram consideradas as respostas que relataram a falta de disposição física e/ou psicológica, aparecendo em conjunto com a categoria “Organização do tempo” com referências ao excesso de atividades. Essa categoria foi mencionada um total de 4 vezes.

Notou-se que muitos dos participantes chegaram à pesquisa com ideias prévias sobre a meditação, percebendo diversos outros benefícios além daqueles já pré-concebidos, como, por exemplo, que a meditação ajudou com a ansiedade. Para além do estado de relaxamento e calma que a prática meditativa proporcionou, mencionado por 18 participantes no início da pesquisa, ao longo do percurso e no momento final 16 participantes trouxeram como benefício o “Autoconhecimento”, mesmo aqueles que desistiram ou tiveram uma participação eventual.

O hábito de meditar, estímulo que, pode-se dizer, adveio da oferta dos áudios, foi incorporado na rotina dos participantes que permaneceram com uma participação frequente. O Participante 19 relatou que “agora, além de hábito, se tornou um momento maravilhoso de estar presente comigo mesmo”. Quanto aos participantes desistentes e de participação eventual, pode-se constatar que a dificuldade de criar um espaço na rotina para a prática meditativa foi um fator obstrutor.

DISCUSSÃO

Em relação aos benefícios percebidos com a prática regular de meditação, outros estudos mostraram resultados convergentes com esta pesquisa. Um estudo⁴ com 21 estudantes universitários do Paraná, de duração de 8 semanas e práticas presenciais, mostrou que as motivações para participar do programa incluíram: conhecer a si mesmo, experiências anteriores e relatos de pessoas próximas. Já os benefícios percebidos com a prática regular foram: percepção pessoal em relação à saúde mental; inclusão de momentos de autocuidado na rotina; melhora na concentração e na autonomia emocional; e maior consciência sobre si e sobre o ambiente. Esses resultados coincidem com os resultados reportados por nós, demonstrando que o autoconhecimento advindo da prática regular é de fato um dos elementos percebidos e apreciados pelos participantes, mesmo que não seja uma motivação inicial. O desafio no estabelecimento de uma prática diária no estudo relatado⁴ foi a alta demanda acadêmica.

Outro estudo⁵ contou com a participação de cinco estudantes universitários de uma universidade pública do Rio Grande do Sul, realizou 11 encontros semanais com a técnica mindfulness, e também contou com uma participação majoritariamente feminina, de 18 a 23 anos de idade e autodeclarada branca. As motivações para participar do programa

incluiram: curiosidade sobre a prática da meditação, dificuldade de concentração e ansiedade. Dentre os benefícios percebidos foram citados: maior autoconhecimento, estado de clareza mental e espiritual, bem-estar e emoções positivas, relaxamento corporal, amenização de angústias e ansiedades, melhora na concentração e na qualidade do sono; mostrando uma proximidade nas motivações iniciais para o mesmo recorte social e corroborando com todos os benefícios percebidos nesta pesquisa.

Uma pesquisa¹³ com outro recorte de público, no caso 50 adultos, praticantes de meditação budista há mais de 10 anos no Rio Grande do Sul, permitiu-nos apreender os benefícios percebidos por praticantes de longa data e constância, o que também pode servir como reflexão para os benefícios percebidos a curto prazo. Essa pesquisa revelou que 98% dos participantes consideraram que a meditação afetou positivamente o domínio emocional (adaptação à adversidade, enfrentamento, tranquilidade, equilíbrio, redução do estresse e da ansiedade, bem-estar e autoestima), 94% o domínio espiritual, 92% o domínio cognitivo (autoconhecimento, clareza mental e atenção), 90% o domínio social (aceitação, pertencimento, socialização, receptividade) e 81% o domínio físico (relaxamento, qualidade do sono, saúde e disposição). Na pesquisa conduzida no nosso trabalho, não foram relatados benefícios espirituais, porém os resultados aproximam-se das questões emocionais, cognitivas e físicas a partir dos depoimentos que mencionaram bem-estar, melhora na qualidade do sono, redução da ansiedade e autoconhecimento.

Outros trabalhos também avaliaram como, fisiologicamente, a meditação permite acalmar o corpo enquanto mantém a mente atenta¹⁴ e como a técnica mindfulness ajuda nos distúrbios do sono tanto quanto tratamentos convencionais¹⁵.

Segundo um estudo realizado no Chile⁶, a meditação pode servir de ajuda para estruturar uma rotina diária, permitindo experienciar seus benefícios no cotidiano e nos relacionamentos sociais. Sete estudantes universitários da Universidade do Chile participaram de um curso de formação com 10 sessões de meditação presenciais e em grupo. Estes afirmaram que a meditação lhes trouxe mudanças de vida: autoconhecimento, autocuidado, relação com o meio exterior e as demandas do meio acadêmico, bem-estar e um maior contato com os próprios sentimentos. O artigo⁶ mostrou que uma das principais dificuldades dos estudantes em fazer da meditação um hábito diário foi o uso do tempo para dar conta do trabalho e atividades acadêmicas. Pudemos observar isto no relato do Participante 11:

“Acho que no final eu fazia [as práticas de meditação] mais como forma de lidar com a ansiedade de entrega de trabalhos, como uma forma de me conectar mais comigo e com o presente ao invés de ficar pensando no que eu precisava fazer e pra quando precisava fazer”.

A partir da reflexão e da prática regular, surgiu a possibilidade de mudança. Assim, pode-se dizer que a meditação tem um potencial de transformação, seja em nível pessoal ou social.

Esta pesquisa não buscou avaliar a meditação como parte da estratégia de enfrentamento das consequências das restrições sociais que a pandemia de COVID-19 trouxe em escala mundial, porém o relato do Participante 18 mostra

uma relação entre o isolamento social e a prática de meditação: "Por conta da pandemia me senti mais ansiosa, até quando estava descansando me sentia culpada por não estar fazendo algo que fosse produtivo, como a sensação de ter que ouvir um podcast enquanto arrumo o quarto como se isso fosse me fazer 'ganhar tempo'. Estabelecer uma rotina de meditação esse semestre está me ajudando a focar no agora, a fazer uma coisa de cada vez prestando atenção nela e em como me sinto".

Observa-se que, justamente por favorecer um processo de autoconhecimento e de estado de relaxamento, a meditação encontrou sua eficácia para alguns participantes também como estratégia de cuidado da saúde mental durante o distanciamento social. Algumas técnicas de autocuidado indicadas em outro estudo¹⁶, como a atenção plena, a atenção na respiração, as atividades de bem-estar baseadas em interesses pessoais, a manutenção de uma rotina estruturada, entre outras, refletem os benefícios e motivações relatados pelos participantes de nossa pesquisa. A meditação foi considerada pelos participantes e por outros estudos como uma estratégia de enfrentamento (coping) ao sofrimento mental, além de auxiliar a lidar com sintomas depressivos, ansiosos ou do estresse¹.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todos os benefícios da meditação percebidos pelos participantes do estudo (Manejo da ansiedade, Acalmar e melhorar a qualidade do sono, Bem-estar, Concentração, Hábitos da meditação e Autoconhecimento) foram considerados promotores da saúde dos universitários.

A meditação, nesse contexto, pode ser realizada tanto por iniciantes, quanto por aqueles que já apresentam algum conhecimento sobre a prática ou até mesmo já praticaram. A maioria dos participantes da pesquisa relataram ter algum hábito de autocuidado, o que pode ter favorecido a adição da prática de meditação à rotina. O formato em grupo como um curso ao longo de semanas foi também um fator positivo no incentivo ao estabelecimento de uma rotina com a prática.

A partir dos resultados, presume-se que alguns fatores como renda, ocupação e contexto familiar podem ter afetado a continuidade de uma prática meditativa como hábito e sugere-se que novas pesquisas sejam feitas para analisar a influência sócio-econômica de forma mais ampliada no hábito da meditação.

A maioria das pesquisas existentes até o momento focam na percepção dos benefícios da meditação, nos seus efeitos fisiológicos no corpo e no desenvolvimento de sentimentos como compaixão e felicidade. Entretanto, poucos achados abordam o que facilita e o que dificulta a inclusão da prática meditativa na rotina individual ou coletiva, um aspecto muito importante caso se busque elaborar projetos que incluam a meditação como uma forma de cuidado contínuo e longitudinal.

Ainda, é necessário pensar em meios de tornar a meditação mais acessível, seja como forma de

autodesenvolvimento ou cuidado à saúde e indica-se a necessidade de outras pesquisas para comparar os benefícios percebidos.

Por fim, abrem-se novas perguntas: de que forma as universidades podem colaborar com a implementação da meditação como estratégia de cuidado ou de apoio ao desenvolvimento pessoal? Seria a meditação uma tecnologia para potencializar o aprendizado e as relações sociais na universidade?

REFERÊNCIAS

1. Oliveira CT, Carlotto RC, Vasconcelos SJL, Dias ANG. Adaptação Acadêmica e Coping em Estudantes Universitários Brasileiros: Uma Revisão de Literatura. *Rev bras orientac prof.* 2014;15(2):177-186.
2. Souza DC. Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social. Dissertação [Mestrado em Psicologia] - Universidade Federal do Triângulo Mineiro; 2017.
3. Ariño DO, Bardagi MP. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Psicol pesq.* 2018;12(3):44-52. DOI: 10.24879/2018001200300544
4. Silveira LL, Fabrizi HE, Hamilko HCC, Stefanello S, Santos DVD. Os efeitos do mindfulness na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira. *Rev bras educ med.* 2021;45(2):1-8. DOI: 10.1590/1981-5271v45.2-20200149
5. Schuh LM, Cabral FB, Hildebrandt LM, Cosentino SF, Colomé ICS. Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. *Rev enferm UFSM.* 2021;11(9):1-21. DOI: 10.5902/2179769243156
6. Fernández K, Kühn J, López C, Moraga M, Ortega P, Morrison R. Meditation: critical analysis of the experience of young university students in their daily life and health. *Cad Bras Ter Ocup.* 2019;27(4):765-775. DOI: 10.4322/2526-8910.ctoAO1674
7. Carpena MX, Menezes CB. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. *Psicol teor pesqui.* 2018;34(3441):1-12. DOI: 10.1590/0102.3772e3441
8. Menezes CB, Fiorentin B, Bizarro L. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. *Psicol esc educ.* 2012;16(2):308-315.
9. Bardin L. *Análise de Conteúdo.* Portugal: Edições 70; 2015.
10. Furlan PG, Kayasima C. Percepções Subjetivas de Mudanças de Vida Atribuídas à Prática da Meditação por Estudantes Universitários. *Vivências* 2021;17(34):257-272. DOI: 10.31512/vivencias.v17i34.527
11. Hanson R. *O cérebro de Buda: Neurociência prática para a felicidade.* São Paulo: Alaúde, 2012.
12. Goleman D, Davidson R. *A ciência da meditação: como transformar o cérebro, a mente e o corpo.* Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.
13. Votto GG, Carvalho HW. Bem-estar psicológico e meditação: um estudo associativo. *Estud Interdiscip Psicol.* 2019;10(3):60-75. DOI: 10.5433/2236-6407.2019v10n3p60

14. Deepak KK. Meditation induces physical relaxation and enhances cognition: A perplexing paradox. *Prog Brain Res.* 2019;244:85-99. DOI: 10.1016/bs.pbr.2018.10.030

15. Rusch HL et al. The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Ann NY Acad Sci.* 2019:5-16. DOI: 10.1111/nyas.13996

16. Esperidião E, Farinhas MG, Saidel MGB. Práticas de autocuidado em saúde mental em contexto de pandemia. *Enfermagem em saúde mental e COVID-19.* 2 ed. Brasília: ABEn. 2020;4:65-71. DOI: 10.51234/aben.20.e04.c09

AGRADECIMENTOS

Ao CNPq (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica) pela bolsa de iniciação científica.