MEDITAÇÃO NA UNIVERSIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Diego da Silva Ferreira [1], Wanderson de Souza Marques [2], Nathanael de Souza Maciel [3], Glaucia Maria Cavalcante Maia [4], Carolina Maria de Lima Carvalho [5]

RESUMO

Ingressar em uma Universidade é o sonho de muitos que almejam uma formação diferenciada e qualificada. Neste período há mudanças na vida e saúde dos indivíduos, a saber: bombardeio de informações, saída de casa e o menor contato com os familiares, cobrança para uma formação de excelência profissional, dentre outras. Uma das formas de minimizar o estresse e de enfrentar estas dificuldades pode ser feito pelo ato de meditar. O objetivo deste trabalho consiste em socializar as experiências de acadêmicos da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) sobre a atividade realizada no grupo AMAR. Estudo descritivo do tipo relato de experiência, realizado durante as atividades do grupo AMAR, no Campus dos Palmares da UNILAB. Participaram da oficina em média 20 estudantes dos cursos de graduação. Utilizou-se os seguintes recursos: data show, computador, aparelho de som e músicas próprias para meditação, incenso e tapete para os alunos sentarem. O conteúdo programático para a meditação foi: apresentação dos integrantes e objetivo do grupo, alongamento e/ou exercício de respiração, música relaxante, meditação, relato sobre a importância deste momento. Foi relatado que as demandas e exigências cobradas causavam muito estresse, diminuía o desempenho nas disciplinas, rendimento nas avaliações, e meditar ajudava a diminuir estes sentimentos e lidar com estas situações. A meditação proporcionou o relaxamento dos estudantes, pois ela é uma forma de promover a saúde mental e sensação de bem-estar. Os participantes também mencionaram a importância de momentos de meditação no ambiente acadêmico tendo em vista que ações como estas são incipientes. Experiências exitosas como estas servem para mostrar que a meditação possui resultados positivos na saúde do indivíduo e devem continuar sendo realizadas.

Palavras-chave:

saúde mental. meditação transcendental. saúde do estudante.

[1] Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, e-mail: diegoferreira@aluno.unilab.edu.br
[2] Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, e-mail: wanderson_marques09@outlook.com
[3] Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, e-mail: nathanael.souza.inf@gmail.com
[4] Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, e-mail: glaumaia@yahoo.com.br
[5] Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, e-mail: carolinacarvalho@unilab.edu.br

INTRODUÇÃO

Ingressar em uma Universidade é o sonho de muitos que almejam uma formação diferenciada e qualificada. Neste período há uma mudança significativa na vida e saúde dos indivíduos que conseguem atingir este objetivo.

Os universitários passam por grandes estresses psicológicos devido as possíveis mudanças que podem ocorrer, a saber: bombardeio de informações, saída de casa e o menor contato com os familiares, cobrança para uma formação de excelência profissional, sobrecarga de atividades, alimentação incorreta, trânsito, desenvolvimento de depressão, dentre outras (VIZZOTO; JESUS; MARTINS, 2017).

Estas mudanças necessitam ser enfrentadas de forma eficiente e eficaz para que os estudantes tenham uma boa qualidade de vida, pois, este contexto pode influenciar e comprometer o processo formativo do acadêmico. Uma das formas de minimizar esse estresse e enfrentar estas dificuldades pode ser feito pelo ato de meditar.

A meditação consiste no método para relaxar o corpo e tranquilizar a mente por meio do treino sistemático da atenção, desenvolvendo a concentração e capacidade de percepção (GOLEMAN, 1999). A meditação pode ser dividida em duas, a saber: concentrativa quando há atenção sobre um único foco, como por exemplo, respiração, contagem sincronizada à respiração, um mantra ou algum som, e sempre que tiver uma distração, o participante deve retornar sua atenção ao foco; e mindfulness caracterizada pela consciência da experiência do momento presente, com uma atitude de aceitação, em que nenhum tipo de elaboração ou julgamento é utilizado (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009).Ao desenvolver e amadurecer estas potencialidades os universitários podem melhorar a qualidade de vida e aumentar o seu rendimento acadêmico.

Alguns estudos apontam que a meditação serve como uma forma de combate ao estresse e ansiedade, ajuda no desenvolvimento do processo cognitivo, aumenta a concentração refletindo na melhora de qualidade de vida (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009; GOYAL et al., 2014). A meditação promove resultados positivos no contexto educacional e na saúde das pessoas, por tanto deve ser estimulada.

Diante disto, o objetivo deste trabalho consiste em socializar as experiências de acadêmicos da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) sobre atividade realizada no grupo AMAR, acrônimo de Acolhimento, Meditação, Autocuidado, e Relaxamento.

METODOLOGIA

Estudo descritivo do tipo relato de experiência, realizado durante atividade do grupo AMAR, que acontece desde 2017, no Campus dos Palmares da UNILAB, no município de Acarape – CE. Diante do ritmo acelerado da vida moderna, do estresse e ansiedade que colaboram para o distanciamento entre sujeitos e destes consigo, o grupo AMAR surge da busca por equilíbrio, autoconhecimento e saúde do corpo e da mente por meio da meditação e outras atividades que englobam a saúde mental, como por exemplo, a terapia comunitária.

Participaram da atividade do grupo em média 20 estudantes dos cursos de graduação, a saber: enfermagem, agronomia, engenharia de energias, química, física, biologia, matemática, dentre outros. Para a implementação das atividades, utilizou-se os seguintes recursos: data show, computador, aparelho de som e músicas próprias para meditação, incenso e tapete para os alunos sentarem.

A atividade do grupo durava em média uma hora e era dividida nos seguintes momentos: apresentação do grupo, exercícios de respiração e/ou alongamento, meditação, reflexão/relato sobre a primeira meditação, segunda meditação e considerações/reflexões sobre as sensações e percepções da meditação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi relatado que as demandas e exigências cobradas dos alunos causavam muito estresse e diminuía o

desempenho nas disciplinas, rendimento nas avaliações e meditar ajudava a diminuir estes esses sentimentos e lidar com estas situações. A meditação proporcionou o relaxamento dos estudantes e a autorreflexão/conhecimento da situação na qual estavam inseridos, bem como a elaboração de estratégias para superar as dificuldades vividas na academia, pois ela se configura como uma forma de promover a saúde mental e bem-estar, refletindo no desempenho acadêmico.

Os universitários mencionaram que estavam meditando nas suas residências, com o intuito de proporcionarem o bem-estar mental e se observou resultados positivos na saúde e no desenvolvimento das atividades acadêmicas.

Um estudo realizado Flook et al. (2010) com universitários evidenciou que houve melhora da concentração e mudanças significativas na metacognição dos participantes e diminuiu o estresse. Os mesmos autores mencionam que são necessários estudos mais profundos para verificar o efeito da meditação. Relatos de experiência como estes servem para mostrar que a meditação de fato exerce efeito sobre o psicológico e minimizar o estresse do indivíduo. Ela é uma prática que não gera altos custos, ônus às instituições proponentes e aos participantes, sendo portanto uma atividade que pode e deve ser realizada nas universidades.

Os participantes também mencionaram a importância de momentos de meditação no ambiente acadêmico, em especial na UNILAB, tendo em vista que ações como estas encontram-se de forma incipiente e com muitos entraves a serem sanados: a meditação é realizada apenas uma vez na semana, em uma sala de aula reservada, pois, não há espaços específicos para a meditação, o tempo é insuficiente para realização das atividades e são constantes as sobrecargas das atividades acadêmicas. A universidade se configura como um ambiente propício ao planejamento, desenvolvimento e implementação de atividades que visem promover e manter o bem-estar social, físico e mental das pessoas envolvidas por meio da implementação de diversas atividades (FREITAG et al., 2016). Sendo assim, a meditação se torna uma atividade de baixo custo para ser implementada na universidade e promoverá saúde mental e física dos estudantes sem gerar altos ônus para a universidade.

CONCLUSÕES

O relato de experiências exitosas como estas servem para mostrar que a meditação possui resultados positivos na saúde do indivíduo que a prática, além de não ser necessário o uso de grandes recursos tecnológicos e insumos sofisticados para a implementação desta atividade.

É importante salientar que a universidade necessita estar atenta a estas demandas dos estudantes, pois a ausência de saúde mental pode refletir de forma negativa no processo formativo dos acadêmicos e consequentemente na atuação destes futuros profissionais.

Os relatos também evidenciam que atividades como estas devem continuar sendo realizadas no âmbito da universidade, além de estimular a universidade a aperfeiçoar e implementar novas estratégias e práticas de promoção e manutenção da saúde dos acadêmicos.

AGRADECIMENTOS

A Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira; aos alunos que participaram das atividades desenvolvidas pelo grupo AMAR.

REFERÊNCIAS

FREITAG, V. L. et al. A universidade e seu papel social: educação em saúde com trabalhadores de uma empresa de transporte urbano. Interfaces - Revista de Extensão da UFMG, v. 4, n. 2, p. 66-79, jul./dez. 2016.

GOLEMAN, D. A arte da meditação: um guia para a meditação. Tradução de Domingos DeMasi. Rio de

Janeiro: Sextante, 1999.

GOYAL, M. et al. Programas de Meditação para Estresse Psicológico e Bem-Estar Uma Revisão Sistemática e Meta-análise. JAMA Intern Med., vol. 174, n. 3, p. 357-368, 2014. Disponível em: . Acesso em: 01 set. 2018.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. Psicol. estud., Maringá, v. 14, n. 3, p. 565-573, set. 2009. Disponível em: . Acesso em: 01 set. 2018.

VIZZOTO, M. M.; JESUS, S. N.; MARTINS, A. C. Saudades de casa: indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. Rev. Psicol. Saúde, Campo Grande, vol. 9, n. 1, abr. 2017.