

PERFIL DO UNIVERSITÁRIO QUE BUSCA TREINO MEDITATIVO PARA REDUÇÃO DE ESTRESSE

**CARPENA, Marina X.; TAVARES, Patrice S.; MENEZES, Carolina B.
NEVES, Vera T.
marinacarpaena_@hotmail.com**

Evento: Iniciação Científica

Área do conhecimento: Intervenção Terapêutica

Palavras-chave: Meditação; Universitários; Intervenções psicológicas.

1 INTRODUÇÃO

Nas duas últimas décadas houve um aumento no uso de treinos meditativos no contexto universitário para promoção de saúde mental. No entanto, pouco se sabe sobre o perfil sociodemográfico e clínico das pessoas que buscam este tipo de intervenção, principalmente no que diz respeito à população brasileira. Neste sentido, o presente estudo buscou investigar qual o perfil dos discentes que buscaram um treino meditativo para redução de estresse na Universidade Federal do Rio Grande (FURG).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O período acadêmico é um momento que pode precipitar o aparecimento de estresse, gerando, muitas vezes, dificuldades de aprendizagem e alterações no desempenho acadêmico. Este período também pode favorecer o surgimento de doenças psicológicas e psicossomáticas, as quais podem trazer prejuízos não apenas à vida profissional, como à saúde dos estudantes (MONDARDO; PEDON, 2012).

Intervenções no ambiente educacional que utilizam meditação sentada e silenciosa como ferramenta principal têm sido utilizadas tanto para o aprimoramento de habilidades cognitivas, quanto para redução de afetos negativos (MENEZES et al., 2013). Por meditação compreende-se o treino de técnicas autorregulatórias que busca desenvolver e aprimorar habilidades mentais, trazendo benefícios psicológicos e físicos para os praticantes (BISHOP et al., 2004).

A busca de benefícios emocionais e cognitivos, como o desejo de reduzir o estresse e a ansiedade, motivou estudantes da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) a procurar meditação (MENEZES; FIORENTIN; BIZARRO, 2012). Por outro lado, ainda são escassos estudos sobre o perfil daqueles que buscam meditação, tais estudos poderiam auxiliar na adaptação de técnicas e programas segundo a necessidade dos interessados. Portanto, o objetivo deste trabalho é descrever o perfil destes estudantes para subsidiar a construção de novos projetos de intervenção de meditação na FURG, dos quais estes possam se beneficiar.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho diz respeito a um estudo descritivo, segmento de um projeto de pesquisa maior. Neste momento, o objetivo principal é descrever o perfil sociodemográfico e aspectos relacionados à saúde dos estudantes que buscaram o treino meditativo para redução de estresse na FURG. 135 estudantes demonstraram interesse em participar através de convites online e por cartazes distribuídos pelo

campus Carreiros da FURG. Estes, concordando em participar da pesquisa, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido e estando matriculados na referida Universidade, responderam um questionário sobre aspectos sociodemográficos e de saúde. Foi aplicado ainda um instrumento de rastreio de sintomas psiquiátricos (Self-Reporting Questionnaire – SRQ) e o Critério de Classificação Econômica Brasileiro (ABEP) para identificar o nível socioeconômico. Para caracterizar a amostra, foi realizada uma análise descritiva, através do cálculo de média, desvio padrão e porcentagem das variáveis: sexo, idade, escolaridade, nível econômico, escore do SRQ, uso de medicação, acompanhamento psicoterápico, diagnóstico de doenças neurológicas ou psiquiátricas.

4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Tiveram interesse em participar do treino meditativo 135 universitários de 35 cursos ($M_{idade}=25,63\pm 7,55$; $M_{SRQ}=8,9\pm 4,74$). Prevalentemente mulheres (79,3%), estudantes de graduação (93,3%), com nível C socioeconômico (50,4%) que buscaram o grupo de meditação para redução de estresse. A maioria das pessoas relataram não ter acompanhamento psicoterapêutico (90,4%), nem fazer o uso de medicação psicoativa (84,4%) e ou neurológico (88%). Este estudo revelou que o interesse pelo treino foi tanto por alunos sem (35,1%) quanto com queixa de sintomas psiquiátricos menores (64,9%). Os achados são semelhantes àqueles encontrados no estudo de Menezes, Fiorentin e Bizarro (2010), principalmente no que refere-se à prevalência do sexo feminino e no interesse de universitários tanto com e sem sintomatologia psiquiátrica.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A importância de descrevermos quem são os estudantes que buscam intervenções baseadas na meditação para o manejo de estresse é auxiliar o desenvolvimento de programas que atendam diferentes demandas. Com base nos dados observados e no referencial teórico, entende-se que intervenções baseadas na meditação são uma alternativa para a assistência e para a promoção de saúde mental no contexto universitário. Aponta-se ainda que treinos meditativos podem ser destinados tanto a grupos clínicos, quanto não clínicos, e estudos avaliando a eficácia da implementação de programas de meditação são importantes, principalmente no contexto universitário brasileiro, onde existe um alto índice de problemas decorrentes dos efeitos deletérios do estresse.

REFERÊNCIAS

- BISHOP, Scott R. et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, v. 11, n. 3, p. 230-241, 2004.
- MENEZES, Carolina Baptista, et al. The improvement of emotion and attention regulation after a 6-week training of focused meditation: a randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.
- MENEZES, Carolina Baptista; FIORENTIN, Bruna; BIZARRO, Lisiane. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, SP, v. 16, n. 2, p. 307-315, 2012.
- MONDARDO, Anelise Hauschild; PEDON, Elisangela Aparecida. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. *Revista de Ciências Humanas*, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2012.