

DOI: [10.46943/VIII.CONEDU.2022.GT20.009](https://doi.org/10.46943/VIII.CONEDU.2022.GT20.009)

A MEDITAÇÃO COMO UMA ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA NO CONTROLE DO ESTRESSE NA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

Lia de Almeida Rocco

Mestre em Educação Profissional e Tecnológica pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal do Ceará - IFCE, profalia-rocco@gmail.com;

Patrícia Ribeiro Feitosa Lima

Doutora em Educação pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, UNESP-SP, patriciafeitosa@ifce.edu.br;

Nilson Vieira Pinto

Doutor em Biotecnologia da Rede Nordeste - RENORBIO pela Universidade Estadual do Ceará, UECE, nilsonvieira@ifce.edu.br;

RESUMO

A pesquisa teve como objetivo verificar os efeitos da meditação sobre os níveis de estresse em alunos do Ensino Técnico Integrado do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará - IFCE, campus Fortaleza. Como percurso metodológico, utilizou-se uma abordagem predominantemente qualitativa, pautada no referencial da pesquisa-ação. Foi realizado um diagnóstico, verificando os sintomas e os níveis de estresse por meio do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos - ISSL (1994), antes e após 20 práticas de meditação, em 11 estudantes do Ensino Técnico Integrado sendo, 10 alunas do sexo feminino e um do sexo masculino, com idade média de 17 0,92 anos. As inferências qualitativas foram avaliadas através da observação participante com registro em diário de campo, da entrevista semiestruturada e do grupo focal. A estatística descritiva foi utilizada para analisar os

DOI: [10.46943/VIII.CONEDU.2022.GT20.009](https://doi.org/10.46943/VIII.CONEDU.2022.GT20.009)

A MEDITAÇÃO COMO UMA ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA NO CONTROLE DO ESTRESSE NA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

dados quantitativos e a análise de conteúdo de Bardin para os qualitativos. Este estudo encontra-se aprovado pelo Comitê de Ética do IFCE sob o Parecer de nº 2.883.817. Os resultados apontaram que a prática de meditação promoveu a redução dos níveis de estresse dos alunos avaliados (Exaustão: 45,4% vs. 9,09%; Sem estresse: 9,09% vs. 36,3%). As categorias emergentes do conteúdo das entrevistas, manifesto e latente, retrataram a autopercepção na redução do estresse, da ansiedade, das oscilações de humor, maior tranquilidade e melhora na concentração. Considera-se, portanto, que a prática de meditação pode ser uma estratégia pedagógica acessível e valiosa no controle dos níveis de estresse em alunos da Educação Profissional e Tecnológica.

Palavras-chave: Meditação, Educação Profissional e Tecnológica, Estresse, Ensino Técnico Integrado, Prática Meditativa.

INTRODUÇÃO

No Brasil, a educação para todos consiste em uma garantia constitucional, devendo o Estado assegurá-la. Esse direito social é legitimado também pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB – nº 9.394/96), a qual estatui que a educação básica compreende desde a Educação Infantil até o Ensino Médio, com a perspectiva também da preparação do aluno para o exercício de profissões técnicas. Nesse sentido, sob a égide do Decreto 5154/2004, ocorre a articulação entre a educação profissional técnica e o ensino médio de forma integrada, concomitante ou subsequente (BRASIL, 1996).

Vale destacar que, apesar dos atos normativos supracitados terem provocado mudanças no Ensino Médio, a garantia da universalização dessa etapa de ensino aliada a uma melhor qualidade de ensino apresenta muitos desafios a serem superados. Dentre esses, o estresse dos educandos tem sido pontuado pela comunidade científica como uma problemática existente, inclusive na Educação Profissional.

Nesse sentido, Tabaquim et al., (2015), avaliaram uma amostra de 100 escolares de ambos os gêneros, na faixa etária de 15 a 19 anos de idade, do Ensino Médio e técnico e constataram que o estresse afeta os adolescentes independente do sexo, sendo predominante nas séries iniciais. Nesse cenário, a grade curricular e uma jornada diária são fatores passíveis para desencadear a ansiedade entre os alunos adolescentes.

A respeito disso, Moraes (2014) ressalta que esse contexto pode propiciar um acentuado nível de estresse nos alunos, principalmente naqueles que frequentam os cursos que ocorrem concomitantes ao Ensino Médio.

Vale ressaltar que a própria adolescência é permeada por transformações biopsicossociais que ocorrem de forma vertiginosa e significativa, como a maturação sexual e a busca da independência emocional e financeira. Por outro lado, essas mudanças podem deixar os indivíduos vulneráveis aos fatores estressantes e, consequentemente, ocasionar um fator de risco ao desenvolvimento humano. Dentre as fontes geradoras de estresse encontradas com maior frequência na rotina de alunos adolescentes, estão:

responsabilidades em excesso, sobrecarga de atividades e escolha profissional (TRICOLI, 2010).

Para compreender melhor como funciona o mecanismo do estresse, estudos revelam que ele decorre de uma reação do organismo com componentes biopsicossociais e o surgimento dele está relacionado com a necessidade do indivíduo de adaptação. Porém, podem surgir efeitos deletérios caso o nível de estresse aumente. A progressão dos sintomas pode ser compreendida através de um modelo quadrifásico composto pelas fases de alerta, resistência, quase exaustão e exaustão (LIPP, 2003).

Diante desse problema, Bianchini (2012) destaca a meditação como um meio para enfrentamento de fatores estressores, visto que a prática possibilita tranquilizar a mente e promover um profundo autoconhecimento. Para isso, sugere o caminho do conhecimento e da busca interior através de oito ramos (asthanga) contidos no *Yoga Sūtra* de Patañjali. Trata-se de uma obra clássica na qual estão descritos, através de aforismos, os preceitos éticos e morais (*yamas e nyamas*), as posturas (*ásanas*), o controle e a expansão da energia vital através da respiração (*pranayama*), a abstração dos sentidos (*pratyahara*), a concentração (*dharana*), a meditação (*dhyana*) e a transcendência (*samadhi*).

Nessa perspectiva, mediante o problema do estresse, Votto e De Carvalho (2019) verificaram a associação entre o bem-estar psicológico e os indicadores de envolvimento com a meditação (tempo, frequência de prática e sentidos da prática para a vida do meditador) em dois centros de meditação budista *Vajrayana*. Foram avaliados 50 meditadores, maiores de 18 anos, e que realizavam a prática meditativa há pelo menos um mês. Percebeu-se a relação positiva entre o tempo de meditação e o domínio de autoaceitação da escala de bem-estar utilizada, indicando que os anos de prática meditativa parecem estar relacionados a um maior autoconhecimento e uma maior atitude positiva com relação a si mesmo.

Diante do exposto, com a problemática que identificamos, levantamos o questionamento: A meditação aplicada em sala de aula possibilita a redução do nível de estresse em alunos do Ensino Técnico Integrado?

Nessa perspectiva, identificamos as práticas integrativas e complementares como uma das ferramentas relevantes na

atenuação do estresse nos alunos. Diante dos altos índices de fatores estressores na Educação Profissional, um dos grandes desafios nessa etapa da educação é tornar a instituição de ensino significativa para os adolescentes. Para Libâneo (1985), através da garantia do acesso, da permanência e da qualidade do ensino para todos é que se torna possível garantir a democratização da escola pública com vistas na universalização com qualidade.

Levantamos a hipótese que a prática de meditação possui técnicas de concentração que propiciam através do estado meditativo controlar os níveis de estresse. Trata-se de uma intervenção cognitivo-comportamental que compreende o indivíduo de forma holística, ou seja, há uma unidade entre os aspectos físicos, mentais, sociais e espirituais. Por meio do relaxamento do corpo e da mente, o indivíduo pode abstrair os pensamentos que geram sofrimento e causam estresse e ansiedade.

Apesar da existência de estudos científicos demonstrando respostas significativas da prática de meditação na redução do estresse em seus praticantes, ainda são poucas as pesquisas envolvendo adolescentes escolares e, especificamente, participantes do Ensino Técnico Integrado. Portanto, compreender como a meditação pode influenciar nesse contexto torna-se relevante para poder nortear as ações dos profissionais da educação direcionadas para esse público.

Diante dessa realidade, a presente pesquisa teve como objetivo geral verificar os efeitos da meditação sobre os níveis de estresse em alunos do Ensino Técnico Integrado do Instituto Federal do Ceará (IFCE) - *campus* Fortaleza. Dentre os objetivos específicos, buscou-se diagnosticar o nível de estresse dos alunos; propor e aplicar a intervenção de meditação como instrumento regulatório do estresse; observar a evolução da intervenção da meditação nos alunos e realizar ajustes quando for necessário; analisar o feedback da intervenção da meditação nos alunos sob a ótica deles, no que concerne à percepção do estresse antes e depois da prática.

Acredita-se que este estudo poderá ampliar a compreensão sobre os efeitos da meditação em escolares e fomentar a inserção de práticas integrativas e complementares na escola, com vistas a nortear novas perspectivas pedagógicas de enfrentamento do estresse nos alunos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo que teve como eixo central a pesquisa qualitativa pautada no referencial de pesquisa-ação, realizada através do Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT).

A pesquisa foi desenvolvida no Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, IFCE - *campus* Fortaleza. A amostra foi composta por 11 estudantes do Ensino Técnico Integrado dos cursos de Química e Edificações sendo, 10 alunas do sexo feminino e um do sexo masculino, com idade média de 17 0,92 anos.

Foram incluídos no estudo estudantes da modalidade Ginástica, de ambos os sexos, matriculados no 5º e 6º semestres nos cursos do Ensino Médio Integrado, que apresentaram frequência nas sessões de meditação a partir de 75% e que confirmaram a anuência quanto à participação no estudo, através da devolutiva com assinatura (pessoal e do responsável) do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos aqueles que não cumpriram os critérios de inclusão anteriormente citados, os que se ausentarem de alguma etapa avaliativa e aqueles que se recusarem a participar, seja de cunho pessoal ou pela recusa dos pais e/ou responsáveis em autorizar a sua participação.

Após a seleção dos participantes, aplicou-se o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP (ISSL), validado por Lipp e Guevara em 1994, o qual possibilitou identificar se havia estresse e em que fase ele se encontrava (alerta, resistência, quase exaustão ou exaustão). Para fins de comparação, esse questionário foi aplicado antes e depois da ação da pesquisa. A correção e a interpretação dos achados ocorreram com a participação de uma psicóloga devidamente registrada no Conselho Regional de Psicologia da 11ª Região - Ceará.

A ação desta pesquisa foi realizada em 2019, através da prática da meditação guiada com base no *Yoga Sūtra* de Patañjali (BIANCHINI, 2012), com uma frequência de três sessões semanais, cada uma com duração de 10 a 20 minutos, perfazendo um total de 20 encontros. Para subsidiar a análise qualitativa desta intervenção, paralelamente foi realizada a observação participante com registro

em diário de campo, bem como o aporte instrumental do grupo focal (MINAYO, 2011), realizado no sexto e no vigésimo encontro.

Após o vigésimo encontro prático de meditação, realizou-se uma entrevista individual semiestruturada tendo como perguntas norteadoras: “*Como você estava se sentindo antes da prática de meditação?*” e “*Como você está se sentindo hoje?*”. Cada entrevista foi gravada e os áudios foram transcritos em documento *Word*.

A análise dos dados do ISSL ocorreu através da estatística descritiva para fins de comparação entre os momentos pré e pós-intervenção, apresentada em valores absolutos e percentuais. Os dados qualitativos representados pelos instrumentos de coleta: registros dos diários de campo, do grupo focal e da entrevista semiestruturada foram avaliados através da análise de conteúdos de Bardin (2010).

Como componente ético, os atores foram mantidos no anonimato e seus nomes foram substituídos por letras, ficando distribuídos de “A” a “L”. A presente pesquisa atendeu aos padrões éticos exigidos na Resolução do Conselho Nacional de Saúde 466/12 e foi aprovada pelo Comitê de Ética do IFCE sob o Parecer de nº 2.883.817.

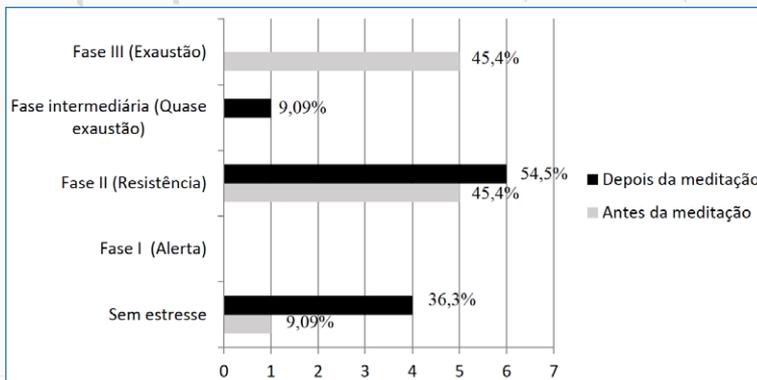
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os níveis de estresse dos alunos foram avaliados quantitativamente antes e após a prática de meditação através do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP (ISSL). Na etapa diagnóstica pode-se identificar que cinco (45,4%) alunos foram classificados na fase III (exaustão), cinco (45,4%) na fase II (resistência) e apenas um aluno (9,09%) foi classificado “sem estresse”, não havendo alunos classificados nas fases I (alerta) e intermediária (quase exaustão).

Na etapa final, após as práticas de meditação, pode-se verificar a ausência de alunos na fase III (exaustão), apresentado um aluno (9,09%) na fase intermediária quase exaustão), seis (54,5%) na fase II (resistência) e quatro (36,3%) classificados “sem estresse” (Figura 1).

Estes resultados evidenciam que a prática de meditação foi valiosa na redução dos níveis de estresse dos alunos investigados, retirando-os completamente da fase de exaustão e ampliando a inserção destes na classificação “sem estresse”.

Fig. 1 - Representação dos níveis de estresse antes e após a prática de meditação



Sobre esse aspecto, Fagundes *et al.* (2010), verificaram que a capacidade de responder ao estressor depende da percepção que o indivíduo tem de seu meio e de sua habilidade para lidar com ele, ou seja, da interpretação cognitiva ou do significado que o indivíduo atribuirá ao estressor. A prática meditativa, portanto, pode estabelecer caminhos importantes de enfrentamento e desenvolver maneiras individuais de lidar com o estresse.

Nesta trajetória, alguns autores têm evidenciado a redução do estresse através da prática de meditação em universitários (CARPENA; MENEZES, 2018), em profissionais da saúde (DE CALDAS MELO *et al.*, 2020), servidores públicos (GIRÃO, 2012) e em pacientes e cuidadores (DOURADO, 2021).

Desta forma, observa-se que a meditação pode ser uma estratégia pedagógica importante nos processos de educação formal, sendo capaz de fortalecer todas as dimensões humanas deste aluno.

No tocante à Observação Participante, algumas dificuldades típicas de iniciantes na meditação foram registradas, tais como: incômodo em posturas sentadas sem encosto, sonolência e aumento do fluxo de pensamentos, verbalizados pelos participantes no final da sessão. Dentre os princípios da meditação no Yoga, um deles é o de respeitar os próprios limites do corpo. Apesar de não ter sido imposta uma posição e terem sido orientados a ficar na postura sentada que trouxesse conforto, inclusive usar a parede como auxílio para as costas, alguns espelharam a posição da pesquisadora, sentada e com os joelhos fletidos à frente.

De acordo com Davich (2006), todo meditador deve procurar conforto na postura que escolher e, em algum ponto da trajetória, tem a sensação de sonolência. Essas percepções estão **relacionadas com vários fatos, sendo um deles relacionado ao fato de o corpo entrar em um estado relaxado. Quanto à sensação de que surgem mais pensamentos com a prática, o que ocorre é apenas uma falha de percepção, pois a atividade mental acelerada já existia e apenas não era percebida. Portanto, o que a meditação propicia é a observação disso.**

Em adição, alguns alunos expressaram terem sentido aumento do foco com a meditação e uma maior percepção de tranquilidade nos momentos após o término das sessões. Outros relataram a necessidade de vivenciar a meditação nos momentos que antecedem as provas.

Além da prática de meditação, a prática contínua de *pranayamas*, que são técnicas respiratórias as quais propiciam uma respiração mais profunda e consciente, de forma a expandir a energia vital (prana), fizeram com que alguns alunos percebessem um aumento da capacidade respiratória e melhora na disposição. Esta ampliação da capacidade respiratória relacionada a prática de *pranayamas* é citada no Yoga Sūtra (MIZUNO *et al.*, 2018), bem como, seus efeitos sobre as emoções e sobre o campo energético (MIZUNO *et al.*, 2015), sugerindo que um prana baixo, ou seja, uma energia vital baixa pode estar relacionada ao estresse.

A partir do Grupo Focal, foram reveladas três categorias empíricas: 1. “Quando eu tento me concentrar surgem muitos pensamentos”; 2. “Esqueço do corpo e a mente fica acordada”; e 3. “O estresse diminuiu e o foco aumentou”. Tais categorias serão comentadas a seguir.

QUANDO EU TENTO ME CONCENTRAR SURGEM MUITOS PENSAMENTOS

Essa categoria retrata uma das dificuldades de iniciantes na prática de meditação, que denota quando o praticante tem a percepção dos pensamentos emergindo, podendo interferir na concentração da prática em si.

“Eu não sei se a palavra certa é desconforto, não foi desconfortável, mas é diferente se acostumar com a quantidade de pensamentos que surgem” (G).

“Tipo sim, dificuldade de se concentrar na âncora e é difícil, porque quando eu tento me concentrar vem muitos pensamentos... aí é difícil manter o foco” (A).

O fluxo intenso de pensamentos não é proveniente do processo de meditação, mas do fato de que o recolhimento interior propiciado pela prática despertou uma maior percepção da existência deles. Na tradição Zen, segundo Davich (2006), isso é chamado de “observar a cascata”.

Cardoso (2005) também discorre sobre o assunto e enfatiza que o fato da mente produzir pensamentos em ritmo vertiginoso é reflexo da observação de uma mente treinada. Ele aborda uma técnica que foi utilizada neste estudo, em que o participante é guiado a focalizar a mente em um “ponto de âncora”, e quando surgir um pensamento deve “deixá-lo passar”. No entanto, ele enfatiza que não se trata de travar uma luta contra os pensamentos, visto que o esforço gerado só iria ocasionar um aumento na quantidade de pensamentos.

Como foi abordado pelos autores supramencionados, é desafiador manter a atenção em determinado ponto, visto que nossa mente por muitos anos foi estimulada, treinada para uma quantidade excessiva de informações, com complexos raciocínios lógicos, matemáticos, de leitura, entre outros. Nessa pesquisa, estudantes relataram sobrecarga de estudos, perceberam a mente mais acelerada, essa realidade dificultava a manter o foco, visto que ocasiona a própria falta de atenção no momento presente.

Como foi supracitado, erroneamente, acredita-se que a meditação provoca o aumento no fluxo de pensamentos, quando na realidade o praticante é que passa a ter uma percepção maior da sua própria atividade mental. Durante a pesquisa, os participantes relataram que os pensamentos se relacionavam aos erros do passado, frustrações, ou preocupações sobre o futuro, as quais podem gerar angústias. Focalizar em um “ponto de âncora”, como o foco na respiração, imaginar um ponto de luz em seu próprio corpo, um som ou outros focos de concentração é uma das técnicas que auxilia a não se apegar aos pensamentos.

ESQUEÇO DO CORPO E A MENTE FICA ACORDADA

Esta categoria reflete o recolhimento dos sentidos de alguns participantes ao expressarem como se perceberam após as 5 primeiras sessões de meditação.

“Eu acho que o corpo fica mais relaxado. Tanto durante, quanto no momento depois. Eu sinto todos os músculos relaxados. Eu até esqueço como eu estou, como estava a minha mão. Como se não estivesse sentindo na verdade, como estivesse tudo relaxado. Meio dormindo e meio acordada... como se fosse o corpo dormindo e a mente acordada” (B).

Eu sinto como estivesse só a mente mesmo funcionando, foco mais nos pensamentos e esqueço do... não é que eu esqueço do corpo, eu sei que ele tá lá, mas eu não tô usando (G).

Mizuno et al. (2015) verificaram em dois estudos realizados com grupos de meditadores que a meditação ocasiona uma diminuição na frequência cardíaca, na velocidade da respiração, no consumo de oxigênio das células e nas ondas cerebrais. Portanto, ocorre uma redução do metabolismo.

A concepção do Yoga defende que corpo e mente são indissociáveis, mas vai além da explicação fisiológica. Contrários à concepção dualista de corpo e mente, os princípios de um *yogue* envolvem a compreensão do homem como um ser holístico. Nessa unidade entre corpo e mente, há a possibilidade de que, em um estado alterado de consciência, o homem venha a transcender do corpo (IYENGAR, 2009).

Nesse sentido, sob a ótica do Yoga, pode ter ocorrido nos participantes um recolhimento dos sentidos em um caminho para a transcendência. Esse momento de retração consiste em *pratyāhāra*, um dos 8 passos do Yoga Sutra (CARDOSO, 2015).

Infere-se que os participantes tenham se referido ao foco nos pensamentos, no sentido de direcionar a atenção ao “ponto de âncora”. As percepções de “esquecimento” ou de “adormecimento do corpo” podem ter relação com uma redução do metabolismo, sob a ótica científica, ou a um recolhimento dos sentidos em um caminho para a transcendência, sob a ótica do Yoga.

O ESTRESSE DIMINUIU E O FOCO AUMENTOU

Essa categoria refere-se à percepção dos participantes em relação ao estresse e ao foco (concentração). Nesta trajetória, foi pontuada a diminuição do estresse e o aumento do foco relacionados à prática de meditação.

"[...] quando eu fico estressada, o meu cabelo cai [...] minha pele fica pior [...]esses dias deu uma melhorada bastante. Não é que diminuem as preocupações[...] depois da meditação eu sempre percebo que melhora nesse sentido de eu pensar que vai ser uma coisa de cada vez [...]" (B).

O participante mencionou a melhora no foco através da meditação e relacionou uma redução do estresse com a diminuição de sintomas físicos antes observados, como a queda de cabelo e o surgimento de acne. Segundo Canter (2003), o relaxamento e a redução do estresse propiciados pela meditação podem proporcionar a prevenção de doenças e benefícios terapêuticos.

A redução da ansiedade, do estresse e a melhora na concentração foi percebida, como no relato a seguir:

"Eu sinto que o estresse diminuiu. Eu acho que eu me senti mais focado, principalmente, no período depois das sessões. Quando eu saio daqui eu tenho aula de 13:30 até às 18 horas e eu senti que ajuda bastante a questão da ansiedade, do estresse. Eu acho que a mente está mais acostumada a ser orientada a se concentrar em um lugar. Com as práticas eu percebo que se eu preciso encontrar alguma coisa eu já tenho uma facilidade maior... não é tanto o esforço que eu faço igual antes" (G).

Cardoso (2005) relaciona o fato do meditador se sentir mais centrado como um dos efeitos da meditação e do relaxamento. O autor refere-se ao relaxamento psíquico como um meio de sair de um estado de estresse. Culminando, assim, em uma vivência positiva.

O relaxamento e a redução do estresse propiciados pela meditação podem proporcionar a prevenção de doenças e benefícios terapêuticos (IYENGAR, 2016).

A sensação de aumento de foco dos participantes é consequência das práticas meditativas vivenciadas na pesquisa com o auxílio dos “pontos de âncora” para propiciar uma maior concentração no momento presente e menos foco no fluxo de pensamentos referentes ao passado e ao futuro. Com isso, eles ficaram mais atentos ao que estavam realizando naquele momento, fazendo com que as preocupações e angústias, anteriormente relatadas, estivessem ausentes na execução das tarefas.

Conforme foi relatado, não significa que os problemas acabaram, não consiste em uma fuga deles, mas em saber como lidar com isso, conseguir vivenciar experiências sem que os pensamentos referentes às dificuldades se sobreponham à atenção no que ocorre no momento presente.

Com relação aos dados obtidos através da entrevista semiestruturada, são apresentadas e discutidas as categorias emergentes do conteúdo das falas (manifesto e latente) das entrevistas dos alunos. Os dados foram ponderados por meio da Análise de Conteúdo, proposta por Bardin (2009).

Após serem questionados por meio da Entrevista Semiestruturada como lidavam com o estresse antes da meditação, os alunos revelaram duas situações comuns, explicitadas nas categorias **“Eu não sabia direito como lidar e me abalava muito”**; e **“Eu me sentia mal porque aquele dia não foi produtivo pra mim”**.

EU NÃO SABIA DIREITO COMO LIDAR E ME ABALAVA MUITO

Nesta categoria foi revelada a falta de habilidade dos adolescentes para lidarem com o estresse. Fato que pode agravar o quadro sintomatológico e acarretar prejuízo da própria saúde. Após serem questionados como lidavam com o estresse antes da meditação, o grupo expressou nervosismo, frustração, mal-estar, letargia, cobrança, problemas familiares, desmotivação, impaciência, cansaço e falta de tempo hábil para cumprir todas as tarefas. Enfim,

aspectos esses que de forma direta ou indireta podem colaborar com o aumento do estresse.

Os eventos estressores podem gerar o aparecimento de sintomas físicos, ocasionando o desencadeamento de determinados transtornos e doenças (KRISTENSEN, PARENTE, KASZNIAK; 2006).

Alguns adolescentes relataram que não conheciam técnicas eficazes para conseguir se acalmar diante de uma situação estressante. Isso gerava uma dificuldade em superar o estresse e, em decorrência disso, foram citados casos de perda do controle emocional, como nos relatos a seguir:

“Antes, era mais fácil de eu me estressar. Quando eu ficava estressada eu falava tudo que passava pela mente” (I). Fase de resistência.

No seguinte trecho, o participante relatou o nervosismo e o fato de não saber como manter a calma. Demonstrou na entonação e na linguagem corporal que chegava a ficar gritando em situações de estresse, porém não chegou a concluir a palavra “gritando”.

“Eu ficava muito nervosa, eu não sabia me acalmar direito... eu não conhecia métodos para acalmar... ficava muito estressada, literalmente estressada, eu ficava gri... muito perdida nas coisas... antes da meditação eu era mais ou menos isso, eu não sabia me controlar muito bem” (B). Fase de exaustão.

Alguns participantes relataram também o descontrole emocional decorrente do estresse, porém não o direcionavam a uma terceira pessoa, mas se martirizavam com aquele sentimento:

“Muito explosiva. Eu não é... por exemplo, coisas simples... quando a minha mãe chegava pra mim e falava uma coisa e eu acabava me incomodando um pouco, porque não era aquilo que ela realmente falava eu acabava sendo muito explosiva, assim não com ela, mas comigo mesma. Por exemplo, ela se afastava e eu já ia: “Meu Deus, que raiva!” Eu explodia na mesma hora.” (A) Fase de exaustão.

Neste contexto, Baptista et al. (2008) dão ênfase à influência das relações familiares nas estratégias de enfrentamento, as quais

podem levar os indivíduos a estarem mais ou menos suscetíveis aos efeitos do estresse.

“Eu acho que havia menos paciência da minha parte para lidar com as coisas e acabava gerando mais estresse com as coisas do dia a dia. Guardava e acabava me estressando mais por causa disso.” (G) Fase de exaustão.

“Eu não lido com o estresse da melhor forma possível. Eu sou muito impulsiva. Eu guardo, mas aquele negócio de tá reclamando mentalmente, sabe?” (D) Fase de exaustão.

“...tipo as coisas que aconteciam comigo eu me sentia abalada quase que por qualquer coisa, então eu não sabia direito como lidar. E eu acabava me estressando muito e, às vezes, eu não conseguia lidar com as minhas emoções e eu colocava tudo para fora e chorava. Eu tentava dar uma menor importância, porque o meu problema muito é que eu fico pensando muito naquela coisa e dando muita atenção e me martirizando”. (L) Fase de exaustão.

Ressalta-se que mesmo diante das dificuldades em lidar com as situações de estresse, alguns relatos evidenciavam que ao conhecer as técnicas de meditação se estabelecia uma nova conformação no controle do estresse. Diante disso, evidencia-se que as sessões de meditação foram acessíveis ao ambiente escolar e importantes no enfrentamento dos agentes estressores.

EU ME SENTIA MAL PORQUE AQUELE DIA NÃO FOI PRODUTIVO PRA MIM

Os desafios advindos da sobrecarga de estudos, a sensação de cobrança e mal-estar sentida pelos alunos quando as tarefas de determinado dia não eram cumpridas, foram representados nesta categoria, como constam nos relatos:

“[...] eu não conseguia resolver minhas coisas que tinha que resolver no dia, aí eu me sentia mal, porque aquele dia não foi produtivo pra mim... não fiz as coisas que eu tinha que ter feito [...]”. (B)

"[...] quando eu tô muito atarefada e eu não consigo cumprir tudo [...] as consequências disso também [...] eu fico um pouco ansiosa pensando o que isso vai trazer de consequência, tipo eu não cumprir todas as minhas obrigações, as minhas tarefas[...]". (G)

Desafios que não eram superados podiam despertar a sensação de incapacidade e, conseqüentemente, a frustração e desmotivação gerada poderia refletir nos estudos. Sobre isso, destaca-se que a desmotivação dos alunos pode incidir na defasagem da aprendizagem dos mesmos (KRISTENSEN, PARENTE, KASZNIAK; 2006; BZUNECK, 2001).

Dessa forma, fica configurada uma situação educacional que pode propiciar a formação de indivíduos menos competentes para o exercício da cidadania e infelizes na própria realização pessoal e profissional, visto que ela provoca a sensação de incompetência e, conseqüentemente, uma baixa autoestima.

Ademais, caso a situação persista e fique insuportável, há o risco de abandonar os estudos. A falta de motivação é um dos fatores relacionados com o problema da evasão escolar (POZO, 2002).

"Eu sempre fui muito estressada e a rotina desde que eu entrei no IFCE, há uns 3 anos, sempre foi assim: estresse de manhã até de noite... porque é muito corrido o dia todo, os três turnos [...] então, tanto o mental, tá com a mente sobrecarregada, como o físico também[...]". (J)

O excesso de atividades curriculares e extracurriculares estão como as principais causas do estresse juvenil. A falta de estratégias de enfrentamento adequadas para lidar com os desafios sociais e acadêmicos podem levar o jovem a tornar-se um adulto também vulnerável a problemas emocionais e comportamentais (TRICOLI, 2010).

Com relação às estratégias de enfrentamento, vale destacar que uma das entrevistadas demonstrou procurar utilizá-las, como no relato a seguir:

"[...]quando chega o período de provas é mais cansativo [...] a gente vai aprendendo a lidar. Tem um dia que você está estourando, que você não aguenta

mais, você quer gritar, você quer sair. Mas tem dias que tipo assim [...] você vai se acalmando. Hoje tem isso, mas eu vou me acalmar. Hoje, eu tenho que segurar a barra[...]. (E)

Pode-se extrair desse relato a realização de exames como um dos eventos estressantes. No caso do relato acima, apesar de ser abalada pelos fatores estressantes relacionados aos estudos, ela afirmou saber lidar com o estresse em alguns dias. Dessa forma, jovens que utilizam recursos de enfrentamento para lidar com desafios são os que melhor toleram as pressões advindas da relação escola e mundo do trabalho (COELHO *et al.*, 2008).

Após serem questionados sobre como lidavam com o estresse depois da meditação, a resposta foi representada pela categoria **“Eu aprendi a ter mais calma, mais foco e a não me importar tanto”**. Foram então destacados os benefícios que os participantes relataram sentir, de forma gradativa, com a meditação à medida que avançavam nas técnicas, como podemos verificar nos relatos a seguir:

“[...] melhorou e vai melhorando aos poucos quanto mais eu tento. Quanto mais eu tento fazer os exercícios que você ensinou, mais eu fico mais tranquila e me sinto menos apressada para fazer as coisas[...]. (B)

“Com a prática da meditação, eu tô percebendo que eu tô ficando bem mais calma! Com tudo, tipo os problemas do dia a dia eu tô conseguindo levar de uma forma mais calma[...]. (A)

Os participantes relataram que sentiram mais calma e tranquilidade no dia a dia e identificaram que o aumento dessa sensação estava diretamente relacionado com a frequência na prática de meditação. Grossman *et al.* (2004) afirma que a prática de meditação contribui para a redução do estresse e da ansiedade. Esse dado é condizente com os estudos que utilizaram medidas cognitivas e neurais. Por meio do Exame de Tomografia Computadorizada por Emissão de Fóton Único (NEWBERG *et al.*, 2001) e por medição de ondas gama (LUTZ *et al.*, 2004), verificou-se que meditadores budistas experientes tinham ondas cerebrais que indicavam uma

capacidade significativamente maior de concentração em comparação com o grupo-controle.

Uma aluna relatou que foi diagnosticada com Síndrome do Pânico e percebeu melhoras após a prática da meditação:

"[...] o meu dia era melhor, eu ficava mais relaxada [...] a minha médica me diagnosticou com Síndrome do Pânico[...] a meditação eu acredito que tenha aliviado um pouco, tanto no relaxamento muscular, quanto no mental também... [...] tem me ajudado a fazer isso de não me importar com tudo, ficar esquentando a cabeça o tempo todo. Tipo, estudar com calma, fazer as coisas com calma. E no final do dia isso realmente reflete em menos tensão e alivia até algumas dores[...]". (J)

De acordo com Faravelli (1985), o estresse é um fator que contribui para o aparecimento da Síndrome do Pânico e a evolução dele deve ser evitada no decorrer do desenvolvimento humano. Para compreender melhor essa relação, o estudo alerta que cerca de 80% dos pacientes relataram estressores de vida nos 12 meses que precederam o início do Transtorno.

"[...] Depois da meditação foi melhorando, eu percebi que inconscientemente, aparentemente, eu parei de tratar as coisas com tanta intensidade [...] parar um tempo para organizar e faz. Porque antes eu não parava. Era direto fazendo e saía tudo errado, tudo mal feito[...]". (H)

"[...]depois da meditação, principalmente depois das sessões, eu me sentia mais calma, e eu meio que não me sentia tão abalada, eu sabia mais como lidar e eu sempre tentava achar alguma outra coisa que me ajudasse a enfrentar aqui o estresse sem precisar chorar [...]". (L)

Desta forma, este estudo evidenciou que a experiência meditativa produziu efeitos no aumento da tranquilidade, do foco e, conseqüentemente, nos níveis de estresse dos alunos.

Destaca-se ainda que os relatos apresentados de alguns participantes são condizentes com o fato de terem saído da fase extrema do estresse, a de exaustão. Outros indivíduos também

apresentaram coerência entre os dados da entrevista e a redução dos sintomas apresentados nos questionários. O participante “E” permaneceu sem estresse e não teve registro na terceira categoria.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No âmbito do estudo, foram utilizados instrumentos de coleta de dados que auxiliaram a diagnosticar o nível de estresse dos alunos, observar a evolução da intervenção da meditação, analisar o *feedback* da ação da pesquisa em alunos sob a ótica deles e no que concerne à percepção do estresse antes e depois da prática.

No que concerne ao diagnóstico do nível de estresse dos alunos, constatou-se que houve a redução dos níveis e sintomas nos participantes antes e depois da prática meditativa, evidência corroborada pela análise qualitativa. Destaca-se o fato de que alguns deles chegaram a diminuir a sintomatologia a ponto de ficarem a apenas 1 escore da ausência do estresse.

Destacamos um dado que sobressaltou, relativo ao número de alunos que iniciaram a pesquisa na etapa mais crítica do estresse, a Fase III. Essa constatação funciona como um alerta para que medidas profiláticas ou terapêuticas ao estresse possam ser intensificadas no âmbito da Educação Profissional e Tecnológica, especificamente no Ensino Técnico Integrado.

A observação da evolução dos alunos ocorreu através de uma imersão na interpretação dos resultados do grupo focal e da análise da entrevista semiestruturada, através dos quais emergiram categorias empíricas. O *feedback* gerado pelos alunos com relação às percepções sentidas durante a prática de meditação também foi contemplado pela observação participante, com registro no diário de campo.

Com relação aos dados da observação participante e do primeiro grupo focal, uma rede de significações compartilhadas e latentes revelou duas nuances, uma, referente às dificuldades encontradas e outra, relacionada aos benefícios percebidos com a prática de meditação. Dentre os obstáculos, foram observados uma maior percepção do fluxo de pensamentos e a sensação de sonolência. Com isso, o aporte teórico foi fundamental para compreender que esses dois empecilhos constavam com frequência

nos relatos de meditadores inexperientes. A partir disso, foi possível inserir modificações na duração de cada técnica e na utilização de “pontos de âncora”.

As dificuldades relatadas foram relevantes para propiciar uma relação dialética, na qual toda a ação da pesquisa foi permeada por reflexões, adaptações e novas ações, as quais impulsionaram um novo ciclo. Nesse processo contínuo, consideramos que os instrumentos foram complementares e nortearam o desenvolvimento da ação da pesquisa.

Quanto à evolução dos participantes na prática de meditação, consideramos que ela ocorreu de forma gradual. Os significados compartilhados e latentes acerca dessa experiência foram manifestados pelos alunos, como redução das oscilações de humor, maior tranquilidade e melhora na concentração.

Ressalta-se que os relatos evidenciaram que os participantes desenvolveram a habilidade de lidar com o estresse após as práticas de meditação. Aqueles que eram muito reativos relatam conseguir ficar mais calmos. Os que agiam sem expressar emoções, porém se martirizando com isso, passaram a ter mais foco em resolver os problemas e a não direcionar a atenção para o próprio martírio. Dentre os principais benefícios relatados, estão a redução do estresse, da ansiedade, a melhora do controle emocional e do foco.

Notamos coerência entre o relato dos atores envolvidos e a redução das sintomatologias registradas nos questionários aplicados depois da prática. Trata-se, portanto, de uma comprovação de que a prática meditativa propicia estados alterados de consciência com eficácia em estratégias de enfrentamento do esgotamento.

No contexto escolar, verificamos ainda que alunos relataram a necessidade de recorrer ao uso das técnicas de meditação nos momentos que antecederam as provas. Visto que, muitas vezes, esse momento é permeado por um aumento de tensão, sugerindo que a inserção da meditação guiada nos minutos que antecedem a prova pode influenciar no rendimento escolar, algo que pode ser investigado em pesquisas futuras.

Os dados observados neste trabalho relativos à redução das fases de estresse e diminuição de sintomas, aliados aos relatos dos alunos nas entrevistas semiestruturadas, no grupo focal e o registro da observação participante, leva-nos a refletir sobre a importância

das Práticas Integrativas e Complementares no âmbito escolar, especialmente a meditação com base nos princípios do Yoga.

Com a discussão deste trabalho, consideramos contribuir para o fomento de Políticas Públicas que visem a inclusão ou expansão de Práticas Integrativas e Complementares em espaços formais e não formais de ensino, dentre elas a Meditação.

Dessa forma, considera-se que a falta ou escassez de diretrizes direcionadas às práticas integrativas e complementares, especificamente a Meditação, podem tolher do aluno o acesso a essa estratégia para enfrentamento de fatores estressores. Esse cenário, pode propiciar a formação de indivíduos frustrados e com pouca capacidade para enfrentar os problemas pessoais e profissionais. Portanto, com base nos resultados do presente estudo, considera-se que a compreensão do efeito da meditação nesse contexto, torna-se relevante para propiciar o fomento de políticas públicas mais apropriadas e reverberar a prática meditativa como uma das ferramentas norteadoras de ações dos profissionais da educação no enfrentamento ao estresse dos alunos.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 4^a ed. Lisboa, Portugal: Edições 70, LDA, 2010.

BIANCHINI, F. **Apresentação**: a chegada do Raja-Yoga ao ocidente. In: Martins RA (org). O Yoga tradicional de Patañjali. O Raja-Yoga Segundo o Yoga-Sutra e outros textos indianos clássicos. São Paulo: Shri Yoga Devi, 2012.

BRASIL. **Lei 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União, Brasília, DF.

BZUNECK, J. A. A motivação do aluno: aspectos introdutórios. In BZUNECK, J. A. BORUCHOVITCH, Evely. (Orgs). **A motivação do aluno**: contribuições da psicologia contemporânea. 4^a ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2009.

CANTER, P. The therapeutic effects of meditation. The therapeutic effects of meditation: The conditions treated are stress related, and the evidence is weak. **British Medical Journal**, v. 326, p. 1049-1050, 2003.

CARDOSO, R. **Medicina e Meditação: um Médico Ensina a Meditar**. 3ª ed. São Paulo - SP: M.G. Editores, 2015.

CARPENA, M. X.; MENEZES, C. B. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, [S. l.], v. 34, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/revistaptp/article/view/27911>. Acesso em: 29 jun. 2022.

COELHO, J. A. P. M. *et al.* Coping em jovens frente à expectativa de inserção ocupacional e indicadores de depressão. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 24, n.4, p. 527-534, 2008.

DAVICH, V. **8 Minutos De Meditação. Aquiete Sua Mente, Mude Sua Vida**. 1ª ed. Campinas, SP: Verus, 2006.

DE CALDAS MELO *et al.* Meditação na redução do estresse em profissionais de saúde na pandemia do Covid-19: revisão narrativa. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 31, n. 03, p. 65-70, 2020.

FAGUNDES P. R., Aquino, M. G. d., & Paula, A. V. d. (2010). **Pré-vestibulandos: Percepção do stress em jovens formandos do Ensino Médio**. Disponível em <<http://revistas.unipar.br/index.php/akropolis/article/view/3117>>. *Akrópolis-Revista de Ciências Humanas da UNIPAR*, 18(1), 57-69. Acesso em: 29 de abril de 2022.

DOURADO, R. P.. A influência das técnicas de meditação na redução do estresse em pacientes e cuidadores. **Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás "Cândido Santiago"**, v. 7, n. supl. 1, p. e700008, 2021.

FARAVELLI C. Life events preceding the onset of panic disorder. **Journal of affective disorders**. v.9, n.1, p. 103-105, 1985.

GIRÃO, A. C. *et al.* **Meditação como Intervenção para o Manejo do Estresse em Servidores Públicos.** International Stress Management Association, 2012. Disponível em [http://Meditação como Intervenção para o Manejo do Estresse em Servidores Públicos | ISMA-BR \(ismabrasil.com.br\)](http://Meditação como Intervenção para o Manejo do Estresse em Servidores Públicos | ISMA-BR (ismabrasil.com.br).). Acesso em: 30 jun. 2022.

GROSSMAN, P., NIEMANN, L., SCHMIDT, S., WALACH, H. Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits. A Meta-Analysis. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 57, p. 35-43, 2004.

IYENGAR, B.K.S. **Luz sobre o Yoga:** o guia clássico de yoga escrito pelo embaixador do yoga no Ocidente. 1ª ed. São Paulo: Pensamento, 2016.

KRISTENSEN, C. H., PARENTE M. A. M. P.; KASZNIAK, A. W. Transtorno de estresse pós-traumático e funções cognitivas. **Psico-USF**, v. 11, n.1, p. 17-23, 2006.

LIBÂNEO, José Carlos. **Democratização da escola pública:** A pedagogia crítico social dos conteúdos. 28ª ed. São Paulo: Loyola, 1985.

LIPP, M. E. N.; NOVAES, L. E. **Mitos & verdades:** o stress. 1ª ed. São Paulo: Contexto, 1996

LIPP, M. E. N. O Modelo Quadrifásico do stress. In: M E N Lipp (Org.) Mecanismos Neuropsicofisiológicos do Stress: teoria e aplicações clínicas. 3ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

LUTZ, A., GREISCHAR, L. L., RAWLINGS, N. B., RICARD, M., & DAVIDSON, R. J. (2004). **Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice.** *Proceedings of the national Academy of Sciences*, 101(46), 16369-16373.

MINAYO, M. C. S. (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** 1ª ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

MIZUNO, Julio *et al.* Contribuições da Prática do loga na Condição de Saúde, Atitudes e Comportamentos de Mulheres Adultas e Idosas. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, Porto

Alegre, p.947-960, set.2018, ISSN-1982-8918. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/75680>. Acesso em: 01 junho 2022. doi:<https://doi.org/10.22456/1982-8918.75680>.

MIZUNO, Julio *et al.* Percepção de mulheres com hipertensão sobre a prática de ioga na saúde e na qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 4, p. 376-385, 2015.

MORAES, S.C.L. **A Formação Profissional em Nível Técnico no Contexto da Política Educacional dos Anos 1990** - Compreendendo os seus Impactos a Partir dos Sujeitos que a Vivenciam. Fortaleza In: _____ (Org.). 1ª ed. Fortaleza: Edições UFC, 2014.

NEWBERG *et al.* The measurement of regional cerebral blood flow during the complex cognitive task of meditation: A preliminary SPECT study. **Psychiatry Research: neuroimaging Section**, v. 106, p. 113-122, 2001.

POZO, J. I. **Aprendizes e mestres: a nova cultura da aprendizagem**. 1ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TABAQUIM *et al.* Vulnerabilidade ao stress em escolares do ensino técnico de nível médio. **Bol. Acad. Paulista de Psicologia**. São Paulo, v. 35, n. 88, p. 197-213, 2015.

TRICOLI, V. A. C. **Stress na adolescência: problema e solução**: A possibilidade de jovens estressados se tornarem adultos saudáveis. 1ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2010

VOTTO, G.G.; DE CARVALHO; H.W. Bem-estar psicológico e meditação: um estudo associativo. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 10, n. 3, p. 60-75, 2019.