



XII Salão de
Iniciação Científica
PUCRS

Meditação na universidade: A motivação de alunos da UFRGS com e sem sintomas psiquiátricos para aprender meditação

Bruna de Souza Fiorentin¹, Carolina Baptista Menezes¹, Juliana Vaz¹, Lisiane Bizarro Araújo¹
(orientadora)

¹*Laboratório de Psicologia Experimental, Neurociência e Comportamento, Instituto de Psicologia, Programa de Pós Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul*

Resumo

Introdução

Tem havido um crescente interesse na aplicação de programas de treinamento com meditação em contextos educacionais. Resultados apontam que tais intervenções podem ser benéficas para populações clínicas e não clínicas, produzindo redução de sintomas e incremento de aspectos saudáveis, tanto emocionais, como acadêmicos (Jain et al., 2007; Zylowska et al., 2008). Na literatura nacional, ainda observa-se uma ausência de relatos e resultados deste tipo de programa.

Metodologia

O objetivo deste estudo foi conhecer o interesse e a motivação de alunos da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) para participar de um treino de meditação sentada e silenciosa oferecido na própria universidade como atividade extra-curricular, parte de uma pesquisa de doutorado. Através de um levantamento online, foram utilizados um questionário sociodemográfico, o qual também incluiu uma pergunta aberta (por que motivos você quer participar do treino?), e o *Self-Report Questionnaire* para avaliação de sintomas psiquiátricos menores.

Resultados e Discussão

Participaram 524 alunos, com uma idade média de 25 anos ($DP=5,16$), sendo mais da metade mulheres, a maioria solteiros e com renda entre 1 e 5 salários mínimos. O interesse pelo treino foi por alunos de todos os semestres, diferentes cursos, bem como religiões, abrangendo pessoas sem e com queixas de sintomas psiquiátricos menores (entre 0 e 18). Sobre a motivação, foram levantadas 543 respostas, as quais foram categorizadas em 10 domínios, citados em ordem de frequência de respostas: benefícios emocionais (25,59%), gosto e interesse pelo assunto (24,67%), benefícios cognitivos (16,02%), curiosidade e interesse na proposta (15,11%), motivação para ajudar na pesquisa (10,49%), aprender e experienciar algo novo (3,31%), indicação de alguém (2,21%), ainda não tinha tido oportunidade (1,29%), aspecto não religioso (0,58%) e outro (0,73%). Os resultados sugerem que muitos alunos possuem interesse no tema e na proposta, e que este possivelmente decorre da associação que fazem entre meditação e benefícios emocionais e cognitivos, tanto para participantes sem, como com queixa de sintomas psiquiátricos. Além disso, parece não haver um perfil específico, especialmente com relação à área de formação e semestre.

Conclusão

Sugere-se que tais programas podem ser oferecidos para alunos de toda a universidade, podendo ser caracterizados como uma atividade extra-curricular geral. Também pode ser proveitoso oferecer intervenções específicas, voltadas tanto para amostras clínicas, como não clínicas.

Palavras-chave: meditação, motivação, alunos universitários

Referências

JAIN, S., SHAPIRO, S. L., SWANICK, S., ROESCH, S. C., MILLS, P. J., BELL, I., et al. A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination and distraction. **Annals of Behavioral Medicine**. Vol. 33, N° 1(2007), pp.11-21.

ZYLOWSKA, L., ACKERMAN, D. L., YANG, M. H., FUTRELL, J. L., HORTON, N. L., HALE, T. S., et al. Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. **Journal of Attention Disorders**. Vol. 11, N° 6 (2008), pp. 737-746.