

**Benefícios da técnica de meditação passiva em alunos do
Cursinho Popular Mafalda (SP).**

ALUNA: Alana Alessi da Cunha.

PROFESSORA ORIENTADORA: Profa. Dra. Marcia Kiyomi Koike.

Programa de Iniciação Científica PIBIC/IAMSPE.

Relatório de Atividades referente ao período: agosto/2013 a fevereiro/2014.

1 – Introdução

A meditação é uma técnica mente-corpo (Hankey, 2006) que apresenta como resposta, o relaxamento psico-físico (Cardoso, 2005) e é descrita como treinamento mental capaz de produzir maior integração entre mente, corpo e mundo externo (Galvin e Benson, 2006).

Estudos mais recentes têm apontado para efeitos benéficos da meditação nos parâmetros fisiológicos, funções cognitivas, inteligência (Chen et al, 2012) e nos casos de depressão (Arita, 2012), de insônia (Kozasa, et al 2010), de quadro de hipertensão (Chen et al, 2012) e de dor crônica (Chiesa e Serretti, 2011; Kozasa et al, 2012).

Vários estudos demonstram que a sobrecarga cognitiva interfere no cotidiano escolar ocasionando problemas no aprendizado (Bicudo, Mori, 2003). Diante disto, diversos trabalhos têm evidenciado que a meditação é uma técnica simples, contudo robusta o suficiente para promover uma alteração na atividade neurológica, a qual eleva o nível atencional neutralizando os efeitos da sobrecarga cognitiva (Moore e Malinowsky, 2009). A meditação é capaz também de atuar no sistema nervoso autônomo e conduzir a um estado de relaxamento e diminuição do estresse, importante para o bem-estar físico e mental do jovem.

O interesse atual pela temática meditação e seus benefícios, está relacionado à possibilidade de melhora das condições de vida das pessoas (no caso em questão de jovens de um cursinho pré-vestibular) através de meditação passiva envolvendo aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais.

2 – Objetivo

Avaliar a repercussão da técnica de meditação sobre os níveis de estresse e ansiedade de alunos advindos de comunidade carente da região leste de São Paulo e que frequentam o Cursinho Popular Mafalda.

3 – Materiais e Métodos

O primeiro encontro do grupo realizou-se no dia 15/05/2013. Este grupo foi submetido a 10 (dez) sessões aqui chamadas de sessões de 1 a 10, com intervalos semanais e duração aproximada de 30 minutos, durante as quais foi aplicada, nos 15 minutos finais, uma técnica de meditação específica, seguindo os critérios de unificação operacional (Cardoso et al, 2004).

No primeiro encontro, houve uma aula expositiva sobre os objetivos do projeto, o funcionamento da meditação passiva, seus efeitos na saúde, os benefícios no ambiente escolar, bem como a explanação da técnica meditativa a ser utilizada.

Houve a subscrição do Termo de Consentimento Informado. Antes do início de cada sessão, uma lista de frequência era submetida aos participantes como forma de dar maior consistência e confiabilidade nos resultados avaliativos.

Cardoso et al (2009) propõem uma operacionalização dos conceitos da meditação, com vistas a estudos científicos e clínicos, definindo sua utilização em cinco parâmetros: (1) um estado auto-induzido, auto-aplicável; (2) um estado obtido por uma técnica específica bem definida; (3) algum tipo de foco (âncora) utilizado para evitar o envolvimento com as sequências de pensamento, sensações ou distrações; (4) relaxamento da lógica, ou seja, um estado de “não analisar”, “não julgar”, “não criar expectativa”; (5) experimentação de um relaxamento psicofisiológico.

Houve a aplicação da escala de avaliação de qualidade de vida WHOQOL_BREVE (World Health Organization Quality of Life) com 26 itens, antes e após o período estipulado como forma de identificar os efeitos da meditação no grupo de jovens. Conta de 26 questões que preservam as características conceituais e psicométricas da versão completa de 100 itens, bem como seus domínios no campo físico, psicológico, social e ambiental (Fleck et al, 2000).

Aplicou-se também o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). Este, como sugere o nome, é utilizado para medir os sintomas comuns da ansiedade. O BAI

lista 21 sintomas com quatro alternativas cada um, com nível crescente de ansiedade. No Brasil este instrumento foi validado com a seguinte classificação: 0 a 9 – mínima; 10 a 16 – leve; 17 a 29 – moderada; e 30 a 63 – grave.

4 – Resultados

Participaram do estudo um total de 30 jovens, com idade entre 16 e 36 anos, sendo 76,6% do sexo feminino. Todos responderam o questionário inicial e somente 7 alunos participaram do programa todo e responderam o questionário final.

Antes do protocolo, 15% dos indivíduos apresentaram grau mínimo de ansiedade, 50% apresentaram ansiedade leve, 19% apresentaram ansiedade moderada e 15% apresentaram ansiedade severa (Figura1).

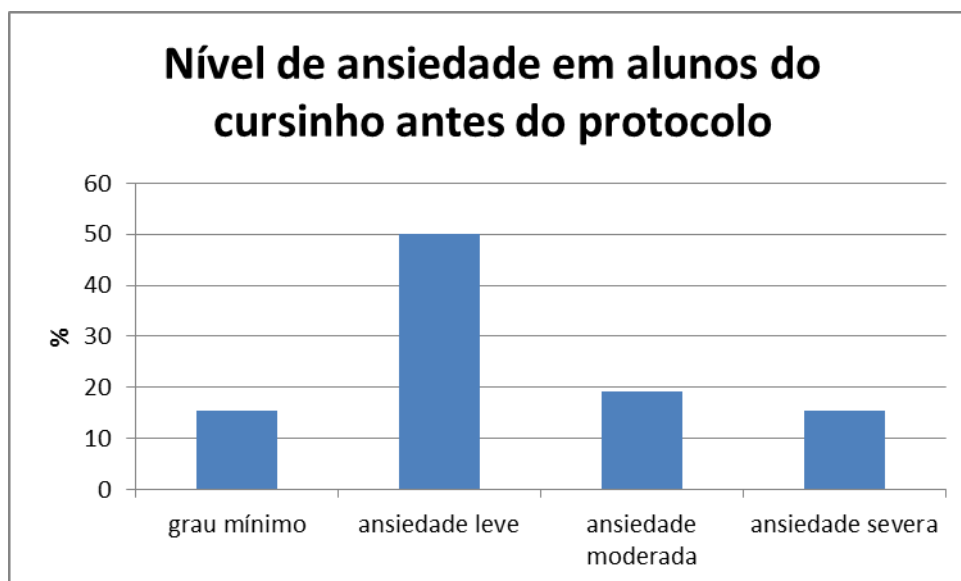


Figura 1 – Nível inicial de ansiedade em alunos do cursinho Mafalda participantes do curso de gerenciamento de estresse com meditação.

Na avaliação do roteiro pré- e pós-protocolo, os achados em categorias ilustradas nos quadros abaixo evidenciam que a atividade de meditação proporcionou resultados na diminuição de ansiedade dos alunos (Figura 2).

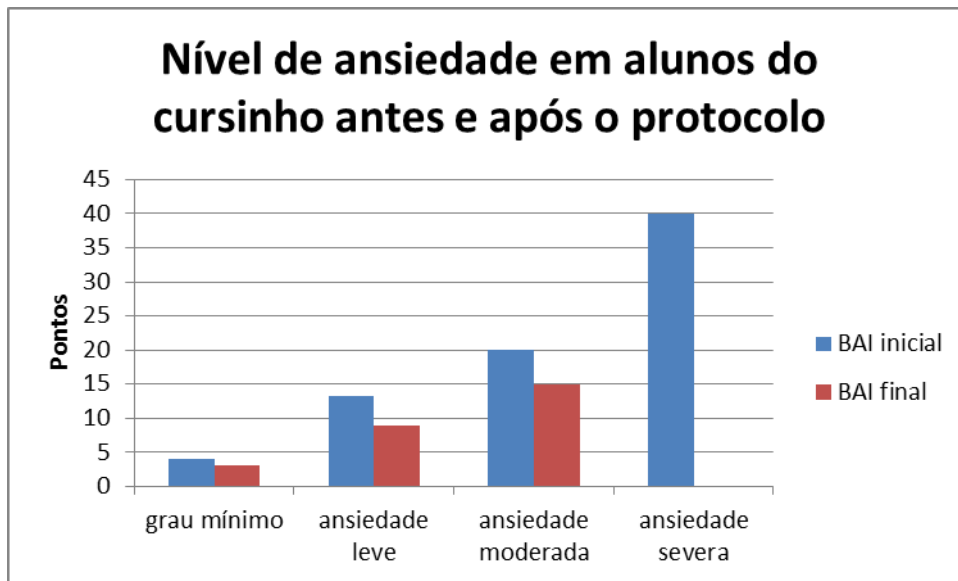


Figura 2 – Nível inicial e final de ansiedade do grupo de alunos do cursinho Mafalda participantes do curso de gerenciamento de estresse com meditação.

A comparação realizada entre antes e depois do protocolo, mostrou redução do nível de ansiedade para todos os alunos que chegaram ao final do protocolo, do nível mais grave ao mínimo (Figura 3).

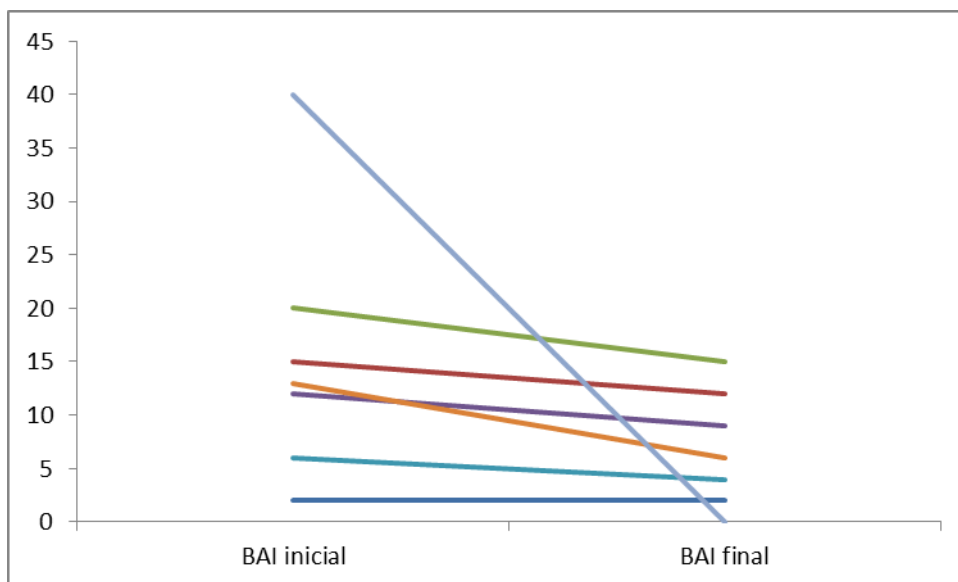


Figura 3 – Nível inicial e final de ansiedade em alunos do cursinho Mafalda participantes do curso de gerenciamento de estresse com meditação (n=7).

O inventário de Lipp está sendo avaliado e será apresentado no relatório final.

5 – Discussão

Os resultados alcançados nesta pesquisa estão de acordo com o que preceitua Brown e Ryan, (2003); Davidson et al, (2003); Galvin et al, 2006); Grosman et al. (2004). Estes autores consideram que os efeitos de uma intervenção de 8 semanas de meditação sobre a redução dos sintomas do transtorno de ansiedade e de transtorno do pânico foram mantidos por três anos. Além disso, a meditação também é capaz de estimular aspectos saudáveis, estando muito associada à saúde mental (Golleman, 1988, Hankey, 2006). Uma pesquisa verificou que a prática meditativa associou-se à ativação do córtex pré-frontal esquerdo (Davidson et al, 2003), que está relacionado a afetos positivos e a maior resiliência (Davidson, 2004).

A atenção é uma das funções cognitivas que parece estar particularmente envolvidas nas mudanças que a prática meditativa pode gerar. Já na década de 70, foi demonstrado, através de alguns testes neuropsicológicos, que, quanto maior o tempo de prática meditativa, maior a capacidade de absorção atencional, estando esta associada à diminuição da ansiedade (Davidson, Golleman (2003); Golleman, Schawatz, (1976).

O interesse atual pela temática meditação está relacionada a possibilidade de melhoria das condições de vida das pessoas através de ações pontuais em populações específicas podendo envolver aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais. Na área da saúde, diversos profissionais estão somando esforços com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos indivíduos através de ações que visem proteger as pessoas de desfechos patológicos. Foi visando alcançar benefícios aos alunos do Cursinho Popular Mafalda (SP) que a técnica de meditação passiva foi aplicada a eles.

6 – Conclusão

Pelos resultados obtidos, concluímos que há um nível moderado de ansiedade em alunos do cursinho Popular Mafalda e que os benefícios da meditação interferiram no nível de ansiedade dos alunos que seguiram o protocolo.

7 – Referências

- Arita H. Anterior pré-frontal córtex and serotonergic system activation during Zen meditation practice induces negative mood improvement and increased aspha bans in Rinsho Shinkeigatu. (2012) 52 (11): 1279-1280.
- Bicudo NAC.; Mori NNR. Repensando as dificuldades escolares. In: Encontro Paranaense de Psicopedagogia, Maringá. Anais: Associação Brasileira de Psicopedagogia (2003) 95-102.
- Brown KW e Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and it role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, (2003), 84 (4), 822-848.
- Cardoso R, Souza E, Camano L, Leite JR. Meditation in health: an operational definition. Brains Research Protocols (2004) 14: 58-60.
- Cardoso R, Souza E, Camano L, Leite JR. Meditation for health purposes: conceptual and operational aspects. In: Bernardo N. Deluca (Org). Mind-Body and Relaxation Research Focu. 1ed. Hauppauge: Novan Science Publishers, Inc. (2008), V.1 p. 213-224.
- Cardoso R, Souza E, Camano L. Meditação em saúde: definição operacionalização e técnica. In: Rossi AM, Quick JC; Perrew e PL. Stress e qualidade de vida no trabalho. O positivo e o negativo. São Paulo (2009) Atlas 163-189.
- Davidson R.J; Goleman D.J. The role of attention in meditation and hypnosis. A psychobiological perspective on transformations of consciousness. The International Journal of Clinical and Experimental. Hypnosis, (2003), (25) 4, 291:308.
- Fleck MPA, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L., Application of the Portuguese version of the abbreviated instrument of quality life WHOQL_Bret. Rev Saúde Pública (2000) 34 (2): 178-183.
- Glavin J.A, Benson H, Deckso GR., Frie Chione GL, e Dusck. The relaxation response: Reducing stress and improving cognition in healthy aging adults. Complementary Therapies in Clinical Practice (2000), 12: 186-191.
- Goleman D.J. A arte da meditação: um guia para a meditação. Ed Sextante (1999). Rio de Janeiro.

- Golemna D.J.; Schawatz G.E. Meditation as an intention in stress reactivity. Journal of consulting and clinical Psychology, (1976) 44 (3): 456-466.
- Grosman P. Mindfulness – based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research-Freiburg, (2004), 35-43.
- Hankey A. Studies of advanced stages of meditation in the tibetan buddhist and vedic traditions. A comparison of general changes. Evidence based. Complementary an Alternative Medicine (2006) 3 (4): 513-531.
- Kozasa, EH; Hachul H, Manson C, Rinito-jr, Garcia MC, Mello LEAM, Tufic S. Mind-body interventions for the treatment of insomnia a Review. Revista Brasileira de Psiquiatria (2010), 31 (4).
- Kozasa EH, Sato JR, Lacerda SS, Barreiros MA, Russel TA, Sanches LG, Mello LE, Amaro E, Jr. Meditation training increases brain efficiency in an attention task. Neuroimage (2012) 59 (1): 745-749.
- Moores A.; Malinousky P. Meditation, Mindfulness and cognitive flexibility. Consciousness and Cognition. Liverpool, V. 18, n.1, p. 176-186, Mar 2009.

Nos próximos meses, daremos sequência aos encontros. Os assuntos a serem abordados são: O Estresse e o Florescer, Recursos Cognitivos, Recursos Comportamentais, Recursos Nutricionais, Coaching e Meditação e Plano de Carreira.