



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ
IFCE – CAMPUS FORTALEZA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E
TECNOLÓGICA (PROFEPT)
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E
TECNOLÓGICA

LIA DE ALMEIDA ROCCO

A INFLUÊNCIA DA MEDITAÇÃO NO NÍVEL DE ESTRESSE DOS ALUNOS DO
ENSINO MÉDIO INTEGRADO DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO,
CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ - IFCE

FORTALEZA

2020

LIA DE ALMEIDA ROCCO

A INFLUÊNCIA DA MEDITAÇÃO NO NÍVEL DE ESTRESSE DOS ALUNOS DO
ENSINO MÉDIO INTEGRADO DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E TECNOLOGIA DO CEARÁ - IFCE

Dissertação apresentada ao curso de Mestrado Profissional em Educação Profissional do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) – *Campus* Fortaleza, como requisito parcial para obtenção de título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica. Linha de pesquisa: Práticas Educativas em Educação Profissional e Tecnológica.

Orientadora: Prof.^a Dra. Patrícia Ribeiro Feitosa Lima.

FORTALEZA

2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Instituto Federal do Ceará - IFCE
Sistema de Bibliotecas - SIBI

Ficha catalográfica elaborada pelo SIBI/IFCE, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

R671i Rocco, Lia de Almeida.

A INFLUÊNCIA DA MEDITAÇÃO NO NÍVEL DE ESTRESSE DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ - IFCE / Lia de Almeida Rocco. - 2020.

106 f. : il.

Dissertação (Mestrado) - Instituto Federal do Ceará, Mestrado Profissional em Rede Nacional de Educação Profissional e Tecnológica, Campus Fortaleza, 2020.

Orientação: Profa. Dra. Patrícia Ribeiro Feitosa Lima.

1. Meditação. 2. Educação Profissional e Tecnológica. 3. Estresse. 4. Ensino Médio Integrado. I. Título.

CDD 378.013

LIA DE ALMEIDA ROCCO

A INFLUÊNCIA DA MEDITAÇÃO NO NÍVEL DE ESTRESSE DOS ALUNOS DO
ENSINO MÉDIO INTEGRADO DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E TECNOLOGIA DO CEARÁ - IFCE

Dissertação apresentada ao curso de Mestrado Profissional em Educação Profissional do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) – *Campus Fortaleza*, como requisito parcial para obtenção de título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Patrícia Ribeiro Feitosa Lima (Orientadora)
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE)

Prof^a. Dr^a. Lúcia Rejane de Araújo Barontini
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. Dr. Nilson Vieira Pinto
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE)

Prof. Dr. Jefferson Queiroz Lima
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE)

A Deus e a todos os Seres de Luz que nos guiam na jornada espiritual.

À minha família, que me apoia e proporciona um significado especial em minha vida.

A todos os que contribuíram para o desenvolvimento da pesquisa.

AGRADECIMENTOS

Ao Universo, por permitir um caminho de aprendizados na teia da vida.

À minha família, sobretudo à minha mãe, Eliene, pela sabedoria, pelo caráter e pela resiliência diante de situações difíceis.

À minha companheira, Fabiana, por todo o apoio, pela motivação e pela compreensão durante os momentos mais árduos dessa trajetória.

À minha orientadora, Prof^a Dr^a. Patrícia Ribeiro Feitosa Lima, pela valiosa sabedoria, pelo empenho, pelo incentivo e pelo acolhimento durante todo o Mestrado e, em especial, na fase da Coleta de Dados da pesquisa, atributos os quais me possibilitaram seguir nessa jornada.

Ao Coordenador Acadêmico Local do Programa do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica - ProfEPT do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará -IFCE, Prof^o Dr^o Solonildo Almeida da Silva, por todo o apoio ao estudo e pela compreensão em momentos que minha saúde foi comprometida.

À Prof^a Dr^a. Lúcia Rejane de Araújo Barontini, por ter me apresentado o caminho do Yoga e por ter contribuído com muita sabedoria.

À Banca Examinadora, por ter aceitado o convite, pelas valiosas contribuições nessa trajetória e por ter me dado a satisfação de poder usufruir da nobre presença na Defesa da Dissertação.

Aos alunos e instrutores do Curso de Cultura e Formação em Yoga do Instituto de Yoga Neusa Veríssimo, por toda a experiência compartilhada nos Módulos.

Ao Instituto de Yoga Neusa Veríssimo, por todo o suporte fornecido durante os dias de aula.

As amigas do Mestrado, Samara, Morgana e Thays, pelos momentos especiais de convivência durante as aulas, pelo aprendizado compartilhado e pelas colaborações durante essa caminhada.

À amiga Caline, por ter contribuído com incentivo à pesquisa e disponibilizado os conhecimentos dela na área de Psicologia.

As amigas Cristiane, Késia, Flávia, Nildete e Andreia, pelo incentivo e pela compreensão.

Ao quadro de docentes do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) e do

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Fluminense, por todas as valiosas contribuições.

Aos discentes do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), pelos caminhos trilhados com união, aprendizados e perseverança.

Aos alunos da aula de Ginástica, pela disponibilidade em participar da pesquisa e por terem me possibilitado agregar aprendizados.

Aos servidores do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), pelos espaços cedidos para que fosse possível realizar a pesquisa.

A todos aqueles que colaboraram para o desenvolvimento da pesquisa e para a elaboração e divulgação do Produto Educacional.

“A meditação transforma emoções negativas,
como raiva, ganância e ódio, em compaixão e
harmonia”

Sri Sri Ravi Shankar

RESUMO

A presente pesquisa foi motivada após a experiência de utilização da meditação como prática pedagógica nas aulas de Educação Física em uma Escola Municipal. A problemática da pesquisa foi delimitada a partir da constatação, em revisão bibliográfica, da relação entre a sobrecarga de estudos e o estresse em escolares. Além disso, foram observados relatos de docentes acerca de aspectos comportamentais manifestados por estudantes, especialmente no que concerne aos fatores inerentes ao estresse. Diante disso, o cenário ideal escolhido para desenvolver a pesquisa foi o ambiente escolar, especificamente o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará - *Campus Fortaleza*. O estudo tem como objetivo verificar os efeitos da meditação em 11 alunos do Ensino Técnico Integrado da escola de Educação Profissional e Tecnológica do Ceará. Como percurso metodológico, utilizou-se abordagem predominantemente qualitativa pautada no referencial da pesquisa-ação. A coleta de dados ocorreu através de uma intervenção com prática de meditação, entrevista semiestruturada, de observação participante com registro no diário de campo, de grupo focal e do questionário Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP – ISSL. A análise dos dados foi realizada a partir da análise estatística descritiva para o questionário ISLL e da análise de conteúdo de Bardin (2009). Os principais resultados encontrados nesta pesquisa referem-se aos benefícios relatados pelos participantes com a prática da meditação e a redução dos níveis e dos sintomas de estresse. As categorias emergentes do conteúdo das falas (manifesto e latente) das entrevistas dos alunos retrataram a percepção de melhora no bem-estar dos mesmos. Dentre os benefícios relatados estão: a redução do estresse, da ansiedade, das oscilações de humor, maior tranquilidade e melhora na concentração. Com relação à redução dos níveis de estresse, constatou-se que todos os participantes que estavam na fase mais crítica do estresse, a etapa III, saíram dela. Outros permaneceram em algumas fases, porém com redução de sintomas. Com base na ação da pesquisa, elaboramos o produto educacional que consiste em áudios com sequência de Meditação guiada. Com isso, pretendemos propiciar meios para que a Meditação seja reverberada em espaços formais e não formais de ensino. Para atingir tal fim, torna-se também necessário o fomento de Políticas Públicas que visem a inclusão ou expansão de Práticas Integrativas e Complementares nesses ambientes.

Palavras-chave: Meditação. Educação Profissional e Tecnológica. Estresse.

ABSTRACT

This research was motivated after the experience of using meditation as a pedagogical practice in Physical Education classes at a Municipal School. The research problem was delimited from the verification, in a bibliographic review, of the relationship between study overload and stress in schoolchildren. In addition, teachers' reports about behavioral aspects manifested by students were observed, especially with regard to factors inherent to stress. Therefore, the ideal scenario chosen to develop the research was the school environment, specifically the Federal Institute of Education, Science and Technology of Ceará - Campus Fortaleza. The study aims to verify the effects of meditation on 11 students of Integrated Technical Education at the School of Professional and Technological Education of Ceará. As a methodological path, a predominantly qualitative approach based on action research was used. Data collection took place through an intervention with meditation practice, semi-structured interview, participant observation recorded in the field diary, focus group and the LIPP Inventory of Stress Symptoms for Adults - ISSL. Data analysis was performed using the descriptive statistical analysis for the ISLL questionnaire and the content analysis of Bardin (2009). The main results found in this research refer to the benefits reported by the participants with the practice of meditation and the reduction of stress levels and symptoms. The categories emerging from the content of the statements (manifest and latent) from the students' interviews portrayed the perception of improvement in their well-being. Among the reported benefits are: reduced stress, anxiety, mood swings, greater tranquility and improved concentration. Regarding the reduction of stress levels, it was found that all participants who were in the most critical phase of stress, stage III, left it. Others remained in some phases, but with reduced symptoms. Based on the research action, we developed the educational product that consists of audios with a guided meditation sequence. With this, we intend to provide means for Meditation to be reverberated in formal and non-formal teaching spaces. To achieve this goal, it is also necessary to promote Public Policies aimed at including or expanding Integrative and Complementary Practices in these environments.

Keywords: Meditation. Professional and Technological Education. Stress.

LISTA DE SIGLAS

BNCC	Base Nacional Comum Curricular
CNE	Conselho Nacional de Educação
DCNEM	Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio
IF's	Institutos Federais
IFCE	Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará
INEP	Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira
ISSL	Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP
IYF	The International Yoga Federation
LDB	Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional
MS	Ministério da Saúde
MT/MCA	Medicina Tradicional e Complementar/Alternativa
MTC	Medicina Tradicional Chinesa
OMS	Organização Mundial de Saúde
PICs	Práticas Integrativas e Complementares
PNAD	Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
RFEPCT	Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica
SPAECE	Sistema Permanente de Avaliação da Educação Básica do Ceará
SUS	Sistema Único de Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	14
2	OBJETIVOS DO ESTUDO	19
2.1	Objetivo geral	19
2.2	Objetivos específicos	19
3	REVISITA À LITERATURA	20
3.1	Ensino Médio	20
3.2	Ensino Médio Integrado	22
3.3	O Ensino Médio no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará	23
3.4	O Estresse em Adolescentes	24
3.5	A Meditação como Prática Integrativa e Complementar na Prevenção do Estresse.....	26
4	PERCURSO METODOLÓGICO.....	31
4.1	Tipo de estudo.....	31
4.2	Local do Estudo.....	32
4.3	Atores Envolvidos.....	33
4.3.1	<i>Critérios de Inclusão.....</i>	33
4.3.2	<i>Critérios de Exclusão.....</i>	33
4.3.3	<i>Descrição dos Atores</i>	34
4.4	Ética na Pesquisa	34
4.5	Coleta de Dados.....	34
4.6	Análise dos Dados.....	37
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	39
5.1	Dignóstico do Estresse.....	39
5.2	A Ação da Pesquisa	41
5.2.1	<i>Fases de preparação e meditação guiada</i>	41
5.2.2	<i>Sessões</i>	43
5.2.3	<i>Observação Participante</i>	50
5.3	Grupo Focal	53

5.4	Entrevista Semiestruturada.....	56
6	O PRODUTO EDUCACIONAL.....	65
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS	67
	REFERÊNCIAS	70
	APÊNDICES	77
	APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	78
	APÊNDICE B – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA (perguntas norteadoras)	80
	APÊNDICE C - ROTEIRO DO GRUPO FOCAL.....	81
	APÊNDICE D – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA.....	82
	APÊNDICE E - ROTEIRO PARA GRAVAÇÃO DOS ÁUDIOS DO PRODUTO EDUCACIONAL.....	83
	ANEXOS.....	89
	ANEXO A – TESTE DE LIPP– ISS – INVENTÁRIO SINTOMAS DE STRESS.....	90
	ANEXO B – TERMO DE AUTORIZAÇÃO E EXISTÊNCIA DE INFR ESTRUTURA	92
	ANEXO C – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA	93
	ANEXO D – EXERCÍCIO PAVANA MUKTASANA - FLEXÃO E EXTENSÃO DO COTOVELO FOTOS.....	96
	ANEXO E – EXERCÍCIO PAVANA MUKTASANA - ROTAÇÃO DO PESCOÇO.....	97
	ANEXO F – MOMENTO DE RELAXAMENTO E PREPARAÇÃO PARA A MEDITAÇÃO (ALGUNS PARTICIPANTES NA POSTURA SAVASANA).....	98
	ANEXO G – PREPARAÇÃO PARA A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA.....	99
	ANEXO H – EXPLICAÇÃO DO PRANA KYRA, A RESPIRAÇÃO COMPLETA YOGUIKA OU A RESPIRAÇÃO EM 3 FASES.....	100
	ANEXO I – EXPLICAÇÃO DO PRANA KYRA, A RESPIRAÇÃO COMPLETA YOGUIKA OU A RESPIRAÇÃO EM 3 FASES (Continuação).....	101
	ANEXO J - EXPLICAÇÃO DO PRANAYAMA CHANDRA BHEDANA.	102

ANEXO L – PARTICIPANTE PRATICANDO O PRANAYAMA CHANDRA BHEDANA.....	103
ANEXO M – PARTICIPANTES PRATICANDO A MEDITAÇÃO NA SALA DE GINÁSTICA.....	104
ANEXO N – PARTICIPANTES PRATICANDO A MEDITAÇÃO NA SALA CAEF 02.....	105
ANEXO O – PARTICIPANTES NO GRUPO FOCAL.....	106

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, a educação é um direito de todos e o dever do Estado é garantir esse direito social. A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB – nº 9.394/96) estabelece que a educação básica compreende desde a Educação Infantil até o Ensino Médio e possui duração mínima de três anos. A LDB também define que essa última etapa de ensino poderá preparar o aluno para o exercício de profissões técnicas (BRASIL, 1996).

A educação profissional técnica de nível médio pode ser desenvolvida de forma integrada, concomitante ou subsequente. O Ensino Médio integrado à educação profissional foi incluído pelo Decreto 5154/2004 e é oferecido a quem já concluiu o ensino fundamental. Esse curso garante, numa única matrícula, a articulação dos conhecimentos do Ensino Médio com os da educação profissional, ou seja, há a integração da formação geral com a formação específica em matriz curricular única e na mesma instituição de ensino. A forma concomitante é oferecida a quem ingressou no Ensino Médio ou já o esteja cursando, efetuando-se matrículas distintas para cada curso, e pode ocorrer na mesma ou em diferentes instituições. O curso subsequente é destinado a quem já tenha concluído o Ensino Médio (BRASIL, 1996).

Apesar dos atos normativos supracitados terem provocado mudanças no Ensino Médio, essa etapa de ensino apresenta muitos desafios a serem superados para garantir a sua universalização com uma melhor qualidade. Tais desafios serão apresentados a seguir.

O Censo Escolar da Educação Básica de 2016, realizado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP) em regime de colaboração com as Secretarias Estaduais de Educação das 27 unidades da federação, revelou que entre 2008 e 2015 o Ensino Médio foi a etapa da educação básica com o maior percentual de reprovação e evasão. O levantamento verificou que ainda perduram as diferenças históricas entre a taxa de aprovação do Ensino Fundamental e a do Ensino Médio (BRASIL, 2016).

Segundo Neri (2009), baseado nos dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) nos anos de 2004 e de 2006, uma porcentagem significativa dos alunos que evadem a escola não trabalham ou procuram uma fonte de renda. Segundo a pesquisa, dentre os motivos declarados pelos adolescentes para evadirem a escola, prevaleceu mais a ausência de interesse intrínseco em frequentá-la (40,3%) do que a necessidade de renda e de trabalho (27,1%). Dentre as motivações relacionadas à falta de interesse na frequência, a decisão de simplesmente não quererem frequentar a instituição de ensino é apontada por 89,93% dos adolescentes no ano de 2004 e por 83,38% em 2006. Não obstante a evasão no

Ensino Médio ter relações com as condições socioeconômicas dos estudantes, esse levantamento revela que o motivo da escola não ser atrativa para uma parcela significativa deles se sobrepõe ao da necessidade de trabalho e renda.

Na Educação Profissional, a evasão é uma das dificuldades encontradas. Especificamente, no curso concomitante, a evasão pode ter relações com o acentuado nível de estresse dos alunos (MORAES, 2014).

O estresse também tem sido pontuado pela comunidade científica como uma outra problemática existente na Educação Profissional. Verificamos um estudo de Tabakim et al. (2015) que teve uma amostra de 100 escolares de ambos os gêneros, na faixa etária de 15 a 19 anos de idade. A pesquisa apontou que o estresse afeta tanto o sexo feminino quanto o masculino, nas séries iniciais e finais do Ensino Médio e técnico, com predomínio na série inicial.

Diante dos altos índices de estresse que podem influenciar tanto no ingresso quanto na permanência dos alunos no Ensino Médio, 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.

Mediante o problema do estresse, Grossman et al. (2004) verificaram que a prática de meditação pode promover o bem-estar de indivíduos, visto que contribuiu para reduzir os níveis de estresse em um grupo de indivíduos que sofre de distúrbios relacionados a diversas patologias.

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.

Nessa perspectiva, identificamos a Educação Física como uma disciplina dinâmica e relevante para promover o bem-estar e a diminuição do estresse dos alunos. A Educação

Física integrada ao projeto político pedagógico da instituição de ensino deve desenvolver as dimensões conceituais, atitudinais e procedimentais.

Um currículo melhor direcionado para atender às necessidades dos alunos dos cursos integrados, englobando os seus aspectos biopsicossociais e não fragmentado, entendemos que é um meio para corroborar o bem-estar dos alunos, atenuar o estresse, e ainda, diminuir a evasão no Ensino Médio integrado.

Desse modo, dentre os seus conteúdos afins da Educação Física, verificamos as práticas integrativas e complementares como uma ferramenta relevante na promoção de uma melhor qualidade de vida para os alunos.

Definir bem-estar é complexo, visto que pode ter influências biopsicossociais. De forma ampla, é compreendido como a sensação de felicidade, satisfação com a vida, estado de espírito e a presença constante de afeto positivo (DIENER, 1996).

O interesse pelo tema abordado nesta pesquisa se deve aos desafios supracitados e também vivenciados durante a experiência como professora de Educação Física em uma Escola Pública de Fortaleza. Alguns alunos que frequentavam a unidade escolar possuíam famílias em situação de vulnerabilidade social e apresentavam uma heterogeneidade de comportamentos.

Durante a rotina escolar, os professores relatavam que os adolescentes manifestavam atos de indisciplina, agressão física e psicológica entre os alunos, evasão escolar e transtornos de ansiedade.

Nas turmas de 9º ano, um dos maiores problemas enfrentados pelos docentes era o alto nível de comportamentos estressantes manifestados pelos escolares. Frequentemente, eram relatados casos de baixa autoestima, ansiedade, inquietações e agressões verbais entre os alunos. Com esse perfil comportamental, tornava-se um desafio cumprir na íntegra o Plano de Aula sem maiores percalços.

Os adolescentes relatavam que enfrentavam uma sobrecarga de estudos, visto que alguns deles estudavam os dois turnos, sendo um na instituição de ensino e o outro turno em Programas do Governo. Além disso, eles passavam por inúmeras avaliações internas e externas, destacamos o SPAECE - Sistema Permanente de Avaliação da Educação Básica do Ceará e a Prova Brasil como as mais relevantes. Para compreender melhor esse processo, vale ressaltar que o foco da Secretaria Municipal de Educação era no maior número de egressos do 9º ano para o Ensino Médio. Com isso, havia uma exigência por melhores resultados.

Apesar da cobrança maior de dedicação aos estudos relatada pelos alunos, os professores reclamavam da problemática dos resultados insuficientes nos exames. A

indisciplina relacionada ao estresse era uma hipótese levantada pelo grupo de docentes e, com isso, questionavam a possibilidade de propostas intervencionistas para amenizar ou solucionar o problema.

Outro agravante encontrado era a falta de uma boa infraestrutura da escola. Apesar da proximidade do litoral, as salas de aula eram extremamente quentes. A quadra esportiva da Escola estava interditada há mais de 5 anos e as aulas de Educação Física ocorriam dentro das salas de aula ou em espaços alternativos inadequados para a prática de atividade física. No horário do intervalo, vários adolescentes ficavam em um pequeno pátio quente e com pouca área de livre circulação. Esses fatores também comprometiam a disciplina, a segurança e o rendimento escolar dos alunos.

Com salas de aulas sem uma boa infraestrutura, sem uma opção adequada de lazer no intervalo e com a ausência de um espaço satisfatório para trabalhar os aspectos psicomotores e sociais, revelava-se um quadro propício para estimular ainda mais as reações de estresse nos adolescentes. Com isso, as agressões tanto verbais quanto físicas entre eles aumentavam.

Em decorrência dessa realidade, uma das formas encontradas para enfrentar essa dificuldade foi com a inserção de sequências de meditação, especialmente no final das aulas de Educação Física. Por meio da experiência da aplicação dessa prática, foi observada uma melhora no comportamento dos alunos.

Então, além da experiência mencionada acima, o interesse pelo presente estudo surgiu após constatar a escassez de pesquisas e de relatos acerca do alto nível de estresse em estudantes da educação profissional técnica de nível médio e de estudos que relacionam a prática de meditação com a redução do estresse, além da participação em um curso para a formação de instrutores de Yoga, em Fortaleza, que despertou uma motivação pedagógica e interesse na investigação.

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?

Levantamos hipótese que a prática de meditação possui técnicas de concentração que propiciam atingir o estado meditativo. A meditação 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 ansiedade. Logo, a meditação possui técnicas efetivas para serem trabalhadas em sala de aula com a finalidade de promover o bem-estar, prevenir e reduzir o estresse e, assim, proporcionar uma melhor aprendizagem.

O presente estudo está estruturado em 7 capítulos: Introdução, na qual faz um levantamento das dificuldades presentes na Educação Profissional, dentre elas está o alto nível de estresse em estudantes do ensino técnico integrado, e se apresenta a justificativa do estudo e o problema a ser investigado. Após a Introdução, temos os objetivos geral e específicos, no capítulo 2. A Revisita à Literatura é composta por 5 subcapítulos: Ensino Médio; Ensino Médio Integrado; O Ensino Médio no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará - IFCE; O Estresse em Adolescentes; e A Meditação como Prática Integrativa e Complementar na Prevenção do Estresse. O embasamento teórico faz referência à reformulação do Ensino Médio através da Lei de Diretrizes e Bases da Educação e os seus desdobramentos no decorrer do tempo, sendo encontrado respaldo acerca do Ensino Médio Integrado em autores, como Frigotto (2005;2008;2017), Moura (2006), Ciavatta (2005;2008) e Ramos (2004;2008). Com relação ao estresse em adolescentes, foi abordado o modelo quadrifásico de Lipp (2003). No que concerne à meditação como Prática Integrativa e Complementar, as abordagens teóricas que deram respaldo ao tema foram as de Shapiro (1981), Hermógenes (1998;2009;2014), Cahn e Polich (2006) e Bittencourt e Pimentel (2016). Em seguida, temos o Percurso Metodológico no capítulo 4, o qual explana o tipo de estudo, o local, os atores e como se obteve as informações e percepções necessárias para a investigação efetivar-se. No capítulo 5, encontra-se a resposta para o problema levantado, bem como é realizada uma discussão dos registros tratados no estudo. A descrição do Produto Educacional é realizada no capítulo 6. No capítulo 7, finaliza-se esta Dissertação com as Considerações Finais, as quais emitem proposições de outros estudos, de métodos de trabalho com a meditação, faz reflexão sobre os achados e aponta as limitações deste estudo.

2 OBJETIVOS DO ESTUDO

2.1 Objetivo Geral

Verificar os efeitos da meditação em alunos do Curso de Ensino Técnico Integrado do IFCE – *Campus* Fortaleza.

2.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar o nível de estresse dos alunos dos Cursos de Ensino Técnico Integrado do IFCE – *Campus* Fortaleza;
- Propor e aplicar a intervenção de meditação como instrumento regulatório do estresse em alunos dos Cursos de Ensino Técnico Integrado do IFCE – *Campus* Fortaleza;
- Observar a evolução da intervenção da meditação em alunos dos Cursos de Ensino Técnico Integrado do IFCE – *Campus* Fortaleza, e realizar ajustes quando for necessário;
- Analisar o *feedback* da intervenção da meditação em alunos sob a ótica dos mesmos, no que concerne à percepção do estresse antes e depois da prática;
- Elaborar o Produto Educacional com base na ação desta pesquisa, o qual consiste em um áudio com sequências de meditação guiada de forma a proporcionar aos docentes a utilização dessa tecnologia em momentos de aulas.

3 REVISITA À LITERATURA

Foi realizada uma revisão de literatura com uma seleção das principais abordagens teóricas acerca dos temas pertinentes ao presente estudo.

O presente trabalho encontra embasamento nas pesquisas que citam a reformulação do Ensino Médio através da Lei de Diretrizes e Bases da Educação e os seus desdobramentos. No Ensino Médio Integrado tem aporte teórico de autores, como: Frigotto (2005;2008;2017), Moura (2006), Ciavatta (2005;2008) e Ramos (2004;2008). Sobre as modificações biopsicossociais presentes na adolescência e a influência do estresse nessa fase, foram contempladas nas teorias de Lipp (2000;2003), Shapiro (1981), Hermógenes (1998;2009;2014), Cahn e Polich (2006), Bittencourt e Pimentel (2016), deram respaldo ao tema referente à Meditação.

3.1 Ensino Médio

O Em 1996, foi reformulado o Ensino Médio através da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB – nº 9.394/96). Esse nível de escolaridade, com duração mínima de três anos, corresponde à etapa final da educação básica e os Estados têm o dever de torná-lo, progressivamente, obrigatório e gratuito. O currículo dessa etapa de ensino deve estimular a iniciativa dos estudantes através da adoção de metodologias de ensino e de avaliação, com destaque à educação tecnológica básica (BRASIL, 1996).

De acordo com Frigotto (2017), o currículo foi um dos assuntos debatidos na Reforma do Ensino Médio proposta pela Medida Provisória nº 746/2016. Os reformadores defenderam a modernização da estrutura curricular dessa etapa de ensino com o argumento de que a mesma estava sobrecarregada de disciplinas desinteressantes para os jovens. Em consequência disso, justificaram a grande evasão nesse nível de escolaridade. Para o autor, deve-se compreender que as razões da urgência para reformar o Ensino Médio estão mais relacionadas com os interesses do capitalismo do que com a formação humana.

Em meados de 2017, foi homologada a Base Nacional Comum Curricular - BNCC. Trata-se de um documento de caráter normativo, o qual indica que as decisões pedagógicas devem estar orientadas para o desenvolvimento da aprendizagem com foco nos conhecimentos, competências e habilidades. A meta é que todos os alunos devem desenvolver esses saberes ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica. Conforme definido na

LDB, a Base deve nortear a construção dos currículos de todas as escolas públicas e privadas no Brasil (BRASIL, 2018).

Desde a primeira proposta, a BNCC recebeu críticas de entidades científicas, sindicais e organizações da sociedade civil. Ela foi criticada tanto no que se refere ao seu conteúdo quanto à forma (CEZARI et al., 2016).

Segundo a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, ao final do Ensino Médio, o aluno deve ter o domínio dos princípios científicos e tecnológicos que presidem a produção moderna, o conhecimento das formas contemporâneas de linguagem e o domínio de conhecimentos necessários ao exercício da cidadania. Dentre as suas finalidades, estão: I – a consolidação e o aprofundamento dos conhecimentos adquiridos no Ensino Fundamental, de forma a possibilitar a continuidade de estudos; II – a preparação básica para o trabalho e a cidadania do educando, para dar continuidade à aprendizagem, de modo a ser capaz de se adaptar com flexibilidade a novas condições de ocupação ou aperfeiçoamento posteriores; III – o aprimoramento do educando como pessoa humana, incluindo a formação ética e o desenvolvimento da autonomia intelectual e do pensamento crítico; IV – a compreensão dos fundamentos científico-tecnológicos dos processos produtivos, ao relacionar a teoria com a prática, no ensino de cada disciplina (BRASIL, 1996).

A estreita relação da finalidade do Ensino Médio com os interesses do capital também está explícita em um trecho do documento do Ministério da Educação sobre as Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio- DCNEM (BRASIL, 2013), o qual ressalta a importância de atingir o desenvolvimento econômico através de investimento nesse nível de escolaridade.

Para alcançar o pleno desenvolvimento, o Brasil precisa investir fortemente na ampliação de sua capacidade tecnológica e na formação de profissionais de nível médio e superior. Hoje, vários setores industriais e de serviços não se expandem na intensidade e ritmos adequados ao novo papel que o Brasil desempenha no cenário mundial, por se ressentirem da falta desses profissionais. Sem uma sólida expansão do Ensino Médio com qualidade, por outro lado, não se conseguirá que nossas universidades e centros tecnológicos atinjam o grau de excelência necessário para que o País dê o grande salto para o futuro (BRASIL, 2013, p. 146).

Destaca-se, então, a ênfase na preparação para o mercado de trabalho e para suprir os anseios dos investidores internacionais ao se reportar à finalidade do Ensino Médio. Para Ramos (2004), os sujeitos educandos é que devem ser o centro das finalidades desse nível de escolaridade. Essa última etapa da educação básica é, historicamente, vinculada ao mercado de trabalho e esse fato deve ser superado a fim de viabilizar a construção de um projeto de

Ensino Médio que possibilite definir a sua identidade no sentido da formação omnilateral. É necessário desenvolver estratégias formativas que possam garantir aos sujeitos o direito de acesso aos conhecimentos socialmente construídos sobre uma base unitária. Portanto, a superação da dualidade histórica entre formação específica e formação geral, através da educação unitária, politécnica e omnilateral, é fundamental para a construção de uma nova realidade.

Para chegar à educação politécnica, é necessário fazer uma “travessia” por meio do Ensino Médio integrado ao ensino técnico, sob uma base unitária de formação geral. Dessa forma, surge o cenário propício para que ocorra a mudança de foco da formação para o mercado de trabalho para a formação humana (FRIGOTTO; CIAVATTA; RAMOS, 2005).

3.2 Ensino Médio Integrado

Em 23 de julho de 2004, foi publicado o Decreto nº 5.154 que estabeleceu as diretrizes e bases da educação nacional com uma previsão de integrar o Ensino Médio à educação profissional. Esse ato regulamentou a educação profissional através da reorganização dos currículos e cursos (BRASIL, 1996).

Moura (2006) destaca que o Decreto 5.154/04 foi instituído em um momento de profunda crise no cenário educacional. A legislação anterior, número 2.208/97, regulamentava uma cisão entre o Nível Médio e Técnico e era alvo de críticas provenientes dos setores educacionais vinculados à educação profissional. As discussões em prol da integração entre a formação geral e a específica se intensificaram após a eleição do presidente Luís Inácio Lula da Silva. Nesse cenário político, surgiu a possibilidade de implantar a educação politécnica por meio de um instrumento legal.

Porém, a realidade social brasileira dificultava a tentativa de implementar o ensino politécnico, visto que era inviável para um jovem de baixa renda ter dedicação aos estudos sem estar inserido no mercado de trabalho. Com isso, tornou-se necessário encontrar uma solução transitória: o Ensino Médio Integrado à educação profissional técnica de nível médio sob uma base unitária de formação geral (MOURA, 2006).

Vale destacar que a Resolução Nº 1 do Conselho Nacional de Educação -CNE determina que a forma integrada é uma das formas de articulação entre a educação profissional técnica de nível médio. A integração é destinada aos concludentes do Ensino

Fundamental que, numa matrícula única, têm acesso aos conhecimentos do Ensino Médio com os da educação profissional no mesmo estabelecimento de ensino (BRASIL, 2005).

Para refletir sobre a concepção de formação integrada, Ciavatta (2008) questiona o significado do termo integrar no referido contexto. Almeja-se que ocorra a efetivação da integração entre a educação geral e a educação profissional de forma a superar a visão reducionista do ensino com a finalidade da preparação para o trabalho, no qual a dualidade social da atividade laboral divide o ser humano entre a tarefa de fazer e a de pensar. Com isso, espera-se que a educação geral propicie ao jovem a garantia da compreensão do mundo em todos os seus fenômenos.

Entretanto, há consenso entre diversos autores no campo da educação profissional acerca da falta de efetivação da almejada integração entre o Ensino Médio e a educação profissional proposta pelo Decreto 5.154/04. Para Oliveira (2014), a revogação do Decreto número 2.208/97 e a instituição de um novo instrumento legal, com a previsão de formação integrada, não provocou significativas mudanças no cenário educacional. Não ocorreram inovações substanciais uma vez que o novo Ato do executivo manteve a separação entre a formação geral e específica através de cursos concomitantes e subsequentes, os aspectos relativos aos currículos e a forma de organização.

Nessa perspectiva, Frigotto, Ciavatta e Ramos (2005) reconhecem que o Decreto 5154/04 é controverso. Apesar do mesmo surgir como um incentivo à implementação da formação integrada, o instrumento não atendeu a todas as expectativas com relação a sua efetivação.

3.3 O Ensino Médio no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará

Os Institutos Federais –IF's surgiram por meio da Lei nº 11.892, de 29 de dezembro de 2008 e estão inseridos na Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica - RFEPCT. São instituições de educação superior, básica e profissional, pluricurriculares e multicampi, especializados na oferta de educação profissional e tecnológica com base na conjugação de conhecimentos técnicos e tecnológicos com as suas práticas pedagógicas (BRASIL, 2008).

No âmbito dos Institutos Federais, deve ocorrer a oferta da Educação Profissional e Tecnológica em todos os seus níveis e modalidades com o objetivo de formar cidadãos para atuar nos diversos setores econômicos com ênfase no desenvolvimento socioeconômico local, regional e nacional (DAROS, 2013).

Neste contexto, Pacheco (2011) afirma que a proposta político-pedagógica dos Institutos Federais tem como um de seus fundamentos a verticalização e a integração dos saberes científicos, tecnológicos e culturais, os quais constituem aspectos que contribuem para a singularidade do desenho curricular nas ofertas educativas dessas instituições (PACHECO, 2011).

Dentro da proposta político-pedagógica fundamentada na verticalização e na transversalidade, os IF's ofertam formação inicial e continuada de trabalhadores, cursos superiores, de pós-graduação lato e stricto sensu, cursos técnicos de nível médio concomitantes, subsequentes e integrados, sendo que 50% das vagas devem ser destinadas aos cursos de Ensino Médio, prioritariamente na forma de cursos integrados (BRASIL, 2008).

Destaca-se, então, a prioridade na oferta do Ensino Médio Integrado. Segundo Pires (2010), essa proporção adotada reflete uma das metas da criação dos IF's, a qual seria reaver a tentativa de implementar o ensino politécnico através dos cursos de ensino técnico de nível médio.

Nesse aspecto, vale ressaltar que a integração entre o Ensino Médio e a Educação Profissional Técnica tem sentido mais significativo e amplo do que a mera junção desconecta da formação geral e específica. Segundo Saviani (2003), concerne à apreensão dos fundamentos científico-tecnológicos dos processos produtivos garantidos pela formação politécnica. Nesse entendimento, a integração fundamenta-se na concepção do homem em todas as suas dimensões, ou seja, o homem omnilateral.

3.4 O Estresse em Adolescentes

A adolescência não deve ser considerada apenas como uma mera transição da infância para a vida adulta. Além das modificações fisiológicas relacionadas com a puberdade, o adolescente encontra-se em uma fase de desenvolvimento influenciado por fatores biológicos, psicológicos e sociais relevantes para a construção da autoimagem corporal. Compreende uma etapa da vida na qual ocorrem várias mudanças biopsicossociais com influências relevantes na estruturação da personalidade do indivíduo (OSÓRIO, 1992).

Segundo Tricoli (2010), um período marcado por uma série de transformações deixa os indivíduos vulneráveis aos fatores estressantes e o mesmo torna-se um fator de risco ao desenvolvimento do indivíduo. Mudanças significativas são fontes geradoras de estresse, independente da faixa etária, mas a autora aponta que pode haver prevalência de estresse na adolescência devido a ocorrência de significativas mudanças nos fatores internos e externos.

O estresse é uma reação do organismo com componentes biopsicossociais e o surgimento dele está relacionado com a necessidade do indivíduo de se adaptar a um evento ou uma situação (LIPP, 2003).

De acordo com Selye (1965), existem três fases que compreendem a reação de estresse que são a fase de alerta, a de resistência e a de exaustão. Esse modelo trifásico também foi chamado por ele de “Síndrome de Adaptação Geral”.

A primeira fase é a de alerta que é compreendida como uma fase positiva. Após o indivíduo ser exposto a uma situação geradora de tensão, o organismo estimula o aumento da produção de bioquímicos. Essas alterações fisiológicas promovem uma resposta mais rápida e eficiente do corpo para que ele possa reagir através do mecanismo de luta ou de fuga, definido por Cannon (1953). O indivíduo pode apresentar algumas reações, como sudorese, taquicardia, vasoconstrição periférica e tensão muscular. Essa reação é uma preparação para garantir a própria sobrevivência. Caso haja permanência da situação de estresse, inicia a segunda fase que é a fase de resistência.

Na fase da resistência há a tentativa do organismo de manter o controle homeostático, há a busca por uma adaptação à situação enfrentada. Nessa fase, o indivíduo reage de forma diferente à reação da primeira fase, as alterações bioquímicas diminuem e os sintomas iniciais cessam. Há um gasto energético do organismo por tentar o reestabelecimento do equilíbrio interno e para atingir a adaptação, logo surge a tendência ao cansaço. Se o organismo consegue se adaptar à tensão, ele resiste ao fator estressante e o processo é interrompido sem deixar sequelas. Porém, se os fatores geradores de tensão forem contínuos de forma que a pessoa não consiga superar o estresse, há um esgotamento da energia adaptativa na fase da resistência.

Após a fase da resistência, inicia a fase da exaustão. Essa fase é caracterizada pelo desencadeamento de patologias graves que podem levar ao óbito. São sequelas decorrentes do intenso gasto energético físico e psicológico ocorrido durante todo o processo de estresse, como ansiedade generalizada, formas de depressão, vitiligo, hipertensão, úlcera gástrica e câncer.

Lipp (2000), após 15 anos de pesquisas, propôs um modelo quadrifásico ao introduzir a fase de quase exaustão. Essa nova fase é intermediária entre a fase de resistência e a fase de exaustão.

Sobre as fontes de estresse encontradas com maior frequência na adolescência, Tricoli (2010) relata que aquelas que ocorrem com maior frequência na rotina de adolescentes escolares são: responsabilidades em excesso, mudanças significativas ou frequentes, excesso

de atividades, exigência ou rejeição pelos colegas, determinados métodos de ensino escolar, vestibular e escolha profissional.

Os estudantes sofrem uma diversidade de fatores estressantes similares aos que ocorrem nas situações de trabalho (PENA; REIS, 1997).

De acordo com Tabaquim et al. (2015), uma escola de Ensino Médio profissionalizante possui uma grade curricular e uma jornada diária que são consideradas como fatores potenciais e passíveis para desencadear a ansiedade entre os alunos adolescentes.

Segundo Moraes (2014), a extensa grade curricular presente nos cursos técnicos concomitantes ao Ensino Médio é um fator que propicia um alto nível de estresse nos alunos que frequentam esses cursos.

3.5 A Meditação como Prática Integrativa e Complementar na Prevenção do Estresse

As Práticas Integrativas e Complementares – PICs também são denominadas de Medicina Tradicional e Complementar/Alternativa MT/MCA pela Organização Mundial de Saúde – OMS, que tem estimulado o uso da Medicina Tradicional Chinesa - MTC nos sistemas de saúde de forma integrada às técnicas da medicina ocidental e sugerido o fomento de políticas públicas voltadas para essa inserção (WHO, 2002).

Consoante a isso, em 2006, o Ministério da Saúde - MS aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC no Sistema Único de Saúde - SUS. O complemento de diferentes abordagens passou a oferecer a população mais opções preventivas e terapêuticas. Dessa forma, o MS também almejou garantir à sociedade melhores condições para a promoção do bem-estar biopsicossocial (BRASIL, 2006).

Dentre as opções, está a Medicina Tradicional Chinesa que é caracterizada por um sistema médico integral com várias modalidades de tratamento. Dentre elas, a prática de Meditação está presente com o intuito da prevenção, da promoção e da recuperação da saúde (BRASIL, 2006).

A meditação consiste em uma prática milenar, originada nas tradições orientais, a qual possui relação com as filosofias do Yoga e do budismo (LEVINE, 2000). De acordo com Danucalov e Simões (2006), a expressão “meditação” tem origem no Latim, *meditare*, e significa se direcionar ao centro. Nesse caso, o sentido é de procurar se desligar do universo externo ao corpo físico e direcionar a atenção para dentro de si de modo a propiciar o desenvolvimento do autoconhecimento.

Dessa forma, todas as ideias que surgem giram em torno do objeto de concentração de um modo que permanece a lucidez, pois a sensação é de ficar desperto, embora a consciência do ambiente externo seja pouca ou nenhuma (FEUERSTEIN, 2005). Nesse sentido, a meditação pode ser definida como uma prática que engloba um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção (SHAPIRO, 1981).

Por esse motivo, pode ser chamada de processo auto-regulatório da atenção, em que o controle dos processos atencionais é desenvolvido através da prática. Embora existam diversas técnicas, a investigação científica da meditação parte da premissa de que todas consideram o controle da atenção como uma característica fundamental em comum entre as práticas. Conforme o processo atencional é direcionado, as técnicas meditativas podem ser classificadas em dois ou três tipos principais, na concepção ocidental. Em geral, dois tipos são mencionados: o *mindfulness* e o concentrativo (CAHN; POLICH, 2006; GOLEMAN, 1988).

De acordo com Cahn e Polich (2006), o tipo de meditação denominado *mindfulness*, ou do *insight*, é composto por algumas técnicas orientais que se enquadram nesse tipo, como a meditação zen, vipassana e a própria adaptação ocidental *mindfulness*. Essa técnica é descrita como uma prática de abertura, em que há uma percepção dos estímulos, como pensamentos, sentimentos e/ou sensações, embora a atenção específica mantida seja uma observação livre que não os julga nem analisa.

O tipo de meditação denominado concentrativo é composto por algumas meditações com origem no Yoga, como a transcendental e a budista *samatha* (Cahn; Polich, 2006).

No que concerne à Meditação no Yoga, destaca-se o texto *Yoga Sūtra* escrito por Patañjali, uma obra clássica que conduz ao caminho do conhecimento e da busca interior através de oito ramos (GARD et al., 2014). De acordo com Bianchini (2012), esses oito membros (asthanga) incluem preceitos éticos e morais (yamas e nyamas), as posturas (ásanas), o controle e expansão da energia vital através da respiração (pranayama), a abstração dos sentidos (pratyahara), a concentração (dharana), a meditação (dhyana) e a transcendência (samadhi). Através desse caminho, torna-se possível aquietar a mente e promover um profundo processo de autoconhecimento.

Dessa forma, a preparação para a prática da meditação ocorre mediante a utilização de métodos, como a execução de posturas (ásanas), de exercícios respiratórios (pranayamas) e de técnicas de concentração (SHAPIRO, 1981).

Ásanas são as posturas realizadas com o intuito de alcançar a imobilidade do corpo. Pranayama é o controle ou a regulação da respiração. As técnicas de concentração precedem a

meditação e preparam a mente de forma a tranquilizá-la, livrá-la de pensamentos e atingir o vazio, a consciência pura (PINHEIRO, 2017).

Segundo a concepção do Yoga, o nosso corpo sutil é formado por Chakras, os quais são os centros de distribuição de energia. As práticas respiratórias, os pranayamas, auxiliam na expansão do prana, da energia vital, a qual flui através de canais energéticos, os nadis. Dentre os milhares de nadis presentes em nosso corpo, temos as narinas esquerda e direita como 2 canais energéticos. A esquerda é Ida Nadi, a qual conduz o prana de polaridade negativa (apana) em um movimento helicoidal descendente em torno da coluna (Shushuma nadi) até a base da mesma (até o Chackra básico). Enquanto a narina direita, Pingala Nadi, é responsável pela condução do prana de polaridade positiva em um movimento espiral ascendente em torno da coluna, da base da mesma até a narina (HERMÓGENES, 2009).

Para Hermógenes, a técnica de controle da respiração tem relevância como meio para atingir a tranquilidade da mente.

É admirável que alguns poucos minutos de concentração mental e conscientização de um fenômeno tão corriqueiro como a respiração possam criar condições de tranquilidade e segurança psíquica. Todos nós, desde o momento em que nascemos até o último instante de nossas vidas, estamos fazendo algo que nem por dois minutos deixamos de fazer — respirar. Sendo um ato tão presente, tão íntimo, tão nosso, comumente se processa à nossa revelia, sem nossa participação, sem que interfiramos. A respiração funciona ao comando de nossas emoções, e, portanto, normalmente, sob regulações neurovegetativas. No momento em que decidimos prestar-lhe atenção, alguma coisa interessante acontece. Você deve experimentar por si mesmo” (HERMÓGENES, 1998, p.322).

Vale destacar que a atividade mental não é interrompida no momento da meditação, o que entra em repouso é o fluxo de ideias, pensamentos e emoções. Esse estado não é algo estático e a percepção é direcionada ao cerne da consciência, onde ocorre um fluxo contínuo e dinâmico com foco na interiorização. O obstáculo principal da meditação é uma mente apegada intensamente a pensamentos que provocam preocupações no indivíduo. A Meditação requer uma prática frequente e o hábito de praticá-la deixa a mente condicionada a um estado constante de serenidade. Com isso, o indivíduo pode ter benefícios que promovam o bem-estar, como a redução da ansiedade e do estresse (BITTENCOURT; PIMENTEL, 2016).

Danucalov e Simões (2006) identificaram que Dhyāna (meditação) consiste no momento em que se mantém a consciência focada na atenção de uma forma que a concentração fica inalterada. A mesma pode propiciar o estado de Smādhi, o “êxtase”, um estágio que promove uma dissolução da nossa identificação com o ego e o total aprofundamento de nossos sentidos.

Para Hermógenes (2009), a superação do ego que ocorre através da meditação é consequência da anulação das sementes nefastas, as quais são os *vásanas* e os *samskaras*. Os *vásanas* compreendem os desejos, as necessidades, as tendências e as motivações de cada indivíduo. Os *samskaras* são as impressões e conteúdos representativos. O autor explica que tudo aquilo que pensamos, sentimos e fazemos decorre de *vásanas* e *samskaras*, os quais são responsáveis pelo sofrimento, pelas angústias, assim como também proporcionam a felicidade e a satisfação.

De acordo com Noguchi (2015), esse processo de autoconhecimento e autorregulação é uma consequência das técnicas meditativas oriundas de sistemas filosóficos orientais. A autora ressalta que as práticas propiciam ao praticante uma mente focada e atenta a si mesma, geram um desdobramento, onde o sujeito é observador e ao mesmo tempo é objeto de sua observação.

É importante destacar que as práticas meditativas, especialmente aquelas advindas de sistemas filosóficos orientais, não se preocupam em transformar pensamentos negativos ou focar nos pensamentos positivos, mas sim fazer com que a pessoa compreenda a natureza do pensamento em si, sua imaterialidade e transitoriedade, propiciando gradativamente uma não identificação com estes (NOGUCHI, 2015; p.650).

Na ação da pesquisa foram trabalhadas técnicas que podiam propiciar a ativação dos nadis de forma a Chandra Bhedana poder proporcionar maior tranquilidade e Surya Bhedana estimular a vitalidade.

Cahn e Polich (2006) afirmam que as técnicas meditativas concentrativas caracterizam-se pela restrição da atenção a um único objeto, interno ou externo. Ignora-se qualquer estímulo do ambiente, pois o foco é direcionado para uma atividade mental ou sensorial específica como, por exemplo, a repetição de um som, uma imagem ou a própria respiração.

Para propiciar uma maior atenção, estudos ressaltam a importância de manter o foco na respiração durante as práticas meditativas concentrativas. O uso desta técnica pode contribuir para uma melhoria da regulação do sistema nervoso autônomo, do foco e do autoconhecimento, visto que se trata de uma forma simples e efetiva de ativar a concentração, a consciência e o relaxamento. Portanto, pode modificar os padrões de funcionamento cerebral e corporal (NAPOLI et al., 2005).

Noguchi (2015) explica que a Meditação pode provocar alterações fisiológicas expressivas que interferem diretamente no fluxo mental e ocasionar efeitos nos processos de saúde-doença, na qualidade de vida e no bem-estar.

Vale destacar que uma das modificações constatadas em praticantes de meditação foi uma produção menor da quantidade de adrenalina e de cortisol. Quando estes hormônios estão em maior quantidade no corpo, eles contribuem para o aumento da ansiedade, da hiperatividade e do déficit de atenção (MANHN, 2013). Desta forma, dentre alguns dos resultados observados com a prática da meditação, estão a redução do estresse e da ansiedade (GROSSMAN, NIEMANNB, SCHMIDTC; WALACHC, 2004).

Outras pesquisas relataram que a meditação pode propiciar uma melhor adaptação ao estresse. Através de estímulos estressores, foi constatado que o grupo com maior experiência na prática de meditação teve uma recuperação fisiológica mais rápida e eficiente diante da situação enfrentada, isso indicava uma capacidade de adaptação mais eficiente ao estresse (GOLEMAN; SCHWARTZ, 1976).

Portanto, a Meditação por ser caracterizada como o treino da atenção plena à consciência do momento presente tem sido relacionada com um maior bem-estar físico, mental e emocional (SHAPIRO; SCHWARTZ; SANTERRE, 2005).

O universo do Yoga é rico em técnicas que auxiliam na preparação para a Meditação, dentre elas podemos destacar os asanas pavana muktásana e os pranayamas. Dentre estes últimos, alguns se destacam no presente estudo, como Viloma, Surya Bedha, Chandra Bedha, Nadi Shodhan e Ujjai.

Apesar do Yoga não ser uma profissão regulamentada no Brasil, existem cursos que formam instrutores devidamente credenciados e reconhecidos por órgãos competentes, como a Federação Internacional de Yoga - *The International Yoga Federation (IYF)*.

4 PERCURSO METODOLÓGICO

4.1 Tipo de Estudo

O estudo caracteriza-se por uma predominância da abordagem qualitativa, metodologia que ocorre através do contato do pesquisador com a situação objeto de estudo de forma a obter dados descritivos, sem a utilização de técnicas e métodos estatísticos, cujo resultado não é o foco da abordagem, mas todo o processo e o que ele significa (GODOY, 1995, SILVA; MENEZES, 2005).

Apesar do estudo ter como eixo central a pesquisa qualitativa, foi realizada uma triangulação de métodos qualitativos e quantitativo.

Sob esse enfoque, o investigador é ao mesmo tempo o sujeito e o objeto de sua pesquisa. O desenvolvimento do estudo torna-se imprevisível e o objetivo da amostra é de produzir novas informações (DESLAURIERS; KÉRISIT, 2008).

O pesquisador faz uma imersão na interpretação dos resultados e direciona toda atenção a uma rede de significações compartilhadas no ambiente natural da pesquisa (OLIVEIRA, 2001).

Minayo (2001) destaca o universo de significados compartilhados, como motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes. O pesquisador fica imerso nesse cenário mais profundo da dinâmica das relações, dos processos e dos fenômenos e não simplesmente focado nos resultados.

Para contemplar melhor essa abordagem interpretativa do mundo, torna-se de suma importância a coleta dos depoimentos dos atores sociais envolvidos, dos discursos e dos significados transmitidos por eles (VIEIRA; ZOUAIN, 2005).

A presente pesquisa pauta-se no referencial de pesquisa-ação. A pesquisa-ação é caracterizada como um tipo de pesquisa com base empírica que insere-se dentro da abordagem qualitativa como um modelo de investigação teórico social, concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo, no qual pesquisadores e participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos no processo colaborativo (THIOLLENT, 2003).

Pimenta (2005) considera que os sujeitos envolvidos na determinada problemática constituem um grupo com objetivos comuns, no qual assumem papéis diversos, inclusive o de pesquisadores.

Os atores da presente pesquisa ficaram envolvidos de forma a despertar neles a necessidade de se apropriarem das técnicas. O estudo propiciou técnicas as quais muitos deles não dominavam e estavam ávidos para vivenciar. O caminho foi delineado à medida que os significados compartilhados permeavam a ação. As descobertas passaram a envolver todos como um processo contínuo em espirais de reflexão e ação. Uma relação de colaboração a impulsionar a pesquisadora a uma ponderação e adaptação da própria prática à medida que recebia o *feedback* da ação.

4.2 Local do Estudo

O estudo ocorreu no IFCE - *Campus* Fortaleza, situado na Avenida Treze de Maio, nº 2081 - Benfica - CEP: 60040-215 - Fortaleza/CE. O Instituto está localizado em uma área de cerca de 40.000 m².

O Campus foi inaugurado em 1952 com a denominação de Escola Industrial de Fortaleza. Dispõe de instalações físicas com uma boa manutenção e abriga ações de ensino, pesquisa e extensão. Atualmente, ensina a cerca de 7.600 alunos matriculados em 14 cursos técnicos, 08 superiores tecnológicos, 05 bacharelados, 04 licenciaturas e 08 mestrados.

A estrutura física é composta por 88 salas de aulas convencionais, mais de 100 laboratórios nas áreas de Licenciaturas, Artes, Desporto e Lazer, Turismo, Construção Civil, Indústria, Química, e Telemática, além de sala de videoconferência e audiovisual, unidade gráfica, biblioteca, incubadora de empresas, espaço de artes, complexo poliesportivo e auditórios.

A presente pesquisa foi realizada na sala de ginástica, dança e luta e na sala de aula convencional (CAEF 2) do Instituto Federal do Ceará, situado na Avenida Treze de Maio, nº 2081, bairro Benfica, no Município de Fortaleza. O cenário da pesquisa possuía um amplo espaço, ambiente climatizado e muito limpo.

O local fica na unidade da Educação Física, a qual possui uma estrutura de, aproximadamente, 5.000 m² de área construída, constituída por um campo de futebol society, parque aquático com duas piscinas, quadra poliesportiva coberta, salas de musculação, de fisioterapia e de avaliação física, cinco salas de aula climatizadas, pista de cooper, galeria de banheiros e vestiários, além de área de convivência, terraço e setor administrativo.

4.3 Atores Envolvidos

O desenvolvimento deste estudo teve a participação de 11 adolescentes, com idades variando de 15 a 18 anos, sendo 10 do sexo feminino e um do masculino, estudantes do Ensino Médio Integrado do IFCE - *Campus* Fortaleza. A investigação foi desenvolvida com participantes que frequentavam a modalidade Ginástica e eram provenientes dos cursos de Técnico em Química e Técnico em Edificações, sendo 1 com 15 anos; 4 com 16 anos; 4 com 17 anos e 2 com 18 anos. No presente estudo, houve perda amostral de um participante que não respondeu ao questionário ISSL.

4.3.1 Descrição dos Atores

A descrição do grupo foi realizada por intermédio das observações registradas na fase de coleta de dados. Alguns dos adolescentes observados mostravam-se proativos, organizados, colaborativos e introspectivos. Alguns faziam reflexões e sanavam dúvidas. Nas poucas vezes que tentaram se expressar verbalmente, eles evitavam perguntar perante o grupo. Geralmente, por se tratar de questões de foro íntimo.

O grupo aderiu à prática de Meditação com boa assiduidade. A introspecção de alguns atores, aliada ao próprio fato de a meditação ser uma prática mais introspectiva, não gerou muitas expressões verbais. Foram observadas também posturas corporais e expressões faciais. Para Weil; Tompakow (1975), o “corpo fala” através das expressões corporais, as quais formam um texto não-verbal que pode ser de forma intensa, clara e simples.

Como componente ético, os atores foram mantidos no anonimato e seus nomes foram substituídos por letras, ficando distribuídos de “A” a “L”.

4.3.2 Critérios de Inclusão

Foram incluídos alunos do IFCE - *Campus* Fortaleza, estudantes da modalidade Ginástica, de ambos os sexos, matriculados no 5º e 6º semestres nos cursos do Ensino Médio, que estavam frequentando as aulas de Educação Física, que apresentaram frequência nas sessões de meditação a partir de 75% e que aceitaram a participação nesta pesquisa.

4.3.3 Critérios de Exclusão

Foram excluídos aqueles que não estavam matriculados no IFCE - *Campus* Fortaleza, que estavam matriculados do 1º ao 4º semestres nos cursos do Ensino Médio, que estavam matriculados em outras modalidades, que apresentaram frequência nas sessões de meditação abaixo de 75%, que não estavam na faixa etária e/ou não quiseram participar da pesquisa por quaisquer motivos.

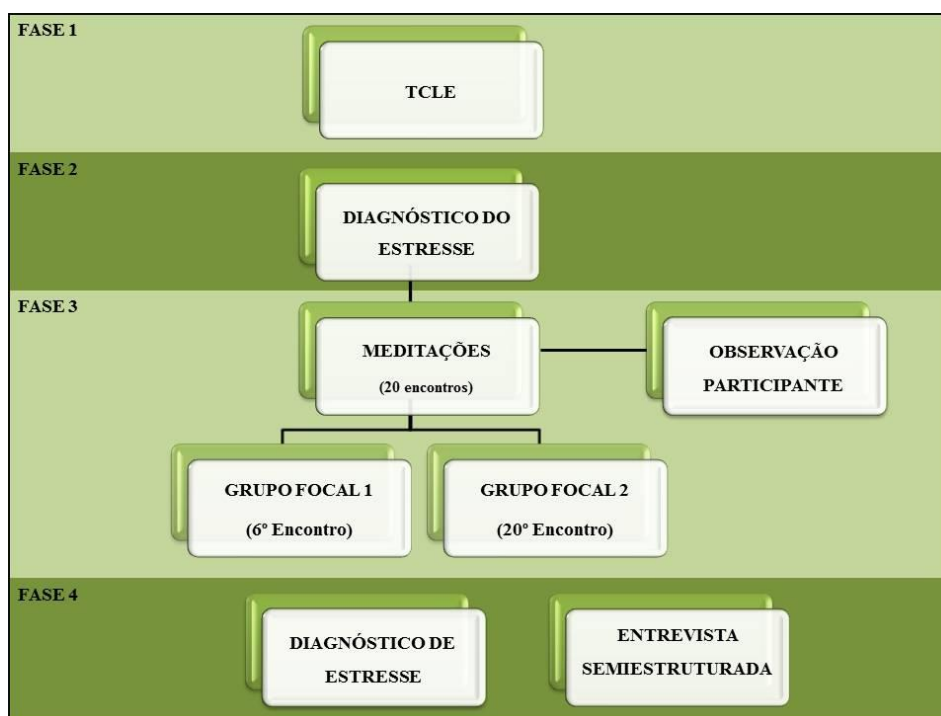
4.4 Ética na Pesquisa

A pesquisa foi submetida à apreciação do Comitê de Ética do IFCE. A aprovação do estudo ocorreu sob o Parecer de nº 2.883.817 (anexo C), considerando a pesquisa como relevante e com objetivos viáveis de serem alcançados por meio da metodologia. Vale ressaltar que todas as deliberações do referido Comitê estão fundamentadas na Resolução do Conselho Nacional de Saúde Nº 466/12. Após o deferimento, o estudo foi realizado mediante o consentimento dos pais e dos participantes que foram esclarecidos acerca de todo o processo que envolve a pesquisa, assim como foi realizada a entrega e a devolutiva com assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Após isso, procedemos com a coleta de dados.

4.5 Coleta de Dados

A coleta de dados ocorreu no primeiro semestre de 2019. Foram quatro fases, as quais serão explicadas a seguir e representadas na FIGURA 1.

Na Fase 1, foi realizado um levantamento dos alunos que frequentavam as aulas de Educação Física, especificamente da modalidade Ginástica. Após o contato e acordo com a docente da Educação Física do Ensino Médio do campus Fortaleza sobre esta pesquisa, foi entregue o TCLE. Após a devolução do Termo, assinado pelos pais ou responsáveis, concordando com a participação dos mesmos, convidamos para vivenciarem a prática da meditação, mediada pela pesquisadora, como meio de atenuar o mal estar advindo do estresse, o que caracterizará a ação deste estudo.

Figura 1- Fases da coleta de dados

Fonte: Elaborada pela autora

Na Fase 2, foi aplicado um instrumento para o diagnóstico do estresse dos alunos, 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). A aplicação dos questionários foi realizada durante a aula de ginástica e os participantes foram orientados a expor as dúvidas que surgissem durante a aplicação. O tempo de aplicação foi de, aproximadamente, 10 minutos. Para fins de comparação, o ISSL 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 terceira fase foi a ação desta pesquisa, a prática da meditação. O primeiro encontro iniciou no dia 4 de abril e o último encontro no dia 27 de maio, com três sessões semanais de meditação guiada com duração 10 a 20 minutos, perfazendo um total de 20 encontros para um grupo constituído por 11 sujeitos. Esse número de participantes justifica-se com base na representatividade qualitativa defendida por Thiollent (2003), já que se trata de um grupo com pessoas escolhidas de forma intencional em função da importância que elas detêm no estudo. O princípio da intencionalidade é adequado para a pesquisa social em relação ao assunto abordado, pois dá ênfase aos aspectos qualitativos.

A ação da pesquisa via meditação, ocorreu nas salas de aula de Educação Física do IFCE, em Fortaleza. Foram trabalhadas técnicas de relaxamento e de concentração que propiciam o indivíduo a atingir o estado meditativo, com embasamento nos textos clássicos do Yoga Sutra de Patañjali. Foram utilizados métodos diferentes nas sessões iniciais de forma a observar qual a abordagem teve um melhor aproveitamento pela turma e, dessa forma, realizar os ajustes necessários.

Em cada encontro de Meditação foi ainda realizada a Observação Participante, que ocorreu em paralelo com a ação da pesquisa. Portanto, está inserida na terceira fase deste estudo, com registro no Diário de Campo. No decorrer da intervenção profissional, é relevante que o pesquisador documente os acontecimentos.

Para Richardson (1999), a observação desempenha papel imprescindível no processo de pesquisa, pois, através da observação participante, o pesquisador analisa o contexto social que o cerca. Um dos pontos positivos é a possibilidade de captar a informação no momento em que ocorre o fato na presença do observador. Além disso, é o meio mais direto de se estudar uma ampla variedade de fenômenos sociais, e a maioria dos aspectos do comportamento humano são estudados com êxito através da observação.

Foram observadas as reações dos participantes dessa pesquisa, como posicionavam o corpo durante a prática, o ritmo da respiração, a posição das mãos e as expressões faciais. Uma postura relaxada com um corpo estabilizado e uma mente tranquila é fundamental para atingir o samádi (estado de total concentração da mente).

Para Minayo (1993), o diário de campo consiste em um instrumento capaz de conter todas as informações, exceto o registro das entrevistas formais. Através de observações sobre atitudes informais e fatos, é registrado diariamente descrições de fenômenos sociais percebidos no campo de pesquisa. Sendo assim, as anotações realizadas no diário foram datadas, com indicação dos sujeitos envolvidos, do local da pesquisa, dos fenômenos observados e o que podia influenciar na rotina do estudo.

Ainda na terceira etapa, foi feita a abordagem que teve aporte com o instrumento Grupo Focal. Trata-se de uma técnica de pesquisa qualitativa que ocorreu em dois momentos, no sexto e no vigésimo dia da ação da pesquisa. Foram realizadas entrevistas com o grupo a fim de promover um debate e reunir informações detalhadas sobre a experiência com a meditação. Questões norteadoras foram utilizadas para impulsionar discussões acerca da experiência vivenciada através dos encontros de meditação, tendo como finalidade contemplar os objetivos do presente estudo. Os participantes foram informados que ficassem à vontade para expressar o que sentiram nos primeiros encontros.

Segundo Morgan (1997), o Grupo Focal é compreendido como uma técnica de pesquisa que coleta dados através das interações grupais ao se discutir um tópico específico sugerido pelo pesquisador, a qual possibilita a geração de uma pluralidade de ideias que seriam pouco acessíveis sem a interação grupal. Desse modo, possibilitou observar uma maior comunicação entre as pessoas acerca do tema proposto no período da pesquisa. As observações realizadas no grupo focal ocorreram com a mediação necessária para que os alunos sentissem estímulo de expor os pensamentos acerca das experiências vivenciadas.

Na Fase 4, realizamos uma nova aplicação do questionário e uma entrevista individual semiestruturada, que deu o *feedback* da ação. A obtenção de dados com as entrevistas de caráter semiestruturado visou estabelecer uma relação de interação entre a pesquisadora e os participantes. De acordo com Bogdan e Biklen (2010), uma entrevista possibilita coletar dados descritivos na linguagem do próprio indivíduo, permitindo ao investigador desenvolver de forma subjetiva uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam os fenômenos do mundo e interagem com o meio.

Foi realizada uma entrevista semiestruturada com as seguintes perguntas norteadoras: *“Como você estava se sentindo antes da prática de meditação?”* e *“Como você está se sentindo hoje?”*

Manzini (1990) ressalta a importância de o roteiro da entrevista ser elaborado com perguntas básicas. Desse modo, possibilita a complementação por outras questões inerentes ao contexto, além de promover uma maior espontaneidade do entrevistado.

Essas entrevistas foram realizadas no dia 27 de maio, na sala de musculação do IFCE-Campus Fortaleza, em um momento que não estava ocorrendo aula. Quanto aos equipamentos utilizados, o uso de um gravador de voz foi fundamental para registrar as entrevistas na íntegra. Paralelamente, foram realizadas anotações em um diário, as quais foram baseadas na observação de expressões não verbais, como expressões faciais e gestos. Dessa forma, foi gerado e registrado conteúdo de forma a evitar a perda de dados relevantes. Após a transcrição dos áudios para o Word, o tratamento do material foi submetido à Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2009).

4.6 Análise dos Dados

Os dados do ISSL passaram por uma análise estatística descritiva para fins de comparação dos momentos pré e pós-intervenção, a qual foi realizada com o uso de gráfico. Segundo Gil (1999, p.128), o questionário pode ser definido “como a técnica de investigação

composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas, etc”.

A análise dos resultados da entrevista, do grupo focal e do que foi observado pela pesquisadora ocorreu através de um conjunto de instrumentos metodológicos que visavam analisar diversas fontes de conteúdo. O tratamento desses dados foi realizado através da Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2009), a qual está organizada em três fases: pré-análise, em que foi feito o levantamento de todo o material coletado; exploração do material, na qual foi realizada a codificação das falas e onde emergiram as categorias; e tratamento dos resultados, inferência e interpretação, em que foram interpretadas as categorias. A Análise de Conteúdo é um conjunto de técnicas de análise das comunicações que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens (BARDIN, 2009).

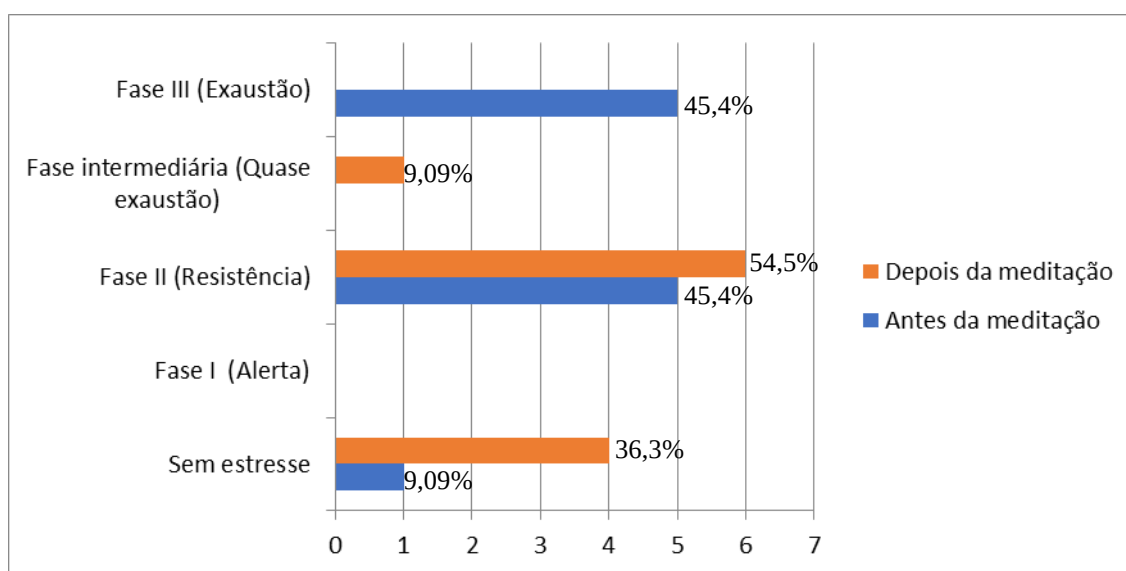
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados serão apresentados e discutidos, inicialmente pelo Diagnóstico do Estresse.

5.1 Diagnóstico do Estresse

O tratamento dos dados obtidos do questionário ISSL ocorreu através de uma análise descritiva, a qual foi realizada com o uso de gráfico. Foi possível traçar um panorama de como os participantes expressaram a sintomatologia do estresse através das fases, subsidiando a interpretação da observação participante e apresentando coerência com os dados das entrevistas semiestruturadas. O resultado dos questionários, juntamente com os outros instrumentos de coleta, confirma a hipótese suscitada no presente estudo, a qual concerne no fato de que a meditação aplicada em sala de aula possibilitou a redução do nível de estresse destes alunos. Apresentamos o gráfico correspondente à Figura 2:

Figura 2 - Estresse antes e depois da meditação



Fonte: Elaborada pela autora.

Dentre os participantes, verificou-se que, inicialmente, 1 estava sem estresse, 5 se encontravam na fase II (resistência), 0 na fase intermediária (quase exaustão) e 5 na fase III (exaustão). Destaca-se que o número de participantes que iniciaram na III, a mais crítica do

estresse, retrata uma realidade de um alto nível de estresse, também observada na entrevista. Constatou-se redução dos níveis e sintomas de estresse nos participantes depois da prática meditativa, a diminuição também foi relatada por eles.

Na fase III, houve redução de 5 para 0 participantes, sendo esta considerada a mais severa. Dentre eles, 1 migrou para a fase intermediária, 1 para a ausência de estresse e os outros 3 migraram para a fase II.

Com esses dados, ressalta-se o fato de 5 participantes terem saído da fase III, considerada mais "crítica e perigosa", a exaustão. Essa etapa ocorre quando ressurgem sintomas ocorridos na fase inicial, no entanto, com maior agravamento. Importante ressaltar que, na fase de exaustão, ocorre um grande comprometimento físico que se manifesta em forma de doenças (LIPP; NOVAES, 1996).

Ocorreu redução de nível de estresse na fase II, na qual 2 participantes passaram dela para a ausência de estresse. Houve aumento dos participantes na fase de resistência e quase exaustão, mas isso deve-se ao fato deles terem migrado da fase superior para essas inferiores.

A fase II refere-se ao estágio em que o organismo procura o retorno ao equilíbrio. A segunda fase, resistência, caracteriza-se por uma tentativa de recuperação do organismo após o desequilíbrio sofrido na fase anterior (LIPP; MALAGRIS, 2001).

Com relação à redução dos sintomas de estresse, 10 participantes apresentaram diminuição. Ressalta-se que dentre os 3 que permaneceram na etapa de resistência, 2 reduziram. Eles chegaram a diminuir a ponto de ficarem a apenas um sintoma para ser constatada a ausência de estresse, visto que nenhum deles fez a pontuação mínima em outras fases.

Após as sessões de meditação, 3 participantes passaram a não ter mais estresse, sendo 1 pertencente à fase de exaustão e 2 à de resistência. O único participante que iniciou a pesquisa sem se enquadrar em uma fase de estresse manteve-se assim até o final, com redução de sintomas.

Com esses dados, verificou-se que os participantes desenvolveram uma habilidade para lidar com o estresse de forma a reduzir o nível e/ou os sintomas. Para Fagundes et al. (2010), 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.

Davich (2006) elenca uma série de benefícios proporcionados pela Meditação que foram comprovados por pesquisas na área de Medicina. Dentre eles, encontra-se a redução da ansiedade e do estresse.

Com relação à redução da ansiedade, Miller et al. (1995) realizaram um estudo de acompanhamento no qual 22 pacientes com ansiedade vivenciaram a prática de meditação. Após a vivência, 20 deles tiveram redução na pontuação dos escores de ansiedade.

Walton et al. (2004) demonstraram que uma população de meditadores apresentou uma maior tendência ao controle adequado da pressão arterial e foi constatada redução do estresse.

A ausência de estresse não significa que não foram assinalados sintomas no questionário. Apenas não foram contabilizados pontos suficientes para serem enquadrados em uma fase de estresse. Ter alguns sintomas é saudável, pois significa que o corpo está preparado para reagir e lutar pela sobrevivência. Porém, o excesso coloca o indivíduo em risco de desenvolver diversas doenças.

5.2 A Ação da Pesquisa

Os 20 encontros ocorreram no período do dia 4 de abril ao dia 27 de maio, ao final das aulas de ginástica. A frequência das sessões de meditação guiada foi de 3 vezes por semana, nos dias de 2ª, 3ª e 5ª feira. O tempo variava de 10 a 20 minutos, aumentando gradualmente a cada encontro.

Antes de guiá-los, foi realizada uma preparação para a Meditação em cada sessão, a qual incluía relaxamento e pranayamas. Estes são exercícios para regulação da respiração que podem propiciar um aumento da absorção da energia vital e redução de ondas mentais. Algumas técnicas se destacaram no presente estudo, como Viloma, Surya-Bedhana, Chandra-Bedhana, Nadi Shodhan e Ujjai (descritas nas sessões de meditação). Além das posturas trabalhadas, também foram utilizados pontos de âncora (descrito na página 47) para auxiliar na manutenção do foco.

A partir do segundo encontro, o primeiro contato com o grupo se dava através de uma explicação daquilo que tinha sido trabalhado no encontro anterior.

5.2.1 Fases de preparação e meditação guiada

Denominaremos de **Fase 1** e de **Fase 2** a preparação que ocorreu antes da meditação. Este momento que precedeu a meditação guiada é composto por uma série de exercícios respiratórios, os quais aumentaram de forma gradual à medida que foram inseridas outras técnicas. Dentre elas, a de respiração em 3 fases e a de expansão da capacidade respiratória.

Estas estão descritas nas sessões correspondentes. Nomearemos de **Fase 3** o momento que sucede a “*meditação guiada*”.

As três fases foram realizadas em todas as sessões de meditação e estão descritas a seguir:

- Fase 1

Foi introduzido o relaxamento, momento que precede a meditação. Os participantes foram orientados a deitar em decúbito dorsal, ficar com os braços afastados da linha média do corpo, palmas das mãos para cima, em supinação, joelhos em extensão e com os olhos fechados. Logo depois, eles foram conduzidos a iniciar a respiração diafragmática (abdominal), de forma a expandir o abdômen ao inspirar e contrair ao expirar, com uma inspiração e expiração devagar e contínua.

Foi solicitado que posicionassem a mão direita sobre a barriga, mais precisamente logo acima do umbigo, com o intuito de aumentar a percepção e a condução do movimento respiratório. Após alguns exercícios respiratórios de inspiração e expiração, eles foram guiados para a Fase 2.

- Fase 2

Os participantes receberam a orientação para, delicadamente, moverem partes do corpo e abrirem os olhos quando se sentissem à vontade para, finalmente, ficarem na posição sentada. Foi sugerido que ficassem com os joelhos fletidos, caso sentissem algum incômodo nessa postura, poderiam permanecer sentados como preferissem.

Para Hermógenes (1998), dentre os estágios do Yoga, existem os princípios éticos que compõem os Yamas de Patañjali. Estes valores prezam pelo bem-estar de forma a orientar condutas de não violência física, sendo assim, deve-se praticar posturas com a conduta de evitar o desconforto físico.

Os participantes foram orientados a perceber o espaço e a levar a atenção para si. Deveriam perceber como estava a respiração e, caso estivessem controlando-a, deveriam parar de controlar.

- Fase 3

Após a meditação guiada, os participantes foram orientados a perceber como estava a própria respiração naquele momento e os sons no ambiente. Foram orientados a, delicadamente, inclinar o tronco para frente e moverem partes do corpo. Após isso, deveriam abrir os olhos quando se sentissem à vontade.

5.2.2 Sessões

Antes de iniciarmos as sessões, foi explicado que o objetivo da meditação não é esvaziar a mente de pensamentos, pois cessá-los em vida é impossível. Porém, o objetivo é estar presente no “aqui e agora”, manter a mente em um foco, o qual chamamos de “ponto de âncora”. Dessa forma, a mente estará focada em algo quando surgirem os pensamentos (e alguns deles podem ser preocupações, angústias e receios).

No momento que surgir um pensamento o mesmo deve ser acolhido e logo depois deixá-lo ir ao retornar, delicadamente, ao “ponto de âncora”. É relevante que o participante tenha um direcionamento para que isso ocorra de forma delicada, pois se não for dessa forma pode ocorrer a intenção de tentar evitar pensamentos de forma abrupta e, como é impossível deixar de tê-los, esse esforço em vão poderá prejudicar o intuito de atingir o estado meditativo, visto que a mente poderá ficar mais agitada.

1ª sessão – 4 de abril de 2019

Após as Fases 1 e 2, os participantes foram guiados para a meditação. Eles foram direcionados a ter como ponto de âncora a percepção no movimento da parte do corpo que sentissem a respiração com maior intensidade. Dentre as opções, foram guiados a optar entre o movimento abdominal ou o torácico. Logo após, teve início a Fase 3.

2ª sessão – 9 de abril de 2019

Na Fase 1 foi orientado que, durante a respiração diafragmática, eles mentalizassem a palavra “sobe” ao expandir o abdômen na inspiração e “desce” ao contrair-lo na expiração. Após a Fase 2, eles foram guiados para a meditação. Os participantes foram direcionados a manter a atenção na percepção da entrada e saída do ar pelas narinas com a mentalização da

palavra “dentro” no momento da inspiração e “fora” no momento da expiração. Logo após, teve início a Fase 3.

3ª sessão – 11 de abril de 2019

Na Fase 1, os participantes foram conduzidos ao *Viloma Pranayama*, uma série de exercícios respiratórios de forma a aumentar a capacidade respiratória, os quais foram realizados da seguinte forma:

Quadro 1 – Viloma Pranayama em 2 Tempos

EXERCÍCIO 1 (5 Repetições)
• Inspire total e contínuo • Retenha o ar • Expire em 2 tempos (Expira – pausa – expira) • Continua no seu ritmo
EXERCÍCIO 2 (5 Repetições)
• Inspire em 2 tempos (Inspira – pausa – inspira) • Retenha o ar • Expire total e contínuo • Continua no seu ritmo
EXERCÍCIO 3 (5 Repetições)
• Inspire em 2 tempos (Inspira – pausa – inspira) • Retenha o ar • Expire em 2 tempos (Expira – pausa – expira) • Continua no seu ritmo

Fonte: Elaborado pela autora

Após a Fase 2, eles foram guiados para a meditação. Os participantes foram direcionados a imaginar uma luz dourada no alto da cabeça e que a mesma iria descer preenchendo todo o corpo de forma a imaginar alguma área do corpo mais iluminada no momento da inspiração. Depois, deveriam direcionar a atenção para outra área do corpo que ficaria mais iluminada ao inspirar, após alguns minutos, direcionavam para outra área e assim, sucessivamente, até completar 15 minutos de sessão. Logo, essa parte corporal foi o ponto de âncora da meditação. Após esse momento, teve início a Fase 3.

4ª sessão – 16 de abril de 2019

Durante a Fase 1, os participantes foram conduzidos a fazer uma inspiração total e contínua, mentalizando a contagem até 4 segundos ao inspirar. Logo depois, foram orientados a fazer a expiração de forma devagar e contínua, mentalizando a contagem até 5 segundos ao expirar. Repetimos a inspiração e expiração por 5 vezes.

Após a Fase 2, eles foram guiados para a meditação. Os participantes foram direcionados a imaginar o ar passando por todo o sistema respiratório e ter como ponto de âncora a percepção da entrada e saída do ar pelas narinas com a mentalização da palavra “inspiração” no momento da entrada do ar e “expiração” no momento da saída do ar. Deveriam manter o ritmo natural da respiração e foram orientados a não acelerar a velocidade da mesma, fato que poderia ocorrer caso não houvesse essa orientação. Logo após, teve início a Fase 3.

5ª sessão – 22 de abril de 2019

Durante a Fase 1, os participantes foram conduzidos a uma série de exercícios respiratórios de acordo com o *Pranayama* citado no Quadro 1. Após a Fase 2, eles foram guiados para a meditação. Os participantes foram direcionados a ter como ponto de âncora a percepção da entrada e saída do ar pelas narinas com a mentalização da palavra “dentro” no momento da entrada do ar e “fora” no momento da saída do ar. Após esse momento, teve início a Fase 3.

6ª sessão – 23 de abril de 2019

Após a Fase 1 e a Fase 2 eles foram guiados para a meditação. Os participantes foram direcionados a ter como ponto de âncora a imaginação de um ponto dourado no ponto entre as sobrancelhas. Logo após, teve início a Fase 3.

7ª sessão – 25 de abril de 2019

Após alguns asanas, foi introduzida a técnica *Surya - Bhedana* durante a Fase 1. Para realizar esse *Pranayama*, deve-se posicionar o dedo indicador e o médio no ponto entre as sobrancelhas, com o dedo anelar fechar a narina esquerda e inspirar pela narina direita (*Nadi Pingala*). Depois, fechar a narina direita com o polegar, reter o ar por 5 segundos e retirar o dedo anelar da narina esquerda para expirar por ela (*Nadi Ida*). O processo foi reiniciado por mais 5 vezes.

Após a Fase 2, eles foram guiados para a meditação. Os participantes foram orientados a direcionar a atenção para a imaginação da entrada do ar pela narina direita e saída dele pela narina esquerda. Após esse momento, teve início a Fase 3.

8ª sessão – 29 de abril de 2019

Durante a Fase 1, os participantes foram conduzidos a fazer uma inspiração total e contínua, mentalizando a contagem até 4 segundos ao inspirar. Logo depois, foram orientados a fazer a expiração de forma devagar e contínua, mentalizando a contagem até 5 segundos ao expirar. Repetimos a inspiração e expiração por 5 vezes.

Depois, os participantes foram conduzidos à técnica *Surya-Bhedana*, a qual foi iniciada na sessão anterior. O método foi explicado novamente para os alunos que estiveram ausentes na sétima sessão. Após a prática da técnica, os participantes foram orientados a perceber como estava a respiração após a preparação e, caso estivessem controlando-a, deveriam parar de controlar.

Após a Fase 2, eles foram guiados para a meditação. Os participantes foram direcionados a ter como ponto de âncora a imaginação da entrada e da saída do ar apenas pela narina esquerda. Logo após, teve início a Fase 3.

9ª sessão – 30 de abril de 2019

A sessão foi realizada em sala de aula convencional. Na preparação para a meditação, objetivou-se chegar a um relaxamento, então os participantes foram orientados a fechar os olhos e imaginar uma luz branca no alto da cabeça que ao descer ela relaxava cada parte do corpo. Após a condução, eles deveriam escolher alguma área do corpo, a qual julgassem que precisava relaxar mais. Na meditação guiada, eles foram direcionados a imaginar que esta área acendia a cada inspiração. Logo após, teve início a Fase 3.

10ª sessão – 2 de maio de 2019

Os participantes foram conduzidos a realizar o *Chandra Bhedana*, a qual deve-se posicionar o dedo indicador e o médio no ponto entre as sobramelhas, com o dedo polegar fechar a narina direita e inspirar pela fossa nasal esquerda (*Nadi Ida*). Depois, fechar a narina esquerda com o anelar, reter o ar por 5 segundos e retirar o dedo polegar da narina direita e expirar por ela (*Nadi Pingala*). O processo foi reiniciado por mais 5 vezes. Após a Fase 1 e a Fase 2 eles foram guiados para a meditação. Os participantes foram direcionados a focar na percepção dos sons da respiração. Após esse momento, teve início a Fase 3.

11ª sessão – 6 de maio de 2019

Durante a Fase 1, os participantes foram conduzidos a uma série de exercícios respiratórios da seguinte forma:

Quadro 2 – Viloma Pranayama em 3 Tempos

EXERCÍCIO 1 (5 Repetições)
• Inspire total e contínuo • Retenha o ar • Expire em 3 tempos (Expira – pausa – expira– pausa - expira) • Continua no seu ritmo
EXERCÍCIO 2 (5 Repetições)
• Inspire em 3 tempos (Inspira – pausa – inspira– pausa - inspira) • Retenha o ar • Expire total e contínuo • Continua no seu ritmo
EXERCÍCIO 3 (5 Repetições)
• Inspire em 3 tempos (Inspira – pausa – inspira– pausa - inspira) • Retenha o ar • Expire em 3 tempos (Expira – pausa – expira– pausa - expira) • Continua no seu ritmo

Fonte: Elaborado pela autora

Logo após, os participantes foram conduzidos à técnica *Chandra Bhedana*, a qual foi iniciada na sessão anterior. O método foi explicado novamente para os alunos que estiveram ausentes na décima sessão. Após a prática da técnica, os participantes foram conduzidos a Fase 2. Depois, eles foram guiados para a meditação. Eles foram direcionados a manter a atenção para os movimentos do corpo durante a respiração. Após esse momento, teve início a Fase 3.

12ª sessão – 7 de maio de 2019

A sessão foi realizada em sala de aula convencional. Na preparação para a meditação, objetivou-se chegar a um relaxamento, então os participantes foram orientados a fechar os olhos e imaginar uma luz branca no alto da cabeça que ao descer ela relaxava cada parte do corpo. Após a condução, eles deveriam escolher alguma área do corpo a qual julgassem que precisava relaxar mais. Na meditação guiada, os participantes foram direcionados a manter os olhos fechados e a imaginarem palavras positivas a cada inspiração, de uma forma que mentalizassem se apropriar desse sentimento. Ao expirar, os mesmos deveriam imaginar que estariam liberando algum sentimento de angústia. Após esse momento, teve início a Fase 3.

13ª sessão – 9 de maio de 2019

Após alguns asanas, os participantes foram conduzidos a uma série de exercícios respiratórios na Fase 1, a serem realizados de acordo com o Pranayama citado no Quadro 2.

Depois, foi ensinada a técnica de Respiração das Narinas Alternadas (*Nadi Shodhan Pranayama*), a qual deve-se posicionar o dedo indicador e o médio no ponto entre as sobramelhas, com o dedo polegar tem que fechar a narina direita e inspirar pela fossa nasal esquerda (*Nadi Ida*). Depois, fechar a narina esquerda com o anelar, retirar o dedo polegar da fossa nasal direita e expirar por ela (*Nadi Pingala*). Depois, deve-se inspirar pela narina direita, fechar a mesma com o polegar, retirar o dedo anelar da narina esquerda para expirar por ela (*Nadi Ida*). O processo foi reiniciado por mais 5 vezes. Após a Fase 2, eles foram guiados para a meditação. Os participantes foram direcionados a manter os olhos fechados e direcionar a atenção para a percepção da respiração. Após esse momento, teve início a Fase 3.

14ª sessão - 13 de maio de 2019

Após alguns asanas, eles foram conduzidos para as Fases 1 e 2. Na meditação guiada, os participantes foram direcionados a manter a atenção nas imagens que surgissem na tela de projeção mental, sem julgá-las. Apenas observá-las.

15ª sessão - 14 de maio de 2019

A sessão foi realizada em sala de aula convencional. Na preparação para a meditação, objetivou-se chegar a um relaxamento, então os participantes foram orientados a fechar os olhos e imaginar uma luz branca no alto da cabeça que, ao descer, ela relaxava cada parte do corpo. Após a condução, eles deveriam escolher alguma área do corpo a qual julgassem que precisava relaxar mais. Após a Fase 2, eles foram guiados para a meditação. Os participantes foram direcionados a manter a respiração diafragmática e a focar nos movimentos do abdômen mentalizando “sobe” na inspiração e “desce” na expiração. Após esse momento, teve início a Fase 3.

16ª sessão – 16 de maio de 2019

Após o *Pavana Muktasana*, os participantes foram conduzidos a uma série de exercícios respiratórios na Fase 1 da seguinte forma:

Quadro 3 – Viloma Pranayama em 4 Tempos

EXERCÍCIO 1 (5 Repetições)
• Inspire total e contínuo • Retenha o ar • Expire em 4 tempos (Expira – pausa – expira– pausa – expira – pausa -expira) • Continua no seu ritmo
EXERCÍCIO 2 (5 Repetições)
• Inspire em 4 tempos (Inspira – pausa – inspira– pausa – inspira - pausa -inspira) • Retenha o ar • Expire total e contínuo • Continua no seu ritmo
EXERCÍCIO 3 (5 Repetições)
• Inspire em 4 tempos (Inspira – pausa – inspira– pausa - inspira- pausa -inspira) • Retenha o ar • Expire em 4 tempos (Expira – pausa – expira– pausa - expira- pausa -expira) • Continua no seu ritmo

Após a Fase 2, eles foram guiados para a meditação. Eles foram direcionados a ter como ponto de âncora a imaginação de um ponto dourado no ponto entre as sobramcelhas que viesse a “acender” a cada inspiração. Logo após, teve início a Fase 3.

17ª sessão - 20 de maio de 2019

Durante a Fase 1, os participantes foram conduzidos a uma série de exercícios respiratórios de acordo com o Quadro 3. Após a Fase 2, eles foram guiados para a meditação. Os participantes foram direcionados a manter a respiração diafragmática e focar nos movimentos do abdômen. Após esse momento, teve início a Fase 3.

18ª sessão - 21 de maio de 2019

A sessão foi realizada em sala de aula convencional. Na preparação para a Meditação objetivou-se chegar a um relaxamento, então os participantes foram orientados a fechar os olhos e imaginarem uma luz branca no alto da cabeça que, ao descer, ela relaxava cada parte do corpo. Após a condução, eles deveriam escolher alguma área do corpo a qual julgassem que precisava relaxar mais. Na meditação guiada, os alunos aprenderam o *Ujjayi Pranayama*. Consiste em uma respiração feita pelas narinas, mantendo a boca fechada. Durante a passagem do ar pela garganta é feita uma contração suave da mesma. Através da compressão da glote durante a passagem do ar, há a produção de um som. Então, eles foram orientados a direcionar a atenção para a percepção do movimento do ar na garganta durante essa respiração.

19ª sessão - 23 de maio de 2019

Durante a Fase 1, os participantes foram conduzidos a fazer uma inspiração total e contínua, mentalizando a contagem até 4 segundos ao inspirar. Logo depois, foram orientados a fazer a expiração de forma devagar e contínua, mentalizando a contagem até 5 segundos ao expirar. Repetimos a inspiração e expiração por 5 vezes.

Após a Fase 2, eles foram guiados para a meditação guiada. Os alunos vivenciaram novamente o *Ujjayi Pranayama* e a direcionar a atenção para o som da respiração.

20ª sessão - 27 de maio de 2019

Durante a Fase 1, os participantes foram conduzidos a fazer uma inspiração total e contínua, mentalizando a contagem até 4 segundos ao inspirar. Logo depois, foram orientados a fazer a expiração de forma devagar e contínua, mentalizando a contagem até 5 segundos ao expirar. Repetimos a inspiração e expiração por 5 vezes.

Após a Fase 2, eles foram direcionados para a meditação guiada. Os participantes foram direcionados a manter a atenção na respiração *Ujjayi*, mentalizando “sobe” na inspiração e “desce” na expiração.

5.2.3 A Observação Participante

Em cada sessão de Meditação foi realizada a Observação Participante com registro no Diário de Campo. Nas primeiras sessões, alguns alunos estavam muito concentrados e outros abriam os olhos no meio da intervenção. Esta última observação não foi mais registrada a partir da 4ª sessão. Foi observado uma movimentação maior do tórax do que do movimento abdominal durante a respiração e também foi uma percepção relatada pelos alunos.

Para Hermógenes (2014), a respiração praticada no Ocidente, geralmente, é realizada através de uma movimentação maior do tórax do que do abdômen, o que impede que o organismo se beneficie dos efeitos da respiração diafragmática. Esta última, promove uma movimentação da parede abdominal, a qual estimula os órgãos internos e as glândulas, aumenta a capacidade pulmonar e, conseqüentemente, melhora a "*capacidade vital*".

Em uma sessão que coincidiu com uma semana de provas, foi perceptível que os alunos iniciaram a prática com expressões faciais que pareciam de tensão. A expressão foi suavizando no decorrer da prática.

Com a prática contínua de pranayamas, alguns perceberam um aumento da capacidade respiratória. Surgiram relatos como “*Depois desse exercício, eu sinto que fico com uma respiração mais profunda e fico com mais disposição*” e “*A respiração melhora, eu inspiro de um jeito tipo... mais eficiente*”.

Saraswati (2009), explica que Patañjali, autor da obra clássica chamada *Yoga Sutra*, relaciona a prática dos Pranayamas com o aumento da capacidade respiratória, além de ter efeito sobre as emoções e também sobre o campo energético. Dessa forma, um prana baixo também pode ter relação com a presença de estresse.

Algumas dificuldades típicas de iniciantes na meditação foram registradas e relevantes para o *feedback* da ação, pois é inerente à pesquisa-ação que ocorra esse envolvimento com os sujeitos. Dentre alguns obstáculos, foi registrado o relato da participante “C” na manutenção em determinada postura. Apesar de não ter sido imposta uma posição e terem sido orientados a ficar na postura sentada que trouxesse conforto, alguns sentiram vontade de se espelhar na posição da pesquisadora, sentada e com os joelhos fletidos à frente.

Foi registrado que, após o participante “C” colocar a mão nas costas, ele procurou se encostar de modo a evitar uma provável sensação de incômodo. Porém, foi observado que ele passou a bocejar durante a prática. Ou seja, a postura sentada ereta e sem encosto não ocasionava sono, mas incomodava. Porém, ao se encostar surtia o efeito de sonolência. O fato foi confirmado em relato posterior à sessão. Cada ser era importante para a pesquisa de tal forma que uma ação adversa era observada e intervenções eram feitas. Nesse caso supracitado, não foi possível fazer a intervenção no momento exato, visto que os outros participantes estavam tentando manter o foco no ponto de âncora e qualquer interferência de barulho externo poderia atrapalhar o processo.

Após o ocorrido, o momento que precedia a meditação foi intensificado com posições que podiam amenizar ou evitar as dores nas costas. Dentre elas, podemos citar a postura da criança, asana do Yoga, a qual propicia o alongamento da musculatura posterior do tórax e, conseqüentemente, contribui para o alívio de tensões. Após a inclusão de asanas na sessão, o participante “C” não procurou encostar as costas nem apoiar a cabeça e relatou não ter sentido incômodo nem sonolência. Os *feedbacks* gerados foram registrados e o universo de conhecimento proporcionado pelo Yoga foram significantes para sentir, interpretar e tentar colaborar com o desenvolvimento da pesquisa.

Dentre os princípios da meditação Yoga, um deles é o de não violência. Ou seja, isso inclui a regra de respeitar os próprios limites do corpo. Apesar de ser um preceito milenar, criou-se um mito de que para meditar tem que passar horas sentado em cima de uma montanha em uma situação de total desconforto, por exemplo. Essa lenda não corresponde aos princípios éticos e morais do Yoga. O que ocorre é que yogues podem conseguir se manter em determinadas posturas por muito tempo, mas não em desconforto e sim porque já possuem experiência suficiente para atingir o estado meditativo de forma confortável. As posturas não são uma regra imposta, mas um meio de auxiliar que ocorra a manutenção do estado de vigília. Para Davich (2006), o praticante deve procurar a postura que trouxer conforto desde que mantenha a posição sentada e evite de encostar a cabeça para evitar sonolência.

No início dos encontros, foram registrados outros dois relatos de participantes que mantiveram a postura ereta e tiveram sensação de sonolência ou de aumento no fluxo dos pensamentos ao terem o primeiro contato com a meditação. Alguns relatos de incômodo, apesar de terem sido pouco frequentes e registrados por poucos participantes, foram tratados com a devida atenção na busca por oferecer o melhor ao indivíduo, mas sem prejudicar a técnica.

Davich (2006), afirma que todo meditador, em algum ponto da trajetória, tem a sensação de sonolência. O autor relaciona isso com vários fatos, sendo um deles relacionado ao fato de o corpo entrar em um estado relaxado. O mesmo autor faz referência aos vários relatos de meditadores iniciantes com relação à sensação de que surgem mais pensamentos com a prática. Porém, ele ressalta que é apenas uma falha de percepção, pois cita que a atividade mental acelerada já existia e apenas não era percebida e o que a meditação propicia é a observação disso. Com o tempo de prática, o objetivo é observar e deixar que o pensamento vá ao manter o foco em um ponto de âncora.

O participante “H” relatou que, nas primeiras sessões, não conseguia se concentrar devido à vontade de olhar o relógio. O mesmo informou que tinha curso de inglês logo após o término das sessões, às 12 horas, e outra aula às 13:30. Esse relato refletiu a rotina acelerada e sobrecarregada dos estudantes, juntamente com a categoria que emergiu na entrevista semiestruturada referente à sobrecarga de estudos.

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

No decorrer dos encontros, alguns ajustes foram realizados, como inclusão de posturas e diminuição de tempo no relaxamento. Os registros anteriormente citados foram diminuindo de forma gradual assim como também foi percebida uma mudança nas expressões faciais dos alunos, visto que alguns franziam a testa durante o início dos encontros com manifestações aparentes de tensões, mas passaram a reduzir tais manifestações.

5.3 Grupo Focal

Nesta seção, são apresentadas e discutidas as categorias emergentes do conteúdo das falas dos participantes que interagiram no Grupo Focal, as quais foram impulsionadas através de questões norteadoras geradoras de discussões acerca da experiência vivenciada por meio dos encontros de meditação (O roteiro consta no Apêndice C). Os dados foram ponderados por meio da Análise de Conteúdo, proposta por Bardin (2009). Após o tratamento dos dados obtidos nesse instrumento de coleta, foram extraídas as seguintes categorias: “Quando eu tento me concentrar surgem muitos pensamentos”; “Esqueço do corpo e a mente fica acordada”; e “O estresse diminuiu e o foco aumentou”.

Quando eu tento me concentrar surgem muitos pensamentos

Essa categoria retrata uma das dificuldades de iniciantes na prática de meditação. A percepção dos pensamentos que já existiam na mente pode interferir na concentração. Também surgiu uma dificuldade inicial para lidar com o ocorrido ao fazer o uso de técnicas.

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, isso é chamado de “observar a cascata” (DAVICH, 2006).

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. Essa característica de atividade mental é comum em ocidentais do século XXI, pelo fato de

buscarem raciocínios cada vez mais complexos. O mesmo autor ressalta essa dificuldade inicial do meditador de perceber o fluxo de pensamentos, a qual foi relatada pelos participantes. Ele aborda uma técnica que foi utilizada neste estudo, a qual consiste em, quando surgir um pensamento, deve-se “deixá-lo passar”. No entanto, 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. Então, refere-se à importância de recorrer a outra técnica que focalize a mente em um ponto, a qual foi citada pelo participante, que corresponde ao “ponto de âncora”.

Esqueço do corpo e a mente fica acordada

Essa categoria retrata o recolhimento dos sentidos de alguns participantes ao expressarem o que sentiram após as 5 primeiras sessões de meditação. Alguns relatos expressaram isso, como a seguir:

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).

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.

Cardoso (2005), baseado em dois estudos realizados com grupos de meditadores, verificou 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. Sob a ótica do Yoga, pode ter ocorrido nos participantes um

recolhimento dos sentidos em um caminho para a transcendência. Com relação aos efeitos do Yoga, Iyengar (2009) afirma:

O yoga pode ser visto como composto de três camadas: a física, a mental e a espiritual. Yama e Niyama são as disciplinas social e individual; âsana, prāṇāyama e pratyāhāra levam à evolução do indivíduo, ao entendimento de sua natureza; dhāranā, dhyāna e samādhi são os efeitos do yoga que criam condições para vislumbrar a alma (IYENGAR, 2009, p.30).

O estresse diminuiu e o foco aumentou

Essa categoria refere-se à percepção dos participantes de como eles se sentiam com relação ao estresse. Eles relacionaram o aumento do foco e a diminuição do estresse com a prática de meditação.

Às vezes, quando eu fico estressada, o meu cabelo cai, sabe? Eu sinto que está caindo mais. A minha pele fica pior, fica com mais acne, às vezes ela fica ressecada, mas também fica oleosa. Então assim, eu vi melhora nesse sentido. Às vezes, a gente não para...eu pelo menos, eu não paro para pensar se eu tô estressada, se eu tô calma, se eu tô bem, se eu tô mal. Às vezes, o que eu vejo é que eu vou tomar banho que o meu cabelo cai mais, aí eu paro para pensar, entendeu? E esses dias deu uma melhorada bastante. Não é nem assim que diminuem as preocupações, porque eu acho que elas sempre vão tá lá. A gente vive isso... no meu caso, eu acho que eu já falei, melhora que eu consigo fazer as coisas. Porque, às vezes, tem muita, muita, muita coisa e a gente não consegue fazer nada direito. Fica fazendo uma, já pensando na outra ou, às vezes, esquece e eu vivo esquecendo das coisas. Aí eu acho que depois da meditação eu sempre percebo que melhora nesse sentido de eu pensar que vai ser uma coisa de cada vez. Agora eu vou fazer isso, vou fazer o máximo que eu puder dessa coisa. Depois, eu tenho que dar um tempo para outra coisa(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 que decorre dela. O autor refere-se ao relaxamento psíquico como um meio de sair de um estado de estresse. Culminando, assim, em uma vivência positiva.

5.4 Entrevista Semiestruturada

Nesta seção, 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 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, além da influência hormonal.

De acordo com Tricoli (2010), os adolescentes são vulneráveis ao estresse pelo fato de a adolescência ser um período no qual ocorre uma série de mudanças, como a maturação sexual e a busca da independência emocional e financeira.

Eu não sabia direito como lidar e me abalava muito

Nesta categoria, a falta de habilidade dos adolescentes para lidar com o estresse repercute no bem-estar deles. O fato de não saber enfrentá-lo pode agravar o quadro sintomatológico e acarretar em prejuízo da própria saúde.

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

A análise das entrevistas não se limitou a fazer apenas uma leitura literal da fala dos sujeitos, mas a observar o que estava em segundo plano. Foram observados gestos, entonações, pausas. 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 RESISTÊNCIA

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

A sobrecarga de estudos emergiu com um grau significativo de estresse no grupo, uma vez que a quantidade de disciplinas, o ritmo e as obrigações foram relacionados como promotores de sofrimento.

Eu me sentia mal porque aquele dia não foi produtivo pra mim

A categoria representa a sensação de cobrança e mal-estar sentida pelos alunos quando as tarefas de determinado dia não eram cumpridas.

Alguns adolescentes relataram que sentiam estresse devido à sobrecarga de estudos e, em decorrência disso, foram citados casos de sensação de frustração por não conseguir ser produtivo no dia, 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 e tal. (B)” FASE DE EXAUSTÃO

“Hãaa eu acho que quando eu tô muito atarefada e eu não consigo cumprir tudo e... eu acho que as consequências disso também. Às vezes 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)” FASE DE EXAUSTÃO

A sobrecarga de tarefas gerava um mal-estar quando alguns participantes não conseguiam cumprir com todas as obrigações. Então, surgiam mais cobranças, frustrações e crises de ansiedade. A frustração parecia agravar ainda mais o despreparo em lidar com o estresse advindo da sobrecarga de estudos. Os desafios que não eram superados podiam despertar a sensação de incapacidade e, conseqüentemente, a frustração e desmotivação gerada poderia refletir nos estudos.

Para Bzuneck (2001), a desmotivação dos alunos incide na defasagem da aprendizagem dos mesmos. 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.

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

Ademais, provoca a sensação de incompetência e, conseqüentemente, uma baixa autoestima (LIPP; NOVAES, 2000).

Os sintomas do estresse têm efeitos psicológicos e físicos, como exposto abaixo pela aluna:

“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. Ultimamente, também porque eu tenho realmente estudado e estagiado os 3 turnos. Então, tanto o mental, tá com a mente sobrecarregada, como o físico também. (J)” FASE DE RESISTÊNCIA

Segundo Tricoli (2010), 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.

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

“Tipo assim é complicado, principalmente quando chega o período de provas é mais cansativo, mais complicado. Mas assim 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)” SEM ESTRESSE

Podemos extrair desse relato a importância de praticar a meditação também em momentos que antecedem eventos estressantes, como a realização de exames. No caso da aluna, ela afirmou ser abalada pelos fatores estressantes relacionados aos estudos, principalmente nesse período. Porém, ela também relatou saber lidar com o estresse em alguns dias. Ela disse tentar superar isso através de técnica de “mentalização positiva”.

Coelho et al. (2008) demonstraram que 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.

Os relatos dos participantes são respaldados por alguns autores, como Selye e Lipp. O primeiro autor foi o idealizador do modelo trifásico do estresse (alerta, resistência e exaustão). A segunda autora acrescentou mais uma fase ao propor o quadrifásico, a etapa acrescida é a de quase exaustão que está situada entre as fases de resistência e exaustão. A distinção das mesmas se dá pela duração da ação do estressor e pelo aparecimento de sintomas orgânicos e/ou psicológicos (LIPP, MALAGRIS; NOVAIS, 2007).

Através dos relatos dos participantes supracitados, surgiram queixas de irritabilidade e de cansaço. Porém, os sintomas relatados, isoladamente, não seriam suficientes para definir em qual fase do estresse os participantes se encontravam. Para isso, foi utilizado também o resultado do instrumento chamado ISSL, questionário o qual foi respondido pelos indivíduos na fase inicial da coleta.

Com relação aos relatos dos participantes A, C, I e J, constatou-se que estavam com sintomatologia em comum a duas fases e a pontuação do ISSL definiu que estavam situados na fase de resistência. O relato do participante H não se enquadrou nas supracitadas categorias, o mesmo estava na fase de resistência de acordo com o ISSL.

Segundo Selye (1982), o organismo entra na fase de resistência através da permanência da exposição ao agente estressor, ou com a falta de habilidade para lidar com ele por parte do indivíduo. Nesse momento, o corpo procura reestabelecer o seu equilíbrio interno por meio de adaptação ao estado de estresse e passa a consumir as reservas de energia adaptativa. Alguns sintomas característicos da fase de resistência são problemas de memória, sensação contínua de cansaço e irritabilidade, entre outros (LIPP, 2000).

No que concerne aos participantes B, D, G e L, constataram-se diversos sentimentos nos relatos. Os mesmos estavam na fase de exaustão do questionário. O participante F, que também estava nessa fase, não apresentou registros nas categorias supracitadas.

A participante “E” demonstrou ter, em alguns momentos, eficazes estratégias de enfrentamento ao estresse antes mesmo das sessões de meditação. Apesar de ela ter relatado que com a meditação teve uma melhora, ela demonstrou que já enfrentava situações de estresse de forma satisfatória em alguns momentos. Para ela, o período de provas era estressante e cansativo, mas, às vezes, ela lutava de forma eficaz contra isso. Mesmo ela tendo fracassado em alguns dias, os momentos que ela mentalizava que o dia ia ser bom, que ela ia se acalmar, foram mentalizações positivas que auxiliaram a evitar que pensamentos geradores de sofrimento viessem à tona. O relato da mesma condiz com o resultado do ISSL, o qual indicava que a mesma estava com sintomatologia de estresse insuficiente para se enquadrar em alguma das fases. Portanto, a mesma estava sem estresse. Mesmo que venha a aumentar a sintomatologia da Fase I, ela entrará na fase de alerta, a fase positiva do estresse. Para Lipp (2000), o estresse pode ser positivo, pois há produção de adrenalina e a reação torna-se vital para a sobrevivência.

Ambos os instrumentos de coleta de dados corroboram a sintomatologia e a duração dos sintomas e são pertinentes para determinar as fases do estresse nos participantes mencionados na categoria supracitada. Após serem questionados sobre como lidavam com o estresse depois da meditação, o grupo apresentou os seguintes registros:

Eu aprendi a ter mais calma, mais foco e a não me importar tanto

Essa categoria retrata os benefícios que os participantes relataram sentir com a meditação. Ao conseguirem ter mais calma diante de uma situação estressante, adquiriram uma maior concentração e foco. As técnicas que propiciaram a atenção no momento presente auxiliaram para que não perdessem o equilíbrio emocional diante de um fator gerador de estresse.

Alguns adolescentes relataram que, através das técnicas utilizadas nos 20 encontros de meditação, sentiram que estavam conseguindo, de forma gradativa, a manter a calma e a ter mais foco para resolução de problemas diante de uma situação estressante. Ressaltaram que a percepção foi de que os problemas não acabaram, mas que conseguiram ter uma maior concentração e tranquilidade diante de uma situação estressante, outros relataram alívio de dores. A mudança foi percebida como um processo gradual à medida que avançavam nas técnicas, como podemos verificar nos relatos a seguir:

“.. melhorou e vai melhorando aos poucos quanto mais eu testo. 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. De fato, a vivência pode propiciar a tranquilidade, a qual exerce influência na diminuição gradativa da ansiedade à medida que o indivíduo dedica tempo para a prática meditativa.

Esse dado é condizente com os estudos da década de 70, durante os quais foram realizados alguns testes neuropsicológicos, cujo resultado relacionava um tempo maior de prática de meditação com uma maior capacidade de absorção atencional, a qual está associada com a diminuição da ansiedade (DAVIDSON, GOLEMAN, SCHWARTZ, 1976).

Algumas pesquisas tem corroborado esse estudo através de 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), essas duas pesquisas verificaram que meditadores budistas experientes tinham ondas cerebrais que indicavam um poder significativamente maior de concentração, em comparação com o grupo-controle.

Recorer às técnicas de meditação antes das provas foi um artifício utilizado por outra aluna para ficar mais calma, como no relato a seguir:

“Hoje em dia eu já consigo ficar mais calma, tipo se eu ficar estressada eu consigo pensar, aí eu dou tempo para mim. Depois, eu falo as coisas calmamente depois da meditação... na época das provas, a meditação ajudou muito e ainda ajuda, porque tipo antes da prova eu tento meditar um pouquinho para ficar mais calma. Ajuda bastante! (I)”

Como consequência dessa atitude de conseguir ficar mais calma, a participante passou a não agir de forma impulsiva depois da meditação. Além de outros fatores, essa evolução pode refletir na tomada de decisões de forma mais centrada e evitar o surgimento de conflitos desnecessários. Esse relato também reforça a necessidade de que as instituições de ensino ofereçam aos alunos ferramentas de enfrentamento ao estresse e que as mesmas sejam utilizadas também nos momentos que antecedem as provas.

Para compreender melhor a estreita relação que a capacidade de controlar impulsos possui com a tomada de decisão, destacamos o modelo tríptico de impulsividade (PATTON; STANFORD; BARRAT, 1995), no qual a atitude impulsiva por ausência de planejamento repercute exatamente na tendência a tomar decisões imediatistas, sem avaliar o risco das consequências disso a médio e longo prazo.

No que concerne à prática meditativa, pesquisas com entrevistas abertas indicam que muitos meditadores que buscam integrar sua prática ao seu ambiente profissional relatam melhorias na tomada de decisões, na qualidade do trabalho e nas relações interpessoais (DUERR, 2004).

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

“Quando eu conseguia prestar atenção, porque o meu nariz ficava entupido, aí o meu dia era melhor, eu ficava mais relaxada... eu fiquei doente, a minha médica diagnosticou com Síndrome do Pânico. Aí depois da meditação deu uma melhorada... e a meditação eu acredito que tenha aliviado um pouco, tanto no relaxamento muscular, quanto no mental também... a meditação 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... depois da meditação, eu estava mais relaxada, eu mentalizava que o dia ia ser um pouco melhor (J).”

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. Faravelli (1985) alerta que eventos estressantes na vida adulta também estão relacionados ao desenvolvimento

do Transtorno do Pânico, sendo que cerca de 80% dos pacientes relataram estressores de vida nos 12 meses que precederam o início do transtorno.

Conseguir uma forma melhor de manter a calma diante de uma situação de estresse torna-se uma experiência exitosa para o participante, como no relato a seguir:

“... eu não conhecia a meditação, então eu nunca praticava, mas eu acho que depois eu consegui melhorar, tipo assim é... consegui me concentrar mais, ficar mais calma. Porque quando eu ficava estressada o que eu tentava fazer era me concentrar e ficar calma e eu acho que agora eu consigo fazer muito melhor! E me ajudou a ficar calma nesse horário de 12 horas às 13:30 que geralmente eu não ficava tão calma. (C)”

Atingir essa sensação de tranquilidade é determinante para conseguir se concentrar melhor e lidar com as emoções sem se deixar guiar pelo nervosismo e pela impulsividade. A sensação de que a prática de Meditação a ajudou a ficar mais calma em um período que, geralmente, não conseguia ficar tão calma tem relação com um efeito logo após a sessão, visto que as sessões de meditação encerravam ao meio dia.

Esse efeito imediato, após as sessões, também foi citado por outra participante, sem excluir o efeito em outros momentos. Segue o relato:

“Aí acho que 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. Aí eu acho que depois da meditação eu aprendi com essas coisas ruins que eu pensava eu deixava ir como nas sessões. Depois das sessões, eu me sentia meio que mais calma e os pensamentos ficavam mais organizados.(L)”

Torna-se explícito que ela já procurava por auxílio para enfrentar o estresse sem que ocorresse a perda do controle emocional. Essa necessidade de buscar meios para enfrentá-lo sem ficar tão abalada emocionalmente pode ter sido suprida, em parte ou no todo, através da prática da meditação.

A prática da Meditação contribui com a redução do estresse e da ansiedade (GROSSMAN et al., 2004).

“Depois da meditação foi melhorando, eu percebi que incoscientemente, aparentemente, eu parei de tratar as coisas com tanta impor... não tanta importância, mas 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)”

Com relação aos relatos dos participantes I e H, verificou-se que são condizentes com o fato de que tiveram redução dos sintomas apresentados nos questionários. Os alunos A e C que relataram terem conseguido se concentrar mais e manter a calma ficaram sem registro nas

fases de estresse. O participante J foi o único que não apresentou redução no número de sintomas no ISSL na fase que se encontrava, tendo redução em outras fases. Porém, os tipos de sintomas registrados mudaram, o que condiz com o relato de melhora em alguns aspectos.

O participante “E” permaneceu sem estresse e não teve registro na terceira categoria.

No que concerne aos participantes B, D, F, G e L, constatou-se que os relatos deles retratam o fato de terem saído da fase extrema do estresse, a de exaustão. O participante G que se sentiu mais focado diante de uma situação estressante passou da fase extrema para a ausência de estresse.

6 O PRODUTO EDUCACIONAL

A identificação do produto educacional se deu durante a experiência como professora da Rede Pública de Ensino, assim como constatada nesta pesquisa. Após aplicar sequências de meditações ao final das aulas de Educação Física, enquanto docente, era perceptível um desconforto nas cordas vocais. Visto que as patologias relacionadas ao uso frequente da voz são um problema recorrente entre os docentes, iniciou-se a procura por áudios de meditação guiada na internet para que as aulas fossem encerradas com esse recurso tecnológico, de forma a evitar um comprometimento maior com o aparelho fonador. Porém, o material encontrado ou era escasso ou apresentava uma alta complexidade de termos esotéricos para ser repassado aos alunos.

Desse modo, surgiu a intenção de suprir a área de Ensino com um material tecnológico que desse suporte aos professores em diversas situações, que fosse viável de ser executado e que tivesse uma linguagem acessível e condizente com as principais necessidades dos alunos.

Diante do exposto, o produto educacional é um áudio com técnicas de relaxamento e de concentração (meditações guiadas) que possam propiciar o alcance do estado meditativo e serão destinadas aos alunos na faixa etária entre 15 e 19 anos. O material foi produzido a partir da pesquisa de Mestrado, tem como referência as situações vivenciadas durante a coleta de dados de forma a ser compatível com as principais necessidades da faixa etária do público ao qual será direcionado.

Os áudios são adequados para serem utilizados por professores em qualquer momento das aulas, antes da aplicação de provas, em aulas de campo e outras situações condizentes com a rotina da instituição de ensino, visto que o uso da meditação tem influenciado o comportamento e o rendimento dos alunos durante a rotina escolar.

O material foi idealizado de forma a ser viável de execução mesmo com a limitação de recursos materiais, visto que precisará apenas de um celular, de uma caixa de som, de um som automotivo de ônibus, entre outros. Além da viabilidade, ele também é prático para ser utilizado pelos docentes por demandar pouco tempo para preparar a execução do mesmo.

Portanto, os áudios servirão de aporte para os professores que lecionam na área do Ensino, especialmente no Nível Médio, visto que poderão fazer o uso das técnicas sem fazer esforço nas cordas vocais. Além disso, também poderão praticar a meditação ao mesmo tempo que os alunos. Logo, terão um material prático e com uma linguagem acessível.

A validação do presente áudio ocorreu através da pesquisa por meio do *feedback* dos atores do presente estudo durante a ação da pesquisa. O Produto Educacional estará

disponível *online* para que fique facilmente acessível. A disponibilização do material ocorrerá através do portal referente à *EduCapes* e o compartilhamento do *link* também será impulsionado através de um aplicativo multiplataforma de mensagens instantâneas.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo da presente pesquisa consistiu em verificar os efeitos da meditação em alunos do Curso de Ensino Técnico Integrado do IFCE - *Campus* Fortaleza. No âmbito do estudo, foram utilizados instrumentos de coleta de dados que nos 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 dos mesmos, no que concerne à percepção do estresse antes e depois da prática e a elaborar o Produto Educacional com base na ação desta pesquisa.

No que concerne ao diagnóstico do nível de estresse dos alunos, constatou-se, através do ISSL, que houve redução dos níveis e sintomas nos participantes antes e depois da prática meditativa, a diminuição também foi relatada por eles. Destaca-se o fato de que alguns deles chegaram a diminuir a sintomatologia no questionário, a ponto de ficarem a apenas 1 escore da ausência do estresse.

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. Diante disso, consideramos que foi possível propor melhorias e 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 sentimentos de melhoria do bem-estar relacionados à redução das oscilações de humor, maior tranquilidade e melhora na concentração.

Quanto ao *feedback* da ação da pesquisa em alunos sob a ótica dos mesmos, no que concerne à percepção do estresse antes e depois da prática, os relatos dos participantes e os dados do ISSL evidenciaram que muitos deles, que não sabiam lidar com o estresse, passaram a agir de forma diferente após a 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.

O uso do ISSL aliado à entrevista semiestruturada e ao grupo focal foram importantes instrumentos complementares. Por muitas vezes, um justificava um dado obtido em outro. 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, inferimos que a inserção da meditação guiada também nos minutos que antecedem a prova pode influenciar no rendimento de alunos. Diante disso, sugerimos que sejam desenvolvidas mais pesquisas nesse âmbito.

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.

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.

Através da análise das Considerações feitas pelo Comitê de Ética do IFCE, dos resultados apresentados e da carência de pesquisas que envolvam o público alvo e a prática

meditativa, a pesquisa apresentou relevância para o meio científico. Consideramos a importância do envolvimento de outros pesquisadores com o intuito do desenvolvimento de trabalhos semelhantes.

A sobrecarga de disciplinas dos alunos foi uma das limitações do presente estudo, visto que, em alguns momentos, prejudicava a assiduidade para a realização da intervenção. O indeferimento do pedido de afastamento para dedicação ao Mestrado pela Prefeitura de Fortaleza foi outra limitação.

A elaboração do Produto Educacional ocorreu com base na ação desta pesquisa, resultando em um áudio com sequências de meditações guiadas. Esperamos que o presente produto possa propiciar meios para que os docentes e outros profissionais envolvidos com a Educação utilizem a meditação em suas práticas pedagógicas. Com isso, pretendemos que o Produto Educacional elaborado possa reverberar os benefícios relatados no presente estudo, seja em espaços formais e não formais de ensino.

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.

REFERÊNCIAS

- BAPTISTA, M. N., Souza, M. S., & Alves, G. A. S. (2008). **Evidências de validade entre a Escala de Depressão (EDEP), o BDI e o Inventário de Percepção de Suporte Familiar (IPSF)**. *Psico-USF*, 13(2), 211-220.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA, 2009.
- 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.
- BITTENCOURT, P. ; PIMENTEL J. **Yoga para a Saúde**. São Paulo: Novo Século Editora, 2016, cap. 9, p. 237-238.
- BOGDAN, R.; BIKLEN, S. (2010). **Investigação Qualitativa em Educação: Uma Introdução à Teoria e aos Métodos**. Porto: Porto Editora.
- BRASIL. **Lei 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário oficial da União, Brasília, DF.
- _____. **Política nacional de Práticas integrativas e Complementares (PnPiC) no Sistema Único de Saúde**, Departamento de Atenção Básica. Ministério da Saúde. (2006). Portaria nº 971, de 3 de maio. Brasília, DF: Autor.
- _____. **Lei nº 11.892, de 29 de dezembro de 2008**: institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnologia e cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia. Brasília: Presidência da República, 2008.
- _____. **Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica**. Brasília: Ministério da Educação; Secretaria de Educação Básica; Diretoria de Currículos e Educação Integral, 2013.
- _____. **Censo Escolar da Educação Básica**. IBGG. Disponível em: <http://download.inep.gov.br/educacao_basica/censo_escolar/notas_estatisticas/2017/notas_estatisticas_censo_escolar_da_educacao_basica_2016.pdf>. Acesso em: 18 dez. 2017.
- _____. **Base Nacional Comum Curricular**. Ensino Médio. Brasília, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518-versaofinal_site.pdf>. Acesso em: 15 de maio de 2018.
- BZUNECK, Jose Aloyseo. **A motivação do aluno: aspectos introdutórios**. In BZUNECK, Jose Aloyseo; BORUCHOVITCH, Evelyn. (Orgs). **A motivação do aluno**: contribuições da psicologia contemporânea. Rio de Janeiro: Vozes, 2001. P. 9-31.
- CAHN, B. R., & POLICH, J. (2006). **Meditation states and traits: EEG, ERP and neuroimaging studies**. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180-211.

CANNON, W.B. (1953). **Bodily changes in pain, hunger, fear and rage**. Boston: Brandford.

CANTER, P. **The therapeutic effects of meditation**. BMJ, 326: 1049- 1050, 2003.

CARDOSO, Roberto. **Medicina e Meditação - Um Médico Ensina a Meditar**. 3. Ed. São Paulo - SP:MG Editores, 2015

CEZARI, Eduardo; SOUSA, Jil-vanny da Silva Cunha; CUNHA, Rogério de Sousa. A Educação Infantil na Base Nacional Comum Curricular: conceitos e propostas de um currículo. **Revista Observatório**, Palmas, v. 2, n. 2, p.456-475, out. 2016.

Coelho, J. A. P. M., Albuquerque, F. J. B., Martins, C. R., D'Albuquerque, H. B., & Neves, M. T. S. (2008). **Coping em jovens frente à expectativa de inserção ocupacional indicadores de depressão**. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(4), 527-534

DANUCALOV, M.A.D.; SIMÕES, R.S. **Neurofisiologia da Meditação**. São Paulo: Phorte, 20 Meditação 06. 494p.

DAROS, Michelli Aparecida, 2013. O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo – IFSP, **A Evasão escolar e a atuação do serviço social: uma experiência em construção (2008-2013)**. Dissertação de mestrado, estudos de pós-graduação em Serviço Social da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

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

DAVIDSON, R. J., GOLEMAN, D. J., & SCHWARTZ, G. E. (1976). Attentional and affective concomitants of meditation: A cross-sectional study. **Journal of Abnormal Psychology**, 85(2), 235-238.

DAVIDSON, R. J., & GOLEMAN, D. J. (1977). **The role of attention in meditation and hypnosis: A psychobiological perspective on transformations of consciousness**. *The international Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 25(4), 291-308.

DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. **Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa**. In: DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. (Orgs.). *O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

DESCARTES, R. (2000, 9a ed.). **Discurso sobre o método**. São Paulo: Hemus (Original publicado em 1637).

DESLAURIERS, J.; KÉRISIT, M. **O delineamento de pesquisa qualitativa**. In:POUPART, Jean et al. *A pesquisa qualitativa: Enfoques epistemológicos e metodológicos*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

DIENER, E. (1996). **Subjective well-being in cross-cultural perspective**. Em G. Hector (Ed.), *Key issues in cross-cultural psychology: selected papers from the Twelfth International Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology*. San Diego: Academic Press.

DUERR, M. (2004). **A powerful silence: the role of meditation and other contemplative practices in American life and work**. Disponível em <<http://www.contemplativemind.org>>. Acesso em: 06 de novembro de 2019.

IYENGAR, B.K.S. **A Árvore do Ioga**. São Paulo: Globo, 2009.

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>>. Akropolis-Revista de Ciências Humanas da UNIPAR, 18(1), 57-69. Acesso em: 17 de novembro de 2019.

FARAVELLI C. **Life events preceding the onset of panic disorder**. J Affect Disord. 1985;9(1):103-5.

FEUERSTEIN, G. **Uma visão profunda do Yoga: teoria e prática**. Tradução Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Pensamento, 2005. 287p.

FREITAS, H. M. R.; CUNHA, M. V. M., JR.; MOSCAROLA, J. Aplicação de sistemas de software para auxílio na análise de conteúdo. Revista de Administração da USP, 32(3), 97-109, 1997.

FRIGOTTO, Gaudêncio; CIAVATTA, Maria; RAMOS, Marise. **A gênese do decreto n. 5.154/2004: um debate no contexto controverso da democracia restrita**. In: _____. (Org.). Ensino Médio integrado: concepção e contradições. São Paulo: Cortez, 2005a.

FRIGOTTO, G. (Org.) **Escola “sem” partido: uma esfinge que ameaça a educação e a sociedade**. Rio de Janeiro: LPP, 2017. (no prelo).

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GHAROTE, Dr. M. L. **Técnica de Yoga**. Guarulhos, São Paulo: Phorte Editora, 2000, p. 75.

GODOY, A. S. **Introdução a pesquisa qualitativa e suas possibilidades**. Revista de Administração de Empresas. São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, Mar./Abr. 1995.

GOLEMAN, D.J.; SCHWARTZ, G.E. (1976). Meditation as an intervention in stress reactivity. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 44, nº 3, p. 456-466.

GOLEMAN, D. J. (1988). **The meditative mind: The varieties of meditative experience**. New York: G.P. Putnam's Sons.

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

HERMÓGENES, José. **Yoga para Nervosos**. 33. Ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 1998.

HERMÓGENES, J. **Yoga para nervosos aprenda a administrar seu estresse**. 44.ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2009.

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga: Um clássico sobre saúde e qualidade de vida**. 61.ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2014.

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

LEVINE, M. (2000). **The positive psychology of buddhism and yoga: Paths to a mature happiness**. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

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

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

LIPP, M.E.N (2000). **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo.

LIPP, M. E. N.; NOVAES, L. E. (2000). **O Stress**. São Paulo: Contexto.

LIPP, M. E. N. O Modelo Quadrifásico do stress. In:_____ (Org.). **Mecanismos Neuropsicofisiológicos do Stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003, p. 17-21.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N. (2001). **O stress emocional e seu tratamento**. In B. Rangé (Org). **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria** (pp.475-490). Porto Alegre: Artmed.

LIPP, M. E. N., MALAGRIS, L. E. N.; NOVAIS, L. E. (2007). **Stress ao longo da vida**. São Paulo: Editora Ícone.

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.

MANHN P. A. **Ansiedade, qualidade do sono e concentração de cortisol salivar em tenistas adolescentes**. [Tese]. Doutorado em Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, 2013.

MANZINI, Eduardo José. **A entrevista na pesquisa social**. Didática, São Paulo, v. 26/27, 1990/1991.

MILLER, J.J. *et al.* **Three-year follow – up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders**. *General Hospital Psychiatry*, v. 17, p. 192, 1995.

MINAYO, Maria Cecília de S. **O Desafio do Conhecimento. Pesquisa qualitativa em saúde**. 2ª ed. SP: HUCITEC/ RJ: ABRASCO, 1993.

MINAYO, M. C. S. (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2001.

MORAES, S.C.L. In: _____ (Org.). **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: Edições UFC, 2014, p. 129-130.

MORGAN, D. L. (1997). **Focus Groups as Qualitative Research**. London: SAGE Publications.

MOURA, Dante Henrique. **Educação básica e educação profissional e tecnológica: dualidade histórica e perspectivas de integração**. IN: Anais da 1ª Conferência Nacional da Educação Profissional e Tecnológica. Brasília 05 a 08 de novembro de 2006. Brasília/DF: MEC, 2006.

NERI, M. C. (2009). “**O Paradoxo da Evasão e as Motivações dos sem Escola**”. In: Veloso, F.; Pessoa, S.; Henriques, R. e Giambiagi, F. (orgs), **Educação Básica no Brasil: Construindo o País do Futuro**. Elsevier, Rio de Janeiro, p.171-188.

NEWBERG, A., ALAVI, A., BAIME, M., POURDEHNAD, M., SABTANNA, J., & D'AQUILI, E. (2001). **The measurement of regional cerebral blood flow during the complex cognitive task of meditation: A preliminary SPECT study**. Psychiatry Research: neuroimaging Section, 106, 113-122.

NOGUCHI, Milica Satake. **Meditação, Saúde Coletiva e Fonoaudiologia: um diálogo em construção**. Distúrbios da Comunicação. São Paulo, v.27, n.3, p. 642-653, 2015.

OLIVEIRA, Manfredo A. de. **Reviravolta linguístico-pragmática na filosofia contemporânea**. São Paulo: Edições Loyola, 2001. (p.11-34 e 51-69).

PACHECO, E. (Org.). **Institutos Federais: Uma revolução na educação profissional e tecnológica**. São Paulo: Moderna, 2011.

PATTON, J. H.; STANFORD, M. S.; BARRAT, E. S. Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. **Journal of Clinical Psychology**, v.51, p.768-774, 1995.

PIMENTA, S.G. **Pesquisa-ação crítico-colaborativa: construindo seu significado a partir de experiências com a formação docente**. Educação & Pesquisa, São Paulo, v. 31,n. 3,p. 521-539,set./dez.2005.

PIRES, Luciene Lima de Assis. **Ensino Médio e educação profissional: a consolidação nos Institutos Federais**. Revista Retratos da Escola. Brasília, v. 4, n.7, p. 353-365, jul./dez.2010.

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

RAMOS, M. N. **O projeto unitário de ensino médio sob os princípios do trabalho, da ciência, e da cultura**. In: FRIGOTTO, G.; CIAVATTA, M. (Org.). **Ensino médio: ciência, cultura e trabalho**. Brasília, MEC/SEMTEC, 2004.

RANGEL, Ana Cristina. **Educação Matemática e a construção do número pela criança: uma experiência em contextos sócio-econômicos**. Porto Alegre: Artes médicas, 1992.

RICHARDSON R.J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo:Atlas;1999.

RITCHHART, R.; PERKINS, D. N. **Life in the mindful classroom: nurturing the disposition of mindfulness**. Journal of Social Issues, v. 56, n. 1, p. 27-47, 2000.

SARASWATI, S. S. **Asana Pranayama Mudra Bandha**. 1 ed.Belo Horizonte: Satyananda Yoga Center, 2009.

SAVIANI, D.. O choque teórico da politecnia. Trabalho, Educação e Saúde. Revista da EPS/FIOCRUZ. Rio de Janeiro, n. 1, p. 131-152, 2003.

SELYE, H. (1982). **History and Present Status of the Stress Concept**. Em L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects. (pp. 7-17). New York: Free Pass.

SHAPIRO, D. Meditation: Clinical and health-related applications. **The Western Journal of Medicine**, v. 134, n.2, 1981, p. 141-142.

SILVA, E. LUCIA; MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4 ed. Florianópolis: UFSC, 2005.

SHAPIRO, S. L., SCHWARTZ, G. E.; SANTERRE, C. (2005). **Meditation and positive psychology**. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 632-645). New York: Oxford USA Trade.

SUCUPIRA, A. C. L. Hiperatividade: doença ou rótulo? **Caderno CEDES**, n.15, p.30-47, 1985.

TABAQUIM, M.L.M.; BOSSHARD, C. A. G.; PRUDENCIATTI, S. M.; NIQUERITO A. V. **Vulnerabilidade ao stress em escolares do ensino técnico de nível médio**. Bol. Acad. Paulista de Psicologia. 2015, São Paulo, Brasil - V. 35, no 88, p. 197-213.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa ação**. 12. ed. São Paulo: Cortez, 2003.

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

VIEIRA, M. M. F. e ZOUAIN, D. M. **Pesquisa qualitativa em administração: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2005.

WALSH, R.; SHAPIRO, S. L.(2006). **The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue**. American Psychologist, 61(3), 227-239.

WALTON, K.G. *et al*. **Review of controlled research on the transcendental meditation program and cardiovascular disease: risk factors, morbidity, and mortality**. Cardiology in Review, v.12, p. 262, 2004.

WEIL, Pierre; TOMPAKOW, Roland. **O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal**. Petrópolis, Vozes, 1975.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Traditional Medicine Strategy**, Geneva, 2002-2005.

.

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) a participar como voluntário (a) da pesquisa “**A Influência da meditação no nível de estresse dos alunos do Ensino Médio integrado do Instituto Federal do Ceará - Campus Fortaleza**” sob a responsabilidade da pesquisadora **Lia de Almeida Rocco**.

Este documento visa assegurar e esclarecer seus direitos como participante e é elaborado em duas vias, uma que deverá ficar com você e outra com a pesquisadora. Por favor, leia com atenção e calma. Se houver perguntas antes ou mesmo depois de assiná-lo, você poderá esclarecê-las com a pesquisadora. Não haverá nenhum tipo de penalização ou prejuízo se você não aceitar participar ou retirar sua autorização em qualquer momento.

Justificativa e objetivos: O estudo se justifica pela necessidade de identificar o nível de estresse nos alunos do Ensino Médio, buscando estratégias de enfrentamento, via meditação. O estudo tem como objetivo verificar a relação da meditação com o estresse e a promoção do bem-estar de alunos do Curso de Ensino Técnico Integrado do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará - IFCE – *Campus Fortaleza*.

Procedimentos: Você irá responder um questionário para avaliar o seu nível de estresse. Caso seja necessário (decorrente desse resultado), será convidado a participar de sessões de meditação guiada pela pesquisadora, que ocorrerão na sala de ginástica do campus Fortaleza. Os encontros ocorrerão 2 (duas) vezes por semana, terão 20 minutos de duração, sendo às 3ª e 5ª feiras às 11h45minn, no período de setembro a dezembro de 2018. Dentre as sessões de meditação haverá duas entrevistas em grupo, e uma entrevista individual.

Desconfortos e riscos: Se você for convidado a fazer a meditação, ficará ciente que nesta prática não há contraindicações e nem trará riscos a você. Talvez sinta um leve desconforto físico pela adoção de algumas posturas corporais. Ressalta-se que um dos princípios da Meditação Yoga é de não gerar desconforto ao próprio corpo. Sendo assim, você ficará sentado na posição que gere maior conforto. Há um mínimo de risco psicológico pelo fato de você poder ficar tímido ao responder as perguntas das entrevistas, mas esse risco será amenizado ao deixá-lo ciente e à vontade de que não precisa se aprofundar nas respostas, ou até não respondê-las.

Benefícios: Ao participar dessa pesquisa você estará contribuindo com informações sobre o nível de estresse dos alunos do Ensino Médio no IFCE e sobre a influência da meditação no bem-estar dos alunos. A partir destas informações, será elaborado um Produto Educacional no decurso da pesquisa, o qual será um áudio com sequências de meditação guiada. Você aprenderá métodos com os quais você poderá adotar para a prática da meditação em sua vida, mesmo após o final da pesquisa.

Acompanhamento e assistência: Durante toda a pesquisa será oferecido todo o acompanhamento acerca de quaisquer fatores decorrentes da participação na pesquisa.

Sigilo e privacidade: Você tem a garantia de que sua identidade será mantida em sigilo e nenhuma informação será dada a outras pessoas. Na divulgação dos resultados desse estudo, constará numa dissertação de mestrado do Programa de pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT do IFCE. Seu nome não será citado e será garantido o anonimato de todos os participantes.

Ressarcimento e indenização: Você terá direito ao ressarcimento das despesas diretamente decorrentes de sua participação na pesquisa e à indenização pelos danos resultantes desta, nos termos da Lei.

Contato: Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável **Lia de Almeida Rocco**, Avenida Treze de Maio, 2875 – Dionísio Torres; Fortaleza – CE. Telefone: (85) 9.97198543. E-mail: liarocco@yahoo.com.br. Em caso de denúncias ou reclamações sobre sua participação e sobre questões éticas do estudo, você poderá entrar em contato com a secretaria do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do IFCE das 08:00 às 12:00h e das 13:00 às 17:00h no IFCE Reitoria - R. Jorge Dumar, 1703 - Jardim América, Fortaleza - CE, 60410-426; fone (85) 34012332 e-mail: cep@ifce.edu.br.

Responsabilidade do Pesquisador: Eu, **Lia de Almeida Rocco** asseguro ter cumprido as exigências da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde e complementares, na elaboração do protocolo e na obtenção deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Asseguro, também, ter explicado e fornecido uma via deste documento ao participante. Informo que o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética na Pesquisa, perante o qual o projeto foi apresentado. Comprometo-me a utilizar o material e os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento.

Lia de Almeida Rocco - assinatura da pesquisadora

Consentimento livre e esclarecido: Eu, _____ (nome do (a) participante), após ter recebido esclarecimentos sobre a pesquisa, neste documento, aceito em participar da mesma.

Assinatura do (a) Participante

Contato telefônico: _____ E-mail: _____

(Assinatura do responsável legal pelo participante)

Fortaleza, ____ de _____ de ____.

**APÊNDICE B – ROTEIRO DA OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE COM REGISTRO EM
DIÁRIO DE CAMPO**

Data: / /

Hora de início:

Hora de término:

- 1) Caracterização do local da prática (estruturação e condições de espaço físico).
- 2) Quantos indivíduos participam da prática?
- 3) Como se posicionam na sala?
- 4) Posicionamento sentados:
 - a) Posicionamento sobre os ísquios –
 - b) Aproximação das escápulas –
 - c) Posição das pernas –
 - d) Posição das mãos –
- 5) Mantém os olhos fechados?
- 6) Como controlam a respiração?
- 7) Como se envolvem com a prática?
- 8) Permanecem em silêncio durante a prática?
- 9) Com qual velocidade retornam para a posição inicial após a prática?
- 10) Comentam algo após a experiência prática?

APÊNDICE C – ROTEIRO DO GRUPO FOCAL**ROTEIRO DO GRUPO FOCAL 1 (6º Encontro)**

Local:

Data: / /

Hora de início:

Hora de término:

1. A Yoga Meditação é uma Prática Integrativa e Complementar. Com relação às experiências vivenciadas nesse estudo e às opiniões referentes à meditação opinem:
 - a) Como vocês estão se sentindo hoje?
 - b) O que você sentiu até agora com a prática?
 - c) Como você se sente em relação ao estresse? Fale um pouco sobre isso.

ROTEIRO DO GRUPO FOCAL 2 (20º Encontro)

Local:

Data: / /

Hora de início:

Hora de término:

1. Estamos no último encontro da Yoga. Com relação às experiências vivenciadas nesse estudo opinem:
 - a) Como vocês estão se sentindo hoje?
 - b) O que você sentiu até agora com a prática?
 - c) Como você se sente em relação ao estresse? Fale um pouco sobre isso.

APÊNDICE D – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

- 1) “Como você estava se sentindo antes da prática de meditação?”
- 2) “Como você está se sentindo hoje?”

APÊNDICE E – ROTEIRO PARA GRAVAÇÃO DOS ÁUDIOS DO PRODUTO EDUCACIONAL

ÁUDIO 1

- Procure ficar na posição sentada, de forma a sentir estabilidade e conforto
- Feche os olhos
- Relaxe cada parte do seu corpo, os pés e as pernas
- Sinta os braços, os ombros e os músculos faciais relaxados
- Inspire profundamente e expire devagar e contínuo pelo nariz
- Novamente, faça outra respiração dessa forma
- Perceba o ambiente, os sons, a temperatura, os cheiros
- Agora, perceba como está o seu corpo
- Sinta como está a sua respiração
- Se estiver controlando-a, pare de controlar
- Perceba qual a parte do seu corpo que se move mais durante a respiração
- O abdômen? O tórax?
- Direcione a atenção ao movimento do seu corpo durante a respiração
- Esse será nosso ponto de âncora
- (Pausa de 2 minutos)
- Se surgir algum pensamento, deixe-o passar
- Não faça julgamentos, apenas deixe-o ir
- Retorne, delicadamente, a atenção ao movimento do seu corpo
- (Pausa de 3 minutos)
- Se surgir alguma distração, retorne a atenção à âncora
- (Pausa de 6 minutos)
- Perceba como está o espaço, os sons do ambiente e cada parte do seu corpo que toca um objeto
- Comece a mover, delicadamente, os dedos dos pés e das mãos
- Faça alguns movimentos delicados com a cabeça
- Quando se sentir à vontade, abra os olhos

ÁUDIO 2

- Procure ficar na posição sentada, de forma a sentir estabilidade e conforto
- Feche os olhos. Relaxe cada parte do seu corpo, os pés e as pernas
- Sinta os braços, os ombros e os músculos faciais relaxados
- Inspire profundamente e expire devagar e contínuo pelo nariz
- Novamente, faça outra respiração dessa forma
- Perceba o ambiente, os sons, a temperatura, os cheiros
- Agora, perceba como está o seu corpo
- Sinta como está a sua respiração
- Se estiver controlando-a, pare de controlar
- Perceba o ar entrando e saindo pelas narinas
- Mentalize “dentro” na inspiração e “fora” na expiração
- Esse será nosso ponto de âncora
- (Pausa de 2 minutos)
- Se surgir algum pensamento, deixe-o passar
- Não faça julgamentos, apenas deixe-o ir
- Retorne, delicadamente, a atenção a mentalizar “dentro” na inspiração e “fora” na expiração
- (Pausa de 3 minutos)
- Se surgir alguma distração, retorne a atenção à âncora
- (Pausa de 6 minutos)
- Perceba como está o espaço, os sons do ambiente e cada parte do seu corpo que toca um objeto
- Comece a mover, delicadamente, os dedos dos pés e das mãos
- Faça alguns movimentos delicados com a cabeça
- Quando se sentir à vontade, abra os olhos

ÁUDIO 3

- Procure ficar na posição sentada, de forma a sentir estabilidade e conforto
- Feche os olhos. Relaxe cada parte do seu corpo, os pés e as pernas
- Sinta os braços, os ombros e os músculos faciais relaxados
- Inspire mentalizando até 4 segundos e expire pelo nariz mentalizando até 4 segundos
- Novamente, faça outra respiração dessa forma
- Perceba o ambiente, os sons, a temperatura, os cheiros
- Agora, perceba como está o seu corpo
- Sinta como está a sua respiração
- Se estiver controlando-a, pare de controlar
- Perceba o ar entrando e saindo pelas narinas
- Imagine que o ar esteja entrando e saindo apenas pela narina esquerda
- Esse será nosso ponto de âncora
- (Pausa de 2 minutos)
- Se surgir algum pensamento, deixe-o passar
- Não faça julgamentos, apenas deixe-o ir
- Retorne, delicadamente, à percepção da respiração nasal apenas pela narina esquerda
- (Pausa de 3 minutos)
- Se surgir alguma distração, retorne a atenção à âncora
- (Pausa de 6 minutos)
- Perceba como está o espaço, os sons do ambiente e cada parte do seu corpo que toca um objeto
- Comece a mover, delicadamente, os dedos dos pés e das mãos
- Faça alguns movimentos delicados com a cabeça
- Quando se sentir à vontade, abra os olhos

ÁUDIO 4

- Procure ficar na posição sentada, de forma a sentir estabilidade e conforto
- Feche os olhos. Imagine uma luz branca descendo na sua cabeça e relaxando cada parte do seu corpo. Relaxe os músculos faciais, os ombros, braços, pernas, pés.
- Inspire mentalizando até 4 segundos e expire mentalizando até 4 segundos, pelo nariz
- Novamente, faça outra respiração dessa forma
- Perceba o ambiente, os sons, a temperatura, os cheiros
- Agora, perceba como está o seu corpo
- Sinta como está a sua respiração
- Se estiver controlando-a, pare de controlar
- Perceba o ar entrando e saindo pelas narinas
- Imagine que o ar percorrendo todo o sistema respiratório
- Passando por todas as vias respiratórias até chegar ao pulmão e, depois, sendo expelido
- Esse será nosso ponto de âncora
- (Pausa de 2 minutos)
- Se surgir algum pensamento, deixe-o passar
- Não faça julgamentos, apenas deixe-o ir
- Retorne, delicadamente, a atenção ao percurso do ar pelas vias respiratórias
- (Pausa de 3 minutos)
- Se surgir alguma distração, retorne a atenção à âncora
- (Pausa de 6 minutos)
- Perceba como está o espaço, os sons do ambiente e cada parte do seu corpo que toca um objeto
- Comece a mover, delicadamente, os dedos dos pés e das mãos
- Faça alguns movimentos delicados com a cabeça
- Quando se sentir à vontade, abra os olhos

ÁUDIO 5

- Procure ficar na posição sentada, de forma a sentir estabilidade e conforto
- Feche os olhos. Imagine uma luz branca descendo na sua cabeça e relaxando cada parte do seu corpo. Relaxe os músculos faciais, os ombros, braços, pernas, pés.
- Inspire profundamente e expire devagar e contínuo pelo nariz
- Novamente, faça outra respiração dessa forma
- Perceba o ambiente, os sons, a temperatura, os cheiros
- Agora, perceba como está o seu corpo
- Sinta como está a sua respiração
- Se estiver controlando-a, pare de controlar
- Perceba o ar entrando e saindo pelas narinas
- Mentalize um ponto dourado entre as sobramcelhas
- Esse será nosso ponto de âncora
- (Pausa de 2 minutos)
- Se surgir algum pensamento, deixe-o passar
- Não faça julgamentos, apenas deixe-o ir
- Retorne, delicadamente, a atenção ao ponto dourado entre as sobramcelhas
- (Pausa de 3 minutos)
- Se surgir alguma distração, retorne a atenção à âncora
- (Pausa de 6 minutos)
- Perceba como está o espaço, os sons do ambiente e cada parte do seu corpo que toca um objeto
- Comece a mover, delicadamente, os dedos dos pés e das mãos
- Faça alguns movimentos delicados com a cabeça
- Quando se sentir à vontade, abra os olhos

ÁUDIO 6

- Procure ficar na posição sentada, de forma a sentir estabilidade e conforto
- Feche os olhos. Relaxe cada parte do seu corpo, os pés e as pernas
- Sinta os braços, os ombros e os músculos faciais relaxados
- Inspire profundamente e expire devagar e contínuo pelo nariz
- Novamente, faça outra respiração dessa forma
- Perceba o ambiente, os sons, a temperatura, os cheiros
- Agora, perceba como está o seu corpo
- Sinta como está a sua respiração
- Se estiver controlando-a, pare de controlar
- Perceba o ar entrando e saindo pelas narinas
- Mentalize uma área do seu corpo que esteja precisando relaxar
- Direcione a atenção para ela
- A cada inspiração essa área fica mais iluminada
- Esse será nosso ponto de âncora
- (Pausa de 2 minutos)
- Se surgir algum pensamento, deixe-o passar
- Não faça julgamentos, apenas deixe-o ir
- Retorne, delicadamente, a atenção à área do seu corpo
- (Pausa de 3 minutos)
- Se surgir alguma distração, retorne a atenção à âncora
- (Pausa de 6 minutos)
- Perceba como está o espaço, os sons do ambiente e cada parte do seu corpo que toca um objeto
- Comece a mover, delicadamente, os dedos dos pés e das mãos
- Faça alguns movimentos delicados com a cabeça
- Quando se sentir à vontade, abra os olhos

ANEXOS

ANEXO A - TESTE DE LIPP – ISS – INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS

NOME: _____
CPF: _____ ESCOLARIDADE: _____
NATURALIDADE: _____ DATA NASC.: _____

Fase I**SINTOMAS NAS ÚLTIMAS 24 HORAS**

- ☐ 1.Mãos e/ou pés frios
- ☐ 2.Boca Seca
- ☐ 3.Nó ou dor no estômago
- ☐ 4.Aumento de sudorese (muito suor)
- ☐ 5.Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)
- ☐ 6.Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta
- ☐ 7.Diarréia passageira
- ☐ 8.Insônia, dificuldade de dormir
- ☐ 9.Taquicardia (batimentos acelerados do coração)
- ☐ 10.Respiração ofegante, entrecortada
- ☐ 11.Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)
- ☐ 12.Mudança de apetite (comer bastante ou Ter falta de apetite)
- ☐ 13.Aumento súbito de motivação
- ☐ 14.Entusiasmo súbito
- ☐ 15.Vontade súbita de iniciar novos projetos

Fase II**SINTOMAS NO ÚLTIMO MÊS**

- ☐ 1.Problemas com a memória, esquecimentos
- ☐ 2.Mal-estar generalizado, sem causa específica
- ☐ 3.Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)
- ☐ 4.Sensação de desgaste físico constante
- ☐ 5.Mudança de apetite
- ☐ 6.Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)
- ☐ 7.Hipertensão arterial (pressão alta)
- ☐ 8.Cansaço Constante
- ☐ 9.Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)
- ☐ 10.Tontura, sensação de estar flutuando
- ☐ 11.Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa
- ☐ 12.Dúvidas quanto a si próprio
- ☐ 13.Pensamento constante sobre um só assunto
- ☐ 14.Irritabilidade excessiva
- ☐ 15.Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)

Fase III

SINTOMAS NOS ÚLTIMOS 3 (TRÊS) MESES

- ☐ 1. Diarréias freqüentes
- ☐ 2. Dificuldades Sexuais
- ☐ 3. Formigamento nas extremidades (mãos e pés)
- ☐ 4. Insônia
- ☐ 5. Tiques nervosos
- ☐ 6. Hipertensão arterial confirmada
- ☐ 7. Problemas dermatológicos prolongados (pele)
- ☐ 8. Mudança extrema de apetite
- ☐ 9. Taquicardia (batimento acelerado do coração)
- ☐ 10. Tontura freqüente
- ☐ 11. Úlcera
- ☐ 12. Impossibilidade de Trabalhar
- ☐ 13. Pesadelos
- ☐ 14. Sensação de incompetência em todas as áreas
- ☐ 15. Vontade de fugir de tudo
- ☐ 16. Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada
- ☐ 17. Cansaço excessivo
- ☐ 18. Pensamento constante sobre um mesmo assunto
- ☐ 19. Irritabilidade sem causa aparente
- ☐ 20. Angústia ou ansiedade diária
- ☐ 21. Hipersensibilidade emotiva
- ☐ 22. Perda do senso de humor

Fase I – Alerta (alarme)

Na ocorrência de 7 (sete) ou mais itens: É a fase de contato com a fonte de estresse, com suas sensações típicas na qual o organismo perde o seu equilíbrio e se prepara para enfrentar a situação estabelecida em função de sua adaptação. São sensações desagradáveis, fornecendo condições para reação à estas sendo fundamentais para a sobrevivência do indivíduo.

Fase II – Resistência (luta)

Na ocorrência de 4 (quatro) ou mais dos itens: Fase em que o organismo procura o retorno ao equilíbrio. Apresenta-se desgastante, com esquecimento, cansativa e duvidosa. Pode ocorrer nesta fase a adaptação ou eliminação dos agentes estressantes e conseqüente reequilíbrio e harmonia ou evoluir para a próxima fase em conseqüência da não adaptação e/ou eliminação da fonte de estresse.

Fase III - Exaustão (esgotamento)

Na ocorrência de 9 (nove) ou mais itens: Fase "crítica e perigosa", ocorrendo uma espécie de retorno a primeira fase, porém agravada e com comprometimentos físicos em formas de doenças.

Teste criado pela especialista Marilda Emmanuel Novaes Lipp, do Laboratório de Estudos Psicofisiológicos do Stress, de Campinas.

ANEXO B – TERMO DE AUTORIZAÇÃO E EXISTÊNCIA DE INFRAESTRUTURA**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO
CEARÁ
CAMPUS FORTALEZA****TERMO DE AUTORIZAÇÃO E EXISTÊNCIA DE INFRAESTRUTURA**

Eu, José Eduardo Souza Bastos, Diretor-Geral do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Campus Fortaleza, autorizo a realização do projeto intitulado "A INFLUÊNCIA DA MEDITAÇÃO NO NÍVEL DE ESTRESSE DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO DO INSTITUTO FEDERAL DO CEARÁ-CAMPUS FORTALEZA" pela pesquisadora Lia de Almeida Rocco, que envolverá análise de banco de dados, aplicação de questionário, ação da pesquisa com aplicação de sequências de meditação, Observação Participante, Grupo Focal, registro em Diário de Campo, realização de entrevista semi-estruturada com gravação em recurso digital e será iniciado após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE).

O do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Campus Fortaleza está ciente de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos participantes da pesquisa, dispondo de infraestrutura necessária para desenvolvê-la em conformidade às diretrizes e normas éticas. Ademais, ratifico que não haverá quaisquer implicações negativas aos alunos e professores que não desejarem ou desistirem de participar do projeto.

Declaro, outrossim, na condição de representante desta organização, conhecer e cumprir as orientações e determinações fixadas nas Resoluções nºs 466, de 12 de dezembro de 2012, e 510, de 07 de abril de 2016, 510 de 7 de abril de 2016 e Norma Operacional nº 001/2013, pelo CNS, e disponíveis no Regimento Interno do Comitê de Ética em Pesquisa do IFCE.

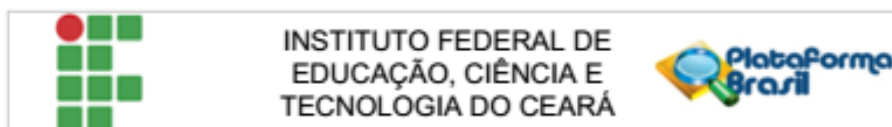
Local, 13 de Agosto de 2018.



José Eduardo Souza Bastos

José Eduardo Souza Bastos
Diretor Geral
IFCE - Campus Fortaleza

ANEXO C – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A INFLUÊNCIA DA MEDITAÇÃO NO NÍVEL DE ESTRESSE DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO DO INSTITUTO FEDERAL DO CEARÁ- CAMPUS

Pesquisador: LIA DE ALMEIDA ROCCO

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 98624518.5.0000.5589

Instituição Proponente: INSTITUTO FEDERAL DE EDUCACAO, CIENCIA E TECNOLOGIA DO CEARA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.883.817

Apresentação do Projeto:

O projeto visa avaliar o nível de stresse de estudantes dos cursos técnicos integrados do IFCE campus Fortaleza, e avaliar a redução desse estrés através de meditações(YOGA)que serão ofertadas a 12 alunos desses cursos.

Objetivo da Pesquisa:

Verificar a relação da meditação com o estresse e a promoção do bem estar físico e mental em alunos do Curso de Ensino Técnico Integrado do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará – Campus Fortaleza.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos e benefícios são bem apresentados no protocolo. Poderá haver riscos físicos devido a adoção de algumas posturas corporais durante a meditação e riscos psicológicos pelo fato do entrevistado ficar tímido ao responder as perguntas das entrevistas

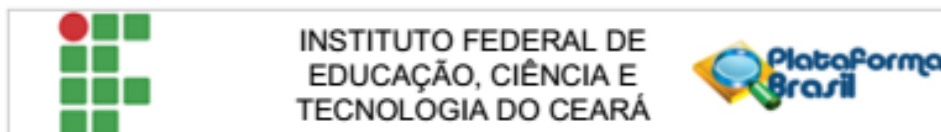
Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa é relevante e possui objetivos que podem ser alcançados por meio da metodologia.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos apresentados seguem o padrão ético e esclarecem riscos, benefícios, acompanhamento e, se necessário, o ressarcimento financeiro para os entrevistados.

Endereço: Rua Jorge Dumar, nº 1703
 Bairro: Jardim América CEP: 60.410-426
 UF: CE Município: FORTALEZA
 Telefone: (85)3401-2332 E-mail: cep@ifce.edu.br



Continuação do Parecer: 2.883.817

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto não apresenta pendências óbvias éticas.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMACOES_BASICAS_DO_PROJETO_1182909.pdf	23/08/2018 15:41:02		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_Consentimento_Livre_e_Escarecido_Responsavel_pelo_Menor.pdf	23/08/2018 15:39:38	LIA DE ALMEIDA ROCCO	Aceito
Outros	ROTEIRO_DO_GRUPO_FOCAL_1_e_2.pdf	21/08/2018 10:27:44	LIA DE ALMEIDA ROCCO	Aceito
Outros	ROTEIRO_DA_OBSERVACAO_PARTICIPANTE.pdf	21/08/2018 10:27:21	LIA DE ALMEIDA ROCCO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_Assentimento.pdf	21/08/2018 10:25:05	LIA DE ALMEIDA ROCCO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_Consentimento_Livre_e_Escarecido.pdf	21/08/2018 10:16:45	LIA DE ALMEIDA ROCCO	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto.pdf	19/08/2018 10:48:46	LIA DE ALMEIDA ROCCO	Aceito
Outros	Termo_Fiel_Depositario.pdf	16/08/2018 15:00:48	LIA DE ALMEIDA ROCCO	Aceito
Outros	Entrevista_Semi_estruturada.pdf	16/08/2018 14:41:34	LIA DE ALMEIDA ROCCO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Detalhado.pdf	16/08/2018 14:38:28	LIA DE ALMEIDA ROCCO	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Declaracao_de_Garantia_de_Regresso.pdf	16/08/2018 13:43:18	LIA DE ALMEIDA ROCCO	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Termo_de_Compromisso_de_Apresentacao_de_Resultados.pdf	16/08/2018 13:07:37	LIA DE ALMEIDA ROCCO	Aceito
Outros	Questionario.pdf	16/08/2018 12:56:36	LIA DE ALMEIDA ROCCO	Aceito
Orçamento	Orçamento.pdf	16/08/2018 12:45:18	LIA DE ALMEIDA ROCCO	Aceito
Cronograma	Cronograma.pdf	16/08/2018 12:40:33	LIA DE ALMEIDA ROCCO	Aceito

Endereço: Rua Jorge Dumar, nº 1703

Bairro: Jardim América

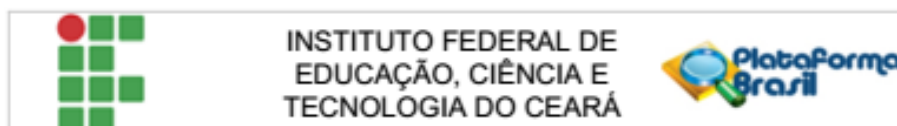
CEP: 60.410-426

UF: CE

Município: FORTALEZA

Telefone: (85)3401-2332

E-mail: cep@ifce.edu.br



Continuação do Parecer: 2.883.817

Declaração de Instituição e Infraestrutura	Termo_de_Infraestrutura.pdf	16/08/2018 12:21:35	LIA DE ALMEIDA ROCCO	Aceito
--	-----------------------------	------------------------	-------------------------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

FORTALEZA, 10 de Setembro de 2018

Assinado por:
Joelia Marques de Carvalho
(Coordenador)

Endereço: Rua Jorge Dumar, nº 1703
Bairro: Jardim América CEP: 60.410-426
UF: CE Município: FORTALEZA
Telefone: (85)3401-2332 E-mail: cap@ifce.edu.br

ANEXO D – EXERCÍCIO *PAVANA MUKTASANA* - FLEXÃO E EXTENSÃO DO COTOVELO



ANEXO E – EXERCÍCIO PAVANA MUKTASANA - ROTAÇÃO DO PESCOÇO



**ANEXO F – MOMENTO DE RELAXAMENTO E PREPARAÇÃO PARA A
MEDITAÇÃO (ALGUNS PARTICIPANTES NA POSTURA SAVASANA)**



ANEXO G – PREPARAÇÃO PARA A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

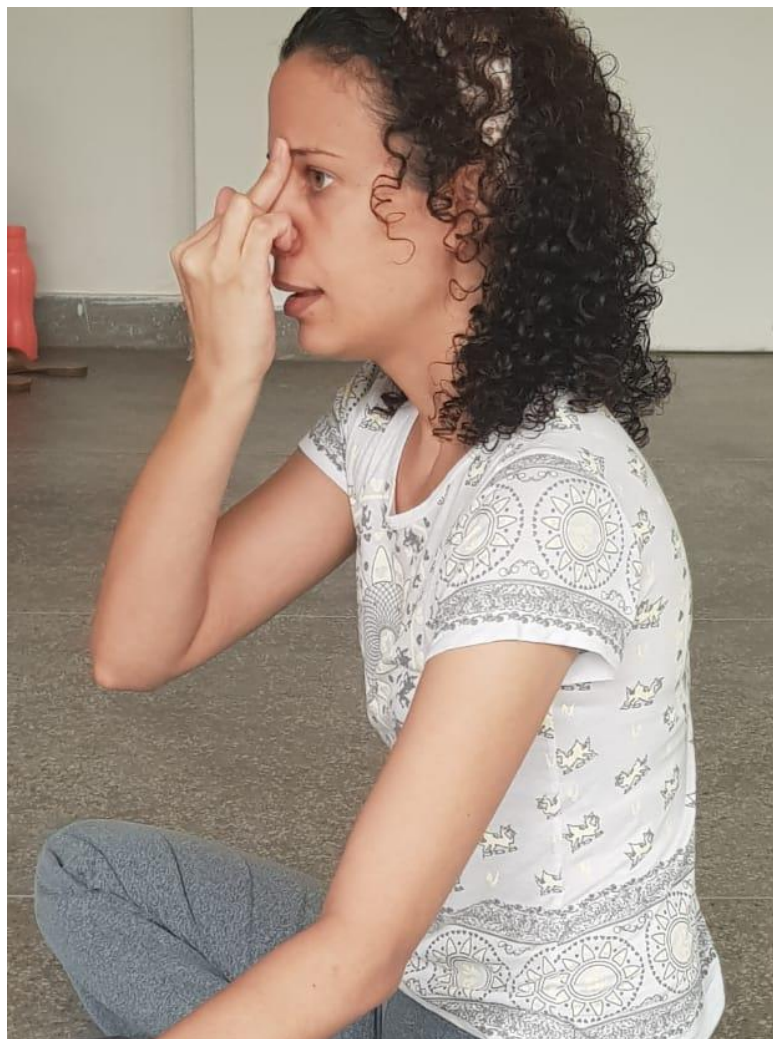


**ANEXO H – EXPLICAÇÃO DO PRANA KYRA, A RESPIRAÇÃO COMPLETA
YOGUIKA OU A RESPIRAÇÃO EM 3 FASES**



**ANEXO I – EXPLICAÇÃO DO *PRANA KYRA*, A RESPIRAÇÃO COMPLETA
YOGUIKA OU A RESPIRAÇÃO EM 3 FASES (Continuação)**



ANEXO J - EXPLICAÇÃO DO PRANAYAMA *CHANDRA BHEDANA*

ANEXO L – PARTICIPANTE PRATICANDO O PRANAYAMA *CHANDRA BHEDANA*



ANEXO M – PARTICIPANTES PRATICANDO A MEDITAÇÃO NA SALA DE GINÁSTICA



ANEXO N – PARTICIPANTES PRATICANDO A MEDITAÇÃO NA SALA CAEF 02

ANEXO O – PARTICIPANTES NO GRUPO FOCAL