

QUAL A IMPORTÂNCIA DE PRÁTICAS MEDITATIVAS NA UNIVERSIDADE?

Gabriele Costa de Aquino¹

Juliana Brandao Machado²

Resumo:

O presente trabalho discute as formas integrativas de cuidado fomentadas na universidade, chamando a atenção para as emoções dos acadêmicos e as possibilidades de ampliar sua formação humana. A intenção é problematizar a ocorrência cada vez mais frequente de episódios de estresse e doenças autoimunes. Devido ao ritmo intenso e acelerado, à cobrança de produtivismo e a sobrecarga de exigências em meio ao âmbito acadêmico que faz com que, tanto alunos, quanto professores estejam suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos mentais, psíquicos e à exaustão, a meditação surge como possível recurso possibilitador de resgate da saúde mental, física e psicológica estudantil em meio a rotina acadêmica. A pesquisa foi iniciada com as leituras de produções científicas sobre meditação na área educacional, através de uma pesquisa bibliográfica, a qual consiste em trabalhar com dados e contribuições já trabalhados por outros pesquisadores (SEVERINO, 2007), tendo como foco construir um projeto voltado para práticas meditativas com estudantes universitários. A meditação é uma técnica contemplativa "que desenvolve a autorregulação da atenção e dos processos atencionais", conforme desenvolve o pensamento de Assis, Portella e Malva (2017, p.29). Este processo possibilita uma maior percepção sobre os próprios pensamentos, o desenvolvimento da atenção plena, um maior nível de equilíbrio emocional e consciência corporal, podendo ser realizada para os mais diversos fins. Isso é reforçado pelo pensamento de Galvan (2015, p.12) ao discorrer que "A meditação laica educacional coloca o aluno, o sujeito, como centro da relação ensino-aprendizagem ao trabalhar a consciência emocional, e a partir dessa perspectiva, pode o sujeito ser livre para o exercício do conhecimento". Tendo em vista que as universidades nem sempre fornecem serviços de apoio psicológico e mental gratuito e de qualidade e que a preocupação com a saúde mental precisa ser uma política estudantil e uma política pública, espera-se que a possibilidade de desenvolvimento desse projeto se mostre como uma alternativa de solução e alívio, ao menos parcial, para as demandas e sobrecargas física, mental e psíquica dos universitários.

Palavras-chave: Educação; Política estudantil; Meditação; Atenção plena.

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

QUAL A IMPORTÂNCIA DE PRÁTICAS MEDITATIVAS NA UNIVERSIDADE?

¹ Aluno de graduação. bigabicosta@gmail.com. Autor principal

² Docente. julianamachado@unipampa.edu.br. Orientador

Anais do 10º SALÃO INTERNACIONAL DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO - SIEPE
Universidade Federal do Pampa | Santana do Livramento, 6 a 8 de novembro de 2018

QUAL A IMPORTÂNCIA DA IMPLEMENTAÇÃO DE PRÁTICAS MEDITATIVAS NA UNIVERSIDADE?

O presente trabalho discute as formas integrativas de cuidado fomentadas na universidade, chamando a atenção para as emoções dos acadêmicos e as possibilidades de ampliar sua formação humana. A intenção é problematizar a ocorrência cada vez mais frequente de episódios de estresse e doenças autoimunes. Devido ao ritmo intenso e acelerado, à cobrança de produtivismo e a sobrecarga de exigências em meio ao âmbito acadêmico que faz com que, tanto alunos, quanto professores estejam suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos mentais, psíquicos e à exaustão, a meditação surge como possível recurso possibilitador de resgate da saúde mental, física e psicológica estudantil em meio a rotina acadêmica. A pesquisa foi iniciada com as leituras de produções científicas sobre meditação na área educacional, através de uma pesquisa bibliográfica, a qual consiste em trabalhar com dados e contribuições já trabalhados por outros pesquisadores (SEVERINO, 2007), tendo como foco construir um projeto voltado para práticas meditativas com estudantes universitários. A meditação é uma técnica contemplativa “que desenvolve a autorregulação da atenção e dos processos atencionais”, conforme desenvolve o pensamento de Assis, Portella e Malva (2017, p.29). Este processo possibilita uma maior percepção sobre os próprios pensamentos, o desenvolvimento da atenção plena, um maior nível de equilíbrio emocional e consciência corporal, podendo ser realizada para os mais diversos fins. Isso é reforçado pelo pensamento de Galvan (2015, p.12) ao discorrer que “A meditação laica educacional coloca o aluno, o sujeito, como centro da relação ensino-aprendizagem ao trabalhar a consciência emocional, e a partir dessa perspectiva, pode o sujeito ser livre para o exercício do conhecimento”. Tendo em vista que as universidades nem sempre fornecem serviços de apoio psicológico e mental gratuito e de qualidade e que a preocupação com a saúde mental precisa ser uma política estudantil e uma política pública, espera-se que a possibilidade de desenvolvimento desse projeto se mostre como uma alternativa de solução e alívio, ao menos parcial, para as demandas e sobrecargas física, mental e psíquica dos universitários.

Referências

- ASSIS, Alan; PORTELLA, Caio; MALVA, Vivian. **Contribuições da meditação para a qualidade de vida de adolescentes**. São Paulo. Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares. 2016.
- GALVAN, Marcelo. **Meditação Laica Educacional** - Uma experiência de transformação; Rio de Janeiro. Núcleo de Pesquisa em Meditação Laica Aplicada. 2015.
- SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 23. ed.rev. e atual.- São Paulo: Cortez, 2007.