



MEDITAÇÃO MINDFULNESS: PRÁTICAS FORMAIS DE PARA REDUÇÃO DE ESTRESSE DE ESTUDANTES

ONLINE MEDITATION: FORMAL MINDFULNESS PRACTICES FOR REDUCING STUDENTS' STRESS

Wildson Cardoso Assunção   Universidade Estadual de Londrina, Paraná, Brasil.

Ariany Estefani de Lima Deltrejo   Universidade Estadual de Londrina, Paraná, Brasil.

Lidiane Diniz de Andrade   Universidade de Brasília, Distrito Federal, Brasil.

Celio Roberto Estanislau   Universidade Estadual de Londrina, Paraná, Brasil.

Alice Poliana Preste Moreira   Universidade Cesumar, Paraná, Brasil.



Revista
Práxis em Saúde

Ano III | Volume III | n II | Florianópolis | 2025 | ISSN: 2966-1056

DOI: <https://doi.org/10.56579/prxis.v3i2.2626>

MEDITAÇÃO MINDFULNESS: PRÁTICAS FORMAIS DE PARA REDUÇÃO DE ESTRESSE DE ESTUDANTES

ONLINE MEDITATION: FORMAL MINDFULNESS PRACTICES FOR REDUCING STUDENTS' STRESS

Wildson Cardoso Assunção¹
Ariany Estefani de Lima Deltrejo²
Lidiane Diniz de Andrade³
Celio Roberto Estanislau⁴
Alice Poliana Preste Moreira⁵

Resumo: O estresse é uma condição comum entre muitos estudantes universitários e a psicoterapia é uma opção para compreendê-lo e mitigá-lo; no entanto, muitas universidades brasileiras enfrentam dificuldades para oferecer esses serviços. Uma alternativa viável e amplamente recomendada para a redução do estresse entre estudantes universitários é a adesão a práticas de meditação mindfulness, cuja eficácia na diminuição do estresse e no manejo de sintomas emocionais e comportamentais tem sido comprovada, inclusive em programas de formato online. Este estudo, por meio de uma revisão narrativa da literatura ainda em andamento, teve como objetivo apresentar algumas das práticas formais de mindfulness que podem ser implementadas no formato online por estudantes universitários, bem como os efeitos dessas práticas na redução do estresse e na promoção da saúde mental dessa população. Os resultados parciais indicam uma variedade de estratégias acessíveis e adaptáveis ao ambiente virtual, incluindo meditação sentada, meditação da respiração e varredura corporal, com os programas sendo derivados principalmente da Redução de Estresse Baseada em Mindfulness e da Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness. Os achados parciais sugerem que, mesmo fora de contextos presenciais e com orientação inicial limitada, os estudantes podem desenvolver uma prática autônoma e sustentável com o apoio de recursos online.

Palavras-chave: Meditação; Estudantes Universitários; Estresse; Práticas Formais de mindfulness.

Abstract: Stress is a common condition among many university students, and psychotherapy is one option to understand and manage it. However, many Brazilian universities face challenges in offering such services. A viable and widely recommended alternative for reducing stress among university students is the adoption of mindfulness meditation practices, whose effectiveness in decreasing stress and managing emotional and behavioral symptoms has been demonstrated—even in online programs. This study, through an ongoing narrative literature review, aimed to present some of the formal mindfulness practices that can be implemented online by university students, as well as the effects of these practices on stress reduction and the promotion of mental health in this population. Partial results indicate a variety of strategies that are accessible and adaptable to the virtual environment, including sitting meditation, breathing meditation, and body scan, with programs mainly derived from Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy. The partial findings suggest that even outside in-person settings and with limited initial guidance, students can develop an autonomous and sustainable practice with the support of online resources.

Keywords: Meditation; College Students; Stress; Formal Mindfulness Practices.

¹ Atualmente é acadêmico do curso de doutorado em Análise do Comportamento pela Universidade Estadual de Londrina e desenvolve pesquisa no campo da mindfulness. E-mail: wildson.se@outlook.com.

² Psicóloga Clínica. Atualmente é acadêmica de pós-graduação em Neuropsicologia pela Faculdade Anhanguera e de graduação em Terapia Ocupacional pela Unicesumar.

³ Acadêmica do curso de graduação em Fonoaudiologia pela Universidade de Brasília.

⁴ Possui doutorado em Psicobiologia pela Universidade de São Paulo.

⁵ Acadêmica do curso de Terapia Ocupacional pela Universidade Unicesumar.

INTRODUÇÃO

A saúde mental, definida como um indicador crucial de bem-estar, reflete a capacidade dos indivíduos de reconhecerem seu próprio potencial, lidarem com as adversidades da vida e funcionarem de forma eficiente e produtiva (Farfán-Latorre *et al.*, 2023).

Esse funcionamento, no entanto, pode se tornar prejudicial quando as pressões externas se intensificam e modificam as contingências com as quais as pessoas estão habituadas. No contexto acadêmico, os estudantes enfrentam uma série de demandas que podem alterar, de forma prejudicial. Entre essas demandas, destacam-se a pressão para obter bons resultados, as demandas sociais comuns, a adaptação a um novo ambiente e a competitividade (Nieuwoudt, 2023; Paricahua-Peralta, 2024). Tais demandas contribuem para o aumento exacerbado do estresse e outras adversidades psicológicas, comuns especialmente entre acadêmicos (Araújo *et al.*, 2020; Kakoschke, Chambers; Lee, 2021).

De acordo com Katajavuori, Vehkalahti e Asikainen (2023) e Chen *et al.* (2024), uma maneira de enfrentamento ao estresse exacerbado é a adesão à psicoterapia. Contudo, muitas das universidades brasileiras ainda possuem desafios financeiros e estruturais, podendo não oferecer serviços especializados de psicoterapia/psicologia para a comunidade acadêmica, ou podem, ainda, possuir longas filas de espera para oferecer os serviços de psicoterapia convencional (Freitas, 2024) devido à alta demanda.

Iniciativas, como programas de meditação (Mindfulness/Atenção Plena), têm se mostrado eficazes na redução do estresse entre estudantes universitários (Malheiros *et al.*, 2023; Souto *et al.*, 2023). Essas práticas podem ser formais ou informais, e a meditação guiada pode ser realizada online, através de aplicativos como, por exemplo, o Headspace, que permite o automonitoramento do progresso e possui outras funções práticas, ou offline, com materiais audiovisuais diversos (Gavrilova; Zawadzki, 2023; Goldberg *et al.*, 2020).

Geralmente, a prática de mindfulness é conduzida por um instrutor (Fagioli *et al.*, 2023), mas é comum que pessoas interessadas em iniciar a prática comecem pesquisando sobre o assunto e utilizem meditações guiadas de práticas formais, seguindo gravações em vídeo ou áudios que fornecem orientações ao longo do exercício

meditativo (Chen, 2024), até se habituarem com a prática da meditação para, então, aderir às práticas informais em seu cotidiano.

É evidente a necessidade de estratégias alternativas que sejam acessíveis, eficazes e adequadas à realidade dos estudantes universitários. Nesse sentido, o presente estudo buscará apresentar algumas das práticas formais de mindfulness que podem ser implementadas no formato online por estudantes universitários, bem como os efeitos dessas práticas na redução do estresse e na promoção da saúde mental dessa população.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo é uma revisão narrativa da literatura (Sukhera, 2022) centrada na aplicação e ensino de práticas formais de mindfulness online, especialmente no contexto acadêmico universitário. A pesquisa foi realizada no Google Scholar, com um recorte temporal de materiais publicados entre 2019 e 2023. Utilizou-se os seguintes termos de busca: *Mindfulness AND Online AND ("Meditation" OR "Guided Meditation") AND ("Digital" OR "App" OR "Application") AND "University Students" AND "Formal Practices"* no idioma Inglês.

A seleção final dos artigos foi realizada com base em critérios de elegibilidade previamente estabelecidos. Foram considerados relevantes os estudos que abordavam diretamente a temática da meditação online no contexto acadêmico universitário, com ênfase na aplicação de práticas formais de mindfulness, que abordassem estratégias exclusivamente online, seja por meditações guiadas ao vivo ou via aplicativos de dispositivos móveis. Foram excluídos resumos e anais de eventos, publicações incompletas ou pré-publicações e trabalhos de conclusão de cursos de graduação e pós-graduação lato sensu, livros ou guias e estudos que não apresentassem dados ou análise crítica sobre práticas formais e online de mindfulness em ambientes acadêmicos universitários, bem como revisões da literatura.

O processo de triagem ocorreu em duas etapas: (1) leitura dos títulos e resumos para identificação preliminar da relevância; (2) leitura dos resumos; (3) leitura integral dos textos para confirmação da elegibilidade. Todas as etapas da seleção e extração de dados foram realizadas de forma independente por dois autores, com divergências

resolvidas por consenso. Em casos de discordância, um terceiro autor foi consultado para decisão final.

A análise dos dados procedeu-se por meio da análise qualitativa de conteúdo (Bardin, 2010), com foco na descrição das práticas formais e online de mindfulness aplicadas, bem como na síntese de seus efeitos sobre a saúde mental e o bem-estar dos estudantes universitários.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir do levantamento bibliográfico preliminar e do filtro de seleção foram selecionadas 11 publicações para o estudo. Duas das práticas formais e online de mindfulness são comuns na literatura, apoiadas tanto nas primeiras sessões da Redução de Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR) e Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) (Mcconville *et al.*, 2019; Fagioli *et al.*, 2023; Zaidi *et al.*, 2023), elas geralmente são incorporadas às sessões e à rotina durante as primeiras práticas, onde os participantes tomam contato com o programa de meditação. Essas duas práticas estão apresentadas na Tabela 1, logo abaixo.

Tabela 1 - Práticas formais online de *mindfulness* e seus efeitos descritos na redução do estresse em estudantes universitários.

Práticas formais / Autor	Descrição da prática	Efeitos sobre a redução do estresse e saúde mental	Recurso utilizado	Notas sobre a publicação
Meditação sentada guiada Fagioli <i>et al.</i> (2023).	<i>Postura:</i> Sentar-se ereto com as pernas descruzadas e olhos fechados ou abaixados. <i>Respiração:</i> Usar a respiração como âncora para focar a atenção. <i>Mente:</i> Aberta, curiosa e sem julgamentos.	Redução do estresse e aumento significativo da auto-regulação, da atenção, na autoeficácia acadêmica e na autoeficácia na regulação da aprendizagem.	Meditação guiada síncrona.	O ensino das práticas de meditação aos professores ocorreu em salas de aula virtuais e o treinamento durou cerca de horas, duas vezes por semana durante 12 semanas consecutivas.

Práticas formais / Autor	Descrição da prática	Efeitos sobre a redução do estresse e saúde mental	Recurso utilizado	Notas sobre a publicação
Varredura Corporal (<i>Body scan</i>) Zaidi et al., (2023).	Foco da atenção em diferentes partes do corpo, uma a uma, começando geralmente dos pés à cabeça.	Aumento no bem-estar subjetivo e redução significativa do estresse percebido.	Sessões online semanais de 1h30min via aplicativo (<i>Google Meet</i>). Práticas diárias individuais de 10 minutos utilizando o aplicativo <i>MindFi</i> (versão 3.8.0).	Um período mais longo poderia, segundo os autores, ser necessário para impactos mais profundos no bem-estar psicológico.

Fonte: Dados desta pesquisa (2024). * Resultados parciais da Pesquisa em andamento.

A partir dos conteúdos desses programas de meditação, é possível e incentivado à adaptação de novos programas que atendam às necessidades específicas de diferentes públicos. Os participantes são convidados a manter regularidade na prática, de maneira que se acostume com os objetivos de cada sessão de meditação em seu dia-a-dia.

Avanços relevantes nas pontuações de ansiedade-estado (STAI-Y1) e níveis de atenção plena (FFMQ) foram observados no estudo de Fagioli et al. (2023), além de um incremento sustentado na estabilidade emocional dos participantes, verificado também em avaliações posteriores. A análise sugeriu que a capacidade ampliada de manter a atenção no presente foi o principal fator associado à redução do estresse percebido entre os estudantes.

De modo semelhante, Zaidi et al. (2023) empregaram práticas de respiração consciente, body scan e relaxamento, demonstrando, por meio da análise de modelagem de equações estruturais (PLS-SEM), que a mindfulness promoveu um aumento direto na satisfação com a vida ($\beta = 0,162$; $p < 0,1$). Os autores também identificaram que a redução do estresse percebido atuou como mediador significativo nos efeitos positivos sobre o bem-estar subjetivo ($\beta = 0,152$; $p < 0,05$) e psicológico ($\beta = 0,202$; $p < 0,05$).

No geral, observa-se que os programas de meditação dos estudos selecionados incluem instruções, meditações guiadas em áudio e introdução aos conceitos fundamentais das práticas formais e informais com diferentes durações e períodos e resultando em efeitos desejáveis. Em um exemplo encontrado, foi necessário reduzir o tempo do programa de meditação, mas ainda assim os resultados obtidos foram comparáveis aos do formato original (Jokic; Albrecht; Smith, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscará explorar e descrever algumas das práticas formais de mindfulness que podem ser implementadas no formato online por estudantes universitários. A partir dos resultados parciais da revisão, observou-se que práticas como a meditação sentada e varredura corporal têm demonstrado impactos positivos na regulação emocional e na redução do estresse.

Os achados parciais indicam que, mesmo fora de contextos presenciais e sob orientação inicial limitada, os estudantes podem desenvolver uma prática autônoma e sustentável com apoio de recursos online. Algumas limitações da atual pesquisa podem incluir o recorte temporal, a ênfase na população universitária — o que impede a generalização dos resultados para outros grupos — e a ausência de comparações diretas entre intervenções online, offline e/ou presenciais. Pesquisas futuras podem ter esse foco para obter resultados mais abrangentes e consistentes.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, A. C. de et al. Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, p. eAPE20190170, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020A00170>. Acesso em: 6 ago. 2024.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2010.

CHEN, Y. Y.; BAKAR, S. M. A.; SAIMON, R.; SAFII, R. The use of online-based acceptance and commitment therapy (e-ACT) to improve the psychological wellbeing among university students. **Journal of College Student Mental Health**, v. 38, n. 1, p. 105–118, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/87568225.2022.2134073>.

FAGIOLI, S.; PALLINI, S.; MASTANDREA, S. *et al.* Effectiveness of a brief online mindfulness-based intervention for university students. **Mindfulness**, v. 14, p. 1234–1245, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02128-1>

FARFÁN-LATORRE, M. *et al.* Mental health in the post-pandemic period: depression, anxiety, and stress in Peruvian university students upon return to face-to-face classes. **Sustainability**, v. 15, n. 15, p. 11924, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/su151511924>.

FREITAS, J. S. **Plantão psicológico**: um retrato da produção científica brasileira e da prática nas universidades públicas federais do país. 2024. 65 f.: il. Dissertação (Mestrado em Estudos Interdisciplinares sobre a Universidade) – Instituto de Humanidades, Artes e Ciências, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2024.

GAVRILOVA, L.; ZAWADZKI, M. J. Examining how headspace impacts mindfulness mechanisms over an 8-week app-based mindfulness intervention. **Mindfulness**, v. 14, p. 2236–2249, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02214-4>.

GOLDBERG, S. B. *et al.* Testing the efficacy of a multicomponent, self-guided, smartphone-based meditation app: Three-armed randomized controlled trial. **JMIR Mental Health**, v. 7, n. 11, e23825, 2020. DOI: <https://doi.org/10.2196/23825>.

KAKOSCHKE, N.; HASSED, C.; CHAMBERS, R.; LEE, K. The importance of formal versus informal mindfulness practice for enhancing psychological wellbeing and study engagement in a medical student cohort with a 5-week mindfulness-based lifestyle program. **PLoS ONE**, v. 16, n. 10, p. e0258999, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258999>.

KATAJAVUORI, N.; VEKKAHTAHTI, K.; ASIKAINEN, H. Promoting university students' well-being and studying with an acceptance and commitment therapy (ACT)-based intervention. **Current Psychology**, v. 42, p. 4900–4912, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01837-x>.

MALHEIROS, P. C.; VANDERLEI, A. D.; BRUM, E. H. M. de. Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 47, n. 1, p. e025, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220021>.

MCCONVILLE, J.; LEWIS, D.; CHAMBERS, R.; HASSED, C. Physiotherapy student experience of a mindful movement and a mindful stress-reduction intervention: A qualitative study. **New Zealand Journal of Physiotherapy**, v. 47, n. 3, p. 172–182, 2019. DOI: <https://doi.org/10.15619/NZJP/47.3.05>.

NIEUWOUDT, J. Improving the academic performance and mental health of non-traditional university students through a shorter delivery model: Exploring the impact of the Southern Cross model. **Student Success**, v. 14, n. 1, p. 35–46, 2023. DOI: <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.978709780278870>

PARICAHUA-PERALTA, J. N., et al. Assessment the mental health of university students in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study. **Salud, Ciencia y Tecnología**, v. 4, p. 879, 2024. DOI: 10.56294/saludcyt2024879. Disponível em:

<https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/810>. Acesso em: 12 ago. 2024.

SOUTO, B. R.; ANDRADE, P. C. da S. T. de; FERREIRA, J. M. G. F.; VIEIRA, R. F. C. Mindfulness e meditação para alívio do estresse: revisão integrativa. **Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem**, v. 13, n. 41, p. 768–779, 2023. DOI:

10.24276/rrecien2023.13.41.768-779. Disponível em:
<https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/793>. Acesso em: 16 ago. 2024.

SUKHERA, J. Narrative reviews: flexible, rigorous, and practical. **Journal of Graduate Medical Education**, v. 14, n. 4, p. 414–417, ago. 2022. DOI:

<https://doi.org/10.4300/JGME-D-22-00480.1>.

ZAIDI, F. Z.; LAI, M.-M.; JUMAAT, A.; LEE, Y. Modelling well-being with mindfulness intervention on bottom- and middle-40% income earners in Malaysia. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 4, p. 3480, 2023. DOI:

<https://doi.org/10.3390/ijerph20043480>.