



MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL: CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES NO PERÍODO DE 2023 E 2024

Júlia Kaori Uguma Mizuta (UEM)

Miyoko Massago (PCS-UEM)

João Victor Kuller (PCF-UEM)

Gustavo Cerna Herrera (SIM)

Celso Ivam Conegero (DCM-UEM)

tmt.juliamizuta@gmail.com

Resumo:

Introdução: A meditação transcendental é apresentada como uma técnica que por meio do uso de um som sem significado denominado mantra, permite que o indivíduo atinja um estado de relaxamento profundo, ao alcançar a paz e o silêncio interior. Os benefícios são inúmeros e o seu público-alvo pode variar conforme a localidade. **Objetivo:** Caracterizar os participantes do curso de Meditação Transcendental realizado na Universidade Estadual de Maringá entre 2023 e 2024. **Metodologia:** Foram analisados os dados secundários dos meditantes que participaram do referido curso entre os anos de 2023 e 2024. **Resultados:** A idade média foi de $40,63 \pm 31$ anos, 64,08% do gênero feminino e 63,59% da comunidade interna à Universidade Estadual de Maringá (UEM), cerca de 14,56% já praticaram algum tipo de meditação e 42,72% já esteve ou está agora sob cuidados de um psiquiatra ou algum programa psicoterapêutico. **Conclusão:** O curso de Meditação Transcendental na Universidade Estadual de Maringá tem sido amplamente aceito e está recebendo uma resposta positiva significativa.

Palavras-chave: Meditação transcendental; Caracterização; Meditantes.



1. Introdução

A Meditação Transcendental é apresentada como uma técnica que por meio do uso de um som sem significado denominado mantra, permite que o indivíduo atinja um estado de relaxamento profundo, ao alcançar a paz e o silêncio interior (WALLACE, 1970). Além disso, não está ligada a nenhuma religião, filosofia ou estilo de vida específico (CLEVELAND CLINIC, 2024).

Ao praticar esta técnica, podem haver alterações neurológicas nas áreas de atenção e concentração, e alterações psicológicas e cognitivas, contribuindo para a melhoria da saúde mental dos praticantes e consequentemente auxilia na redução da ansiedade e estresse, além de melhorar as interações pessoais (MERUBIA, 2021)

A redução dos fatores de risco de doenças cardiovasculares, da pressão sanguínea, da isquemia miocárdica, da hipertrofia ventricular, da mortalidade, do uso de fármacos, do consumo de álcool são alguns dos benefícios da Meditação Transcendental (COSTA et al., 2023. GRYCZYNSKI et al., 2018, 2023, WALTON et al., 2002).

Os benefícios da MT são inúmeros e o seu público-alvo pode variar conforme a localidade, assim o objetivo deste trabalho foi caracterizar os meditantes participantes do projeto de extensão intitulado: “Terapias Alternativas como Ferramentas para o Bem-estar Individual e Coletivo”, ofertado na Universidade Estadual de Maringá entre 2023 e 2024.

2. Metodologia

Em 2019, foi implantado o projeto “Terapias alternativas para o desenvolvimento do bem-estar individual e coletivo” na Universidade Estadual de Maringá (UEM). Ele inclui o curso de Meditação Transcendental, que é ofertado de forma gratuita à população de Maringá/PR, pelos professores credenciados à Associação Internacional de Meditação nas dependências da UEM por seis meses/grupo.

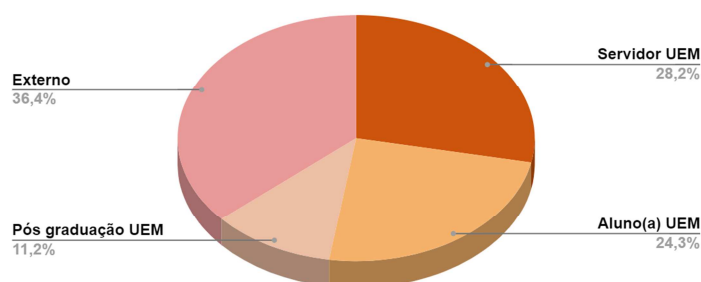


No presente estudo foram analisados os dados secundários dos meditantes atendidos, entre os anos de 2023 e 2024, para caracterizar seus participantes. Os dados obtidos nesta pesquisa foram tabulados em planilhas do programa computacional Microsoft Excel 2010 para a análise descritiva.

3. Resultados e Discussão

Entre o dia 18 de setembro de 2023 e 14 de junho de 2024, foram atendidas 206 pessoas, divididas em nove grupos, sendo observado uma idade média de $40,63 \pm 31,00$ anos. Estes participantes foram compostos majoritariamente pelo gênero feminino (64,08%), semelhante aos resultados de um estudo anterior que analisou dados secundários dos praticantes do projeto entre 2019 e 2020 (CONEGERO,2021). Além disso, 63,59% dos meditantes faziam parte da comunidade interna da UEM (Figura 01).

Figura 1. Caracterização dos participantes do projeto “Terapias Alternativas como Ferramentas para o Bem-estar Individual e Coletivo”, 2023 e 2024.



Antes de participarem do projeto, cerca de 14,56% já praticaram algum tipo de meditação. Existem muitas formas de meditação, como a mindfulness, mas a Meditação Transcendental se diferencia por ser uma técnica que auxilia os praticantes a entrarem mais facilmente em um estado de relaxamento profundo. Em contraste, a mindfulness exige que os praticantes mantenham uma atenção plena ao momento presente, o que pode ser mais desafiador para aqueles que estão começando a meditar (KABAT-ZINN,2003).



Observou-se também que cerca de 42,72% dos participantes já esteve ou está agora sob cuidados de um psiquiatra ou algum programa psicoterapêutico. Para aqueles que estão sob cuidados psiquiátricos ou participando de programas psicoterapêuticos, a MT pode servir como uma ferramenta complementar valiosa. Ela oferece uma abordagem não farmacológica para reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, proporcionando uma alternativa ou um complemento aos tratamentos tradicionais (NIDICH,2018).

No momento da aplicação do questionário, houve um percentual de 34,95% que relataram estar com estado de saúde mental bom, 38,35% preocupados e 26,70% tensos. A Meditação Transcendental tem sido amplamente estudada por seus benefícios significativos na redução do estresse e ansiedade. Estudos indicam que a prática regular da MT pode diminuir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e aumentar a produção de serotonina, melhorando o humor e promovendo uma sensação geral de bem-estar (ROSENTHAL,2012).

4. Considerações

O curso de Meditação Transcendental na Universidade Estadual de Maringá tem sido amplamente aceito e está recebendo uma resposta positiva significativa. Muitos participantes continuam demonstrando um forte interesse em participar das atividades oferecidas e devido a essa crescente demanda, novas turmas serão oferecidas. Além disso, será introduzido um curso de meditação avançada (SIDHIS), proporcionando uma oportunidade para aprofundar o conhecimento e a prática da meditação. Adicionalmente, houve a possibilidade de estar sendo desenvolvido uma tese de conclusão de curso (TCC) baseada neste projeto.

Referências

COSTA, Marco Antonio et al. **Redução do uso de medicação em praticantes de meditação transcendental**. *Revise - Revista Integrativa em Inovações Tecnológicas nas Ciências da Saúde*, [S.L.], v. 11, n. , p. 54-71, 5 jan. 2023. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.46635/revise.v11ifluxocontinuo.3112>>. Acesso em: 01 jul. 2024.



CONEGERO, Celso Ivam et al. **Caracterização dos meditantes participantes do projeto de extensão: terapias alternativas como ferramentas para o bem-estar individual e coletivo.** In: Anais do 4º Encontro Anual de Extensão Universitária - 4º EAEX. 2021.

CLEVELAND CLINIC. **Transcendental Meditation(R): Technique & Benefits.** 2024. Disponível em: <<https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/22292-transcendental-meditation>>. Acesso em: 01 jul. 2024.

GRYCZYNSKI, Jan et al. **Integration of Transcendental Meditation® (TM) into alcohol use disorder (AUD) treatment.** Journal Of Substance Abuse Treatment, [S.L.], v. 87, p. 23-30, abr. 2018. Elsevier BV. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.jsat.2018.01.009>>. Acesso em: 1 jul. 2024.

KABAT-ZINN, Jon. **Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.** 2003. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144-156.

MERUBIA, Indra Karina Zubieta et al. **Auto-relato dos benefícios da meditação transcendental em brasileiros.**

In: Anais do 4º Encontro Anual de Extensão Universitária - 4º EAEX. 2021.

NIDICH, Sanford et al. **Non-trauma-focused meditation versus exposure therapy in veterans with post-traumatic stress disorder: a randomised controlled trial.** 2018. The Lancet Psychiatry, 5(12), 975-986.

ROSENTHAL, Norman E. **Transcendence: Healing and transformation through transcendental meditation.** TarcherPerigee, 2012.

WALLACE, Roberth Keith. **Physiological effects of Transcendental Meditation.** Science, v. 167, n. 2, 4 p., 1970. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/5416544/>>. Acesso em: 01 jul. 2024.

WALTON, Kenneth G. et al. **Psychosocial Stress and Cardiovascular Disease Part 2: effectiveness of the transcendental meditation program in treatment and prevention.** Behavioral Medicine, [S.L.], v. 28, n. 3, p. 106-123, jan. 2002. Informa UK Limited. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1080/08964280209596049>>. Acesso em: 01 jul. 2024.