

PERFIL METABÓLICO DE PRATICANTES DE MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ

Augusto César Russi Campanhoni (Universidade Estadual de Maringá, UEM)

Celso Ivam Conegero (Universidade Estadual de Maringá, UEM)

Fabio Henrique dos Santos (Universidade Estadual de Maringá, UEM)

Lucas Schimmack Redondo (Universidade Estadual de Maringá, UEM)

Sidney Barnabé Peres (Universidade Estadual de Maringá, UEM)

Wanderson Rocha Oliveira (Universidade Estadual de Maringá, UEM)

Solange Marta Franzói de Moraes (Universidade Estadual de Maringá, UEM)

ra137450@uem.br

Resumo:

As doenças cardiovasculares são a principal causa de mortalidade no Brasil e no mundo. A meditação transcendental (MT) é uma técnica simples com potenciais benefícios físicos e mentais, podendo influenciar frequência cardíaca, pressão arterial e níveis lipídicos. Esse estudo tem como objetivo avaliar correlações entre a prática da MT e alterações bioquímicas associadas à saúde metabólica. Foram acompanhadas variáveis plasmáticas de praticantes da técnica ao longo de seis meses, por meio de estudo observacional de corte transversal-longitudinal, de amostragem por conveniência, aprovada pelo COPEP (CAAE 77175724.7.0000.0104). Os resultados foram tabulados em planilha através do Microsoft Excel e analisados estatisticamente através do software Jamovi versão 2.6.44. Nas mulheres, o colesterol total e LDL oscilaram ao longo das coletas, enquanto HDL e triglicerídeos apresentaram melhora, e a glicemia manteve-se predominantemente normal. Nos homens, os parâmetros bioquímicos apresentaram tendência de melhora mais consistente, embora o IMC tenha indicado prevalência de sobrepeso. Entre os indivíduos eutróficos, observou-se maior prevalência de valores adequados de colesterol total, glicose e triglicerídeos. Estes resultados sugerem que a prática da MT pode estar associada à manutenção ou melhora de alguns marcadores metabólicos, mas que fatores como sexo e IMC podem influenciar significativamente a resposta individual.

Palavras-chave: Meditação transcendental; Síndrome metabólica; Saúde cardiovascular.

1. Introdução

As doenças cardiovasculares e outras condições cardiometabólicas são as principais causas de morte no Brasil e no mundo com fatores de risco modificáveis como dislipidemias, hipertensão, obesidade e sedentarismo (Mesquita & Ker, 2021). A meditação transcendental (MT), prática milenar de equilíbrio físico, mental e emocional destaca-se por ser simples e sem esforço, consistindo na repetição mental silenciosa de um mantra por cerca de 20 minutos, duas vezes ao dia (Schneider *et al.*, 2012; Mahone *et al.*, 2018).

Estudos sugerem que a MT promove benefícios como redução da frequência cardíaca e respiratória, maior integração cerebral, melhora da memória, criatividade, concentração e aprendizado (IFCBE, 2011). Isso acontece a partir da modulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, diminuição dos níveis de cortisol, e efeitos sobre o metabolismo, incluindo regulação da glicose, lipídios e distribuição de gordura corporal (Garbellotto *et al.*, 2018). Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo avaliar correlações entre a prática da meditação transcendental e alterações bioquímicas associadas à saúde metabólica.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo observacional de corte transversal, de amostra por conveniência, aprovado pelo COPEP (CAAE 77175724.7.0000.0104). A amostra foi composta por voluntários que praticam meditação transcendental, sendo o aceite na participação da pesquisa o único critério para inclusão, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e submetidos a avaliação corporal por bioimpedância e coleta de sangue por punção venosa, no Laboratório de Fisiologia do Exercício do Departamento de Ciências Fisiológicas da UEM.

Os dados foram coletados em três momentos: antes do início da prática de meditação, aos três meses e aos seis meses, sempre após jejum de 12 horas. A análise dos dados foi realizada utilizando o software Jamovi Open Now versão 2.7.6. O nível de significância foi de $p < 0,05$.

3. Resultados e Discussão

A amostra foi composta por 23 participantes, com média de idade de 41 anos (DP = 18,0; EP = 3,75), variando entre 18 e 80 anos. Em relação ao gênero, 69,6% eram do sexo feminino (n = 16) e 30,4% do sexo masculino (n = 7).

Quadro 1 - Valores médios e variação de parâmetros metabólicos ao longo das coletas.

	Coletas	Média	Mediana	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
Colesterol total	1	178,6	171,8	47,43	102,5	279,5
	2	150,9	150,5	29,17	113,0	212,0
	3	193,4	193,0	39,65	132,5	256,8
Glicose	1	91,0	93,3	22,52	65,0	171,5
	2	89,9	86,0	28,64	29,5	187,5
	3	96,1	93,5	16,11	77,0	146,5
HDL	1	36,2	35,8	6,86	25,0	49,0
	2	40,8	38,5	9,91	27,5	65,5
	3	39,4	41,0	10,62	25,5	69,0
TRG	1	128,4	98,3	89,63	52,5	435,0
	2	106,2	106,5	43,20	43,5	203,0
	3	102,4	93,5	67,04	32,5	345,5
IMC Total	1	24,6	24,0	5,02	18,0	40,0
	2	26,0	25,5	4,45	20,1	34,7
	3	25,4	25,6	4,61	19,0	35,1
LDL	1	111,7	99,5	46,01	0,0	188,2
	2	88,9	85,0	26,55	49,4	137,5
	3	133,5	133,1	37,73	73,9	189,6

Fonte: os autores (2025).

As médias das variáveis metabólicas apresentaram diferentes comportamentos ao longo das coletas. O colesterol total e o HDL aumentaram na terceira coleta, enquanto a glicose apresentou ligeira elevação no final, após uma redução intermediária. Os triacilgliceróis (TRG) diminuíram gradualmente, sugerindo efeito positivo, e o IMC manteve-se relativamente estável, com pequenas variações.

O nível de significância $<0,05$ foi encontrado nas análises das seguintes variáveis: Nível de colesterol total (0,015), IMC total (0,013) e LDL (0,010).

Quanto ao gênero, no sexo feminino, o colesterol total e o LDL apresentaram oscilações ao longo das coletas, evidenciando instabilidade nesses marcadores. O HDL mostrou melhora inicial seguida de leve queda na última avaliação, enquanto os triglicerídeos tiveram redução significativa de alterações. Entre os homens, os parâmetros bioquímicos apresentaram tendência de melhora mais consistente.

Entre os indivíduos eutróficos, os parâmetros bioquímicos apresentaram perfil metabólico mais favorável. O HDL apresentou resultados normais em 57,1% dos casos, indicando que mesmo pessoas com peso adequado podem ter alterações no colesterol protetor. Nos indivíduos com sobrepeso, observou-se perfil metabólico menos favorável, com menores proporções de colesterol total e glicose dentro da normalidade, além de maior prevalência de HDL e triglicerídeos alterados.

4. Considerações finais

Estes resultados sugerem que a prática da MT pode estar associada à manutenção ou melhora de alguns marcadores metabólicos, mas que fatores como sexo e IMC influenciam significativamente a resposta individual.

Referências

GARBELLOTO, G. I. *et al.* Salivary cortisol and metabolic syndrome component's association. **Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva**, v. 31, n. 1, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-672020180001e1351>

INTERNATIONAL FOUNDATION OF CONSCIOUSNESS-BASED EDUCATION. **Summary of Scientific Research on the Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programs: For Students Practicing the Transcendental Meditation Technique.** Fairfield: Maharishi University of Management Press, 2011.

MAHONE, M. C. *et al.* fMRI during Transcendental Meditation practice. **Brain and Cognition**, v. 123, p. 30–33, 2018.

MESQUITA, C. T.; KER, W. S. Fatores de risco cardiovascular em cardiologistas certificados pela Sociedade Brasileira de Cardiologia: lições a serem aprendidas. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 116, p. 782–783, 2021.

OLIVEIRA, G. *et al.* Estatística cardiovascular - Brasil 2021. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 118, p. 115–373, 2022.

SCHNEIDER, R. H. *et al.* Stress reduction in the secondary prevention of cardiovascular disease: randomized, controlled trial of transcendental meditation and health education in Blacks. **Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes**, v. 5, n. 6, p. 750–758, 2012.