

## **MINDFULNESS APLICADA A ESTUDANTES COM ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Josélio Soares de Oliveira Filho (1); Paulo Henrique Meira Duarte (2).

(1) *Enfermeiro, Faculdades Nova Esperança – FACENE/FAMENE, joseliosoaresh321@hotmail.com*

(2) *Fisioterapeuta, Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ, paulohenriquemd@hotmail.com*

### **Resumo**

Atualmente vários estudos mostram altos níveis de ansiedade em estudantes, principalmente, em universitários, descrevendo múltiplos fatores relacionados (altos níveis de demanda, prazos para ser cumpridos e sofrimento), além disso eles apresentam uma resistência em solicitar ajuda caso necessitem. Esses estressores têm sido associados à exaustão emocional, empatia diminuída, consumo tóxico e risco de apresentar problemas de saúde mental. Diante desse contexto, recentemente muitos programas foram definidos para melhorar o bem-estar dos discentes. Esta revisão tem como objetivo analisar a prática de mindfulness (atenção plena) como um auxílio para reduzir a ansiedade em estudantes. A metodologia foi realizada através de uma revisão integrativa da literatura nas bases de dados PubMed e BVS com descritores indexados com critérios de inclusão: oferecer informações sobre a presença de ansiedade em estudantes e/ou mindfulness. A amostra ficou composta por 6 artigos, provenientes do Chile, Espanha, Coreia do Sul, Noruega e Irlanda. A maioria dos artigos eram direcionados para estudantes universitários. Na análise os estudos que aplicaram o Programa de Redução de Ansiedade Baseado em Mindfulness, apresentaram resultados positivos na redução da ansiedade, quando comparado os questionários pré e pós-mindfulness. Concluímos com essa pesquisa que a prática de mindfulness diminuiu os níveis de ansiedade em estudantes. Contudo, há necessidade de pesquisas que avancem para uma melhor compreensão de como se estabelece a associação entre o mindfulness e a ansiedade.

**Palavras-chave:** Ansiedade, estudantes, meditação, mindfulness.

### **Introdução**

Discentes, em especial, os universitários são sujeitos a altos níveis de estudos e atividades que compõem a vida acadêmica, devido à necessidade de obter notas altas para poder expor e comprovar o seu desempenho acadêmico. Essas elevadas demandas podem comprometer tipos de comportamento e padrões relacionais (ORO *et al.*, 2015). Atualmente, os estudantes relatam alta prevalência de transtornos mentais e de problemas de saúde. Pesquisas recentes apresentam um aumento dos sintomas de transtornos mentais entre estudantes no ensino superior (HJELTNES *et al.*, 2015; STORRIE; AHERN; TUCKETT, 2010).

Na atualidade, a ansiedade acadêmica representa um importante desafio psicossocial em estudantes de graduação e pós-graduação (HJELTNES *et al.*, 2015). O desgaste emocional decorrido do ambiente educacional é um importante fator na determinação de transtornos como ansiedade e depressão. A ansiedade desencadeia um emaranhado de sensações e alterações comportamentais, ocasionando com a perda de interesse pelos estudos e do prazer nas relações

interpessoais, baixa autoestima, minimiza a esperança e a energia, apresenta dificuldade de concentração, além de manifestações físicas como cefaleias, distúrbios de sono e apetite, náuseas, dores musculares e perda do libido (LOURENÇÃO *et al.*, 2017; BATISTA; PAWLOWYTSCH, 2012).

A alta prevalência de ansiedade em estudantes e as potenciais consequências negativas que ela causa no desempenho acadêmico, destaca a necessidade de acesso a intervenções que possam resolver ou reduzir as preocupações de estudantes que passam por estas dificuldades acadêmicas e emocionais.

Intervenções baseadas em mindfulness está sendo bastante utilizada em outros países (SCHMIDT; VINET, 2015; ORO *et al.*, 2015; CHO *et al.*, 2016; LANGER *et al.*, 2017; HJELTNES *et al.*, 2015; AHERNE *et al.*, 2016). O mindfulness (atenção plena) é empregada como uma técnicas que pode permitir a conscientização e concentração no momento presente, um controle da percepção sobre os eventos internos e externos no momento em que está ocorrendo (CASTRO, 2014).

A atenção plena é uma técnica que pode ser aprendida, desenvolvida, treinada e não precisa estar vinculada a um contexto espiritual/religioso. Esta prática é desenvolvida através de uma série de intervenções estruturadas, formais e informais. Os programas mais conhecidos incluem uma combinação de exercícios (meditações guiadas, exame corporal e alongamento) para desenvolver uma maior consciência do corpo, das emoções, dos pensamentos e do sentido do "eu" (ORO *et al.*, 2015).

De forma geral, pode-se perceber que na atualidade o mindfulness é um tema de interesse internacional que está propagando e tem sido apontado como um importante recurso à disposição dos terapeutas. Entretanto, no Brasil e na América Latina, de forma geral, não foram realizados muitos estudos sobre mindfulness relacionado a ansiedade de estudantes (CASTRO, 2014). Dessa forma, é escasso o conhecimento sobre o assunto em nosso meio. Além disso, investigar as correlações entre as práticas de mindfulness e a ansiedade em estudantes, pode ajudar a melhorar o desempenho dos estudantes, além de melhorar a qualidade de vida desses indivíduos.

Diante desse contexto, levantou-se a seguinte questão: o que a comunidade científica que se dedica à investigação da ansiedade já conhece sobre o programa de mindfulness para

diminuir os níveis de ansiedade em estudantes? Assim, o objetivo desta investigação foi realizar uma revisão integrativa no período entre 2014 e 2018, identificando na literatura trabalhos que pudessem sintetizar resultados que refletissem sobre a possível aplicação de mindfulness para reduzir os níveis de ansiedade em estudantes.

## **Metodologia**

Esta é uma revisão integrativa da literatura nacional e internacional (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). Foi executada através das bases de dados PubMed (U.S. National Library of Medicine) e portal BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). Apresentando restrição de período dos últimos cinco anos e não houve restrição para língua ou tipo de estudo para a busca bibliográfica. A pesquisa ocorreu nos meses de junho e julho de 2018.

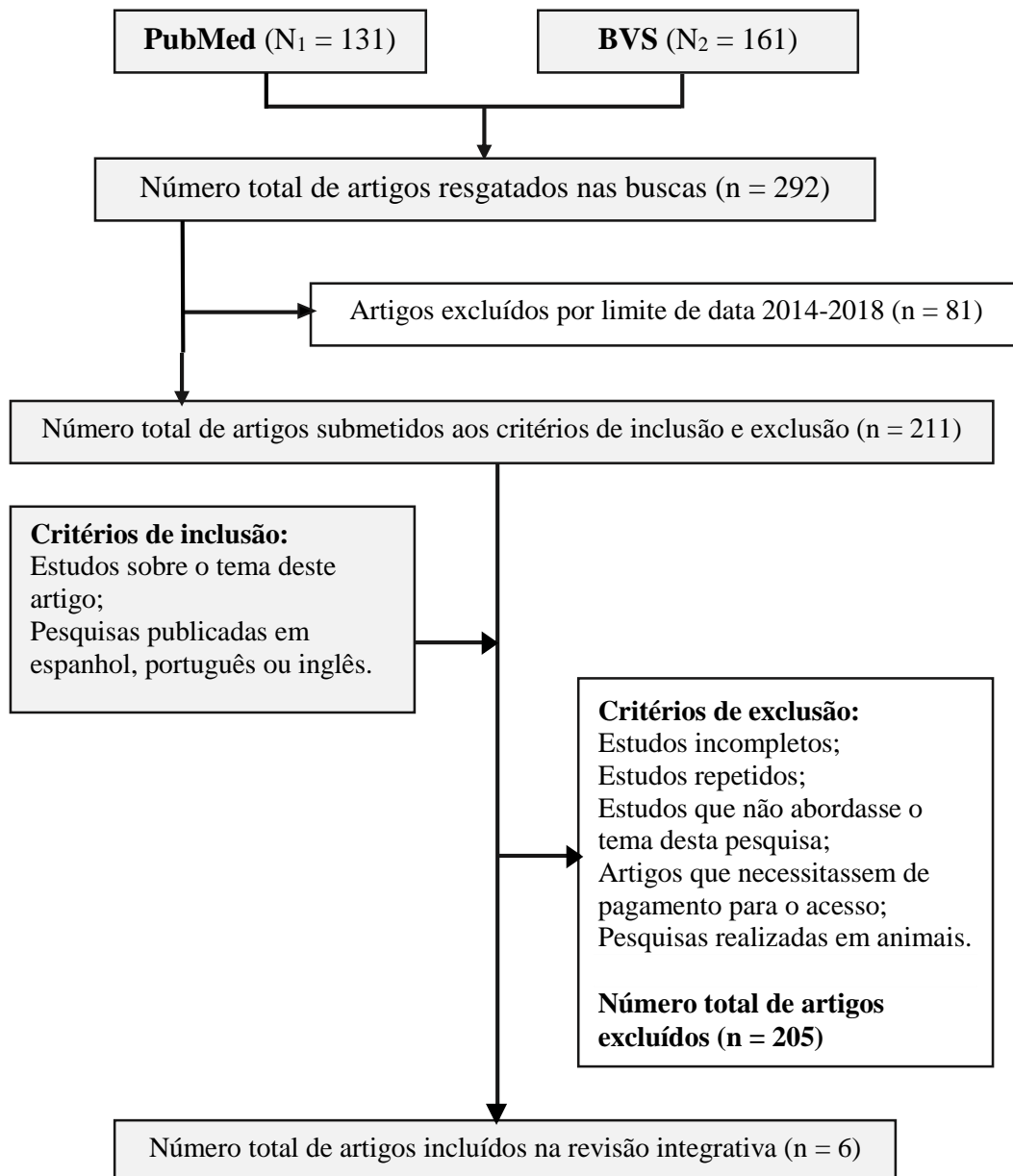
Foram utilizadas as palavras-chave presentes no DECS (Descritores em Ciências da Saúde) e no MeSH (Medical Subject Headings), para as pesquisas realizadas, respectivamente, no portal BVS e na PubMed. Os termos selecionados e investigados foram: Ansiedade, Anxiety, Mindfulness, Universitários, Estudantes e Students. Foi utilizado, em todas as bases de dados, o operador booleano “AND” e “OR” conectando os termos escolhidos, com o objetivo de alcançar o cruzamento das palavras-chave que foram citadas anteriormente, para que fosse possível encontrar artigos mais direcionados a temática em estudo. O cruzamento das palavras-chaves ficou disposto da seguinte maneira: Ansiedade AND Mindfulness AND Universitários OR Estudantes; e também Anxiety AND Mindfulness AND Students.

Os critérios de inclusão consistiu em: artigos que avaliassem ou revisassem a aplicação de mindfulness para reduzir o nível de ansiedade em estudantes; pesquisas publicadas em espanhol, português ou inglês; estudos publicados entre os anos de 2014 e 2018 e indexados nas bases de dados PubMed e BVS, de forma gratuita. Em contra partida, os critérios de exclusão foram artigos: incompletos, repetidos, que não abordasse o tema desta pesquisa, que necessitassem de pagamento para o acesso, inferiores ao ano de 2014 e pesquisas realizadas em animais.

A análise e a seleção começaram com a exclusão os artigos que não encaixavam-se no período limite (2014-2017), em seguida ocorreu a leitura dos títulos, excluindo-se aquelas que não tinham foco no objetivo da revisão e também as repetidas. Na sequência, os resumos dos trabalhos foram lidos, e nesta fase foram excluídas aquelas que não apresentassem dados

relacionados com mindfulness aplicado a estudantes com o intuito de reduzir o nível de ansiedade ou expusesse pesquisa com animais. Encerrando esta etapa, os trabalhos restantes foram lidos na íntegra. A Figura 1 ilustra as etapas de seleção de artigos desta revisão.

**Figura 1.** Fluxo de seleção de artigos que investigam a relação mindfulness aplicada a estudantes com ansiedade.



Fonte: dados da pesquisa, 2018.

Inicialmente foram identificados 292 publicações, sendo 131 na PubMed e 161 na BVS. Logo em seguida, foi feita a filtragem entre os anos de 2014-2018, excluindo 81 artigos,

restando 221 que foi submetido aos critérios de inclusão e exclusão (através da leitura dos títulos e resumos), restando apenas 6 artigos para análise na íntegra.

## Resultados

A amostra ficou composta por seis artigos originais, três escritos em língua inglesa e três em espanhol, sobre a relação entre mindfulness e ansiedade em estudantes. Foi organizado um quadro para apresentar o título, autores, país, ano de publicação dos artigos e periódicos (Quadro 1).

**Quadro 1** – Descrição dos artigos selecionados. João Pessoa, 2018.

Artigo N°	Título	Autores	País	Ano de publicação	Periódico
1	Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos	SCHMIDT; VINET.	Chile	2015	Terapia Psicológica
2	Mindfulness en estudiantes de medicina	ORO <i>et al.</i>	Espanha	2015	Fundacion Educacion Medica
3	The Effectiveness of Daily Mindful Breathing Practices on Test Anxiety of Students	CHO <i>et al.</i>	Coreia do Sul	2016	PLOS ONE
4	Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo	LANGER <i>et al.</i>	Chile	2017	Rev Med Chile
5	Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety	HJELTNES <i>et al.</i>	Noruega	2015	International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being
6	Mindfulness based stress reduction for medical students: optimising	AHERNE <i>et al.</i>	Irlanda	2016	BMC Medical Education

(83) 3322.3222

	student satisfaction and engagement				
--	-------------------------------------	--	--	--	--

Fonte: dados da pesquisa, 2018.

No Quadro 2 estão as informações relacionadas aos objetivo(s) de cada artigo selecionado para participar do estudo em questão.

**Quadro 2** – Apresentação dos objetivos dos artigos selecionados. João Pessoa, 2018.

Artigo N°	Autores	Objetivo(s)
1	SCHMIDT; VINET.	O objetivo deste estudo foi determinar as propriedades psicométricas do Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) em estudantes universitários da cidade de Temuco no Chile.
2	ORO <i>et al.</i>	Analisar a prática de mindfulness (mindfulness) como uma ajuda para diminuir o burnout e a fadiga devido à compaixão, Habilidades de autocuidado, reduzem os níveis de ansiedade e melhoram o bem-estar geral nesse grupo.
3	CHO <i>et al.</i>	Examinar a eficácia das práticas diárias de respiração consciente para testar a ansiedade dos estudantes universitários
4	LANGER <i>et al.</i>	Determinar o impacto de um teste baseado em intervenção sobre estados emocionais negativos de ansiedade, estresse e depressão Escolares chilenos
5	HJELTNES <i>et al.</i>	investigar as experiências subjetivas de 29 universitários que participaram de uma Programa de redução do estresse baseado em mindfulness de 8 semanas (MBSR) para ansiedade de avaliação acadêmica.
6	AHERNE <i>et al.</i>	Examinar percepções e classificações de satisfação com um programa de redução do stress baseado na atenção plena (MBSR) para o 1° ano (obrigatório) e 2° ano (opcional) entre estudantes da Faculdade de Medicina.

Fonte: dados da pesquisa, 2018.

A apresentação do desenho da pesquisa, da amostra e dos instrumentos utilizados estão expostos no Quadro 3.

**Quadro 3** – Exposição do desenho da pesquisa, da amostra e dos instrumentos utilizados nos artigos selecionados. João Pessoa, 2018.

Artigo N°	Autores	Desenho de pesquisa	Amostra	Instrumentos
1	SCHMIDT; VINET.	descritivo correlaciona, grupo único	399 estudantes	Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). O FFMQ é um teste de auto-relato composto por 39 itens, que mede a tendência geral de prosseguir com a Atenção Completo de cinco habilidades: Observação, Descrição, Agir com Consciência, Ausência de Julgamento e ausência de reatividade.
2	ORO <i>et al.</i>	Revisão da bibliografia	-	-
3	CHO <i>et al.</i>	Estudo transversal	36 estudantes	Questionário para avaliar: teste de ansiedade, pensamento positivo e afeto positivo
4	LANGER <i>et al.</i>	Estudo transversal	88 estudantes	Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS-21)
5	HJELTNES <i>et al.</i>	Estudo transversal	29 universitários	Questionário estruturado para avaliar o desenvolvimento individual durante e após as sessões de mindfulness
6	AHERNE <i>et al.</i>	Estudo transversal	1º ano (n = 140), 2º ano (n = 88)	Questionário de satisfação

Fonte: dados da pesquisa, 2018.

No Quadro 4, pode-se encontrar os principais resultados dos artigos desta revisão.

**Quadro 4** – Exposição dos principais resultados dos artigos selecionados. João Pessoa, 2018.

Artigo N°	Autores	Principais resultados
-----------	---------	-----------------------

(83) 3322.3222

contato@cintedi.com.br

[www.cintedi.com.br](http://www.cintedi.com.br)

1	SCHMIDT; VINET.	Os resultados mostram confiabilidade adequada e a associação da Mindfulness com as dimensões de personalidade do Modelo dos Cinco Fatores de Costa e McCrae, com a Auto-realização de teorias humanistas e um relacionamento Inverso com estados emocionais negativos de depressão, ansiedade e estresse.
2	ORO <i>et al.</i>	A prática de mindfulness também tem sido relacionado com a melhoria das habilidades e competências relacionadas prática médica: estar ciente do conteúdo da consciência, colocar-se na posição de observador, capacidade de escuta empática, ativa, presente, conhecimento e consciência do que está acontecendo na interação terapêutica e estabelecimento da aliança terapêutica.
3	CHO <i>et al.</i>	Mostrou que tanto a prática de respiração consciente quanto a prática de reavaliação cognitiva grandes tamanhos de efeito na redução da ansiedade do teste. Além disso, a condição de respiração consciente marcou significativamente mais em pensamentos positivos do que a reavaliação cognitiva e controle condições.
4	LANGER <i>et al.</i>	Houve uma redução significativa na ansiedade, depressão e sintomatologia no grupo experimental comparado ao grupo controle. No entanto, essas alterações não foram seguidas de todo.
5	HJELTNES <i>et al.</i>	Cinco salientes padrões de significado (temas) foram encontrados: (1) encontrar uma fonte interna de calma, (2) compartilhar uma luta humana, (3) permanecer focado em situações de aprendizagem, (4) passando do medo para a curiosidade na aprendizagem acadêmica, e (5) sentindo-se mais auto aceitação ao enfrentar situações difíceis.
6	AHERNE <i>et al.</i>	Os alunos do ano 1 (curso obrigatório) ficaram menos satisfeitos com o conteúdo e os resultados de aprendizagem do que o ano 2 alunos (curso opcional) ( $p < 0,0005$ ). A análise temática do feedback do estudante do ano 1 identificou temas incluindo ótimo conceito, mal executado; e menos discussão, mais prática. Temas do segundo ano incluíram ambiente de sessão e satisfação com os tutores.

Fonte: dados da pesquisa, 2018.

Por fim, foi organizado uma planilha com as principais conclusões dos artigos (Quadro 5).





**Quadro 5** – Exposição das conclusões dos artigos selecionados. João Pessoa, 2018.

Artigo N°	Autores	Conclusões
1	SCHMIDT; VINET.	As análises mostram que a Versão nacional do FFMQ tem propriedades psicométricas adequadas para uso em estudantes de Universidades no Chile e permite discriminar entre meditadores e não-meditadores.
2	ORO <i>et al.</i>	A revisão da bibliografia apoia a introdução da prática da atenção plena no currículo de formação dos futuros médicos.
3	CHO <i>et al.</i>	Os achados deste estudo sugerem que tanto a respiração consciente quanto a cognitiva as práticas de reavaliação foram eficazes na redução da ansiedade do teste; no entanto, a respiração consciente aumentou pensamentos automáticos positivos em maior medida do que reavaliação cognitiva.
4	LANGER <i>et al.</i>	Estas resultados preliminares sugerem a viabilidade e eficácia de uma intervenção de atenção plena nas escolas chilenas como estratégia para reduzir estados emocionais negativos e prevenir fatores de risco em grupos populacionais adolescentes.
5	HJELTNES <i>et al.</i>	Nós contextualizamos essas descobertas em relação à pesquisa existente, discutimos nosso próprio processo dereflexividade, destacam limitações importantes deste estudo, e sugerem possíveis implicações para futuras pesquisas.
6	AHERNE <i>et al.</i>	O curso MBSR foi associado com altos níveis de satisfação e feedback positivo quando entregue em uma base opcional. O atendimento às necessidades individuais do participante e a promoção de um ambiente seguro são elementos centrais de um programa bem-sucedido de autocuidado.

Fonte: dados da pesquisa, 2018.

## Discussão

Quanto ao idioma encontrado, é possível verificar uma frequência de 50% de artigos em inglês, que é uma língua mundial e permite uma maior divulgação dos resultados apresentados.

7775.7755 (01)

contato@cintedi.com.br  
[www.cintedi.com.br](http://www.cintedi.com.br)



Em português, não encontramos artigos com esses critérios de inclusão e exclusão que utilizamos nesta pesquisa, reforçando a pouca publicação no cenário brasileiro.

Quanto às palavras-chave relatadas pelos artigos foi possível perceber a incidência comum nas palavras: mindfulness; ansiedade; depressão; estresse; meditação; intervenção; bem-estar; estudantes; universitários; tratamento e Saúde Mental. Dessa maneira, mindfulness tem aparecido relacionado a esses temas acima citados. As palavras-chave são essenciais para os pesquisadores que buscam nos indexadores, sendo importante escolhê-los de forma adequada.

Na maioria dos artigos (SCHMIDT; VINET, 2015; CHO *et al.*, 2016; LANGER *et al.*, 2017; HJELTNES *et al.*, 2015; AHERNE *et al.*, 2016) o mindfulness tem sido comentado como uma técnica que pode ser utilizada para diversos grupos de estudantes (fundamental, médio e superior) e com diferentes propósitos como na redução da ansiedade, estresse e depressão.

## Conclusões

Há relevantes evidências de associação entre mindfulness e ansiedade. Contudo, há necessidade de pesquisas que avancem para uma melhor compreensão de como se estabelece a associação entre a ansiedade e o mindfulness, levando em consideração os benefícios que esta técnica poderá trazer para os estudantes.

## REFERÊNCIAS

AHERNE, D. *et al.* **Mindfulness based stress reduction for medical students: optimising student satisfaction and engagement.** BMC Medical Education, v.16, n.209, p.1-11, 2016.

BATISTA, F. C. N.; PAWLOWYTSCH P. W. M. **Aspectos emocionais de depressão, ansiedade, desesperança e ideação suicida nos profissionais da unidade de terapia intensiva de um hospital do interior de Santa Catarina.** Saúde Meio Ambient. v.1, n.1, p.188-202, 2012.

CASTRO, F. S. **Atentando-se ao Mindfulness: uma revisão sistemática para análise dos conceitos, fundamentos, aplicabilidade e efetividade da técnica no contexto da terapia cognitiva.** 2014. 170 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia-MG, 2014.

CHO, H. *et al.* **The Effectiveness of Daily Mindful Breathing Practices on Test Anxiety of Students.** PLOS ONE, v.11, n.10, 2016.

HJELTNES, A. *et al.* **Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with**

academic evaluation Anxiety. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, v.10, p. 1-14, 2015.

HJELTNES, A. *et al.* **Facing the fear of failure:** An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, v.10, p.1-14, 2015.

LANGER, A. I. *et al.* **Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes:** efectos de una intervención en el contexto educativo. *Rev Med Chile*, v. 145, p.476-482, 2017.

LOURENÇÃO, L.G. *et al.* **Níveis de Ansiedade e Depressão entre Residentes de Pediatria.** *Revista Brasileira de Educação Médica*, São Paulo, v.41, n.4, p.557-563, 2017.

ORO, P. *et al.* **Mindfulness en estudiantes de medicina.** *Fundacion Educacion Medica*, v.18, n.5, p.305-312, 2015.

SCHMIDT, C.; VINET, E. V. **Atención Plena:** Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, v.33, n.2, p.93-101, 2015.

SOUZA M. T.; SILVA, M, D.; CARVALHO, R. **Revisão integrativa:** o que é e como fazer. *Einstein*, v.8, n.1, p.102-106, 2010.

STORRIE, K.; AHERN, K.; TUCKETT, A. **A systematic review: Students with mental health problems: A growing problem.** *International Journal of Nursing Practice*, v.16, n.1, p. 1-6, 2010.

VASCONCELOS T. C. *et al.* **Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina.** *Revista Brasileira de Educação Médica* 2015; 39(1): 135-142.