



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS - UEG
UNIDADE UNIVERSITÁRIA DE LUZÂNIA
PROGRAMA DE PÓS – GRADUAÇÃO STRICTO SENSU EM GESTÃO,
EDUCAÇÃO E TECNOLOGIA (PPGGET)

CYNTHIA LETÍCIA COSTA

A MEDITAÇÃO MEDIADA POR TECNOLOGIA COMO FERRAMENTA DE
MELHORIA DO ESTRESSE NO TRABALHO DOS PROFESSORES

LUZIÂNIA – GO

2024

CYNTHIA LETÍCIA COSTA

A MEDITAÇÃO MEDIADA POR TECNOLOGIA COMO FERRAMENTA DE
MELHORIA DO ESTRESSE NO TRABALHO DOS PROFESSORES

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-graduação na linha de pesquisa Educação e Tecnologia da Universidade Estadual de Goiás – UEG, sob a orientação do Prof. Dr. João Gabriel Nunes Modesto, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Gestão, Educação e Tecnologia.

LUZIÂNIA – GO

2024

C837m Costa, Cynthia Letícia

A meditação mediada por tecnologia como ferramenta de melhoria do estresse no trabalho dos professores / Cynthia Letícia Costa. – Luziânia, 2024.

52 f.

Dissertação apresentada à Universidade Estadual de Goiás (UEG) - Unidade Universitária de Luziânia como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Gestão, Educação e Tecnologias.

Orientadora: João Gabriel Nunes Modesto

1. Ambiente de Trabalho. 2. Bem-estar - Docente. 3. Estresse – Docente. 4. Meditação. I. Modesto, João Gabriel Nunes. II. Título.

CDU 37.011.3-051:2-583



TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE TESES E DISSERTAÇÕES NA BIBLIOTECA DIGITAL (BDTD/UEG)

Na qualidade de titular dos direitos de autor / autora, autorizo a Universidade Estadual de Goiás a disponibilizar, gratuitamente, por meio da Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD/UEG), regulamentada pela Resolução, **CsA n.1087/2019** sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a **Lei nº 9610/98**, para fins de leitura, impressão e/ou *download*, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

Estando ciente que o conteúdo disponibilizado é de inteira responsabilidade do autor / autora.

Dados do autor (a)

Nome Completo CYNTHIA LETÍCIA COSTA

E-mail cynthialeticia074@gmail.com

Dados do trabalho

Título: A MEDITAÇÃO MEDIADA POR TECNOLOGIA COMO FERRAMENTA DE MELHORIA DO ESTRESSE NO TRABALHO DOS PROFESSORES

Tipo

() Tese (X) Dissertação () Dissertação e Produto Técnico Tecnológico (PTT) () Tese e Produto Técnico Tecnológico (PTT)

Curso/Programa: PPGET

Concorda com a liberação do documento:

[X] SIM

[] NÃO

Assinalar justificativa para o caso de impedimento e não liberação do documento:

[] Solicitação de registro de patente;

[] Submissão de artigo em revista científica;

[] Publicação como capítulo de livro;

[] Publicação da dissertação/tese em livro.

Período de embargo é de **um ano** a partir da data de defesa, prorrogável por mais um ano.



Em caso de não autorização, o período de embargo será de **até um ano** a partir da data de defesa, caso haja necessidade de exceder o prazo, deverá ser apresentado formulário de solicitação para extensão de prazo para publicação devidamente justificado, junto à coordenação do curso.

Luziania,
Local

25 / 09 / 2024
Data



Documento assinado digitalmente
CYNTHIA LETICIA COSTA
Data: 07/09/2024 18:26:39-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura autor (a)



Documento assinado digitalmente
JOAO GABRIEL NUNES MODESTO
Data: 09/09/2024 16:14:07-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do orientador (a)

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	7
Artigo I Revisão Sistemática de Literatura: Contribuições da meditação na redução do estresse no trabalho dos professores	9
1. INTRODUÇÃO	10
2. MÉTODO	12
3. RESULTADOS E DISCUSSÕES	12
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
5. REFERÊNCIAS	20
Artigo II Os Impactos da Meditação nos Índices de Estresse e Bem-Estar Subjetivo de Professores	23
1. INTRODUÇÃO	24
2. ESTRESSE NO TRABALHO E BEM-ESTAR SUBJETIVO	25
3 METODOLOGIA	29
3.1 PARTICIPANTES	29
3.2 INSTRUMENTOS	30
3.2.1 Escala de Bem-estar Subjetivo (EBES)	30
3.2.2 Escala de Estresse no Trabalho (EET)	31
3.2.3 Prática de Meditação	31
3.2.4 Variáveis Demográficas	31
3.3 PROCEDIMENTOS	31
4 RESULTADOS	32
5 DISCUSSÃO	35
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
7. REFERÊNCIAS	40
CONSIDERAÇÕES GERAIS DA DISSERTAÇÃO	45
ANEXOS	47

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Fluxograma de seleção dos artigos	5
--	---

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Descrição dos trabalhos indicados	6
--	---

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Estatísticas descritivas das variáveis de stress, afetos negativos e positivos no Tempo 01	25
Tabela 2: Correlações de Tau de Kendall entre stress afetos positivos e negativos no Tempo 01	25
Tabela 3: Descrições estatísticas das variáveis stress, afetos negativos e positivos no Tempo 02	26
Tabela 4: Correlações de Tau de Kendall entre stress afetos positivos e negativos no Tempo 02	26
Tabela 5: Teste-T de amostra pareada entre os Tempos 01 e 02 das variáveis	27

A MEDITAÇÃO MEDIADA POR TECNOLOGIA COMO FERRAMENTA DE MELHORIA DO ESTRESSE NO TRABALHO DOS PROFESSORES

Resumo

O presente projeto de dissertação tem como objetivo geral analisar a meditação como ferramenta de melhoria do estresse no trabalho de professores. Para tanto, realizamos dois estudos apresentados em formato de artigos independentes. O primeiro estudo configura-se como uma Revisão Sistemática de Literatura (RSL) sobre as Contribuições da Meditação na Redução do Estresse no Trabalho dos Professores. De forma geral, por meio da RSL, os estudos apontam que atores que aplicam a meditação em algum nível no seu dia a dia obtêm resultados positivos na redução do estresse no ambiente de trabalho. Além disso, percebeu-se a necessidade de mais estudos e pesquisas acerca desta temática, uma vez que foram encontrados escassos trabalhos que abordassem o tema no Brasil. O segundo estudo, de natureza quantitativa, foi dividido em dois períodos: Tempo 01 (antes da prática de meditação) e Tempo 02 (após a prática de meditação). Um total de 20 professores participou do estudo, respondendo a ambas as medidas de Tempo 01 e Tempo 02. Os professores responderam inicialmente (Tempo 01) à Escala de Bem-Estar Subjetivo e à Escala de Estresse no Trabalho. Em seguida, participaram de três sessões de meditação guiada por semana, mediadas por tecnologia, durante um intervalo de 15 dias. Após o período, responderam às mesmas medidas do Tempo 01. Verificou-se que a meditação reduziu os índices de afetos negativos, assim como os índices de estresse, sem gerar efeitos em relação aos afetos positivos. Portanto, apesar do número reduzido de participantes e do curto período de prática, foi possível identificar o papel da meditação na redução do estresse no trabalho.

Palavras-Chave: Ambiente de Trabalho; Bem-estar; Estresse; Meditação; Professores.

MEDITATION AS A TOOL FOR IMPROVING WORK STRESS AMONG TEACHERS

Abstract

The present dissertation project aims to analyze meditation as a tool for reducing work stress among teachers. To this end, we conducted two studies presented in the format of independent papers. The first study is a Systematic Literature Review (SLR) on the Contributions of Meditation to Reducing Work Stress among Teachers. Overall, through the SLR, the studies indicate that individuals who apply meditation to some extent in their daily lives achieve positive results in reducing work stress. Additionally, there is a perceived need for more studies and research on this topic, as scarce work addressing the theme was found in Brazil. The second study was quantitative and divided into two periods: Time 01 (before meditation practice) and Time 02 (after meditation practice). A total of 20 teachers participated in the study, responding to both Time 01 and Time 02 measures. Teachers initially responded to the Subjective Well-Being Scale and the Work Stress Scale (Time 01). They then participated in three guided meditation sessions per week, mediated by technology, over a 15-day interval. Afterward, they responded to the same measures as in Time 01. It was found that meditation reduced negative affect indices as well as stress indices, with no effects on positive effects. Therefore, despite the small number of participants and the short practice period, it was possible to identify the positive role of meditation in reducing work stress.

Keywords: Meditation; Stress; Teachers; Well-being; Work Environment.

APRESENTAÇÃO

A presente dissertação está inserida no âmbito das pesquisas sobre meditação e estresse no ambiente de trabalho, com o objetivo geral de analisar o papel da meditação na redução dos níveis de estresse no trabalho dos professores. Seguindo uma tendência de diferentes programas de pós-graduação no país, este projeto está estruturado a partir de artigos científicos para submissão em revistas científicas bem qualificadas da área. Considerando a estrutura geral da proposta, a primeira parte desta dissertação apresenta o primeiro artigo científico, que consistiu em uma Revisão Sistemática de Literatura (RSL) sobre as Contribuições da Meditação na Redução do Estresse no Trabalho dos Professores. Fizeram parte deste estudo, inicialmente, 27 trabalhos científicos, porém apenas 07 compuseram o banco final para análise. Optou-se pela base de dados da Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações, (BDTD) por se configurar como uma base do que tem sido produzido no país em nível de pós-graduação, já que as pesquisas nesse nível são um bom indicativo da produção que tem sido feita no Brasil, representando, portanto, uma base robusta que agrega um vasto acervo. Adicionalmente, a escolha remonta a ideia de acessibilidade do uso da BDTD, sendo uma plataforma intuitiva com ferramentas de busca avançada, consolidada no que tange às pesquisas no Brasil, sobretudo a nível de pós-graduação.

De maneira geral, por meio da RSL, verificou-se que o estresse no trabalho é recorrente, diante disso, a meditação pode ser encarada como uma estratégia para a atenuação desta problemática. Atores vinculados a prática da meditação parecem sofrer menos os impactos gerados pelo estresse no trabalho. Além disso, notou-se a necessidade de mais estudos sobre o tema, sobretudo no que se refere às evidências das contribuições da meditação na redução do estresse no trabalho dos professores.

A segunda parte desta dissertação apresenta o segundo artigo, que permitiu alcançar o objetivo geral da presente dissertação. No segundo artigo, é descrita uma pesquisa quantitativa realizada com professores de diferentes etapas de ensino. Os docentes responderam questões sobre estresse no trabalho, percepção dos benefícios da meditação pós a prática, assim como informaram também dados sociodemográficos. De forma geral, apesar de a meditação não ser uma prática constante de alguns docentes entrevistados, verificou-se que, após a prática meditativa, os docentes sentiram-se menos estressados e mais dispostos no que se refere aos desenvolvimentos das suas atividades laborais.

De acordo com Souza e Faria (2021), o estresse na educação é uma realidade que afeta diferentes atores, sobretudo os professores. A pressão do ambiente, bem como prazos apertados, competitividade, bullying são apenas alguns fatores que se tornam fontes de estresse. Corroborando essa ideia, Vieira e Lopes (2022) reforçam que o estresse crônico é significativo, tanto para a saúde física quanto mental e pode se relacionar a situações de ansiedade, depressão, falta de concentração e baixo rendimento no trabalho.

Ainda segundo os autores supracitados, o estresse atinge todo o espaço educacional e impacta diretamente no processo de ensino e aprendizagem. Todavia, os professores enfrentam problemáticas que vão desde a falta de recursos até a gestão das turmas; o que fatalmente gera esgotamento emocional, físico e mental (Souza; Faria, 2021).

Silva e Almeida (2018) explicitam que se fazem necessárias medidas como suporte psicológico e acompanhamento, bem como programas de educação socioemocional, capacitação da equipe para reconhecimento do estresse e busca na construção de ambientes acolhedores, colaborativos e menos competitivos, objetivando a promoção do bem-estar e qualidade de vida dos atores envolvidos na educação.

De acordo com Vieira e Lopes (2022), a prática de meditação tem sido estudada de forma ampla, tendo em vista o reconhecimento dos seus benefícios na redução do estresse e promoção do bem-estar. Para os docentes, auxiliaria, sobretudo, na resiliência diante das pressões cotidianas, bem como melhor capacidade de gerenciamento do estresse. Esta prática desembocaria em impacto significativo para o clima de segurança e motivação para aprender e ensinar.

Acredita-se que o desenvolvimento dos estudos desta dissertação permite uma contribuição importante para o campo de investigação sobre estresse no trabalho de professores, na medida em que permite uma compreensão sobre os processos que envolvem o bem-estar subjetivo e o estresse no ambiente no trabalho.

Artigo I

Revisão Sistemática de Literatura: Contribuições da meditação na redução do estresse no trabalho dos professores

RESUMO

O presente artigo é uma Revisão Sistemática sobre as contribuições da meditação na redução do estresse no trabalho dos professores. Optou-se, assim, pela busca na base de dados Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações - BDTD, utilizando os termos “meditação AND professores”, sem abordagem e inserção do termo trabalho, por entender que a amplitude não corresponderia à proposta do estudo em sentido estrito. A escolha da BDTD, em especial, como base única, se deu por conta da acessibilidade aos estudos, bem como a aproximação em relação ao objeto de análise. O banco final incluído na análise foi constituído por 2 teses e 5 dissertações, sendo um teórico e seis empíricos, com recorte temporal a partir de 2013 até 2023, publicados em Língua Portuguesa. Foi constatada a necessidade de realização de mais pesquisas acerca da temática, sobretudo mais atuais para identificação das contribuições da meditação na redução do estresse no trabalho dos professores. Todavia, apesar dos estudos escassos, identifica-se o potencial da meditação como mecanismo possível de atenuação do sofrimento relativo ao trabalho docente.

Palavras-chave: Estresse; Meditação; Professores; Revisão Sistemática; Trabalho.

Systematic Literature Review: Contributions of Meditation to Reducing Work Stress among Teachers

ABSTRACT

This article is a Systematic Review on the contributions of meditation to reducing work stress among teachers. We opted to search the Brazilian Digital Library of Theses and Dissertations (BDTD) using the terms "meditation AND teachers," without addressing or including the term "work," as we understood that the breadth would not correspond to the study's proposal in a strict sense. The choice of BDTD as the sole database was due to accessibility to studies, as well as the proximity to the object of analysis; however, this search was not as smooth, given the difficulty in filtering data and the scarcity and inapplicability of other platforms. The final database included in the analysis consisted of 2 theses and 5 dissertations, one theoretical and six empirical, with a timeframe from 2013 to 2023, published in the Portuguese language. There was a need for more research on the topic, especially more recent studies, to identify the contributions of meditation to reducing work stress among teachers. However, despite the scarcity of studies, the potential of meditation as a possible mechanism to mitigate the suffering related to teaching work is identified.

Keywords: Meditation; Stress; Systematic Review; Teachers; Work.

1. INTRODUÇÃO

A prática da meditação é uma jornada de autodescoberta e conexão interna, buscando promover a consciência plena e a serenidade mental (Harris; Warren; Adler, 2019). Salzberg (2023) destaca os impactos positivos das práticas meditativas em vários aspectos da vida. Ela ressalta que a meditação não apenas acalma a mente, mas também promove uma série de ações positivas e transformadoras. A autora enfatiza não só a importância da prática da meditação em si, mas também como essa prática pode se estender para além da sessão de meditação, influenciando positivamente várias áreas da vida cotidiana.

Diante desses impactos, destaca-se a relevância que a meditação pode ter no contexto do trabalho docente, especialmente na redução dos níveis de estresse no ambiente de trabalho. A docência figura como uma das carreiras mais significativas do mercado de trabalho, por ser responsável pela formação de todas as demais. Os conhecimentos transmitidos nas instituições de ensino podem fomentar a possibilidade de formação de profissionais qualificados e futuros cidadãos mais conscientes do seu papel na sociedade. Contudo, nenhum ambiente profissional pode florescer sem o equilíbrio e bem-estar daqueles que atuam no local (Luckesi, 2023).

É importante mencionar que a docência comumente está atrelada aos índices de estresse e esgotamento no trabalho. O professor muitas vezes desempenha suas funções de forma solitária, enfrentando condições inadequadas para o desenvolvimento de suas atividades, o que cria um ambiente propício ao estresse e prejudica sua saúde (Diehl; Carlotto, 2023).

O estresse no trabalho pode ser definido como um processo em que o trabalhador percebe que as demandas laborais excedem suas habilidades de enfrentamento, gerando reações negativas (Paschoal; Tamayo, 2008). Assim, para que o estresse laboral aconteça, vale ressaltar a importância do fator percepção do próprio trabalhador nesse processo, de modo que ele avalie como estressoras as demandas que o ambiente lhe impõe e se perceba com recursos insuficientes para cumpri-las (Hirschle; Gondim, 2020).

Por ser considerado um processo dinâmico, que ocorre entre fatores internos e externos ao indivíduo e a inter-relação entre ambos (Butler, 1993), o fenômeno pode resultar do trabalho em si, em decorrência do excesso de demandas, por exemplo, como pelo contexto em que o trabalho é executado, caso haja falta de comunicação ou conflitos interpessoais no ambiente em questão (Nakao, 2010).

A ocorrência persistente de estressores ocupacionais tem sido, ainda, relacionada com a Síndrome de Burnout (Ferreira; Pezuk, 2021; Diehl; Carlotto, 2023), apesar de suas diferenças. A síndrome de Burnout foi descrita pela primeira vez na década de 1970 nos Estados

Unidos, tendo como principais expoentes os pesquisadores Freudenberger e Maslach. No Brasil, a primeira citação ao tema veio pela Revista Brasileira de Medicina, em 1987. Outro fato de destaque é a inclusão e regulamentação da síndrome como agente patogênico causador de doença profissional no órgão da Previdência Social, em 1996.

A Classificação Internacional de Doenças (CID-11) da Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece esse distúrbio como resultado de estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi devidamente gerenciado. O Ministério da Saúde define a síndrome de Burnout como:

A sensação de estar acabado, ou Síndrome do Esgotamento Profissional, é um tipo de resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho. Tem sido descrita como resultante de uma vivência profissional em um contexto de relações sociais complexas, envolvendo a representação que a pessoa tem de si e dos outros. O trabalhador, que antes era muito envolvido afetivamente com seus clientes, com seus pacientes ou com seu trabalho em si, desgasta-se e, em um dado momento, desiste, perde a energia ou se "queima" completamente. O trabalhador perde o sentido de sua relação com o trabalho, desinteressa-se e qualquer esforço lhe parece inútil (Brasil, 2020).

A síndrome se divide em três estágios: exaustão emocional, despersonalização e baixo sentimento de realização profissional (Maslach; Jackson, 1981). A primeira refere-se ao sentimento de esgotamento físico e mental, a perda de forças para realizar tarefas laborais e cotidianas. A despersonalização representa uma característica defensiva, no qual o sujeito apresenta um sentimento de indiferença e afastamento emocional, produzindo alterações significativas no comportamento. O baixo sentimento de realização profissional caracteriza-se pela insatisfação com as atividades trabalho e uma avaliação negativa de si mesmo, muitas vezes impossibilitando o trabalhador de desempenhar suas funções, além de reduzir sua autoestima (Mendanha, 2023).

Considerando o impacto que a meditação pode ter como forma de prevenção e combate ao estresse no trabalho, e, conseqüentemente, na promoção do bem-estar dos docentes, o objetivo deste artigo 1 é conduzir uma revisão sistemática da literatura sobre as produções a nível de pós-graduação no Brasil (i.e. dissertações e teses), que analisaram o papel da meditação no trabalho dos professores.

2. MÉTODO

O presente estudo se configura como uma revisão sistemática de caráter descritiva. Uma Revisão Sistemática de Literatura (RSL) deve ser entendida como um processo de agrupamento, síntese e crítica de diferentes estudos, não devendo ser entendida como um mero aglomerado de textos sobre o assunto (Costa; Zoltowski, 2014). Para a realização da RSL, é

preciso definir a questão de pesquisa, bases de dados, palavras-chave, recorte temporal e critérios de inclusão e exclusão.

A questão de pesquisa, conforme já mencionado, foi “analisar o papel da meditação na redução dos níveis de estresse entre professores”. A base de dados foi a Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), utilizando as palavras-chave "meditação AND professores" em 27 de abril de 2023. A escolha da BDTD, em especial, como base exclusiva permitiu mapear a produção científica em nível de pós-graduação, tendo em vista que as teses e dissertações tendem a estar disponíveis neste repositório. Foi aplicado um filtro temporal de 10 anos (2013-2023) e consideradas apenas produções em Língua Portuguesa. Foi realizada uma busca inicial que resultou em 27 estudos. Em seguida, foram excluídas no primeiro critério de exclusão, 6 publicações, por não possuírem relação com a meditação e os professores. Posteriormente, no segundo critério de exclusão, por não abordarem diretamente o assunto meditação, foram excluídas mais 14 publicações. Restaram, portanto, 7, os quais foram incluídos na análise principal deste estudo. O banco final incluído na análise foi constituído por 2 Teses e 5 Dissertações, sendo um teórico e seis empíricos.

Como critério de inclusão, era preciso que fosse uma dissertação ou tese, desenvolvida no Brasil, cujo foco fosse analisar professores e discutisse (teórica ou empiricamente) o papel da meditação. Como critério de exclusão, definiu-se: trabalhos publicados em outra língua que não português, que não analisasse a meditação no contexto de trabalho dos professores, que não estivesse disponível na íntegra ou que extrapolasse o recorte temporal de dez anos.

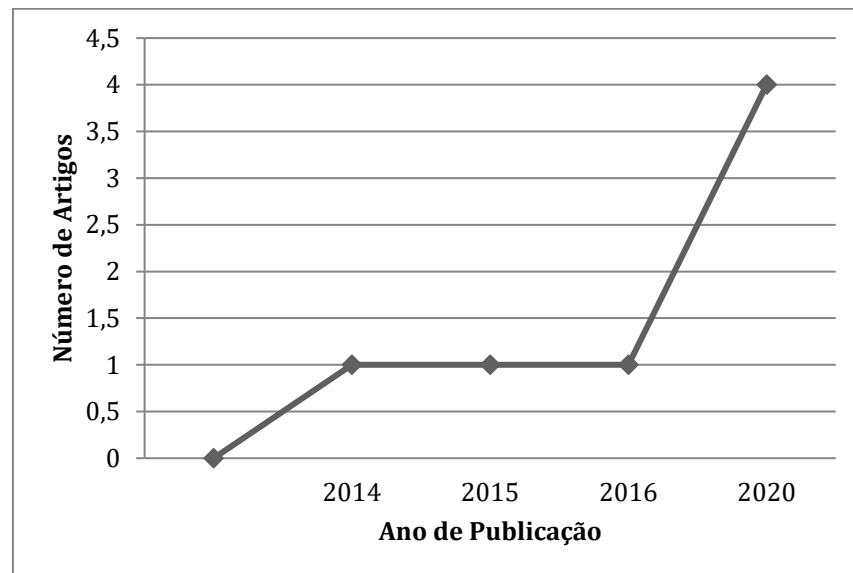
3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A coleta de materiais foi realizada por meio de um levantamento bibliográfico na base de dados Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), utilizando os termos "meditação AND professores" em 27 de abril de 2023. Inicialmente, foram encontrados 27 resultados em Língua Portuguesa, dos quais 6 foram excluídos na primeira triagem por não estarem relacionados à temática. Dos estudos restantes, 14 não atenderam ao critério de inclusão, ou seja, não abordaram diretamente a meditação para professores. Assim, restaram 7 publicações, identificadas com um asterisco na lista de referências, que foram incluídas na análise principal deste estudo. O fluxograma desta revisão sistemática da literatura pode ser visualizado na Figura 1.

Figura 1: Fluxograma de seleção dos artigos

Fonte: Autora (2023).

Considerando a totalidade dos trabalhos identificados, obteve-se 01 estudo (por ano) nos anos 2014, 2015, 2016 e 04 estudos em 2020, como apresenta o gráfico abaixo.

Gráfico 1: Publicações por ano

Fonte: Autora (2023).

Para além do ano de publicação, buscou-se mapear os objetivos, método e principais conclusões de cada trabalho. Esses achados são sumarizados no **Quadro 1**.

Quadro 1: Descrição dos trabalhos indicados

Ano		Título da Dissertação ou Tese	Autor	Objetivos	Método	Conclusão
2014	1	Práticas auto formativas na formação continuada do educador na perspectiva de um sujeito ecológico.	Ângela Maria de Souza	Investigar as contribuições das práticas auto formativas corporeidade, respiração e meditação para o processo de formação continuada do professor considerando os princípios do Sujeito Ecológico, o qual se sustenta em ideias sócio ambientais.	É uma pesquisa participante que utilizou como método, oficinas, roda de conversa, entrevista, questionário aberto e diário de campo.	As atividades propostas podem promover benefícios revitalizando o sistema auto-eco-organizativo e funcionar como práticas preventivas. São atividades restauradoras psicofísicas e de autoconhecimento e favorecem o diálogo do sujeito com seu corpo, mente e psiquismo instigando processos de individuação e pertencimento. Este fato qualifica os relacionamentos pessoais, sociais e ambientais acoplando estruturas dantes separadas. Destarte, elas podem contribuir com a formação continuada do professor e consequentemente com o processo educativo.
2015	2	Sofrimento, processos de adoecimento e prazer no trabalho: as estratégias desenvolvidas pelos docentes do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de	Aline Brandão de Siqueira	Conhecer os enfrentamentos desenvolvidos pelos docentes para lidarem com o sofrimento e/ou possíveis processos de adoecimento (psíquico) no/do trabalho.	Pesquisa Bibliográfica e empírica	As estratégias individuais e coletivas de defesa e de enfrentamento apontadas pelos participantes para lidarem com as vivências de sofrimento e os processos de adoecimento (psíquico) foram as seguintes: a

		Pernambuco na (re)conquista da sua saúde				psicoterapia, o tratamento medicamentoso, a ioga, heiki, meditação, pilates, caminhadas, aulas de dança, lazer com a família, fomento a um espaço de discussão na Instituição, dentre outras.
2016	3	Estudo dos efeitos da prática do Tai Chi Chuan sobre o estresse em professores de um Centro Unificado de Ensino da Prefeitura de São Paulo e de uma Instituição de Ensino Estadual de São Paulo.	Nilton Kamigauti	Avaliar os efeitos da prática de Tai Chi Chuan no nível de estresse dos docentes.	Qualitativo e empírico	Estudo dos efeitos da prática do Tai Chi Chuan sobre o estresse em professores de um Centro Unificado de Ensino da Prefeitura de São Paulo e de uma Instituição de Ensino Estadual de São Paulo.
2020	4	Cartografando memórias de uma prática educativa integral: analisando a experiência de meditação e yoga no colégio Santo Antônio, para além do conhecer, o conhecer-se.	Patrícia Branco	Cartografar as memórias e evidências da prática meditativa e de Yoga incluídas no currículo do 3º ano do Ensino Fundamental, do Colégio Santo Antônio de Estrela, a partir das memórias coletivas dos docentes, pais e ex-alunos.	Pesquisa qualitativa, através de estudo de caso.	A trajetória da prática meditativa e de Yoga foi evidenciada e a pesquisa teve como resultados principais: o reconhecimento e importância desta prática que auxilia no desenvolvimento socioemocional dos educandos, promovendo a educação integral.
2020	5	Identidade profissional do professor de Matemática: a música na sala de aula e no processo de constituição identitária	Flávia Helena Pereira	Compreender a influência da música/meditação no processo de constituição da identidade profissional do professor de matemática	Cartografia buscando descrever os processos de constituição identitária e as práticas dos docentes, para tanto foram realizadas nove	Identificou-se que na socialização primária das professoras a música/meditação esteve presente em momentos de encontros com a família, amigos, igreja, brincadeiras

				que a utiliza nas aulas, a fim de identificar suas práticas.	entrevistas, além de análise de documento e diário de campo.	da infância, carnaval e bailes da juventude.
2020	6	Professor sem estresse: proposta de bem-estar na rede pública de ensino	Rodrigo de Azambuja Guterres	Verificar os níveis de saúde física e mental de professores do Ensino Básico – Anos Finais da Rede Pública - e a consequente influência de um programa de bem-estar na promoção da saúde. A	Pesquisa descritiva, de caráter quanti-qualitativo como metodologia geral da Tese, com vistas a interligar conhecimentos e a ação, a partir de informações sobre situações reais, e como método optamos por utilizar a Análise Descritiva e a Análise de Conteúdo.	Os resultados apresentam uma situação moderada, tanto na autoestima quanto nos índices de ansiedade. Em relação ao desenvolvimento do Programa de Bem-Estar Docente, percebeu-se um grande envolvimento dos professores e o aparente prazer na realização das atividades.
2020	7	Valorizando o ser, cuidando do humano: trajetória como educadora	Eloisa FiorimEnuno Villanova	Analisar as possibilidades de relações entre a educação e saúde, na trajetória pessoal de formação como educadora.	Estudo qualitativo, descritivo	Destaca-se a relação entre o empoderamento e consciência pessoal, o autoconhecimento e o autocontrole, analisando os processos relacionados à saúde e bem-estar nessa trajetória como docente. São apresentadas algumas reflexões e proposições de atuação na área, esperando-se contribuir para o estudo no campo dos valores na Educação.

Fonte: Autora (2023).

Em 2014, o único estudo identificado trata das práticas auto formativas na formação continuada do educador, na perspectiva de um sujeito ecológico. Este estudo discute a respiração, tema introduzido por Fernandes (2014), que, embasado nos conhecimentos da

tradição oriental da ioga, explora os benefícios de respirar corretamente e com qualidade, fazendo também referência à bioenergética (Lowen, 1972).

A meditação é abordada, pelos autores, nos campos da psicologia por Goleman (1995) e da medicina por Cardoso (2005), áreas que corroboram seus efeitos benéficos para realimentar os processos de auto-eco-organização em vários níveis. Essa prática transcende o físico e o psíquico, uma vez que o praticante adota uma postura reflexiva sobre si mesmo.

Apresentou como resultados do estudo que as atividades propostas afetas à meditação podem promover benefícios ao revitalizar o sistema auto-eco-organizativo, e funcionar como práticas preventivas. São atividades restauradoras psicofísicas, de autoconhecimento, e favorecem o diálogo do sujeito com seu corpo, mente e psiquismo, instigando processos de individuação e pertencimento. Esse fato qualifica os relacionamentos pessoais, sociais e ambientais, acoplando estruturas dantes separadas. Destarte, tais atividades podem contribuir para a formação continuada do professor, com seu bem-estar e, conseqüentemente, para o processo educativo.

Já em 2015, o trabalho intitulado "Sofrimento, processos de adoecimento e prazer no trabalho: as estratégias desenvolvidas pelos docentes do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco na (re) conquista da sua saúde" aborda como o indivíduo se percebe como pessoa por meio da relação consigo mesmo, com os outros e com seu trabalho, transcendendo a simples venda de força de trabalho em troca de remuneração (Lancman, 2004, p. 28).

Para Dejours (2004), o trabalho atua como um "mediador privilegiado" e, dependendo das condições e da organização laboral, pode agir como promotor de saúde ou, inversamente, conduzir o indivíduo ao processo de sofrimento (patogênico) e/ou adoecimento.

O trabalho apresentou como resultado o fato de que as principais fontes de sofrimento identificadas no cotidiano de trabalho que emergiram nas falas dos professores foram: a organização do trabalho, a desvalorização da profissão, a falta de interesse dos alunos e compromisso e engajamento de servidores, a ausência de apoio institucional e de um espaço de discussões. Apareceram, nos depoimentos dos participantes, as seguintes estratégias: psicoterapia, tratamento medicamentoso, meditação, reiki, aulas de dança, ioga, caminhada, lazer com a família, pilates, entre outros, como formas de enfrentar os desafios do trabalho, ou seja, ainda que não fosse uma atividade institucionalizada, a meditação emerge como um elemento promotor de saúde para alguns docentes na instituição investigada.

O terceiro material analisado, intitulado "Estudo dos efeitos da prática do Tai Chi Chuan sobre o estresse em professores de um Centro Unificado de Ensino da Prefeitura de São Paulo

e de uma Instituição de Ensino Estadual de São Paulo", foi publicado em 2016. O Tai Chi parece estar associado a melhorias no bem-estar psicológico, incluindo redução do estresse, ansiedade, depressão, distúrbio do humor e aumento da autoestima (Wang et al., 2010, p 1). O estudo destaca que o Tai Chi Chuan, como uma prática integrada de meditação, apresentou uma significativa melhora na redução do estresse e no bem-estar subjetivo de 77,16% do campo amostral apresentado. Tal achado evidencia a importância da meditação, e práticas afins, como redutoras de estresse e promotoras de bem-estar no ambiente de trabalho.

No ano de 2020 os achados apontaram para quatro produções. O primeiro deles, intitulado "Cartografando memórias de uma prática educativa integral: analisando a experiência de meditação e yoga no colégio Santo Antônio, para além do conhecer, o conhecer-se". Os princípios educativos ressaltam a necessidade de repensar a ideia de que o indivíduo aprende e se adapta a partir de si mesmo, refletindo sobre a questão "sócio genética" que enfatiza a aprendizagem em interação com a cultura. O ambiente educacional é propício para interações que propiciam trocas, participação e transformação das experiências sociais em aprendizado (Mutzenberg, 2005). Ressalta que a respiração, enquanto princípio meditativo, proporciona bem-estar, não apenas para os estudantes, mas, sobretudo para os professores e demais profissionais da educação. Essas questões, de acordo com os autores, reforçam a urgência de recriar o currículo, proporcionando experiências adequadas para o desenvolvimento socioemocional de discentes e docentes.

O estudo intitulado "Identidade profissional do professor de Matemática: a música na sala de aula e no processo de constituição identitária" relata experiências de uma professora do 6º ao 9º ano, enfatizando que "os conteúdos são importantes, mas aprender a lidar consigo mesmo é de muita importância para saber lidar com os 'nãos' da vida". A pesquisa explora o uso da meditação nas aulas de matemática, apontando seus benefícios e/ou malefícios (Pereira, 2020). Apesar de não ter presente no título a prática da meditação de forma explícita, aborda tratativas que relacionam a música à meditação como mecanismos de fluidez e bem-estar subjetivo. Traz, em sua conclusão, que os professores buscaram a meditação, por intermédio da música, obtiveram melhoras significativas nos seus processos de identidade pessoal e, posteriormente, coletiva, o que contribui com seu bem-estar geral.

O sexto material analisado nesta Revisão Sistemática de Literatura (RSL), intitulado "Professor sem estresse: proposta de bem-estar na rede pública de ensino" aborda a manifestação do mal-estar docente em diferentes sintomas nos planos biofisiológico, comportamental, emocional e cognitivo (Guterres 2020). Indicou que é urgente a implantação de políticas educacionais que levem em conta a saúde física e psíquica dos docentes e promova

ações que possam prevenir a ocorrência do adoecimento no trabalho, bem como remediá-los, mediante oferecimento de atendimento psicológico a esses profissionais, bem como práticas de meditação.

Por fim, o último trabalho, intitulado "Valorizando o ser, cuidando do humano: trajetória como educadora", discute a percepção da vida como positiva ou negativa como resultado de processos cognitivos e emocionais que compõem o bem-estar subjetivo (Diener, Oishi, Tay, 2018). Destaca a prática da meditação não apenas para buscar bem-estar, mas também para lidar com o estresse, regular a dor crônica e encontrar significado e propósito existenciais (Duff, 2018). Essa pesquisa parte do pressuposto da importância do autocuidado para que o processo de ensino e aprendizagem possa cumprir seu curso, citando incluindo a perspectiva das práticas integrativas e meditativas para atingir essa proposta.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo realizar uma Revisão Sistemática sobre os estudos com foco nas contribuições da meditação na redução do estresse no trabalho dos professores, publicados no Brasil em nível de pós-graduação. De forma geral, verificou que os estudos destacam os principais fatores que contribuem para o estresse dos docentes em seus ambientes de trabalho, evidenciando a instabilidade emocional e mental, que às vezes resulta em exaustão laboral, como a síndrome de Burnout. Também ressaltam os caminhos pelos quais os professores podem buscar autoconhecimento, autoestima e processos relacionados à saúde e bem-estar, ajudando a atenuar os impactos do estresse no trabalho e promovendo a conexão do sujeito com seu corpo, mente e psiquismo. A inclusão da meditação na rotina laboral como uma prática restauradora e preventiva traz benefícios substanciais, auxiliando no desenvolvimento socioemocional e bem-estar subjetivo dos professores.

Apesar desses achados, o número relativamente baixo de pesquisas publicadas revela que, longe de estar saturada, a área ainda tem muito a se desenvolver no país. Esta revisão sistemática possui algumas limitações, como o fato de ter sido restrita a Teses e Dissertações da BDTD entre 2013 e 2023. Não foram incluídos artigos, por exemplo, pelo fato de que os achados não corresponderam ao objetivo proposto para este momento, na medida em que se buscou focar nas produções em nível de pós-graduação.

Faz-se necessário explicar também que os descritores utilizados podem não abranger alguns trabalhos. Alguns estudos sobre a temática podem ter versado sobre o tema sem

necessariamente mencionar as palavras "meditação" e "professores" e, nesse caso, não os terem sido identificados na busca.

Considerando a importância do tema, bem como a escassez de trabalhos, buscaremos no Artigo 2 contribuir com a literatura na área ao investigar, de forma empírica, sobre o papel da meditação na promoção do bem-estar dos professores.

5. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.309, de 28 de agosto de 2020**. Altera a Portaria de Consolidação nº 5/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, e atualiza a Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho (LDRT). [online]. Brasília, DF, 2020. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2020/prt2309_01_09_2020.html. Acesso em: 5 abr. 2023.

*BRANCO, Patrícia. **Cartografando memórias de uma prática educativa integral: analisando a experiência de meditação e yoga no colégio Santo Antônio, para além do conhecer, o conhecer-se**. 2020. 153 f. Dissertação (Mestrado em Memória Social e Bens Culturais) - Universidade La Salle, Canoas, 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11690/1429>. Acesso em: 27 abr. 2023.

BUTLER, Gillian. *In: The Royal College of General Practices. **Stress Management in General Practice***. The Royal College of General Practices, 1993. p. 1-5.

CARDOSO, Roberto. **Medicina e Meditação**. São Paulo, MG Editores, 2005.
COSTA, Angelo Brandelli; ZOLTOWSKI, Ana Paula Couto. Como escrever um artigo de revisão sistemática. In: KOLLER, S. H.; COUTO, M. C. P. de P.; HOHENDORFF, J. V. **Manual de produção científica**. Porto Alegre: Penso, 2014, 192 p

DEJOURS, Christophe. Addendum: da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho. In: Lancman, S. & Sznalwar, L. I. (Orgs.). **Christophe Dejours: da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ; Brasília: Paralelo 15, 2004.

DIEHL, Liciane; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout, Sobrecarga de Papéis e Suporte Social em Professores Universitários. **Revista Laborativa**, v. 12, n. 2, p. 33-55, 2023. Disponível em: <https://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa/article/view/4010>. Acesso em: 2 mai. 2023.

DIENER, Ed; OISHI, Shigehiro; TAY, Louis (Eds.). (2018a). **Handbook of well-being**. DEF Publishers. www.nobascholar.com

DUFF, Tony. **The Great Living Tree Tibetan Grammars: Beginner's Level Tibetan Grammar Texts by Yangchen Drubpay Dorje**. Editora: Padma Karpo Translation Committee, 2018.

FERNANDES, Nilda. **Yoga Terapia**. O caminho da saúde física e mental. 5ed. São Paulo: Aquariana, 2014.

FERREIRA, Elizabete Cazzolato; PEZUK, Julia Alejandra. Síndrome de Burnout: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário. Avaliação: **Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 26, p. 483-502, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aval/a/tyRLWxv9pLPf6RcBFxqmgDk/?format=html>. 1 mai. 2023.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Editora Objetiva 1995.

*GUTERRES, Rodrigo de Azambuja. **Professor sem estresse: proposta de bem-estar na rede pública de ensino**. 2020. 152 f. Tese (Doutorado em Educação) – Porto Alegre, Rio Grande do Sul, 2020. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/URGS_734eebc837710ddfd3e94f6924f82236. 1 mai. 2023.

HARRIS, Dan; WARREN, Jeff; ADLER, Carlye. **Meditação para Céticos Inquietos**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2019.

HIRSCHLE, Ana Lucia Teixeira; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2721-2736, 2020. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/csc/v25n7/1413-8123-csc-25-07-2721.pdf>. Acesso em: 03 mar. 2024.

*KAMIGAUTI, Nilton. **Estudo dos efeitos da prática do Tai Chi Chuan sobre o estresse em professores de um Centro Unificado de Ensino da Prefeitura de São Paulo e de uma Instituição de Ensino Estadual de São Paulo**. 2016. 132 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia: Psicologia Clínica) - Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia: Psicologia Clínica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2016. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/PUC_SP-1_1ccc350cc378e415e535dd35e89e52d. Acesso em: 27 abr. 2023.

LANCMAN, Selma. O mundo do trabalho e a psicodinâmica do trabalho. In: LANCMAN, Selma. & SZNELWAR, Laerte Idal. (Orgs.). **Christophe Dejours: da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ; Brasília: Paralelo 15, 2004.

LOWEN, A. **O Corpo em Depressão**. Summus Editorial. 1972.

LUCKESI, Cipriano. **O ato pedagógico: planejar, executar, avaliar**. São Paulo: Cortez, 2023.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos da metodologia científica**. 7 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. The measurement of experienced burnout. **Journal of organizational behavior**, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981.

MENDANHA, Marcos. **O que Ninguém te Contou Sobre Burnout**. 2 ed. Campinas: Mizuno, 2023.

MÜTZENBERG, Luiz André. **Trabalhos trimestrais: Uma proposta de pequenos projetos de pesquisa no ensino da Física**. 2005. 257f. Dissertação (Mestrado em Ensino da Física). Porto Alegre, Rio Grande do Sul, 2005. Disponível

em:<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/5979/000522969.pdf?sequen>. Acesso em: 15 nov. 2023.

NAKAO, Mutushiro. Work-related stress and psychosomatic medicine. **BioPsychoSocial Medicine**, v. 4, n. 4. 2010. Disponível em: <https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1751-0759-4-4>. Acesso em: 01 mar. 2024.

*PEREIRA, Flávia Helena. **Identidade profissional do professor de matemática: a música na sala de aula e no processo de constituição identitária**. 2020. 123 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Uberaba, São Paulo, 2020. Disponível em:https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFTM_c820a3f2fcf4abf5b0c572ff71ffaea2. 1 maio, 2023.

SALZBERG, Sharon. **Real Life: The Journey from Isolation to Openness and Freedom**. Editora: Flatiron Books, 2023.

*SIQUEIRA, Aline Brandão. **Sofrimento, processos de adoecimento e prazer no trabalho: as estratégias desenvolvidas pelos docentes do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco na (re) conquista da sua saúde**. 2015. 200 f. (Doutorado em Educação) – Florianópolis, Rio Grande do Sul, 2015. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFSC_a871559c25f0fa29cf7f388c0163f7a9. Acesso em: 27 abr. 2023.

*SOUZA, Ângela Maria de. **Práticas auto formativas na formação continuada do educador na perspectiva de um sujeito ecológico**. 2014. 128 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade de Brasília, Brasília, 2014. Disponível em:https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UNB_1e942b47c7ca5fdf3254913e468d7ab4. Acesso em: 27 abr. 2023.

*VILLANOVA, Eloisa FiorimEnumo. **Valorizando o ser, cuidando do humano: trajetória como educadora**. 2020. 76 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Campinas, São Paulo, 2020. Disponível em:https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UNICAMP-30_0e54f1826ba6a9d8ebc5e3ff8b21759c. 1 mai. 2023.

Artigo II

Os Impactos da Meditação nos Índices de Estresse e Bem-Estar Subjetivo de Professores

RESUMO

O presente artigo trata dos impactos da meditação nos índices de estresse e bem-estar subjetivo de professores. Para alcançar esse objetivo, 20 professores tiveram seus índices de bem-estar subjetivo e estresse mensurados pela Escala de Bem-Estar Subjetivo (BES) e a Escala de estresse no trabalho, o que foi chamado de Tempo 1. Posteriormente, realizaram práticas de meditação guiadas por tecnologia em um intervalo de 2 semanas e tiveram, novamente, os índices de bem-estar e estresse mensurados (Tempo 2). Verificou-se que a meditação reduziu os índices de afetos negativos, bem como reduziu os índices de estresse, não gerando efeitos em relação aos afetos positivos. Portanto, conclui-se que a despeito do número pequeno de participantes e do pouco tempo de prática, foi possível identificar o papel da meditação na redução do estresse no trabalho, assim como na redução dos afetos negativos.

Palavras-chave: Ambiente de trabalho. Bem-estar. Qualidade de vida. Meditação. Professores.

The Impacts of Meditation on Stress Levels and Subjective Well-Being of Teachers

ABSTRACT

This article addresses the impacts of meditation on stress levels and subjective well-being of teachers. To achieve this objective, 20 teachers had their subjective well-being and stress levels measured using the Subjective Well-Being Scale (BES) and the Work Stress Scale, which was referred to as Time 1. Subsequently, they engaged in technology guided meditation practices over a period of 2 weeks and had their well-being and stress levels measured again (Time 2). It was found that meditation reduced negative affects as well as stress levels, without generating effects on positive effects. Therefore, it is concluded that despite the small number of participants and the short practice time, it was possible to identify the positive role of meditation in reducing work stress, as well as improving the quality of life of teachers.

Keywords: Meditation. Quality of life. Teachers. Well-being. Work environment.

1. INTRODUÇÃO

De acordo com Barbosa e Patanjali (2017), a prática da meditação vai além da imagem tradicional de indivíduos sentados com as pernas cruzadas e os olhos fechados. Não se restringe apenas à conexão com a cultura oriental ou a aspectos religiosos, pois no Ocidente há uma crescente busca por seus benefícios para a saúde e o bem-estar. Harris, Warren e Adler (2019) destacam que a meditação é uma técnica de autocontrole que visa aprimorar a atenção e a consciência, visando melhorar o controle por meio da tranquilidade, clareza e foco. Tal prática pode ter uma série de implicações, a exemplo da redução do estresse e promoção do bem-estar. Frente à importância do tema, bem como considerando a escassez de estudos sobre este recorte encontrado no Artigo 1, o Artigo 2 busca analisar os impactos da meditação nos índices de estresse e bem-estar subjetivo de professores.

A prática meditativa inclui elementos tanto do *Yoga*, por meio da respiração controlada e postura corporal quanto do *Tai Chi*, por meio do movimento do corpo. De acordo com Travis (2020), os elementos compartilhados entre a meditação e os processos cognitivos dessas práticas incluem a concentração da atenção, a interligação com processos mentais e o propósito das ações realizadas.

Nessa mesma direção, Menezes e Dell’Aglío (2009) explicitam que a prática meditativa pode ser dividida em duas formas principais: a concentrativa – único foco com base no treino da atenção; e, a *mindfulness* – experiência focada apenas na consciência do presente. Já para Stevens (2010), a prática da meditação consiste em duas atividades: uma ativa e outra passiva, ou seja, contemplação ou introspecção. Dando destaque para a meditação passiva, tanto a *Mindfulness* quanto a *Transcendental*, estão ligadas a um estilo de vida e não necessariamente a uma religião, como muitas pessoas, no senso comum, acreditam ser. Em ambas as modalidades e, inclusive na meditação ativa, tais práticas podem fomentar a modulação de mecanismos atencionais e aumentar a capacidade de processamento de informações.

Segundo Kabat-Zinn (2017), a respiração é o componente essencial das práticas meditativas, pois tem o poder de influenciar o sistema nervoso autônomo e direcionar o foco da mente e da atenção. A caracterização da meditação está intrinsecamente ligada às práticas meditativas, as quais abrangem um espectro amplo de técnicas e abordagens. A meditação, como caracterizada, envolve uma exploração consciente e sistemática da mente e do corpo, com o objetivo de cultivar estados mentais específicos, como clareza, serenidade ou compaixão. Essas práticas podem variar desde a focalização na respiração até a atenção plena aos pensamentos, sensações físicas ao ambiente circundante. A essência dessas práticas é o cultivo da consciência plena e a busca por um estado de presença total, muitas vezes alcançado por

meio de repetições, exercícios de relaxamento e técnicas específicas que visam acalmar a mente e promover o bem-estar emocional e mental (Souza, 2020).

Levine (2011) reforça que ao ser praticada, em todo o mundo, a meditação é uma filosofia para a prática pessoal de movimentos saudáveis, independentemente de uma linha de pensamento religiosa. A proposta é ampliar a consciência por meio de pensamentos e sensações sem embate, resistência ou confronto, mas com ênfase na observação por meio do fluxo mental e dos movimentos internos; assim, pretende-se eliminar a “poluição mental” e proporcionar um estado de bem-estar psicológico.

Por meio da globalização, as culturas orientais e ocidentais puderam proporcionar essas trocas no que tange ao conhecimento humano e difundiram a meditação na seara científica, com vistas ao seu impacto no campo social. Para Moraes (2015, p.7), a meditação “passa da religião para a ciência”, sendo alvo atualmente não de mera “especulação”, mas sim de evidências empíricas de sua importância. Purser, Forbes e Burke (2016) levantam preocupações sobre como a meditação pode ser despojada de suas raízes culturais e espirituais, ao passo que enfatizam a importância de uma compreensão mais ampla e contextualizada da meditação, promovendo uma abordagem mais crítica e reflexiva em relação à sua adoção e prática. Loyola et. al (2012) explicita que a meditação pode ter impactos em diferentes fenômenos, sendo possível, por exemplos, reduzir os níveis de estresse docente e promover incrementos do seu bem-estar.

2. ESTRESSE NO TRABALHO E BEM-ESTAR SUBJETIVO

O estresse no trabalho é um fenômeno multifacetado que afeta significativamente a saúde física e mental dos indivíduos. Em um ambiente profissional, o estresse surge quando as demandas do trabalho excedem a capacidade do indivíduo de lidar com elas de maneira eficaz. Fatores como prazos apertados, sobrecarga de tarefas, ambiente hostil, falta de controle sobre o trabalho e conflitos interpessoais podem desencadear o estresse no local de trabalho (Hirschle; Gondim, 2020).

O estresse no ambiente educacional, especificamente entre os professores, constitui um fenômeno complexo e abrangente que exerce um impacto significativo na saúde mental e física. Ele emerge, assim como mencionado, quando as demandas do trabalho ultrapassam a capacidade individual de lidar com elas de maneira eficaz, impulsionado por fatores como prazos apertados, sobrecarga de tarefas, um ambiente adverso, perda de controle sobre as atividades laborais e desavenças interpessoais (Ferreira, 2021).

A reação ao estresse no contexto educacional é uma resposta fisiológica complexa às pressões e desafios enfrentados na docência. Quando os professores estão sob estresse, o organismo libera hormônios como cortisol e adrenalina, desencadeando respostas físicas para enfrentar situações desafiadoras. No entanto, a exposição prolongada a altos níveis de estresse pode ocasionar efeitos adversos à saúde, como fadiga persistente, distúrbios do sono, problemas gastrointestinais, dores musculares, ansiedade e depressão (Siqueira, 2015).

A própria natureza do trabalho docente desempenha um papel fundamental na geração de estresse. Profissões que envolvem prazos rigorosos, alta responsabilidade, falta de autonomia, papéis ambíguos ou interações intensas com os alunos tendem a desencadear estresse nos educadores. Além disso, o desequilíbrio entre vida profissional e pessoal, somado à escassez de apoio organizacional e recursos adequados, contribui para a intensificação do estresse no ambiente educacional (Luckesi, 2023).

O estresse entre os professores não apenas afeta individualmente sua saúde, mas também repercute nas instituições de ensino. Elevados níveis de estresse podem resultar na redução da qualidade do ensino, aumento do absenteísmo, surgimento de conflitos na ambiente laboral, redução da satisfação no trabalho e até mesmo elevadas taxas de rotatividade de professores. Isso pode originar um ciclo negativo em que o estresse dos professores impacta diretamente o desempenho e a eficácia da instituição educacional (Dalagasperina; Monteiro, 2016).

De acordo com Nascimento, Garcia e Cornacchione (2021), para lidar com o estresse no ambiente educacional, gestores estão cada vez mais adotando programas de bem-estar e estratégias de gerenciamento de estresse. Isso engloba desde a implementação de técnicas de relaxamento até o treinamento em habilidades de gerenciamento do tempo, bem como desenvolvimento de políticas que promovam um ambiente de trabalho educacional mais saudável e equilibrado. Ainda em consonância com os autores supracitados, a conscientização sobre a importância do autocuidado, o estabelecimento de limites saudáveis entre vida profissional e pessoal e o apoio social desempenham um papel crucial na mitigação do estresse entre os professores (Nascimento; Garcia; Cornacchione, 2021).

A discussão sobre estresse nos aproxima de outro importante conceito: o bem-estar no trabalho. Para Siqueira e Padovam (2008), no âmbito da Psicologia Positiva, entende-se que o bem-estar está ligado à subjetividade da felicidade, enquanto experiência de prazer e ausência de sofrimento. Essa perspectiva apresenta os afetos positivos em evidência e busca por isolar a influência das emoções negativas. O bem-estar psicológico também é fundamental para essas concepções, uma vez que se refere ao funcionamento humano pleno, seu crescimento pessoal, busca pelo desenvolvimento de potencialidades e autorrealização.

Para Ryan e Deci (2001), prazer, do grego *hedonê* corresponde a ideia de que a felicidade significa a totalidade de momentos de prazer que são vividos pelos indivíduos e desembocam no bem-estar subjetivo, cujo termo eclodiu na década de 1960. Todavia, na percepção aristotélica de *daimón*, a felicidade precisaria ter um significado individual, onde cada pessoa teria uma concepção de felicidade com base em seu próprio *self*. Na perspectiva eudaimônica, esse estado subjetivo está ligado à maneira como se vive a vida, focando-se na vivência e não diretamente no bem-estar; o foco é no processo e não nos resultados. Huta e Ryan (2010), na tentativa de elucidar o imbróglio presente na antítese entre as duas visões filosóficas, defendem que o bem-estar é um fenômeno multidimensional e que toda e qualquer perspectiva que tente o explicar deve embasar-se na visão de complementaridade e não segregação de uma ou outra.

Seligman (2011), acerca da teoria do bem-estar, explica que anteriormente na Teoria da Felicidade Autêntica, eram considerados três elementos (as emoções positivas, envolvimento e significado e a necessidade dos seres humanos de darem sentido e propósito à vida). Já na Teoria do Bem-Estar, a fim de preencher lacunas mais abrangentes, o foco passou a ser no bem-estar e não na felicidade, uma vez que com base nesse pressuposto, elementos mensuráveis e reais poderiam ser analisados. Corroborando essa ideia, Scorsolini-Comin (2012) explicita que a ciência que investiga o bem-estar constitui uma nova definição da Psicologia Positiva.

De acordo com Diener (1984), o bem-estar subjetivo (BES) surge em um período em que a sociedade buscava quantificar a qualidade de vida em uma ótica subjetiva, não considerando fatores econômicos ou demográficos. A ideia era analisar o predomínio das emoções positivas e agradáveis em detrimento das desagradáveis e negativas. Corroborando esse entendimento, Siqueira e Padovam (2008, p. 23) explicitam que “o bem-estar subjetivo se refere às avaliações que as pessoas fazem das suas vidas, quer na dimensão afetiva, quer cognitiva, podendo esta última dimensão ser operacionalizada de modo geral ou específico”.

Em direção semelhante, Seligman (2018) explicita que a história da busca pela qualidade de vida é marcada por diversas transformações culturais, sociais e econômicas. Segundo o autor, em determinados períodos históricos, a sociedade voltou seu olhar para uma qualidade de vida que transcendia o material e o objetivo, mergulhando em uma ótica subjetiva que valorizava a felicidade, a realização pessoal e a harmonia interior. Um dos períodos mais notáveis em que essa busca se intensificou foi a segunda metade do século XX, especialmente nas décadas de 1960 e 1970.

De acordo com Seligman (2018), paralelamente aos movimentos culturais, a psicologia também passou por uma transformação significativa, propondo inclusive a perspectiva de autoatualização em busca de significado e plenitude.

Os anos 60 e 70 foram marcados por movimentos culturais e sociais que desafiaram as normas estabelecidas e promoveram uma nova visão de qualidade de vida. Durante essa época, emergiu uma contracultura que questionava os valores tradicionais de consumo, trabalho e sucesso material. Jovens em todo o mundo, especialmente no Ocidente, buscaram alternativas que priorizassem a paz interior, a liberdade individual e a conexão com a natureza e com os outros.

Nessa perspectiva, o bem-estar subjetivo objetiva avaliar a experiência pessoal do indivíduo que explica a ideia da subjetividade, com base em medidas positivas e subjetivas com avaliação global dos aspectos da vida; cumpre esclarecer que os fatores avaliados perpassam desde a genética às condições sociais. Os fatores ambientes possuem prevalência em relação aos genéticos, segundo Siqueira e Padovam (2008).

Outrossim, os autores explicam que o bem-estar subjetivo também é promovido por meio do atendimento às necessidades básicas (alimentação, moradia, dentre outros) e psicológicas (autonomia, prazer, dentre outros), tendo o fator socioeconômico como fundamental. Vale ressaltar que acontecimentos do cotidiano, tal como estresse no trabalho, um divórcio ou a morte de um familiar impactam diretamente no funcionamento psicológico positivo e no bem-estar subjetivo.

Alguns estudos têm apontado para o papel que a meditação pode ter em reduzir o estresse e promover o bem-estar subjetivo. Artigos como de Souza (2014) e Siqueira (2015) abordam atividades que envolvem a respiração e meditação, assim como outras estratégias individuais e coletivas que colaboram para mitigar o estresse e adoecimento provenientes do sofrimento laboral dos professores. A meditação é vista sob a luz da psicologia e medicina como uma prática que perpassa não somente os aspectos físicos, mas também mentais e psicoemocionais dos docentes, colaborando para seu bem-estar e, conseqüentemente, para o meio educacional como um todo.

Kamigaut (2016) trabalhou com professores de duas instituições educacionais de São Paulo e apresentou uma significativa melhora na redução do estresse e incremento no bem-estar subjetivo de 77,16% do campo amostral apresentado. Tal achado evidencia a importância da meditação e práticas afins como redutoras de estresse e promotoras de bem-estar no ambiente de trabalho. No artigo de Guterres (2020), são apresentados resultados de moderada melhoria nos índices de ansiedade e autoestima.

Nessa mesma direção, Villanova (2020) apresenta evidências que abordam sobre os efeitos da meditação na saúde mental, física e no desenvolvimento humano em diversos contextos, apontando entre outros aspectos a prática como um caminho da autorregulação mental e comportamental que conduz os indivíduos ao bem-estar.

A autorregulação mental e comportamental é essencial para o bem-estar dos indivíduos, pois envolve a capacidade de gerir emoções, comportamentos e pensamentos de forma a promover objetivos pessoais e sociais. Segundo Ryan e Deci (2017), a teoria da autodeterminação destaca a importância da autonomia, competência e relacionamentos interpessoais para a motivação intrínseca e o bem-estar. Além disso, Kasser (2018) argumenta que a alta autorregulação está associada a menores níveis de materialismo e maiores níveis de satisfação pessoal. Seligman (2018) também reforça que a prática de habilidades de autorregulação, como o mindfulness, pode aumentar significativamente o bem-estar subjetivo e a resiliência emocional, evidenciando a ligação entre práticas de autorregulação e uma vida mais satisfatória e equilibrada.

Feitas essas considerações, conforme mencionado, o Artigo 2 que compõe a presente dissertação tem como objetivo analisar os impactos da meditação nos índices de estresse e bem-estar subjetivo de professores. Formulou-se como hipótese (H1) que a prática meditativa vai reduzir os níveis de estresse no trabalho e (H2) incrementar os índices de bem-estar subjetivo dos professores.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa pode ser classificada como uma pesquisa-intervenção, tendo em vista que se testou o impacto da meditação no estresse e bem-estar de professores. Para isso, a coleta ocorreu em dois períodos: Tempo 1 (antes da meditação) e Tempo 2 (após a meditação). Ou seja, foram comparados os índices de estresse e bem-estar antes e após a realização da meditação.

3.1 PARTICIPANTES

A pesquisa contou com 68 respondentes, sendo 43 respondentes para o Tempo 1 (antes da meditação) e 25 respondentes para o Tempo 2 (depois da meditação). Porém, apenas 20 respondentes responderam aos dois momentos. Considerando o conjunto destes docentes, verificou-se que maioria da amostra era composta por mulheres, com percentual de 65% dos respondentes e em menor quantidade os homens, com 35% de representatividade.

Outrossim, a idade dos respondentes apresentou variação entre 26 e 56 anos (15% na faixa dos 20 a 29 anos de idade, 20% entre 30 e 39 anos, contando comum grupo maior de 45% de participantes entre 40 a 49 anos, e apenas 20% acima de 50 anos de idade). No que se refere à carga horária deste grupo de docentes em suas atividades laborais, nenhum respondente trabalha 20h semanais, ao passo que apenas 5% trabalham 60h, e a maioria dos respondentes tem jornada de 40h semanais, sendo que estes correspondem a 70% dos professores. Cumpre esclarecer que 25% dos respondentes afirmaram ter outras jornadas semanais. Em relação ao estado civil, 50% dos respondentes afirmaram ser casados, ao passo que 30% apontaram serem solteiros, 15% divorciados e 5% dos respondentes informaram viver outro estado civil não elencado.

Em relação à etapa de ensino em que leciona, a maioria do campo amostral desempenha atividades no Ensino Fundamental, correspondendo a 55% dos docentes, ao passo que 20% dos professores lecionam no Ensino Médio. Na Educação Infantil, foram identificados 5% dos respondentes, enquanto 10% foram identificados na Educação Especial. O Ensino Superior contou com 10% dos respondentes. Ao todo 55% dos docentes atuam na Rede Pública Municipal, 10% na Rede Pública Federal e 10% na Rede Particular de Ensino. Outrossim, 25% dos respondentes informaram que atuam em outras esferas. No que tange ao tempo de docência, a maioria do campo amostral apresentou experiência superior a quinze anos, sendo estes 50% dos respondentes, enquanto 25% informaram ter mais de dez anos de experiência. Docentes com mais de um ano de experiência profissional foram 20% e com mais de cinco anos, 5%.

3.2 INSTRUMENTOS

3.2.1 Escala de Bem-estar Subjetivo (EBES)

No presente estudo foi utilizada a Escala de Bem-estar Subjetivo (EBES) (Albuquerque, Tróccoli, 2004). Para a presente pesquisa, foram utilizadas as dimensões de afetos positivos (21 itens) e afetos negativos (26 itens). O participante deve responder como tem se sentido ultimamente em uma escala em que 1 significa nem um pouco e 5 significa extremamente. Na presente coleta, foram encontrados níveis satisfatórios de consistência interna no Tempo 1 ($\alpha = 0,95$ para afetos positivos; $\alpha = 0,96$ para afetos negativos) e Tempo 2 ($\alpha = 0,95$ para afetos positivos; $\alpha = 0,93$ para afetos negativos).

3.2.2 Escala de Estresse no Trabalho (EET)

Foi utilizada a Escala de Estresse no Trabalho (EET) (Paschoal, Tamayo, 2008) composta por 30 itens, sendo respondida em uma escala de concordância de cinco pontos: 1(discordo totalmente), 2 (discordo), 3 (concordo em parte), 4(concordo) e 5 (concordo

totalmente). Na presente coleta, foram encontrados níveis satisfatórios de consistência interna no Tempo 1 ($\alpha = 0,96$) e Tempo 2 ($\alpha = 0,96$) para a EET.

3.2.3 Prática de Meditação

Os participantes foram encorajados a meditar utilizando instruções verbais por meio da meditação guiada de atenção plena, enviada via e-mail e WhatsApp. Essas instruções tinham duração de 5 minutos e deveriam ser realizadas em pelo menos três sessões ao longo de um período de duas semanas. Para a prática, foi fornecido o passo a passo para alcançar melhores resultados, como o uso de fones de ouvido e a escolha de um local calmo e silencioso, onde não houvesse interrupções na prática. Após as instruções, os participantes estariam mais preparados para entrar em um estado de consciência tranquila. Por sua vez, a meditação por tecnologia refere-se ao uso de dispositivos como computadores e smartphones para receber instruções e suporte para a prática por meio de grupos no WhatsApp e e-mail, sendo estas ferramentas bastante acessível e de baixo custo.

Nas sessões de meditação guiada online, os participantes eram conduzidos por sessões que ofereciam orientações sobre postura, técnicas de respiração, foco na atenção plena e concentração em vários objetos. No estudo em questão, a prática foi realizada individualmente.

3.2.4 Variáveis Demográficas

Para caracterização da amostra foram avaliadas variáveis como a idade, o gênero, o nível de escolaridade, o estado civil, etapa de ensino que leciona, tipo de instituição de ensino que trabalha e jornada de trabalho.

3.3 PROCEDIMENTOS

A organização do estudo foi elaborada para ter como base um escopo que permite a análise e reflexão acerca dos conceitos afetos à meditação e seu impacto na prática docente.

O protocolo de avaliação nos dois momentos de recolha de dados incluiu um questionário com informações sociodemográficas e acadêmicas dos participantes e duas escalas de autorresposta (BES-Escala de Bem-Estar Subjetivo e a EET-Escala de Estresse no Trabalho). Assim como práticas de meditação *mindfulness* (técnica direcionada a atenção plena na respiração, na temperatura do ar, nas narinas, no movimento do tórax ao respirar sem se prender a pensamentos e coisas que acontecem no mundo exterior). A prática foi vivenciada pelo grupo 03 vezes por semana, tempo de 05 minutos, durante 02 semanas.

Conforme mencionado, a coleta ocorreu em dois momentos. No Tempo 1 (antes da meditação), os docentes foram convidados inicialmente a participar da pesquisa via e-mail e através de grupos específicos de WhatsApp, onde foram apresentados os objetivos do estudo e esclarecidos os procedimentos envolvidos na aplicação do protocolo de instrumentos e práticas meditativas. Assim, a adesão voluntária dos docentes ocorreu após estas informações e da confidencialidade das suas respostas e garantia de anonimato, bem como da possibilidade de desistirem de participar a qualquer momento do estudo.

A coleta ocorreu por meio do envio de um questionário contendo questões disponibilizadas no Google Forms para Tempo 01 da pesquisa, ou seja, autorrespostas antes da prática meditativa. Os questionários foram disponibilizados para respostas no período de 5 dias após o envio.

Após a coleta do Tempo 1, os participantes eram convidados a realizar meditações guiadas de 05 minutos, sendo realizadas três meditações, em um período de 02 semanas. Foi igualmente disponibilizado um link de acesso para um grupo de meditação, via WhatsApp, do qual era inserido as meditações no formato de mindfulness/atenção plena, informações, dicas e práticas para que fossem mensurados os efeitos da prática meditativa junto ao grupo de professores.

Finalizadas as práticas, os participantes eram convidados a responder novamente às medidas do Tempo 1 no que tange o estado de bem-estar subjetivo e estresse no trabalho. A coleta ocorreu novamente por meio do envio de um questionário contendo questões disponibilizadas através do link da Ferramenta Google Forms utilizado para Tempo 02, ou seja, após as práticas meditativas (que duraram 2 semanas). Os questionários foram disponibilizados para respostas no período 5 dias após o envio.

4 RESULTADOS

Em primeiro lugar, em uma perspectiva descritiva, foram analisados os índices gerais de estresse e bem-estar subjetivo no Tempo 1. Os resultados podem ser visualizados na Tabela 1.

Tabela 1: Estatísticas descritivas das variáveis de estresse, afetos negativos e positivos no Tempo 01

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Estresse 1	44	1,00	4,74	2,3913	,94305
Afetos negativos 1	44	1,08	4,08	2,3112	,82603
Afetos positivos 1	44	1,55	5,00	3,7511	,77102
Válido N (lista)	44				

Fonte: Autora (2023).

Como pode ser visualizado na Tabela 1, os níveis de estresse e afetos negativos não foram elevados, considerando o ponto médio da escala. Chama atenção também os valores altos de afetos positivos na amostra. Para além de um panorama descritivo, foram conduzidos testes correlação Tau de Kendall (adequado para amostras pequenas) entre estresse e as dimensões do bem-estar subjetivo, onde os resultados podem ser verificados na Tabela 02.

Tabela 2: Correlações de Tau de Kendall entre estresse afetos positivos e negativos no Tempo 01

			Estresse tempo 1	Afetos negativos tempo 1	Afetos positivos tempo 1
Tau de Kendall	Estresse tempo 1	Coefficiente de correlações	1,000	,474**	-,269*
		Sig. (2-tailed)		,000	,011
		N	44	44	44
	Afetos negativos tempo 1	Coefficiente de correlações	,474**	1,000	-,503**
		Sig. (2-tailed)	,000		,000
		N	44	44	44
	Afetos positivos tempo 1	Coefficiente de correlações	-,269*	-,503**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,011	,000	
		N	44	44	44

** A correlação é significativa no nível de 0,01 (bilateral).

* A correlação é significativa no nível de 0,05 (bilateral).

Fonte: Autora (2023).

Conforme Tabela 2, verifica-se uma relação positiva entre estresse no trabalho e a vivência de afetos negativos, em que quanto maiores os níveis de estresse no trabalho são maiores os relatos de afetos negativos por parte dos professores pesquisados. Adicionalmente, verifica-se que maiores índices de estresses reduzem os índices de afetos positivos dos participantes.

Passando para o Tempo 2, foram realizadas análises semelhantes. Os resultados descritivos podem ser visualizados na Tabela 3, em que são evidenciados níveis de afetos negativos e estresse baixo e níveis de afetos positivos altos.

Tabela 3: Descrições estatísticas das variáveis estresse, afetos negativos e positivos no Tempo 02

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Estresse 2	19	1,00	3,30	1,8398	,71207
Afetos negativos 2	19	1,00	2,96	1,6073	,47843
Afetos positivos 2	19	2,10	4,75	3,6763	,67358
Válido N (lista)	19				

Fonte: Autora (2023).

Na sequência, também por meio do teste Tau de Kendall, foram testadas as relações entre as variáveis no Tempo 2. De maneira geral, verifica-se que o estresse e afetos negativos permanecem com relacionamento positivo. Por outro lado, diferentemente do Tempo 01, o relacionamento entre estresse e afetos positivos deixa de ser significativo, conforme Tabela 4.

Tabela 4: Correlações de Tau de Kendall entre estresse afetos positivos e negativos no Tempo 02

			Estresse tempo 2	Afetos negativos tempo 2	Afetos positivos tempo 2
Tau de Kendall	Estresse tempo 2	Coeficiente de correlações	1,000	,458**	-,089
		Sig. (2-tailed)		,007	,599
		N	19	19	19
	Afetos negativos tempo 2	Coeficiente de correlações	,458**	1,000	-,161
		Sig. (2-tailed)	,007		,343
		N	19	19	19
	Afetos positivos tempo 2	Coeficiente de correlações	-,089	-,161	1,000
		Sig. (2-tailed)	,599	,343	
		N	19	19	19

** A correlação é significativa no nível de 0,01 (bilateral).

Fonte: Autora (2023).

Buscando alcançar o objetivo da presente pesquisa e analisar o impacto da meditação nos índices de estresse e bem-estar subjetivo de professores, foram conduzidos testes-T pareados, em que foram comparados os níveis de estresse, afetos positivos e negativos dos participantes no Tempo 01 com respectivos índices no Tempo 02, conforme resultados da Tabela 5.

Tabela 5: Teste-T de amostra pareada entre os Tempos 01 e 02 das variáveis

		Diferença Pareada		95% de intervalo de confiança da diferença		t	df	Sig. (2-tailed)	
		Média	Desvio padrão	Média de erro padrão	Inferior	Superior			
Par 1	Afetos negativos tempo 1- Afetos negativos tempo 2	,44534	,68794	,15782	,11377	,77692	2,822	18	,011
Par 2	Afetos positivos tempo 1- Afetos positivos tempo 2	,06316	,53615	,12300	-,19526	,32157	,513	18	,614
Par 3	Estresse tempo 1- Estresse tempo 2	,46911	,59342	,13614	,18309	,75513	3,446	18	,003

Fonte: Autora (2023).

Conforme Tabela 5, verifica-se que a meditação reduziu os índices de afetos negativos, bem como reduziu os índices de estresse, não gerando, porém, efeitos em relação aos afetos positivos.

5 DISCUSSÃO

Conforme já mencionado, o objetivo geral deste estudo foi analisar o papel da meditação na redução dos níveis de estresse entre professores, tendo sido formuladas como hipóteses que: a prática meditativa reduz os níveis de estresse no trabalho (H1), bem como incrementa os índices de bem-estar subjetivo dos professores (H2).

Para além das hipóteses principais, foram encontrados baixos índices de estresse e bons índices de bem-estar subjetivo na amostra investigada. Esses achados apontam na direção contrária do comumente encontrado na literatura (Paula; Naves, 2010; Silveira et. al, 2014) de que professores tendem a sofrer altos índices de estresse. Ressalta-se que a amostra analisada é pequena e que tal achado não deve ser interpretado de modo que indique que o estresse não é mais um problema entre professores.

Ainda como análises ampliadas, para além das hipóteses propriamente testadas, verificamos uma associação entre estresse e o bem-estar subjetivo, a despeito de algumas diferenças na associação no Tempo 1 e 2. De todo modo, de forma geral, tais achados podem ser compreendidos considerando que, segundo Hernández e Martins (2020), o estresse é uma resposta natural do organismo diante de situações desafiadoras, podendo ter impactos nos níveis de bem-estar. Quando o corpo e a mente são constantemente expostos a estímulos estressores, como pressões no trabalho, preocupações financeiras ou desafios pessoais, isso pode desencadear uma série de efeitos adversos (Quick et. al, 2014). A resposta ao estresse envolve a liberação de hormônios como o cortisol, que, quando em excesso, pode prejudicar a saúde mental e física (Chrousos; Kino, 2007). Os efeitos podem variar desde problemas de sono e irritabilidade até complicações mais sérias, como ansiedade e depressão (Janssens et. al, 2017).

Essa discussão sobre como o estresse afeta os níveis de bem-estar é essencial para compreender a complexidade desses fenômenos e suas implicações na vida profissional e pessoal. Quando nos referimos ao bem-estar, estamos falando de uma condição multidimensional que engloba aspectos físicos, emocionais, sociais e psicológicos da vida das pessoas. Assim, a literatura sustenta a correlação entre altos níveis de estresse e uma diminuição nos índices de bem-estar subjetivo (Ng et. al, 2009; Quick et. al, 2014; Benevene et. al, 2020). Isso significa que, quando os indivíduos enfrentam condições estressantes de maneira persistente, é provável que experimentem uma redução na satisfação com a vida e na sensação geral de felicidade (Benevene et. al, 2020).

Para além das análises exploratórias mencionadas, especificamente sobre as hipóteses de estudo, os achados apontam para corroborar a hipótese de que a prática meditativa reduz os níveis de estresse no trabalho (H1). Hernández e Martins (2020) explicitam que a prática meditativa emerge como uma ferramenta valiosa para reduzir os níveis de estresse no ambiente de trabalho. Diante das demandas e pressões cotidianas, os profissionais muitas vezes se veem imersos em situações que podem desencadear estresse crônico, afetando negativamente tanto a saúde física quanto mental. A meditação, por sua vez, oferece uma abordagem eficaz para lidar com esses desafios. Ao dedicar alguns minutos diários à prática da meditação, os indivíduos podem experimentar uma redução significativa nos níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Além disso, a meditação promove a consciência plena, permitindo que os praticantes enfrentem os desafios com uma perspectiva mais equilibrada e serena. Essa abordagem não apenas contribui para a melhoria do bem-estar geral, mas também aprimora a resiliência emocional, capacitando os profissionais a lidarem de maneira mais eficaz com as demandas do ambiente de trabalho. Assim, ao integrar a prática meditativa na rotina diária, os indivíduos podem

cultivar um ambiente laboral mais saudável e produtivo, beneficiando não apenas a si mesmos, mas também contribuindo para a construção de locais de trabalho mais equilibrados e compassivos.

Portanto, os dados obtidos por meio deste estudo permitem corroborar H1, e, dada a natureza de pesquisa-intervenção, sugere que a implementação da meditação como estratégia de gestão do estresse pode ser eficaz e benéfica para professores. Ressalta-se que a importância desses dados reside na validação científica de uma abordagem prática e acessível para lidar com o estresse no ambiente de trabalho. Ao articular os resultados com estudos anteriores específicos sobre meditação e estresse, podemos enfatizar a consistência das evidências e a relevância dessas práticas milenares na redução do estresse, mesmo práticas curtas e mediadas por tecnologia. A partir desses achados, torna-se possível considerar a implementação de programas de meditação no contexto organizacional como uma estratégia preventiva e terapêutica. Essa abordagem não apenas apoia a saúde mental dos profissionais, mas também contribui para um ambiente de trabalho mais saudável, produtivo e resiliente diante dos desafios do mundo contemporâneo.

No que se refere à segunda hipótese (H2) de que a meditação incrementaria os índices de bem-estar subjetivo dos professores faz-se necessário explicitar que, com os achados, a meditação reduziu os níveis de afetos negativos, mas não foi suficiente para incrementar afetos positivos. Em consonância com Ribeiro, Gindom e Pereira (2018), a prática regular de meditação se apresenta como um recurso valioso para potencializar os índices de bem-estar subjetivo entre os professores. Em meio aos desafios inerentes ao ambiente educacional, os educadores frequentemente enfrentam situações que podem afetar sua saúde mental e emocional. A meditação, ao oferecer um espaço de tranquilidade e autorreflexão, pode desempenhar um papel fundamental na promoção do bem-estar subjetivo.

Os estudos indicam que a meditação está associada a uma redução nos sintomas de estresse, ansiedade e exaustão, fatores frequentemente presentes na rotina dos profissionais da educação (Csaszar; Buchanan, 2015; Valosek et. al, 2021). Além disso, a prática meditativa promove a construção de habilidades emocionais, como a gestão do estresse e o cultivo da resiliência, elementos essenciais para enfrentar os desafios diários da profissão docente (Valosek et. al, 2021). Integrar a meditação como uma prática regular pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida e para a construção de um ambiente educacional mais saudável e equilibrado, tendo em vista os efeitos encontrados na redução do estresse e promoção do bem-estar. Ao investir na saúde mental dos professores, a meditação não apenas impacta

positivamente a vida desses profissionais, mas também reverbera em benefícios para os alunos, promovendo um ambiente educacional mais harmonioso e propício ao aprendizado.

Apesar desse entendimento geral, a análise da hipótese (H2) revelou um resultado digno de reflexão. Embora tenha sido observada uma redução nos níveis de afetos negativos após a prática meditativa, não houve um aumento significativo nos afetos positivos. Essa constatação traz à tona nuances importantes sobre o papel da meditação no bem-estar subjetivo e destaca a necessidade de uma abordagem mais aprofundada. A teoria específica desse recorte pode estar relacionada à complexidade dos afetos humanos e às diferentes dimensões do bem-estar subjetivo. A meditação é frequentemente associada à redução do estresse e da ansiedade, o que se alinha com a diminuição dos afetos negativos observada no estudo. No entanto, a relação entre meditação e afetos positivos pode depender de diversos fatores, incluindo a intensidade e a regularidade da prática, além das características individuais dos participantes.

Tendo como base os trabalhos de Walsh, Boehm e Lyubomirsky (2018), essa falta de incremento significativo nos afetos positivos pode ser problematizada como uma oportunidade para uma investigação mais aprofundada sobre como a meditação pode influenciar diferentes dimensões do bem-estar subjetivo. Pode-se considerar a inclusão de variáveis adicionais, como a duração da prática, a abordagem específica de meditação e a experiência prévia dos participantes, para uma compreensão mais completa desses efeitos. Dessa forma, a discussão sobre a hipótese (H2) ressalta a necessidade de considerar a complexidade e a individualidade das respostas à meditação, incentivando futuras pesquisas a explorar mais profundamente como essa prática milenar pode impactar diferentes aspectos do bem-estar subjetivo, especialmente no contexto desafiador da profissão docente.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante reconhecer as limitações inerentes a esta pesquisa, sendo a principal delas relacionada ao tamanho da amostra. O alcance limitado do grupo participante pode impactar a generalização dos resultados para uma população mais ampla. Além disso, fatores externos, como variabilidades individuais e contextuais, podem ter influenciado os resultados, destacando a complexidade inerente à pesquisa em ambientes dinâmicos.

Para avançar além dessas limitações, sugere-se a realização de estudos subsequentes com amostras mais representativas e diversificadas. Ampliar o tamanho da amostra permitirá uma análise mais abrangente e robusta, possibilitando generalizações mais sólidas. Além disso, incorporar métodos mistos, como a combinação de abordagens qualitativas e quantitativas,

pode enriquecer a compreensão dos fenômenos investigados, proporcionando uma visão mais completa e contextualizada. Outro ponto crucial seria a consideração de variáveis adicionais, como características socioeconômicas, históricas e culturais, que podem influenciar os resultados. Estudos que explorem esses elementos ofereceriam uma compreensão mais aprofundada e holística do fenômeno em questão.

Ademais, é essencial investigar possíveis correlações entre as variáveis identificadas nesta pesquisa e outros fatores relevantes. Novos estudos podem se dedicar a examinar essas relações, fornecendo insights valiosos sobre os mecanismos subjacentes e as interconexões entre diferentes elementos. Em suma, ao abordar as limitações do presente estudo, abrem-se oportunidades para pesquisas futuras mais abrangentes e refinadas, contribuindo para o desenvolvimento contínuo do conhecimento na área e para a construção de uma base mais sólida para intervenções e práticas futuras.

Chama atenção ainda que o grupo de professores que compôs a amostra está inserido em diferentes níveis de ensino, que compreende desde a educação infantil até o ensino superior, apresentando também diferentes experiências e tempo de prática meditativa. Esses podem ser confundidores, dado que o nível de estresse de professores nas esferas de ensino tende a ser distinto. Adicionalmente, a experiência com a prática pode também interferir nos desfechos individuais.

Outro fator importante é o efeito placebo. A melhoria nos índices de estresse pode ter se dado por placebo, pelo simples fato dos participantes terem sido convidados a um estudo sobre melhorias do estresse. Ou seja, o efeito pode não ter sido da prática de meditação, mas sim pelo simples fato de ter sido convidado a um estudo sobre bem-estar. Com isso, cumpre esclarecer que a criação de um grupo de controle em estudos futuros pode ajudar a uma maior precisão dos resultados da pesquisa.

Apesar das limitações, diante da escassez de estudos que abordam as contribuições teóricas e práticas do trabalho, esta pesquisa desempenha um papel significativo ao preencher essa lacuna. A limitação do tamanho da amostra e outras restrições destacadas não diminuem a relevância dos insights obtidos. Pelo contrário, oferecem uma base valiosa para futuras explorações.

Ao focar nas contribuições teóricas, esta pesquisa fornece uma estrutura inicial para a compreensão dos fenômenos relacionados ao estresse no ambiente de trabalho. Os resultados aqui apresentados podem orientar gestores e pesquisadores a aprofundarem suas análises, desenvolvendo modelos mais complexos e integrativos que capturem a dinâmica dessas interações.

No âmbito prático, as descobertas desta pesquisa têm implicações tangíveis para a gestão do estresse no ambiente profissional. Identificar áreas específicas de intervenção e estratégias eficazes pode informar políticas organizacionais e práticas de recursos humanos voltadas para o bem-estar dos colaboradores. Assim, mesmo diante das limitações reconhecidas, é crucial destacar que esta pesquisa representa uma peça fundamental na construção do conhecimento sobre estresse no trabalho. As contribuições teóricas e práticas oferecidas proporcionam uma base sólida para futuros estudos, orientando a pesquisa acadêmica e a implementação de práticas inovadoras nas organizações.

Diante da perspectiva da literatura apresentada, bem como dos dados obtidos por meio do questionário, o estudo apresentou proposta com indicativo de que os impactos da meditação no bem-estar subjetivo de professores são favoráveis. A meditação enquanto prática integrativa tem atendido à promoção complementar da saúde e bem-estar, sobretudo dos docentes, enquanto sujeitos inseridos em um espaço que, por si só, sustenta demandas que levam ao estresse e ansiedade, conforme ilustrado pelo campo amostral proposto neste estudo.

É importante ressaltar que por se tratar de uma prática integrativa e complementar, a meditação por si só não resolve todas as demandas pessoais dos indivíduos, todavia contribui para atenuar as mazelas sofridas diariamente por indivíduos expostos a situações de vulnerabilidade. Cumpre esclarecer que, ao passo que esses profissionais se encontram mais alinhados com suas percepções pessoais e saúde psíquica e mental saudável, o processo de ensino e aprendizagem é beneficiado, na sua totalidade.

O ambiente educacional enquanto espaço democrático de promoção de saberes, tendo em vista a importância do docente nesse percurso formativo, precisa promover ações que visem reduzir o estresse no trabalho, aumentar a qualidade de vida e o bem-estar dos profissionais da educação, pois os reflexos, irrefutavelmente, serão positivos, sobretudo no que se refere à promoção da saúde mental. O presente estudo mostra que a implementação das práticas de meditação nas instituições de ensino não é somente viável, como também pode ser implementada de forma prática e com baixo custo por ter a possibilidade de realizá-la também de forma online.

7. REFERÊNCIAS

BARBOSA, Carlos Eduardo Gonzales; PATANJALI. **Os Yogasutras de Patañjali**. São Paulo: Editora Mantra, Traduzidos do sânscrito, 2017.

BENEVENE, Paula; DE STASIO, Simona; FIORILLI, Caterina. Editorial: Well-Being of School Teachers in Their Work Environment. **Frontiers in Psychology**, v. 11, n. 1239, p. 1-4. 2020. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01239>. Acesso em: 1 mar. 2024.

CHROUSOS, George P.; KINO, Tomoshige. Glucocorticoid action networks and complex psychiatric and/or somatic disorders. **Stress**, v. 10, n. 2, p. 213-219. 2007. DOI: [10.1080/10253890701292119](https://doi.org/10.1080/10253890701292119). Acesso em: 1 mar. 2024.

CSASZAR, Imre Emeric; BUCHANAN, Teresa. Meditation and teacher stress. **Dimensions of Early Childhood**, v. 43, n. 1, p. 4-7. 2015. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1060258>. Acesso em: 1 mar. 2024.

DALAGASPERINA, Patrícia; MONTEIRO, Janine Kieling. Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado. **Revista Subjetividades**, v. 16, n. 1, p. 37-51, 2016. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/rmes/article/view/5154>. Acesso em: 04 mar. 2024.

DIENER, E. *Subjective well-being*. **Psychological Bulletin**, 95(3), 542-575, 1984.

FERNANDES, Nilda. **Yoga Terapia**. O caminho da saúde física e mental. 5ed. São Paulo: Aquariana, 2014.

FERREIRA, Elizabete Cazzolato; PEZUK, Julia Alejandra. Síndrome de Burnout: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário. Avaliação: **Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 26, p. 483-502, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aval/a/tyRLWxv9pLPf6RcBFxqmgDk/?format=html>. Acesso em: 15 out. 2023.

GUTERRES, Rodrigo de Azambuja. **Professor sem estresse**: proposta de bem-estar na rede pública de ensino. 2020. 152 f. Tese (Doutorado em Educação) – Porto Alegre, Rio Grande do Sul, 2020. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/URGS_734eebc837710ddfd3e94f6924f82236. Acesso em: 11 out. 2023.

HARRIS, Dan; WARREN, Jeff; ADLER, Carlye. *Meditação para Céticos Inquietos*. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2019.

HERNÁNDEZ, Débora Noemí; MARTINS, Gustavo Henrique. **Bem-estar subjetivo em praticantes e não praticantes de meditação**. *Interação em Psicologia*, 2020. Vol. 24, nº 01.

HIRSCHLE, Ana Lucia Teixeira; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2721-2736, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/7rhP4hgWgcspPms5BxRVjfs/>. Acesso em: 17 nov. 2023.

HUTA, V., RYAN, R. *Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping wellbeing benefits of hedonic and eudaimonic motives*. **Journal of Happiness Studies**, 11(6), 735-762, 2010.

JANSSENS, H.; CLAYS, E.; FIER, T.; VERSTRAETE, A. G.; DE BACQUER, D.; BRAECKMAN, L. Hair cortisol in relation to job stress and depressive symptoms, **Occupational Medicine**, v. 67, n. 2, p. 114-120. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqw114>

KABAT-ZINN, Jon. **Atenção plena para iniciantes: usando a prática de mindfulness para acalmar a mente e desenvolver o foco no momento presente**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2017.

KASSER, T. **The High Price of Materialism**. Cambridge: MIT Press, 2018.

LEVINE, M. *The positive psychology of buddhism and yoga: Paths to a mature happiness*. Routledge: New York, 2011.

LOYOLA, V. T. *et al.* Efeitos psicossociais da meditação: um estudo exploratório qualitativo com meditadores experientes. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, Florianópolis**, v. 7, n. 1, p. 46, 2012. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-880800>. Acesso em: 6 out. 2023.

MENDANHA, Marcos. **O que Ninguém te Contou Sobre Burnout**. 2 ed. Campinas: Mizuno, 2023.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009a. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/mZ3rqctVVfPzsZHmp9kXJBr/?format=html>. Acesso em: 6 out. 2023.

NASCIMENTO, Eduardo Mendes; GARCIA, Marcia Carvalho; CORNACCHIONE, Edgard. Saúde mental dos professores de ciências contábeis: o uso de estratégias de enfrentamento do estresse. **Revista Contabilidade & Finanças**, v. 33, p. 150-166, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcf/a/yGrBpk5wNy7K64NsYFCmQkh/?lang=pt>. Acesso em: 17 nov. 2023.

NG, Weiting; DIENER, Ed; AURORA, Raksha; HARTER, James. Affluence, Feelings of Stress, and Well-being. **Social Indicators Research**, v. 94, n. 2, p. 257-271. 2009. DOI: [10.1007/s11205-008-9422-5](https://doi.org/10.1007/s11205-008-9422-5). Acesso em 1 mar. 2024.

NIKHRA, M. *A study on the effect of yoga & pranik healing on psychological disorder*. **International Journal of Science and Consciousness**, 2(1), 41-44, 2016.

PAULA, Andréia Cristina Rezende Rodrigues; NAVES, Marisa Lomônaco de Paula. O Estresse e o Bem-estar Docente. **Boletim Técnico do Senac**, v. 36, n.1, p. 61-71. 2010. Disponível em: <https://www.bts.senac.br/bts/article/view/228>. Acesso em: 1 mar. 2024.

PURSER, Ronald E.; FORBES, David; BURKE, Adam. **Handbook of mindfulness: culture, context and social engagement**. New York: Springer, 2016.

QUICK, James Campbell; BENNETT, Joel; HARGROVE, M. Blake. Stress, Health, and Wellbeing in Practice. *In*: CHEN, Peter Y.; COOPER, Cary L. **Wellbeing: A Complete Reference Guide, Volume III, Work and Wellbeing**. John Wiley & Sons, 2014. p. 175-204.

RIBEIRO, W. R. B., GINDOM, S. M. G. & PEREIRA, C. R. (2018). Personalidade e bem-estar subjetivo de trabalhadores: moderação da regulação emocional. *Arquivos Brasileiros de Psicologia [online]*, 70(1), 239-259. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arb/v70n1/17.pdf>.

RYAN, R. M., DECI, E. *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology*, 52, 141-166, 2001.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness**. New York: Guilford Publications, 2017.

SCORSOLINI-COMIN, F. Por uma nova compreensão do conceito de bem-estar: Martin Seligman e a Psicologia Positiva. *Paidéia*, 22(53), 433-435. (2012).

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/DDmmFXthptYVLTkrY9M3Wmz/>. Acesso em: 17 nov. 2023.

SELIGMAN, M. E. P. **Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SELIGMAN, M. E. P. **Positive Psychology: A Personal History. Annual Review of Clinical Psychology**, Palo Alto, v. 14, p. 1-23, 2018.

SIQUEIRA, Aline Brandão. **Sufrimento, processos de adoecimento e prazer no trabalho: as estratégias desenvolvidas pelos docentes do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco na (re) conquista da sua saúde**. 2015. 200 f. (Doutorado em Educação) – Florianópolis, Rio Grande do Sul, 2015.

Disponível em:

https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFSC_a871559c25f0fa29cf7f388c0163f7a9. Acesso em: 15 out. 2023.

SIQUEIRA, M. M. M., PADOVAM, V. A. R. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209. (2008) Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/ZkX7Q4gd9mLQXnH7xbMgbpM/>. Acesso em: 17 nov. 2023.

SILVA, M. E., & ALMEIDA, A. L. (2018). A influência do mindfulness na qualidade de vida dos professores: Uma análise de programas de intervenção. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 38(2), 321-332. doi:10.1590/1982-3703000222016.

SILVEIRA, Kelly Ambrosio; ENUMO, Sônia Regina Fiorim; PAULA, Kely Maria Pereira; BATISTA, Elisa Pozzatto. Estresse e Enfrentamento em Professores: Uma Análise da Literatura. *Educação em Revista*, v. 30, n. 4, p. 15-36. 2014. DOI:

<https://doi.org/10.1590/S0102-46982014000400002>. Acesso em: 1 mar. 2024.

SOUZA, J. P., & FARIA, R. S. (2021). Práticas meditativas no ambiente escolar: Uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*, 31(3), 357-365. doi:10.7322/jhgd.v31.10370.

SOUZA, Renata Cueto de. **Os conceitos de mindfulness e suas relações com a educação**. 2020. 164f. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48135/tde-15062021-121124/en.php>. Acesso em: 6 set. 2023.

TRAVIS, F. Características temporais e espaciais da meditação EEG. **Trauma Psicológico: Teoria, Pesquisa, Prática e Política**, 12(2), 111–115, 2020.
<https://doi.org/10.1037/tra0000488>.

VALOSEK, Laurent; WENDT, Staci; LINK, Jan; ABRAMS, Allan; HIPPS, Jerry; GRANT, James; NIDICH, Randi; LOISELLE, Marie; NIDICH, Sanford. Meditation Effective in Reducing Teacher Burnout and Improving Resilience: a Randomized Controlled Study. **Front. Educ**, v. 6. 2021. DOI: 10.3389/educ.2021.627923. Acesso em: 1 mar. 2024.

VILLANOVA, Eloisa FiorimEnumo. **Valorizando o ser, cuidando do humano**: trajetória como educadora. 2020. 76 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Campinas, São Paulo, 2020. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UNICAMP-30_0e54f1826ba6a9d8ebc5e3ff8b21759c. 1 mai. 2023.

VIEIRA, S. F., & LOPES, R. C. (2022). Meditação no ensino: Estratégias para a redução do estresse e promoção do bem-estar docente. **Cadernos de Educação**, 39, 77-88.
doi:10.15210/caduc.v39i0.23158.

WALSH, L. C., BOEHM, J. K., & LYUBOMIRSKY, S. (2018). **Does happiness promote career success?** Revisiting the evidence. *Journal of Career Assessment*, 26(2), 199-219.
<https://doi.org/10.1177/1069072717751441>.

CONSIDERAÇÕES GERAIS DA DISSERTAÇÃO

Para cumprir com a proposta inicial deste projeto de dissertação, foram realizados dois estudos, tendo como objetivo geral analisar a meditação como ferramenta de melhoria do estresse no trabalho de professores. Para tanto, realizou-se dois estudos apresentados em formato de artigos independentes. O primeiro estudo se configura como uma Revisão Sistemática de Literatura (RSL) sobre as Contribuições da meditação na redução do estresse no trabalho dos professores.

À guisa, os estudos identificados na RSL apontam que atores que aplicam a meditação em algum nível no seu dia a dia obtém resultados positivos na redução do estresse no meio laboral. Além disso, percebeu-se a necessidade de mais estudos e pesquisas acerca desta temática, uma vez que foi encontrado um escasso número de relatos diretamente ligados à meditação e a redução do estresse no trabalho dos professores. E uma vez que o estresse é percebido como um fator negativo recorrente no ambiente educacional e a temática abarca uma ferramenta potente para melhora da qualidade de vida no trabalho dos professores: a meditação. Para tanto, não há como haver mudanças sem a aplicação de propostas que de fato deem o suporte necessário para que este grupo de trabalhadores tenha mais ações que colaborem para a melhoria de sua saúde física e mental em seus âmbitos laborais, reduzindo assim os níveis de estresse advindos da profissão.

O segundo estudo investigou a relação dos impactos da meditação no bem-estar subjetivo de professores, no que tange seu estado de bem-estar subjetivo e qualidade de vida no trabalho, visto que o estresse no trabalho pode gerar consequências adversas ao bem-estar dos professores até mesmo para além do ambiente laboral. Bem como, de forma específica, apresentar os conceitos afetos ao bem-estar subjetivo e apontar as principais mudanças comportamentais dos docentes observadas após a prática da meditação. Para este estudo, obteve-se um campo amostral de 21 respondentes, expostos com dados afetos ao grupo de professores pesquisados.

A ideia central do estudo se dá na pretensão de verificar a percepção docente acerca da meditação no que tange seu estado de bem-estar subjetivo e estresse no trabalho. A organização do estudo foi metodicamente elaborada para ter como base um escopo que permite a análise e reflexão acerca dos conceitos afetos à meditação e seu impacto, na prática, docente, a partir da escala de bem-estar subjetivo (BES) e escala de bem-estar no trabalho.

Mediante testes de correlação, o estresse e as dimensões do bem-estar subjetivo mostraram uma relação positiva entre estresse no trabalho e a vivência de afetos negativos, em que quanto maiores os níveis de estresse no trabalho, maiores os relatos de afetos negativos por

parte dos professores pesquisados. Adicionalmente, verificou-se que maiores índices de estresse reduzem os índices de afetos positivos dos participantes, bem como que as práticas de meditação foram efetivas na redução do estresse e dos afetos negativos.

Possivelmente, essas experiências de estresse e afetos negativos têm um efeito nocivo na vida dos docentes e contribuem para sua piora da saúde e bem-estar. Sugere-se, ainda, que sejam pesquisadas formas de aplicabilidade da meditação como ferramenta de mitigação do estresse no âmbito educacional, em face da importância que esta ação tem para com a comunidade docente. Ações efetivas precisam ser pensadas e implementadas para que a qualidade de vida no trabalho e bem-estar subjetivo dos professores sejam mais condizentes com a importância deste ofício e ao que se espera ao exercer esta profissão.

Buscando ampliar as evidências apresentadas, sugere-se como estudo futuro, testes em um grupo docente com um ambiente mais controlado e homogêneo, levando em consideração outras possíveis variantes e níveis de experiência mais longínqua com as práticas.

ANEXOS
ANEXO I – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIMENTO - TCLE
Termo de Consentimento Livre Esclarecimento – TCLE

Prezado (a) aluno (a),

Venho por meio deste convidá-lo(la) a participar da pesquisa que está sendo desenvolvida na disciplina de Métodos Quantitativos Aplicados no Programa de Pós-graduação na Universidade Estadual de Goiás – UEG, sob Orientação do Prof. João Gabriel Nunes Modesto e da Prof.^a Sônia Bessa.

A pesquisa tem por objetivo identificar e analisar os dados a respeito da Meditação Como Ferramenta De Melhoria Do Estresse No Trabalho Dos Professor. O tempo médio de resposta é de apenas 18 minutos.

Os resultados darão subsídio para formulação de propostas que colaborem para a melhoria da qualidade de vida no trabalho e bem-estar subjetivo dos professores.

Desde já agradeço a participação e colaboração de todos (as).

Nome/assinatura

_____, _____ de _____ de _____

Cidade/data

ANEXO II – ESCALA DE ESTRESSE NO TRABALHO

Por gentileza, faça uma leitura atenta a cada um dos itens abaixo a respeito do estresse no trabalho e em seguida, indique seu grau de concordância com cada um deles. Solicito que responda todos, utilizando a escala abaixo, coloque ao lado de cada item o número que melhor representa sua resposta

NUNCA					SEMPRE
1	2	3	4	5	

	1	2	3	4	5
Os prazos estabelecidos para minhas tarefas são satisfatórios?					
A falta de capacitação para a execução das minhas tarefas tem me deixado nervoso?					
A quantidade de trabalho tem me deixado cansado?					
A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso?					
O tipo de controle existente em meu trabalho me irrita?					
Em meu trabalho não há pressão?					
A falta de autonomia em meu trabalho tem sido desgastante?					
Tenho me sentido incomodado com a falta de confiança de meu superior sobre meu trabalho?					
Sinto-me irritado com a deficiência na falta de divulgação de informações sobre decisões organizacionais?					
Sinto-me incomodado com a falta de informações sobre minhas tarefas de trabalho?					
A falta de comunicação entre mim e meus colegas de trabalho deixa-me irritado?					
Sinto-me incomodado por meu superior tratar-me mal na frente de colegas de trabalho?					
Sinto-me incomodado por ter que realizar tarefas que estão além de minha capacidade?					
Fico de mal humor por ter que trabalhar por muitas horas seguidas?					
Sinto nervosismo em ter que me manter atualizado com as mudanças tecnológicas?					
Sinto-me incomodado com a comunicação entre mim e meu superior?					
Fico irritado com a discriminação/favoritismo no meu ambiente de trabalho?					
Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional?					
Fico de mal humor por me sentir isolado na organização?					
Fico irritado por ser pouco valorizado por meus superiores?					
As poucas perspectivas de crescimento na carreira têm me deixado angustiado?					

Tenho e sentido incomodado por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade?					
A competição no meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor?					
A falta de compreensão sobre quais são minhas responsabilidades neste trabalho tem causado irritação?					
Sinto-me de mau humor com "fofocas" no meu ambiente de trabalho?					
Tenho estado nervoso por meu superior me dar ordens contraditórias?					
Sinto-me irritado por meu superior encobrir meu trabalho bem-feito diante outras pessoas?					
O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalho deixa-me nervoso?					
Fico de mal humor com brincadeiras de mal gosto que meus colegas de trabalho fazem uns com os outros?					
Fico incomodado por meu superior evitar me incumbir de responsabilidades importantes?					
As estratégias utilizadas para introduzir novas tecnologias me deixam angustiado?					

ANEXO III – ESCALA DE BEM-ESTAR SUBJETIVO

Por gentileza, faça uma leitura atenta a cada um dos itens abaixo a respeito dos afetos negativos e positivos, em seguida, indique seu grau de concordância com cada um deles. Solicito que responda todos, utilizando a escala abaixo, coloque ao lado de cada item o número que melhor representa sua resposta

NEM UM POUCO				EXTREMAMENTE
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
Aflito					
Alarmado					
Amável					
Ativo					
Angustiado					
Agradável					
Alegre					
Aprensivo					
Preocupado					
Disposto					
Contente					
Irritado					
Deprimido					
Interessado					
Entediado					
Atento					
Transtornado					
Animado					
Determinado					
Chateado					
Decidido					
Seguro					
Assustado					
Dinâmico					

Engajado					
Produtivo					
Impaciente					
Receoso					
Entusiasmado					
Desanimado					
Ansioso					
Indeciso					
Abatido					
Amedrontado					
Aborrecido					
Agressivo					
Estimulado					
Incomodado					
Bem					
Nervoso					
Empolgado					
Vigoroso					
Inspirado					
Tenso					
Triste					
Agitado					
Envergonhado					