

O Boletim de Conjuntura (BOCA) publica ensaios, artigos de revisão, artigos teóricos e empíricos, resenhas e vídeos relacionados às temáticas de políticas públicas.

O periódico tem como escopo a publicação de trabalhos inéditos e originais, nacionais ou internacionais que versem sobre Políticas Públicas, resultantes de pesquisas científicas e reflexões teóricas e empíricas.

Esta revista oferece acesso livre imediato ao seu conteúdo, seguindo o princípio de que disponibilizar gratuitamente o conhecimento científico ao público proporciona maior democratização mundial do conhecimento.



# **BOLETIM DE CONJUNTURA**

**BOCA**

Ano V | Volume 15 | Nº 44 | Boa Vista | 2023

<http://www.ioles.com.br/boca>

ISSN: 2675-1488

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8271626>

---



## USO COMBINADO DE AROMATERAPIA E MEDITAÇÃO: EFEITOS NOS NÍVEIS DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS MARANHENSES

*Francisca Aline dos Santos Dias<sup>1</sup>*

*Bianca Caroline Damasceno Sousa<sup>2</sup>*

*Regina Célia Vilanova-Campelo<sup>3</sup>*

### Resumo

O ambiente universitário gera um cenário desgastante que pode provocar transtornos ansiosos e estressantes nos acadêmicos. As Práticas Integrativas e Complementares (Pics), podem auxiliar nestes casos, dentre elas estão a aromaterapia e a meditação. O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos de uma intervenção de aromaterapia combinada com meditação nos níveis de ansiedade e estresse de acadêmicos de Educação Física. Trata-se de um estudo quase-experimental, com desenho pré-teste/pós-teste. A população foi acadêmicos de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão, Campus de São João dos Patos. Os sujeitos foram avaliados quanto a níveis de estresse e ansiedade antes e após o período de intervenção, pelo Inventário de Ansiedade Traço e Estado e pelo Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp. Os dados foram descritos por frequências relativas e medidas de tendência central. Para comparar o antes e depois foi utilizado o teste *t de Student* pareado com  $p < 0,05$ . Adotou-se nível de significância 5% e o tamanho do efeito das intervenções foi medido pelo teste *d* de Cohen. Foram 13 acadêmicos, com média de idade de  $24 \pm 7$  anos. Na ansiedade-estado, houve diferença significativa,  $p < 0,05$ , após as intervenções, e um efeito muito grande (valor = 1,10). Já a ansiedade-traço e o estresse, não apresentaram diferença significativa, e ambos, um pequeno efeito, ao comparar o antes e depois, sendo respectivamente (valor = 0,26) e (valor = 0,36). Conclui-se assim, que a prática das intervenções de aromaterapia com meditação se mostrou positiva, principalmente no que se refere à ansiedade estado. Na ansiedade traço e no estresse, embora não tenham ocorridos grandes efeitos, nenhum foi insignificante, o que demonstra que a prática trouxe benefícios aos participantes.

**Palavras-chave:** Ansiedade; Estresse; Práticas Integrativas e Complementares.

### Abstract

The university environment causes an exhausting scenario that can result in anxiety and stress disorders in students. The Integrative and Complementary Practices (Pics) can help with these situations, among them there are aromatherapy and meditation. The objective of this study was to evaluate the effects of an aromatherapy intervention combined with meditation on the levels of anxiety and stress in Physical Education students. It's a quasi-experimental study, with a pre-test/post-test application. The physical education students of the State University of Maranhão, São João dos Patos Campus, were a part of it. Their levels of stress and anxiety were evaluated before and after the intervention period, by the Trait Anxiety Inventory and The Stress Symptoms for Lipp's Adults Inventory. The data was reported by relative frequencies and measures of central tendency. The *t de Student* test was used to compare the before and after results, paired with  $p < 0,05$ . The significance level of 5% was used and the interventions' effect was measured by the *d* de Cohen test. 13 students with an average age of  $24 \pm 7$  years old were involved. There was a significant difference in the state anxiety,  $p < 0,05$ , after the interventions, and a large effect (value=1,10). On the other hand, the trait anxiety and the stress did not show a significant difference, and both had a small effect, comparing the before and after results, being (value = 0,26) and (value = 0,36). It is concluded that the practice of aromatherapy interventions with meditation had a positive effect, especially in the state anxiety. Even though the trait anxiety and the stress did not have huge effect, it wasn't insignificant and it brought benefits to the participants.

**Keywords:** Anxiety; Integrative and Complementary Practices; Stress.

<sup>1</sup> Graduanda em Educação Física pela Universidade Estadual do Maranhão (UEMA). E-mail: [alinedias44099@gmail.com](mailto:alinedias44099@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduanda em Educação Física pela Universidade Estadual do Maranhão (UEMA). E-mail: [biancadamasceno74@gmail.com](mailto:biancadamasceno74@gmail.com)

<sup>3</sup> Professora da Universidade Estadual do Maranhão (UEMA). Doutora em Ciências. E-mail: [reginacampelo@professor.uema.br](mailto:reginacampelo@professor.uema.br)



## INTRODUÇÃO

A introdução na vida acadêmica é marcada por constantes transformações, o ambiente universitário é um local permeado por momentos alegres, tensos e desafiadores. A ansiedade e o estresse são fenômenos comuns entre universitários devido a uma série de fatores que caracterizam o ambiente acadêmico e as demandas associadas a ele. Esses sentimentos não devem ser subestimados, pois podem ter um impacto significativo na saúde mental e no bem-estar dos estudantes. São substanciais os motivos que podem suscitar em quadros de elevados níveis de estresse e ansiedade.

Em meio a esse contexto, é importante reconhecer e validar esses sentimentos de ansiedade e estresse entre os universitários. Para lidar com essa situação, as instituições educacionais podem desempenhar um papel importante na implementação de medidas de apoio, como serviços de aconselhamento, programas de gerenciamento de estresse e conscientização sobre saúde mental. Além disso, os próprios estudantes devem procurar cuidar da sua saúde mental, buscando apoio quando necessário e adotando estratégias de autocuidado para lidar com os desafios do ambiente universitário.

O mote abordado torna-se relevante uma vez que o estudante ao adentrar o âmbito do ensino superior, depara-se com uma realidade completamente diferente do que estava habituado em sua vida escolar. O início da vida acadêmica é um processo único, onde se cria muitas expectativas e o estudante se depara com múltiplos desafios, o que pode acarretar quadros de ansiedade e estresse elevados, por envolver uma transição de um ambiente escolar para um ambiente universitário. Destarte, são muito comuns cenários desencadeadores destes transtornos, assim, são viáveis medidas para tentar minimizar os possíveis danos acarretados por tal cenário. Para lidar com essa situação, fica evidente a necessidade de desenvolver programas de atendimento a essa população, visando diminuir esses níveis elevados de estresse e ansiedade e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida e o desempenho dos estudantes. Tendo em vista os riscos psicológicos que o acadêmico está exposto, cabe à academia buscar meios para tentar minimizá-los.

Nesse sentido, entendemos, que as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) são recursos terapêuticos naturais que visam a promoção e manutenção da saúde, através de procedimentos de cuidados que consideram o indivíduo de maneira integral, conectando-o com o ambiente e consigo mesmo. As PICs são baseadas visando a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade e tem sido cada vez mais utilizados em diversas situações com objetivos variados, incluindo a redução de quadros de estresse e ansiedade elevados. As duas PICs utilizadas neste estudo, foram a aromaterapia e a meditação.



A aromaterapia trata-se de uma terapia complementar que busca a melhora da saúde e bem-estar, utilizando óleos essenciais que são obtidos de plantas, desde a raiz até as flores. Já a meditação, diz respeito à uma prática que busca integrar corpo/mente/ambiente, através de exercícios. Visando trazer uma sensação de calma, equilíbrio e conseqüentemente um relaxamento ao adepto.

A oferta de PICs no ambiente universitário pode ser uma ação que proporcione ricos momentos de aprendizagem, além de combater o estresse e a ansiedade, que muitas vezes atrapalham o desempenho e rendimento dos acadêmicos, assim, a utilização dessas práticas, poderá implicar em uma melhora na qualidade de vida e saúde de universitários.

Em resumo, o ambiente e a própria rotina universitária, por exemplo, são dotados de fatores que podem atuar como agentes estressores e prejudicar a qualidade de vida e o rendimento acadêmico dos estudantes, provocar o abandono do curso, situação não muito incomum em Instituições de Ensino Superior. Logo, o agravo e o aumento considerável do número de estudantes que apresentam indícios dessas disfunções mentais, em sua forma crônica, trazem a necessidade de cuidados à sua saúde mental.

Dessarte, observa-se que há uma necessidade de projetos voltados para a saúde mental de acadêmicos, com baixo custo e que podem ser desenvolvidos no ambiente universitário. Nessa perspectiva, a produção do presente texto foi orientada a partir da seguinte problemática: Quais os efeitos das Práticas Integrativas e Complementares nos níveis de ansiedade e estresse em universitários?

Visando responder à questão norteadora, delineamos como objetivo da pesquisa avaliar os efeitos de uma intervenção de aromaterapia combinada com meditação nos níveis de ansiedade e estresse entre acadêmicos de Educação Física. Com o propósito de atingir o objetivo proposto, especificou-se ainda: avaliar os níveis de estresse e ansiedade em acadêmicos de Educação Física; aplicar práticas de aromaterapia e meditação; e identificar os efeitos da utilização das Práticas Integrativas e Complementares como forma de reduzir os níveis de estresse e ansiedade em acadêmicos de Educação Física.

Assim, pois, desenvolvemos uma pesquisa do tipo estudo quase-experimental, com desenho pré-teste/pós-teste, foram realizadas intervenções com acadêmicos de Educação Física, que foram avaliados quanto ao nível de estresse e ansiedade, e expostos a sessões de aromaterapia com meditação para verificar se houve modificação nos níveis anteriormente investigados.

Diante dessas informações, além desta parte introdutória, este texto estrutura-se em mais quatro seções. A segunda parte disserta acerca da revisão de literatura, onde são trazidos conceitos, proporcionando um diálogo com a perspectiva de autores como Carvalho *et al.* (2023), Ferreira *et al.* (2021) e Pereira, Souza e Schweitzer (2022) acerca das PICs e do tema proposto de maneira geral. Posteriormente, traremos a parte dos procedimentos metodológicos, onde são descritas todas as etapas



de desenvolvimento do estudo, descrevendo a população, critérios de inclusão e exclusão, os instrumentos utilizados, além de detalhar como ocorreram as intervenções. Na quarta parte são apresentados os resultados obtidos no estudo, e visões de outros autores acerca da temática abordada. A seção final trará a conclusão do estudo após todo o exposto previamente apresentado.

## REVISÃO DA LITERATURA

O ensino superior desempenha um papel fundamental na sociedade moderna, não apenas como um veículo para a aquisição de conhecimento avançado, mas também como um catalisador de transformação social, econômica e cultural. Ao passo que o início da educação superior é um momento emocionante e desafiador, torna-se essencial analisar os desafios enfrentados pelos acadêmicos durante a jornada educacional em um ambiente de ensino superior.

Consoante Cruz *et al.* (2020), o meio universitário gera um cenário desgastante que pode provocar transtornos ansiosos nos estudantes. Há fatores que fazem com que o estudante tenha dificuldades para se adaptar a vida acadêmica, como por exemplo, a saudade de casa, a carga horária, a convivência com pessoas novas, a grande quantidade de disciplinas, dentre outros, tais fatores podem contribuir para um quadro de ansiedade (LIMA; SACRAMENTO; DIAS, 2018).

Concordamos com Huberty *et al.* (2019), quando defendem que o estresse elevado pode causar impactos na saúde mental e física de universitários, podendo afetar o sono, desencadear uma diminuição da prática de exercícios físicos, hábitos alimentares pouco saudáveis e aumento do consumo de álcool. Altos níveis de estresse acadêmico eleva o risco de os jovens desenvolverem problemas de saúde física, podendo contribuir para o desenvolvimento até mesmo de doenças crônicas não transmissíveis, devido à diminuição da atividade física e aumento de hábitos de vida pouco saudáveis (PASCOE; HETRICK; PARKER, 2019).

Coulon (2008) destaca que, o estudante ao adentrar o mundo universitário, vivencia três etapas: a primeira é o estranhamento, ou seja, o contato direto com o novo ambiente; a segunda caracteriza-se pelo tempo da aprendizagem, o tempo de adaptação gradual ao mundo acadêmico; e a terceira etapa é a afiliação, que proporciona ao estudante sentir-se componente do novo cenário. Refletindo sobre essa problemática, Rocha (2021) enfatiza que entrar na universidade pode acarretar alguns momentos desestabilizadores, causando dificuldades e sofrimento para os estudantes.

Nesta conjuntura, o estudo realizado por Lovell *et al.* (2014) mostra que os estudantes universitários apresentam uma maior suscetibilidade a ocorrências de estresse e ansiedade do que a população de maneira geral. A ansiedade é considerada uma reação normal do indivíduo frente a



alguma situação estressante ou determinante que pode vir a acontecer, no entanto, ela pode se tornar patológica dependendo do número de recorrência em determinado tempo (CARVALHO *et al.*, 2023).

No que concerne o estresse, este pode ser considerado como um estado de desgaste anormal do corpo humano ou a diminuição da capacidade de trabalho, resultado de uma inaptidão de o indivíduo tolerar, superar ou adaptar-se às exigências em âmbito psíquico, existentes no seu próprio ambiente de vida (VASCONCELOS *et al.*, 2022).

No final da década de 70, as PICs começaram a ser discutidas quando a Organização Mundial de Saúde (OMS) passou a incentivar o uso da medicina tradicional e da medicina complementar/alternativa por intermédio da criação do documento nomeado “Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional 2002-2005”, que recomenda o desenvolvimento de políticas, contemplando os quesitos de segurança, de eficácia, qualidade e uso racional destas práticas (FERREIRA *et al.*, 2021; BRASIL, 2006).

As PICs foram regularizadas através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) instituída em 2006, que aprova e incentiva o uso de recursos terapêuticos para suplantar os limites da racionalidade médica básica e alcançar outras extensões do processo de atenção à saúde (BRASIL, 2006).

Estas práticas são transversais no SUS e podem estar presentes em todos os pontos da rede de atenção à saúde, elas são indicadas considerando o sujeito como um todo, tomando-o em seus aspectos físico, emocional, psíquico e social (BRASIL, 2023). Caracterizadas como recursos terapêuticos que visam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, enfatizando a escuta acolhedora, no avanço da associação terapêutica e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL, 2006).

Atualmente, consoante o Ministério da Saúde, são vinte e nove (29) Práticas Integrativas e Complementares oferecidas à população de maneira integral e gratuita, sendo elas: Apiterapia, Aromaterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Dança Circular, Geoterapia, Hipnoterapia, Homeopatia, Imposição de mãos, Medicina Antroposófica, Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Ozonioterapia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Terapia de Florais, Termalismo Social/Crenoterapia e Yoga (BRASIL, 2023).

Neste excerto, as PICs estão sendo cada vez mais requisitadas para ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade. Estas, por sua vez, contemplam racionalidades médicas e recursos terapêuticos que englobam abordagens que visam estimular mecanismos naturais que previnem agravos, promoção e recuperação da saúde através de tecnologias eficazes e seguras, visando o vínculo terapêutico, na escuta acolhedora,



na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade e uma abordagem ampliada no processo saúde-doença (PEREIRA; SOUZA; SCHVEITZER, 2022).

De maneira geral, as PICs podem ser vistas como uma estratégia de grande valia no que tange a assistência à saúde, principalmente por considerarem o indivíduo de maneira integral, ao contrário do modelo biomédico (LIMA; SILVA; TESSER, 2014). Dentre as PICs, estão a Aromaterapia e a Meditação.

A aromaterapia refere-se ao uso de óleos essenciais vindo de sementes, caules, folhas, flores, frutos, madeiras, raízes e gramíneas para fins medicinais, estes óleos podem ser benéficos para o controle de sintomas como: dor, ansiedade, náusea, depressão, estresse, insônia, entre outros (FARRAR; FARRAR, 2020).

Esta prática é uma técnica terapêutica que busca modificar um comportamento ou humor, utilizando óleos essenciais extraídos de plantas, raízes, caules, folhas, flores, frutos, sementes e resinas (ROSE, 1995). De acordo com Farrar e Farrar (2020), os óleos essenciais são absorvidos através de quatro métodos: aplicação tópica com absorção cutânea; por inalação nas narinas; absorção oral e absorção interna.

Já a meditação, é caracterizada como um envolvimento na contemplação ou reflexão e é conhecida tradicionalmente como parte do budismo, que tem como objetivo buscar o conhecimento na expansão da consciência e no desenvolvimento da compaixão (GREEN; KINCHEN, 2021). Segundo Behan (2020), “geralmente se refere a uma prática formal que pode acalmar a mente e aumentar a consciência de nós mesmos, nossas mentes e nosso ambiente”.

Consoante Green e Kinchen (2021) “a meditação está fortemente associada ao conceito de atenção plena, que envolve a participação ativa no momento presente e o exame da natureza da realidade”. Ela promove ao indivíduo uma postura em que a mente está mais atenta e concentrada, e assim, em consequência, mais calma (PEREIRA, 2018). Um estudo realizado com 25 mulheres com diagnóstico de câncer de mama durante sessão de quimioterapia mostrou que a prática da meditação reduziu a angústia e a ansiedade de forma mais eficaz do que as práticas habituais de cuidado (ARAÚJO *et al.*, 2021).

Neste sentido, as intervenções com as PICs, podem se configurar, em alguns casos, como uma abordagem inicial, de ação de prevenção e recuperação da saúde. A sua aplicabilidade no ambiente Universitário é viável, sem prejuízo a rotina de estudos, uma vez que, aproximadamente de 5 a 12 minutos de meditação por dia, estão associados à diminuição do estresse, ansiedade e aumento da atenção plena em estudantes universitários (BURGSTAHLER; STENSON, 2019).



## MÉTODO

Trata-se de um estudo quase-experimental, com desenho pré-teste/pós-teste. A população do estudo foi constituída de acadêmicos de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão, Campus de São João do Patos.

Os critérios estabelecidos para inclusão no estudo foram: ser acadêmico de Educação Física da Universidade Estadual do Maranhão, Campus São João dos Patos; ter disponibilidade para participar dos encontros e intervenções semanais, responder os testes utilizados para avaliar os níveis de estresse e ansiedade, antes e depois das intervenções, e consentir a participação através da leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE, conforme normas das resoluções nº 466/2012 e 510/1617. Já os critérios de exclusão foram gravidez, epilepsia, uso de medicamentos psiquiátricos ou de outros tratamentos para estresse ou ansiedade e os acadêmicos que não responderam os testes utilizados para avaliar os níveis de estresse e ansiedade antes e depois das intervenções, ou que responderam de maneira inadequada.

O estudo foi divulgado na instituição através de informes nas turmas, de folders, banner e via canais institucionais de comunicação e redes sociais. Os participantes da pesquisa foram selecionados através de uma amostra aleatória por conveniência, onde os alunos que tinham disponibilidade para participar das intervenções, e que se encaixavam nos critérios de inclusão, constituíram o grupo.

Os dados dos participantes foram coletados por meio da aplicação de um questionário estruturado em duas partes contendo questões objetivas e discursivas, no formato de pesquisa de opinião, conforme normas da resolução 510/1617, o mesmo foi aplicado apenas uma vez antes da primeira sessão e fora dividido em:

1. Questões referentes à identidade: gênero, idade, ocupação, período do curso.
2. Questões referentes à Práticas Integrativas Complementares: conhecimento do que se trata, participação em práticas anteriores à pesquisa, experiência.

Para avaliação do nível de estresse e ansiedade, foram utilizados dois instrumentos, o primeiro foi o Inventário de Ansiedade Traço e Estado (IDATE), que é utilizado para medir níveis de ansiedade, configurando-se como uma escala de autorrelato (SPIELBERGER *et al*, 1970). Esta escala é composta por duas subescalas auto avaliativas diferentes: o IDATE- traço que avalia a forma como cada pessoa reage a situações ameaçadoras; e o IDATE-estado referente ao estado emocional transitório ou uma condição do organismo marcada por sentimentos de tensão e apreensão (GNATTA; DORNELLAS; SILVA, 2011). Cada subescala é composta por 20 questões com opções de respostas de 1 a 4 sendo





respectivamente: absolutamente não, um pouco, bastante e muitíssimo (KAIPPER, 2008). A pontuação dos questionários vai de 20 a 80, variando o nível de classificação de ansiedade em: baixo (de 20 a 34 pontos), moderado (35 a 49), elevado (50 a 64) e muito elevado (65 a 80) que se aplica tanto à escala traço como a estado (TARTER *et al.*, 2020).

Já o segundo instrumento, foi o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL) composto por um questionário que mede o estresse em quatro níveis: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. Buscando avaliar a presença de sintomas de estresse, e como o indivíduo tem se sentido nas últimas 24 horas, no último mês e nos últimos 3 meses, respectivamente, para cada período é apresentado ao indivíduo um conjunto de 15 sintomas físicos e emocionais (com exceção do último período em que são apresentados 23 sintomas) (CLAUDIA, 2013).

Ambos os instrumentos foram aplicados em dois momentos: antes da primeira e após a última intervenção, para comparação com os dados iniciais e avaliação da eficácia das sessões de aromaterapia com meditação.

Os testes foram aplicados inicialmente de maneira separada, o teste ISSL foi enviado via Formulários Google para o líder de cada turma repassar aos demais alunos, e o IDATE foi aplicado impresso nas turmas, por ser um pouco mais complexo. Já ao final, ambos foram realizados de forma online, pois os acadêmicos já tinham mais familiaridade.

Ocorreram oito intervenções (outubro a dezembro de 2022) realizadas semanalmente às terças-feira, com sessões de 30 minutos de aromaterapia com meditação guiada, e ocorriam após as aulas nas dependências da UEMA, Campus São João dos Patos, em horários estratégicos para não interferir na rotina acadêmica dos voluntários.

No primeiro encontro foi explicado para os voluntários sobre o que são as PICs, a aromaterapia e a meditação. Para a prática, os acadêmicos ficavam em uma sala calma e tranquila, que era limpa antes de cada sessão e perfumada com aromatizantes. Nela, eram dispostos colchonetes limpos para que o ambiente ficasse agradável. Eram utilizados aromatizantes de lavanda e capim limão, e os óleos essenciais de O<sup>o</sup> Líbano e lavanda.

Para as práticas, primeiramente eram realizados alguns alongamentos, depois os voluntários se sentavam ou se deitavam de maneira confortável e recebiam nas mãos algumas gotas de óleos essenciais, eles espalhavam e ficavam inalando. As meditações eram guiadas através de vídeos ou *podcasts*, que eram escolhidos pela pesquisadora visando o objetivo da aula. Durante esse período também foram realizadas dinâmicas de conversa e técnicas de relaxamento. Ao término de cada sessão, ocorria um momento de conversa em que era explicado o porquê da meditação escolhida, e era aberto um momento para quem quisesse contar como foi sua experiência com a prática. Ao final da última



sessão, os voluntários refizeram os testes.

Ao término das intervenções, só foram considerados os dados dos voluntários que participaram no mínimo de seis encontros. Os mesmos foram descritos por frequências relativas e medidas de tendência central. Para comparar o antes e depois foi utilizado o teste *t de Student* pareado com  $p < 0,05$ . Adotou-se nível de significância 5% e o tamanho do efeito das intervenções foi medido pelo teste *d* de Cohen, o qual determina o índice:  $\geq -0,15$  e  $< 0,15$  (efeito insignificante);  $\geq 0,15$  e  $< 0,40$  (pequeno efeito);  $\geq 0,40$  e  $< 0,75$  (médio efeito);  $\geq 0,75$  e  $< 1,10$  (grande efeito);  $\geq 1,10$  e  $< 1,45$  (muito grande efeito);  $> 1,45$  (enorme efeito). Todas as análises serão realizadas utilizando o pacote estatístico (*Stata Corporation, College Station, TX, EUA*) *Stata*®, versão 13.

Este estudo foi submetido à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa do Ministério da Saúde (CONEP) via Plataforma Brasil e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Maranhão (UEMA), de acordo como parecer 057919/2020.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, o grupo de participantes da intervenção foi composto por 19 acadêmicos. No entanto, 6 foram excluídos: 4 desistiram, 1 não alcançou a quantidade mínima de encontros e 1 respondeu um teste de maneira inadequada. Assim, o estudo ficou com um total de 13 acadêmicos, com média de idade de  $24 \pm 7$  anos, prevaleceu o sexo masculino 8 (57%), grande parte cursando o primeiro período 8 (57%), a maioria se autodeclarou pardo 8 (57%), a maioria já tinha conhecimento acerca das PICs 8 (57%), no entanto, 12 (93%) nunca haviam participado de alguma prática, Tabela 1.

Em relação a autopercepção dos participantes acerca dos principais fatores geradores de estresse e ansiedade, a Tabela 2 mostra a quantidade de vezes que cada variável foi citada pelos participantes, vale ressaltar que um participante poderia escolher mais de uma opção. Desta forma, destacou-se a variável “universidade” como principal fonte de estresse e ansiedade, sendo citada 12 vezes.

Em relação a ansiedade estado, observou-se que houve uma diferença significativa,  $p < 0,05$ , após as intervenções. Antes do início dos encontros, grande parte dos acadêmicos demonstrou níveis de ansiedade estado iguais para as variáveis moderado e elevado 6 (46%), e após, houve uma diferença, visto que o número de alunos com nível elevado reduziu para 1 (8%). Também ocorreram mudanças nos alunos com nível baixo, que aumentou de 1 (8%) para 5 (38%) participantes após as intervenções. Ademais, fora observado um muito grande efeito dessas práticas nos níveis de ansiedade estado após as práticas, Tabela 3.



**Tabela 1 - Caracterização dos participantes da pesquisa, n= 13**

Variáveis	n (%)
<b>Idade*</b>	24±7
<b>Gênero</b>	
Feminino	6 (43)
Masculino	8 (57)
<b>Período que está cursando</b>	
Primeiro	8 (57)
Terceiro	2 (14)
Sexto	3 (21)
Sétimo	-
Oitavo	1 (7)
<b>Como você se identifica quanto a etnia? (autodeclaração)</b>	
Amarelo	1 (7)
Branco	2 (14)
Pardo	8 (57)
Preto	3 (21)
<b>Ocupação</b>	
Não remunerada (caso você seja apenas estudante)	9 (64)
Remunerada (caso você realize atividade de trabalho formal ou informal)	4 (29)
Remunerada (caso você receba auxílio-doença, benefícios de aposentadoria ou benefício social)	1 (7)
<b>Conhecimento sobre PICs</b>	
Sim	8 (57)
Não	6 (43)
<b>Participação em práticas de PICs</b>	
Sim	1 (7)
Não	12 (93)

Fonte: Elaboração própria.

Nota: PICs: Práticas Integrativas e Complementares; Dados expressos em \*média ± desvio padrão, frequência e porcentagem; -: não há resultados para estas variáveis.

**Tabela 2 - Autopercepção dos participantes acerca dos principais fatores desencadeadores de estresse e ansiedade**

Variáveis	N
Amigos	1
Jogos	1
Pensar muito no futuro	1
Pressão	1
Problemas familiares	1
Relacionamentos	3
Trabalho	3
Universidade	12

Fonte: Elaboração própria.

Nota: dados expressos em frequência; n: quantidade de vezes que a variável foi citada.

No que tange a ansiedade traço, que diz respeito a como o voluntário geralmente se sente, não houve diferença significativa, e observou-se um pequeno efeito das intervenções. Destacou-se maior prevalência no nível moderado tanto antes, quanto após os encontros, Tabela 3.

Para averiguar o estresse, nota-se que o ISSL, nota-se que não houve diferença significativa, além disso, as intervenções resultaram em um pequeno efeito nos níveis de estresse dos participantes.



Demonstrou-se no grupo uma queda no número de acadêmicos sem estresse após as práticas, e um aumento no número com grau de exaustão ao término, no entanto, a quantidade do grupo resistência permaneceu igual, Tabela 4.

**Tabela 3 - Distribuição dos participantes para o Inventário de Ansiedade Traço e Estado antes e após as intervenções, n=13**

Variáveis	Ansiedade Estado		Ansiedade Traço	
	Antes (%)	Após (%)	Antes (%)	Após (%)
Baixo	1 (8)	5 (38)	3 (23)	2 (15)
Moderado	6 (46)	7 (54)	7 (54)	9 (69)
Elevado	6 (46)	1 (8)	3 (23)	2 (15)
Muito elevado	-	-	-	-

Fonte: Elaboração própria.

Nota: Dados expressos em frequência e porcentagem; Teste t de Student-Ansiedade Estado  $p=0.007$ ; Teste t de Student-Ansiedade Traço  $p=0.364$ ; Teste d de Cohen-Ansiedade Estado = 1,10; Teste d de Cohen-Ansiedade Traço = 0,26; -: não há resultados para estas variáveis.

**Tabela 4 - Distribuição dos participantes segundo as respostas obtidas no Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp antes e após as intervenções, n= 13**

Variáveis	Antes	Após
Sem estresse	7	5
Alerta	-	-
Resistência	5	5
Quase exaustão	-	-
Exaustão	1	3

Fonte: Elaboração própria.

Nota: Dados expressos em frequência e porcentagem; Teste t de Student  $p=0.074$ ; Teste d de Cohen = 0,36; -: não há resultados para estas variáveis.

Estudantes ao adentrar a universidade, vivenciam situações de estresse ao terem que se adaptar ao novo ambiente e à nova condição, frente a novas obrigações escolares, responsabilidades da vida universitária, maior demanda de organização para realizar tarefas, adaptação para se adaptar às novas formas de avaliação, entre outras (BUBLITZ *et al.*, 2016).

O estudo de Costa *et al.*, (2020) utilizou o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp em 279 estudantes de medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), onde demonstrou-se que a maioria dos avaliados que apresentaram sinais e sintomas de estresse 163 (58,4%), estava na fase de resistência. Assim como os achados da pesquisa de Silva *et al.*, (2022), que foi realizada com 369 alunos, onde (88,6%) não exercem atividade profissional, dedicando apenas a graduação e 47 alunos (11,4%) possuem outra atividade profissional, dos avaliados a maioria dos estudantes com estresse também encontrava-se na fase de resistência. Ambas as pesquisas corroboram com este estudo, uma vez que, os acadêmicos com algum nível de estresse, tanto do grupo intervenção quanto do grupo controle também estavam a maioria nessa fase.



Em uma pesquisa de Kam *et al.*, (2019), realizada em uma universidade do Alto Tietê no Estado de São Paulo, 65% dos discentes apresentaram algum nível de estresse, onde os alunos do primeiro, segundo e terceiro ano foram identificados com maior nível de estresse e em fases mais avançadas quando comparados aos demais estudantes.

Consoante Santos *et al.* (2021) “o alto índice de estresse e ansiedade entre estudantes universitários influenciam não apenas no desenvolvimento educacional, saúde e qualidade de vida desses, mas também suas interações sociais sejam no âmbito familiar, dentro das instituições e até mesmo nas relações com amigos.”

Os achados de Rocha *et al.* (2021) evidenciam que o estudante passa por um período de transição, onde são impostas muitas mudanças como: estar inserido em um novo ambiente, grande carga horária, mudança na rotina, entre outras, que podem acabar interferindo negativamente na saúde mental do acadêmico.

O uso de terapias alternativas na educação pode ser um instrumento para o desenvolvimento de programas de bem-estar para o aluno, visto que, atualmente, o ambiente acadêmico é uma fonte de estressores para os alunos que podem gerar estados de ansiedade e estresse muito intensos, trazendo problemas para a saúde, dificuldades e até abandono dos estudos (SOTO-VÁSQUEZ; ALVARADO-GARCÍA, 2018).

Segundo Silva e Ximenes (2022) “a partir do reconhecimento da existência do sofrimento mental como um problema que atinge uma considerável parcela de jovens do ensino superior, faz-se necessário pensar estratégias e práticas cotidianas promotoras de saúde mental que favoreçam uma permanência mais potencializadora e positiva dos jovens na universidade.”

Nesse sentido, Silva (2019) afirma que “Estudar como a meditação influencia positivamente ou não mudanças comportamentais é importantíssimo, para que ela possa se tornar uma aliada na transformação comportamental de indivíduos que sofrem de distúrbios e transtornos mentais”. No que tange a aromaterapia, estudos concluem que os óleos essenciais podem proteger a saúde a longo prazo, além de poder amenizar sintomas de males comuns (BORTOLUZZI; SCHMITT; MAZUR, 2019).

No estudo de Lyra, Nakai e Marques (2010) que teve como objetivo verificar a eficácia de aromaterapia na diminuição de níveis de estresse e ansiedade (traço e estado) de alunos de graduação de cursos na área da saúde, observa-se resultados que vão de acordo com os achados desta pesquisa, uma vez que, foi observada uma diminuição dos níveis de ansiedade-estado mais intensa do que de ansiedade traço, no grupo submetido às intervenções.

Destarte, é de grande valia ações de acolhimento e atividades culturais que busquem compreender as necessidades de saúde e bem-estar no ambiente acadêmico, com objetivo de contribuir



na criação de um espaço de incentivo de valorização individual e coletivo dos estudantes, promovendo interação, contentamento e desenvolvimento criativo (LIMA; SILVA; FREITAS, 2021).

A grande prevalência de sintomas de estresse e ansiedade em universitários expõe a necessidade de ações precoces que possam minimizar os danos à saúde causados por essas condições (MALHEIROS; VANDERLEI; BRUM, 2023).

As intervenções ocorreram em um período de retorno às aulas presenciais onde os acadêmicos ainda estavam se habituando a volta após o ensino remoto, o que pode ter influenciado nos achados deste estudo, visto que a pandemia influenciou na saúde mental da população em geral. A COVID-19 acabou desencadeando medo, estresse e ansiedade no seio da camada estudantil (SUNDE; GIQUIRA; AUSSENE, 2022)

O grupo foi composto em sua maioria por acadêmicos do primeiro período, ou seja, estavam ingressando na vida acadêmica e se adaptando com a nova rotina, o que também pode ter influenciado nos níveis de estresse e ansiedade. Junto a isso, soma-se o fato de que ocorreram sessões, e a repetição dos instrumentos, já no final do período, momento em que estavam ocorrendo muitas provas e maior demanda acadêmica.

O estudo apresentou algumas limitações como a quantidade de intervenções, o que tornou o tratamento mais breve. Outro fator foi o tamanho da amostra, visto que foram poucos participantes, o que pode não ter representado totalmente o público estudado, no entanto, isto não diminui sua importância para toda a comunidade universitária, uma vez que é um estudo que pode ser tomado como base para futuras pesquisas que abordem o bem-estar dos acadêmicos durante esta fase da vida.

## CONCLUSÃO

Este estudo buscou avaliar os efeitos de uma intervenção de aromaterapia combinada com meditação nos níveis de ansiedade e estresse entre acadêmicos de Educação Física. A universidade foi apontada, de maneira geral, como o principal fator gerador de estresse e ansiedade nos acadêmicos sendo seguida por outros como o trabalho, relacionamentos e problemas familiares. No entanto, a universidade se demonstrou bem mais expressiva, o que reforça ainda mais a ideia de que a vivência da graduação é marcada de momentos ansiosogênicos e estressores na vida dos estudantes.

A prática das intervenções de aromaterapia com meditação se mostrou positiva, principalmente no que se refere a ansiedade estado, na ansiedade traço e no estresse, embora não tenham ocorridos grandes efeitos, nenhum foi insignificante, o que demonstra que a prática trouxe benefícios aos participantes.



Desta forma, observa-se que intervenções utilizando as Práticas Integrativas e Complementares são recursos interessantes para buscar a redução dos níveis de estresse e ansiedade em acadêmicos, uma vez que foi possível observar estatisticamente, resultados que demonstram que mesmo em um período de tempo reduzido, houve modificações nas variáveis observadas ao comparar os resultados antes e após as práticas.

A ampliação de ações de cuidado a acadêmicos deve ser incentivada na Universidade, independente do período letivo e/ou curso de graduação. A adoção de estratégias eficazes, bem como o incentivo aos acadêmicos a participar de programas de atividade físicas, como também, às práticas oferecidas pela atenção básica de saúde da sua região, podem ajudar a tornar essa vivência mais tranquila e proveitosa ao acadêmico.

Portanto, é preciso mais estudos voltados para essa temática, para determinar a abrangência dos efeitos da aromaterapia combinada com a meditação no tratamento de estresse e ansiedade em universitários. No entanto, sugere-se para que em futuras pesquisas, o número de sessões seja ampliado a fim de verificar as respectivas influências na eficácia das práticas de aromaterapia com meditação guiada na redução do estresse e ansiedade entre universitários durante a graduação. Assim, há a necessidade de um apoio psicológico aos acadêmicos, visto que a saúde mental dos mesmos muitas vezes é afetada nessa fase da vida, podendo causar prejuízos durante e após a graduação.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, R. V. *et al.* “Effect of Raja Yoga Meditation on the Distress and Anxiety Levels of Women with Breast Cancer”. **Religions**, vol. 12, n. 8, 2021.

BEHAN, C. “The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19”. **Irish Journal Of Psychological Medicine**, vol. 37, n. 4, 2020.

BORTOLUZZI, M. M.; SCHMITT, V.; MAZUR, C. E. “Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão”. **Research, Society And Developmen**, vol. 9, n. 2, 2019.

BRASIL. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)>. Acesso em: 10/08/2023.

BRASIL. **Portaria n. 971, de 03 de maio de 2006**. Brasília: Planalto, 2006. Disponível em: <[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)>. Acesso em: 10/08/2023.

BUBLITZ, S. *et al.* “association between nursing students' academic and sociodemographic characteristics and stress”. **Texto e Contexto Enfermagem**, vol. 25, n. 4, 2016.



BURGSTAHLER, M. S.; STENSON, M. C. “Effects of guided mindfulness meditation on anxiety and stress in a pre-healthcare college student population: a pilot study”. **Journal Of American College Health**, vol. 68, n. 6, 2019.

CARVALHO, B. S. *et al.* “Uso de fitoterápicos durante pandemia COVID-19 auxiliando no tratamento de transtornos: ansiedade e depressão”. **Research, Society and Development**, vol. 12, n. 1, 2023.

CLAUDIA, R. **Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS): adaptação e validação para o português do Brasil.** (Dissertação de Mestrado em Ciências da Saúde) Santos: UNIFESP, 2013.

COSTA, D. S. *et al.* “Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento”. **Revista Brasileira de Educação Médica**, vol. 44, n. 1, 2020.

COULON, A. **A Condição de Estudante: A Entrada na Vida Universitária.** Salvador: Editora da UFBA, 2008.

CRUZ, M. C. N. L. *et al.* “Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde / Anxiety in university beginners of health courses”. **Brazilian Journal Of Health Review**, vol. 3, n. 5, 2020.

FARRAR, A. J.; FARRAR, F. C. “Aromaterapia Clínica”. **The Nursing Clinics Of North America**, vol. 55, n. 4, 2020.

FERREIRA, P. M. *et al.* “Uso das práticas integrativas e complementares pela enfermagem em pessoas com câncer: revisão integrativa”. **Revista Brasileira de Enfermagem de Saúde**, vol. 4, n. 1, 2021.

GNATTA, J. R.; DORNELLAS, E. V.; SILVA, M. J. P. “O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade”. **Acta Paulista de Enfermagem**, vol. 24, n. 2, 2011.

GREEN, A. A.; KINCHEN, E. V. “The Effects of Mindfulness Meditation on Stress and Burnout in Nurses”. **Journal Of Holistic Nursing**, vol. 39, n. 4, 2021.

HUBERTY, J. *et al.* “Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App “Calm” to Reduce Stress Among College Students: randomized controlled trial”. **Jmir Mhealth And Uhealth**, vol. 7, n. 6, 2019.

KAIPPER, M. B. **Avaliação do inventário de ansiedade traço-estado (IDATE) através da análise de Rasch** (Dissertação de Mestrado em Ciências Médicas). Porto Alegre: UFRGS, 2008.

KAM, S. X. L. *et al.* “Estresse em Estudantes ao longo da Graduação Médica”. **Revista Brasileira de Educação Médica**, vol. 43, n. 1, 2019.

LIMA, K. M. S. V.; SILVA, K. L.; TESSER, C. D. “Práticas integrativas e complementares e relação com promoção da saúde: experiência de um serviço municipal de saúde”. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, vol. 18, n. 49, 2014.

LIMA, S. E. S.; SILVA, B. B.; FREITAS, A. C. “Ações Extensionistas com Acadêmicos de uma Universidade Pública/ Ações de Extensão com Acadêmicos de uma Universidade Pública”. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, vol. 7, n. 5, 2021.

LIMA, R. F.; SACRAMENTO, A. M.; DIAS, A. C. G. **Investigação e práticas em orientação de carreira: cenário 2018.** Porto Alegre: Associação Brasileira de Orientação Profissional, 2018.





LOVELL, G. P. *et al.* “A cross-sectional investigation of depressive, anxiety, and stress symptoms and health-behavior participation in Australian university students”. **Nursing and Health Sciences**, vol. 17, n. 1, 2014.

LYRA, C. S.; NAKAI, L. S.; MARQUES, A. P. “Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar”. **Fisioterapia e Pesquisa**, vol. 17, n. 1, 2010.

MALHEIROS, P. C.; VANDERLEI, A. D.; BRUM, E. H. M. “Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado”. **Revista Brasileira de Educação Médica**, vol. 47, n. 1, 2023.

PASCOE, M. C.; HETRICK, S. E.; PARKER, A. G. “The impact of stress on students in secondary school and higher education”. **International Journal Of Adolescence And Youth**, vol. 25, n. 1, 2019.

PEREIRA, E. C.; SOUZA, G. C.; SCHVEITZER, M. C. “Práticas Integrativas e Complementares ofertadas pela enfermagem na Atenção Primária à Saúde”. **Saúde em Debate**, vol. 46, n. 1, 2022.

ROCHA, M. F. *et al.* “O desencadeamento da ansiedade e da depressão no âmbito acadêmico: uma revisão de literatura”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 8, n. 24, 2021.

ROSE, J. **O livro da aromaterapia: aplicações e inalações**. Rio de Janeiro: Editora Campus, 1995.

SANTOS, F. A. L. *et al.* “Relação da ansiedade e estresse no desempenho acadêmico em avaliações sob metodologia ativa”. **Research, Society and Development**, vol. 10, n. 9, 2021.

SILVA, A. M. S.; XIMENES, V. M. “Discussões sobre saúde mental e suporte social entre estudantes universitários”. **Revista Ciências Humanas**, vol. 15, n. 1, 2022.

SILVA, J. F. M. **Efeitos da prática de meditação na qualidade de vida de estudantes universitários** (Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Educação Física). Brasília: UnB, 2019.

SOTO-VÁSQUEZ, M. R.; ALVARADO-GARCÍA, P. A. A. “Efecto del aceite esencial de Peperomia dolabriformis y meditación mindfulness en niveles de ansiedad y estrés académico de estudiantes universitarios”. **Medicina Naturista**, vol. 12, n. 1, 2018.

SPIELBERGER, C. D. *et al.* **Inventário de ansiedade traço-estado**. Rio de Janeiro: Cepa, 1970.

SUNDE, R. M.; GIQUIRA, S.; AUSSENE, M. M. “Efeitos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos universitários”. **Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário**, vol. 11, n. 2, 2022.

TARTER, A. L. *et al.* “O uso da aromaterapia para o bem-estar respiratório e emocional dos alunos do ensino médio”. **Anais da Semana de Formação Acadêmica e Científica e Cultural e Humanística**. Brusque: FACCHU, 2020.

VASCONCELOS, F. R. M. *et al.* “Nível de estresse entre acadêmicos da área da saúde e seus fatores desencadeantes”. **Saúde em Redes**, vol. 8, n. 3, 2022.



## **BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA)**

Ano V | Volume 15 | Nº 44 | Boa Vista | 2023

<http://www.ioles.com.br/boca>

### **Editor chefe:**

Elói Martins Senhoras

### **Conselho Editorial**

Antonio Ozai da Silva, Universidade Estadual de Maringá

Vitor Stuart Gabriel de Pieri, Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Charles Pennaforte, Universidade Federal de Pelotas

Elói Martins Senhoras, Universidade Federal de Roraima

Julio Burdman, Universidad de Buenos Aires, Argentina

Patrícia Nasser de Carvalho, Universidade Federal de Minas Gerais

### **Conselho Científico**

Claudete de Castro Silva Vitte, Universidade Estadual de Campinas

Fabiano de Araújo Moreira, Universidade de São Paulo

Flávia Carolina de Resende Fagundes, Universidade Feevale

Hudson do Vale de Oliveira, Instituto Federal de Roraima

Laodicéia Amorim Weersma, Universidade de Fortaleza

Marcos Antônio Fávoro Martins, Universidade Paulista

Marcos Leandro Mondardo, Universidade Federal da Grande Dourados

Reinaldo Miranda de Sá Teles, Universidade de São Paulo

Rozane Pereira Ignácio, Universidade Estadual de Roraima