

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 16 | Nº 46 | Boa Vista | 2023

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

ISSN: 2675-1488

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8408792>



## FELICIDADE RIMA COM UNIVERSIDADE?

### A SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19<sup>1</sup>

*Rui Seabra Machado<sup>2</sup>*

*Maria Clara Ferreira Machado<sup>3</sup>*

*Álvaro Luís Ávila da Cunha<sup>4</sup>*

*Edward Frederico Castro Pessano<sup>5</sup>*

#### Resumo

Este artigo apresenta resultados de uma pesquisa em andamento. O objetivo desta pesquisa é investigar o impacto da disciplina de graduação chamada Felicidade e Corporeidade durante a pandemia da COVID-19 no primeiro semestre de 2021. Essa disciplina, oferecida pelo curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pampa - Campus Uruguaiana, tinha como objetivo promover a saúde mental dos/das estudantes. E durante a pandemia da COVID-19 esse objetivo tornou-se uma necessidade. Essa componente era composta principalmente de exercícios físico-contemplativos: como o Tai Chi Chuan, a meditação e o mindfulness, com o fim de auxiliar os estudantes no gerenciamento do estresse e da ansiedade no momento mais crítico da pandemia. Para isso foi realizada uma pesquisa documental, longitudinal-retrospectiva e qualitativa, onde os participantes concederam acesso às avaliações e seus registros autobiográficos produzidos durante a disciplina. A análise de conteúdo de Bardin foi utilizada para averiguar os dados qualitativos. E os dados psicométricos, foram apresentados de forma descritiva por meio de porcentagem e média. Os resultados qualitativos foram sintetizados em 3 categorias: C1 - Felicidade; (ii) C2 - Formação; (iii) C3 - Educação do Coração. Os resultados dos testes psicométricos indicaram uma diminuição do estresse e da ansiedade dos participantes; e da manutenção de estados de felicidade e atenção plena. Mesmo durante os meses mais críticos da pandemia da COVID-19, de fevereiro e maio de 2021. Esses resultados sugerem a necessidade da realização de novas pesquisas, para inserção dessa temática em outras áreas da academia, que promovam a vida e a felicidade como parte integrante do processo de formação humano-acadêmico-profissional.

**Palavras-chave:** Educação; Ensino; Meditação; Neurociência; Práticas Contemplativas.

#### Abstract

This article presents the results of ongoing research. The research goal is to investigate the impact of a course called Happiness and Embodiment during the COVID-19 pandemic, in the first half of 2021. This course, offered by the Physical Education undergraduate course at the Federal University of Pampa - Campus Uruguaiana, aimed to promote the students' mental health. And during the COVID-19 pandemic, this objective became a need. This course was mainly composed of physical-contemplative exercises: such as Tai Chi Chuan, meditation, and mindfulness, to help students manage stress and anxiety at the most critical moment of the pandemic. For this, a documentary, longitudinal-retrospective and qualitative research was carried out, where the participants allowed access to their evaluations and autobiographical reports produced during the course. Bardin's content analysis was used to verify the qualitative data. Psychometric data were presented through percentages and mean. Qualitative results were synthesized into 3 categories: C1 - Happiness; (ii) C2 - Academic education; (iii) C3 - Education of the Heart. The results of the psychometric tests indicated a decrease in the participants' stress and anxiety, and maintaining states of happiness and mindfulness. Even during the most critical months of the COVID-19 pandemic, February and May 2021. These results suggest the need to carry out further research, to insert this theme in other areas of academia, which promote life and happiness as part of the human-academic-professional education process.

**Keywords:** Contemplative Practices; Education; Meditation; Neuroscience; Teaching.

<sup>1</sup> Os autores agradecem ao apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e da Fundação de Amparo à Pesquisa e ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Rio Grande do Sul (FAPERGS).

<sup>2</sup> Doutorando em Educação em Ciências pela Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA). E-mail: [ruismachado@gmail.com](mailto:ruismachado@gmail.com)

<sup>3</sup> Mestranda em Educação em Ciências pela Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA). E-mail: [clara.fmachado@gmail.com](mailto:clara.fmachado@gmail.com)

<sup>4</sup> Professor da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA). Doutor em Educação Ambiental. E-mail: [alvarocunha@unipampa.edu.br](mailto:alvarocunha@unipampa.edu.br)

<sup>5</sup> Professor da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA). Doutor em Educação em Ciências. E-mail: [edwardpessano@unipampa.edu.br](mailto:edwardpessano@unipampa.edu.br)



## INTRODUÇÃO

O presente artigo é um recorte da tese de doutorado, que tem como título “*A Pedagogia da Compaixão nos Processos Educacionais – Contribuições da Ciência Contemplativa para o (re)Florescer Humano*”, onde trabalhamos a temática ciência contemplativa tradicional como uma possível ferramentas educacionais para o desenvolvimento humano. Nesta tese, trabalhamos com todos os níveis de ensino brasileiro: (i) educação infantil; (ii) anos iniciais; (iii) anos finais; (iv) ensino médio; e; (v) ensino universitário. Esse artigo aborda parte dos estudos sobre a implantação de processos pedagógicos baseados na ciência contemplativa com universitárias e universitários do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), durante os meses de fevereiro a maio de 2021, nos momentos mais difíceis da pandemia da COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*) em nosso país.

Nosso texto está dividido nas seguintes seções: Introdução, Referencial teórico, Procedimentos metodológicos, Análise qualitativa dos resultados e discussão, e, Considerações finais. Ao longo desta introdução, apresentamos as linhas gerais do nosso estudo. Em nosso referencial teórico, descrevemos as nossas propostas das “Práticas físico-contemplativas ancestrais - Resistência contra a devastação interior”, e da “Felicidade e Corporeidade - Uma componente curricular resistência à aceleração e a anestesia”, alicerçadas em teóricos e estudiosos tanto do campo da sociologia crítica como também da ciência contemplativa. Logo após, apresentamos os procedimentos metodológicos utilizados em nossa pesquisa, e chegando a análise dos resultados e discussão e por último trazendo as considerações finais deste artigo.

A temática principal de nosso estudo se funda na perspectiva do desenvolvimento humano integral. E neste contexto deve ser entendido como meio para o florescer da felicidade, da serenidade, da alegria, da bondade, da compaixão, etc. E essas qualidades podem ser cultivadas através de técnicas contemplativas e meditativas milenares, indo além da perspectiva paliativista, como estão sendo divulgadas na sociedade, apenas para a gestão de transtornos mentais como a depressão, a ansiedade e o estresse crônico.

Por isso, a nossa pesquisa busca identificar a potencialidade de técnicas contemplativas, como o Tai Chi Chuan e a Meditação, inseridas dentro do cenário do ensino universitário. Para isso, buscamos fundamentar epistemologicamente as nossas reflexões nas produções de pensadoras e pensadores do Sul, nas Epistemologias do Sul. Não o sul geográfico, mas o Sul marginalizado, periférico, o Sul profundo e rico culturalmente.



É nesse sentido que dialogamos neste texto com teóricos como Marilena Chauí, Byung-Chul Han entre outras/os que fornecem uma abertura para o pensamento pós-moderno e anti-neoliberal. Buscamos nos aproximar de um conhecimento não eurocêntrico, não ocidentalocêntrico, o qual chamaremos indígena, no sentido tradicional, produzido por civilizações asiáticas milenares, que sempre ofereceram resistência contra os processos colonizatórios. Essas antigas civilizações são o berço de uma profunda e complexa tradição contemplativa, através de séculos de prática e sistematização de seus conhecimentos a partir dessa investigação interior.

A partir de nossa prática contemplativa nos baseamos nas contribuições de Sua Santidade, o 14º Dalai Lama, que expressa a felicidade como resultado de um esforço contínuo e tranquilo ao desenvolver a abertura de um coração cálido, generoso e gentil. Buscando aglutiná-las numa amálgama de reflexões produzidas pela prática desses saberes milenares, propomos a criação de uma componente eletiva no curso de Educação Física, numa universidade federal pública localizada no extremo oeste do Rio Grande do Sul, Brasil. Essa componente curricular complementar de graduação tem como nome “Felicidade e Corporeidade”. Nela, os/as discentes foram convidadas e convidados a refletirem, praticarem e dialogarem sobre o que é a Felicidade e como nós podemos viver de forma feliz.

Portanto, o nosso objetivo de pesquisa foi investigar as percepções e os impactos da participação dos estudantes nas atividades do CCCG Felicidade e Corporeidade em seus níveis de depressão, estresse, ansiedade, felicidade e atenção plena.

Para atingir nosso objetivo, realizamos uma pesquisa documental longitudinal-retrospectiva coletando dados tanto de testes psicométricos, quanto dos escritos e produções textuais dos estudantes realizados durante a componente. O procedimento de análise escolhido foi a análise de conteúdo de Bardin.

Esperamos transmitir a imensa intensidade de sentimentos, de afeto, de amor que foi possível ter entre mais de 120 estudantes matriculados durante o semestre letivo onde realizamos a CCCG Felicidade e Corporeidade. Compartilhamos um fragmento que expressa quão marcante essa CCCG foi para todos e todas: *“Avalio a componente como uma disciplina que todos os universitários deveriam fazer. Me matricularia novamente se fosse preciso”*.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Neste referencial teórico, apresentamos conceitos e argumentos que apontam para a necessidade de repensar o sistema socioeconômico adotado hegemonicamente no mundo, o neoliberalismo.



## O neoliberalismo operou e opera opondo-se

[...] encarniadamente contra o [...] Estado de Bem-Estar de estilo keynesiano e social-democrata e contra a política estadunidense do New Deal e, para tanto, elaborou um detalhado projeto econômico e político no qual atacava o chamado Estado Providência com seus encargos sociais e com a função de regulador das atividades do mercado, afirmando que esse tipo de Estado destruía a liberdade dos indivíduos e a competição, sem as quais não há prosperidade. Sua força político-ideológica iria criar a chamada Escola de Chicago (CHAUI, 2020, p. 309).

Essa modalidade de operação levou a aceleração da devastação de recursos naturais e humanos como justificativa para o crescimento econômico usufruído por uma pequena parcela da humanidade. Nesta perspectiva, esse referencial teórico também trata sobre uma das consequências do neoliberalismo, a auto-escravização através da psicopolítica (HAN, 2018). E como esses processos têm levado a perda da capacidade de contemplação de si, perda da percepção da felicidade e também ao ecocídio.

O neoliberalismo é um sistema socioeconômico inspirado nas teorias de Friedrich August von Hayek que se opõe ao sistema chamado de Estado de Bem-Estar de estilo keynesiano, baseado nas ideias de John Maynard Keynes (CHAUI, 2020).

Esta oposição se manifesta mais claramente nos ataques a participação do Estado como regulador do mercado. Por isso, o sistema neoliberal se caracteriza pela privatização de empresas estatais, pela desregulamentação do trabalho (surgindo a precarização do trabalho), a terceirização de serviços públicos, etc, promovendo a (falsa)auto-regulamentação do mercado pelo próprio mercado. Levando a cínica e inconsequente exploração dos recursos de vida, tanto do planeta Terra, quanto dos recursos internos dos seres humanos.

Esses processos estão levando a drásticas deformações da vida no planeta, as quais foram aceleradas a partir da emergência da pandemia da COVID-19 no final de 2019 (GALLEGOS *et al.*, 2020, 2022; WHO, 2020). O próprio surgimento do Sars-Cov-2, a partir da hipótese do salto do vírus de animais silvestres para o humano, pode ser explicado pela devastação ambiental (in)justificada para o progresso da economia neoliberal (EVERARD *et al.*, 2020).

Por essa perspectiva seria possível relacionar que as causas da deformação do ambiente natural seriam as mesmas que estão causando a deformação do ambiente humano interior (mental, psicológico). Não podemos dizer que a humanidade será saudável desconsiderando a saúde do próprio planeta. Essa afirmação se apoia nos estudos que relacionam o déficit de natureza e seu impacto na saúde mental das pessoas (CHAVALY; NAACHIMUTHU, 2020).

Uma outra relação que podemos fazer entre a saúde do planeta e a saúde humana está relacionada com a capacidade de recuperação dos recursos naturais e dos recursos humanos internos



(saúde, vitalidade, criatividade, etc) (HAN, 2017). A devastação dos recursos naturais, dos recursos da vida, se tornaram parte da norma do (falso)desenvolvimento mundial.

Segundo a ONG *Global Footprint Network*, nos últimos 200 anos a humanidade desenvolveu métodos e técnicas muito eficientes e extremamente perigosas para extrair os recursos naturais (recursos da vida) do planeta. E chegamos ao ponto que a elevada e criminosa extração desses recursos já supera significativamente a capacidade do planeta em renovar esses mesmos recursos. Ainda segundo a *Global Footprint Network*, para dar conta da crescente e compulsiva demanda do sistema neoliberal pelos recursos naturais do planeta, seriam necessários 2 planetas Terra já no início de 2030 (WACKERNAGEL; GALLI, 2009).

Da mesma forma, o sistema neoliberal, um sistema de exploração da vida, retira eficiente e também perigosamente, os recursos humanos internos (saúde, vitalidade, criatividade, etc), ultrapassando a capacidade humana de “repor” esses recursos, levando o surgimento de diversas enfermidades, entre elas o estresse crônico, a depressão, a ansiedade, etc.

E esse processo leva ao surgimento de diversas doenças, entre elas síndrome de burnout (do inglês *to burn out*, algo como queimar por completo, muito semelhante aos efeitos devastadores de uma queimada, que também é uma queima completa da fauna e flora de uma região), o estresse crônico, a depressão, a ansiedade, etc. Que sinalizam para um déficit de felicidade, de alegria e bem-estar em uma sociedade cansada (HAN, 2017). Durante a pandemia, um dos grupos que mais sofreu foram os docentes universitários, conforme dados de Coelho, Marques e Wanzinack (2022). Neste estudo, os autores aplicaram um questionário sobre como o trabalho remoto afetou suas condições físicas e emocionais. Alguns desses(as) professores(as) relataram uma piora de sua saúde mental, e que estavam sofrendo ansiedade (COELHO; MARQUES; WANZINACK, 2022)

Essas enfermidades têm na aceleração, uma de suas principais causas. Sendo essa, uma característica do sistema capitalista e de suas (in)revoluções industriais. A aceleração também é um dos fatores desencadeadores dessas enfermidades, e em especial do estresse crônico (HAN, 2017).

O estresse crônico que se caracteriza pela ativação constante do sistema simpático colocando o indivíduo na percepção de em uma situação infindável de luta-ou-fuga. Este é o estado fisiológico, que capacita o indivíduo a enfrentar uma situação identificada como perigosa (objetiva ou subjetiva) (MARGIS *et al.*, 2003). Esse processo é o resultado de vários inputs que o sistema nervoso central recebe e que são processados em várias áreas corticais, entre elas destacamos o sistema límbico. Este, por sua vez, estimula uma resposta do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, que leva a secreção contínua de determinados hormônios, entre eles a adrenalina e o cortisol (MARGIS *et al.*, 2003).



Esses hormônios, juntamente com outras medidas fisiológicas que são tomadas pelo organismo para entrar em luta ou fuga atuam diretamente no encéfalo causando, com a exposição prolongada (crônica), o aumento das amígdalas e a inibição do hipocampo (RESSLER, 2010).

Com o aumento das amígdalas existe um incremento no processamento dos inputs da emoção básica do medo. Tornando a pessoa mais suscetível à expressão desse comportamento. E com a inibição do hipocampo, o indivíduo tem diversas funções superiores prejudicadas como a memória, a aprendizagem, a capacidade de organização espacial e planejamento de ações futuras (CACCIAGLIA *et al.*, 2017).

Além disso, essas deformações, que também são sociais, já eram ocasionadas pela aceleração do sequestro da atenção, baseado no capitalismo das emoções, que já se apresentavam antes da pandemia (HAN, 2018). Mas, infelizmente, essas deformações foram ainda mais acentuadas devido às necessárias medidas sanitárias, como o distanciamento social, etc, tomadas para diminuir o contágio e as mortes (CARVALHO; SOUZA, 2021).

Os processos neoliberais potencializaram a subtração da estesia pelo roubo da atenção e pela escravização através da distração (HAN, 2017). E uma mente distraída é uma mente infeliz (KILLINGSWORTH; GILBERT, 2010). Esses fatores distratores ativam uma rede neural chamada rede modo padrão (em inglês, default mode network) (GOLEMAN; DAVIDSON, 2017).

A rede modo padrão (RMP) é uma rede cerebral ampla, porém apresenta um núcleo principal formado por dois subsistemas: o córtex cingulado posterior e o córtex pré-frontal anterior medial (ANDREWS-HANNA *et al.*, 2010). Quando ativada ela inibe a capacidade de contemplação de si mesmo, atenção focada em si. Esse é um dos principais fatores que levam ao começo de processos de ansiedade (GOLEMAN; DAVIDSON, 2017).

Ademais, existem evidências que a ativação dessa rede está relacionada com a hiperatividade e déficit de atenção e também com a doença de Alzheimer (BUCKNER; ANDREWS-HANNA; SCHACTER, 2008). Desta forma, a devastação da capacidade de se concentrar, de contemplar, asfixia a capacidade de se sensibilizar compassivamente pela natureza (interior-exterior), e também pelos nossos semelhantes. E acaba produzindo como efeito secundário o agravamento de enfermidades mentais (HAN, 2017).

Um dos resultados da devastação da capacidade de se sensibilizar compassivamente pela natureza (interior-exterior), e também pelos nossos semelhantes é um estado de ignorância, o qual não permite que o indivíduo e a própria sociedade se dêem conta destes processos autodestrutivos (THUBTEN, 1990). Dessa situação emergem diversas dores e males, entre os quais destacamos o



machismo, o racismo, a xenofobia, a ecofobia, etc, produzidos pela falta de compaixão, de empatia e solidariedade.

Infelizmente esses processos pioraram porque durante o ano de 2020 e boa parte de 2021, uma parcela da humanidade viveu isolada em suas casas, longe das relações sociais presenciais e longe do ambiente natural. Ocasionalmente além do déficit de natureza, o déficit social (YALVAÇ; YALÇIN; KASALAK, 2022).

Antes mesmo da pandemia, já era sabido que a vida acadêmica também se caracterizava como uma vida estressante, tendo vários fatores que contribuem para isso (TORQUATO *et al.*, 2010). Mas, esse quadro foi intensificado ainda mais no contexto pandêmico, de tal forma que os acadêmicos e acadêmicas demonstraram níveis significativamente mais altos de depressão, ansiedade e estresse comparado ao período anterior à pandemia (CARVALHO; SOUZA, 2021; DUARTE *et al.*, 2020; MAIA; DIAS, 2020).

Projetos de promoção de saúde mental já vinham sendo lançados com o intuito de auxiliar estudantes no gerenciamento de estresse. Esses projetos e/ou abordagens eram baseados em práticas contemplativas como o *Tai Chi Chuan* e atenção plena (do inglês Mindfulness), que estão sendo reconhecidas como ferramentas eficazes para estabelecer e manter a saúde e o bem-estar (WALL, 2005).

## PRÁTICAS FÍSICO-CONTEMPLATIVAS ANCESTRAIS - RESISTÊNCIA CONTRA A DEVASTAÇÃO INTERIOR

Os benefícios do *Tai Chi Chuan*, uma arte marcial terapêutica chinesa, são descritos como imediatos e duradouros, atuando em três áreas: física, psicológica e terapêutica (LU, 2008). Alguns aspectos melhorados pela prática são: equilíbrio e coordenação; alinhamento postural; alívio da fadiga; concentração, relaxamento do corpo e da mente, consciência corporal, autoestima e calma (LU, 2008).

Já as atividades de atenção plena estão relacionadas no treinamento e cultivo da atenção por meio de técnicas simples e seculares de meditação. Por meio dessas práticas, busca-se mudar a relação com os nossos pensamentos e eventos estressantes, diminuindo a reatividade emocional e melhorando a avaliação cognitiva (GOLD *et al.*, 2010).

Além disso, o treinamento com a atenção plena tem efeitos positivos ao aumentar a empatia e a compaixão. Atividades com foco na autocompaixão promovem uma atitude de não julgamento em relação às próprias experiências (RAAB, 2014).

A compaixão e empatia são atributos-chave para viver uma vida saudável e feliz. Mas, surpreendentemente, existem poucos trabalhos publicados sobre como podemos ensinar essas





qualidades e como professores e professoras podem exibir essas características por meio de sua prática de ensino (BARTON; GARVIS, 2019).

Por esses motivos e percebendo o agravamento da crise na saúde mental produzida pela pandemia da COVID-19 nos estudantes universitários, o curso de licenciatura em Educação Física da UNIPAMPA, Campus Uruguaiana ofereceu uma componente curricular complementar de graduação (CCCG) chamada Felicidade e Corporeidade composta de práticas contemplativas (*Tai Chi Chuan* e atenção plena) para todas e todos estudantes dos cursos de graduação da UNIPAMPA, *Campus* Uruguaiana no semestre letivo 2020.2 e para todos os estudantes dos diversos *Campi* no semestre letivo 2021.2.

## **FELICIDADE E CORPOREIDADE - UMA COMPONENTE CURRICULAR RESISTÊNCIA À ACELERAÇÃO E A ANESTESIA**

A proposta da componente Felicidade e Corporeidade foi auxiliar os estudantes a praticarem exercícios físico-contemplativos com o objetivo de restabelecer uma conexão consigo mesmo, de reintegração de posse de seus corpos, de suas mentes e de suas emoções, através da produção de estados físicos, mentais e emocionais baseados na tranquilidade, no equilíbrio e na harmonia. Esse processo também seria estimulado buscando uma reconexão com a natureza, através da prática de exercícios físico-contemplativos também no ambiente natural.

Essa componente foi oferecida durante o período de Ensino Remoto Emergencial (ERE), de maneira remota, síncrona e assíncrona. Os encontros síncronos ocorreram uma vez por semana com duração de 2 horas, através de uma plataforma de reuniões virtuais. E as atividades assíncronas consistiam na realização de exercícios físico-contemplativos durante os dias da semana, disponibilizados em um ambiente virtual de aprendizagem adaptado exclusivamente para essa componente.

Além disso, o planejamento das avaliações também contemplou a aplicação de testes psicométricos e de registros autobiográficos que permitiram aos estudantes registrar o seu próprio percurso na CCCG e receber feedback de como os exercícios físico-contemplativos estariam impactando as suas vidas.

Desta forma surgiu a nossa pergunta de pesquisa: os exercícios físico-contemplativos ofertados na CCCG Felicidade e Corporeidade conseguiriam impactar positivamente a saúde mental dos e das estudantes do curso da Educação Física reduzindo o estresse, a ansiedade e a depressão, auxiliando-os na travessia do período pandêmico?



Nossa hipótese foi que os exercícios físico-contemplativos praticados durante a componente Felicidade e Corporeidade impactariam positivamente os estudantes, reduzindo o estresse, a ansiedade e a depressão, auxiliando-os na travessia do período pandêmico.

Entendemos que investigar a percepção dos estudantes do curso de Educação Física matriculados na oferta de 2020.2 e 2021.2 poderia ajudar no entendimento do impacto desta disciplina na vida pessoal, na saúde mental e na formação acadêmica, bem como avaliar a importância desse tipo de componente para o curso de Educação Física. Oferecendo subsídios importantes para a coordenação do curso e para as suas professoras e professores pensarem em novas metodologias que aliem a promoção da saúde mental com os processos de ensino-aprendizagem.

Desse modo, o nosso objetivo foi investigar o impacto da participação nas atividades do CCCG Felicidade e Corporeidade através da percepção dos estudantes e também através dos níveis de estresse, ansiedade e depressão. E também através dos níveis de felicidade e atenção plena destes estudantes.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

### Delineamento da pesquisa

A metodologia do presente trabalho se caracteriza como uma pesquisa documental e longitudinal-retrospectiva. E sua abordagem se define como qualitativa (FONTELLES *et al.*, 2009). Como comentamos na introdução, esse projeto de pesquisa é um recorte de um projeto de doutorado intitulado: A Pedagogia da Compaixão nos Processos Educacionais – Contribuições da Ciência Contemplativa para o (re)Florescer Humano.

O início desta pesquisa ocorreu após aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNIPAMPA. Esse projeto está cadastrado sob número CAAE: 60847022.6.0000.5323.

O grupo que participou da pesquisa foi composto por estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física da UNIPAMPA, de ambos os sexos, que cursaram a CCCG Felicidade e Corporeidade oferecida pelo curso de Licenciatura em Educação Física, no semestres letivos 2020-2 e concluíram a componente, independente de terem alcançado ou não a aprovação.

Esse projeto de pesquisa foi realizado em duas etapas. Primeiro, contatamos por email e/ou whatsapp os estudantes da licenciatura em Educação Física que participaram da CCCG Felicidade e Corporeidade. Todos e todas foram convidados a participar voluntariamente desta investigação.



Aqueles e aquelas que se dispuseram voluntariamente a participar foram informados sobre o conteúdo do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e os que consentiram com sua participação nos autorizaram a acessar o banco de dados da CCCG e coletar as informações relacionados às avaliações psicométricas e registros autobiográficos, realizados ao longo da componente.

Os dados que foram utilizados nesta pesquisa referem-se às respostas de 2 questionários. O primeiro aplicado na primeira semana de aula onde foi perguntado sobre o porquê os/as estudantes se matricularam na CCCG e o segundo, no final da componente, onde foi perguntado como eles e elas avaliavam a CCCG e como se autoavaliavam em relação às atividades propostas.

Além dos dados extraídos desses dois questionários, também foram utilizados os resultados dos seguintes testes psicométricos aplicados durante a CCCG Felicidade e Corporeidade:

1. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) - questionário composto por 21 itens, na escala Likert, para mensurar os níveis de depressão, ansiedade e estresse dos participantes, adaptado e validado ao português brasileiro por Vignola e Tucci (2014);
2. Questionário de Felicidade de Oxford (OHQ) - questionário composto por 29 itens com o objetivo de avaliar o nível de felicidade, adaptado e validado ao português brasileiro por Barreiros, Novo e Martinez (2016); e;
3. Escala de Atenção e Consciência Plenas (MAAS) - questionário composto por 15 itens, adaptado e validado ao português brasileiro por Barros e colaboradores (2015).

A respeito do aceite do TCLE, este foi disponibilizado através de um Formulário da plataforma Google Forms. Caso os participantes desejassem voluntariamente participar, deveriam manifestar o seu consentimento em participar da pesquisa, clicando no botão: “Concorda em participar do presente estudo e autoriza a utilização dos resultados das avaliações e registros autobiográficos, realizados ao longo das duas ofertas da componente”.

Aclaramos que para fins de sigilo e ética em pesquisa, a identidade dos participantes foi mantida em reserva. A qualquer momento, no decorrer das atividades de pesquisa, o/a participante pode manifestar o desejo de excluir a sua participação da pesquisa. Informando por email aos membros da equipe de pesquisa sua desistência.

Ao final do projeto de pesquisa, como forma de retorno aos participantes, os mesmos(as) serão convidados(as) a participar de uma roda de conversa para compartilhamento e discussão dos resultados da pesquisa.



## Metodologia de análise de dados

Para análise qualitativa dos registros autobiográficos produzidos pelos participantes foi utilizada a Análise de Conteúdo de Bardin (BARDIN, 2006). Quanto à análise dos dados psicométricos, o primeiro passo foi organizá-los em planilhas do LibreOffice e analisados na forma de tabelas. A análise dos dados quantitativos, oriundos dos resultados das avaliações realizadas ao longo do componente, foram de forma descritiva por meio da frequência relativa e absoluta, porcentagem e média.

Como critério de inclusão no estudo, o/a estudante deveria apresentar idade maior ou igual a 18 anos e ter participado de uma das ofertas da CCCG Felicidade e Corporeidade. Foram excluídos do estudo os estudantes que praticaram em algum momento nos últimos 6 meses imediatamente anteriores à data de início da CCCG Felicidade e Corporeidade: *Tai Chi Chuan*, *Yoga*, ou que possuíssem experiência com alguma prática contemplativa como meditação, mindfulness ou qualquer atividade físico-contemplativa.

## ANÁLISE QUALITATIVA DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo, relatamos a condução da pesquisa e seus resultados. Também nesta seção, estão as discussões que elaboramos a partir da perspectiva do campo teórico apresentado na seção 2.1 deste TCC. Na segunda quinzena de dezembro de 2022, foram convidados 25 estudantes do curso de licenciatura em Educação Física da UNIPAMPA. Destes, 17 estudantes atenderam aos critérios de inclusão e exclusão e consentiram participar da pesquisa autorizando o acesso ao banco de dados com os resultados de suas avaliações.

É importante ressaltar que essa oferta da componente Felicidade e Corporeidade foi realizada entre fevereiro e maio de 2021. Um dos momentos mais graves da pandemia da COVID-19.

Para contextualizar o momento histórico no qual ocorreu a CCCG Felicidade e Corporeidade, apresentamos na tabela 1 os dados epidemiológicos que ajudam a entender a imensa crise sanitária e humanitária que estávamos passando no Brasil naquele momento. Por favor, tenha-os em perspectiva durante a leitura da análise dos dados obtidos na pesquisa.

**Tabela 1 - Média de novos casos e mortes por COVID-19 no Brasil**

Média diária no Brasil	Data 01/02/2021	Data 06/04/2021	Data 23/04/2021
Novos casos	50.878	83.435	66.464
Mortes	1.057	4.211	2.866

Fonte: Worldometer (2023).



## Análise dos dados qualitativos

Durante a realização da CCCG foram aplicados 2 questionários. O primeiro questionário, aplicado na primeira semana de aula, era composto pelas seguintes perguntas: (i) Por que você se matriculou na Felicidade e Corporeidade?; e; (ii) O que você espera desta componente (disciplina)?

O segundo questionário foi aplicado no final da componente e era composto por três questões: (i) Como avalio o CCCG Felicidade e Corporeidade na minha formação acadêmica?; (ii) Em uma escala de 01 a 10, que valor atribuo a minha atuação na CCCG?; e; (iii) Justifique a sua nota na autoavaliação. Para atingirmos os objetivos propostos nesta pesquisa, realizamos a análise de conteúdo de Bardin (2006) apenas nas respostas à primeira pergunta do segundo questionário.

## Categorias resultantes da análise de conteúdo sobre o primeiro questionário

Após a conclusão do trabalho de análise do primeiro questionário, emergiram duas categorias: C1 - Felicidade; e C2 – Formação. Essas categorias são caracterizadas como categorias *a priori* porque elas emergem induzidas pelas próprias perguntas do questionário.

**Tabela 2 - Distribuição das unidades de registro por categoria encontrados no questionário 1**

Distribuição das unidades de registro por categoria	%	Abs
C1 – Felicidade	85,54%	71
C2 – Formação	14,46%	12
Total	100,00%	83

Fonte: Elaboração própria.

## Categoria C1 - Felicidade

A categoria C1 - Felicidade reuniu unidades de registro que expressavam a busca dos e das estudantes pela felicidade. Exemplos dessa busca foram encontrados nas unidades de registro listadas na tabela a seguir:

**Tabela 3 - Unidades de registros que emergiram da pergunta:  
Por que você se matriculou em Felicidade e Corporeidade?**

Código	Unidade de registro
Q1-P10-2	“me matriculei para tentar entender o que é felicidade”
Q1-P11-1	“grande expectativa sobre os benefícios que esta terá em minha vida particular”
Q2-P17-1	“conhecer melhor o corpo e os sentimentos.”
Q1-P9-3	“Procurarei entender o real sentido de felicidade e corporeidade que por vezes, pareço não entender”
Q1-P10-1	“Nessa época de pandemia fica difícil saber se realmente somos felizes com nossas vidas, emprego, se estamos bem com nossos familiares”
Q2-P14-3	“nunca tinha pensado nessa questão de corpo e felicidade”
Q2-P12-6	“usando desta componente como um momento de escape e reflexão sobre esse todo que está ligado à felicidade e corporeidade”

Fonte: Elaboração própria.



Nessa categoria diversas unidades de registros apontavam para uma característica humana: a busca pela felicidade. Essa busca fica explicitada no trecho de P10 que diz, “me matriculei para tentar entender o que é felicidade”.

Essa busca torna-se mais complexa porque nós não sabemos o que é, ou como se caracteriza o “objeto” ou “objetivo” de nossa busca, nesse caso, a “Felicidade”. O fator ignorância da felicidade ficou marcante neste trecho de P14: “nunca tinha pensado nessa questão de corpo e felicidade” e também no recorte de P9: “Procurarei entender o real sentido de felicidade e corporiedade que por vezes, pareço não entender”.

Neste ponto, podemos resgatar as contribuições de Han (2017), que alertou sobre a auto-escravização perpetrada pelo neoliberalismo manifestada pelo controle psicopolítico (HAN, 2018), aquele que não necessita mais de instituições de controle. Essa modalidade de dominação perversa do neoliberalismo induz a distração tornando a mente infeliz (KILLINGSWORTH; GILBERT, 2010), uma mente infeliz que desconhece, que ignora a Felicidade, que experiencia processos sempre insatisfatórios (em sânscrito, *duḥkha* - दुःख).

Nesta categoria encontramos recortes que nos permitem inferir que, esses e essas estudantes percebem que as experiências que eles experienciam são insatisfatórias. Que as experiências de felicidade verdadeira estão muito além das propostas capitalistas de que prometem a felicidade pelo consumo (comprar para destruir), seja de produtos, seja pelo consumo de pessoas ou mesmo de si mesmo.

A busca por esse tipo de experiência que tem conotação mais relacionada ao prazer, a algo que poderia ser chamado de “felicidade efêmera” é descrito pela Venerável Thubten Chodron (2022, p. 02) como um “tipo de felicidade que está ligado de uma forma ou de outra aos objetos dos nossos cinco sentidos. Para recebê-lo, orientamos nossas vidas para pessoas e objetos externos que acreditamos serem suas causas”.

Essa inferência tem apoio na tradição indo-tibetana da filosofia budista, em especial na epistemologia da Universidade de Nalanda. As escolas filosóficas que floresceram na Índia e no Tibet e que estão vivas até os dias de hoje, afirmam que todos os seres sencientes se caracterizam pela busca da felicidade, e que confundem (ignoram) a felicidade por estarem em processos mentais de insatisfação, *duḥkha*. São através desses processos insatisfatórios que o neoliberalismo e outras formas de dominação manipulam os seres humanos.

Também nessa categoria estão recortes que sugerem que a felicidade se dá através do que poderíamos chamar de educação do coração. A educação do coração é uma proposta tradicional indo-tibetana, baseada em premissas laicas que:



[...] constituem uma abordagem para viver de forma ética e em harmonia com os outros, com um sentimento de bem-estar profundo, e podem ser praticadas independentemente de qualquer perspectiva religiosa ou cultural específica (GYATSO, 2016, p. 122).

Chegamos a esse entendimento através de trechos como o de P13, “Espero compreender melhor como situações emocionais estão ligadas ao nosso corpo físico”, no trecho de P17, “conhecer melhor o corpo e os sentimentos” e também no recorte de P9 “Procurarei entender o real sentido de felicidade e corporeidade que por vezes, pareço não entender”.

Além desses trechos que sinalizam para uma busca por uma educação do coração, ficou evidente a expectativa por parte dos matriculados e matriculadas como encontrado nos recortes P11 “grande expectativa sobre os benefícios que esta terá em minha vida particular”.

Ainda nesta categoria, onde estamos discutindo sobre a busca da felicidade, e também por uma educação do coração, é importante destacar trechos que sinalizam sobre a fragilidade emocional dos e das estudantes naquele momento histórico vindo na CCCG um refúgio, como vemos no recorte de P12 que estaria “usando desta componente como um momento de escape e reflexão sobre esse todo que está ligado à felicidade e corporeidade”, e também no trecho de P15 que acrescentou “Que possamos juntos achar uma maneira de passar por essa pandemia de uma forma muito mais leve e menos pesada”.

Esses trechos nos ajudam a identificar o cansaço que os estudantes estavam questionando, não só sobre a pandemia, mas sobre o estilo de vida que a sociedade neoliberal impõe, reproduzido muitas vezes pelo modelo acadêmico. Por esse ângulo, a pandemia escancarou como desintegramos a nossa saúde nos auto-explorando, levando ao déficit de felicidade, de alegria e bem-estar em uma sociedade do cansaço (HAN, 2017).

## **Categoria C2 - Formação**

A categoria C2 - Formação reuniu unidades de registro que expressavam a necessidade dos e das estudantes em aproveitar os conhecimentos que seriam trabalhados durante a CCCG para aplicá-los em suas intervenções profissionais.

Além desses, aqui também aparecem os estudantes que buscavam aproveitar a CCCG para cumprir a carga horária obrigatória das componentes curriculares complementares de graduação (CCCG), conhecidas em outras universidades como disciplinas optativas ou complementares. Exemplos dessa busca foram encontrados nas unidades de registro listadas na tabela a seguir:



**Tabela 4 - Unidades de registros que emergiram da pergunta:  
O que você espera da CCCG Felicidade e Corporeidade?**

Código	Unidade de registro
Q2-P14-2	“poder trazer de uma forma ou outra pra dentro das aulas que futuramente eu como professora irei ministrar”
Q2-P3-1	“receber o conhecimento pra ajudar a levar felicidade através do movimento corporal para os alunos, para as pessoas que me rodeiam, amigos, famílias e etc”
Q2-P9-2	“que eu possa aplicá-lo não apenas em minha vida mas também aqueles que me cercam”
Q2-P9-4	“espero que eu consiga reproduzir meus conhecimentos e até para os alunos futuramente como professor de educação física”
Q2-P14-4	“agora com o tema de nossa cccg, algo de suma importância de ser discutido dentro do nosso curso.”

Fonte: Elaboração própria.

Essa categoria traz algo muito revelador, a busca por incluir o tema felicidade também na atuação profissional destes futuros professores e professoras de Educação Física. Essa característica, a de buscar ajudar a que outras pessoas, que outros seres também sejam felizes, é um aspecto fundamental de nossa condição humana.

Este ponto fica evidente em dois recortes, tanto no trecho de P14, que contribui dizendo que “poder trazer de uma forma ou outra pra dentro das aulas que futuramente eu como professora irei ministrar”, como no trecho de P9, que contribui escrevendo que “espero que eu consiga reproduzir meus conhecimentos e até para os alunos futuramente como professor de educação física”.

Já P3, além dos seus futuros alunos e alunas amplia ainda mais a possibilidade de compartilhar os conteúdos que foram transmitidos durante a CCCG, quando registrou que buscaria “receber o conhecimento pra ajudar a levar felicidade através do movimento corporal para os alunos, para as pessoas que me rodeiam, amigos, famílias e etc”

Segundo O Dalai Lama (GYATSO, 2006), esse desejo de ajudar os outros a serem felizes é uma habilidade humana fundamental para a vida, essa habilidade no contexto indo-tibetano é chamada compaixão (em sânscrito, *karuna* - करुणा). Sendo esse o caminho mais rápido e eficaz para que a própria pessoa consiga experienciar a verdadeira felicidade.

Também nessa categoria, sobre a formação, um recorte chamou a atenção. Nele, P14 escreveu: “agora com o tema de nossa cccg, algo de suma importância de ser discutido dentro do nosso curso.”. Como podemos formar professores e professoras de Educação Física, ou de qualquer outro curso, se um dos principais motivos para continuar vivos e vivas é sermos felizes não é dialogado em nossas aulas?

## **Categorias resultantes da análise de conteúdo sobre o segundo questionário**

Sobre o segundo questionário foi identificada uma única categoria, a C3 - Proporcionou Educação do Coração. Nessa categoria foram reunidas unidades de registro que confirmaram a





experiência positiva dos e das estudantes matriculadas na CCCG. Exemplos dessa experiência positiva foram encontrados nas seguintes unidades de registro:

**Tabela 5 - Unidades de registros que emergiram da pergunta:  
Como avalio o CCCG Felicidade e Corporeidade na minha formação acadêmica?**

Código	Unidade de registro
Q3-P6-4	“para alguns pode parecer bobagem, mas só quem pratica essas atividades ve a importancia, acalmar a mente, relaxar, relaxar o corpo”
Q5-P13-3	“evoluir em diversos aspectos emocionais que estavam me desgastando a muito tempo”
Q3-P1-3	“tive oportunidades de paz como nunca tinha tido antes em outra disciplina!”
Q5-P5-2	“de alguma forma as meditações e atividades auxiliam demais no quesito de atencao, perspectiva e principalmente serenidade”
Q3-P6-10	“Felicidade é importante SIM”
Q3-P7-4	“sentir e poder ter prazer com coisas tão pequenas e ao mesmo tempo tão grandiosas”

Fonte: Elaboração própria.

A partir da análise das unidades de registro que compõem a categoria C3 - Proporcionou Educação do Coração, foi possível perceber um crescimento pessoal dos e das estudantes. De alguma maneira a CCCG conseguiu ir mais além de seus objetivos iniciais e permitiu que amadurecimento emocional e também conhecimento de si.

Esse argumento encontra apoio em muitos recortes, entre eles o de P13, onde o estudante compartilhou que “evoluir em diversos aspectos emocionais que estavam me desgastando a muito tempo”. E dentro dessa mesma linha também temos a contribuição de P5 que “de alguma forma as meditações e atividades auxiliam demais no quesito de atencao, perspectiva e principalmente serenidade”.

Um dos objetivos da CCCG foi auxiliar os acadêmicos e acadêmicas a resgatarem a soberania sobre os seus corpos, sobre as suas mentes, sobre os seus corações, e é possível que esses objetivos começaram a ser atingidos, que esse “despertar” da manipulação psicológica possa ter se iniciado, pois P7 nos diz que “sentir e poder ter prazer com coisas tão pequenas e ao mesmo tempo tão grandiosas”. “Coisas tão pequenas” que podem ser resgatadas das “mãos” do sistema neoliberal, coisas que não necessitamos comprar para sentir coisas grandiosas.

Finalizamos essa seção trazendo as contribuições de P3 e P12. P3 afirmou que “se tivesse outra oferta desse componente gostaria de fazer”. E P12 “se pudesse repetiria a trajetória, não que não tenha me envolvido, mas certamente da próxima vez me envolveria mais ativamente.” P12 conclui esse questionário sugerindo que “Avalio a componente como uma disciplina que todos os universitários deveriam fazer”.

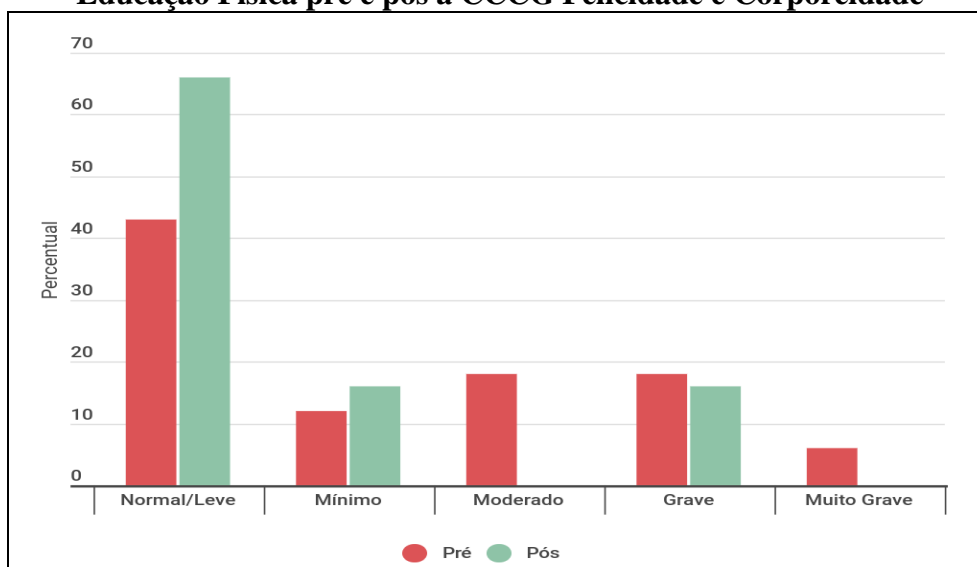


## Avaliação dos níveis de estresse, ansiedade e depressão dos estudantes de Educação Física, participantes da CCCG Felicidade e Corporeidade

Nesta seção apresentamos os resultados dos testes psicométricos, e com eles também traremos argumentos para discuti-los à luz da revisão teórica como consta na seção Revisão de literatura. Destacamos que na primeira coleta foram 16 respondentes. Na segunda coleta foram 6 respondentes. Devido a essas características não foi possível realizar os testes estatísticos.

O primeiro teste psicométrico aplicado foi a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21). Cada um desses aspectos psicológicos será apresentado individualmente. A seguir, no gráfico 1, apresentamos os resultados da escala de estresse obtidos antes (pré) e depois (pós) da realização da CCCG. Os valores no eixo y são em percentuais.

**Gráfico 1 - Níveis de estresse dos estudantes de Educação Física pré e pós a CCCG Felicidade e Corporeidade**



Fonte: Elaboração própria.

O principal resultado encontrado na análise dos dados sobre estresse foi a forte melhora no número de estudantes que tiveram os níveis de estresse normalizados ao longo da componente. No início da componente eram 43,75% dos e das estudantes com níveis normal/leve. E no final esse percentual chegou a 66,67%.

Destacamos que quando comparamos o número de mortes de 01/02/2021 ( $n = 1.057$ ) e de 06/04/2021 ( $n = 4.211$ ) encontramos um salto de 298,4% no número de óbitos por COVID-19. Os dados obtidos também indicam que os estudantes com níveis muito graves (6,25%) e moderados (18,75%) de estresse foram zerados. É possível identificar uma leve diminuição nos níveis graves de estresse.



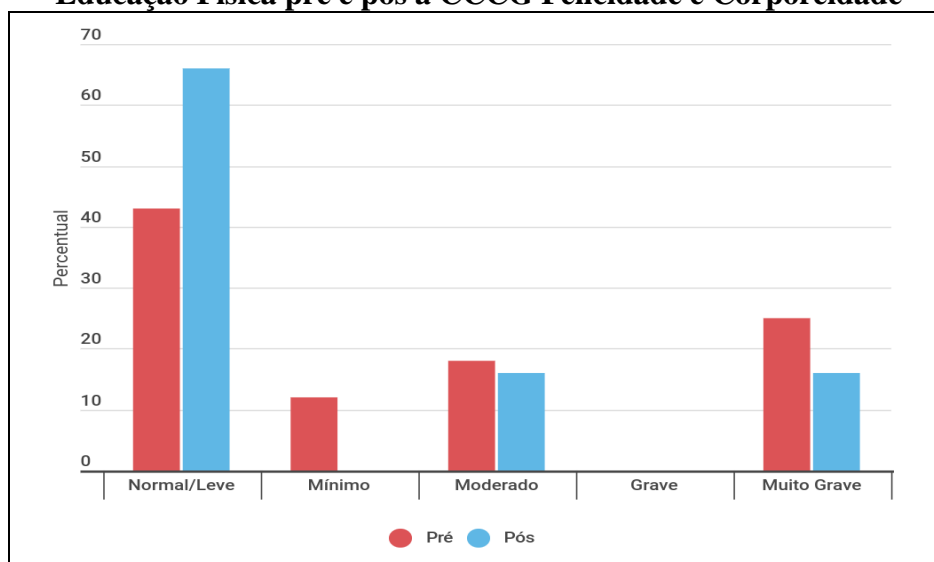
Já o nível mínimo de estresse apresentou aumento, saindo de 12,5% para 16,6%. Esse aumento pode ter acontecido porque os/as estudantes, que estavam no início da CCCG em níveis maiores de estresse (Muito Grave e Grave), podem ter reduzido ao nível mínimo, entrando nessa faixa menor de estresse.

É possível perceber que os exercícios físico-contemplativos baseados no *Tai Chi Chuan* e na atenção plena, conseguiram auxiliar esses e essas estudantes no gerenciamento do estresse, mesmo nesse conturbado período da pandemia da COVID-19.

Esses resultados reforçam os achados de Lu (2008), que já apontava para os benefícios do *Tai Chi Chuan* ocorrem tanto na dimensão física, psicológica quanto terapêutica. Como também as evidências trazidas por Gold e colaboradores (2010), que por meio de técnicas simples de meditação é possível mudar como nos relacionamos com os eventos da vida, diminuindo o estresse.

Sobre os níveis de ansiedade os dados também revelaram uma forte melhora no nível normal/leve. Se no início do semestre 43,75% dos estudantes apresentaram esse nível, no final do semestre esse percentual chegou a 66,67%, conforme gráfico 2.

**Gráfico 2 - Níveis de ansiedade dos estudantes de Educação Física pré e pós a CCCG Felicidade e Corporeidade**



Fonte: Elaboração própria.

Outro resultado importante foi a diminuição no número de estudantes com ansiedade muito grave, caindo de 25,00% para 16,67%. E o mesmo aconteceu com o nível moderado que caiu de 18,75% para 16,67%.

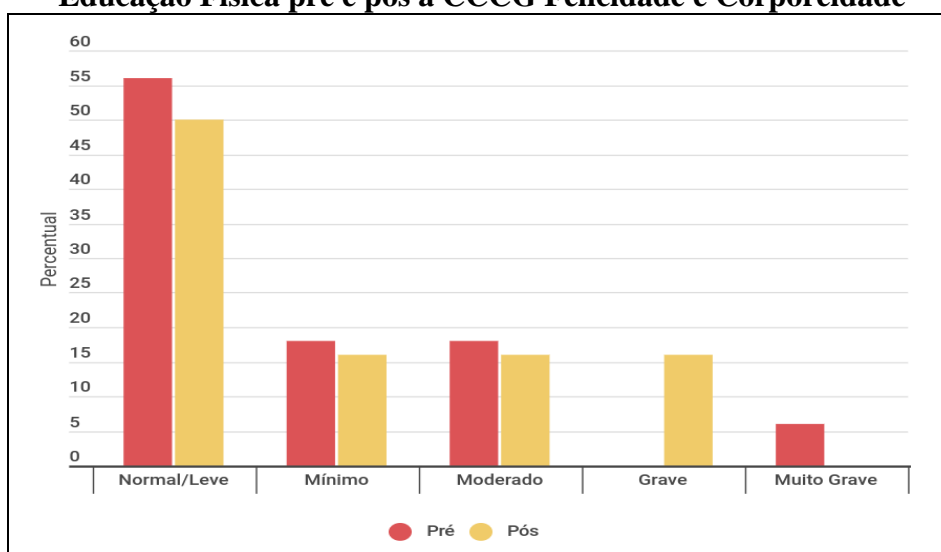
Vale ressaltar que o nível mínimo de ansiedade foi zerado no final da componente. Esses dados são muito significativos porque segundo Goleman e Davidson (2017), os estados ansiosos se iniciam



quando o indivíduo vai perdendo a capacidade de contemplação de si mesmo, atenção focada em si. E como os exercícios físico-contemplativos são muito orientados a interiorização, a contemplação de nós mesmos, estes podem ter ajudado significativamente na diminuição dos níveis de ansiedade.

Quanto à depressão, o último transtorno avaliado pela escala DASS-21, foi possível detectar uma leve piora nos participantes. Seja quanto ao nível normal/leve, onde, no início da CCCG, 56,25% dos estudantes estavam nesse nível e no final da CCCG eram 50%, conforme descrito no gráfico 3.

**Gráfico 3 - Níveis de depressão dos estudantes de Educação Física pré e pós a CCCG Felicidade e Corporeidade**



Fonte: Elaboração própria.

Os níveis de depressão mínimo e moderado pioraram de 18,75% para 16,67%. Já os níveis mínimo e moderado que concentravam 18,75% dos estudantes, chegaram no final do semestre com 16,67% dos estudantes nesse nível. Aqui também identificamos a piora do nível grave que estava zerado no início, porém, no final foi registrado 16,67% dos estudantes com esse nível de depressão. O dado positivo é que o nível muito grave de depressão de 6,25%, registrado no início da componente, foi zerado no final do semestre.

O incremento dos níveis de depressão e a diminuição dos níveis de estresse e de ansiedade poderiam ser entendidos tanto pela pressão psicológica do aumento do número de casos diários, que em 06/04/2021 eram de 83.435 (WORLDMETER, 2023), como também pelo aumento do número de mortes por COVID-19, que também no dia 06/04/2021 chegou ao absurdo número de 4.211 (WORLDMETER, 2023), que naquele momento também vitimava a parentes, amigos e amigas próximos dos estudantes.



Um outro ponto que também poderíamos considerar está relacionado a pressão do final de semestre onde normalmente as avaliações finais são realizadas com a possibilidade de reprovação em alguma componente.

Essa pressão foi intensificada pelo ensino remoto emergencial, que também foi um desafio a mais a ser enfrentado pelos e pelas estudantes que em muitos casos não disponham de espaço, dispositivos, nem mesmo acesso à internet. É possível que esses fatores também possam ter contribuído para o aumento dos níveis de depressão dos e das estudantes.

## **Avaliação dos níveis de felicidade e atenção plena dos estudantes de Educação Física, participantes da CCCG Felicidade e Corporeidade**

Além do teste psicométrico DASS-21, também aplicamos os testes para avaliar a felicidade a partir do questionário elaborado pela Oxford University (OHQ) e também aplicamos o teste para avaliar os níveis de atenção plena dos e das estudantes (MASS). Na tabela 6, estão os dados dos dois testes e faremos sua análise conjuntamente.

**Tabela 6 - Níveis de felicidade e atenção plena dos estudantes de Educação Física pré e pós a CCCG Felicidade e Corporeidade**

Teste	Pré	Pós
Nível de felicidade	3,88	3,80
Nível de atenção plena	3,99	3,74

Fonte: Elaboração própria.

Tanto os níveis de felicidade quanto os de atenção plena se mostraram estáveis quando comparamos os dados do início da componente com os dados obtidos no final da CCCG. É possível que os exercícios físico-contemplativos, ao melhorarem os níveis de estresse e ansiedade e ajudaram a regular a depressão, permitiram a manutenção dos níveis de felicidade e atenção plena.

Essa possibilidade poderia encontrar suporte nas unidades de registro que expressam os benefícios percebidos pelos e pelas estudantes, como nos trechos:

- de alguma forma as meditações e atividades auxiliam demais no quesito de atenção, perspectiva e principalmente serenidade;
- tive oportunidades de paz como nunca tinha tido antes em outra disciplina!;
- para alguns pode parecer bobagem, mas só quem pratica essas atividades vê a importância, acalmar a mente, relaxar, relaxar o corpo; e;
- Felicidade é importante SIM.

Os níveis de felicidade e atenção plena confirmam o que já foi elencado anteriormente através da análise do conteúdo dos registros dos/das estudantes. Eles e elas conseguiram iniciar a ruptura do ciclo



vicioso e cansativo da dominação das mentes, como descrito por Han (2018), mesmo sob condições extremamente adversas provocadas pela pandemia da COVID-19. E puderam experimentar estados de serenidade e tranquilidade.

A partir dos dados psicométricos seria possível supor que as respostas biológicas crônicas ao estresse também diminuíram. Para tanto, novas pesquisas necessitam ser realizadas. Elas poderão confirmar a redução da secreção de hormônios do estresse, e conseqüentemente a diminuição da reatividade da amígdala (RESSLER, 2010), auxiliando na tendência a normalização do processamento da emoção medo. E ao mesmo tempo, auxiliaria na manutenção da saúde do hipocampo, favorecendo a melhora na percepção de si, na aprendizagem, memória, etc (CACCIAGLIA *et al.*, 2017).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados encontrados sugerem que os exercícios físico-contemplativos puderam auxiliar os/as estudantes da licenciatura em Educação Física a cultivarem a felicidade e a atenção plena, permitindo um melhor gerenciamento do estresse, da ansiedade e também da depressão. Essa consideração corrobora ao que prevíamos em nosso objetivo de pesquisa, e conseguimos identificar uma melhora dos níveis de estresse e ansiedade e na estabilização dos níveis de felicidade e atenção plena dos/das participantes, através da prática dos exercícios físico-contemplativos. Esse estado de calma e relaxamento também foi relatado nas percepções dos estudantes.

Entendemos que, esses resultados tornam-se muito significativos, demonstrando um efeito protetor dos exercícios físico-contemplativos. Ao trazer e manter mais de 60% dos participantes em zonas normais de estresse e ansiedade, em um dos momentos mais graves da pandemia da COVID-19.

Ainda tratando sobre os resultados, é necessário reforçar a necessidade de componentes como Felicidade e Corporeidade, para contribuir com as reflexões sobre “O que é ser feliz?”; “Qual o sentido da vida?”. Esse espaço criado de forma didática, orgânica e pedagógica pela componente, permitiu a todos e todas considerar e reconsiderar posições e escolhas, que não tinham sido tomadas ou feitas de maneira autônoma. Isso permitiu uma avaliação mais ampla sobre os objetivos de vida de todos e todas. Como expressado por P6 quando disse “para alguns pode parecer bobagem, mas só quem pratica essas atividades vê a importância, acalmar a mente, relaxar, relaxar o corpo”, e no trecho de P7 que disse “sentir e poder ter prazer com coisas tão pequenas e ao mesmo tempo tão grandiosas”.

Fica claro que foram experiências marcantes para esses participantes. Se por um lado nos alegra, por outro nos assombra porque se não fossem iniciativas como essa componente, esses participantes continuariam vivendo uma vida vegetal, iludida e ilusionada pelo sistema necroliberal.



De acordo com esses resultados fica claro que técnicas tradicionais, indígenas, podem estimular à felicidade e atenção plena dos estudantes universitários, e manterem níveis normais de estresse, ansiedade e depressão. Atuando no desenvolvimento orgânico humano, e também promovendo sua saúde mental.

A falta de políticas públicas e políticas universitárias para a adoção dessas técnicas podem sugerir as consequências da colonização neoliberal também na academia. Assim como Han nos alerta sobre a Sociedade do Cansaço (HAN, 2017), onde os meios de dominação se utilizam levando o/a trabalhador/a a auto-exploração, onde ela e ele se (des)conhecem como empreendedor-inovador. Dessa forma, podemos entender também que entramos em uma *Universidade do Cansaço*, onde a produtividade está acima da integridade física e emocional dos estudantes, professoras e professores e de todos e todas que trabalham nas universidades.

Esse resultado é ainda mais relevante quando analisamos em paralelo as unidades de registro, que expressam o amadurecimento emocional dos estudantes. Entre esses registros destacamos, o relato de P13: “evoluir em diversos aspectos emocionais que estavam me desgastando a muito tempo”.

Entendemos que essas técnicas foram importantes para auxiliar aos estudantes a resgatarem a si mesmos e a si mesmas, resgatarem-se seus próprios corpos, rompendo (mesmo que de maneira não permanente), a manipulação neoliberal exercida através de vários sistemas de controle, e fazendo o bonito e necessário movimento de reintegração de posse de seus próprios corpos.

Esperamos que, esses resultados possam estimular novas pesquisas, que o conhecimento produzido por elas possa viabilizar a inserção dessas práticas-temáticas em outras áreas da academia. Também estimulando a criação de políticas universitárias, que promovam a vida e a felicidade como parte fundante e integradora do processo de formação *HUMANA*-acadêmica-profissional.

## REFERÊNCIAS

ANDREWS-HANNA, J. R. *et al.* “Functional-Anatomic Fractionation of the Brain’s Default Network”. *Neuron*, vol. 65, n. 4, 2010.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Editora Edições 70, 2006.

BARREIROS, I. V. P.; NOVO, N. F.; MARTINEZ, J. E. “Avaliação do grau de felicidade entre profissionais da área de saúde de um hospital geral de ensino”. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, vol. 8, n. 3, 2016.

BARROS, V. V. de *et al.* “Validity evidence of the brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)”. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, vol. 28, 2015.

BARTON, G.; GARVIS, S. “Theorizing Compassion and Empathy in Educational Contexts: What Are



Compassion and Empathy and Why Are They Important?”. *In*: BARTON, G.; GARVIS, S. (orgs.). **Compassion and Empathy in Educational Contexts**. Cham: Springer International Publishing, 2019.

BUCKNER, R. L.; ANDREWS-HANNA, J. R.; SCHACTER, D. L. “The Brain’s Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease”. **Annals of the New York Academy of Sciences**, vol. 1124, n. 1, 2008.

CACCIAGLIA, R. *et al.* “Trauma exposure relates to heightened stress, altered amygdala morphology and deficient extinction learning: Implications for psychopathology”. **Psychoneuroendocrinology**, vol. 76, 2017.

CARVALHO, A. G. L. S.; SOUZA, A. C. P. “Como a pandemia da Covid-19 vem afetando o cotidiano das comunidades universitárias do nordeste Brasileiro?”. **Mundo Amazônico**, vol. 12, n. 1, 2021.

CHAUI, M. “O totalitarismo neoliberal”. **Anacronismo e Irrupción**, vol. 10, n. 18, 2020.

CHAVALY, D.; NAACHIMUTHU, K. P. “Human-nature connection and mental health: what do we know so far?”. **Indian Journal of Health and Wellbeing**, vol. 11, n. 1, 2020.

COELHO, L. E. S.; MARQUES, G. L. W. B.; WANZINACK, C. “Saúde docente na pandemia: um estudo de caso com profissionais do ensino superior da Universidade Federal do Paraná–setor litoral”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 11, n. 33, 2022.

DUARTE, M. Q. *et al.* “Covid-19 and the impacts on mental health: a sample from Rio Grande do Sul, Brazil”. **Ciência e Saúde Coletiva**, vol. 25, n. 9, 2020.

EVERARD, M. *et al.* “The role of ecosystems in mitigation and management of Covid-19 and other zoonoses”. **Environmental Science and Policy**, vol. 111, 2020.

FONTELLES, M. J. *et al.* “Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa”. **Revista Paraense de Medicina**, vol. 23, n. 3, 2009.

GALLEGOS, M. *et al.* “Cómo afrontar la pandemia del Coronavirus (Covid-19) en las Américas: recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental”. **Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology**, vol. 54, n. 1, 2020.

GALLEGOS, M. *et al.* “COVID-19: psychosocial impact and mental health in Latin America”. **Fractal: Revista de Psicología**, vol. 33, 2022.

GOLD, E. *et al.* “Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers”. **Journal of Child and Family Studies**, vol. 19, n. 2, 2010.

GOLEMAN, D.; DAVIDSON, R. J. **A ciência da meditação: Como transformar o cérebro, a mente e o corpo**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2017.

GYATSO, T. **Além de religião: Uma ética por um mundo sem fronteiras**. Teresópolis: Editora Lúcida Letra, 2016.

GYATSO, T. **Bondade, Amor e Compaixão**. São Paulo: Editora Pensamento, 2006.

HAN, B. **Psicopolítica: O neoliberalismo e as novas técnicas de poder**. Belo Horizonte: Editora Âyiné, 2018.





HAN, B. **Sociedade do Cansaço**. Petrópolis: Editora Vozes, 2017.

KILLINGSWORTH, M. A.; GILBERT, D. T. “A Wandering Mind Is an Unhappy Mind”. **Science**, vol. 330, n. 6006, 2010.

LU, C. “How to Integrate Tai Ji Quan into Physical Education Programs”. **Journal of Physical Education, Recreation and Dance**, vol. 79, n. 2, 2008.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. “Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19”. **Estudos de Psicologia**, vol. 37, 2020.

MARGIS, R. *et al.* “Relação entre estressores, estresse e ansiedade”. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, vol. 25, 2003.

RAAB, K. “Mindfulness, Self-Compassion, and Empathy Among Health Care Professionals: A Review of the Literature”. **Journal of Health Care Chaplaincy**, vol. 20, n. 3, 2014.

RESSLER, K. J. “Amygdala Activity, Fear, and Anxiety: Modulation by Stress”. **Biological Psychiatry**, vol. 67, n. 12, 2010.

THUBTEN, C. “Compassion Manifesting in Skillful Means”. **Mindfulness** [2022]. Available in: <www.springer.com>. Access in: 23/09/2023.

THUBTEN, C. **Open Heart, Clear Mind**: An Introduction to the Buddha’s Teachings. Boston: Shambhala Publications, 1990.

TORQUATO, J. A. *et al.* “Avaliação do estresse em estudantes universitários”. **Inter Science Place**, vol. 1, n. 14, 2010.

VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. “Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese”. **Journal of Affective Disorders**, vol. 155, 2014.

WACKERNAGEL, M.; GALLI, A. “Recursos de um planeta finito”. Revista **Desafios do Desenvolvimento - IPEA**, n. 50, 2009.

WALL, R. B. “Tai Chi and mindfulness-based stress reduction in a Boston Public Middle School”. **Journal of Pediatric Health Care**, vol. 19, n. 4, 2005.

WHO - World Health Organization. “Organização Mundial da Saúde declara novo coronavírus uma pandemia”. **WHO** [2020]. Disponível em: <www.un.org>. Acesso em: 24/09/2023.

WORLDOMETER. “Brazil COVID - Coronavirus Statistics”. **Worldometer** [2023]. Disponível em: <www.worldometers.info>. Acesso em: 21/09/2023.

YALVAÇ, A.; YALÇIN, E.; KASALAK, M. A. “The effect of COVID- 19 pandemic process on social psychology and nature-based therapeutic activities”. **Advances in Managing Tourism Across Continents**, vol. 02, 2022.



## BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA)

Ano V | Volume 16 | Nº 46 | 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 Fávaro 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