

MEDITAÇÃO NO ENSINO SUPERIOR: BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES

Olga Maria Martins de Sousa Valentim¹;

¹Escola Nursing Research Innovation and Development Centre of Lisbon (CIDNUR), School of Nursing, Universidade de Lisboa. Lisbon. Portugal.

<https://www.cienciavita.pt/971B-4E8E-F9F1>

Margarida Alexandra Rodrigues Tomás²;

²Escola Nursing Research Innovation and Development Centre of Lisbon (CIDNUR), School of Nursing, Universidade de Lisboa. Lisbon. Portugal.

<https://www.cienciavita.pt/931F-D1F9-891B>

Fernanda Paula Santos Leal³;

³Escola Nursing Research Innovation and Development Centre of Lisbon (CIDNUR), School of Nursing, Universidade de Lisboa. Lisbon. Portugal.

<https://www.cienciavita.pt/portal/en/5E1B-0741-022E>

Cristiana Isabel Furtado Firmino⁴;

⁴Escola Nursing Research Innovation and Development Centre of Lisbon (CIDNUR), School of Nursing, Universidade de Lisboa. Lisbon. Portugal.

<https://www.cienciavita.pt/451C-8E03-3132>

Tânia Sofia Pereira Correia⁵;

⁵Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde (RISE-Health). Escola Superior de Saúde de Viseu do Instituto Politécnico de Viseu, Portugal.

<https://www.cienciavita.pt/AA13-A914-423E>

Lidia Susana Mendes Moutinho⁶;

⁶Escola Nursing Research Innovation and Development Centre of Lisbon (CIDNUR), School of Nursing, Universidade de Lisboa. Lisbon. Portugal.

<https://www.cienciavita.pt/E71B-A2E3-7514>

Ana Isabel Carvalho Teixeira⁷;

⁷Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde (RISE-Health). Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho, Braga, Portugal.

<https://www.cienciavita.pt/portal/6F14-7025-D72D>

José Manuel Tátá Falé⁸;

⁸Escola Nursing Research Innovation and Development Centre of Lisbon (CIDNUR), School of Nursing, Universidade de Lisboa. Lisbon. Portugal.

<https://enfermagem.ulisboa.pt/node/6619>

Joana Rita Guarda da Venda Rodrigues⁹.

⁹Escola Nursing Research Innovation and Development Centre of Lisbon (CIDNUR), School of Nursing, Universidade de Lisboa. Lisbon. Portugal.

<https://www.cienciavitaet.pt/portal/B01C-556E-DC27>

RESUMO: O ensino superior constitui uma etapa marcada por transições, pressão académica, reorganização de rotinas e exigências de adaptação, frequentemente associadas à necessidade de promover o bem-estar e a saúde mental dos estudantes. Este capítulo teve como objetivo analisar a avaliação de sessões de meditação realizadas em contexto académico, considerando o impacto percebido no bem-estar e no relaxamento. Desenvolveu-se um estudo descritivo, transversal, de natureza aplicada, com abordagem quantitativa predominante, complementada por análise qualitativa de respostas abertas. Foram analisadas 189 respostas de estudantes do ensino superior, recolhidas entre março de 2025 e março de 2026, através de questionário pós-sessão. Os resultados evidenciaram elevada aceitabilidade da intervenção: 97,9% dos participantes avaliaram a experiência como excelente ou boa, 93,7% reconheceram o seu contributo para o bem-estar e relaxamento e 92,6% recomendariam a sessão a colegas. A análise das respostas abertas destacou a valorização da pausa consciente, do relaxamento, da gestão da ansiedade e do stress, bem como do reforço da concentração, do foco e do autocuidado. Conclui-se que a meditação apresenta potencial como recurso complementar, acessível e integrável em programas institucionais de promoção da saúde mental no ensino superior, desde que implementada de forma ética, contextualizada e acompanhada por processos contínuos de avaliação.

PALAVRAS-CHAVE: Meditação. Ensino Superior. Saúde Mental.

MEDITATION IN HIGHER EDUCATION: STUDENTS' WELL-BEING AND MENTAL HEALTH

ABSTRACT: Higher education is a stage marked by transitions, academic pressure, reorganisation of routines and adaptation demands, often associated with the need to promote students' well-being and mental health. This chapter aimed to analyse the evaluation of meditation sessions carried out in an academic context, considering their perceived impact on students' well-being and relaxation. A descriptive, cross-sectional, applied study was conducted, with a predominantly quantitative approach complemented

by qualitative analysis of open-ended responses. A total of 189 responses from higher education students were analysed, collected between March 2025 and March 2026 through a post-session questionnaire. The results showed high acceptability: 97.9% of participants rated the experience as excellent or good, 93.7% recognised its contribution to well-being and relaxation, and 92.6% would recommend the session to peers. The analysis of open-ended responses highlighted the value attributed to conscious pause, relaxation, anxiety and stress management, as well as the strengthening of concentration, focus and self-care. It is concluded that meditation has potential as a complementary, accessible resource that can be integrated into institutional programmes for promoting mental health in higher education, provided it is implemented ethically, contextually and accompanied by continuous evaluation processes.

KEY-WORDS: Meditation. Higher education. Mental health.

INTRODUÇÃO

O ensino superior representa uma etapa de particular exigência no percurso académico, pessoal e social dos estudantes. A entrada, permanência ou progressão neste contexto envolve mudanças significativas nas rotinas, maior autonomia, pressão associada ao desempenho académico, gestão de prazos, redefinição de papéis e, em muitos casos, afastamento das redes habituais de suporte familiar e social. Estas transições podem coexistir com sentimentos de incerteza, sobrecarga cognitiva, dificuldade de concentração, alterações do sono, insegurança quanto ao futuro e maior vulnerabilidade emocional. Assim, a experiência académica, embora constitua uma oportunidade de crescimento, aprendizagem e desenvolvimento pessoal, pode também representar um período de risco acrescido para o bem-estar psicológico.

A literatura recente tem evidenciado que os sintomas de ansiedade, depressão, stress e perturbações do sono constituem preocupações relevantes entre estudantes universitários. A *umbrella review* de Paiva et al. (2025) reforça a magnitude deste fenómeno, ao evidenciar prevalências expressivas de sintomas de perturbações mentais nesta população, sublinhando que a saúde mental dos estudantes deve ser assumida como prioridade estratégica pelas instituições de ensino superior. Esta realidade exige respostas articuladas e sustentadas, que combinem apoio assistencial, prevenção, promoção da literacia em saúde mental, desenvolvimento de competências socioemocionais e estratégias acessíveis de autocuidado. Mais do que intervir apenas quando o sofrimento psicológico se torna evidente, importa criar ambientes académicos promotores de saúde, capazes de apoiar os estudantes na gestão das exigências quotidianas.

Neste enquadramento, a meditação e as práticas baseadas em *mindfulness* têm vindo a ganhar crescente relevância no contexto universitário. A meditação pode ser entendida como uma prática intencional de treino da atenção, presença e regulação da experiência interna, apoiada na respiração, na observação dos pensamentos e emoções e

na pausa consciente. Esta perspetiva aproxima-se da noção de *mindfulness*, definida como uma forma de atenção deliberada ao momento presente, sustentada por uma atitude de abertura, aceitação e não julgamento (KABAT-ZINN, 2003). No ensino superior, o interesse por estas práticas relaciona-se com a possibilidade de oferecer aos estudantes recursos simples, flexíveis e compatíveis com a vida académica, que possam favorecer relaxamento, autorregulação emocional, foco atencional, autoconsciência e perceção de bem-estar.

A evidência disponível sugere efeitos favoráveis de intervenções baseadas em *mindfulness* na saúde mental de estudantes universitários. Revisões sistemáticas e meta-análises recentes apontam benefícios em indicadores como ansiedade, stress, depressão, bem-estar psicológico, qualidade do sono e saúde mental global (ZUO et al., 2023; GONZÁLEZ-MARTÍN et al., 2023; CHEN et al., 2023). Chen et al. (2023), ao analisarem intervenções de meditação *mindfulness* mediadas por dispositivos móveis, destacam o potencial dos formatos digitais para ampliar o acesso a estratégias de promoção da saúde mental. De forma complementar, Zinke, Ritz e Bunzeck (2025) evidenciam que intervenções baseadas em aplicações digitais, quando associadas a encontros de grupo online, podem contribuir para a redução do stress e da solidão, bem como para o aumento da autocompaixão. Estes dados são particularmente relevantes para o ensino superior, onde a escalabilidade, a flexibilidade e a adesão dos estudantes constituem dimensões críticas para a implementação de programas institucionais.

Também estudos de intervenção recentes reforçam a pertinência destas práticas. Alvarado-García et al. (2025), num estudo quase-experimental com estudantes universitários, observaram melhorias ao nível do stress, ansiedade, depressão, qualidade do sono, suporte social e satisfação com a vida após um programa de *mindfulness*. Mais recentemente, Alzahrani e Almohammadi (2026) identificaram, em revisão sistemática e meta-análise, efeitos globais favoráveis das intervenções baseadas em *mindfulness* na redução da ansiedade e da depressão em estudantes. Estes contributos sustentam o interesse científico e pedagógico da integração de práticas contemplativas em contextos académicos, sobretudo quando articuladas com programas de promoção da saúde mental, literacia em saúde e desenvolvimento pessoal.

Contudo, a interpretação desta evidência deve ser prudente. A heterogeneidade dos estudos, a diversidade dos formatos de intervenção, a duração variável dos programas, as diferenças nos instrumentos de avaliação e a menor consistência dos efeitos quando comparados com controlos ativos impõem cautela na generalização dos resultados (ALRASHDI et al., 2024). Assim, a meditação não deve ser apresentada como solução isolada para necessidades complexas de saúde mental, nem como substituto de acompanhamento psicológico ou clínico especializado. Pelo contrário, deve ser compreendida como recurso complementar, de baixo custo e potencialmente acessível, integrado em políticas institucionais mais amplas de promoção do bem-estar, prevenção do sofrimento psicológico e capacitação dos estudantes.

O presente estudo parte da avaliação de sessões de meditação realizadas em contexto académico, procurando compreender a aceitabilidade da prática, o benefício percebido pelos estudantes e as competências que estes associam à experiência. Esta abordagem é particularmente relevante, uma vez que a adesão, a satisfação e a valorização pelos participantes constituem condições essenciais para a sustentabilidade de intervenções em ambiente universitário. Ao explorar a avaliação da meditação pelos estudantes e as necessidades por eles identificadas, nomeadamente ao nível da ansiedade, stress, concentração, relaxamento e autocuidado, contribui-se para refletir sobre o lugar das práticas breves de atenção plena nas estratégias institucionais de promoção da saúde mental no ensino superior.

OBJETIVO

O objetivo geral deste trabalho foi analisar a avaliação de sessões de meditação realizadas em contexto de ensino superior, considerando o seu impacto percebido no bem-estar e no relaxamento dos estudantes.

Como objetivos específicos, definiram-se: descrever a avaliação global atribuída às sessões; identificar a perceção dos estudantes sobre o contributo da meditação para o bem-estar e relaxamento; caracterizar os aspetos da experiência mais valorizados pelos participantes; e reconhecer as competências que estes gostariam de desenvolver ou fortalecer através da prática meditativa.

A formulação destes objetivos centra-se na experiência subjetiva dos estudantes e na utilidade percebida da intervenção, não tendo como finalidade demonstrar eficácia clínica. Procura-se, antes, compreender a aceitabilidade da meditação em contexto académico, a sua pertinência enquanto estratégia complementar de promoção do bem-estar e as necessidades emergentes identificadas pelos próprios participantes.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, transversal, de natureza aplicada, com abordagem quantitativa predominante, complementada por análise qualitativa de respostas abertas. Esta opção justifica-se pela necessidade de articular a análise descritiva dos indicadores de avaliação das sessões com a exploração dos significados atribuídos pelos estudantes à experiência de meditação. Assim, a componente quantitativa permitiu caracterizar a avaliação global das sessões, a perceção do seu contributo para o bem-estar e o relaxamento, bem como a intenção de recomendação da prática a colegas. A componente qualitativa, de carácter complementar, possibilitou aprofundar os aspetos mais valorizados pelos participantes e as competências que estes gostariam de desenvolver por meio da prática meditativa.

A componente quantitativa assumiu um desenho transversal, baseado na análise descritiva das respostas fechadas recolhidas através de questionário pós-sessão. A componente qualitativa incidiu sobre duas perguntas abertas, analisadas por meio de análise de conteúdo, com o objetivo de identificar unidades de sentido e categorias temáticas descritivas (BARDIN, 2016). A articulação entre os dados quantitativos e as respostas abertas permitiu complementar a leitura dos resultados, relacionando os padrões descritivos observados com os significados expressos pelos estudantes sobre a experiência de meditação.

O estudo decorreu em contexto de ensino superior, no âmbito de sessões de meditação realizadas em ambiente académico. Estas sessões integraram as atividades do projeto StudentWell-Be, desenvolvido por duas instituições de ensino superior e orientado para a promoção da saúde e do bem-estar no ensino superior, com financiamento da Direção-Geral do Ensino Superior (DGES). A meditação foi enquadrada como uma prática breve de atenção ao momento presente, apoiada na respiração, na pausa consciente e na observação da experiência interna. Foram analisadas 189 respostas de estudantes que participaram nas sessões e responderam ao questionário pós-sessão. A recolha de dados decorreu entre março de 2025 e março de 2026 e abrangeu estudantes de diferentes ciclos de estudos, permitindo observar a avaliação da prática em perfis académicos diversificados.

O instrumento de recolha de dados consistiu num questionário pós-sessão, organizado em quatro blocos temáticos. O primeiro bloco integrou variáveis de caracterização dos participantes, nomeadamente curso, ano do curso e idade. O segundo bloco contemplou indicadores fechados de avaliação da experiência, incluindo a apreciação global da sessão, a perceção do contributo da prática para o bem-estar e o relaxamento, e a intenção de a recomendar a colegas. O terceiro e o quarto blocos incluíram perguntas abertas, dirigidas à identificação dos aspetos mais valorizados na sessão e das competências que os estudantes gostariam de melhorar ou fortalecer com o apoio da meditação.

Na análise quantitativa, foram calculadas frequências absolutas, percentagens e indicadores-síntese positivos, de modo a descrever a avaliação da experiência e a perceção de benefício imediato. Para a variável idade, foram consideradas medidas de tendência central e de dispersão, nomeadamente média, desvio-padrão, mediana, intervalo interquartil e amplitude. Foi ainda realizada uma leitura descritiva por ciclo de estudos, sem pretensão inferencial, com o objetivo de observar padrões de avaliação entre estudantes de licenciatura e de mestrado.

Na análise qualitativa, as respostas abertas foram lidas de forma sistemática, segmentadas em unidades de sentido e agrupadas em categorias temáticas descritivas. As categorias foram consideradas não mutuamente exclusivas, uma vez que uma mesma resposta podia expressar mais do que uma dimensão da experiência, como relaxamento, gestão da ansiedade, concentração, autocuidado ou valorização da pausa. Esta opção permitiu preservar a riqueza interpretativa das respostas e compreender, de forma mais

ampla, os significados atribuídos pelos estudantes à prática meditativa.

A articulação dos resultados ocorreu na fase interpretativa, relacionando os dados quantitativos relativos à avaliação, ao bem-estar percebido e à recomendação da prática com as respostas abertas referentes aos aspetos valorizados e às competências que os estudantes desejavam desenvolver. Esta articulação permitiu uma leitura mais abrangente da aceitabilidade da meditação em contexto académico, evidenciando não apenas se a experiência foi bem avaliada, mas também por que razão foi valorizada pelos participantes.

Foram respeitados os princípios éticos aplicáveis à investigação com seres humanos, incluindo participação voluntária e informada, anonimato, confidencialidade e utilização dos dados exclusivamente para fins científicos. A meditação foi apresentada como prática complementar de promoção do bem-estar e da autorregulação, não substituindo avaliação clínica, acompanhamento psicológico ou cuidados especializados em situações de sofrimento mental significativo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A apresentação dos resultados é organizada de forma integrada, articulando a caracterização quantitativa da amostra e dos indicadores de avaliação com a interpretação qualitativa das respostas abertas. Esta opção permite compreender não apenas a magnitude da aceitação das sessões de meditação, mas também os sentidos atribuídos pelos estudantes à experiência. Assim, os resultados são discutidos à luz da literatura recente sobre *mindfulness*, meditação, saúde mental e bem-estar no ensino superior, mantendo uma leitura prudente quanto ao alcance dos dados.

A amostra incluiu 189 estudantes do ensino superior. Destes, 104 frequentavam licenciatura (55,0%) e 85 frequentavam mestrado (45,0%). Quanto ao ano de curso, verificou-se predominância do 1.º ano, com 117 participantes (61,9%), seguindo-se o 2.º ano, com 69 estudantes (36,5%). O 3.º e os 4.º anos estiveram representados por dois (1,1%) e um (0,5%) participantes, respetivamente. Este predomínio de estudantes do 1.º ano é relevante, dado tratar-se de uma fase frequentemente associada a transição, adaptação institucional, reorganização de rotinas, construção de pertença académica e maior exposição a exigências psicossociais.

A idade média dos participantes foi de 27,6 anos (DP = 10,7), com mediana de 23 anos, intervalo interquartil de 19 a 33 anos e amplitude total entre 18 e 59 anos (Tabela 1). Esta diversidade etária sugere a presença de estudantes com percursos académicos e experiências de vida distintas, incluindo estudantes jovens e adultos, possivelmente com diferentes responsabilidades pessoais, familiares e profissionais. Tal heterogeneidade reforça a pertinência de estratégias de bem-estar flexíveis, acessíveis e ajustáveis a perfis estudantis diversos.

Tabela 1: Caracterização dos participantes.

Dimensão	Categoria/indicador	Resultado
Ciclo de estudos	Licenciatura	104 (55,0%)
	Mestrado	85 (45,0%)
Ano do curso	1.º ano	117 (61,9%)
	2.º ano	69 (36,5%)
	3.º ano / 4.º ano	2 (1,1%) / 1 (0,5%)
Idade	Média e desvio-padrão	27,6 anos; DP = 10,7
	Mediana, intervalo interquartil e amplitude	Mediana = 23; IIQ = 19–33; amplitude = 18–59 anos

Fonte: Elaborado pela autora com base nos dados do estudo.

A avaliação global das sessões foi expressivamente positiva. No total, 185 estudantes (97,9%) classificaram a experiência como “Excelente” ou “Boa”, sendo que 105 estudantes (55,6%) atribuíram a classificação “Excelente” e 80 (42,3%) a classificação “Boa”. Este resultado sugere elevada aceitabilidade da meditação em contexto académico. Embora a aceitabilidade não corresponda a eficácia clínica, constitui uma condição decisiva para a viabilidade de intervenções institucionais, uma vez que práticas pouco valorizadas pelos destinatários tendem a apresentar menor adesão, continuidade e sustentabilidade.

No que respeita ao contributo percebido para o bem-estar e relaxamento, 177 estudantes (93,7%) responderam positivamente: 86 (45,5%) indicaram “Sim, muito” e 91 (48,1%) “Sim, de alguma forma”. Apenas 11 estudantes (5,8%) referiram não ter percebido grande diferença e um estudante (0,5%) respondeu “Não, de forma alguma”. Estes dados apontam para uma perceção de benefício imediato, sobretudo ao nível da pausa, tranquilidade, relaxamento e reorganização interna. Importa, todavia, sublinhar que esta perceção é subjetiva e não permite concluir sobre redução de sintomas clínicos de ansiedade, depressão ou stress.

Também a intenção de recomendação foi elevada: 175 estudantes (92,6%) responderam “Sim” ou “Sim, sem dúvida” à possibilidade de recomendar a sessão a colegas. Destes, 103 (54,5%) responderam “Sim, sem dúvida” e 72 (38,1%) “Sim”. A recomendação constitui um indicador indireto de pertinência, aceitabilidade e potencial de disseminação da prática no contexto institucional (Tabela 2). Quando os participantes consideram a experiência suficientemente útil para a recomendar a pares, reforça-se a hipótese de que a meditação pode integrar iniciativas voluntárias, breves e de fácil acesso no ensino superior.

Tabela 2: Avaliação das sessões e benefício percebido.

Dimensão avaliada	Resposta/categoria	N (%)
Avaliação global	Excelente	105 (55,6)
	Boa	80 (42,3)
	Indicador positivo: Excelente ou Boa	185 (97,9)
Bem-estar e relaxamento	Sim, muito	86 (45,5)
	Sim, de alguma forma	91 (48,1)
	Indicador positivo: Sim, muito ou Sim, de alguma forma	177 (93,7)
	Não senti grande diferença / Não, de forma alguma	12 (6,3)
Recomendação	Sim, sem dúvida	103 (54,5)
	Sim	72 (38,1)
	Indicador positivo: Sim ou Sim, sem dúvida	175 (92,6)

Fonte: Elaborado pela autora com base nos dados do estudo.

Quando analisados por ciclo de estudos, os indicadores positivos mantiveram-se elevados em ambos os grupos. Na licenciatura, a avaliação positiva foi de 98,1%, o contributo percebido para o bem-estar foi de 93,3% e a recomendação positiva de 90,4%. No mestrado, os valores foram, respetivamente, 97,6%, 94,1% e 95,3% (Tabela 3). A recomendação foi ligeiramente superior no mestrado; contudo, estes resultados devem ser interpretados apenas de forma descritiva, sem inferência estatística. Ainda assim, a consistência dos valores sugere que a aceitabilidade da prática atravessa diferentes perfis académicos.

Tabela 3: Indicadores positivos por ciclo de estudos.

Ciclo de estudos	n	Avaliação positiva	Bem-estar positivo	Recomendação positiva
Licenciatura	104	98,1%	93,3%	90,4%
Mestrado	85	97,6%	94,1%	95,3%
Total	189	97,9%	93,7%	92,6%

Fonte: Elaborado pela autora com base nos dados do estudo.

A análise qualitativa permitiu aprofundar o significado atribuído pelos estudantes às sessões. O aspeto mais valorizado foi o relaxamento e a possibilidade de pausa, presente em 41,3% das respostas. Este resultado sugere que os estudantes reconhecem uma necessidade concreta de desaceleração no quotidiano académico. A pausa surge, assim, não como interrupção improdutiva, mas como condição de reorganização interna, maior consciência do estado emocional e recuperação da capacidade de foco.

Outro elemento valorizado foi o carácter prático das sessões. Os estudantes destacaram estratégias simples, aplicáveis e transferíveis para o dia a dia, o que é particularmente relevante em contexto universitário, no qual a disponibilidade temporal é frequentemente reduzida. Surgiu ainda uma dimensão de compaixão e relação, revelando que a meditação

pode ser experienciada não apenas como prática individual, mas também como exercício de abertura, cuidado e ligação ao outro (Quadro 1).

Quadro 1: Síntese interpretativa dos aspetos mais valorizados pelos estudantes.

Categoria temática	Sentido atribuído pelos estudantes	Implicação para o ensino superior
Relaxamento e pausa	A sessão foi valorizada como momento de desaceleração, tranquilidade e alívio da sobrecarga.	Reforça a necessidade de integrar pausas conscientes em períodos de maior pressão académica.
Estratégias práticas e transferíveis	Os estudantes valorizaram técnicas simples, aplicáveis fora da sessão e compatíveis com a rotina académica.	Indica preferência por intervenções breves, acessíveis e orientadas para competências de autocuidado.
Atenção ao corpo e à respiração	A respiração e a consciência corporal surgem como recursos de recentramento e regulação interna.	Sugere utilidade pedagógica de práticas que aproximem autorregulação emocional e autorregulação cognitiva.
Compaixão e relação	A experiência foi associada a abertura, cuidado e ligação ao outro.	Amplia a leitura da meditação para além da prática individual, aproximando-a de competências relacionais e socioemocionais.

Fonte: Elaborado pela autora com base na análise qualitativa das respostas abertas.

Relativamente às competências que os estudantes gostariam de desenvolver com apoio da meditação, a gestão da ansiedade foi a necessidade mais frequente, referida por 31,2% dos participantes. Seguiram-se o relaxamento e a calma (17,5%), a gestão do stress (15,3%) e a concentração e foco (13,8%) (Quadro 2). Estes dados mostram que os estudantes não procuram apenas “descontrair”; procuram recursos para lidar com emoções intensas, reduzir sobrecarga, manter a atenção e gerir exigências académicas. A meditação surge, neste sentido, como prática associada a necessidades de regulação emocional, desempenho académico sustentável e autocuidado.

Quadro 2: Competências que os estudantes gostariam de desenvolver com apoio da meditação.

Competência desejada	Frequência relativa	Leitura interpretativa
Gestão da ansiedade	31,2%	Evidencia a centralidade da regulação emocional e a necessidade de recursos para lidar com preocupação, tensão e antecipação negativa.
Relaxamento e calma	17,5%	Mostra procura por desaceleração, tranquilidade e recuperação psicofisiológica no quotidiano académico.
Gestão do stress	15,3%	Aponta para a necessidade de estratégias de <i>coping</i> em períodos de exames, prazos, estágios e sobrecarga.
Concentração e foco	13,8%	Sugere que a meditação é também percebida como apoio à autorregulação cognitiva e ao desempenho académico sustentável.

Fonte: Elaborado pela autora com base na análise qualitativa das respostas abertas.

Da integração dos resultados quantitativos e qualitativos emergem três dimensões centrais: regulação emocional, autorregulação cognitiva e autocuidado. A regulação emocional aparece associada à ansiedade, ao stress e à necessidade de tranquilidade. A autorregulação cognitiva relaciona-se com concentração, foco e capacidade de recentramento. O autocuidado e o autoconhecimento remetem para a identificação de sinais de desgaste e para a adoção de estratégias de proteção do bem-estar. Estas dimensões articulam-se com abordagens contemporâneas de literacia em saúde mental e desenvolvimento pessoal no ensino superior.

Os resultados obtidos convergem com a literatura recente que reconhece o potencial das intervenções baseadas em *mindfulness* para estudantes universitários. Zuo et al. (2023) e González-Martín et al. (2023) referem efeitos favoráveis em variáveis como stress, ansiedade, depressão, sono e bem-estar. Chen et al. (2023) destacam o potencial dos formatos móveis e digitais de meditação *mindfulness*, particularmente relevantes para ampliar o acesso a respostas de promoção da saúde mental no ensino superior. O estudo de Alvarado-García et al. (2025) reforça a amplitude de efeitos possíveis, incluindo melhorias no stress, ansiedade, depressão, qualidade do sono, suporte social e satisfação com a vida.

A leitura dos resultados também dialoga com propostas mais recentes de intervenção híbrida e digital. Zinke, Ritz e Bunzeck (2025) assinalam que práticas mediadas por aplicações digitais, quando combinadas com encontros de grupo online, podem contribuir para reduzir experiências de stress e solidão e aumentar a autocompaixão. Esta evidência é particularmente pertinente para instituições de ensino superior, nas quais a escalabilidade, a flexibilidade e a adesão dos estudantes constituem condições importantes para a sustentabilidade das intervenções.

Apesar desta convergência, a interpretação dos dados deve manter rigor. O presente estudo avalia a perceção imediata dos participantes após sessões de meditação, não avaliando resultados clínicos com instrumentos padronizados nem recorrendo a grupo de controlo. Alrashdi et al. (2024) sublinham que os efeitos das intervenções online baseadas em *mindfulness* são menos consistentes quando comparados com controlos ativos, chamando a atenção para a necessidade de desenhos metodológicos mais robustos. De modo semelhante, Alzahrani e Almohammadi (2026) apontam benefícios globais na ansiedade e depressão, mas esses resultados não devem ser extrapolados diretamente para sessões breves e avaliações pós-sessão (Quadro 3).

Quadro 3: Articulação dos resultados com evidência recente.

Autores	Contributo da literatura	Relação com os resultados do estudo
Paiva et al. (2025)	Reforçam a magnitude dos sintomas de perturbações mentais entre estudantes universitários.	Sustentam a necessidade de respostas preventivas e promotoras de bem-estar no ensino superior.
Zuo et al. (2023)	Apontam efeitos favoráveis de intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> na saúde mental de estudantes.	Apoiam a leitura dos benefícios percebidos em bem-estar, relaxamento e autorregulação.
González-Martín et al. (2023)	Evidenciam impacto positivo do <i>mindfulness</i> na saúde mental de estudantes universitários.	Convergem com a elevada aceitabilidade e utilidade percebida das sessões.
Chen et al. (2023)	Destacam o potencial de meditação <i>mindfulness</i> mediada por dispositivos móveis.	Sugerem possibilidades de expansão para formatos digitais ou híbridos em contexto académico.
Alvarado-García et al. (2025)	Identificam melhorias em stress, ansiedade, depressão, sono, suporte social e satisfação com a vida.	Reforçam a pertinência das competências desejadas pelos estudantes: ansiedade, stress, calma e foco.
Zinke, Ritz e Bunzeck (2025)	Assinalam benefícios de intervenções digitais com encontros de grupo online, incluindo stress, solidão e autocompaixão.	Apoiam a integração de formatos escaláveis, com componente relacional e acompanhamento institucional.
Alrashdi et al. (2024)	Alertam para menor consistência dos efeitos quando comparados com controlos ativos.	Fundamentam a prudência interpretativa e a distinção entre aceitabilidade e eficácia clínica.
Alzahrani e Almohammadi (2026)	Referem efeitos globais favoráveis na ansiedade e depressão em estudantes.	Sustentam o interesse da área, mas exigem cautela na extrapolação para sessões breves.

Fonte: Elaborado pela autora com base na literatura mobilizada no estudo.

Deste modo, os dados deste estudo devem ser compreendidos sobretudo como indicadores de aceitabilidade, pertinência percebida e necessidades formativas e socioemocionais. A meditação pode ser integrada como prática breve em programas de saúde mental, desenvolvimento pessoal e literacia em saúde mental, particularmente em momentos de maior pressão académica, como exames, prazos de entrega, estágios, início do ano letivo e transições curriculares. A elevada avaliação das sessões e a expressiva intenção de recomendação sugerem que a prática foi percecionada como ajustada ao contexto e às necessidades dos estudantes.

Do ponto de vista institucional, os resultados apontam para a pertinência de intervenções breves, voluntárias, contextualizadas e articuladas com serviços de apoio psicológico, programas de promoção da saúde mental e iniciativas curriculares ou extracurriculares de desenvolvimento pessoal. A sua implementação poderá beneficiar de formatos presenciais, digitais ou híbridos, desde que assegurados critérios de qualidade, acessibilidade, participação informada e avaliação sistemática. A meditação, quando

devidamente enquadrada, pode contribuir para ampliar o repertório de estratégias de autocuidado dos estudantes, sem substituir respostas clínicas especializadas.

A utilização institucional da meditação exige, por isso, enquadramento ético e metodológico. A prática deve ser apresentada como recurso complementar, não como substituto de acompanhamento psicológico, avaliação clínica ou intervenção especializada em situações de sofrimento mental significativo. Deve também ser acompanhada de informação clara, participação voluntária, adequação cultural e avaliação contínua. A sua integração com serviços de apoio psicológico, programas de autocuidado e estratégias de promoção da saúde mental poderá aumentar a coerência institucional e reduzir o risco de respostas fragmentadas.

Entre as limitações do estudo, destaca-se o desenho transversal, a avaliação imediata pós-sessão, a ausência de grupo de controlo, a inexistência de medidas pré e pós-intervenção com instrumentos padronizados e a natureza subjetiva dos dados de autorrelato. A análise qualitativa, embora útil para compreender os significados atribuídos à experiência, deverá ser aprofundada em estudos futuros, nomeadamente com procedimentos de validação intercodificador. Investigações posteriores poderão recorrer a desenhos longitudinais, grupos de comparação, escalas validadas de ansiedade, stress, bem-estar e *mindfulness*, bem como avaliação de adesão, retenção e efeitos sustentados ao longo do tempo.

Em síntese, os resultados revelam uma avaliação muito positiva das sessões de meditação, uma perceção expressiva de contributo para o bem-estar e relaxamento e elevada intenção de recomendação. A análise qualitativa mostra que os estudantes valorizam sobretudo a pausa, o relaxamento, a aplicabilidade prática e a possibilidade de desenvolver competências de gestão da ansiedade, stress, calma e foco. Estes achados sustentam a meditação como estratégia complementar promissora no ensino superior, desde que integrada de forma ética, estruturada e cientificamente avaliada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As sessões de meditação foram avaliadas de forma muito positiva pelos estudantes do ensino superior e percecionadas como úteis para o bem-estar e o relaxamento. Os resultados evidenciaram elevada aceitabilidade, benefício percebido e intenção de recomendação, sugerindo que a meditação, quando apresentada como prática breve, acessível e contextualizada, pode ser bem acolhida em ambiente académico. A análise qualitativa reforçou esta leitura, mostrando que os estudantes valorizaram sobretudo a pausa, o relaxamento, a gestão da ansiedade e do stress, a concentração, o foco, o autocuidado e a maior consciência do estado interno.

O principal contributo do estudo reside na identificação de necessidades concretas dos estudantes e na demonstração de que práticas breves de meditação podem constituir uma estratégia pertinente de promoção do bem-estar no ensino superior. Os dados sugerem

que os estudantes procuram não apenas momentos de descontração, mas também recursos para lidar com exigências emocionais, cognitivas e académicas. Neste sentido, a meditação pode ser entendida como ferramenta complementar de autorregulação emocional e cognitiva, favorecendo desaceleração, recentramento, atenção ao momento presente e reconhecimento de sinais de desgaste.

A pausa consciente assume particular relevância num contexto académico marcado por pressão de desempenho, sobrecarga informacional, prazos e transições pessoais. Interromper temporariamente o ritmo acelerado pode favorecer clareza mental, tranquilidade e disponibilidade para a aprendizagem, pelo que a meditação deve ser compreendida como estratégia promotora de equilíbrio, autocuidado e permanência saudável no percurso formativo.

Contudo, os resultados devem ser interpretados com prudência. A elevada aceitabilidade e o benefício percebido não demonstram eficácia clínica, uma vez que o estudo avaliou percepções imediatas pós-sessão, sem medidas psicométricas pré e pós-intervenção, grupo de controlo ou seguimento longitudinal. Assim, os dados sustentam a pertinência, utilidade percebida e viabilidade da prática, mas não permitem concluir sobre efeitos clínicos sustentados na redução da ansiedade, stress ou depressão.

Entre as principais limitações destacam-se o desenho transversal, a avaliação imediata, a ausência de grupo de comparação, a inexistência de instrumentos validados, o recurso ao autorrelato e a natureza descritiva da análise qualitativa. Acresce que a amostra incluiu apenas estudantes que participaram nas sessões e responderam ao questionário, limitando a generalização dos resultados. Estudos futuros deverão recorrer a desenhos mais robustos, com avaliação pré e pós-intervenção, *follow-up*, instrumentos psicométricos validados, grupos de comparação, análise da adesão e validação entre codificadores.

Será ainda relevante estudar diferentes formatos de implementação, incluindo sessões presenciais, programas digitais, modelos híbridos e práticas integradas em unidades curriculares, serviços de apoio psicológico ou programas institucionais de literacia em saúde mental. A avaliação da aceitabilidade, continuidade da prática e fatores facilitadores ou dificultadores da participação poderá apoiar uma implementação mais ajustada às necessidades da comunidade académica.

Conclui-se que a meditação apresenta potencial como recurso complementar de promoção do bem-estar no ensino superior, sobretudo quando integrada de forma estruturada, ética e cientificamente avaliada. A sua articulação com políticas institucionais de saúde mental, programas de desenvolvimento pessoal, estratégias de literacia em saúde mental e serviços de apoio aos estudantes pode contribuir para legitimar o autocuidado, a pausa e a autorregulação como dimensões fundamentais da experiência académica. A pausa não é uma interrupção da aprendizagem; pode ser uma condição para aprender, cuidar e permanecer bem.

REFERÊNCIAS

- ALRASHDI, D. H. et al. A systematic review and meta-analysis of online mindfulness-based interventions for university students: an examination of psychological distress and well-being, and attrition rates. **Journal of Technology in Behavioral Science**, v. 9, n. 2, p. 211-223, 2024. DOI: 10.1007/s41347-023-00321-6.
- ALVARADO-GARCÍA, P. A. A. et al. Effect of a mindfulness program on stress, anxiety, depression, sleep quality, social support, and life satisfaction: a quasi-experimental study in college students. **Frontiers in Psychology**, v. 16, 1508934, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1508934.
- ALZAHRANI, M. A.; ALMOHAMMADI, I. A. The effectiveness of mindfulness-based interventions in reducing anxiety and depression among students: a systematic review and meta-analysis. **Clinical Psychologist**, 2026. DOI: 10.1080/13284207.2026.2621341.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2016.
- CHEN, B. et al. Effects of mobile mindfulness meditation on the mental health of university students: systematic review and meta-analysis. **Journal of Medical Internet Research**, v. 25, e39128, 2023. DOI: 10.2196/39128.
- CRESWELL, J. W.; PLANO CLARK, V. L. **Designing and conducting mixed methods research**. 3. ed. Thousand Oaks: SAGE, 2018.
- GONZÁLEZ-MARTÍN, A. M. et al. Mindfulness to improve the mental health of university students: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Public Health**, v. 11, 1284632, 2023. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1284632.
- KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based stress reduction (MBSR). **Constructivism in the Human Sciences**, v. 8, n. 2, p. 73-83, 2003.
- PAIVA, U. et al. Prevalence of mental disorder symptoms among university students: an umbrella review. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 175, 106244, 2025. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2025.106244.
- ZINKE, N.; RITZ, A.; BUNZECK, N. Mindfulness-based interventions and student wellbeing: can digital group meetings enhance app-based training? **Frontiers in Education**, v. 10, 1613894, 2025. DOI: 10.3389/feduc.2025.1613894.
- ZUO, X. et al. The efficacy of mindfulness-based interventions on mental health among university students: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Public Health**, v. 11, 1259250, 2023. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1259250.