

## Efeitos psicológicos da prática de Meditação e Aikido em professores da Zona Oeste de Natal

James Carlos da Silva Araújo<sup>1,2</sup>, Maria Cristina Cuono Perreira<sup>2</sup>, Fernanda Carla Faustino da Silva<sup>3</sup>, Gustavo André Fernandes Silveira<sup>1,2</sup>, Iran de Brito Marrocos Filho<sup>2</sup>, Maria de Fátima Abrahão Tavares<sup>1</sup>, Kelly Cristina Fernandes Rocha<sup>1,2</sup>, Marlos Alves Bezerra<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN).

<sup>2</sup>Academia Central de Aikido Natal (ACAN).

<sup>3</sup>Secretaria de Saúde Pública (SESAP).

E-mails: cristinacuono@yahoo.com.br fernaca@uol.com.br, gustavoandrefs@yahoo.com.br, imarrocos@yahoo.com.br, ftavares@digicom.br, kellyrochaufnrn@gmail.com.br, Bezerra-marlosdoc@yahoo.com.br

**Introdução:** Pretendemos estabelecer uma cultura de paz em uma escola estadual de Natal com várias ocorrências de violência dos alunos contra professores. O aikido é uma arte marcial japonesa que promove por meio de técnicas corporais, etiqueta e disciplina uma “cultura de paz” melhorando o estado de atenção plena e entendimento mútuo. A meditação é uma prática que pode fornecer a melhoria do estado emocional com resultados favoráveis na cognição e na tolerância ao estresse. **Objetivo:** estudamos os efeitos psicológicos nos docentes da prática de Aikido e de meditação por uma semana em uma escola pública de Natal para promoção de uma cultura de paz. **Método:** Pesquisa-ação (Thiollent, 2005) com entrevistas não-estruturadas de 40 professores antes e após a intervenção de uma semana de práticas contemplativas. **Resultados:** Os resultados das entrevistas dos professores mostraram um cotidiano estressante com bullying de alunos em sala de aula e com uma intensa carga horária de trabalho. Após a intervenção mais de 80% dos docentes apontaram aumento de tolerância ao estresse e melhoria de atenção e do equilíbrio emocional. **Conclusão:** observamos que o aikido e a meditação foram efetivos na melhoria do estado emocional e no aumento de tolerância ao estresse de professores. No entanto, investigações com número maior de sujeitos e com estudo prospectivo de longa duração das práticas contemplativas são necessários para avaliar a mediação de conflitos e pacificação dos alunos.

**Palavras-chave:** Meditação. Aikido. Cultura de Paz. Professores.