



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



ANA CAROLINA ALVES PEREIRA

A PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE MEDITAÇÃO: ARTIGOS DE 2009 A 2018

**UBERLÂNDIA
2018**

ANA CAROLINA ALVES PEREIRA

A PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE MEDITAÇÃO: ARTIGOS DE 2009 A 2018

Trabalho de conclusão de curso apresentado a Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial para obtenção do certificado de graduada em Licenciatura/Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra Sônia Bertoni

UBERLÂNDIA
2018

ANA CAROLINA ALVES PEREIRA

A PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE MEDITAÇÃO: ARTIGOS DE 2009 A 2018

Trabalho de conclusão de curso apresentado a Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial para obtenção do certificado de graduada em Licenciatura/Bacharelado em Educação Física.

Área de concentração: Análise de Produção Científica

Uberlândia, 14 de dezembro de 2018

Banca Examinadora

Presidente: _____

Prof^a Dra. Sônia Bertoni – FAEFI/ UFU

Membro: _____

Prof. Dr. Vagner Matias do Prado – FAEFI/ UFU

Membro: _____

Prof^a. Esp. Paula Márcia Ferreira Baccelli Reis – Quantum Academy

Coordenador do Curso: Prof. Dr Eduardo Henrique Santos Rosa

AGRADECIMENTOS

Meu agradecimento vai para todas as pessoas que estiveram comigo ao longo da minha formação, à minha família que sempre me apoiou, aos professores que me passaram conhecimentos valiosos, à minha orientadora Sônia Bertoni em especial, por todos esclarecimentos e toda ajuda na construção deste trabalho, aos meus amigos que deixaram meus dias mais alegres e por fim quero agradecer a Deus por me fazer acreditar que a vida é maravilhosa e que meus sonhos podem ser realizados.

A PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE MEDITAÇÃO: ARTIGOS DE 2009 A 2018

ANA CAROLINA ALVES PEREIRA

Graduanda da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia

E-mail: anacarolinaalves21@hotmail.com

Dra. SÔNIA BERTONI

Professora Associada da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia

E-mail: sonia.bertoni@ufu.com

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo geral analisar os artigos científicos nacionais que foram produzidos sobre o tema meditação no período de 2009 a 2018. A pesquisa é de análise da produção científica. Para a coleta de dados fizemos o levantamento dos artigos nacionais sobre meditação existentes nas Bases de Dados SciELO, Redalyc e Lilacs. Foram encontrados 24 artigos dos quais 12 na área da saúde, 7 relacionados à educação, 4 referentes à validação de instrumentos e um conceitual. Os artigos analisados sobre meditação nos permitem inferir que a produção científica brasileira publicada no formato de artigo nas três bases pesquisadas é pequena, e que conseqüentemente não contribui de maneira suficiente para a discussão de novos achados, tanto em nível nacional, como internacional. É preciso aumentar o acervo científico na área, discutir especificidades de cada técnica meditativa, e seus respectivos efeitos, investindo em formação dos profissionais que queiram utilizá-la como um recurso alternativo/pedagógico de intervenção.

PALAVRAS-CHAVE: meditação; produção científica; artigos.

INTRODUÇÃO

Este artigo tem como tema central a produção científica sobre meditação. Segundo Lima (2005) a meditação pode ser definida como uma técnica que promove ao indivíduo uma atitude em que a mente fique mais concentrada e atenta e de forma simultânea mais calma.

O estresse da vida moderna de acordo com Vascouto, Sbissa e Takase (2013), desencadeia relações solitárias com o espaço virtual, na qual crianças e jovens podem apresentar desequilíbrio emocional, baixa autoestima e problemas de concentração. Neste sentido, a meditação é uma prática que promove alteração na atividade neurológica, aumento

do nível atencional, neutralização dos efeitos da sobrecarga cognitiva e redução dos níveis do hormônio do estresse.

De acordo com Galvão (2017, p. 9), “a prossecução de estudos sobre as variáveis, qualidade de sono, stress, ansiedade, depressão e consumo de álcool, apresentam-se significativas, em especial na população de jovens adultos”. Nesse sentido, encontramos o estudo de Menezes e Dell’Aglia (2009) que relata que a meditação tem sido foco de pesquisa pelo fato desta prática se mostrar eficaz para tratamento de inúmeras condições, principalmente aquelas relacionadas ao estresse, dentre outras.

E isto, nos instigou a elaborar os seguintes questionamentos: O que tem sido produzido em forma de artigos científicos nacionais sobre meditação? O que tem como tema central esses artigos? Quais os objetivos e principais resultados? O que eles trouxeram de contribuição para o acervo científico sobre a temática.

Para tentar responder a estes questionamentos realizamos esta pesquisa cujo objetivo geral foi analisar os artigos científicos nacionais que foram produzidos sobre o tema meditação no período de 2009 a 2018. Mais especificamente visou categorizar as produções encontradas; identificar os objetivos dos trabalhos; verificar os resultados e identificar as lacunas ainda existentes na área; refletir e pontuar sobre as conclusões a que chegaram os autores.

Este trabalho é importante uma vez que busca analisar as produções sobre um tema hoje em voga e que, pelas pesquisas, apontam melhoras significativas na qualidade de vida de seus praticantes. Além disso, este estudo permite contribuir para que possamos fazer uma intermediação entre as possibilidades de relacioná-la ao campo da Educação/Educação Física.

A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO: ASPECTOS INTRODUTÓRIOS

Este estudo baseia-se em produções científicas voltadas para a área da meditação. A produção científica é caracterizada por ser um meio em que se tem informações contextualizadas em forma de pesquisas que objetivam conhecer e produzir conhecimento sobre diferentes temáticas. Para Witter (1996; 1997, apud DAWALIBI et al., 2013, p.395),

A produção científica é um processo contínuo, dinâmico, que envolve a descoberta e a alteração do conhecimento, a comprovação de modelos e teorias e está sempre em fase de ampliação, comprovação e reformulação. Busca, acima de tudo, partilhar seus resultados com a comunidade científica e a sociedade, como forma de democratização do conhecimento.

Desta maneira é possível que os conhecimentos divulgados colaborem para a atualização de informações e conseqüentemente para formação de novas pesquisas. Segundo Droyscher e Silva (2014, p.171),

O registro da ciência é essencial à conservação e preservação de resultados, observações, cálculos, teorias, etc., possibilitando, assim, a crítica, aceitação ou não e aperfeiçoamentos posteriores. Entretanto, a comunicação desses registros é ação ainda mais importante, condição pela qual se possibilita o alcance público, permitindo, assim, a apropriação desses por outros indivíduos e, conseqüentemente, a geração de mais conhecimentos.

Através da divulgação o conhecimento científico, de acordo com Oliveira e Noronha (2005), torna-se reconhecido quando verificado e comprovado ou não por cientistas, sendo que a credibilidade às informações se dá pela avaliação de instâncias superiores, tendo como formalização a escrita veiculada em periódicos, livros, relatórios técnicos, entre outros recursos.

Sendo assim, fazer uma análise da produção científica em determinado tema, corrobora para a ampliação do conhecimento sobre este determinado tema, e implica em possibilidades de novas pesquisas.

A meditação é uma prática que possui origem muito antiga, podendo ser utilizada com uma dimensão espiritual ou não, sendo praticada de diferentes formas. Segundo Menezes e Dell’Aglío (2009, p.566),

Esta prática teve origem nas filosofias espirituais do Oriente, mas especialmente a partir da década de 60 o movimento de trazê-la para o Ocidente ganhou força. Assim, juntamente com a crescente busca pela prática pessoal, também houve um maior interesse científico por ela.

Segundo Noguchi (2015) existem diversas técnicas de meditação, porém a meditação transcendental, mindfulness, zen, vipassana, dentre outras, são as mais divulgadas e utilizadas nas pesquisas realizadas no Ocidente.

As técnicas meditativas por sua vez podem ser classificadas em três tipos principais. Segundo Menezes e Dell’Aglío (2009) a meditação pode ser chamada de concentrativa, na qual seu treino se direciona sobre um único foco de maneira que o praticante direcione sua atenção como na respiração, em algum som, entre outros. Uma segunda denominação chamada de Mindfulness, caracterizada pela consciência da experiência do momento presente, onde há uma percepção de todos os estímulos que chegam à sua consciência, como pensamentos, sentimentos e/ou sensações, utilizando uma atitude de aceitação, uma observação livre sem nenhum tipo de elaboração ou julgamento. E uma terceira denominação

chamada de contemplativa, que seria uma integração dos dois outros tipos, que requer tanto a habilidade de focalizar como de se abrir.

A meditação contemplativa também pode ser chamada de meditação integrativa, segundo Sbissa, et al (2009, p 107),

Na meditação integrada ocorre a combinação das duas técnicas anteriores numa só, ou seja, o sujeito não busca se distanciar de todos os estímulos focando em apenas um. Ele mantém um objeto como “âncora ou fixação”, mas não busca reter a sua atenção. Quando outro objeto que não seja a âncora entra no campo de percepção da consciência, ele o reconhece cognitivamente, e retorna para o objeto âncora. Um exemplo desse tipo de meditação é a budista, em que normalmente se mantém o foco na respiração, mas ao mesmo tempo se busca o observador.

Sua prática pode possuir movimentos corporais ou não, e segundo Lutz, Dunne e Davidson (2007, apud MENEZES; DELL’ AGLIO; BIZARRO, 2011, p.239), a meditação ativa se diferencia da meditação sentada e silenciosa na qual a segunda forma tem como treinamento mental a focalização prolongada e consciente da atenção sobre um único objeto. O tai chi chuan segundo, Benke e Carvalho (2008) é um exemplo de arte marcial que utiliza a meditação ativa, no qual os movimentos do corpo são acompanhados por movimentos lentos e por uma respiração profunda.

Para Menezes, Dell’ Aglio e Bizarro (2011, p.239), “a meditação sentada e silenciosa é a que mais vem sendo pesquisada cientificamente, tanto em sua forma original como na sua forma secular”. As técnicas meditativas que proporcionam ao praticante uma mente focada e atenta a si mesma, segundo Noguchi (2015), provocam um desdobramento, onde o sujeito é observador e ao mesmo tempo é objeto de sua observação, que indiretamente gera um processo de autoconhecimento e autorregulação.

De acordo com Noguchi (2015, p. 650),

É importante destacar que as práticas meditativas, especialmente aquelas advindas de sistemas filosóficos orientais, não se preocupam em transformar pensamentos negativos ou focar nos pensamentos positivos, mas sim fazer com que a pessoa compreenda a natureza do pensamento em si, sua imaterialidade e transitoriedade, propiciando gradativamente uma não identificação com estes.

A prática meditativa está associada como prática complementar da saúde. Segundo Lemos (2014) a meditação e consciência corporal como práticas integrativas que possuem respaldo legal pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e respaldo científico, são formas de colaborar na assistência em saúde de maneira a induzir na

redução de gastos e favorecer a participação social, tornando os pacientes gestores de sua saúde, de maneira que não tenha uma dependência total dos profissionais e de instituições de saúde.

Medeiros (2017) cita que em 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) através da portaria 971 de 03 de maio foi aprovada pelo Ministério da Saúde. Em 2017 através das portarias: 145, de 11 de janeiro e 849 de março, a meditação é incluída no conjunto das técnicas da PNPIC.

O sistema único de saúde brasileiro (SUS), segundo Medeiros (2017), passa a reconhecer a importância das práticas alternativas e que ao longo dos anos esta comprova sua eficiência em muitas pesquisas científicas que se apresentam em forma de dissertações e teses, além das publicações reconhecidas nacionalmente e internacionalmente.

A meditação também tem sido utilizada como ferramenta em contextos educacionais, pelo fato desta promover o desenvolvimento e o aprimoramento de habilidades mentais.

No ensino infantil a meditação pode ser utilizada para colaborar na aprendizagem, na qual tem como objetivo que o aluno adquira de forma dinâmica a consciência de um ser pensante e reflexivo.

Segundo Rocha, Flores e Marques (2015, p.403),

Apesar da rotina escolar muitas vezes estar fragmentada em seus saberes, é possível que novas maneiras de articulação sejam incorporadas, de modo que, as crianças integrem as vivências e os diversos saberes de forma significativa. Uma das maneiras disso acontecer é através da meditação.

Considerando que a evolução acontece por meio da inovação, é preciso que os conteúdos ofertados pelo educador sejam ministradas de maneira adequada para que os conhecimentos aplicados sejam efetivados.

De acordo com Rocha, Flores e Marques (2015) a meditação na educação básica pode proporcionar o desenvolvimento da consciência do indivíduo, em relação a si e a sua inserção no mundo, sendo necessário que na escola seja oferecido a exploração espaço/tempo para que a criança possa vivenciar momentos de silêncio que proporcionam um estado de relaxamento físico e mental.

A transição da adolescência para a fase adulta perpassa por momentos de mudanças que requerem mais responsabilidade. Conforme Menezes, Fiorentin e Bizarro (2012, p. 308), “alguns estudos apontam que a fase universitária pode ser marcada por algumas dificuldades, dentre elas acadêmicas, interpessoais e pessoais”.

Diante da tensão das dificuldades, Domingos e Domingos (2015) revelam que há dados que mostram um alto consumo de álcool e drogas entre a população universitária, que pode ser intensificada pelo fato de que nesta etapa da vida o acadêmico enfrenta situações como a de ter que morar sozinho, possuir um desempenho satisfatório, entre outros, sendo cobrado por si mesmo ou pelos pais, gerando assim um estresse.

De acordo com Loures e outros (2002, p. 525),

O estresse mental ou emocional é um dos maiores problemas das sociedades modernas. Em uma situação de estresse, o organismo humano redistribui suas fontes de energia, antecipando uma agressão iminente. Esse mecanismo de adaptação é vantajoso se realmente houver perigo iminente. Entretanto, se esse estado persistir por muito tempo, o dano será inevitável.

Em situações mais alarmantes jovens cometem suicídio como saída. Segundo Braga e Dell’Aglío (2013), a existência de situações estressoras, dependência de drogas lícitas e/ou ilícitas, relatos de suicídio na família, entre outras, são as principais causas de risco ao suicídio na adolescência, que se apresentam em sintomas como a depressão, desânimo e desinteresse pela vida.

De acordo com Ramos (2017, p.1-2),

O suicídio pode ser definido como ato voluntário cometido por alguém que atenta de forma intencional contra a própria vida. Este é cada vez um fenômeno social a nível nacional e internacional que tem vindo a aumentar o número das estatísticas, especialmente na faixa etária dos jovens, o que transforma num problema social preocupante não só pelos seus efeitos sobre a pessoa que o comete, como também pelas consequências psicológicas que pode incitar nos familiares e pessoas próximas ao suicida.

Ribeiro e outros (2018) fizeram uma análise de tendência temporal da mortalidade por suicídio entre 1996 e 2014, neste foi obtido resultados que apontam que a tentativa de suicídio é relevante na faixa etária dos 15 aos 29 anos, principalmente em mulheres e que homens cometem mais o ato através do uso de métodos de alto grau de letalidade. Já a mortalidade por suicídio é maior entre 30 e 49 anos, no qual de acordo com os dados do Sistema de Informações Sobre Mortalidade, 45,4% dos casos de suicídio utilizaram-se de enforcamento.

O estresse é um fator que depende da maneira como o indivíduo reage. Segundo Benke e Carvalho (2008), este se agrava quando o indivíduo possui pouca autonomia diante das diferentes situações, porém o comportamento deste têm influência em sua adaptação à uma nova situação, assim como suas convicções e expectativas frente ao mundo, através da busca de fatores que reduzem o estresse, como alimentação, estabilidade emocional, relaxamento, exercício físico e qualidade de vida.

A meditação de acordo com Noguchi (2015) pode provocar alterações fisiológicas expressivas que interferem diretamente no fluxo mental desempenhando assim efeitos nos processos saúde-doença, na qualidade de vida e no bem estar.

Para Danucalov (2009, apud. NOGUCHI, 2015, p. 645),

Diferentes estudos sobre meditação e/ou yoga e as alterações fisiológicas correlacionadas a essas práticas encontraram reduções da frequência cardíaca, alterações do fluxo sanguíneo encefálico e da atividade encefalográfica, modificações nas concentrações de neurotransmissores, variações hormonais, reduções da temperatura corporal, aumento no volume sanguíneo, alterações dos sentidos e da percepção, aumento da resistência galvânica da pele, diminuição da resistência vascular periférica, queda do consumo de oxigênio e gás carbônico, redução do lactato sanguíneo – apontando para um possível controle consciente de sistemas considerados como involuntários.

Assim sendo, a meditação se apresenta como prática que pode influenciar de forma positiva no comportamento de diferentes idades, assim como tem influência em questões fisiológicas que realiza modificações benéficas no ser humano.

METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como análise da produção científica. Segundo Joly e outros (2004, p. 122),

A análise pode ser feita considerando-se a temática, o discurso, a metodologia, o procedimento de análise de dados e enfoques teóricos. No tocante à temática, são analisados itens como tema, origem do tema, variáveis, classificações, thesaurus e conclusões. No discurso verifica-se o título, resumo, palavras-chave, estrutura, referências e características verbais. Ao lado disso, a metodologia também é matéria de análise em aspectos tais como, objetivos, tipologia, sujeitos, materiais, procedimentos e variáveis. Também é possível focalizar-se a análise de dados e, dentro dela, verifica se o procedimento, recursos e a natureza da análise desenvolvida (qualitativa, quantitativa ou mista). A análise dos enfoques refere-se à verificação das teorias e modelos apresentados. Outros itens passíveis de apreciação são a autoria e a vinculação do trabalho.

Escolhemos para a análise, artigos científicos sobre meditação. Segundo a Associação Brasileira de Normas Técnicas – ABNT, (NBR - Normas Brasileiras 6022, 2003, p. 2), o artigo científico pode ser definido como a “publicação com autoria declarada, que apresenta e discute ideias, métodos, técnicas, processos e resultados nas diversas áreas do conhecimento”.

Para a coleta de dados fizemos o levantamento dos artigos nacionais existentes nas Bases de Dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Rede de Revistas Científicas

da América Latina e Caribe, Espanha e Portugal (Redalyc) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs). Usou-se a palavra meditação e surgiram aproximadamente 5.445 publicações (artigos, teses, dissertações entre outros), no qual a maioria não abordava a meditação como tema central, sendo encontrado 4.720 na base SciELO, 717 Redalyc e 8 Lilacs, no período de 2009 a 2018. Escolhemos o período de 2009 a 2018 por nos permitir trabalhar com os mais atuais. Destes artigos encontrados selecionamos apenas os que abordavam a meditação como objeto central de estudo, tendo assim um total de 24 artigos.

Os artigos selecionados podem ser vistos no quadro 01 a seguir:

Quadro 01: Artigos sobre meditação que compuseram o universo amostral

Nº	Autor - Título do trabalho	Ano de Publicação
01	Antônio Silveira Sbissa, Pedro Paulo Mendes Sbissa, Evania Scopel, Luciano Teixeira, Emílio Takase, Roberto Moraes Cruz - Meditação e hipertensão arterial: uma análise da literatura	2009
02	Carolina Baptista Menezes, Débora Dalbosco Dell’Aglío - Os Efeitos da Meditação à Luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de Literatura	2009
03	Carolina Baptista Menezes, Débora Dalbosco Dell’Aglío - Por que meditar? a experiência subjetiva da prática de meditação¹	2009
04	Luc Vandenberghe, Alysson Bruno Assunção - Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental	2009
05	Carolina Baptista Menezes, Débora Dalbosco Dell’Aglío, Lisiane Bizarro - Meditação, Bem-Estar e a Ciência Psicológica: Revisão de Estudos Empíricos	2011
06	Amanda da Costa da Silveira, Thiago Gomes de Castro, William Barbosa Gomes - Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros	2012
07	Carolina Baptista Menezes, Bruna Fiorentin, Lisiane Bizarro - Meditação na universidade: a motivação de alunos da ufrgs para aprender meditação	2012
08	Silvia Deutsch, Luiz Fabiano Seabra Ferreira, Ana Claudia Gomes de Amorim Pinto - O efeito da meditação no comportamento social do praticante	2012
09	Helena Dresch Vascounto, Pedro Sbissa, Emílio Takase - A utilização da meditação no contexto escolar: uma análise da literatura	2013

10	Marina Cunha, Ana Galhardo, José Pinto-Gouveia - Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM): Estudo das Características Psicométricas da Versão Portuguesa	2013
11	Jeferson Gervasio Pires, Maiana Farias Oliveira Nunes, Marcelo Marcos Piva Demarzo, Carlos Henrique Sancineto da Silva Nunes - Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: uma revisão	2015
12	Luciana Fernandes Marques, Mariana Duarte Rocha, e José Francisco Flores - Fundamentos da meditação no ensino básico: transdisciplinaridade, holística e educação integral	2015
13	Milica Satake Noguchi - Meditação, Saúde Coletiva e Fonoaudiologia: um diálogo em construção	2015
14	Tanize Viviane Gonçalves Girard; Leandro da Fonte Fei - Mindfulness: concepções teóricas e aplicações clínicas	2016
15	Tiago Pires Tatton-ramos, Reinaldo Augusto Gomes Simões, Fernando Lives Andela Niquice - Mindfulness em ambientes escolares: adaptações e protocolos emergentes	2016
16	Cláudia Rato - Importância do programa de residência docente e da extensão da propppec do colégio pedro II na aplicação e desenvolvimento da nova tecnologia educacional meditação laica educacional® como estratégia didático-pedagógica para uma educação emocional	2017
17	Mariana Santos Pereira Pinto Martins, Patrícia Tapioca Seixas, Danielle Ribeiro De Meneses, Elizza Santana E Silva Barreto, Paula Sanders Pereira Pinto - Mindfulness: um estudo sobre a percepção dos terapeutas cognitivos no público soteropolitano	2017
18	Valéria Paes de Castro Barreto, Simone Cruz Machado Ferreira, Dayse Mary da Silva Correia - Estresse ocupacional na enfermagem e mindfulness: o que há de novo?	2017
19	Carolina Cota Almeida, Alessandra Almeida Assumpção - A eficácia do mindful eating para transtornos alimentares e obesidade: revisão integrativa	2018
20	Gustavo Matheus Rahal - Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção	2018
21	Jeferson Gervasio Pires et.al - Evidência de Validade da Medida de Atenção Plena pela Relação com Outras Variáveis	2018
22	Lorenza Romero Dinelli, Alessandra Almeida Assumpção - Intervenções baseadas em mindfulness para crianças com sintomas de ansiedade: revisão integrativa	2018
23	Marina Xavier Carpena, Carolina Baptista Menezes - Efeito da	2018

	Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários	
24	Vinícius Demarchi Silva Terra et.al - A meditação no esporte de alto rendimento: revisão sistematizada da literatura¹	2018

Fonte: Elaborada pela autora

De posse dos artigos, fizemos a categorização por área e após identificamos os objetivos, principais resultados e as conclusões. Em seguida fizemos a análise de dados tendo como referência base Bardin (1977), que utiliza um conjunto de técnicas organizado por meio das seguintes fases: pré-análise (organização dos documentos); exploração do material (administração sistemática das decisões tomadas); e, por fim, o tratamento dos resultados obtidos e sua interpretação (os resultados são tratados de maneira a serem significativos e válidos).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da leitura dos 24 artigos encontrados sobre meditação foi possível selecioná-los dentro de subtemas, tais como: saúde, educação, validação de instrumentos e aspecto conceitual. As porcentagens dos artigos encontrados por subtemas podem ser vistos no quadro 02 a seguir:

Quadro 02: Subtemas dentro da área de meditação

Subtemas	Número de artigos encontrados	Porcentagem (%)
Saúde	12	50
Educação	7	29,16
Validação de Instrumentos	4	16,66
Conceitual	1	4,16

Fonte: Elaborada pela autora

Trabalhos sobre meditação que estão na área da saúde

Os artigos do subtema saúde apresentaram objetivos como investigar quais são os benefícios da prática meditativa, assim como saber qual sua aplicabilidade na área da saúde.

Segundo Menezes e Dell'Aglio (2009) a meditação vem sendo utilizada como ferramenta para tratamentos coadjuvantes, tornando-se foco principal de determinados programas de saúde. Geralmente, problemas clínicos estão relacionados ao processamento do passado ou futuro (depressão - ansiedade), diante disto a meditação mindfulness pode ser considerada uma ferramenta complementar ao tratamento psicoterápico que ajuda o indivíduo a desenvolver capacidade de responder as experiências de uma forma mais equilibrada e menos impulsiva (GIRARD E FEIX, 2016).

Segundo Dinelli e Assumpção (2018), intervenções baseadas na meditação têm demonstrado muitos benefícios como na promoção de autoconhecimento, habilidade de autorregulação emocional, desenvolvimento de habilidades sociais, entre outros.

Problemas de ansiedade também tem relação com problemas alimentares. De acordo com Almeida e Assumpção (2018) a meditação pode ser uma prática que demonstra melhora no comportamento de pacientes com transtorno de compulsão alimentar, anorexia nervosa, bulimia nervosa e obesidade, na qual a prática desenvolve a habilidade de ter mais autocontrole e consciência sobre hábitos alimentares do indivíduo. Para Martins, et al. (2017), a meditação mindfulness pode proporcionar ao indivíduo benefícios como sensação de bem-estar, estabilização nas tensões emocionais, redução da autocrítica, diminuição do nível de estresse, redução de sintomas orgânicos, como índice de glicemia, hipertensão e colesterol.

Para Menezes e Dell'Aglio a meditação (2009, p.285),

É capaz de gerar uma série de respostas físicas e psicológicas que podem auxiliar na prevenção de inúmeras condições, especialmente aquelas resultantes dos efeitos deletérios do estresse, no manejo de problemas de saúde já estabelecidos, assim como na promoção de saúde mental.

Em função de seus benefícios, a meditação no Ocidente vem sendo foco de interesse de muitos pesquisadores. De acordo com Noguchi (2015) tem se muitos estudos sobre a meditação relacionada à saúde, sendo encontradas discussões sobre a aplicação de diferentes técnicas da meditação para diversos tipos de doenças, distúrbios, e condições clínicas e não clínicas. Ainda, segundo Noguchi (2015), nesta última década tem se publicações relacionadas a distúrbios da comunicação e meditação, que começaram a despertar o interesse dos pesquisadores, visto que tais publicações indicam o uso da meditação como uma terapia complementar que oferece perspectivas na qualidade de vida e no bem-estar de indivíduos portadores de diferentes distúrbios da comunicação.

É possível verificar que neste contexto da saúde, a meditação também pode ser utilizada como estratégia de enfrentamento do estresse ocupacional. Segundo Paschoal e

Tamayo (2006, apud BENKE; CARVALHO, 2008), o estresse ocupacional é caracterizado por ter enfoque nos estressores relacionados ao ambiente de trabalho. Atualmente há estudos que de acordo com Barreto, Ferreira e Correia (2017, p. 41) “evidenciam ajuda neste enfrentamento de sobrecarga de trabalho, nos quais o Mindfulness tem recebido atenção em pesquisas internacionais, porém, de forma reduzida no Brasil”. A meditação baseada no mindfulness é particularmente positiva como estratégia de enfrentamento das contingências do dia a dia, de forma que esta quando praticada regularmente produz efeitos que podem modificar o cérebro, ativar mais as áreas associadas à alegria e relaxamento e reduzir as áreas envolvidas em emoções negativas e estresse (BARRETO, FERREIRA E CORREIA, 2017).

Benefícios como relaxamento, metacognição e autorregulação são adquiridos com a prática meditativa, de acordo com Menezes, Dell’Aglia e Bizarro (2011), o relaxamento é obtido através da menor ativação periférica e central, já a metacognição se refere ao desenvolvimento de uma percepção e uma mente menos condicionada, fazendo com que o indivíduo tenha a capacidade de fazer uma auto regulação de estímulos negativos, de maneira interligada esses mecanismos contribuem para uma experiência mais positiva e para um estado emocional de bem-estar. Tais benefícios são observados em atletas de alto rendimento após intervenção meditativa, segundo Terra et al. (2018), a prática pode interferir de forma positiva na performance como, por exemplo, na modalidade esportiva tiro, e redução significativa da ansiedade e do estresse pré-competição em modalidades como, ciclismo, basquete e badminton.

A meditação também proporciona benefícios em relação à qualidade das relações sociais das pessoas. Segundo Deutsch, Ferreira e Pinto (2012), indivíduos que possuem o hábito de praticar meditação diariamente, possuem características de serem pessoas mais conscientes, calmas, autênticas e menos apegadas a pensamentos persistentes, pelo fato que a prática meditativa proporciona uma auto-observação que induz ao autoconhecimento, melhorando assim a percepção em relação a si mesmo e conseqüentemente de melhor convívio.

Meditação e o subtema educação

Neste subtema foi possível perceber que todos os artigos encontrados tem como objetivo comum discutir sobre a meditação como sendo uma alternativa de intervenção em escola de educação básica ou superior, na qual possibilita aos alunos efeitos positivos sobre seus comportamentos, obtendo benefícios emocionais e cognitivos.

Na educação infantil, de acordo com Marques, Rocha e Flores (2015), a prática da meditação pode contribuir para a construção de significados na formação do desenvolvimento humano da criança, em que esta auxilia o aluno a desenvolver, de forma enriquecedora, suas aprendizagens.

Segundo Rocha, Flores e Marques (2015, p. 412),

O hábito das práticas de meditação na sala de aula, são benéficas ao desenvolvimento do aluno como um todo. Para que ocorra um desenvolvimento social, emocional assim como, de suas habilidades interpessoais a fim de que haja a evolução da autoestima e da autoconfiança.

De acordo com Rato (2017), a criação de práticas pedagógicas faz-se necessária, de maneira que estas ajudem os alunos a manterem-se presentes e atentos, viabilizando a compreensão e o acompanhamento do currículo escolar. Em seu estudo a autora Rato (2017) teve como objetivo desenvolver uma estratégia pedagógica, chamada de Meditação Laica Educacional - MLE, desenvolvida e aplicada pelos professores que voluntariamente se dispuseram a aplicá-la para os alunos que se mostrassem interessados em praticá-la. A meditação é apresentada como proposta para a Educação Básica Escolar no sentido de contribuir no desenvolvimento da educação do ser humano na dimensão emocional, formando assim uma geração de jovens que saibam qual vocação seguir, assim como serem mais tolerantes para com diferenças pessoais e culturais. Os resultados obtidos apontam que a meditação laica educacional é uma técnica capaz de transpor as diversidades culturais, sociais, econômicas e pessoais, e que esta também influenciou para o aumento da atenção dos alunos em sala otimizando o tempo de aula, assim como uma melhora no desempenho escolar.

Tatton-Ramos et al (2016), teve como objetivo em seu estudo discutir sobre as adaptações necessárias para desenvolver a prática de mindfulness na escola, analisar quais os efeitos das intervenções e o treinamento de professores através de três Mindfulness Based Interventions - MBIs adaptadas: Dot-Be, MindUp e Learning to Breath por serem programas de intervenções que apresentam publicações sobre seus resultados de forma significativa.

Nas MBIs que vêm sendo adaptadas para o contexto escolar, a presença de treinamentos de autocompaixão constitui um dos eixos principais, porém são práticas que possuem diferentes efeitos, e que por sua vez possuem distintas intervenções. Ainda no trabalho de Tatton-Ramos et al (2016) é apontado que a aplicação das MBIs nas escolas deve possuir sessões com duração reduzida, com maior uso de metáforas, da tecnologia e linguagem visual, de maneira que proporcionem uma aproximação das práticas com o dia a dia, assim como um maior envolvimento de familiares, professores e educadores.

É possível perceber diversos estudos voltados para o mindfulness, de acordo com Rahal (2018, p. 355),

Através do estudo das metanálises foi possível observar uma grande variedade de estudos clínicos avaliando intervenções em atenção plena no contexto escolar, tendo estes uma variedade de ambientes, metodologias e instrumentos que exploram diferentes aspectos psicológicos. Esta variedade é talvez reflexo da novidade do tema no meio acadêmico fazendo com que pesquisadores experimentem o uso da atenção plena para os mais variados fins na expectativa que esta se mostre útil.

Em relação ao contexto universitário, Menezes, Fiorentin e Bizarro (2012), avaliaram a motivação de 524 estudantes universitários, em aprender a prática da meditação sentada e silenciosa, foi possível identificar que os alunos possuem interesse em ter experiências com emoções positivas para diminuir estados de ansiedade e estresse e que teve-se um grande interesse por parte dos alunos em conhecer a prática meditativa, independente de suas características pessoais como, por exemplo, estado civil, crença, curso e motivo por querer aprender sobre a meditação.

Carpena e Menezes (2018), constataram uma contribuição da meditação em seis encontros consecutivos de treinamento para estudantes universitários de graduação e pós-graduação, com um número amostral pequeno, foi possível demonstrar que a meditação colaborou de forma positiva para funcionamento psicológico dos estudantes, tendo também um efeito protetivo para situações de estresse.

Adaptação e validação de testes sobre meditação

No subtema adaptação e validação de testes sobre meditação foi possível perceber que os instrumentos analisados tem como objetivo comum avaliar a prática mindfulness. Visto que esta possui instrumentos desenvolvidos para avaliar a capacidade do indivíduo reproduzir um estado de autorregulação e bem estar durante a prática, assim como analisar o comportamento dos praticantes diante das experiências proporcionadas como emoções e pensamentos, avaliar a capacidade de atenção plena, entre outros. (PIRES, et .al, 2015).

De acordo com Pires et.al (2015), minfulness pode apresentar instrumentos diversos de adaptação e validação para distintas populações e países, incluindo estudos de adaptação com amostras brasileiras, sendo observado que de oito medidas analisadas para avaliar atenção plena, a maioria desenvolveu uma pesquisa na perspectiva de avaliar componentes

como aceitação, consciência e não reatividade, tendo uma minoria que avaliou o componente atenção.

A medida Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) é um exemplo de instrumento adaptado na versão portuguesa, sendo este aplicado em crianças e adolescentes. De acordo com Cunha, Galhardo e Pinto-Gouveia (2013), com objetivo de avaliar as competências de mindfulness de crianças e adolescentes, foi demonstrado uma relação de menos sintomas como depressão e ansiedade, naqueles indivíduos que apresentaram mais capacidade de mindfulness, sugerindo assim que a medida se mostra útil para investigação e prática clínica em adolescentes.

Meditação e Conceitos

No subtema relacionado a conceitos foi verificado que se tem um artigo com objetivo de caracterizar a meditação por meio de revisões teóricas.

Segundo Vandenberghe e Assunção (2009), a meditação mindfulness possui dois distintos pensamentos. O primeiro proposto por Ellen Langer conceitua tal termo como sendo uma prática contrária a pensamentos automatizados e isolados, na qual esta proporciona ao indivíduo a capacidade de adquirir mais consciência de sua forma de agir e pensar através da percepção de diferentes pontos de vista. O segundo pensamento por Jon Kabat-Zinn, demonstra que a prática de mindfulness pode ser trabalhada de maneira informal ou formal, nas quais são baseadas no ensino dos mestres budistas, na primeira é necessário que o indivíduo mantenha a atenção nas informações do presente momento, sem recorrer a conceitos e julgamentos prontos, podendo esta ser atividades do cotidiano. Na segunda o praticante aprende a interromper o julgamento sobre sensações e pensamentos, permitindo assim que sua atenção se disperse durante os exercícios, porém este adquire uma consciência de voltar a concentrar-se no presente momento.

Apesar das duas tradições de pensamentos possuírem semelhanças, Ellen Langer destaca mais as diferenças, de acordo com Vandenberghe e Assunção (2009, p. 133),

Na tradição oriental, mindfulness tem implicações morais e éticas na vida do praticante e é resultado de prática espiritual. A autora aponta que seu conceito de mindfulness está ligado a objetivos mais mundanos, como a melhora da eficácia pessoal, e é promovido por estratégias derivadas da psicologia científica.

Para Vandenberghe e Assunção (2009), os pensamentos de Ellen e Jon sobre mindfulness promovem benefícios, como o desenvolvimento de uma maior sensibilidade ao ambiente e ao sentido da vivência, oferecendo desta maneira soluções similar para o trabalho terapêutico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os artigos do subtema saúde, revelam que apesar da prática meditativa apresentar muitos estudos demonstrando seus benefícios, ainda são necessárias pesquisas, especialmente no âmbito dos serviços e formação dos profissionais da saúde.

De acordo com Menezes e Dell'Aglio (2009), estudos experimentais e longitudinais, sobre os efeitos da meditação, podem contribuir para comprovação de dados, permitindo assim conclusões sobre relações de causa e efeito, possibilitando assim sua inserção e disseminação na prática clínica.

A meditação tem sido utilizada como recurso pedagógico no contexto escolar, demonstrando boa aderência dos alunos em praticá-la, mas também como atividade de extensão, atendendo a diversas demandas e objetivos, que podem refletir nas instituições de ensino um melhor aproveitamento escolar, juntamente com o incremento das interações do estudante com o ambiente educacional.

A importância de se conhecer uma realidade antes de planejar e propor uma intervenção, ficou evidente nos estudos, sendo necessário ampliar o campo de pesquisa para oferecer programas dirigidos para formação continuada de profissionais da educação de maneira que estes se disponham a ter mais contato com a prática meditativa, com a finalidade de colaborar na construção desse conhecimento assim como no desenvolvimento de novos protocolos.

A meditação é uma área que está presente em diferentes contextos e situações. A Educação Física enquanto área de conhecimento também pode apropriar-se da mesma como mais um elemento da cultura corporal e utilizá-la como meio de formação corporal e humana do sujeito/aluno praticante.

Os artigos do subtema validação de testes sobre a meditação, sugerem que tenha se mais estudos de adaptação e validação de maneira que se explore estes instrumentos para diferentes contextos, além de praticantes de meditação, populações com quadros clínico ou não, para que assim se tenha embasamento para aqueles profissionais interessados em aplicá-los.

Também identificamos que a maior parte da produção inventariada se concentra na área da saúde, com ênfase nos estudos da psicologia. Desses, percebe-se a preocupação com a utilização da meditação para melhoria da qualidade de vida, bem como intenções em validações de testes que possam atestar os reais benefícios da prática.

Cabe ainda destacar que poucos estudos focam nas contribuições da prática da meditação como forma de desenvolvimento integral do sujeito. Ou seja, identificamos que a maior parte dos estudos concebem a meditação de forma utilitária, a compreendendo como um meio para se atingir outros objetivos.

Portanto, os artigos analisados sobre meditação nos permite inferir que a produção científica brasileira publicada no formato de artigo nas três bases pesquisadas é pequena, e que conseqüentemente não contribui de maneira suficiente para a discussão de novos achados, tanto em nível nacional, como internacional. É preciso aumentar o acervo científico na área, discutir especificidades de cada técnica meditativa, e seus respectivos efeitos, investindo em formação dos profissionais que queiram utilizá-la como um recurso alternativo/pedagógico de intervenção.

The Scientific Production On Meditation: Articles From 2009 To 2018

ABSTRACT: This research has as general objective to analyze the national scientific articles that were produced on the subject meditation in the period of 2009 to 2018. The research is of analysis of the scientific production. In order to collect data, we have surveyed the national articles on meditation in the SciELO, Redalyc and Lilacs databases. We found 24 articles, 12 of them in the health area, 7 related to education, 4 referring to the validation of instruments and a conceptual one. The articles analyzed on meditation allow us to infer that the Brazilian scientific production published in the article format in the three bases studied is small, and consequently does not contribute sufficiently to the discussion of new discoveries, at national and international level. It is necessary to increase the scientific collection in the area, to discuss the specificities of each meditative technique and its respective effects, investing in the training of professionals who want to use it as an alternative / pedagogical intervention resource.

KEY WORDS: meditation; scientific production; articles.

La Producción Científica Sobre Meditación: Artículos De 2009 A 2018

RESUMEN: Esta investigación tiene como objetivo general analizar los artículos científicos nacionales que fueron producidos sobre el tema meditación en el período de 2009 a 2018. La investigación es de análisis de la producción científica. Para la recolección de datos hicimos el levantamiento de los artículos nacionales sobre meditación existentes en las bases de datos SciELO, Redalyc y Lilacs. Se encontraron 24 artículos, 12 de ellos en el área de la salud, 7 relacionados a la educación, 4 referentes a la validación de instrumentos y un conceptual. Los artículos analizados sobre meditación nos permiten inferir que la producción científica brasileña publicada en el formato de artículo en las tres bases investigadas es pequeña, y que consecuentemente no contribuye de forma suficiente para la discusión de nuevos descubrimientos, a nivel nacional e internacional. Se hace necesario aumentar la colección científica en el área, discutir las especificidades de cada técnica meditativa y sus respectivos efectos, invirtiendo en la formación de profesionales que quieran utilizarla como recurso de intervención alternativa / pedagógica.

PALABRAS CLAVE: meditación; producción científica; artículos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Carolina Cota; ASSUMPÇÃO, Alessandra Almeida. A eficácia do mindfulness para transtornos alimentares e obesidade: revisão integrativa. *Pretextos*, v. 3, n. 6, p. 25-36, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. *ABNT. NBR 6022: informação e documentação: artigo em publicação periódica científica impressa: apresentação*. Rio de Janeiro, p. 1-5, 2003.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1977.

BARRETO, Valéria Paes de Castro; FERREIRA, Simone Cruz Machado; CORREIA, Dayse Mary da Silva. Estresse ocupacional na enfermagem e mindfulness: o que há de novo?. *Revista Enfermagem Atual*. [S.l.], v. 80, p. 40-46, 2017.

BENKE, Mara Regina Pagnussat; CARVALHO, Élcio. Estresse x qualidade de vida nas organizações: um estudo teórico. *Revista Objetiva*. Rio de Janeiro, v. 8, n. 7, p. 1-14, 2008.

BRAGA, Luiza de Lima; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Suicídio na adolescência: fatores de risco, depressão e gênero. *Contextos Clínicos*, São Leopoldo, v. 6, n.1, p. 3-14, 2013.

CARPENA, Marina Xavier; MENEZES, Carolina Baptista. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v.38, p. 2018.

CUNHA, Marina; GALHARDO, Ana; PINTO-GOUVEIA, José. Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM): Estudo das Características Psicométricas da Versão Portuguesa. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v.26, n. 3, p. 459-468, 2013.

DAWALIBI, Nathaly Wehbe. et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. *Estudos de Psicologia(Campinas)*, Campinas, v.30, n.3, p.392-403, 2013.

DEUTSCH, Silvia; FERREIRA, Luiz Fabiano Seabra; PINTO, Claudia Gomes de Amorim. O efeito da meditação no comportamento social do praticante. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, 2012.

DINELLI, Lorenza Romero; ASSUMPÇÃO, Alessandra Almeida. Intervenções baseadas em mindfulness para crianças com sintomas de ansiedade: revisão integrativa. *Pretextos*, v. 3, n. 6, p.67-78, 2018.

DOMINGOS, Neide Aparecida Micelli; DOMINGOS, José Carlos Vasconcelos. Levantamento sobre o uso de álcool e drogas em universitários. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, Rio de Janeiro, v.1 n.1, p. 75-82, 2005.

DROESCHER, Fernanda Dias; SILVA, Edna Lucia da. O pesquisador e a produção científica. *Perspectivas em Ciência da Informação*, Belo Horizonte, v.19, n.1, p.170-189, 2014.

GALVÃO, Ana. et al. Ansiedade, stress e depressão relacionados com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool em alunos do ensino superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, Porto , n. spe5, p.8-12, 2017.

GIRARD, Tanize Viviane Gonçalves; FEIX, Leandro da Fonte. MINDFULNESS: CONCEPÇÕES TEÓRICAS E APLICAÇÕES CLÍNICAS. *Revista Higia*. v.1, n.2, p.94-124, 2016.

JOLY, Maria Cristina Rodrigues Azevedo. et.al. Análise da Produção Científica em Avaliação Psicológica Informatizada. *Avaliação Psicológica*, Porto Alegre, v. 3, n.2, p. 121-129, 2004.

LIMA, Ricardo Franco de. Suportes básicos e neurofisiologia das práticas meditativas. *O portal dos psicólogos*. [S.l], 2005.

LEMOS, Kelly Cristine Vieira. *Meditação baseada em mindfulness e o método Feldenkrais® como terapias complementares no SUS: A Implementação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO) Sob a Perspectiva dos Usuários*. 131f. Dissertação (Mestrado em Psicossociologia). Programa de Pós-Graduação em Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2014.

LOURES, Débora Lopes Loures. et al. Estresse mental e sistema cardiovascular. *Arq Bras Cardiol*, São Paulo, v. 78, n.5, p.525-530, 2002.

MARTINS, Mariana Santos Pereira Pinto. et al. Mindfulness: um estudo sobre a percepção

dos terapeutas cognitivos no público soteropolitano. *Revista eletrônica SEPA*, p. 414-428, 2017.

MARQUES, Luciana Fernandes; ROCHA, Mariana Duarte; FLORES, José Francisco. Fundamentos da meditação no ensino básico: transdisciplinaridade, holística e educação integral. *NUPEAT-IESA-UFG*, [S.l.], v.5, n.2, p. 398-413, 2015.

MEDEIROS, Alexsandro Melo. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. *Revista Eletrônica Correlatio*, [S.l.], v. 16, n.2, p. 284-301, 2017.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Por Que Meditar? A Experiência Subjetiva Da Prática De Meditação. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 14, n.3, p. 565-573, 2009.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. *Psicologia: ciência e profissão*. Brasília, v. 29, n.2, p. 276-289, 2009.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BIZARRO, Lisiane. Meditação, Bem-Estar e a Ciência Psicológica: Revisão de Estudos Empíricos. *Interação em Psicologia*. [S.l.], v. 15, n.2, p. 239-248, 2011.

MENEZES, Carolina Baptista; FIORENTIN, Bruna; BIZARRO, Lisiane. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v.16, n.2, p. 307-315, 2012.

NOGUCHI, Milica Satake. Meditação, Saúde Coletiva e Fonoaudiologia: um diálogo em construção. *Distúrbios da Comunicação*. São Paulo, v.27, n.3, p. 642-653, 2015.

OLIVEIRA, Erica Beatriz Pinto Moreschi.; NORONHA, Daisy Pires. A comunicação científica e o meio digital. *Informação e Sociedade*, João Pessoa, v. 15, p. 75-92, 2005.

PIRES, Jeferson Gervasio. et.al. Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: uma revisão. *Avaliação Psicológica*, Centro Itatiba, v.14, n. 3, p. 329-338, 2015.

RAHAL, Gustavo Matheus. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. *Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v.22, n.2, p.347-358, 2018.

RAMOS, Vera Alexandra Barbosa. Como prevenir o suicídio. *Psicologia.pt*, [S.l.], p.1-15, 2017.

RATO, Claudiah. A importância do programa de residência docente e da extensão da PROPGPEC do Colégio Pedro II na aplicação e desenvolvimento da nova tecnologia educacional Meditação Laica Educacional® como estratégia didático-pedagógica para uma educação emocional. *Interagir: pensando a extensão*, Rio de Janeiro, n. 23, p. 36-57, 2017.

RIBEIRO, Nilva Maria. et al. Análise da tendência temporal do suicídio e de sistemas de informações em saúde em relação às tentativas de suicídio. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, v.27, n.2, p.1-11, 2018.

ROCHA, Mariana Duarte; FLORES, José Francisco; MARQUES, Luciana Fernandes. Fundamentos Da Meditação No Ensino Básico: Transdisciplinaridade, Holística e Educação Integral. *Terceiro Incluído*, Goiás, v.5, n.2, p.398-413, 2015.

SBISSA, Antônio Silveira. et al. Meditação e hipertensão arterial: uma análise da literatura. *Arquivos Catarinenses de Medicina*. Santa Catarina, v. 38, n.3, p. 104- 112, 2009.

TATTON-RAMOS, Tiago Pires. et al. Mindfulness em Ambientes Escolares: Adaptações e Protocolos Emergentes. *Temas em Psicologia*, [S.l], v.24, n.4,p. 1375- 1388, 2016.

TERRA, Vinícius Demarchi Silva. et al. A meditação no esporte de alto rendimento: revisão sistematizada da literatura¹. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 21, n. 2, p. 459-477, 2018.

VANDENBERGHE, Luc; ASSUNÇÃO, Alysson Bruno. Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. *Contextos Clínic*. São Leopoldo, v.2, n.2, p.124-135, 2009.

VASCOUTO, Helena Dresch; SBISSA, Pedro; TAKASE, Emílio. A utilização da meditação no contexto escolar: uma análise da literatura. *Revista Caminhos*, Rio do Sul, a. 4, n. 6, p. 87-106, 2013.