



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA
I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

Apoio:



Realização:



EDUCAÇÃO FÍSICA E ABORDAGENS EM *MINDFULNESS*¹ -

grupos de estudos e linhas de pesquisa²

Carlos Luiz Cardoso, UFSC³

c.cardoso@ufsc.br

Emílio Ben Barreto Freire, UFSC,

emiliobenfreire@gmail.com

RESUMO

Trata de um recorte que busca conhecer os grupos/linhas de pesquisa no Diretório/CNPq. Objetivo é destacar os campos científicos onde se concentram as atuais investigações. Utilizamos a plataforma de busca com descritores relacionados à educação física, mindfulness atenção plena. Da leitura destaca a concentração de grupos/linhas em ciências da saúde e ciências humanas. Em menor grau as ciências biológicas e ciências sociais aplicadas.

PALAVRAS-CHAVE: *educação física; mindfulness; atenção plena.*

INTRODUÇÃO

Apesar de *mindfulness* ter fontes no Budismo Zen, foi trazido da China no século 6. Ainda é relativamente nova dentro do mundo científico ocidental e foi introduzida inicialmente pelo professor Jon Kabat-Zinn, por meio do Programa *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) em 1979, na Universidade de Massachusetts. O objetivo na época era tratar pessoas com dores crônicas. No entanto, esse êxito no tratamento da atenção, foi resultado da aproximação do início de sua carreira acadêmica com o campo esportivo.

Kabat-Zinn e colegas (1985) providenciaram treinos para remadores olímpicos com aplicações específicas para essa modalidade esportiva. Vários dos remadores falaram que os treinos com *mindfulness* vinha ajudando-os a chegar ao seu máximo potencial quando conquistaram medalhas olímpicas.

¹ O presente texto não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

² Esse artigo é parte do estudo que pretende conhecer procedimentos metodológicos utilizados pelos GP no Brasil, pela similaridade entre *mindfulness* e *epoché* fenomenológica.

³ Os autores integram o GESEM – Grupo de Estudos do Se-Movimentar; e Rede CEDES/SC do CDS/UFSC.



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA
I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

Apoio:



Realização:



Em meados da década de 90 Hendricks (1995), descreve uma experiência desenvolvida na década de 70, com autorização de um professor com o tema da respiração consciente realizado com meninas em uma escola do ensino fundamental (6^a ano), no conteúdo denominado basquetebol nas aulas de educação física escolar.

Constatamos uma definição de Kabat-Zinn (1994) bastante utilizada sobre *mindfulness*: *Mindfulness* significa prestar atenção de uma maneira particular, propositalmente, no momento presente e sem julgar.⁴ Porém com o crescimento do *mindfulness* dentro do mundo acadêmico foram aplicadas diversas outras definições como a da professora S. Shapiro e colegas (2006), que define *mindfulness* como *intenção, atenção e atitude*. Ainda em Coffey e Hartmann (2008), aparece uma crítica indicando falta de definição clara do que é *mindfulness* e concluíram que tal técnica de meditação possui duas facetas: atenção centrada no presente e aceitação da experiência.

Duas teorias poderiam ajudar a compreender tais fenômenos acima descritos. Uma delas como teoria de controle dos processos mentais, também vinculada ao campo do esporte, enquanto a segunda pertence à teoria do reinvestimento: *Mental control ironic mental process theory* de Wegner (1994) e *Ironic mental processes in Sport* de Janelle (1998); e *The theory of reinvestment* de Masters e Maxwell (2008).

Como o *mindfulness* não tem como objetivo mudar os estados internos, mas sim auxiliar no relacionamento do praticante [esportivo] com esses estados internos, passou a ser considerado, conforme Hayes (2006), um exemplo de intervenção da terceira onda de terapia comportamental.

ATUALIZAÇÕES FENOMENOLÓGICAS NAS PESQUISAS SOBRE *MINDFULNESS*

A fenomenologia tem como princípios uma série de pressupostos muito diferentes do enfoque das ciências naturais. A fenomenologia argumenta que a psicologia comportamentalista deveria centrar-se no sentido de investigar também a essência da experiência humana, considerando, segundo Kunz (2000)⁵, por meio do conceito do se-

⁴ Tradução do título: *Onde quer que você vá, aí você está: meditação mindfulness na vida cotidiana.*

⁵ Kunz cria o conceito antropológico partindo da *Gestaltkreis* e da fenomenologia da percepção.



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA
I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

Apoio:



Realização:



movimentar [*moving-own*] e segundo Heij (2009)⁶, pela noção do estar-aí-em-movimento [*Bewegung-Da-sein*].

Em publicações recentes de Reid (2012; 2011), encontram-se experiências com ansiedade no esporte, levando em conta o trabalho realizado na psicologia aplicada com futebolistas profissionais. Segundo o autor, a fenomenologia da ansiedade deveria ser abordada por meio da distinção entre a versão psicológica de May (1986) e a perspectiva filosófica de Heidegger (1988).

METODOLOGIA

Dando continuidade ao levantamento e classificação, localizamos 39 grupos/linhas de pesquisa por meio de coleta parametrizada no Diretório de Grupos do CNPq, distribuídas nas áreas de Ciências Biológicas, Ciências da Saúde, Ciências Humanas e Ciências Sociais Aplicadas, essa com alguns grupos como em linguística, letras e artes. Tal disponibilização do CNPq permitiu a organização por meio dos descritores educação física, *mindfulness* e atenção plena.

DESCRIÇÕES E RESULTADOS DA BUSCA PARAMETRIZADA

Quadro 1 - Grupos/linhas de pesquisa nas Ciências Biológicas

Linha de pesquisa	Grupo de pesquisa
Efeitos da meditação sobre a saúde mental	GP Sobre Mente e Consciência - UFS
Terapias Integrativas/Complementares na saúde	GP Sobre Mente e Consciência - UFS
Percepção e Cognição Ambientais	Lab. Ecologia Comportamental/Psicobiologia - UFP

Fonte: adaptação de http://dgp.cnpq.br/dgp/faces/consulta/consulta_parametrizada.jsf

Quadro 2 - Grupos/linhas pesquisas nas Ciências Sociais Aplicadas e Linguística, Letras e Artes

Linha de pesquisa	Grupo de pesquisa
Bem-estar, eudaimonia e <i>mindfulness</i> nos Serviços/no Turismo/no Lazer	NEECIM TUR - NE Estratégias Comunicação Integrada Marketing&Turismo - UFMG
<i>Mindfulness</i> para vida profissional/gestão	Gestão pelo Diálogo/Ação Genuína/ <i>Mindfulness</i> - USP
Treinamento psicofísico do <i>performer</i> e práticas de atenção plena	GI Performance, Treinamento e práticas de Atenção - UFSM

Fonte: adaptação de http://dgp.cnpq.br/dgp/faces/consulta/consulta_parametrizada.jsf

⁶ Heij recupera esta noção da tese de Carl C. F. Gordjin [*movimento próprio*] de 1958.



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA
I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

Apoio:



Realização:



Quadro 3 - Grupos/linhas de pesquisa nas Ciências da Saúde

Linha de pesquisa	Grupo de pesquisa
Alterações Eletroencefalográficas durante a Prática de Meditação <i>Mindfulness</i>	Eletrofisiologia/Neuropsicologia da Atenção - UFRJ
Diferenças entre sexos em saúde	Estudo mecanismos de integração dos sistemas neuroendocrinoimunes na saúde e na doença - UFRN
Equilíbrio emocional e Bem-estar subjetivo	NP sobre Stress/promoção do Bem-estar emocional, físico e psíquico.
Espiritualidade, Terapias Integrativas e Campo Bioenergético	NP sobre Stress/promoção do Bem-estar emocional, físico e psíquico - UFSCarlos
Gerenciamento do estresse, meditação/efeitos correlatos	NE Coração/Bem Estar – Inst. Assist. Médica ao Servidor
Hipnose, Meditação/Estados Análogos de Consciência	GP Extensão em Hipnose, <i>Coaching</i> e PNL - UFRBaiano
Implementação de <i>Mindfulness</i> na Atenção Primária à Saúde	Mente Aberta - CB de <i>Mindfulness</i> /Promoção da Saúde - UFSPaulo
Interv. Terapêuticas em Saúde Mental na Atenção Primária	Saúde Mental e Atenção Primária - UERJ
Meditação da Atenção Plena - <i>Mindfulness</i>	GI Pesquisa em Atenção Primária Saúde - UERJ
<i>Mindfulness</i> e exercício	GP Biopsicossocial Educação Física - UCB
<i>Mindfulness</i> e Promoção da Saúde Mental	Mente Aberta-CB <i>Mindfulness</i> /Prom. Saúde - UFSPaulo
Meditação Atenção Plena - <i>Mindfulness</i>	GESEM – GE do Se-Movimentar - UFSC
<i>Mindfulness</i> na Educação	Mente Aberta-CB de <i>Mindfulness</i> e Prom. Saúde - UFSPaulo
Neurofeedback	Reabilitação Física – Univ. Cruzeiro do Sul
Práticas Corporais e Mentais	Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - Medicina Integrativa – Univ. Castelo Branco
Psiconeuroendocrinoimunologia da meditação	GPMCI - GP Med. Complementar/Integrativa - UnB
Qualidade de vida e neurociências	Lab.Interdisc. Est./Pesq. Antropologia Saúde - UFRJ
Redução do estresse e melhora da qualidade de vida e da adesão ao	Medicina regenerativa aplicada à nefrologia – Inst. Israelita de Ensino/Pesquisa Albert
Saúde Mente-Corpo	Saúde Integrativa – PNPICS - UFPe
Terapia cognitivo-comportamental, meditação de atenção plena	GP Cardiologia Comportamental – HIAE – Inst. Israelita de Ensino/Pesquisa Albert
Terapias Complementares	Terapias Complementares - UFMG
Yoga e Saúde	PROS – Lab. Promoção da Saúde - USP

Fonte: adaptação de http://dgp.cnpq.br/dgp/faces/consulta/consulta_parametrizada.jsf



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA
I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

Apoio:



Quadro 4 - Grupos/linhas de pesquisa nas Ciências Humanas

Linha de pesquisa	Grupo de pesquisa
Aspectos comportamentais, cognitivos e emocionais de práticas de meditação	Psicol. Cognitiva Básica e Aplicada - UFSC
Avaliação de Intervenções e Inovações para tratamento do uso de álcool, tabaco	CR Pesq., Intervenção e Avaliação em Álcool e Drogas – CREPEIA - UFJF
Bases biopsicossociais do comportamento e processos interventivos	Lab. Neurociências/Psicol. Positiva (LANEP) – Univ. de Fortaleza
Consciência e transdisciplinaridade	Desenv. da Consciência - UFRJ
Educação neo-humanista, meditação e yoga	GE, extensão/pesq. EADEM - Filosofia, Educação, Estudos e Movimentos - UFPel
Harmonia mente-corpo-cultura em processos de formação e transformação	SOMA: Ações Transdisciplinares - UFU
Hipnose, Meditação e Estados Análogos de Consciência	NUIPSO - NI Invest. Psicossomática em Saúde/Organizações - UFJF
Meditação da Atenção Plena - <i>Mindfulness</i>	NEPEF - NE Pedagógicos Educação Física - UFSC
Meditação Laica-meio pedagógica na educação	NP Meditação Laica Educacional – Colégio Pedro II
<i>Mindfulness</i>	CEPSICO-Centro Psicol.Contextual – UFRioGrande
Terapia de Aceitação e Compromisso	CEPSICO-Centro Psicol.Contextual – UFRioGrande
Uso de técnicas de meditação e relaxamento em contextos de	NI Invest. Psicossomática, Saúde/Organizações – NUIPSO - UFJF

Fonte: adaptação de http://dgp.cnpq.br/dgp/faces/consulta/consulta_parametrizada.jsf

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nossa meta continua sendo a criação de um banco de dados para expandir a produção de conhecimento e ao mesmo tempo deixar disponível dados para pesquisas com interações com o campo fenomenológico, principalmente a neurofenomenologia.

Procuramos relacionar os grupos, as pesquisas e as metodologias empregadas nas intervenções e nas coletas de dados, uma vez que apesar de se constatar ser um campo novo de pesquisa, adotam-se desenhos metodológicos das ciências naturais e com abordagens na segunda e terceira pessoas, não levando em conta novos procedimentos como aqueles adotados em pesquisas pertencentes ao campo principalmente da neurofenomenologia, que conforme Varela e Shear (1999), procura adotar a metodologia de pesquisa na primeira pessoa.



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA
I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

Apoio:



Realização:



EDUCACIÓN FÍSICA Y ENFOQUES EN *MINDFULNESS* -

grupos de estudio y líneas de investigación

RESUMEN

Este es un recorte que busca conocer los grupos/líneas de investigación en el Directorio/CNPq. El objetivo es resaltar los campos científicos donde se concentra la investigación actual. Utilizamos la plataforma de búsqueda con descripciones relacionadas con la educación física, Mindfulness y atención plena. De la lectura se destaca la concentración de grupos/líneas en las ciencias de la salud y las humanidades. En menor medida, las ciencias biológicas y las ciencias sociales aplicadas.

PALABRAS CLAVE: *educación física; mindfulness; atención plena.*

PHYSICAL EDUCATION AND APPROACHES IN *MINDFULNESS* -

study groups and research lines

ABSTRACT

This is a study that seeks to discover the research groups/lines in the CNPq Directory. The aim is to highlight the scientific fields where current research is concentrated. The search platform is used with descriptors related to physical education and mindfulness. From analysing the highlights, the concentration of groups/lines is in health sciences and humanities. Also to a lesser extent in the biological sciences and applied social sciences.

KEYWORDS: *physical education; mindfulness; mindfulness.*

REFERÊNCIAS

COFFEY, K. A. e HARTMAN, M.. Mechanisms of Action in the Inverse Relationship Between Mindfulness and Psychological Distress. **J of Evidence-Based Integrative Med**, v. 13, n. 2, p. 79-91, 2008.

HAYES, S. C.; LUOMA, J. B.; BOND, F. W.; MASUDA, A.; LILLIS, J. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. **Behav Res Ther**, v. 44, n. 1, p. 1-15, january, 2006.

HEIDEGGER, M. **Ser e Tempo**. Petrópolis/RJ: Vozes, 1988.

HEIJ, P. **Begründungen eine Verantwortungs Bewegungsunterricht**. Budel: Damon, 2009. [Trad. holandês para alemão de Andreas H. Trebels; do alemão para português de Elenor Kunz].

HENDRICKS, G. **Conscious breathing**. Canadá, Bantam Books, 1995.



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA
I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

Apoio:



FAPERGS



PPGAD
UNIVATES

PPG ENSINO
UNIVATES

COMPLEXO ESPORTIVO
UNIVATES

Realização:



EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA



UNIVATES

JANELLE, C. M. Ironic mental processes in Sport: implications for Sport psychologist. **The Sport Psychol**, v. 13, n. 2, p. 201-220, june, 1999.

KABAT-ZINN, J. **Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life**. New York, Hyperion, 1994.

KABAT-ZINN, J.; BEALL, B.; RIPPE, J. A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers. Poster presented at the **World Congress in Sport Psychology**, Copenhagen, Denmark, 1985.

KUNZ, E. Esporte: uma abordagem com a fenomenologia. **Movimento**, Porto Alegre, ano 6, n. 12, p. I-XIII, 2000/1.

MASTERS, R.; MAXWELL, J. (2008). The theory of reinvestment. **Intern Review of Sport and Exercise Psychol**, v. 1, n. 2, p. 160-183, june 2008.

MAY, R. R. **Psicologia existencial**. Porto Alegre: Globo, 1986.

REID, H. L. **Introduction to the Philosophy of Sport**. EUA, Rowman and Littlefield Publishers, 2012.

_____. Phenomenology and Sports Psychology: back to the things themselves! **J Sport, Ethics and Philosophy**, v. 5, n. 3, p. 285-296, october 2011.

SHAPIRO, S. L.; CARLSON, L. E.; ASTIN, J. A.; FREEDMAN, B. Mechanisms of mindfulness. **J Clin Psychol**, v. 62, n. 3, p. 373-386, march 2006.

VARELA, F. J.; SHEAR, J. First-person methodologies: What, why, how. **J of Consc studies**, v. 6, n. 2-3, p. 1-14, 1999.

WEGNER, D. M. Ironic Process of Mental Control. **Psychol Review**, v.101, n. 1, p. 34-52, january 1994.