

PRESENÇA DA EDUCAÇÃO FÍSICA COM ABORDAGENS EM *MINDFULNESS* – MEDITAÇÃO DA ATENÇÃO PLENA

Data de submissão: 04/03/2020

Data de aceite: 08/06/2020

Emilio Ben Barreto Freire

Universidade Federal de Santa Catarina
Florianópolis - Santa Catarina
<http://lattes.cnpq.br/0560161244529904>

Carlos Luiz Cardoso

Universidade Federal de Santa Catarina
Florianópolis - Santa Catarina
<http://lattes.cnpq.br/034703410776169>

RESUMO: *Mindfulness* tem fontes no Budismo Zen e foi trazido da China para o ocidente a partir do século VI. Inicialmente foi introduzido no tratamento de doenças crônicas, mas atualmente, além de aproximar-se da área da saúde e da educação, começa a ganhar espaço no campo da educação física. O objetivo deste trabalho foi conhecer os grupos de estudo, linhas de pesquisa e artigos publicados em revistas brasileiras, procurando construir um cenário das intervenções e abordagens por meio do *mindfulness* no Brasil. Esta pesquisa de revisão sistematizada, buscou fazer um levantamento dos dados que constam nas plataformas de busca do CNPq/CAPES, Plataformas Sucupira e Scielo, utilizando os descritores *mindfulness*, *atenção plena* e *educação física*. O período de busca, por meio

das palavras-chave ocorreu nos meses de setembro e outubro de 2018. Após o processo de inclusão e exclusão, o cenário dos Grupos de Estudo indica: 21 Grupos das Ciências da Saúde; 12 Grupos das Ciências Humanas; 3 Grupos das Ciências Biológicas; 3 Grupos das Ciências Sociais Aplicadas e Linguística, Letras e Artes. O cenário das Linhas de Pesquisa indica 17 destaques, distribuídos nas diversas instituições de ensino e pesquisa, bem como áreas e sub-áreas de conhecimento, de acordo aos Grupos e Linhas acima descritos. O cenário dos artigos destaca 38 selecionados, sendo 20 excluídos e as abordagens correspondem ao seguinte: 6 artigos de validação/tradução; 5 artigos de revisão; 3 artigos de pesquisa quantitativa; 2 artigos de pesquisa qualitativa; e 2 outros artigos/relato de experiências. Da busca de dados em plataformas institucionais brasileiras, entendemos que nos dias atuais, ainda é demasiado complexo realizar estudos e investigações no sentido de compreender práticas vinculadas a *mindfulness*, até porque métodos, procedimentos e instrumentos que proporcione coleta de dados mais próximo desta experiência humana ainda não estão suficientemente desenvolvidas e consolidadas. **PALAVRAS-CHAVE:** *mindfulness*, atenção plena, educação física.

PRESENCE OF PHYSICAL EDUCATION WITH MINDFULNESS APPROACHES - MINDFULNESS MEDITATION

ABSTRACT: Mindfulness has its origins in Zen Buddhism and was brought from China to the West in the 6th century. Initially it was introduced in the treatment of chronic illness, but today, in addition to getting closer to the area of health and education, it is beginning to gain space in the field of physical education. The objective of this work was to get to know the study groups, lines of research and articles published in Brazilian journals, seeking to build a scenario of interventions and approaches through mindfulness in Brazil. This systematic review sought to survey the data contained in the CNPq/CAPES, Plataformas Sucupira and Scielo search platforms, using the descriptors *mindfulness*, *atenção plena* and *physical education*. The search period, using the keywords, took place in the months of September and October 2018. After the inclusion and exclusion process, the scenario of the Study Groups indicates: 21 Health Science Groups; 12 Human Science Groups; 3 Biological Science Groups; 3 Groups of Applied Social Sciences and Linguistics, Letters and Arts. The scenario of the Research Lines shows 17 points, distributed in the various teaching and research institutions, as well as areas and sub-areas of knowledge, according to the Groups and Lines described above. The scenario of the articles highlights 38 selected, 20 of which were excluded and the approaches correspond to the following: 6 validation/translation articles; 5 review articles; 3 quantitative research articles; 2 qualitative research articles; and 2 other articles/experiences report. From the search for data on Brazilian institutional platforms, we understand that today it is still too complex to carry out studies and investigations in order to understand practices linked to mindfulness, especially because methods, procedures and instruments that provide data collection closer to this human experience are not sufficiently developed and consolidated.

KEYWORDS: mindfulness, atenção plena, physical education.

1 | INTRODUÇÃO

Apesar de *mindfulness* ter fontes no Budismo Zen, foi trazido da China no século VI. Ainda é relativamente novo dentro do mundo científico ocidental e foi introduzido 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. Atualmente passa a pertencer ao campo de investigação no estresse, ansiedade, depressão e outras enfermidades. No entanto, a partir desse êxito no tratamento da atenção em enfermidades crônicas, foi se aproximando do campo esportivo em função das especificidades e exigências de concentração e domínio da ansiedade no mundo da competição esportiva, principalmente em alto nível.

Em estudos mais recentes, constatamos uma definição bastante utilizada sobre mindfulness, que segundo Kabat-Zinn (2004), significa prestar atenção de uma maneira particular, propositalmente, no momento presente e sem julgar.

Essa definição foi dada pelo professor Kabat-Zinn no seu livro *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life*, (2004 - *Onde quer que você vá, aí você*

está: meditação mindfulness na vida cotidiana). 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*.



Gráfico – Os três conceitos inter relacionados que definem mindfulness

Fonte: Shapiro et al (2006).

Ainda em Coffey & Hartmann (2008) encontra-se uma crítica indicando falta de definição clara do que é *mindfulness* e concluíram que tal técnica de meditação possui duas facetas: 1) atenção centrada no presente; e 2) aceitação da experiência.

A meta é relacionar os grupos, as pesquisas e as metodologias empregadas nas coletas de dados, uma vez que apesar de se constatar ser um campo novo de pesquisa, este vem adotando desenhos metodológicos das ciências naturais, com abordagens na segunda e terceira pessoas, não levando em conta novos procedimentos adotados em pesquisas pertencentes ao campo da neurofenomenologia, que segundo Varela e Shear (1999) procura adotar a metodologia de pesquisa em primeira pessoa. Objetiva-se ainda a construção do mapeamento regional verificando a presença de grupos e os diversos desenhos metodológicos nos atuais grupos e linhas de pesquisas, relacionados à educação física e mindfulness.

2 | OBJETIVOS

Nosso objetivo é descrever, por meio de revisão sistemática, a distribuição regional dos grupos de estudo, a formação das linhas de pesquisa e a verificação das abordagens metodológicas, os instrumentos e intervenções, de acordo com os princípios da neurofenomenologia, que considera a coleta de dados em primeira pessoa.

Diante do exposto acima, ressaltamos, especificamente:

- a) Identificar grupos de estudo e instituições, indicando mapeamento regionalizado;
- b) verificar as linhas de pesquisa, relacionando as grandes áreas de conhecimento

e os tipos de estudo realizados – teóricos e intervenções; e

c) selecionar artigos em plataformas de revistas brasileiras especializadas.

3 | JUSTIFICATIVA

Como breve justificativa, no Brasil, principalmente em nível de produção acadêmica, existem raras pesquisas vinculadas à educação física e ao mundo do esporte em geral, considerando os princípios do *mindfulness*. Estudos e pesquisas existentes situam-se na grande área da Saúde e raramente nas Ciências Sociais e Humanas ou mesmo na Educação. Portanto, são em grande maioria, grupos de estudos e pesquisas na área da saúde, na recuperação de enfermidades vinculadas ao estresse e ansiedade, com a denominação de *atenção primária* ou práticas integrativas e, pelo levantamento inicial, aparece a Unifesp, que oferece projetos de extensão e cursos de *mindfulness*, embora sem aplicação no esporte e na educação física escolar.

Além do interesse na área clínica e agora no campo esportivo, de acordo com Goleman e Davidson (2017), o mundo acadêmico também demonstra interesse expresso pelo aumento de pesquisas em *mindfulness* e meditação. Mesmo com o entusiasmo da comunidade científica em publicar sobre *mindfulness*, ainda tem assuntos que é necessário manter um olhar crítico para adquirir ganhos qualitativos, além de quantitativos sobre o assunto. Exemplificando o argumento constatado, Coffey e Hartmann (2008) defendem uma posição uma crítica, indicando a falta definição clara do que é *mindfulness*.

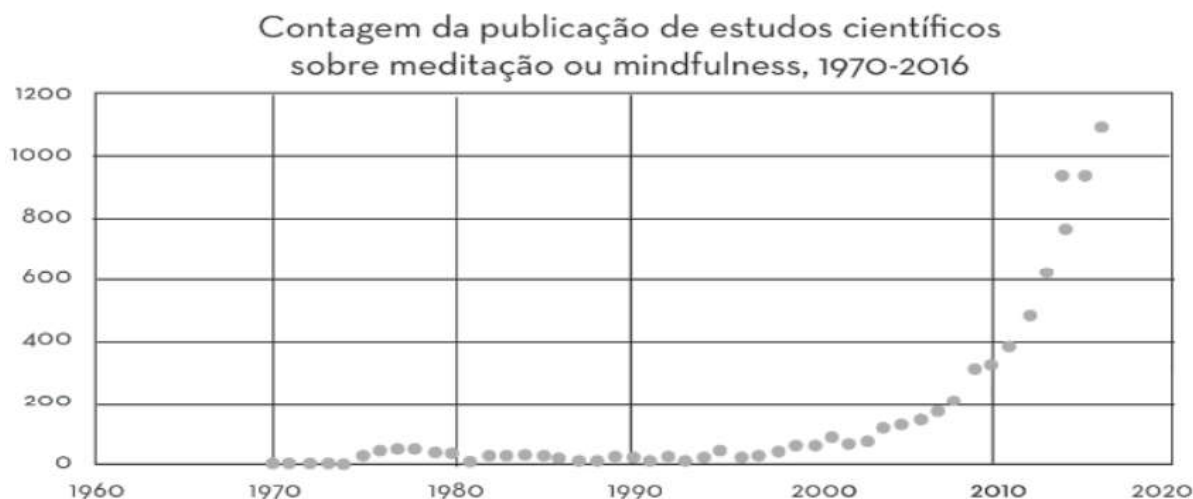


Gráfico – Publicação de estudos científicos em meditação/mindfulness entre 1970-2016

Fonte: Goleman & Davidson (2017, p. 18).

Breves dados sobre os grupos brasileiros de pesquisa, registrados em consulta parametrizada no Diretório de Grupos do CNPq atualizados [2018], localizamos Grupos e Linhas de Pesquisa relacionadas à palavra que consideramos chave: a) *mindfulness*; b) meditação; e c) atenção plena.

Muitos dos artigos desses grupos são publicados em revistas brasileiras, constantes nos estratos superiores (A1, A2, B1, B2 e B3) da plataforma Sucupira, que agrupa revistas das mais diversas áreas, principalmente a área 21 (da Saúde), na qual a Educação Física encontra-se alojada.

4 | FUNDAMENTOS TEÓRICO-PRÁTICOS

Para Epstein (2016, p. 18) “Existe a ciência de mindfulness e a mindfulness da ciência”. Com essa colocação, abrimos as reflexões desse tópico, sem intuito de esgotá-lo, no entanto, espera-se, pelo menos, conseguir distinguir as partes da montagem da frase acima.

Para manter a atenção e uma orientação aberta às experiências, temos necessidade de alguns fundamentos antropológicos, bem como faculdades e/ou atributos superiores, que não estejam à mercê do condicionamento cotidiano. Muito menos que nos encontremos envolvidos naquilo que Epicteto (*apud* Weinberg & Gould, 2001) chama de diálogo interno da mente incansável por pensamentos que formam nossas respostas aos acontecimentos. Não é o acontecimento que determina nossa resposta emocional ou física. Os acontecimentos não causam depressão, raiva, ansiedade, desesperança ou frustração. O que causa tais estados é a forma como o acontecimento é interpretado. Isso é o que determina nossa resposta. Então Epicteto diz o seguinte: “Nós não somos perturbados pelas coisas, mas pela visão que temos delas”. Essa é a formação do diálogo interno. Reação mecânica, condicionada, interpretativa, diante dos acontecimentos cotidianos.

Com essas reflexões acima sobre manter atenção, estar aberto às experiências, condicionamento cotidiano, diálogo interno e diferença entre acontecimento e nossa interpretação, destacamos aspectos do treinamento, técnicas e terapias tradicionais, sendo mais conhecidas como as Terapias Baseadas em Mindfulness [TBMs]. Elas ajudam a nos dar conta do quanto o piloto automático nos guia, sendo assim, temos pouca consciência do presente, do aqui e agora. Essas terapias nos ajudam a desenvolver a capacidade de tomar consciência da experiência de momento a momento, não pelo aspecto intelectual, mas sim pelo sentir. Dentre as terapias mais conhecidas, Cebolla & Demarzo (2016, p. 32-35) destacam algumas delas que aumentam nossa capacidade de perceber nossas próprias respostas mentais e corporais:

Nome	Breve descrição
<i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> [MDSR]	Origem pelo uso clínico na redução de estresse do biólogo John Kabat-Zinn, em 1979, no Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society [CFM]. É um programa de treinamento por um período de oito sessões semanais, de duas horas e meia, que segundo Chiesa e Serreti (2009, <i>apud</i> Demarzo et al, 2016), demonstra eficácia quando da presença dor crônica, ansiedade e defesa do sistema imunológico.
<i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> [MBCT]	Tatamento psicológico em grupo, prevenindo contra depressão. Segundo Piet e Hougaard (2011, <i>apud</i> Demarzo et al, 2016), foi concebido pelo Instituto Nacional para Saúde e Excelência Clínica da Grã-Bretanha (NICE) para medicação em recaídas depressivas. Foi concebido por Segal, Teasdale e Williams (2002) a partir de uma adaptação do MBSR, com ligações às práticas de identificação do diálogo interno ou processos ruminativos que atuam na manutenção do estado depressivo.
<i>Mindfulness-Based Relapse Prevention</i> [MBRP]	Programa de treinamento tradicional para prevenção de comportamentos aditivos, recaídas em dependência química, ajudando os pacientes no reconhecimento de situações de risco e consumo, distanciando-se do estado de culpa e vergonha. Foi concebido por Bowen, Chawla e Marlatt (2013/2011, <i>apud</i> Demarzo et al, 2016).
<i>Terapia Dialética Comportamental</i> [TDC]	Concebida por Lineham (1993, <i>apud</i> Demarzo et al, 2016), procura desenvolver uma intervenção psicossocial em pessoas com transtorno de personalidade limítrofe [TPL], conhecida por fazer parte de um conjunto de condutas integrantes do que se denomina <i>borderline</i> . Atua na redução de condutas suicidas e de autolesão, oferecendo estratégias para enfrentar exposição a emoções intoleráveis, introduzindo enfoque dialético. A prática de mindfulness se dá mediante breves exercícios respiratórios.
<i>Terapia de Aceitação e Compromisso</i> [TAC]	Terapia comportamental com estratégias de aceitação para aumentar a flexibilidade psicológica. Para enfrentar os transtornos de evitação da experiência, Hayes, Strosahl e Wilson (1999), alegam que a terapia serve para evitar a presença de pensamentos, lembranças e sensações por meio de exercícios de tomada de consciência, que eles denominam de mindfulness informal.

Quadro – Terapias que aumentam nossa capacidade de percepção

Fonte: Cebolla & Demarzo (2016, p. 32-35) – adaptação nossa.

Segundo Arguís (2016, p. 111),

para poder aprender, é necessário saber acessar a informação, assimilá-la, integrá-la ao nosso conhecimento prévio e dispor de capacidades importantes como o pensamento crítico e a criatividade.

Estas recomendações procuram alertar sobre o processo de ‘intoxicação’ mental pelo excesso de informação no mundo globalizado imerso num enorme potencial de tecnologias da informação e comunicação. Daí podem derivar transtornos que dificultam nossa aprendizagem como a sensação de estresse e o esgotamento.

A intenção de programas, projetos e intervenções no sistema educacional espera atingir crianças e jovens, conforme Arguís (2016, p. 121), com os seguintes procedimentos:

- a) meditação baseada na respiração;
- b) meditação caminhando;
- c) exploração do corpo (*body scan*);
- d) exercícios de yoga, tai chi chuan e chi kung; e
- e) atenção plena na vida diária.

Outros programas de formação do corpo docente em mindfulness sugerem pré-requisitos para o ensino da prática de atenção plena aos alunos. Embora haja poucas pesquisas sobre esse campo de intervenção, as indicações se dirigem para a necessidade de manter uma relação de apoio aos alunos e não da tradicional prática pedagógica do ‘prêmio/castigo’ da psicologia da aprendizagem comportamentalista (behaviorismo).

5 | METODOLOGIA

Nosso estudo se caracteriza como revisão sistemática, com levantamento e classificação da produção científica sobre mindfulness e a Educação Física. Nos interessa no momento identificar os desenhos metodológicos com abordagem fenomenológica, disponível na Plataforma Sucupira da CAPES, Área de Ciência da Saúde [Área 21], por meio de um quadro de revistas especializadas, a partir da classificação dos estratos superiores (A1, A2, B1, B2 e B3), pois é nesse espaço que se encontra submetida a produção científica dos programas de pós-graduação no Brasil.

Tal Plataforma é uma nova e importante ferramenta para coletar informações, realizar análises e avaliações, sendo base de referência do Sistema Nacional de Pós-Graduação (SNPG). A Plataforma disponibiliza em tempo real e com muito mais transparência informações, processos e procedimentos que a CAPES realiza no SNPG para toda a comunidade acadêmica, e igualmente, a plataforma propicia parte gerencial-operacional de todos os processos, permitindo acesso administrativo, acadêmico e científico.

Utilizamos como referência, para a construção dos procedimentos metodológicos desta pesquisa os critérios utilizados por Pires *et al* (2006) e Azevedo *et al* (2007), que buscaram identificar o perfil e tendências das abordagens metodológicas de trabalhos, principalmente em periódicos Educação Física.

Assim, a referida pesquisa de caráter teórico e de levantamento de dados em plataformas eletrônicas, busca descrever, interpretar e classificar os textos encontrados em periódicos da área do campo da Educação Física, conforme quatro descritores escolhidos para essa investigação: a) educação física; b) mindfulness; c) meditação; e d) atenção plena.

Para descrição e classificação dos textos identificados, nos apoiamos nos critérios metodológicos já referidos acima [Pires *et al* (2006) e Azevedo *et al* (2007)]:

- 1) Tema da Educação Física com abordagem fenomenológica;
- 2) Desenho metodológico; e
- 3) Grupos conceituais conforme os seguintes conceitos-chave:
 - a) educação física; b) mindfulness; c) meditação; e d) atenção plena.

Para o Mapeamento de mindfulness no Brasil e na área da Educação Física no Brasil usa-se plataformas de busca brasileiras, uma vez que a nossa revisão de grupos, linhas e revistas sobre o tema se limita ao âmbito nacional.

Assim que identificamos o nosso problema (revisar e conhecer o conhecimento científico sobre o principal desenho metodológico que predomina cada subárea dos pesquisas sobre mindfulness no Brasil), temos que refletir como vamos abordar o problema para abranger todo o conhecimento produzido de uma forma eficiente e, ao mesmo tempo, sem deixar nenhuma informação relevante sem revisão.

6 | DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

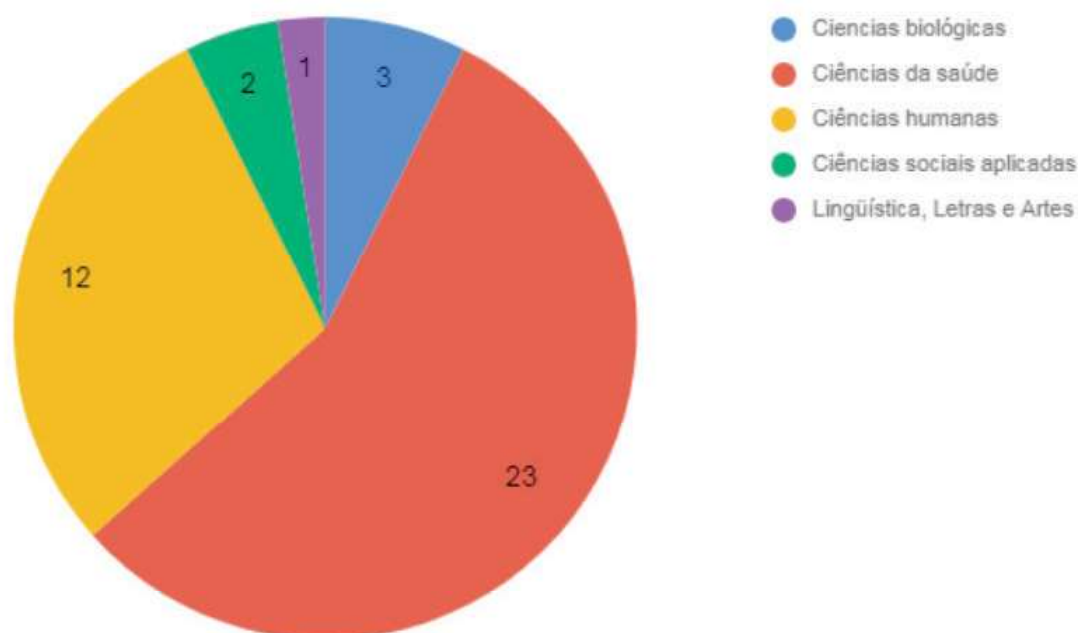
No primeiro momento realizou-se um levantamento para ter a noção geral de quantos grupos de estudo, e conseqüentemente linhas de pesquisa existem no Brasil sobre *Mindfulness*. Para dar início à pesquisa, primeiro definimos os termos de busca, sendo eles: *Mindfulness*; atenção plena; e meditação. Esses termos foram escolhidos pelos seguintes motivos:

- *Mindfulness*: palavra-chave da pesquisa.
- Atenção plena: tradução usada para a palavra *Mindfulness*, do inglês para o português.
- Meditação: *Mindfulness* é confundido com meditação com frequência por ser um estado/traço que pode ser atingido através da meditação e ter origem de tradições orientais contemplativas

Através do diretório CNPQ foram encontrados 31 grupos de pesquisas sobre os termos de busca. Entretanto, como alguns grupos possuíam mais do que uma linha de pesquisa, o foco para a organização dos dados ficou mais para os dados coletados sobre as linhas de pesquisas, totalizando 41. As linhas de pesquisa estão predominantemente na área de ciências da saúde com 23 resultados e, na sequência, na área de ciências humanas com 12 resultados. Além disso, constata-se 3 linhas da área de ciências biológicas, 2 das ciências sociais aplicadas e 1 da área de linguística, letras e artes..

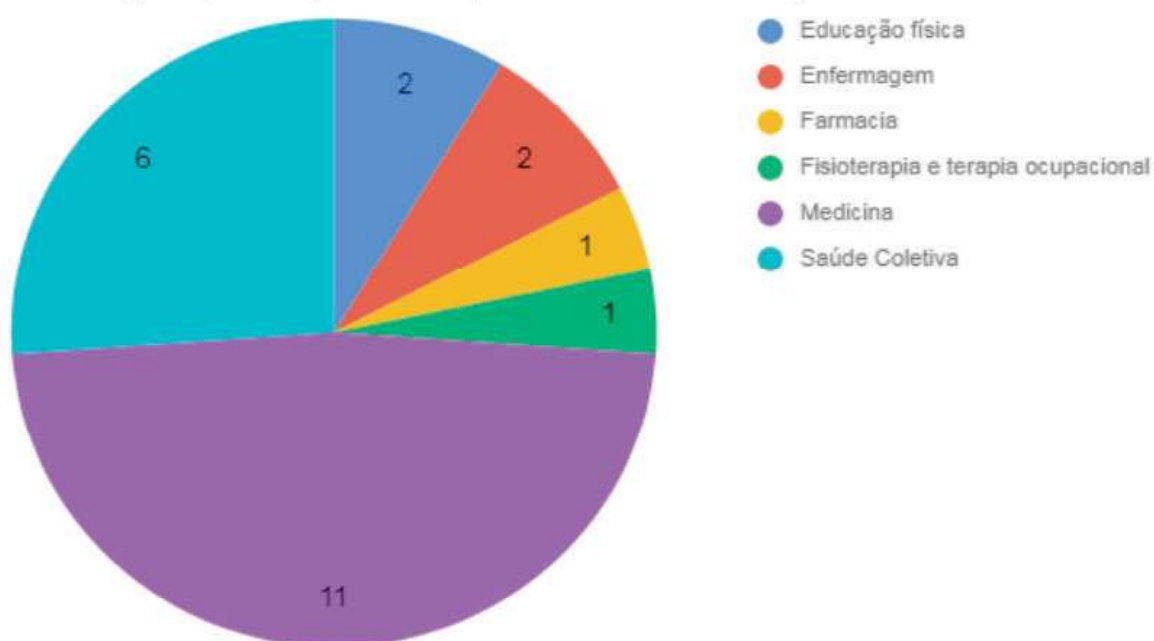
Das linhas de pesquisa encontrou-se um total de 41 resultados, por meio da busca pelos termos “mindfulness”, “meditação” e “atenção plena” no diretório CNPQ.

Linhas de pesquisas por grande área



Fonte: Elaborado pelos autores.

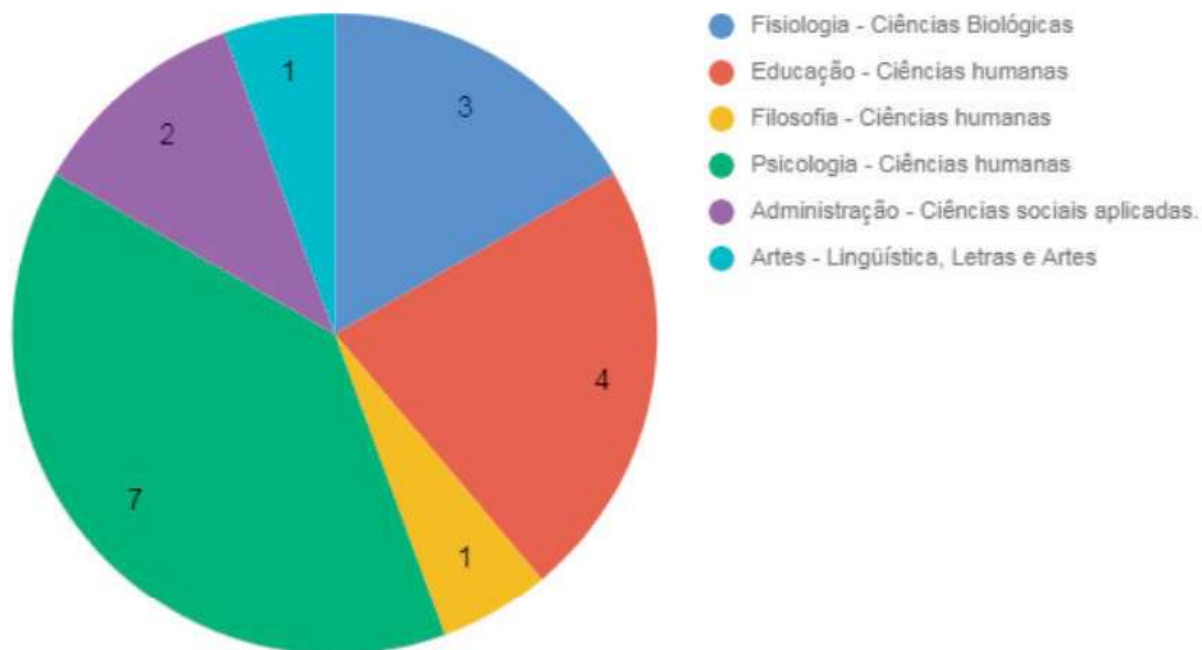
Linhas de pesquisas por área (Ciências da saúde)



Fonte: Elaborado pelos autores

Organizamos um quadro com as áreas específicas. A maioria está na área de Ciências da Saúde (23). Nas demais: Ciências Humanas (12), Ciências Biológicas (3), Ciências Sociais (2) e Linguística, Letras e Artes (1). Na educação física existem 2 linhas de pesquisas.

Linhas de pesquisas por área (Outros)



Fonte: Elaborado pelos autores

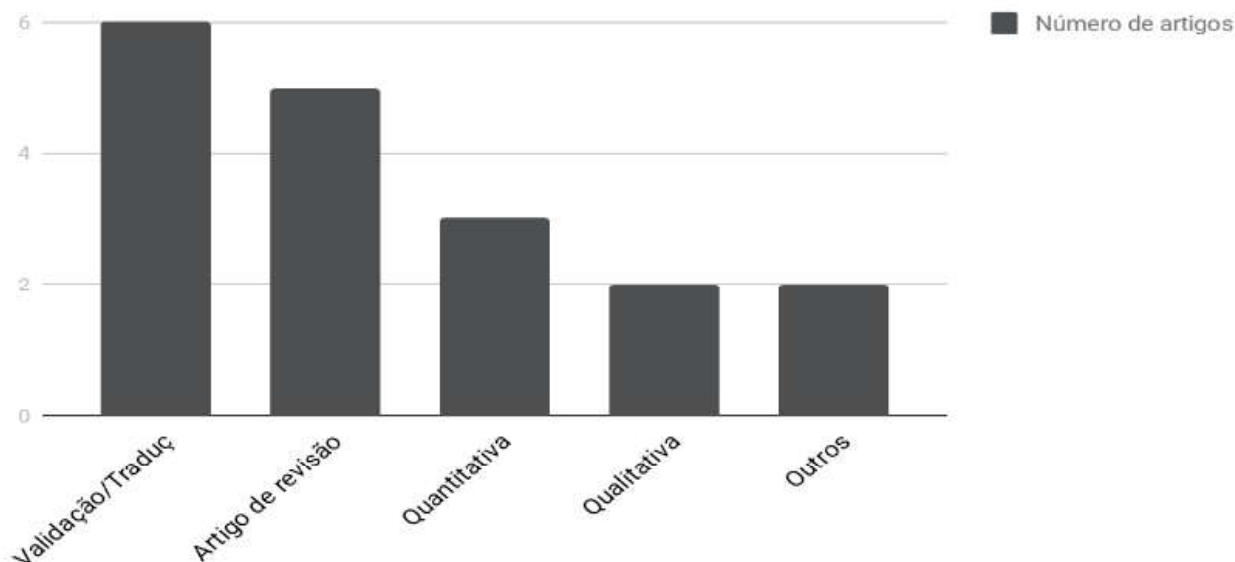
Enquanto a medicina e a saúde coletiva são as áreas com maior número de linhas dentre as ciências da saúde. Na área das Ciências Humanas temos a Psicologia e a Educação como destaque. Através do diretório CNPQ encontramos 31 grupos de pesquisas. Entretanto, como alguns grupos possuíam mais do que uma linha de pesquisa, resultaram em 21.

Através do uso dos termos de busca no portal de periódicos Capes e no Scielo, foram encontrados um total de 38 artigos. Depois de um processo de “peneiramento” que foi incluído apenas publicações do tipo artigo, nacionais e com relação ao tema, restaram 18 artigos para analisar.

Dos 18 artigos analisados, avaliamos primeiro o tipo de critérios metodológicos, dos instrumentos e do tipo da pesquisa, que foram separados em 5 grupos. Segue gráfico:

- a) Validação/Tradução de instrumentos (6 artigos);
- b) Artigo de revisão (5 artigos);
- c) Pesquisa quantitativa (3 artigos);
- d) Pesquisa qualitativa (2 artigos);
- e) outros (2 artigos).

Processos de intervenção



Fonte: Elaborado pelos autores.

Dos 18 artigos foi visto que apenas um estava na área da educação física e tratava sobre dança, movimento, fenomenologia e mindfulness. Os demais, exceto 1, eram pesquisas de cunho quantitativo. Vimos que grande parte dos estudos tratavam sobre validação e tradução de instrumentos ou artigos de revisão.

7 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

O resgate da produção no campo da educação física e mindfulness demonstra, em primeiro lugar, a presença de diversos desenhos metodológicos, e em segundo lugar qual a predominância desses procedimentos. Desta forma é possível visualizar o eixo epistemológico da intervenção nessas pesquisas, uma vez que apesar das neurociências terem proporcionado avanço na compreensão antropológica do ser humano, por outro lado ainda se prende em modelos de pesquisa *SOBRE* as pessoas e não *COM* as pessoas.

Nossa intenção foi construir discernimento nesse campo de investigação, até porque as pesquisas com um desenho metodológico com base nas intervenções neurofenomenológicas, herança do pesquisador Francisco Varela, continuam sendo desenvolvidas, tanto por seus colegas quanto por seguidores, nos mais variados campos de pesquisa.

Para Varela (2003) a cognição é antes de tudo corporal, de corpo inteiro, não apenas com a presença da mente, situando-se num plano distinto onde não há privilégio intelectual nem mediação representativa. Na sequência Rocha (2009, p. 95.) vai dizer o seguinte: “ser, fazer e conhecer forma uma unidade e se constitui num único ato”. Daí que a aprendizagem do ser humano se torna distinta, pois o aprendiz toma participação direta do processo do conhecimento, dispensando, nesse exato instante, a presença de terceiros na mediação

do ensino e da aprendizagem em ambientes educacionais. Esquema sensório-motor da *máquina humana* surge de estruturas cognitivas da vida humana, tornando um par inseparável do *saber-fazer* na ação cognitiva. É assim que Varela e seus parceiros caracterizam as ações corporizadas que formam a ação cognitiva, pois o mundo só é conhecido enquanto é efetivamente *agido*, ou melhor, *enagido=enacted, enação*. Não havendo mundo definido de antemão, só existirão, portanto, micromundos e microidentidades sendo construídas a cada momento e a cada instante no fluxo temporal.

Essa compreensão do tempo é demonstrada pela sua própria utilização, onde o ser humano consegue percorrer do tempo cronológico, carregado de contradições e conflitos, para o tempo kairológico, onde não há dialética, não existe ali a lei dos contrários, porém é o mesmo tempo convivendo o mesmo fluxo cronológico. Infelizmente nossa cultura ocidentalizada, pela atenção excessiva nas tecnologias do mundo exterior e o aumento das expectativas em torno das soluções dos problemas de sobrevivência, cria uma forte dependência e um profundo vínculo atencional exteriorizado, que dificilmente conseguiria, nos dias atuais, voltar a desfrutar de tais condições emocionais de prazer e afeto. Seria a verdadeira condição do *se-movimentar*, nos diversos níveis do universo e em companhia de todos os seres. É a comprovação das múltiplas possibilidades corporais-relacionais concretizadas nas experiências de aprendizagem humana.

Nos dias atuais, tornou-se demasiadamente complexo realizar estudos e investigações no sentido de compreender práticas vinculadas a *mindfulness*, até porque metodologias que proporcionem coleta de dados mais próximas desta experiência humana ainda não estão suficientemente desenvolvidas e consolidadas.

A coleta de dados, considerando a descrição em primeira pessoa, que tem origem no campo da neurofenomenologia, carece de estudos em vários níveis, bem como nos mais diversos campos como saúde, educação e esporte. Desta forma pudemos perceber durante nossa intervenção, a emergência de múltiplas experiências, no entanto, por um lado temos a validação do questionário MAAS para o uso no Brasil, porém, segundo Silva (2019), carece de uma construção de investigações que partam de nossa realidade, bem como de nossos pesquisadores. Por outro lado, nossa pesquisa contempla grupos de estudo, linhas de pesquisa e revistas brasileiras, bem como artigos publicados na plataforma CNPq/CAPES [Sucupira].

Esperamos em próxima intervenção, com tempo hábil para aprofundamentos nesse campo de investigação com abordagens em *mindfulness*, ampliar abrangência e expansão no diálogo com pesquisadores da área – brasileiros e estrangeiros, na construção e compartilhamento de indagações provenientes do estudo no campo da educação física e as práticas de meditação da atenção plena.

REFERÊNCIAS

Azevedo, V. A. *et al.* A produção do GTT Educação Física, comunicação e mídia/CBCE até período 1997-2005: estudo de uma centena de textos. Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 15; Congresso Internacional de Ciências do Esporte, 2, **Anais eletrônicos...** Recife/PE, 2007.

Brown, K. W. & Ryan, R. M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of personality and social psychology**, 2003, 84(4), 822.

_____. Perils and promise in defining and measuring mindfulness: observations from experience. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 2004, 11(3), 242-248.

Cebolla, A. & Demarzo, M. O que é mindfulness? In: Demarzo, M. *et al* (Orgs.). **Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade**. Trad. Denise S. Kato. São Paulo: Athenas, 2016, p. 19-36.

Cebolla, A.; Demarzo, M.; García-Campayo, J. Mindfulness: o início de uma nova sociedade? In: _____. (Orgs.). **Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade**. Trad. Denise S. Kato. São Paulo: Athenas, 2016, p. 193-198.

Chiesa, A. & Serreti, A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in health people: a review and meta-analysis. **Journal of alternative and complementary medicine**. New York, 15(5), 503-600.

Coffey, K. A. & Hartman, M. Mechanisms of Action in the Inverse Relationship Between Mindfulness and Psychological Distress [*Mecanismos de ação no relacionamento inverso entre Mindfulness e Distresse psicológico*]. **Journal of Evidence-Based Integrative Medicine**, v. 13, Issue 2, 2008 [ISSN: 2515-690X – Online ISSN: 2515-690X].

Demarzo, M. *et al.* (Orgs.). **Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade**. Trad. Denise S. Kato. São Paulo: Athenas, 2016. [Original espanhol Mindfulness y ciência: de la tradición a la modernidad, 2014].

Epstein, R. M. Prólogo. In: Demarzo, M. *et al.* (Orgs.). **Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade**. Trad. Denise S. Kato. São Paulo: Athenas, 2016, p. 15-18. [Original espanhol Mindfulness y ciencia: de la tradición a la modernidad, 2014].

Goleman, D. & Davidson, R. J. **A ciência da meditação: como transformar o cérebro, a mente e o corpo**. Trad. Cássio A. Leite. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017. [Original inglês *Altered traits: science reveals how meditation changes your mind, brains, and body*].

Hayes, S. C.; Strosahl, K.; Wilson, K. G. **Acceptance and commitment therapy**. New York: Guilford Press, 1999.

Lineham, M. M. **Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder**. New York: Guilford Press, 1993.

Piet, J. & Hougaard, E. The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. **Clinical psychology review**, 31(6), 1032-1040.

Pires, G. L. *et al.* Retrato da Produção em Educação Física/Mídia no Brasil: notas preliminares. Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte, 3, **Anais eletrônicos...** Santa Maria: 20 a 23/setembro/2006.

Rocha J. M. A gênese afetiva da emoção e da cognição na consciência. **Revista Informática na Educação: teoria & prática**, Porto Alegre, v. 12, n. 2, jul/dez, 2009, p. 93-104.

Segal, Z. V.; Teasdale, J. d.; Williams, J. M. G. **Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression: a new approach to preventing relapse**. New York, Guilfor, 2002.

Shapiro, S. L.; Carlson, L. E.; Astin, J. A.; Freedman, B. Mechanisms of mindfulness [*Mecanismos de atenção plena*]. **J. Clin. Psychol.** 2006 mar.; 62(3):373-86.

Silva, C. A. Escalada e montanhismo como prática mindfulness. **TCC Educação Física** (Curso de Graduação – Bacharelado). CDS/UFSC, 2019..

Varela, F. J. **Autopoiesis y una biología de la intencionalidad**. Trad. Xavier Barandiaran. Versión 0.8 de la traducción, em 13 de junio de 2003.

Varela, F. J. and Shear, J., First-person methodologies: What, why, how. [*Metodologia de primeira pessoa: o que, porque e como*]. **Journal of Consciousness studies**, 6(2-3), 1999, p.1-14

Weinberg, R. S. & GOULD, D. Concentração, cap. 16. In: _____. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2 ed. Trad. Maria C. G. Monteiro. Porto Alegre: Artmed, 2001. [Do original inglês *Foundations of Sport and exercise psychology*, 1999].