

Samuel Miranda Mattos  
(Organizador)



# Educação Física e Áreas de Estudo do Movimento Humano 4

**Atena**  
Editora  
Ano 2020

Samuel Miranda Mattos  
(Organizador)



# Educação Física e Áreas de Estudo do Movimento Humano 4

**Atena**  
Editora  
Ano 2020

2020 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2020 Os autores

Copyright da Edição © 2020 Atena Editora

**Editora Chefe:** Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Diagramação:** Karine de Lima

**Edição de Arte:** Lorena Prestes

**Revisão:** Os Autores



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

### **Conselho Editorial**

#### **Ciências Humanas e Sociais Aplicadas**

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso

Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense

Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa

Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará

Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia

Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá

Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima

Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões

Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros

Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice

Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense

Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso

Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins

Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Universidade Federal do Maranhão

Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará

Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste

Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador

Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

### **Ciências Agrárias e Multidisciplinar**

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano  
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás  
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados  
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná  
Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia  
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa  
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará  
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa  
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará  
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido  
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

### **Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília  
Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás  
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília  
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira  
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof. Dr. Fernando José Guedes da Silva Júnior – Universidade Federal do Piauí  
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco  
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas  
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá  
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora  
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

### **Ciências Exatas e da Terra e Engenharias**

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto

Prof. Dr. Alexandre Leite dos Santos Silva – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná  
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará  
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

### **Conselho Técnico Científico**

Prof. Me. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo  
Prof. Me. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza  
Prof. Me. Adalto Moreira Braz – Universidade Federal de Goiás  
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba  
Prof. Me. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Andrezza Miguel da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia  
Prof. Dr. Antonio Hot Pereira de Faria – Polícia Militar de Minas Gerais  
Prof<sup>a</sup> Ma. Bianca Camargo Martins – UniCesumar  
Prof<sup>a</sup> Ma. Carolina Shimomura Nanya – Universidade Federal de São Carlos  
Prof. Me. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Ma. Cláudia de Araújo Marques – Faculdade de Música do Espírito Santo  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Cláudia Taís Siqueira Cagliari – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas  
Prof. Me. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará  
Prof<sup>a</sup> Ma. Daniela da Silva Rodrigues – Universidade de Brasília  
Prof<sup>a</sup> Ma. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco  
Prof. Me. Douglas Santos Mezacas – Universidade Estadual de Goiás  
Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil  
Prof. Me. Eduardo Gomes de Oliveira – Faculdades Unificadas Doctum de Cataguases  
Prof. Me. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita  
Prof. Me. Euvaldo de Sousa Costa Junior – Prefeitura Municipal de São João do Piauí  
Prof<sup>a</sup> Ma. Fabiana Coelho Couto Rocha Corrêa – Centro Universitário Estácio Juiz de Fora  
Prof. Dr. Fabiano Lemos Pereira – Prefeitura Municipal de Macaé  
Prof. Me. Felipe da Costa Negrão – Universidade Federal do Amazonas  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Germana Ponce de Leon Ramírez – Centro Universitário Adventista de São Paulo  
Prof. Me. Gevair Campos – Instituto Mineiro de Agropecuária  
Prof. Dr. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná  
Prof. Me. Gustavo Krahl – Universidade do Oeste de Santa Catarina  
Prof. Me. Helton Rangel Coutinho Junior – Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro  
Prof<sup>a</sup> Ma. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia  
Prof. Me. Javier Antonio Albornoz – University of Miami and Miami Dade College  
Prof<sup>a</sup> Ma. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho  
Prof. Me. Jhonatan da Silva Lima – Universidade Federal do Pará  
Prof. Me. José Luiz Leonardo de Araujo Pimenta – Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria Uruguay  
Prof. Me. José Messias Ribeiro Júnior – Instituto Federal de Educação Tecnológica de Pernambuco

Profª Ma. Juliana Thaisa Rodrigues Pacheco – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
 Profª Drª Kamilly Souza do Vale – Núcleo de Pesquisas Fenomenológicas/UFPA  
 Profª Drª Karina de Araújo Dias – Prefeitura Municipal de Florianópolis  
 Prof. Dr. Lázaro Castro Silva Nascimento – Laboratório de Fenomenologia & Subjetividade/UFPR  
 Prof. Me. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
 Profª Ma. Lilian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará  
 Profª Ma. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ  
 Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás  
 Prof. Me. Lucio Marques Vieira Souza – Secretaria de Estado da Educação, do Esporte e da Cultura de Sergipe  
 Prof. Me. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados  
 Prof. Dr. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual do Paraná  
 Prof. Dr. Michel da Costa – Universidade Metropolitana de Santos  
 Prof. Dr. Marcelo Máximo Purificação – Fundação Integrada Municipal de Ensino Superior  
 Prof. Me. Marcos Aurelio Alves e Silva – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo  
 Profª Ma. Marileila Marques Toledo – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
 Prof. Me. Ricardo Sérgio da Silva – Universidade Federal de Pernambuco  
 Prof. Me. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados  
 Profª Ma. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal  
 Profª Ma. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo  
 Prof. Me. Tallys Newton Fernandes de Matos – Faculdade Regional Jaguaribana  
 Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

<b>Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)</b>	
E24	<p>Educação física e áreas de estudo do movimento humano 4 [recurso eletrônico] / Organizador Samuel Miranda Mattos. – Ponta Grossa, PR: Atena, 2020.</p> <p>Formato: PDF.            Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader.            Modo de acesso: World Wide Web.            Inclui bibliografia.            ISBN 978-65-5706-104-6            DOI 10.22533/at.ed.046201506</p> <p>1. Educação física – Pesquisa – Brasil. I. Mattos, Samuel Miranda.</p> <p style="text-align: right;">CDD 613.7</p>
<b>Elaborado por Maurício Amormino Júnior   CRB6/2422</b>	

Atena Editora  
 Ponta Grossa – Paraná - Brasil  
[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)  
 contato@atenaeditora.com.br

## APRESENTAÇÃO

O campo da educação física como forma de desenvolvimento humano, possibilita o aprimoramento psicomotor do sujeito em diferentes modos de vida. O livro Educação Física e Áreas de Estudo do Movimento Humano volume 3 e 4, reuni diferentes pesquisas em âmbito nacional, trazendo contribuições inéditas para os profissionais da área.

Ao total são 27 capítulos apresentados em dois volumes, com uma ampla diversidade de temas e modos de fazer pesquisa. Espera-se que a contribuição apresentada nestes e-books possibilite uma melhor atuação e reflexão acerca da produção científica brasileira.

Convido à todos e entrar nesta jornada e desejo uma excelente leitura!

Samuel Miranda Mattos

## SUMÁRIO

<b>CAPÍTULO 1</b> .....	<b>1</b>
O PROTAGONISMO DISCENTE NA CONSTRUÇÃO DE SABERES SOBRE O ESPORTE: EXPERIMENTAÇÕES COM O BADMINTON	
Isabela Maria Vasconcelos Wanderley Letícia de Lima Souza Maciel Paula Roberta Paschoal Boulitreau	
<b>DOI 10.22533/at.ed.0462015061</b>	
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	<b>3</b>
O TRATO DA DANÇA NA ESCOLA A PARTIR DE PROJETOS INTERDISCIPLINARES: CRIATIVIDADE E AUTONOMIA EM PAUTA	
Letícia de Lima Souza Maciel Paula Roberta Paschoal Boulitreau Isabela Maria Vasconcelos Wanderley	
<b>DOI 10.22533/at.ed.0462015062</b>	
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	<b>5</b>
PERDA PONDERAL E ALTERAÇÕES HEMATOLÓGICAS EM MILITARES DURANTE O CURSO DE OPERAÇÕES ESPECIAIS (COESP) – BOPE-RJ	
Fernanda Galante Yanesko Fernandes Bella Bruno Horstmann Marisangela Ferreira da Cunha	
<b>DOI 10.22533/at.ed.0462015063</b>	
<b>CAPÍTULO 4</b> .....	<b>18</b>
PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO EM ADOLESCENTES: ANÁLISE DOS MOTIVOS DA ATIVIDADE SISTEMÁTICA EM ACADEMIAS DE MACAPÁ	
Wandeson Silva dos Santos Darliel Rocha Balieiro Dilson Rodrigues Belfort Tatiana do Socorro dos Santos Calandrini Luzilena de Sousa Prudêncio Nely Dayse Santos da Mata Maria Virgínia Filgueiras de Assis Mello Rubens Alex de Oliveira Menezes	
<b>DOI 10.22533/at.ed.0462015064</b>	
<b>CAPÍTULO 5</b> .....	<b>28</b>
PRESENÇA DA EDUCAÇÃO FÍSICA COM ABORDAGENS EM <i>MINDFULNESS</i> – MEDITAÇÃO DA ATENÇÃO PLENA	
Emilio Ben Barreto Freire Carlos Luiz Cardoso	
<b>DOI 10.22533/at.ed.0462015065</b>	
<b>CAPÍTULO 6</b> .....	<b>42</b>
RACISMO, HOMOFOBIA E DISCRIMINAÇÃO NA QUADRA DE AULA: MEMÓRIAS DE UMA ALUNA TRANS	
Italo Marcelo Pedro Amorim e Silva Samantha Nobre do Carmo Sabóia Mesaque Silva Correia	
<b>DOI 10.22533/at.ed.0462015066</b>	

<b>CAPÍTULO 7</b> .....	<b>51</b>
SISTEMA TECNOLÓGICO PARA AUXÍLIO DO ENSINO E APRENDIZAGEM NA NATAÇÃO PARALÍMPICA	
Lucas Tonetto Firmo	
Bruno Esper Kallas Ferrari	
João Victor Jesus de Sousa	
Ricardo Felix Monteiro Neto	
<b>DOI 10.22533/at.ed.0462015067</b>	
<b>CAPÍTULO 8</b> .....	<b>59</b>
TECNOLOGIA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	
Rodrigo Fukugauti	
Fernanda Sobrinho Pavan	
<b>DOI 10.22533/at.ed.0462015068</b>	
<b>CAPÍTULO 9</b> .....	<b>66</b>
TERMOGRAFIA INFRAVERMELHA EM ATLETAS DE ELITE: ANÁLISE DE MEMBROS INFERIORES EM REPOUSO	
Angélica Tamara Tuono	
Andressa Mella Pinheiro	
Nathália Arnosti Vieira	
Ana Lúcia Gonçalves	
Renata Pelegatti	
João Paulo Borin	
<b>DOI 10.22533/at.ed.0462015069</b>	
<b>CAPÍTULO 10</b> .....	<b>73</b>
TRACKING DO TALENTO MOTOR EM ESCOLARES DE UM COLÉGIO MILITAR	
Francisco Zacaron Werneck	
Leandro dos Santos Oliveira	
Emerson Filipino Coelho	
Renato Melo Ferreira	
Luciano Miranda	
<b>DOI 10.22533/at.ed.04620150610</b>	
<b>CAPÍTULO 11</b> .....	<b>84</b>
TREINAMENTO DE FORÇA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: A VISÃO DO PROFESSOR	
Ruana Serique Beija	
Mário Sérgio Gomes do Nascimento	
Ingrid Bárbara Ferreira Dias	
<b>DOI 10.22533/at.ed.04620150611</b>	
<b>CAPÍTULO 12</b> .....	<b>95</b>
VELOCIDADE DO SAQUE E DA DEVOLUÇÃO DE SAQUE NO TÊNIS DE CAMPO: COMPARAÇÃO ENTRE PONTOS DECISIVOS E PONTOS COMUM	
Pedro Augusto Correa Silva Pereira Belem	
Rafael Luiz Martins Monteiro	
Paulo Roberto Pereira Santiago	
<b>DOI 10.22533/at.ed.04620150612</b>	

**CAPÍTULO 13 ..... 109**

VIRTUALIZAÇÃO DA PALAVRA: ORALIDADE EM PRÁTICA: O DESAFIO DA TRADIÇÃO POR MEIO DE NOVAS PRÁTICAS - A CAPOEIRA E O JOGO DE RPG

[Katiane Mattge](#)

[Jaqueline Costa Castilho Moreira](#)

**DOI 10.22533/at.ed.04620150613**

**SOBRE O ORGANIZADOR..... 118**

**ÍNDICE REMISSIVO ..... 119**

## 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

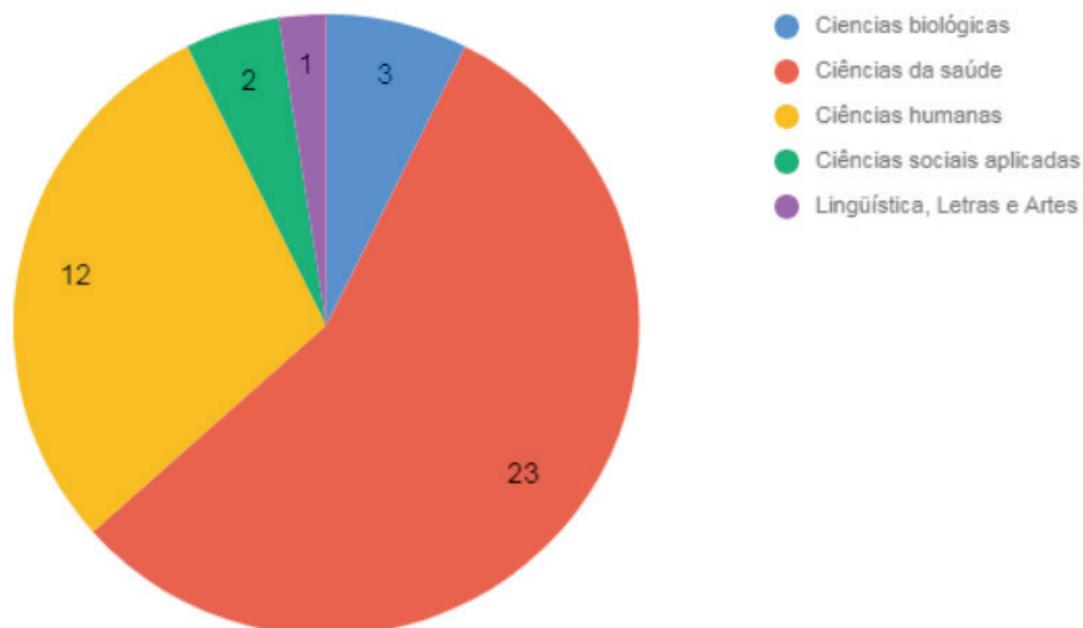
No primeiro momento realizou-se um levantamento para ter a noção geral de quantos grupos de estudo, e conseqüentemente linhas de pesquisa existem no Brasil sobre *Mindfulness*. Para dar início à pesquisa, primeiro definimos os termos de busca, sendo eles: *Mindfulness*; atenção plena; e meditação. Esses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

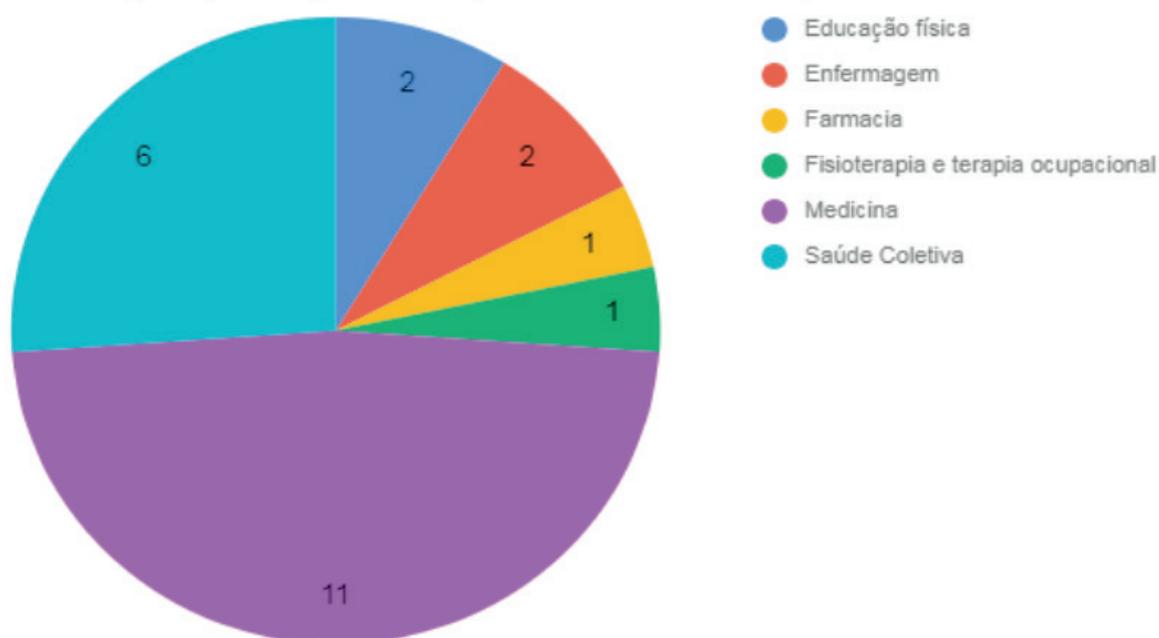
Das linhas de pesquisa encontrou-se um total de 41 resultados, por meio da busca pelos termos “mindfulness”, “meditação” e “atenção plena” no diretório CNPQ.

## Linhas de pesquisas por grande área



Fonte: Elaborado pelos autores.

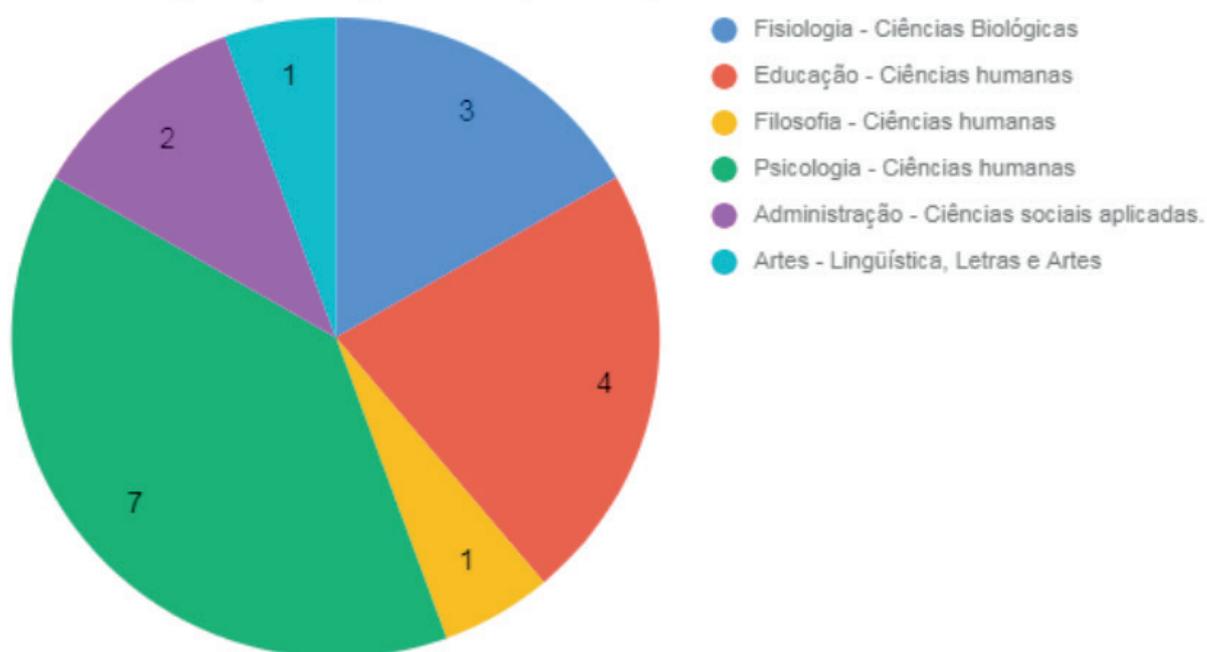
## Linhas de pesquisas por área (Ciências da saúde)



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

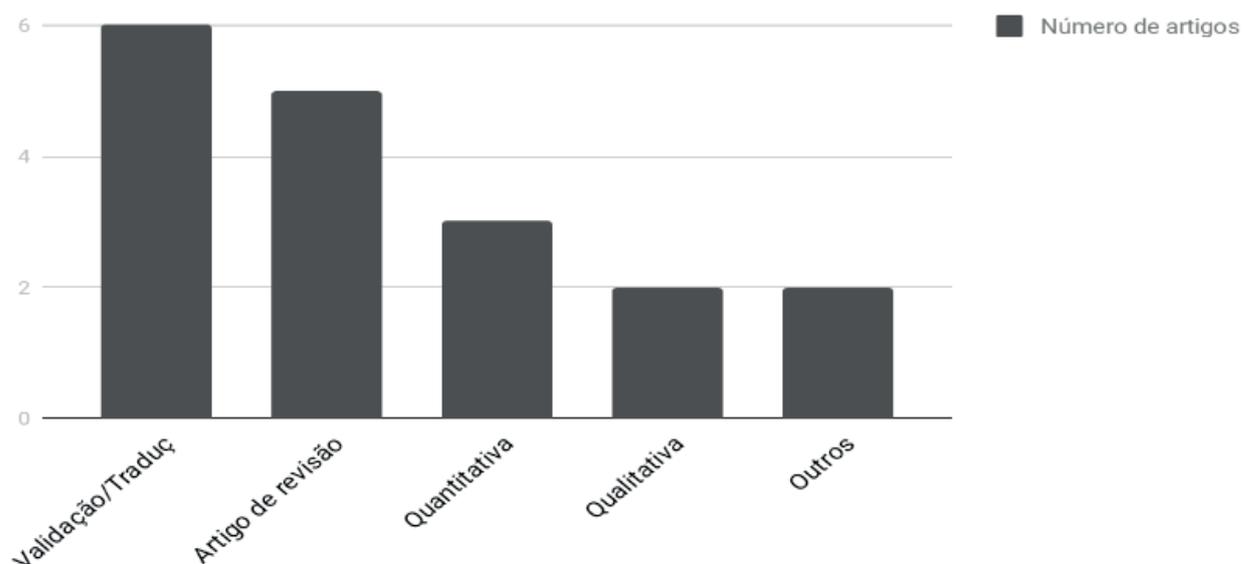
Enquanto a medicina e a saúde coletiva são as áreas com maior número de linhas dentre as ciências da saúde. Na área das Ciências Humanas temos a Psicologia e a Educação como destaque. Através do diretório CNPQ encontramos 31 grupos de pesquisas. Entretanto, como alguns grupos possuíam mais do que uma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

## ÍNDICE REMISSIVO

### A

Academias 18, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 84, 86, 87, 88, 90, 92, 93, 118

Adolescentes 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 74, 83, 84, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94

Alimentação 7, 11, 14, 57, 88

Alunos 3, 16, 34, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 74, 76, 81, 82, 86, 88, 92, 93, 110

Ansiedade 29, 31, 32, 33, 52, 115

Aptidão física 16, 73, 74, 75, 81, 82, 83, 85, 86, 88

Área da Saúde 28, 31

Artigos 28, 31, 32, 37, 38, 39, 86

Atletas 52, 53, 58, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 75, 76, 81, 86, 96, 97

Aulas 1, 42, 44, 48, 49, 59, 63, 64, 65, 80, 84, 86, 87, 89, 90, 92, 93, 94, 112, 113, 114

Autoestima 14, 58

Autonomia 1, 3, 4, 52, 53, 58, 115

### B

Benefícios 20, 25, 52, 58, 86, 87, 88, 91, 92, 93, 94, 111

Brasil 3, 5, 7, 26, 28, 31, 34, 35, 39, 40, 44, 45, 46, 49, 50, 60, 65, 66, 68, 74, 76, 82, 83, 93, 109, 110, 112, 113, 115, 116, 117

### C

Coleta 5, 8, 9, 10, 18, 21, 22, 28, 30, 39, 62, 68, 69, 89, 98

coleta de dados 8, 9, 18, 21, 22, 28, 30, 39, 62, 89

Coleta de Dados 21, 98

Comitê de Ética 7, 69, 76

Corpo 3, 7, 9, 11, 14, 15, 19, 25, 26, 34, 38, 40, 49, 50, 58, 61, 76, 87, 97, 109, 110, 111, 112

Cultura 1, 3, 10, 11, 39, 44, 46, 49, 60, 61, 64, 65, 74, 108

Curso 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 41, 46, 58, 65, 84, 96, 109, 110

### D

Dança 3, 4, 38

Deficiência 52, 53, 58

Depressão 14, 29, 32, 33, 52

Discriminação 42, 44, 48

Doenças crônicas 14, 28, 87, 88, 118

## E

Educação 7, 1, 2, 3, 16, 18, 26, 28, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 50, 53, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 72, 73, 74, 75, 76, 80, 82, 83, 84, 85, 86, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 109, 118

Escola 1, 3, 16, 26, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 84, 89, 90, 94, 110, 112, 114

Esporte 1, 16, 26, 27, 31, 39, 40, 41, 51, 52, 53, 58, 61, 67, 71, 72, 74, 75, 76, 82, 83, 91, 93, 96, 118

Esportes 44, 46, 48, 58, 60, 76, 84, 88, 91, 94, 97

Estética 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 85, 87

Estresse 16, 21, 29, 31, 33, 87

Estudantes 1, 3, 4, 26, 27, 43, 45, 56, 80, 112, 115

Exames 10, 13, 15

Exercícios 19, 33, 34, 69, 84, 86, 87, 88, 89, 91

## F

Fator de Risco 11

Futebol 64, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 91, 94, 101

## G

Grupo 3, 11, 15, 24, 33, 52, 61, 62, 66, 75, 87, 89, 113, 116, 118

## H

Homofobia 42, 43, 44, 46, 48

Hormônios 81, 88

## I

Idade 10, 18, 22, 23, 24, 25, 45, 62, 64, 74, 75, 76, 80, 81, 88

Indivíduo 19, 25, 51, 53, 54, 61, 74, 88, 91

Instrumento 18, 21, 97

Intervenções 10, 28, 30, 31, 33, 38

## J

Jogo 58, 61, 71, 72, 96, 97, 98, 101, 103, 105, 106, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117

Jogos 44, 45, 60, 64, 95, 96, 97, 98, 101, 103, 104, 105, 106, 109, 110, 111, 113, 114, 116

Jovens 19, 20, 22, 23, 24, 25, 33, 45, 71, 75, 81, 84, 86, 88, 89, 90, 91

## M

Medidas 5, 8, 9, 10, 75, 76, 98

Medo 45, 48, 49

Militares 5, 6, 7, 11, 14, 15, 16, 17, 75, 80

Modalidades 66, 67, 68, 69, 70, 71, 86, 113  
Motivação 11, 16, 18, 19, 21, 24, 25, 26  
Musculação 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 90

## N

Nutrição 7

## O

Obesidade 14, 65

## P

Padrões 5, 13, 20, 43, 74

Pesquisa 7, 7, 15, 16, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 30, 31, 34, 35, 37, 38, 39, 46, 53, 59, 62, 64, 65, 66, 69, 72, 75, 76, 84, 89, 93, 95, 105, 117, 118

Pesquisadores 39, 74, 75, 76, 84, 89

Polícia militar 6

Prazer 1, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 39

Preconceito 42, 43, 47, 48, 49

Prevenção 16, 19, 33, 65, 85, 87, 90, 91, 97

Psicológico 10, 33, 40, 52, 97

## Q

Questionários 89, 92

## S

Saúde 7, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 58, 61, 65, 68, 71, 74, 75, 86, 87, 89, 92, 93, 118

Sexo 18, 21, 22, 23, 24, 46, 67, 68, 71, 79, 81, 98

## T

Tecnologias 33, 39, 52, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 112

Temperatura 10, 66, 67, 68, 70, 71

Testes antropométricos 75

Tratamento 13, 19, 28, 29, 49

Treinamento 6, 7, 9, 10, 16, 19, 20, 26, 27, 32, 33, 66, 67, 68, 69, 71, 81, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 92, 93, 94, 97

## V

Velocidade 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 84, 91, 93, 95, 97, 98, 99, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 111

 **Atena**  
Editora

**2 0 2 0**