INSTITUTO LUTERANO DE ENSINO SUPERIOR DE ITUMBIARA GOIÁS

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ÁLVARO DE PAULA BASTOS

DANIELA OLIVEIRA ARAUJO

GERALDO ESMAEL DE OLIVEIRA

NATALI OLIVEIRA E SILVA

MEDITAÇÃO NA SAÚDE FÍSICA

ITUMBIARA

2019

ÁLVARO DE PAULA BASTOS

DANIELA OLIVEIRA ARAUJO

GERALDO ESMAEL DE OLIVEIRA

NATALI OLIVEIRA E SILVA

MEDITAÇÃO NA SAÚDE FÍSICA

Projeto interdisciplinar de pesquisa apresentado ao curso de educação física, do Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara, Goiás, com finalidade de obtenção de pontuação.

ITUMBIARA

2019

**SUMÁRIO**

**INTRODUÇÃO....................................................................................................................3**

**METODOLOGIA................................................................................................................5**

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS...............................................................................6**

**INTRODUÇÃO**

 Nossa sociedade atualmente comporta um estilo de vida com valores centrados na racionalidade técnica científica. A qualidade de vida inclui a busca e pratica por atividades corporais que auxiliam na manutenção da saúde. Entretanto, conquistar esse objetivo requer mais do que simplesmente se movimentar ou praticar esportes e ter uma dieta alimentar saudável. É necessário que as práticas abarquem o indivíduo de uma forma holística, satisfazendo-o em seus aspectos emocionais, afetivos, racionais, imaginário, físico-motor, e outros que compõe essa totalidade (FERREIRA; ASTONE; PINHEIRO, 2007).

 A meditação está entre as práticas buscadas entre muitos indivíduos. Percebe-se que a divulgação do assunto por revistas, jornais e outras mídias despertam cada vez mais interesse popular. O número de adeptos da meditação vem crescendo nos últimos anos (KOZASA, 2006).

 Nos dicionários a definição de meditar é refletir, pensar. Porém, a prática possui um objetivo de se concentrar em um objeto observado e não o analisar, não pensar sobre nada. Em sânscrito meditação pode ser traduzido pela palavra dhyána, cujo significado também é o próprio estado de meditação. Apesar de muitas pessoas já terem ouvido falar, é fato que poucos sabem exatamente do que se trata, inclusive no Oriente. Meditar é uma técnica que objetiva expandir a consciência, a percepção e a lucidez (DEROSE, 2004).

 A contribuição da prática de meditação como potencial trabalho preventivo e de tratamento de inúmeras doenças e condições patológicas, principalmente crônicas e não transmissíveis, vêm sendo evidenciado crescentemente por inúmeros estudos científicos de cunho observacional e empíricos, sendo inseridos nessa gama de pesquisas, trabalhos com testes clínicos ponderados, randomizados e de metanálises. Esse efeito é explicado por dois quesitos: melhora da qualidade de vida e dos níveis de saúde; diminuição das condições danosas de estresse (DEMARZO, 2011).

Corroborando com o autor supracitado, Santos (2010), constata que a meditação, embora originada na civilização oriental e praticada há milênios com objetivo de aprimorar o autoconhecimento e a felicidade, somente recentemente veio receber o reconhecimento científico de sua utilidade para tratar patologias nas áreas da medicina e psicologia nos centros mais desenvolvidos do mundo ocidental.

Atualmente na cidade de São Paulo, a meditação é abordada como terapia complementar. Trabalhos como estes são inspirados pelos resultados obtidos em diversas universidades de grande impacto científico, entre elas Harvard, Stanford, Columbia, UNIFESP e muitas outras (KOZASA, 2006).

Em Harvard, Sara Lazar, professora de psicologia e autora sênior do programa de neuroimagens de Harvard, vem nos últimos anos estudando o efeito da meditação sobre o cérebro e alcançando descobertas muito relevantes, como o aumento da massa cinzenta em diversas áreas importantes do cérebro ligadas a diversos estados de atenção, humor e estresse (LAZAR, et al, 2016).

Como afirma DEROSE (2004), foi dentro do Yôga que a meditação foi criada, em contraste com as formas contemporâneas de meditação, ela não é praticada de forma isolada, mas em conjunto com todo o acervo de técnicas e exercícios pertencentes ao Yôga. O autor esclarece que sem as demais técnicas se torna mais difícil atingir o estado meditativo. Entende-se aqui que a concentração não é o exercício meditativo em si, mas uma preparação para que se consiga praticá-lo. Neste sentido a meditação é interromper a sucessão de pensamentos e suprimir as ondas mentais e a instabilidade da consciência.

Desde a origem das primeiras técnicas de meditação, que surgiram como parte de filosofias orientais, a meditação sofreu diversas variações e distintas formas de praticar. Entre elas o mindfulness, uma forma adaptada ao ocidente, é descrito por Cahn e Polich (2006) como uma prática de abertura, onde a percepção de estímulos se transforma em uma observação isenta de julgamentos e análises. É similar à meditação Zen, que tem em comum a restringir a atenção da mente à um único objeto observado. Ignorando quaisquer outros estímulos, o praticante busca manter o foco em uma atividade mental específica, como um som (mantra) ou uma imagem ou símbolo (yantra), ou ainda a própria respiração.

Compreende-se então que, através de metodologias variadas de meditação, tem se tornado praticável atuando até mesmo, nos quesitos mais árduos. Assim sendo, seja na utilização clínica ou na pretensão por momentos mais tranquilos com o intuito de revigorar as forças, a meditação, que iniciou muito antes da escrita, tem acordado a atenção da comunidade cientifica que vem averiguando sobre as áreas cerebrais que são estimuladas durante a prática e os benefícios conquistados a curto, médio e longo prazo. Na atualidade da história, em que a tecnologia tem desenvolvido notavelmente carregando consigo transformações em todas as áreas, os neurocientistas começaram a disseminar os resultados de suas pesquisas sobre este tema (ASSIS, 1995).

Conquanto essa instrumentalização seja um fundamental passo no caminho de compilar e normalizar a pesquisa da meditação, sem dúvida o seu campo de observação ainda está em andamento. Com isso, ainda há necessidade de estudos que clarifiquem alguns termos que perduram sem consenso por parte da comunidade cientifica, como as particularidades de cada estratégia e seus respectivos efeitos, o nível com que se distinguem e a repercussão proporcionada no efeito final da pratica em longo prazo. No entanto, até o momento atual, o que se entende é um vasto corpo de pesquisas que, mesmo não deliberadamente, incute alguma homogeneidade entre os efeitos das práticas meditativas (MENEZES; DELL’AGLIO, 2009).

A origem desta pesquisa foi inspirada tanto pela paixão sobre a meditação e todos seus efeitos já descritos por inúmeros praticantes, quanto pela percepção de que surgiu, recentemente, um maior interesse de cunho científico pelos seus resultados e pela aplicabilidade das diversas técnicas meditativas dentro das áreas da saúde. Tornou-se interessante fazer um levantamento acerca do nível de conhecimento que a ciência já alcançou sobre este assunto.

A problemática deste trabalho é: de que forma a meditação influencia positivamente na saúde de forma holística.

O objetivo geral desta pesquisa é conhecer os benefícios alcançados na saúde por meio da prática da meditação.

Nesta perspectiva, os objetivos específicos que nortearam o desenvolvimento deste trabalho foram:

- Identificar quais os tipos existentes de meditação e suas respectivas aplicações

- Verificar a eficiência da prática da meditação na saúde física;

- Apontar, dentre os achados científicos, quais os aspectos da saúde são ou podem ser influenciados pela prática da meditação.

Este trabalho se justifica principalmente por contribuir para que o assunto meditação seja mais amplamente discutido e alcançado por maior número de pesquisadores interessados no tema. Outra importância deste trabalho a ser destacada é a contribuição para que novos caminhos sejam abertos para a execução de pesquisas que relacionem a meditação com o bem estar e qualidade de vida, auxiliando no âmbito científico.

A contribuição social deste estudo se dá pela transmissão das informações aqui organizadas aos profissionais que podem abordar a meditação como instrumento para aprimorar diversos aspectos das pessoas com as quais trabalhe, observando obviamente sua área de atuação, mas contribuindo em diversos aspectos orgânicos e emocionais dentro de uma perspectiva multidisciplinar.

É, portanto, um assunto que pode contribuir significativamente na saúde prevenindo e/ou auxiliando no tratamento de doenças crônicas demonstrando que, a meditação poderá beneficiar o indivíduo em suas capacidades física, mental e emocional. Portanto, espera-se contribuir com esta pesquisa de cunho bibliográfico para um melhor aprofundamento do tema. Consubstanciando-se em uma defesa da prática da meditação como alternativa preventiva e/ou terapêutica aos indivíduos que buscam um estilo de vida salutar.

**MEDITAÇÃO**

**1.1 - O QUE É MEDITAÇÃO**

 A meditação, cultuada há milhares de anos pelos povos orientais com fins de autoconhecimento e conquista da felicidade, atualmente é considerada, nas mais avançadas comunidades médicas e psicológicas, como técnica eficiente para tratamento de diversas doenças psicológicas ou orgânicas (SANTOS, 2010).

 Para muitas pessoas meditar é bloquear todos os pensamentos, anulando a função intelectual totalmente, porém quando se começa a praticar, percebe-se facilmente que isso é extremamente difícil. Portanto a meditação não é suprimir totalmente o pensamento, mas superá-lo observando com lucidez o que acontece ao nível mental (DAVICH, 2009).

 Por outro lado, para DeRose (2004), meditar é aquietar a mente, interromper o fluxo constante de pensamentos, de modo que se abre naturalmente um outro caminho de manifestação da consciência, o que poderíamos relacionar de certa forma com o estado de Nirvana pertencente ao Budismo.

 No decorrer de vários séculos a meditação foi utilizada por iogues, budistas, taoístas, xamãs e outros esotéricos. Na Índia, ela data de mais de cinco mil anos. Esses povos foram provavelmente os primeiros a investigar mais profundamente o lado interior de si mesmos, ou seja, o campo psicológico, sem instrumentos algum, apenas focando sua atenção. Pessoas de diversas religiões ou culturas não a utilizavam, entretanto, a meditação ou o yôga não são dependentes de alguma religião ou filosofia. Observa-se grande confusão sobre o que vem a ser meditação. Muitos não entendem e relacionam a rituais monótonos estáticos, praticas religiosas orientais ou uma filosofia de vida. No entanto, qualquer indivíduo pode ser beneficiado com os efeitos positivos que a meditação produz. Sendo assim, não é exclusividade de um grupo, mas sim um instrumento para todos que desejam se conhecer melhor (CARDOSO, 2011).

 Para Dahlke (2007) meditar significa ir em direção ao centro, assim a própria palavra meditação carrega em si o sentido de caminhar em direção ao nosso interior. Há uma relação etimológica com a palavra medicina, que significar achar a medida certa, o ponto central. Na meditação busca-se encontrar uma unidade dentro do mundo de dualidades. Então os praticantes determinados neste objetivo encontram em seu interior aquilo que o impede de ser iluminado ou atinge a iluminação. Ponto que aproxima a meditação de objetivos da área da psicologia. Seguindo este ponto de vista, afirma-se que atividades cotidianas, como fazer música, pintar, esportes e outras podem levar a estados meditativos. Define-se iluminação como o estado onde o indivíduo está em contato e satisfação plena com o momento.

Segundo Santos (2010) a meditação consiste de uma prática com grande eficácia para se autoconhecer emocionalmente e auxilia no desenvolvimento do autocontrole das emoções e sentimentos. A meditação permite ouvir diversos sons, sensações táteis e de outros sentidos, incluindo lembranças de acontecimentos agradáveis e outros efeitos ligados às percepções sensoriais.

**INFLUÊNCIA DA MEDITAÇÃO NO ORGANISMO**

**2.1 – EFEITOS PERCEBIDOS PELOS PRATICANTES**

 Elucidando sobre os efeitos da meditação na forma como seus praticantes se sentem, Davich (2009) cita que meditação é fonte de energia, sabedoria e percepção que eleva o indivíduo a um novo jeito de ser, mais feliz, desperto e em contato com a natureza, trazendo plenitude à vida e incluindo uma grande lista de detalhes possíveis de serem aprimoradas, sejam de ordem sociais, psicológicas, profissionais ou performance física.

 Por meio da prática da meditação é possível alcançar um contato mais íntimo consigo mesmo, isso é, atingir uma consciência maior sobre quem se é e sobre o que se faz durante o dia. Assim o praticante fica mais atento e motivado a fazer as escolhas mais alinhadas com seus objetivos (DAHLKE, 2007).

 De acordo com o autor Cardoso (2011), a meditação proporciona efeitos psicofísicos como: efeitos fisiológicos; efeitos psíquicos; relaxamento psíquico; vivência positiva; sensação de “paz interna”; sensação de felicidade; satisfação/saciedade; impressão de harmonia com o mundo; menor tendência à perda de controle; distorção temporal e tátil, sensação de “experiência espiritual” e mudanças no sono. Já as benesses terapêuticas do corpo físico são: melhora hipertensão arterial; auxilia na não dependência de drogas ilícitas; colabora nas doenças das artérias coronárias; redução dos níveis de colesterol; menos episódios de angina (“dor no coração”) e menor número de enfartes fatais; redução do estresse, ansiedade e depressão; dores crônicas e saúde mental.

 Meditar por pelo menos vinte minutos diários, segundo pesquisas laboratoriais, pode desenvolver maior poder de produção intelectual e bem estar psicológico. Entre os diversos benefícios encontramos, assim como em diversas outras literaturas, que a meditação pode promover maior saúde mental, estabilidade emocional, independência e desprendimento, menos ansiedade ou depressão, auxilia no tratamento contra dependência química, ajuda a ter raciocínio mais ágil, mais criatividade e concentração, etc. (DAVICH, 2009).

**2.2 – EFEITOS ORGÂNICOS E PSICOLÓGICOS**

 Mais recentemente, como aponta Menezes e Dell’Aglio (2009), com advento da psicoterapia, a meditação passou a ser incluída nas clínicas como meio auxiliar para terapias, chegando em alguns programas de saúde a ser a mais importante parte do tratamento.

 A partir desta busca pelo autoconhecimento no Ocidente, originou-se o mindfulness, que consiste em se manter concentrado no presente, na intenção e sem julgamento. É o estado despertado da consciência com percepção aumentada e focada constantemente na vivencia experimentada. Por meio deste estado o vínculo com o instante presente se intensifica, o indivíduo consegue maior clareza de pensamentos e de emoções, desta forma produzindo efeitos na saúde e qualidade de vida. O mindfulness é conquistado pela pratica da meditação (ASSIS, 1995).

 Ainda dentro do conceito de mindfulness, os estados de consciência podem ser divididos em mindful, em que é plena a sua sensibilidade e sua conexão com o meio vivenciado e a tarefa executada, abrindo novas formas de sentir e pensar. Ao contrário do mindful, o estado denominado mindless é o qual ocorre automatização cognitiva e comportamental do ser, sendo reduzida a reflexão perante a rotina e a consciência sobre os processos no tempo presente é diminuída (PIRES, et. al, 2015).

Davich (2007) relata que houve um grande aumento de pesquisas sobre a meditação, incluindo estudos em laboratório com eletroencefalograma, tomografias, aplicações hormonais, publicados em revistas, livros e teses acadêmicas, que atestam os benefícios da meditação.

 Contudo, Assis (1995), afirma que não faz muito tempo, a meditação como ferramenta de autoconhecimento era utilizada de forma restrita, pois quando muito profundo a imersão do indivíduo por práticas sugestivas, o risco de surtos psicóticos poderia agravar.

 Corroborando com o autor acima, vários estudos epidemiológicos e metanálises investigaram a influência da meditação na saúde de diferentes pessoas, tratam-se de diversas intervenções realizadas em diferentes situações de saúde e instrumentos sociais como penitenciárias e que confirmaram progressivamente a eficácia e a efetividade da meditação, em especial dos tipos mindfulness e transcendental, em casos das seguintes condições. Assim observa-se significativas influências em relação à melhoria da saúde em problemas como: ansiedade; depressão; dor crônica; câncer; dependência de substâncias; agressividade; artrites; fibromialgia. Além do impacto benéfico em aspectos como: melhora da aceitação da dor; melhora do manejo de situações com alto grau de estresse; diminuição dos níveis de agressividade em pacientes psiquiátricos; melhora da qualidade de vida e da autoeficácia em saúde para a população em geral (DEMARZO, 2011).

 É constatado que há um elevado número de estudos que apontam resultados benéficos que indicam o poder da meditação em relação ao âmbito psicossomáticos e à experiências subjetivas, como a sensação de realização e bem-estar (MENEZES; DELL’AGLIO, 2009).

Demarzo (2011) mostra que pesquisas realizadas com profissionais da área da saúde, incluindo equipes de Atendimento Primário à Saúde, esclarecem como a prática da meditação ou a participação em um programa de meditação interfere na forma como os indivíduos lidam com situações estressantes em seu cotidiano, incluindo ambiente de trabalho, gerando certa proteção em relação ao risco de sofrerem a síndrome do esgotamento profissional (burn-out), além dos seus indicadores de qualidade de vida serem elevados.

Cardoso, 2011, apresentou uma tese de doutorado em 2008 à Universidade Federal de São Paulo, no qual ele acompanhou gestantes cujas quais ele ensinou a prática da meditação e que foi realizada por dez semana seguidas. Além destas gestantes que estavam praticando a meditação, havia outro grupo de gestantes também acompanhadas por ele, porém estas, apenas tinham recomendações tranquilizadoras sobre a gravidez e o parto e não praticavam a meditação. Ao final do teste de observação de ambos os grupos de gestantes, notou-se que houve uma diminuição da ansiedade no grupo que praticou a meditação. Ao compreender o efeito benéfico destas gestantes através de aparelhos, foi constatado que elas apresentaram mudanças fisiológicas, dentre elas, uma diminuição da tensão muscular, ao contrário das não praticantes de meditação, que demonstraram um aumento considerável da tensão muscular conforme se aproximava do parto.

Foram realizados estudos de ressonância magnética cerebral, em que os pesquisadores puderam observar e comparar o tamanho de regiões específicas, avaliando o volume de massa cinzenta em cada estrutura cerebral. Os resultados evidenciaram que o hipocampo do córtex órbito-frontal, do tálamo e do giro temporal inferior tinham volume aumentado. Estas áreas são ligadas ao emocional e provavelmente permitem melhor regulação das emoções por algum mecanismo mediador (SANTOS, 2010).

A meditação é uma técnica que, apesar de ter sua origem em filosofias orientais que possuem caráter próprio de comportamento ético e percepção da realidade, possui segundo as pesquisas citadas por Menezes e Dell’Aglio (2009), um potencial psicossomático importante. Por meio dela é possível gerar alterações fisiológicas e psicológicas que atuam tanto na prevenção quanto combate a uma variedade de problemas, especialmente aquelas desencadeadas pelos impactos nocivos do estresse, assim como na promoção de saúde mental. Dessa forma, pode ser compreendida o seu contexto terapêutico, contudo não se deve negligenciar as peculiaridades da patologia que está sendo tratada.

 Santos (2010) defende que, as pesquisas de imagem cerebral encontram dados que indicam os aspectos benéficos da meditação, como melhor capacidade de observar e gerir as próprias emoções, atenuação dos níveis de estresses e melhoria das funções imunológicas do organismo. Aliado a estes resultados, a plasticidade cerebral, evidenciada em várias investigações, contribuem para concluir como a meditação pode induzir respostas e alterações na estrutura cerebral.

Com relação ao tempo necessário para que tais efeitos ocorram, não há uma precisão. MENEZES E DELL’AGIO afirmam que:

Embora pesquisas revelem que com alguns meses já se pode observar uma diferença significativa em determinados estados, também há estudos indicando que, quanto maior o tempo de prática, maior a intensidade e a permanência das respostas produzidas. Portanto, a regularidade da prática constituísse em mais uma variável mediadora dos efeitos da meditação e, possivelmente, em um diferencial na medida em que tais reações se transformam em aspectos mais duradouros e estáveis da personalidade (MENEZES; DELL’AGLIO, 2009, pág. 286).

De acordo com as discussões, podemos teorizar que entre as várias técnicas diferentes de meditação observa-se distintos mecanismos, que apesar de diferirem em certos pontos, acabam por desenvolver melhor atenção, reforçando assim que independente da técnica utilizada, haverá auto-regulação da concentração como um processo comum. (MENEZES; DELL’AGLIO, 2009)

**METODOLOGIA**

Para a execução do presente estudo, serão realizadas várias incursões a uma biblioteca de uma instituição de ensino superior de Itumbiara, pesquisando por obras que relacionasse o tema direta ou indiretamente, abrangendo estudos recentes.

Serão realizadas também visitas à diversos websites e plataformas virtuais de pesquisa científica, entre elas efdeportes.com, scielo.com e lilacs.com.

Além dos meios já citados, também incluiremos nesta pesquisa dados obtidos por meio de consultas a livros, artigos, periódicos, entre outros.

Todo material encontrado será organizado de acordo com as seguintes características: Diferentes técnicas meditativas; Benefícios psicológicos; Benefícios orgânicos; onde esperamos explicar de que forma a meditação produz os distintos efeitos dentro do organismo humano.

Como critério de exclusão, trabalhos e publicações que tratem o tema por apenas um prisma místico ou religioso serão descartados de nossa amostra. Trabalhos antigos que especulem sobre efeitos da meditação sobre a saúde que não exponham essa relação de forma clara e pautada cientificamente serão igualmente descartados.

Este trabalho é exploratório, “pois se avalia a possibilidade de desenvolver uma pesquisa sobre determinado assunto. Visando oferecer informações sobre o assunto, definir os objetivos da pesquisa e orientar a formulação da hipótese” (CASTILHO; BORGES; PEREIRA, 2014, p.18). Envolvendo toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo, desde livros, artigos, teses, entre outros. A pesquisa bibliográfica busca em sua análise chegar a uma finalização contemporânea. (MARCONI, LAKATOS, 2010).

Pesquisa exploratória pode ser definida como estudos realizados de forma que se desenvolva uma considerável relação, contextualização e inovação das ideias conhecidas a respeito da finalidade do estudo, planejando torná-lo mais acessível. Dentre os tipos de investigações utilizados, os que mais combinam neste grupo específico são o estudo de caso e a pesquisa bibliográfica. As quais envolvem ações como o levantamento bibliográfico, entrevistas com profissionais e investigação que incentivem a assimilação (CHINAZZO, MATTOS e WEBER, 2009).

Desta forma, com a somatória de todas as obras ou trabalhos publicados sobre determinado tema de pesquisa, que tenha chegado a sapiência do grupo pesquisador, este tipo de estudo não se trata de apenas repetição daquilo que já foi descoberto e escrito, mas sim um exame detalhado e com nova visão ou enfoque sobre o tema, podendo abrir as perspectivas sobre conclusões inovadoras e apresentando formas de continuar explorando o assunto proposto, já que a pesquisa bibliográfica não se finaliza com a estruturação do projeto (MARCONI, LAKATOS, 2010).

Em princípio realizaremos o levantamento bibliográfico, que segundo CHINAZZO, MATTOS e WEBER, 2009, a pesquisa bibliográfica é definida por uma leitura focada e séria, acompanhada de anotações e fichamentos que, posteriormente, contribuirão para o andamento da fundamentação teórica do estudo. Tal trabalho serve de rotina profissional de professores, estudantes e pesquisadores. Além do mais, a pesquisa bibliográfica tem como meta aprender as distintas contribuições científicas acessíveis sobre determinado assunto. Portanto, ela proporciona a base a todas as fases de qualquer tipo de pesquisa, já que, coopera na definição do problema, na obtenção dos objetivos, na produção de hipóteses, na criação da justificativa da escolha do tema e na elaboração do relatório final.

Por conseguinte, a pesquisa bibliográfica é estruturada a partir de material já formulado, possibilitando ao pesquisador a cobertura de um grande número de ocorrências muito mais vasta do que aquela do que aquela que conseguiria investigar diretamente (CHINAZZO, MATTOS e WEBER, 2009).

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

* ASSIS, Denise de. Os benefícios da meditação: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. *Instituto Gammon* – Lavras/MG.Integrante do INTERESPE (Interdisciplinaridade e Espiritualidade na Educação) e GEPI da PUC/SP). 1995. Disponível em: < https://revistas.pucsp.br/index.php/interespe/article/viewFile/17445/12968> Acesso em: 28 ago. 2017.
* CAHN, Rael B.; POLICH, John. Meditation states and traits eeg, erp and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, Vol 123. Num. 2. 2006**.**
* CARDOSO, ROBERTO. **Medicina e meditação.** 3° ed. São Paulo: MG editores, 2011.
* CASTILHO, Auriluce Pereira; BORGES, Nara Rúbia Martins; TANÚS, Vânia Pereira. **Manual de Metodologia Científica do ILES**. Vários Colaboradores. 1° ed. ULBRA. Itumbiara. GO. 2011.
* CHINAZZO, Cosme Luiz; MATTOS, Patrícia Noll de; WEBER, Otávio José. **Instrumentalização Científica.** 1° Ed. Porto Alegre: 2009.
* DAHLKE, Rudiger. **Meditação Orientada:** Viagens de descoberta do eu interior. São Paulo: Cultrix, 2007.
* DAVICH, Victor N. **O Melhor Guia para a Meditação.** São Paulo: Editora Pensamento, 2009.
* DEMARZO, Marcelo Marcos Piva. Meditação aplicada à saúde. PROMEF/SEMCAD. 2011. Disponível em: <https://cursos.atencaobasica.org.br/sites/default/files/promef\_meditacao\_2011.pdf> Acesso dia: 26 ago. 2017.
* DEROSE, Luiz Sérgio Álvares. **Meditação e autoconhecimento.** São Paulo, ed. Egregora: 2004.
* FERREIRA, Luiz Fabiano Seabra; ASTONE, Regina Borges; PINHEIRO, Mariana Priscila Leme. Educação Física, Meditação e Saúde:Buscando um equilíbrio entre corpo e mente. *Coleção Pesquisa em Educação Física.* Vol. 5, n.1. Caraguatatuba, Unimodulo: 2007.
* KOZASA, ELISA HARUMI. **A prática de meditação aplicada ao contexto da saúde**. Saúde Coletiva, vol. 3, núm. 10. São Paulo, Editorial Bolina: 2006.
* PIRES, Jeferson Gervasio, et.al. Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: uma revisão. *Avaliação Psicológica*, 2015, 14(3), pp. 329-338. 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v14n3/v14n3a05.pdf> Acesso em: 27. 2017.

* LAZAR, Sara; et al. [Effects of mindfulness-based cognitive therapy on body awareness in patients with chronic pain and comorbid depression](https://scholar.harvard.edu/sara_lazar/publications/effects-mindfulness-based-cognitive-therapy-body-awareness-patients-chronic). *Frontiers in Psychology.* Vol.8. 2016
* MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos da metodologia científica.** 7º Ed. São Paulo: Atlas, 2010.
* MENEZES, Carolina Baptista; DELL’AGLIO, Débora Dalbosco. Os efeitos da meditação à luz da investigação cientifica em psicologia: revisão de literatura. *Psicol. cienc. prof.*  Vol.29 no. 2 Brasília  2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1414-98932009000200006>acesso em: 27 ago. 2017.
* PIRES, Jeferson Gervasio, et.al. Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: uma revisão. *Avaliação Psicológica*, 2015, 14(3), pp. 329-338. 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v14n3/v14n3a05.pdf> Acesso em: 27. 2017.
* SANTOS, Jair de Oliveira. **Meditação:** Fundamentos científicos. Faculdade Castro Alves, Salvador: 2010. Disponível em: <https://comosereformaumplaneta.files.wordpress.com/2010/12/meditacao\_fundamentos\_cientificos.pdf> Acesso em: 27 ago. 2017.