

Como andam as pesquisas sobre práticas contemplativas na Educação? Um revisão integrativa das teses e dissertações

Rui Seabra Machado

Universidade Federal do Pampa, rui_smachado@yahoo.com.br

Maria Clara Ferreira Machado

Universidade Federal do Pampa, clara.fmachado@gmail.com

Alvaro Luis Avila da Cunha

Universidade Federal do Pampa, alvarocunha@unipampa.edu.br

Introdução

As práticas contemplativas tradicionais são uma inestimável contribuição de civilizações tradicionais para a humanidade (Davidson, 2021). Em muitas situações as práticas contemplativas como meditação, *tai chi chuan*, *chi kung*, *yoga*, *mindfulness*, etc, são utilizadas para a promoção da saúde mental da população (Schmalzl; Crane-Godreau; Payne, 2014).

Para a OMS a saúde mental é entendida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade (WHO, 2022a).

Neste sentido, alguns fatores que afetam a saúde mental, como os transtornos mentais, são caracterizados pela Organização Panamericana da Saúde (OPAS) como distúrbios clinicamente significativos na cognição, regulação emocional ou comportamento de um indivíduo. Geralmente estão associados a angústia ou comprometimento em áreas importantes das relações humanas (OPAS, 2022). E a partir da pandemia da COVID-19 foi percebido um aumento nos casos destes transtornos na população mundial em geral (WHO, 2022b).

Neste contexto de perda da saúde mental, as práticas contemplativas foram sendo utilizadas para mitigar ou atenuar os efeitos desta perda por parte da população (Wang *et al.*, 2009). Se por um lado existem pesquisas que apontam para a eficácia das práticas contemplativas como formas terapêuticas para o cuidado à saúde mental, é importante destacar que essas técnicas foram desenvolvidas para outros propósitos, como para o desenvolvimento de características humanas como a sabedoria, a solidariedade, o altruísmo, etc (Machado *et al.*, 2023). Por outro, existe a apropriação cultural destas técnicas, o que poderia caracterizar um desvio do propósito de seu desenvolvimento milenar, como também uma subutilização de seu potencial para o desenvolvimento humano (Purser, 2013; Purser, 2018; Žižek, 2021).

Mas voltando ao tema das práticas contemplativas e aos transtornos mentais, os transtornos mais comuns que inclusive já são objeto de pesquisa são a ansiedade, o estresse crônico e a depressão. A ansiedade é definida como “uma condição que, ao ser vivenciada de maneira exacerbada, causa intenso sofrimento psíquico; diferentes elementos podem desencadeá-la ao longo da vida do sujeito (Araújo, 2022, p. 60)”. O estresse crônico é uma resposta neuro-fisiológica contínua a uma situação de perigo que nunca cessa. Desta forma, diversos hormônios relacionados com o comportamento de lutar ou fugir são secretados no organismo continuamente, já que a percepção de risco é contínua (Margis *et al.*, 2003). Com o estilo de vida cada vez mais acelerado, onde a busca pela eficiência coloniza todos os espaços sociais, essa aceleração também contribui para o aumento dos transtornos mentais na população (Han, 2017).

E um espaço social que também é impactado pela aceleração é a educação, sobrecarregando todos e todas, sejam estudantes, professoras e professores, equipe diretiva e trabalhadores tensionando para o aumento dos casos de transtornos mentais nas escolas (Machado *et al.*, 2023).

Com o agravamento da crise dos transtornos mentais aumentaram os estudos sobre técnicas que pudessem minimizar, atenuar ou mesmo superar os efeitos negativos destes transtornos. Então, além das opções de tratamento medicamentoso, as técnicas contemplativas também começaram a ser estudadas como opção terapêutica para esses transtornos.

De maneira geral, as técnicas contemplativas têm como um de seus efeitos a diminuição da atividade simpática, e o aumento da ativação parassimpática (Loures *et al.*, 2002). Desta forma, existe uma diminuição da secreção de hormônios relacionados ao estresse (Herman; Cullinan, 1997). Com a vantagem da não utilização de drogas ou outros medicamentos que podem apresentar efeitos colaterais adversos.

Desta forma, o potencial das práticas contemplativas vai muito além de sua aplicação utilitarista de cunho remediador dos transtornos mentais causados pelo sistema de aceleração social (Pereira; Dalgolbo; Silva, 2021). Isso porque as práticas contemplativas surgiram na história da humanidade, dentro de grandes civilizações tradicionais com o propósito de desenvolver o potencial humano para o amor, a paz e a felicidade. Objetivo muito mais excelso do que a remediação dos sintomas dos transtornos mentais.

Por isso era importante mapear como a produção de conhecimento está sendo conduzida no Brasil, através da identificação das teses e dissertações produzidas aqui, em especial as pesquisas que

tivessem a educação como locus da realização destas práticas contemplativas. Além disso, esse estudo também conseguiu mapear as ações e identificar as abordagens em pesquisa que foram realizadas e os conhecimentos que foram produzidos.

Ao mesmo tempo que foram levantadas informações sobre como o campo de pesquisa está sendo trabalhado no país, que tipos de técnicas são mais utilizadas, quais as metodologias de pesquisa são aplicadas, os públicos-alvo dessas intervenções, quais resultados, etc. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi identificar as teses e dissertações produzidas no Brasil no período de 2013 a 2023 verificando as características desses estudos, seus resultados e suas contribuições.

Procedimentos metodológicos

Para atingirmos o objetivo deste estudo realizamos uma pesquisa bibliográfica, do tipo exploratória, revisão integrativa da literatura (Gil, 2017). Para a seleção das teses e dissertações brasileiras cadastradas na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações¹ (BDTD) do IBICT², foram utilizadas *strings* de busca previamente elaboradas, como será apresentado mais adiante no artigo. O levantamento destes documentos ocorreu entre os meses de abril e maio de 2023.

Para identificar as pesquisas produzidas nos programas de pós-graduação brasileiros dentro da temática práticas contemplativas e educação, foram utilizadas *strings* de busca relacionando os termos: “meditação”, “yoga”, “mindful”, “mindfulness”; com os termos: “educacao”, “ensino”, “escola”, “aprendizagem”.

Buscando uma maior abrangência e profundidade nas buscas, as *strings* foram criadas concatenando dois termos através do operador booleano “AND”. O primeiro estava relacionado a exercícios contemplativos e o segundo à educação. No final foram realizadas 18 buscas na base de dados com a combinação dos termos citados anteriormente. Para melhor entendimento de como foram montadas as expressões de busca, estas estão descritas no quadro abaixo:

Quadro 1. Montagem das expressões de busca.

Primeiro termo	Operador booleano	Segundo termo
medita*	AND	educacao; educa* ; ensin*; escola; e; aprendizagem
yoga	AND	educacao; educa*; ensin*; aprendizagem; e; escola
mindful	AND	educacao; educa*; e;escola
mindfulness	AND	educacao; educa*; ensin*; aprendizagem; e; escola

Fonte: O Autor (2023).

1 A Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) integra e dissemina, em um só portal de busca, os textos completos das teses e dissertações defendidas nas instituições brasileiras de ensino e pesquisa. O acesso a essa produção científica é livre de quaisquer custos.

2 O Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia (Ibict), órgão nacional de informação, unidade de pesquisa do Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação (MCTI), realiza estudos no campo da ciência da informação e temas relacionados.

Os critérios de inclusão e exclusão para a seleção das teses e dissertações foram:

Inclusão: estar disponível o texto completo na base de dados; publicadas nos últimos 10 anos (2013-2023); e que possuísse os termos de busca escritos: no título; no resumo; ou; nas palavras-chave.

Exclusão: estudos realizados fora de ambientes formais de educação; e estudos autobiográficos.

A partir de cada expressão de buscas, os dados foram exportados para um arquivo com extensão .CSV. Concluídas as buscas, os dados contidos nos arquivos CSV foram agrupados numa planilha no *software* LibreOffice. Depois essas informações foram organizadas e analisadas. Sendo que os dados duplicados e que não atendiam ao filtro de tempo (2013-2023) foram excluídos.

Resultados

Os resultados obtidos emergiram das 18 buscas realizadas na base de dados da BDTD. No total obtivemos o número inicial 975 documentos, que corresponde ao número total de trabalhos.

A seguir, no quadro 2, estão descritos: (i) o número inicial de documentos encontrados; (ii) os documentos que foram retirados por não atenderem os critérios de inclusão ou por preencher os critérios de exclusão; e; (iii) na coluna analisados, estão o número de documentos remanescente:

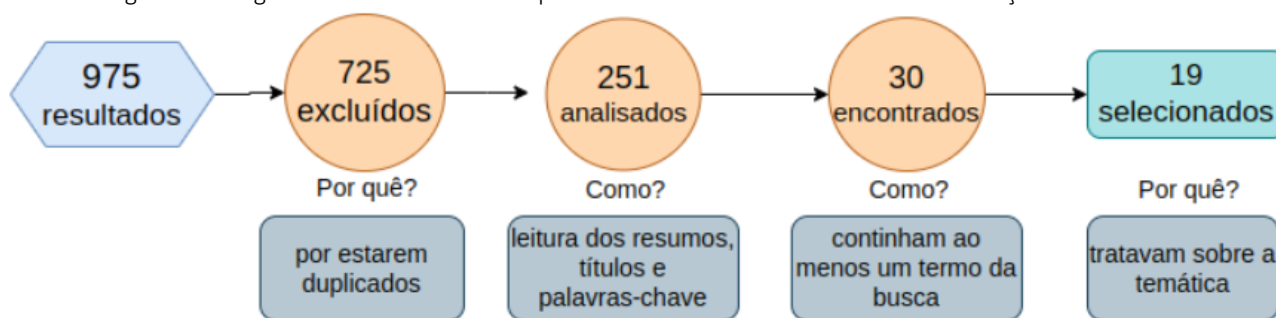
Quadro 2. Resultados das buscas na base de dados da BDTD

Grupo	Busca - Expressões de busca	Nº inicial	Com filtros	Analisados
Meditação	1ª busca - medita* AND educacao; 2ª busca - medita* AND educa*; 3ª busca - medita* AND ensino; 4ª busca - medita* AND aprendizagem; 5ª busca - medita* AND escola	601	435	166
Yoga	6ª busca - yoga AND educacao 7ª busca - yoga AND educa* 8ª busca - yoga AND ensin* 9ª busca - yoga AND aprendizagem 10ª busca - yoga AND escola	172	114	58
Mindful	11ª busca - mindful AND educacao 12ª busca - mindful AND educa* 13ª busca - mindful AND escola	64	44	21
Mindfulness	14ª busca - mindfulness AND educacao 15ª busca - mindfulness AND educa* 16ª busca - mindfulness AND ensin* 17ª busca - mindfulness AND aprendizagem 18ª busca - mindfulness AND escola	138	81	57
Total		975	674	302

Fonte: Os Autores (2023)

Assim, foram selecionados 302 trabalhos. Destes, 51 eram duplicatas e foram excluídos, restando 251 para leitura dos títulos, resumo e palavras-chave. Nesta etapa, foram encontrados 30 trabalhos que continham ao menos um dos termos pesquisados, sendo que 11 foram retirados por não contemplarem o objetivo desta pesquisa. Deste modo, foram selecionadas 19 dissertações e teses, que atenderam aos critérios da pesquisa. Para maior exemplificação de como chegou-se a esse número final de 19 estudos, foi montado um fluxograma:

Figura 1. Fluxograma descritivo com as etapas de inclusão e exclusão das teses e dissertações neste estudo



Fonte: Os Autores (2023)

As informações a respeito das dissertações selecionadas estão descritas no Quadro 3. E sobre as teses no Quadro 4. Nestes quadros, estarão detalhados as seguintes informações:

- Título;
- Autor(a); Orientador(a);
- Instituição de ensino superior (IES);
- Programa de pós-graduação;
- Área;
- Ano; e;
- Tipo de pesquisa.

Com isso, tivemos os seguintes trabalhos selecionados:

Educação em Ciências e sua articulação na educação básica

Quadro 3. Dados das dissertações selecionadas

N	Título	Autor/a	Orientador/a	IES	PPG/Curso	Área	Ano	Tipo de pesquisa
1	À Procura Do Êxtase: Princípios Do Yoga No Processo De Criação E Na Formação De Artistas Cênicos	Veridiana Andrade Neves	George Mascarenhas de Oliveira	UFBA	Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas	Artes	2020	Pesquisa descritiva, a prática como pesquisa
2	A interferência da prática de aulas de yoga - presencial e virtual - nos estados de ânimo de seus praticantes	Ana Cláudia Gomes de Amorim Pinto	Carlos José Martins	UNESP - Rio Claro	Desenvolvimento Humano e Tecnologias	Computação e Tecnologia	2015	Relato de experiência qualitativo; Estudo de caráter exploratório.
3	Cartografando memórias de uma prática educativa integral: analisando a experiência de meditação e yoga no colégio Santo Antônio, para além do conhecer, o conhecer-se	Patricia Branco	Tamara Cecília Karaweizyk Telles	Univ. La Salle	Mestrado Profissional - Memória Social e Bens Culturais	Ciências Sociais	2020	Pesquisa qualitativa, através de estudo de caso e o método da cartografia
4	Da inovação em educação as escolas emergentes : papel social, valores e estratégias para a formação humana	Diogo Silveira Heredia y Antunes	Andreia Mendes dos Santos	PUCRS	Programa de Pós-Graduação em Educação	Educação	2018	Pesquisa qualitativa de caráter exploratório
5	Efeitos da prática do Yoga no comportamento psicossocial em escolares do Ensino Fundamental I	Érica Maria Corrêa	Paula Hentchel Lobo da Costa	USP	Programa de pós-graduação em Ciências da Atividade Física	Atividade Física e Educação Física	2021	Ensaio clínico randomizado
6	Estudo dos efeitos da prática do Tai Chi Chuan sobre o estresse em professores de um Centro Unificado de Ensino da Prefeitura de São Paulo e de uma Instituição de Ensino Estadual de São Paulo	Nilton Kamigauti	Denise Gimenez Ramos	PUCSP	Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia: Psicologia Clínica	Psicologia	2016	Pesquisa qualitativa
7	Melhorando a atenção do aluno através da tutoria de mindfulness: Um estudo de caso com o sistema tutor inteligente pat2math	Antônio Augusto Alves	Patrícia Augustin Jaques Maillard	UNISIN OS	Programa Interdisciplinar de Pós-Graduação em Computação Aplicada	Computação e Tecnologia	2018	Estudo de caso
8	Mindfulness: seu histórico e a percepção de estudantes universitários a uma adaptação de protocolos	Gabriela Bandeira Santos	Wanderson Fernandes de Souza	UFRRJ	Pós-graduação em Psicologia	Psicologia	2018	Pesquisa bibliográfica e qualitativa.
9	Níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de enfermagem e intervenções para manejo	Gheysa Alves Mendonça	Simone de Godoy Costa	USP	Programa de Pós-Graduação em Enfermagem Fundamental	Enfermagem	2020	Survey e pesquisa bibliográfica- revisão integrativa da literatura
10	O corpo e o Yoga: reflexões fenomenológicas e implicações para a Educação Física	Milena de Oliveira Aguiar	Maria Isabel Brandão de Souza Mendes	UFRN	Programa de Pós-Graduação em Educação Física	Atividade Física e Educação Física	2019	Pesquisa fenomenológica
11	Práticas de atenção plena na educação socioambiental: o Programa Zezinho do Mosteiro Zen do Morro da Vargem, ES	Eduardo Juan Manuel Harguinde guy	Flavia Souza Rocha	UFRRJ	Programa de Pós-Graduação em Práticas em Desenvolvimento Sustentável	Desenv. Sustentável	2015	Estudo etnográfico - observação direta e participativa dos estudantes e professores
12	Práticas corporais integrativas na educação física escolar : um caminho para a formação integral dos estudantes	Juliane Suelen Gonçalves Rabelo Galvão	Alfredo Feres Neto	UNB	Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional	Atividade Física e Educação Física	2020	Pesquisa exploratória de abordagem qualitativa
13	Relação entre atenção plena disposicional, regulação emocional e estresse percebido em estudantes de enfermagem	Daiana Alves Vendramel da Costa	Mara Regina Rosa Ribeiro	UFMT	Programa de Pós-Graduação em Enfermagem	Enfermagem	2021	Estudo observacional, correlacional, com delineamento transversal, e abordagem quantitativa.
14	Yoga e atenção: os efeitos da prática de yoga em crianças pré-escolares com traços importantes de problemas atencionais	Marcella Barbosa Neuman	Denise Gimenez Ramos	PUCSP	Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia: Psicologia Clínica	Psicologia	2015	Estudo clínico randomizado

Fonte: Os Autores (2023)

Quadro 4. Dados das teses selecionadas

N	Título	Autor/a	Orientador/a	IES	PPG	Área	Ano	Tipo de pesquisa
1	Ansiedade na performance musical: uma intervenção pedagógica no contexto dos cursos de graduação da Escola de Música da UFMG	Fernanda Torchia Zanon	Patricia Furst Santiago	UFMG	Programa de Pós-Graduação em Música	Artes	2019	Pedagogia Interventiva com a inclusão de dados quantitativos descritivos coletados através do questionário sociodemográfico
2	Bem-estar de estudantes universitários: efeitos de uma intervenção baseada em mindfulness sobre o sono e ritmos biológicos	Julia Ribeiro da Silva Vallim	Vânia D'Almeida	UNIFESP	Psicobiologia	Psicologia	2022	Estudo 1 - analítico observacional transversal; Estudo 2 - ensaio controlado, não cego, longitudinal, randomizado
3	Corpo, gesto e meditação : práticas de aperfeiçoamento na formação do artista cênico	Joana Pinto Wildhagen	Marília Vieira Soares	UNICAMP	Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena	Artes	2016	Observação participante
4	Professor sem estresse: proposta de bem-estar na rede pública de ensino	Rodrigo de Azambuja Guterres	Jose Claudio Del Pino	UFRGS	Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde	Educação	2020	Primeiro, segundo e quarto estudos - pesquisa de campo, de caráter descritivo quantitativo; Terceiro estudo - revisão da literatura
5	Yoga e espiritualidade em projeto de extensão: caminhos para uma cultura de paz na FAGED/UFC	Pricila Cristina Marques Aragão	Kelma Socorro Lopes de Matos	UFC	Programa de Pós Graduação em Educação	Educação	2019	Pesquisa-ação de cunho qualitativo

Fonte: Os Autores (2023)

Destes 19 estudos encontrados, 14 (70%) eram dissertações de mestrado acadêmico e/ou profissional e 6 teses de doutorado acadêmico, representando 30% dos trabalhos. A maior parte destas pesquisas foram realizadas em instituições públicas de ensino superior, representando 75%, sendo 20% estaduais e 55% federais. Também houve trabalhos desenvolvidos em instituições privadas, com 5 trabalhos constituindo 20% do total.

Tabela 1. Dados da distribuição geográfica das produções científicas

Região	Absoluto	%
Centro-Oeste	2	10,52%
Nordeste	3	15,78%
Sudeste	10	52,65%
Sul	4	21,05%
Total	19	100%

Fonte: Os Autores (2023)

Foi encontrada uma ampla diversidade de áreas onde as pesquisas foram desenvolvidas. Indo das Artes, Atividade Física à Enfermagem, Psicologia, abarcando também Ciências da Computação e Tecnologia, e Desenvolvimento Sustentável. Essas informações estão descritas na quadro/tabela abaixo:

Tabela 2. Áreas do conhecimento e a área de atuação dos PPG

Área	Absoluto	%
Artes (Artes Cênicas, da Cena e Música)	3	15,78%
Atividade Física e Educação Física	3	15,78%
Ciências Sociais (Memória Social e Bens Culturais)	1	5,26%
Computação e Tecnologia (Computação aplicada, Desenvolvimento Humano e Tecnologias)	2	10,52%
Desenvolvimento Sustentável (Práticas em Desenvolvimento Sustentável)	1	5,26%
Educação (Educação e Educação em Ciências)	3	15,78%
Enfermagem	2	10,52%
Psicologia (Psicobiologia, Psicologia e Psicologia Clínica)	4	15,78%

Fonte: Os Autores (2023)

A respeito das técnicas utilizadas e estudadas nas teses e dissertações, identificou-se a presença de 5 práticas: atenção plena baseada no Zen, Meditação, Mindfulness, Tai Chi Chuan e Yoga. A prática que contabilizou mais intervenções foi o Yoga, sendo citada em 8 trabalhos representando 40%. Seguido pelo Mindfulness com 7 trabalhos (35%), Meditação com 3 (15%), Atenção Plena e Tai Chi Chuan tiveram 1 trabalho cada.

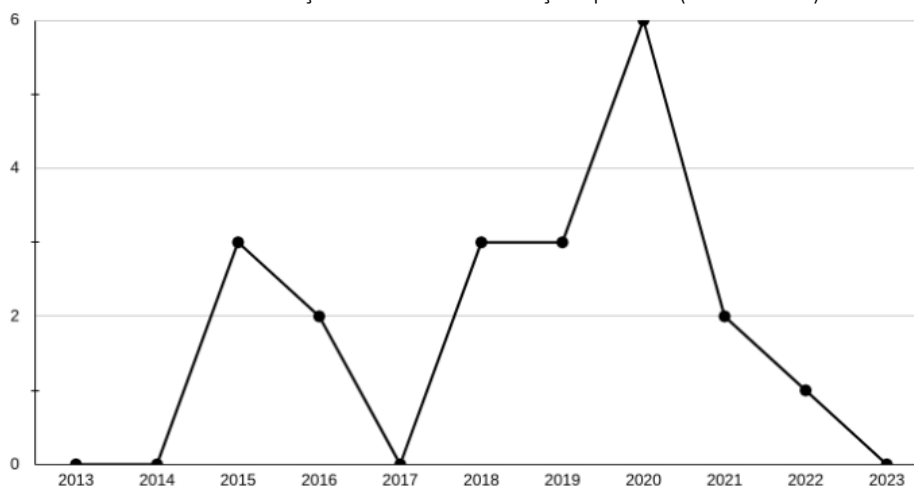
Tabela 3. Frequência das técnicas contemplativas empregadas nos estudos

Técnica desenvolvida	Absoluto	%
Atenção Plena - Zen	1	5%
Meditação	3	15%
Mindfulness	7	35%
Tai Chi Chuan	1	5%
Yoga	8	40%
Total	20	100%

Fonte: Os Autores (2023)

Com relação ao período de publicação, mesmo que o período de busca abrangeu os últimos 10 anos (2013-2023), somente foram identificados trabalhos a partir do ano de 2015. Assim, os anos de 2013, 2014 e 2017 não tiveram nenhum trabalho publicado. Deste intervalo temporal, destaca-se o fato do ano 2020 contabilizar mais publicações, com 6 trabalhos representando 30%.

Gráfico 1. Distribuição das teses e dissertações por ano (2013 a 2023)



Fonte: Os Autores (2023)

Discussão

As instituições de pesquisa que desenvolveram as teses e dissertações estavam localizadas em sua maioria (52,6%) na região Sudeste, seguida pela região Sul com 21,1%. As regiões Nordeste e Centro-Oeste também apresentaram pesquisas, constituindo 15,8% e 10,5%, respectivamente. Dessa forma, as regiões Sul e Sudeste responderam por 73,7% das pesquisas na área, e a área Nordeste e Centro-Oeste somadas chegam a 26,3%. Nenhum trabalho foi identificado na região Norte do país.

Com relação aos responsáveis pelas pesquisas, a grande maioria é feminina representando 73,7% do total. E elas também são maioria na orientação dos trabalhos acadêmicos, 73,7%. Isso demonstra a importância da participação feminina para o desenvolvimento da área.

Se considerarmos a área de Enfermagem e Psicologia juntas, elas representam 31,6%. Isso demonstra que uma parte significativa dos trabalhos são desenvolvidos pela ótica da Saúde. Outro dado é que as áreas de Educação, Artes e Atividade Física tiveram 3 trabalhos cada, revelando uma outra abordagem de investigação, agora na área da Educação. Os quais tinham como foco o processo de ensino e aprendizagem.

Além disso, chama a atenção o aparecimento da área de Computação e Tecnologia, Desenvolvimento Sustentável e Memória Social. Essas temáticas apresentam um pequeno percentual, mas demonstra o interesse crescente sobre as práticas contemplativas em diferentes áreas do saber.

Inclusive a área de Desenvolvimento Sustentável que apresentou uma proposta de unificar os exercícios de Atenção Plena, com bases fundamentadas na filosofia do Zen Budismo, com a Educação Ambiental. Estes exercícios foram realizados num monastério com crianças de escolas públicas e privadas da região. O objetivo dessas ações era contribuir para o desenvolvimento da introspecção das crianças e adolescentes, e oportunizar um momento de conexão com a natureza e com outros seres vivos.

Cabe destacar que a palavra Meditação é utilizada de maneira genérica para se referir a qualquer exercício contemplativo. Também no caso do Mindfulness, os autores não esclarecem em qual fundamentação se apoiam. Afinal, o termo Mindfulness acabou se tornando um “coringa” para diferentes protocolos, programas e atividades.

Ao analisar as teses e dissertações, buscando caracterizar suas propostas principais de investigação, identificamos uma pluralidade de verbos, que sinalizam para uma ampla diversidade de objetivos e propostas de pesquisas. Na seção “Objetivo Principal”, apenas dois projetos utilizaram os verbos “Verificar” e “Analisar” para descrever a essência do projeto de pesquisa. Além destes verbos também foram utilizados: “Observar”; “Verificar”; “Investigar”; “Caracterizar”; “Cartografar”; “Construir”; “Descrever”; “Avaliar”; “Conhecer”; e “Entender”. Esses verbos já indicam que as pesquisas, tanto de mestrado como doutorado, eram propostas de produzir conhecimento inicial sobre o fenômeno das práticas contemplativas aplicadas em determinados espaços e contextos educacionais.

Com relação a outros aspectos relevantes, para entendermos as teses e dissertações encontradas, foi investigar quanto aos tipos de pesquisa. Neste aspecto, foi possível verificar um amplo espectro de metodologias de pesquisa, entre as quais destacamos os ensaios clínicos com três estudos. Em seguida, encontramos dois estudos de caso e dois relatos de experiência. Os demais tipo de estudo foram encontrados apenas uma vez, entre eles destacamos um estudo etnográfico, um estudo observação participante.

Quanto aos espaços onde as pesquisas foram desenvolvidas, a maior parte delas foi em ambiente universitário, contabilizando 10 trabalhos (52,6%). Seguidamente tivemos as investigações em escolas de educação básica com 9 pesquisas (47,4%), seja na educação infantil, anos iniciais e finais do ensino fundamental e também no ensino médio.

Outro ponto importante, que trazemos para essa discussão, é sobre as conclusões a que as teses e dissertações chegaram. A maioria dos estudos apresentou propostas de pesquisa qualitativa. E em algumas conclusões, os resultados obtidos não foram claramente circunscritos ao universo amostral, que participou da pesquisa. Isso poderia levar a extrapolações, que as pesquisas não comportam.

Considerações finais

As pesquisas sobre as práticas contemplativas na educação ainda são bem iniciais, entendemos que mais estudos são necessários para produzir fundamentos consistentes para a implantação das práticas contemplativas nos diversos setores da educação em especial para o desenvolvimento integral do ser humano. Preservando assim os propósitos originais quando da criação e desenvolvimento das práticas pelas culturas ancestrais que as elaboraram e as aperfeiçoaram ao longo de séculos de estudos e práticas na contemplação.

Referências

- ARAÚJO, Beatriz Evangelista de. Revisão Narrativa Acerca do Conceito de Ansiedade em Psicologia. **Revista Científica Gênero na Amazônia**, n. 2, p. 59–70, 2022.
- DAVIDSON, Richard J. Mindfulness and More: Toward a Science of Human Flourishing. **Psychosomatic Medicine**, v. 83, n. 6, p. 665–668, 2021.
- GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 6a ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. 2. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2017.
- HERMAN, James P; CULLINAN, William E. Neurocircuitry of stress: central control of the hypothalamo–pituitary–adrenocortical axis. **Trends in Neurosciences**, v. 20, n. 2, p. 78–84, 1997.
- LOURES, Débora Lopes *et al.* Estresse Mental e Sistema Cardiovascular. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 78, p. 525–530, 2002.
- MACHADO, Rui Seabra *et al.* Felicidade rima com Universidade? A saúde mental de universitários durante a pandemia de Covid-19. **Boletim de Conjuntura**, v. 16, n. 46, p. 19–42, 2023.
- MARGIS, Regina *et al.* Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, n. suppl 1, p. 65–74, 2003.
- OPAS, Organização Pan-Americana da Saúde. **Transtornos mentais**. OPAS/OMS - Organização Pan-Americana da Saúde. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>. Acesso em: 19 nov. 2023.
- PEREIRA, F. N.; DALGOLBO, C. G.; SILVA, M. O. D. Revolução budista ou apocalipse zumbi? Discussões sobre mindfulness a partir de uma perspectiva gestáltica. **Psicologia USP**, v. 32, e200146, 2021.
- PURSER, R. E. **Beyond McMindfulness**. 2013. Disponível em: https://www.huffpost.com/entry/beyond-mcmindfulness_b_3519289.
- PURSER, R. E. Critical perspectives on corporate mindfulness. **Journal of Management, Spirituality & Religion**, v. 15, n. 2, p. 105–108, 2018.

SCHMALZL, Laura; CRANE-GODREAU, Mardi A.; PAYNE, Peter. Movement-based embodied contemplative practices: definitions and paradigms. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 8, 2014. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2014.00205>. Acesso em: 19 nov. 2023.

WANG, W. C. et al. The Effect of Tai Chi on Psychosocial Well-being: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. **Journal of Acupuncture and Meridian Studies**, v. 2, n. 3, p. 171–181, 2009.

WHO, World Health Organization. **Mental health**. 2022a. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 19 nov. 2023.

WHO, World Health Organization. **Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact**. 2022b. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/352189/WHO-2019-nCoV-Sci-Brief-Mental-health-2022.1-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 19 nov. 2023.

ŽIŽEK, S. From **Western Marxism to Western Buddhism**. 2001. Disponível em: <https://cabinetmagazine.org/issues/2/zizek.php>.