

PANORAMA DOS APLICATIVOS MÓVEIS PARA PESQUISA COM MEDITAÇÃO

Valesca Sawitzki Cansi; Lauren Lesnik Sales Pereira; (Msc) Letícia Schmidt

Centro Universitário FADERGS

Nutrição, Campus Centro, leticia.schmidt@ulife.com.br

Introdução

Com o avanço da tecnologia e sua acessibilidade, cada vez mais tem-se identificado a utilização de aplicativos móveis na pesquisa com programa de meditação, com o intuito de melhorar sua aplicabilidade (Huberty et al., 2019; Liu et al., 2022).

A meditação é uma prática cada vez mais aplicada na área da saúde, apesar da diversidade de metodologias, atualmente a mais estudada é o mindfulness, cujo intuito é manter a atenção no momento presente, evitando distrações e pensamentos repetitivos. A técnica da meditação tem sido amplamente estudada para o manejo na redução do estresse e ansiedade em diversos contextos e ciclos da vida (Ludwig; Kabat-Zinn, 2008; Menezes; Débora; Dell’aglio, 2009).

Aliar a meditação com a tecnologia traz uma maior robustez aos estudos em virtude de propiciar um programa padrão, validado e criado por profissionais habilitados. No entanto, existe uma grande diversidade de programas e veículos de acesso aos mesmos.

Objetivos

O objetivo deste estudo é descrever quais aplicativos com programas de meditação estão sendo utilizados na pesquisa científica, nos diversos contextos para o controle do estresse e da ansiedade.

Metodologia

O presente estudo foi realizado a partir de uma revisão da literatura utilizando as bases de dados PUBMED, EMBASE e WEB OF SCIENCE, em março de 2025, considerando os últimos 10 anos, com os descritores relacionados a ferramentas digitais em estudos utilizando meditação no controle do estresse e da ansiedade.

Resultados

Entre os artigos analisados, os aplicativos comerciais que mais foram utilizados para aplicação da meditação, em ordem decrescente, foram os seguintes: Headspace, Calm, mHealth, Smiling Mind, Unwinding, WeChat, Healthy Mind. No entanto, alguns foram descritos como contendo outras interfaces integradas como o whatsapp e redes sociais, como por exemplo o WeChat.

Conclusões

Concluímos que existe a necessidade de avaliação das ferramentas comerciais existentes para definir qual é a melhor a ser utilizada para cada questão estudada. No entanto, identificou-se que muitos pesquisadores percebem a necessidade de desenvolver ferramenta digital própria, gerando, dessa forma, um mercado promissor e inovador no âmbito da pesquisa científica.

Bibliografia

LIU, Chao *et al.* **Positive intervention effect of mobile health application based on mindfulness and social support theory on postpartum depression symptoms of puerperae.** BMC Women’s Health, v. 22, n. 1, 2022.
HUBERTY, Jennifer *et al.* **Efficacy of the mindfulness meditation mobile app “calm” to reduce stress among college students: Randomized controlled trial.** JMIR mHealth and uHealth, v. 7, n. 6, 2019.
LUDWIG, David S.; KABAT-ZINN, Jon. **Mindfulness in medicine.** American Medical Association, v. 11, p. 1350–1352, 17 set. 2008.
MENEZES, Carolina Baptista; DÉBORA, &; DELL’AGLIO, Dalbosco. **Os Efeitos da Meditação à Luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de Literatura.** PSICOLOGIA CIÊNCIA E PROFISSÃO, 29 (2), 276-289, 2009.

Agradecimentos

Agradecemos a oportunidade de participação do Programa Pró-Ciência que viabilizou esta pesquisa.

