

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.

