

PANORAMA DOS APLICATIVOS MÓVEIS PARA PESQUISA COM MEDITAÇÃO

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

Acadêmica do Curso Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário
FADERGS, Porto Alegre/RS.

Acadêmica do Curso Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário
FADERGS, Porto Alegre/RS.

Nutricionista, orientadora e docente Centro Universitário FADERGS, Porto
Alegre/RS.

RESUMO

Este estudo busca identificar os aplicativos móveis utilizados em pesquisas científicas com programas de meditação, especialmente mindfulness, voltados ao controle do estresse, destacando o papel da tecnologia na aplicabilidade dessas intervenções na saúde. 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 ansiedade. A revisão evidenciou o uso crescente de aplicativos móveis com técnicas de meditação guiada em diversos contextos de saúde, como esporte, gravidez, hipertensão e obesidade. Os apps comerciais mais citados foram Headspace, Calm, mHealth, além de desenvolvimento de ferramentas específicas para atender o contexto de cada pesquisa. Essa tendência revela um campo promissor e inovador para o desenvolvimento de tecnologias aplicadas à pesquisa em saúde.

PALAVRAS-CHAVE: meditação; aplicativo móvel; bem-estar.

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 aplicada de forma crescente 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 como estratégia para a redução do estresse e ansiedade em diversos contextos e ciclos da vida (Ludwig; Kabat-Zinn, 2008; Menezes; Débora; Dell'aglio, 2009).

Aliar a meditação à tecnologia confere maior robustez aos estudos em virtude de propiciar um programa padrão, validado e criado por profissionais habilitados. No entanto, há uma ampla diversidade de programas e meios de acesso disponíveis.

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.

MÉTODOS:

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, considerando os descritores ("Mobile Applications" OR "Application, Mobile" OR "Applications, Mobile" OR "Mobile Application" OR "Mobile Apps" OR "App, Mobile" OR "Apps, Mobile" OR "Mobile App" OR "Portable Electronic Apps" OR "App, Portable Electronic" OR "Electronic App, Portable" OR "Portable Electronic App" OR "Portable Electronic Applications" OR "Application, Portable Electronic" OR "Electronic Application, Portable" OR "Portable Electronic Application" OR "Portable Software Apps" OR "App, Portable Software" OR "Portable Software App" OR "Software App, Portable" OR "Portable Software Applications" OR "Application, Portable Software" OR "Portable Software Application" OR "Software Application, Portable" OR "Smartphone Apps" OR "App, Smartphone" OR "Apps, Smartphone" OR "Smartphone App") AND (meditation OR Mindfulness). Entre os artigos encontrados estão 101 do PUBMED, 227 do EMBASE e 114 do WEB OF SCIENCE, totalizando 442 artigos e excluídos 138 por estarem duplicados, ficando na revisão o total de 304 artigos e incluídos 131. Foram considerados para inclusão desta revisão apenas ensaios clínicos, tendo acesso do resumo se viável identificação do aplicativo de meditação utilizado na metodologia, do contrário somente com o acesso ao artigo na íntegra, português e inglês, cujo programa de meditação foi aplicado com uso de aplicativo móvel, comercial ou próprio, sem restrição de faixa etária ou condição de saúde. Foram excluídos os artigos de protocolo que já havia publicação do estudo finalizado, resumo científico, bem como revisões. A seleção dos artigos elegíveis foi realizada mediante a leitura do título e resumo, quando não foi possível a identificação das

especificações do nome do aplicativo que foi utilizado para o estudo, foi necessário acessar o artigo na íntegra, nos casos dos protocolos, aqueles sem publicação, se recorreu ao registro do ensaio clínico para identificação da existência do aplicativo e sua descrição.

RESULTADOS/DISCUSSÃO:

A partir da revisão realizada neste estudo, foi possível observar a utilização de técnicas de meditação guiada por aplicativo móvel em uma diversidade de situações de saúde, variando entre esporte, gravidez, hipertensão, obesidade, fertilização em vitro, entre outros (Boedt et al., 2021; Lappalainen et al., 2014; Park et al., 2025).

Entre os artigos analisados, os aplicativos comerciais que mais foram utilizados para aplicação da meditação, em ordem decrescente, foram os seguintes: Headspace, Calm, mHealth (Staiano et al., 2025), Smiling Mind, Unwinding Anxiety (versão 1 e 2), WeChat, Healthy Mind. No entanto, alguns foram descritos como contendo outras interfaces integradas como o whatsapp e redes sociais, como por exemplo o WeChat. Os artigos que apresentaram como descrição apenas o uso específico para cada estudo foram: MINDful TIME, Mind Ease, Sanvello, AvecMom, InsightApp, CanRelax 2.0, InMind, REM Volver a Casa, oVRcome, Vibe Up Mindfulness, Pre-Life, RxWell, Craving-Manager, AmDTx, Whitu, Mindfulness Coach, Insight Timer, Healthy Minds Program, Craving to Quit, Tension Tamer, WellMind, PACO, BlackFullness, Calm Release, Stress Management Program Developed by The Cleveland Clinic, Pover, Pelit Bombou, Wildflowers, sendo que mais de 10 aplicativos utilizados não trouxeram a descrição dos mesmos.

Diversos autores descrevem a construção de aplicativos próprios para suas pesquisas, trazendo um novo mercado para o desenvolvimento de software, descoberta importante e inovadora no que tange pesquisa em saúde. Entre eles se destacam aqueles elaborados para o grupo materno-infantil, que buscam o controle do estresse em gestantes (Carissoli et al., 2016; Lenz et al., 2018; Park et al., 2025).

CONCLUSÕES:

O estilo de vida contemporâneo, marcado pelo excesso de multitarefas e pela influência constante das redes sociais, tem provocado impactos significativos na saúde integral do indivíduo. Contudo, diversas modalidades de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde estão sendo estudadas para proporcionar a redução do estresse e da ansiedade decorrentes dessa realidade dessa realidade, entre elas a meditação.

Atualmente, em virtude do desenvolvimento tecnológico, os estudos têm procurado aliar as ferramentas digitais no contexto da pesquisa científica, integrando de forma crescente a utilização de softwares de meditação, como demostramos na pesquisa descrita neste resumo.

A partir disso, 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.

REFERÊNCIAS:

BOEDT, T. *et al.* **Systematic development of a mobile preconception lifestyle programme for couples undergoing IVF: The PreLiFe-programme.** Human Reproduction, v. 36, n. 9, p. 2493–2505, 2021.

CARISSOLI, Claudia *et al.* **User Experience of BenEssere Mamma, a pregnancy app for women wellbeing**Annual Review of Cybertherapy and Telemedicine. Análise Anual de Ciberterapia e Telemedicina, 195-198, 2016

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.

JOHNSON, Micah Alan; SIMONIAN, Ninette; REGGENTE, Nicco. **Lightening the mind with audiovisual stimulation as an accessible alternative to breath-focused meditation for mood and cognitive enhancement.** Scientific Reports, v. 14, n. 1, 1 dez. 2024.

LAPPALAINEN, Raimo *et al.* **The effectiveness and applicability of different lifestyle interventions for enhancing wellbeing: the study design for a randomized controlled trial for persons with metabolic syndrome risk factors and psychological distress.** BMC Public Health, 14:310, 2014.

LENG, Ling Li *et al.* **Antenatal mobile-delivered mindfulness-based intervention to reduce perinatal depression risk and improve obstetric and neonatal outcomes: A randomized controlled trial.** *Journal of Affective Disorders*, v. 335, p. 216–227, 2023.

LENZ, Bernd *et al.* **Mindfulness-based Stress Reduction in Pregnancy: An App-Based Programme to Improve the Health of Mothers and Children (MINDFUL/PMI Study).** *Geburtshilfe und Frauenheilkunde*, v. 78, n. 12, p. 1283–1291, 2018.

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.

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, 1 dez. 2022b.

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.

PARK, Sehwan *et al.* **Development and Evaluation of a Mindfulness-Based Mobile Intervention for Perinatal Mental Health: Randomized Controlled Trial.** *Journal of Medical Internet Research*, v. 27, 2025.

STAIANO, Walter *et al.* **Assessment of an App-Based Sleep Program to Improve Sleep Outcomes in a Clinical Insomnia Population: Randomized Controlled Trial.** *JMIR mHealth and uHealth*, v. 13, p.68665, 23 abr. 2025.

FOMENTO: O presente trabalho faz parte da pesquisa vinculada ao Programa Pró-Ciência do Ecossistema Ânima.