

A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO E ALONGAMENTO NA BUSCA DO RELAXAMENTO FÍSICO E MENTAL EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL: revisão de literatura

Nayara Cristina Silva Oliveira - UNIIESP - (nayaraco96@gmail.com), Rivaldo Albert Gois Ferreira - UNIESP - (rivaldo77@gmail.com), Sarah Vislyne Nunes Wanderley - UNIESP - (snvw_@hotmail.com), Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti - UNIESP

RESUMO

Em dezembro de 2019, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recebeu informações sobre uma síndrome respiratória aguda grave que estava acontecendo com frequência em Wuhan na China. Os primeiros casos suspeitos foram notificados em 31 de dezembro de 2019, tendo como principais sintomas comuns tosse seca, febre e falta de ar que apareceram algumas semanas antes do diagnóstico. Foi verificado que esse vírus é muito contagioso e que a melhor forma para conter a transmissão comunitária era o isolamento social. Para alguns, o isolamento ocasiona mal-estar, fragilizando a capacidade de adaptação e reação, produzindo respostas fisiológicas e emocionais que podem impactar nosso sistema imunológico e a condição de equilíbrio mental. As incertezas sobre a Covid-19, a mudança na rotina e a redução do contato físico e social com outras pessoas pode causar estresse, ansiedade, depressão, raiva, sobrecarga emocional, sono de má qualidade e até piora da saúde física. Com isso, o objetivo geral desta pesquisa é analisar os benefícios da meditação e do alongamento como práticas integrativas e complementares à saúde física, mental e emocional, mediante ao isolamento social ocasionado pela pandemia. Diante do que foi apurado nesse estudo, vimos que a redução de conexão social pode ocasionar uma perda neuronal, mesmo quem possui um corpo totalmente saudável não está isento dos possíveis efeitos mentais que o isolamento social traz. Ansiedade, angústia e solidão são sentimentos bem conhecidos de várias das pessoas que foram pegadas de surpresa pela chegada do novo Coronavírus ao Brasil.

Palavras-Chave: Meditação. Alongamento. Covid-19. Relaxamento físico. Corona vírus.

ABSTRACT

In December 2019, the World Health Organization (WHO) received information about a severe acute respiratory syndrome that was happening frequently in Wuhan in China. The first suspected cases were reported on December 31, 2019, the main symptoms being dry cough, fever and shortness of breath that appeared a few weeks before diagnosis. It was found that this virus is very contagious and that the best way to contain community transmission was social isolation. For some, isolation causes malaise, weakening the ability to adapt and react, producing physiological and emotional responses that can impact our immune system and the condition of mental balance. The uncertainties about Covid-19, the change in routine and the reduction of physical and social contact with other people can cause stress, anxiety, depression, anger, emotional overload, poor sleep and even worsening physical health. Thus, the general objective of this research is to analyze the benefits of meditation and stretching as integrative and complementary practices to physical, mental and emotional health, through the social isolation caused by the pandemic. In view of what was found in this study, we saw that the reduction of social connection can cause neuronal loss, even those who have a totally healthy body are not exempt from the possible mental effects that social isolation brings. Anxiety, anguish and loneliness are well-known feelings of many of the people who were taken by surprise by the arrival of the new Coronavirus in Brazil.

Keywords: Meditation. Stretching. Covid-19. Physical relaxation. Corona virus.

1 INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recebeu informações sobre uma síndrome respiratória aguda grave que estava acontecendo com frequência em Wuhan na China. Os primeiros casos suspeitos foram notificados em 31 de dezembro de 2019, tendo como principais sintomas comuns tosse seca, febre e falta de ar que apareceram algumas semanas antes do diagnóstico. Foi verificado que esse vírus é muito contagioso e que a melhor forma para conter a transmissão comunitária era o isolamento social. Essa medida de quarentena tem como objetivo garantir a manutenção dos serviços de saúde em local certo e determinado.

O período de isolamento traz desafios, novas formas de se relacionar, habilidades para trabalho home office e a resignificação da rotina diária. Nesse contexto, é necessário estarmos atentos aos cuidados com a saúde física e emocional. Durante períodos de isolamento, o mal-estar psicológico fragiliza a capacidade de adaptação e reação ao confinamento.

O isolamento social pode trazer diversos problemas nos níveis individual, familiar, comunitário e social. É importante compreender que, em emergência e de isolamento, nem todos têm ou desenvolvem potenciais positivos e de resiliência. Para alguns, o isolamento ocasiona mal-estar, fragilizando a capacidade de adaptação e reação, produzindo respostas fisiológicas e emocionais que podem impactar nosso sistema imunológico e a condição de equilíbrio mental. As incertezas sobre a Covid-19, a mudança na rotina e a redução do contato físico e social com outras pessoas pode causar estresse, ansiedade, depressão, raiva, sobrecarga emocional, sono de má qualidade e até piora da saúde física.

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão. Em alguns casos, também podem ser usadas como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas. Atualmente, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece, de forma integral e gratuita, 29 procedimentos de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) à população. Os atendimentos começam na Atenção Básica, principal porta de entrada para o SUS (BRASIL, 2019).

A meditação traz uma série de benefícios ao corpo e a mente, comprovados através de diversos estudos. Sobre a prática bastaria dizer que é necessário estar em silêncio, sem atividade na mente, apenas ser e estar em si, em seu centro. Meditar é algo simples, sem esforço: um estado de não fazer nada. Mas como ocidentais, sempre queremos explicação, manual e dicas. Por isso, separamos algumas dicas que ensinam como começar a meditar e acalmar a mente. Quando pensamos em meditação, já nos vem à cabeça imagens de grandes mestres budistas, ou de pessoas com grande disciplina emocional. Mas na verdade, está muito longe disso. A técnica é acessível, e você pode incorporá-la de diversas maneiras em sua rotina.

O alongamento é uma prática recomendada para todos, dos sedentários aos atletas, para melhorar a flexibilidade. Mas, mesmo assim, muitas pessoas acabam por não fazer os alongamentos na frequência e na forma que deveriam, o que pode acarretar problemas maiores no futuro. São inúmeros os benefícios do alongamento, entre eles o bem estar físico e mental.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A busca pela paz interior e pela saúde integral tem que se tornar natural no dia a dia do indivíduo, a saúde mental e emocional por muitas vezes não é prioridade. Hoje em dia vivemos uma rotina muito acelerada e estressante que pode desencadear sérios distúrbios mentais. Diante de uma crise, a incerteza e o medo trazem ao indivíduo pensamentos ansiosos, a mudança na rotina causa estresse entre outros. Essa pesquisa busca valorizar e aumentar os conhecimentos sobre o tema em questão no meio científico e nos mostrar a relevância em realizar as práticas integrativas em meio a pandemia.

O termo saúde é denominado pela Organização Mundial Saúde (OMS) como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidades”, essa definição é utilizada desde 1947 e está alinhado com o modelo holístico que reforça a conotação positiva da saúde. Entretanto, alguns críticos apontam que essa definição é irreal e ultrapassada, podendo ser considerada inalcançável (BATISTELLA, 2007), outros indicam que esse conceito depende do contexto cultural (BRESLOW, 2006).

A saúde mental também é afetada similarmente pelo sedentarismo, dentre os deletérios a essa vertente da saúde, pode-se destacar a diminuição da autoestima, autoimagem, bem-estar e da socialização; aumento do estresse, da ansiedade e dos índices de depressão; além de atuar no desenvolvimento de males como o Alzheimer e Parkinson, e deletérios cognitivos (ANTUNES, 2006).

De acordo com Amarante (2007) “a saúde mental é um campo polissêmico no plural na medida que diz respeito ao estado mental do sujeito e das coletividades que, do mesmo modo, são condições altamente complexas”. Assim, ao definir a saúde mental como a ausência de adoecimentos mentais, não abrange a todos os fatores que se implica as questões. Diante disso, (VIGOTSKY, 1998) já apontava que a socialização é um fator que está diretamente atrelada ao processo do desenvolvimento humano desde a infância, estendendo suas influências até a velhice.

As emoções desempenham um papel muito importante no processo de doença e saúde do indivíduo. Verifica-se que é no corpo que se manifesta os sintomas dessa desarmonia emocional. Segundo GONSALVES (2005), as emoções têm uma função “adaptativa”, que visam a conservação da vida, a regulação da vida e que é incorreto afirmar que existem emoções positivas e negativas.

Nessa perspectiva, a qual os fatores emocionais também são responsáveis pelo equilíbrio, harmonia e saúde do indivíduo, fez com que houvesse uma crescente atenção, investigação por parte da medicina do papel das emoções como causa das doenças. Nasce dessa investigação, a medicina psicossomática que é medicina da qual leva em consideração os aspectos emocionais e suas consequências a nível somático e psicológico.

Franz Alexander (1989) faz uma detalhada explanação a respeito do surgimento desta medicina. Segundo sua obra, nas interações entre as pessoas surgem situações emocionais que geram impulsos nervosos; os impulsos nervosos, por sua vez, influenciam os fenômenos fisiológicos, que por sua vez podem resultar numa alteração fisiológica e/ou num processo fisiológico. Segundo Alexander, “quando a emoção desaparece, o processo fisiológico correspondente, choro ou riso, palpitação cardíaca ou elevação da pressão sanguínea, também desaparece e o corpo volta a seu estado de equilíbrio.” (ALEXANDER, 1989, p. 35).

A emoção é um caminho para a pessoa conhecer mais sobre a própria realidade. [...]A emoção fala de nós e, por isso, é preciso nos permitir senti-la. Sendo assim, o primeiro passo é a aceitação [...]. É preciso realizar uma escuta poética da emoção para saber o que ela diz de nós mesmos. Escutar poeticamente emoção significa desenvolver a capacidade de conhecê-la, familiarizar-se com ela para abrir o caminho da compreensão e, posteriormente, o da mudança na forma de dar respostas. [...]. Escutar poeticamente a emoção não significa racionalizá-la; significa expandir a consciência sobre o que se sente. (GONSALVES, 2015, p.99- 100).

Atualmente, o mundo está sofrendo as consequências de uma pandemia causada por um vírus que vem acometendo várias pessoas, e muitas delas de forma letal. Por não haver medicamentos ou vacinas para o combate efetivo, a OMS recomenda como medida preventiva mais eficaz o isolamento social. Entretanto, o distanciamento abrupto das atividades cotidianas pode ser um fator de risco para o crescimento dos índices de transtornos mentais. Lima (1999) em um estudo epidemiológico, aponta que o isolamento social corrobora para tal afirmação.

Diante das contribuições feitas anteriormente sobre os benefícios do exercício físico para a saúde no geral, a pesquisa se referirá estritamente a saúde mental. Para um maior entendimento é necessário compreender que o desenvolvimento de transtornos mentais pode ser atribuído a fatores genéticos, bem como as funções biológicas, comportamentais e do meio (BUCKWORTH, 2002). Com isso, pode-se dizer que o aspecto biológico interfere diretamente no psicológico e vice-versa (MELLO, 2005), e sabendo do cenário atual e das consequências do isolamento social, o objetivo geral dessa pesquisa é destacar como a atividade física pode colaborar para a manutenção da sanidade mental em meio a necessidade do isolamento social.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), através do Programa de Medicina Tradicional vem estimulando há vários anos o uso das Práticas Integrativas e Complementares (PIC) por seus países membros. As ações da OMS culminaram na elaboração de um documento normativo visando a fortalecer políticas para o uso racional e integrado das terapias não ortodoxas nos sistemas nacionais de atenção à saúde, bem como ao desenvolvimento de estudos para verificar eficácia, segurança e qualidade das PIC em saúde. Estas práticas constituem o modelo biomédico hegemônico ocidental e podem ser designadas, de acordo com a tradição de cada local, como “medicina tradicional” em países como a África, América Latina e do Sul, Leste Asiático e Ocidente Pacífico, ou como “medicina complementar alternativa” na Europa, América do Norte e Austrália.

Salientando que as Práticas Integrativas e Complementares nos Núcleos de Apoio de Saúde da Família (NASF) surgem como possibilidade de abarcar as demandas não mais numa condição curativa tecnicista, mas essencialmente de promoção à saúde. Seguindo essa lógica de raciocínio, percebe-se então que o viés compreensivo traz a visão de mobilização social como enfoque principal do autocuidado da população.

Dessa forma, as Práticas Integrativas e Complementares possibilitam a assegurar os princípios preconizados pelo SUS de universalização do acesso aos serviços, bem como o de trazer relações mais estreitas, calcadas no respeito às peculiaridades, à pessoa humana e à integralidade dos sujeitos. As formas alternativas de cuidado impulsionam o modelo da Medicina ocidental contemporânea para um rumo de uma tecnologia e mais leve baseada na relação mais fluida de cuidador e cuidando.

É de salutar importância frisar que o modelo de cuidado baseado na dicotomia saúde-doença cada vez mais perde espaço para o modelo mais leve no que diz respeito à relação da pessoa cuidada com profissional de saúde. Essa mudança é paulatina pois as pesquisas e os estudos científicos a respeito das práticas integrativas de certa forma vêm ganhando força no decorrer do tempo, assim como o modelo biomédico vem perdendo espaço.

A busca por terapias integrativas faz refletir sobre as mudanças de paradigma em relação ao cuidado e à saúde, porém, apesar do amparo legal e da adesão dos usuários, ainda é um desafio à implementação destas práticas. O modelo hegemônico de cuidado em saúde crítica e desqualifica este tipo de prática, o que dificulta a interlocução entre estas racionalidades (TESSER, 2009). Daí a relevância de estudos com este viés para favorecer o seu reconhecimento, sistematização para uso, ampliação da regulamentação e acesso destas práticas aos usuários.

A meditação, caracterizada como o treino da atenção plena à consciência do momento presente, tem sido associada a um maior bem-estar físico, mental e emocional (SHAPIRO, SCHWARTZ, & SANTERRE, 2005). Esta prática teve origem nas filosofias espirituais do Oriente, mas especialmente a partir da década de 60 o movimento de trazê-la para o Ocidente ganhou força. Assim, juntamente com a crescente busca pela prática pessoal, também houve um maior interesse científico por ela. Desde então, uma das áreas de maior interface com a meditação e as filosofias relacionadas é a psicologia. A meditação já foi bastante referida e estudada por psicanalistas como Erich Fromm e Karen Horney, sendo associada e comparada à escuta flutuante que o psicanalista deve ter. Também foi tema de estudo de Jung, o qual

acreditava que a meditação era uma das formas de o sujeito acessar imagens arquetípicas; de Perls, que enfatizou a importância do aqui-e-agora. É também considerada pela abordagem transpessoal uma poderosa ferramenta para atingir outros níveis de consciência (WALSH & SHAPIRO, 2006)

Como técnica de meditação, utilizamos no nosso estudo a meditação guiada com foco na respiração e varredura corporal. De acordo com os registros de (GOLEMAM 1999, p.28), “a meditação da respiração é uma das mais simples e das mais usadas. Nós a encontramos em quase todas as antigas tradições espirituais. Buda usava essa meditação tal como os adeptos da escola zen e theravada fazem hoje em dia”. Muitas outras técnicas são utilizadas para a prática meditativa.

Os efeitos da meditação sentada e silenciosa vêm sendo amplamente investigados em diversos contextos, dos o campo da saúde mental e física é um dos principais. Quanto à cognição, por exemplo, estudos têm apontado que a prática meditativa pode influenciar positivamente alguns estilos de pensamento e sistemas cognitivos. Foi observado que o treino da meditação pode auxiliar na redução de pensamentos distrativos e ruminativos (CHAMBERS, YEE LO, & ALLEN, 2008; JAIN et al., 2007), além de propiciar um estilo cognitivo de maior aceitação (BISHOP et al., 2004; EASTERLIN & CARDEÑA, 1998).

Ademais, a própria meditação pode constituir-se como uma estratégia de coping adaptativa, uma vez que se mostrou mais eficaz para o controle e redução de afetos negativos induzidos, em comparação à ruminação e à distração (ARCH & CRASKE, 2006; BRODERICK, 2005). Este padrão também foi evidenciado em uma pesquisa qualitativa, a qual detectou que os trabalhadores que participaram de uma intervenção com meditação para gerenciamento de estresse no trabalho relataram estratégias de coping mais positivas, como a percepção de maior autoeficácia e menor responsividade ao estresse (WALACH et al., 2007).

Com relação aos sistemas cognitivos, tem sido observado que o treino da focalização da atenção, característico da prática meditativa, pode realmente auxiliar no controle desta função. Estudos utilizando tarefas comportamentais mostraram que o treino da meditação pode modular mecanismos atencionais e aumentar a capacidade do processamento de informação mediante um maior controle da distribuição dos recursos mentais (CARTER et al., 2005; SLAGTER et al., 2007). Por meio deste tipo de tarefa também foi observado que a meditação do tipo mindfulness pode influenciar a capacidade de alerta e atenção sustentada (CHAMBERS et al., 2008; JHA et al., 2007; TANG et al., 2007). Além disso, juntamente com a melhora no desempenho da atenção, também foi observada uma melhora estatisticamente significativa na memória de trabalho (CHAMBERS et al., 2008) e nos escores de inteligência (TANG et al., 2007).

A palavra meditação em sânscrito, língua tradicional da Índia, é escrita dhyana, que significa contemplação, atenção (SAMPAIO, 2010). Existem várias práticas e tradições relacionadas à meditação, como Zazen, Vipassana, Meditação transcendental, Yoga ashtanga, entre outras (DANUCALOV, SIMÕES, JÚNIOR, 2006). Pode-se defini-la como uma prática de integração mente-corpo baseada na consciência do momento presente, com atenção plena e não julgadora a cada instante (DEMARZO, 2011). Compreende um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção. Dessa forma, pode ser chamada de processo auto-regulatório da atenção, onde através da prática é desenvolvido o controle dos processos atencionais (SHAPIRO et al., 2006).

A meditação dissociada de um contexto religioso perde muito de sua tradição. Porém, facilita o alcance e permite que esta seja uma prática de cura e um instrumento para o desenvolvimento pessoal e o autoconhecimento num contexto não religioso (KABAT-ZINN, 2003). Embora seja uma prática milenar, somente a partir da década de 1970 que a meditação passou a ser pesquisada com mais dedicação e os resultados evidenciam melhora de quadros físicos e mentais (GRANT, RAINVILLE, 2009; KANE, 2006). Desde então ela tem sido cada

vez mais integrada na prática clínica contemporânea, principalmente na medicina e na psicologia (DEMARZO, 2011). Contudo as pesquisas são predominantemente focadas em patologias específicas e alterações neurofisiológicas que trazem respaldo dentro do modelo biomédico. Dessa forma é importante ampliar o olhar e buscar também pelo impacto subjetivo desta prática, favorecendo a integralidade e promoção de saúde.

O alongamento é uma manobra terapêutica utilizada para aumentar a mobilidade dos tecidos moles por promover aumento do comprimento das estruturas que tiveram encurtamento adaptativo, podendo ser definido também como técnica utilizada para aumentar a extensibilidade musculotendínea e do tecido conjuntivo periarticular, contribuindo para aumentar a flexibilidade articular, isto é, aumentar a amplitude de movimento (ADM). Suas modalidades são: alongamento estático, alongamento balístico e alongamento por facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP) (ALENCAR, MELO E MATIAS, 2010).

O alongamento ativo é o tipo de alongamento mais utilizado hoje em dia pois dentre os seus benefícios ele melhora a amplitude. Consiste em alongar se sem a ajuda de pessoas ou aparelhos, usando somente a própria musculatura, ou seja, coloca-se a musculatura a ser alongada na posição desejada e usa a musculatura antagonista para alongar a agonista. A contração da musculatura antagonista vai ajudando a relaxar devagar a musculatura agonista ocorrendo o alongamento. Este por sua vez é subdividido em: Ativo Passivo: quando o paciente executa o movimento de alongamento até onde consegue e dali em diante o profissional termina o arco de movimento para o paciente. Ativo-Assistido: quando o movimento é executado, usa o auxílio do profissional de saúde, porém, o paciente continua tentando buscar o máximo de amplitude (DE SOUZA E MEIJA, 2012).

No alongamento ativo dinâmico, também conhecido como balístico, o grupo muscular é alongado dinamicamente pelos músculos opostos ao alongamento. Por fim, no alongamento passivo dinâmico, o grupo muscular é alongado dinamicamente por uma força externa (BEHM, 2011; SERPA et al, 2014).

A prática do alongamento passivo como parte da preparação ou sessão de treino tem sido relacionada a um déficit no desempenho de atividades força-dependentes (BEHM, 2011). A literatura científica aponta certos “possíveis mecanismos” responsáveis pela redução na força avaliada como (i) a inibição dos estímulos excitatórios de motoneurônios alfa, via estimulação das terminações nervosas III, IV e órgão tendinoso de Golgi, (ii) aumento do atraso eletromecânico devido a maior complacência da unidade músculo-tendínea, (iii) alteração na relação comprimento-tensão da unidade músculo-tendínea, e (iv) isquemia local devido ao menor fluxo sanguíneo e acúmulo de metabólitos (BEHM, 2011; MARCHETTI et.al, 2010; MARCHETTI et.al, 2014).

Coletivamente, tais efeitos podem levar a diminuição do desempenho em atividades onde um alto recrutamento de unidades motoras é necessário como testes de força máxima ou exercícios dependentes da utilização dos mecanismos associados ao ciclo alongamento-encurtamento como testes dinâmicos máximos, saltos e arremessos (MARCHETTI et.al, 2014; TORRES et.al, 2008; DUFFEY, 2008).

O alongamento estático é considerado eficiente para produzir aumento agudo na amplitude de movimento (MURPHY et al., 2010; RODRÍGUEZ; ANDÚJAR, 2010). Porém, há investigações apontando decréscimo no rendimento da força e da potência muscular (GREGO NETO; MANFFRA, 2009; AMIRIKHORASANI et al., 2010; BABAULT et al., 2010; RODRÍGUEZ; ANDÚJAR, 2010). Quando realizados em intensidade submáxima e por pouco tempo, podem não comprometer o desempenho da força e da potência (SIATRAS et al., 2008; WINKE et al., 2010; CANNAVAN et al., 2012).

O Alongamento balístico é um tipo de alongamento praticamente não mais utilizado nem no meio esportivo, nem como forma de tratamento, pois apresenta uma grande facilidade a lesões, principalmente porque as pessoas tendem a fazer alongamentos sem aconselhamento

fisioterapêutico. Consiste basicamente em posicionar o corpo na posição que se deseja alongar, fazendo movimentos rápidos de idas e vindas, isto também se torna uma desvantagem, pois este tempo entre os movimentos não é suficiente para alcançar o máximo de alongamento que é o desejado, pode ainda causar o tensionamento do músculo ou até mesmo uma lesão quando se passar da amplitude desejada (SOUZA e MEIJA, 2012).

Com isso, o objetivo geral desta pesquisa é analisar os benefícios da meditação e do alongamento como práticas integrativas e complementares à saúde física, mental e emocional, mediante ao isolamento social ocasionado pela pandemia. E tem como objetivos específicos, verificar como o alongamento possibilita relaxamento físico, mental e emocional ao indivíduo, identificar como a prática regular da meditação beneficia à saúde integral de seus praticantes e explorar as técnicas de alongamento e meditação e seus benefícios a saúde.

3 METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica exploratória sobre a “a prática de meditação e alongamento na busca do relaxamento físico e mental em tempos de isolamento social”. Buscando a partir de artigos, teses, livros e documentos evidências que possam gerar conhecimento do tema. Com isso a pesquisa configura-se exploratória ao buscar uma maior familiaridade com o problema e construindo uma hipótese, tornando-a explícita (GIL, 2009 p.40).

Para desenvolver a pesquisa foram realizadas pesquisas em plataformas utilizando as palavras-chaves “alongamento”, “saúde mental”, “meditação” e “isolamento social”. As plataformas pesquisadas incluem-se scielo, pubmed e google acadêmico, através dessas foram encontrados 18.400 links relacionados com a temática, após leitura de títulos e resumos foram selecionados 47 artigos para o desenvolvimento do estudo.

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Seguindo o objetivo desse estudo que era, analisar os benefícios da meditação e do alongamento como práticas integrativas e complementares à saúde física, mental e emocional, mediante ao isolamento social ocasionado pela pandemia, vimos que no mundo da atividade física, o alongamento se loca como uma técnica essencial para o bem-estar corporal e mental e os benefícios são inúmeros dentro do contexto do bem-estar e da promoção de saúde, trazendo benefícios como relaxamento físico e mental, aumento da amplitude de movimento articular, desenvolvimento de capacidades resistência e cardiovascular. Ainda é considerada uma ginástica sem risco e que convida o praticante a preocupar-se com seu interior ofertando um maior controle mental e emocional, devido a sua ênfase na respiração e aumento da capacidade de concentração (CAVALCANTI; POSSEBON, 2019).

A meditação é encarada como uma técnica muito relevante de levar o indivíduo a prestar atenção no momento presente, pelo fato ser uma técnica de relaxamento que evita a divagação da mente. Vejamos estas considerações: meditar é um ato simples que pode ser realizado com o objetivo de manter ou melhorar a saúde ou, ainda, como coadjuvante do tratamento de distúrbios da saúde física ou mental (VAISBERG; MELLO, 2010, p. 119). Sua prática na atualidade tem uma relevância grandiosa na busca pela relação do indivíduo com o momento presente, assim como com o que o próprio indivíduo entende por divino. Essa relevância se mostra na ascendente busca pela prática da meditação como uma ação de complementar e integrar tratamentos de cura, de promover saúde mental e refletir essa saúde também no corpo (CAVALCANTI; POSSEBON, 2019).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do que foi apurado nesse estudo, vimos que a redução de conexão social pode ocasionar uma perda neuronal, mesmo quem possui um corpo totalmente saudável não está

isento dos possíveis efeitos mentais que o isolamento social traz. Ansiedade, angústia e solidão são sentimentos bem conhecidos de várias das pessoas que foram pegas de surpresa pela chegada do novo Coronavírus ao Brasil. Outro sentimento comum é a autocobrança para ser produtivo, especialmente se comparamos as nossas atividades com as de pessoas próximas ou influenciadores nas redes sociais é uma carga para o sistema cognitivo. Sem tirar a pressão da produtividade, as tarefas não cumpridas viram alarmes constantes, resultando em ansiedade.

A meditação treina a capacidade de prestar atenção. Isso a diferencia de muitas outras formas de relaxamento que permitem que a mente divague à vontade. Esse aguçamento da atenção dura além da própria sessão de meditação. Os efeitos do alongamento podem ser divididos em agudos e crônicos. Os agudos ou imediatos são resultado da flexibilização do componente elástico da unidade musculotendínea. Já os efeitos crônicos resultam em remodelamento adaptativo da estrutura muscular, explicado pelo acréscimo do número de sarcômeros em série, o que implica em aumento do comprimento muscular. Mas em especial, o alongamento está relacionado com o relaxamento muscular, esse relaxamento muscular traz um bem estar físico e mental no praticante.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Di; MELO, Thiago Ayala; MATIAS, Karinna Ferreira de Sousa. **Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2010, 16.3: 230-234.

ALEXANDER, Franz. **Medicina Psicossomática: princípios e aplicações.** Porto Alegre: Artes médicas, 1989.

ANTUNES, Hanna KM, et al. **Exercício físico e função cognitiva: uma revisão.** *Revista Brasileira de medicina do esporte*, 2006, 12.2: 108-114.

ARCH, Joanna J.; CRASKE, Michelle G. **Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction.** *Behaviour research and therapy*, 2006, 44.12: 1849-1858.

AYALA RODRÍGUEZ, Francisco; DE BARANDA ANDÚJAR, Pilar Sainz. **Efecto agudo del estiramiento sobre el sprint en jugadores de fútbol de división de honor juvenil.** *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2010, 6.18.

BABAULT, Nicolas; KOUASSI, Blah YL; DESBROSSES, Kevin. **Acute effects of 15 min static or contract-relax stretching modalities on plantar flexors neuromuscular properties.** *Journal of science and medicine in sport*, 2010, 13.2: 247-252.

BATISTELLA, Carlos. **Abordagens contemporâneas do conceito de saúde.** In: FONSECA, Angélica Ferreira; CORBO, Ana Maria D'Andrea (Org.). **O território e o processo saúde-doença.** Rio de Janeiro: EPSJV/FIOCRUZ, 2007. (Coleção Educação Profissional e Docência em saúde: a formação e o trabalho do agente comunitário de saúde, 1). p. 51-86.

BEHM, David G.; CHAOUACHI, Anis. **A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance.** *European journal of applied physiology*, 2011, 111.11: 2633-2651.

BISHOP, Scott R., et al. **Mindfulness: A proposed operational definition.** 2017.



BRASIL. **Práticas Integrativas e Complementares (PICS):** quais são e para que servem. Ministério da saúde. Brasília, 2019.

BRESLOW, Lester. **Health measurement in the third era of health.** American Journal of Public Health, 2006, 96.1: 17-19.

BRODERICK, Patricia C. **Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction.** Cognitive Therapy and Research, 2005, 29.5: 501-510.

BUCKWORTH, J.; DISHMAN, R. K. **Determinants of exercise and physical activity.** *Exercise psychology. Champaign: Human Kinetics*, 2002, 191-209.

CANNAVAN, Dale; COLEMAN, David R.; BLAZEVIK, Anthony J. **Lack of effect of moderate-duration static stretching on plantar flexor force production and series compliance.** *Clinical Biomechanics*, 2012, 27.3: 306-312.

CARTER, Olivia L., et al. **Meditation alters perceptual rivalry in Tibetan Buddhist monks.** *Current Biology*, 2005, 15.11: R412-R413.

CAVALCANTI, Jeane Odete Freire dos Santos, Possebon, Fabricio. **EDUCAÇÃO EMOCIONAL E ESPIRITUALIDADE NA PROMOÇÃO DE SAÚDE:** Um estudo sobre a participação dos colaboradores do NUCOM-IESP em práticas de alongamento, massagem e meditação. Dissertação de mestrado, Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, 2019.

CHAMBERS, Richard; LO, Barbara Chuen Yee; ALLEN, Nicholas B. **The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect.** *Cognitive therapy and research*, 2008, 32.3: 303-322.

DANUCALOV, Marcello Árias Dias; SIMÕES, Serafim; VIDILE JR, Geraldo. **Aspectos neurofisiológicos da meditação.** *Neurociências*, v. 3, n. 3, p. 1-7, 2006

DEMARZO, MARCELO MARCOS PIVA. **Meditação aplicada à saúde.** Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade. Porto Alegre: Artmed, 2011, 6: 1-18.

DE SOUZA, Maria Siqueira; MEJIA, Dayana Priscila Maia. **Estudo comparativo entre as técnicas de alongamento ativo x liberação miofascial.** 2012.

DUFFEY, M. J. **A biomechanical analysis of the bench press:** diss. of degree of doctor of philosophy. 2008.

EASTERLIN, Barbara L.; CARDEÑA, Etzel. **Cognitive and emotional differences between short-and long-term Vipassana meditators.** *Imagination, Cognition and Personality*, 1998, 18.1: 69-81.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
GRANT, J. A.; RAINVILLE, P. **Pain sensitivity and analgesic effects of mindful states in Zen meditators:** a cross-sectional study. *Psychosomatic*

Medicine, v. 71, n. 1, p. 106-114, 2009.

GOLEMAN, Daniel. **A arte da Meditação**. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

GONSALVES, Elisa Pereira. **Educação e Emoções**. Campinas: Editora Alínea, 2015.

GREGO NETO, Anselmo; MANFFRA, Elisangela Ferretti. **Influence of static stretching volume in isokinetic variables of harmstrings**. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 2009, 15.2: 104-109.

JAIN, Shamini, et al. **A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction**. *Annals of behavioral medicine*, 2007, 33.1: 11-21.

JHA, Amishi P.; KROMPINGER, Jason; BAIME, Michael J. **Mindfulness training modifies subsystems of attention**. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 2007, 7.2: 109-119.

KABAT-ZINN, Jon. **Mindfulness-based stress reduction (MBSR)**. *Constructivism in the Human Sciences*, 2003, 8.2: 73.

KANE, K. E. **The phenomenology of meditation for female survivors of intimate partner violence**. *Violence Against Women*, v. 12, n. 5, p. 501-518, 2006.

MARCHETTI, Paulo Henrique, et al. **Efeito de diferentes durações do alongamento no desempenho de saltos unipodais**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 2014, 20.3: 223-236.

MARCHETTI, Paulo H. **EFEITO DO ALONGAMENTO PASSIVO EXTENSIVO NO DESEMPENHO DE SÉRIES MÚLTIPLAS NO TREINAMENTO DE FORÇA**.

MELLO, Marco Túlio de, et al. **El ejercicio físico y los aspectos psicobiológicos**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 2005, 11.3: 203-207.

MURPHY, Jeffrey C., et al. **Effect of Single Set Dynamic and Static Stretching Exercise on Jump Height in College Age Recreational Athletes**. *International Journal of Exercise Science*, 2010, 3.4.

NETO, Cipolla; BARRETO, Luis Silveira Menna; AFECHÉ, Solange Castro. **A formação social da mente Vygotski, LS 153.65-V631 Psicologia e Pedagogia O desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. *Psicologia*, 1998, 153: V631.

SAMPAIO, Cynthia. **A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO COMO UM INSTRUMENTO DE AUTORREGULAÇÃO DO ORGANISMO**. In: Anais do 13º Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais. 2013. p. 1-6.

SERPA, Erica Paes; JUNIOR, Guanís de Barros Vilela; MARCHETTI, Paulo Henrique. **Aspectos biomecânicos da unidade músculo tendínea sob efeito do alongamento**. *Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal*, 2014, 6.1.



SHAPIRO, Shauna L.; SCHWARTZ, Gary ER. **Intentional systemic mindfulness: an integrative model for self-regulation and health.** *Advances in mind-body medicine*, 2000.

SHAPIRO, Shauna L.; SCHWARTZ, Gary ER; SANTERRE, Craig. **Meditation and positive psychology.** *Handbook of positive psychology*, 2002, 2: 632-645.

SHAPIRO, Shauna L. et al. **Mechanisms of mindfulness.** *Journal of Clinical Psychology*, v. 62, n. 3, p. 373-386, 2006.

SIATRAS, Theophanis A., et al. The duration of the inhibitory effects with static stretching on quadriceps peak torque production. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2008, 22.1: 40-46.

SLAGTER, Heleen A., et al. **Mental training affects distribution of limited brain resources.** *PLoS biology*, 2007, 5.6.

TANG, Yi-Yuan, et al. **Short-term meditation training improves attention and self-regulation.** *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2007, 104.43: 17152-17156.

TESSER, Charles Dalcanale. **Práticas complementares, racionalidades médicas e promoção da saúde:** contribuições poucos exploradas. *Cadernos de Saúde Pública*, 2009, 25.8: 1732-1742.

TORRES, Earlando M., et al. **Effects of stretching on upper-body muscular performance.** *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2008, 22.4: 1279-1285.

VAISBERG, Mauro; MELLO, Marco Túlio de. **Exercícios na Saúde e na Doença.** Barueri, SP: Manole, 2010.

WALACH, Harald, et al. **Mindfulness-based stress reduction as a method for personnel development:** A pilot evaluation. *International Journal of Stress Management*, 2007, 14.2: 188.

WINKE, Molly R., et al. **Moderate static stretching and torque production of the knee flexors.** *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2010, 24.3: 706-710.