

# III SLAEDR

SIMPÓSIO LATINO-AMERICANO DE ESTUDOS DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL

III ELAGS ENCUENTRO LATINO AMERICANO DE GESTIÓN SOCIAL

VII SIDER SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE INTEGRAÇÃO E DESENVOLVIMENTO REGIONAL



DE 8 A 11 DE NOVEMBRO DE 2022



Sessão Temática ST7: Agenda 2030 e desenvolvimento sustentável

## CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA *MINDFULNESS* PARA A SAÚDE E O BEM-ESTAR DE ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DA LITERATURA

CONTRIBUTIONS OF MINDFULNESS PRACTICE FOR THE HEALTH AND WELL-BEING OF ADOLESCENTS: A LITERATURE REVIEW

CONTRIBUCIONES DE LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LOS ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

Caroline da Rosa<sup>1</sup>, Daniel Knebel Baggio<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Doutoranda do PPGDR da Unijuí. Bolsista Prosuc/Capes. E-mail: carolinedarosa91@gmail.com.

<sup>2</sup> Professor do PPGDR da Unijuí. Orientador. E-mail: danibaggio@gmail.com.

### RESUMO

O objetivo do presente estudo foi revisar estudos que abordam benefícios da prática de atenção plena para a saúde e o bem-estar de adolescentes. A busca pelos artigos científicos foi realizada no Portal de Periódicos Capes. As palavras-chave utilizadas foram “*mindfulness*” e “adolescentes”, na categoria “qualquer campo”. Os filtros utilizados foram: Periódicos revisados por pares, Artigos, e os idiomas português, inglês e espanhol. Incluíram-se artigos que abordaram benefícios à saúde de adolescentes e excluíram-se artigos relativos à tradução e validação de escalas de mensuração do constructo *mindfulness*, revisões da literatura e/ou meta-análises, artigos duplicados e artigos não disponíveis para leitura. A busca inicial contemplou 49 artigos, dos quais oito foram selecionados para leitura. Os artigos científicos foram descritos em termos de seus objetivos, população e principais resultados. A amostra integrou artigos que relataram a associação da atenção plena com outros constructos, resultados de intervenções baseadas em atenção plena e a descrição de um projeto de educação consciente. Em estudos realizados com adolescentes, a atenção plena foi associada positivamente com a inteligência emocional e a espiritualidade/religião; e foi associada negativamente com a ansiedade desportiva, a vergonha corporal, o uso de substâncias psicoativas e a sintomas de depressão. Um projeto de educação para a saúde com base na atenção plena apresentou como resultados o aumento da empatia, a melhora de relacionamentos, a redução da ansiedade e de sintomas de *déficit* de atenção e a melhora do desempenho acadêmico dos adolescentes participantes.

**Palavras-chave:** *Mindfulness*. Adolescência. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

### RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue revisar los estudios que abordan los beneficios de la práctica de *mindfulness* para la salud y el bienestar de los adolescentes. La búsqueda de artículos científicos se realizó en el Portal de Periódicos de la Capes. Las palabras clave utilizadas fueron “*mindfulness*” y “adolescentes”, en la categoría “cualquier campo”. Los filtros utilizados fueron: revistas revisadas por pares, artículos y portugués, inglés y español. Se incluyeron artículos que abordaran beneficios para la salud de los adolescentes y se excluyeron artículos



# III SLAEDR

SIMPÓSIO LATINO-AMERICANO DE ESTUDOS DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL

III ELAGS ENCUENTRO LATINO AMERICANO DE GESTIÓN SOCIAL

VII SIDER SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE INTEGRAÇÃO E DESENVOLVIMENTO REGIONAL



DE 8 A 11 DE NOVEMBRO DE 2022



A prática de *mindfulness*, ou atenção plena, tem ganhado cada vez mais atenção na pesquisa e na prática pelos diferentes benefícios associados a ela. A atenção plena pode ser compreendida como “a consciência que emerge ao prestar atenção, propositalmente, ao momento presente, sem o julgamento do desdobramento da experiência, momento a momento” (KABAT-ZINN, 2003, p. 145). É uma característica psicológica que pode influenciar comportamentos com implicações sociais e culturais, incluindo comportamentos em saúde (BROWN; RYAN, 2003).

Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi revisar estudos que abordam benefícios da prática de atenção plena para a saúde e o bem-estar de adolescentes. Trata-se de parte de uma revisão de literatura desenvolvida no âmbito de um Projeto de Tese do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional da Unijuí, cujo objetivo é analisar a influência da atenção plena no comportamento alimentar de adolescentes na perspectiva de desenvolver uma alimentação de caráter mais intuitivo (saudável).

A promoção da saúde tem um papel fundamental na realização da Agenda 2030, adotada pelos Países-Membros da Organização das Nações Unidas (ONU), pois possui relação com todos os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e constitui um elemento crítico para o desenvolvimento (MONTEIRO, 2020). A Agenda 2030 é um plano de ação global para as pessoas, para o planeta e para a prosperidade, composto por 17 ODS e 169 metas, que equilibram as dimensões econômica, social e ambiental do desenvolvimento sustentável (ONU BRASIL, 2015).

O presente estudo está relacionado, especificamente, ao ODS n.3, que visa “garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades” (ONU BRASIL, 2022, *online*). O artigo está organizado da seguinte forma: após esta introdução, apresentam-se os procedimentos metodológicos utilizados na pesquisa; o desenvolvimento da pesquisa, incluindo o conceito de atenção plena e os resultados da revisão da literatura; e, sem seguida, as considerações finais do estudo.

## METODOLOGIA

Esta pesquisa, quanto aos seus objetivos, classifica-se como descritiva e, quanto à sua abordagem, trata-se de um estudo qualitativo, cujo procedimento técnico utilizado foi a pesquisa bibliográfica. Especificamente, realizou-se uma revisão da literatura sobre as evidências de benefícios das práticas de *mindfulness* (atenção plena) para adolescentes em diferentes contextos de saúde.

A busca pelos artigos científicos foi realizada no Portal de Periódicos Capes, no acesso CAFe, por *login* institucional. As palavras-chave utilizadas foram “*mindfulness*” e “adolescentes”, na categoria “qualquer campo”. Os filtros utilizados foram: Periódicos revisados por pares, Artigos, e os idiomas português, inglês e espanhol. A busca inicial contemplou 49 artigos científicos. A partir da leitura dos títulos e dos resumos, incluíram-se artigos que abordaram benefícios à saúde de adolescentes e excluíram-se artigos relativos à tradução e validação de escalas de mensuração do constructo *mindfulness*, revisões da literatura e/ou meta-análises, artigos duplicados e artigos não disponíveis para leitura. Dessa forma, oito estudos compuseram a amostra analisada.

# III SLAEDR

SIMPÓSIO LATINO-AMERICANO DE ESTUDOS DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL

III ELAGS ENCUENTRO LATINO AMERICANO DE GESTIÓN SOCIAL

VII SIDER SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE INTEGRAÇÃO E DESENVOLVIMENTO REGIONAL



DE 8 A 11 DE NOVEMBRO DE 2022



Os artigos científicos foram descritos em termos de seus objetivos, população e principais resultados. A amostra integrou artigos que relataram a associação do constructo atenção plena com outros constructos, resultados de intervenções baseadas em atenção plena para adolescentes e a descrição de um projeto de educação consciente para a saúde. Utilizou-se como técnica de análise dos dados a Análise de Conteúdo. A Seção seguinte apresenta o conceito de atenção plena e os resultados obtidos com a pesquisa.

## A ATENÇÃO PLENA, A SAÚDE E O BEM-ESTAR DE ADOLESCENTES

### O constructo *mindfulness*

*Mindfulness*, que se traduz como atenção ou consciência plena (ROVIRA, 2021), consiste em um estado mental no qual as pessoas prestam atenção ao momento presente, sem ruminções ou preocupações (LÁZARO *et al.*, 2014). Trata-se da presença atenta e reflexiva ao que está acontecendo no momento presente (LÁZARO *et al.*, 2014). Dessa forma, a atenção plena ensina a concentrar a atenção ao que se está fazendo em determinado momento ou aonde uma pessoa deseja concentrar a atenção; a perceber os pensamentos e os sentimentos sem que isso tire a atenção do momento presente; a rejeitar automatismos; e a desenvolver um estilo de vida autoconsciente (LÁZARO *et al.*, 2014).

A atenção plena foi introduzida na prática clínica por John Kabat-Zinn, no final dos anos setenta do século passado, por meio do Programa *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), que foi desenvolvido para o gerenciamento do estresse de pacientes (ROVIRA, 2021). Abordagens baseadas em atenção plena vêm sendo utilizadas para reduzir o estresse, cultivar a capacidade de estar atento, promover a conscientização e aumentar o bem-estar subjetivo (ROVIRA, 2021).

Duas âncoras para a atenção plena são a atenção à respiração e às sensações corporais (LÁZARO *et al.*, 2014). Abrir-se às sensações corporais e aceitar os pensamentos que as acompanham tem o efeito de diminuir a tensão interna (LÁZARO *et al.*, 2014). A experiência interna ou externa deve ser observada e vivida, sem tentativas de fuga, comparações ou julgamentos, com autocompaixão (LÁZARO *et al.*, 2014).

### Benefícios da prática de atenção plena para a saúde e o bem-estar dos adolescentes

Na adolescência os indivíduos são expostos a uma quantidade considerável de estresse, induzido pelas mudanças biológicas, cognitivas e sociais características dessa fase da vida; além de ser particularmente vulneráveis a comportamentos de risco (RAMÍREZ-GARDUÑO *et al.*, 2020). Por outro lado, nesse período se dá o processo de formação da identidade, gostos e preferências, de modo que o desenvolvimento de habilidades de atenção plena pode ter um impacto positivo no estilo de vida dos adolescentes (RAMÍREZ-GARDUÑO *et al.*, 2020).

O presente estudo buscou revisar artigos científicos que abordaram os benefícios da prática de atenção plena para a saúde e o bem-estar de adolescentes em diferentes contextos de saúde. O conjunto de artigos que compôs a amostra analisada pode ser observado no Quadro 1.

# III SLAEDR

SIMPÓSIO LATINO-AMERICANO DE ESTUDOS DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL

III ELAGS ENCUENTRO LATINO AMERICANO DE GESTIÓN SOCIAL

VII SIDER SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE INTEGRAÇÃO E DESENVOLVIMENTO REGIONAL



DE 8 A 11 DE NOVEMBRO DE 2022

PROMOTORES:



APOIO:



Quadro 1 – Artigos revisados

Autores	Título	Objetivo
Cobos-Sanchez, Flujas-Contreras e Gomez (2019)	Resultados diferenciales de la aplicación de dos programas en competencias emocionales en contexto escolar.	Analisar os efeitos de dois programas curtos de intervenção na inteligência emocional; um deles com base no modelo de habilidades de inteligência emocional, e outro um protocolo de intervenção para a promoção da flexibilidade psicológica com estratégias de <i>mindfulness</i> .
Fernandes <i>et al.</i> (2018)	Mindfulness and Psychological Adjustment in Paediatric Obesity: The Mediating Role of Body Image	Explorar o papel mediador da insatisfação e vergonha corporais na relação entre o <i>mindfulness</i> e a adaptação psicológica de crianças/adolescentes com excesso de peso/obesidade.
Gama <i>et al.</i> (2021)	A relação entre o criticismo do treinador e a ansiedade dos atletas: O papel do <i>mindfulness</i> e do autojulgamento.	Analisar de que forma a percepção dos atletas acerca das atitudes críticas do treinador teve efeito na ansiedade desportiva, explorando o papel dos traços de <i>mindfulness</i> e das atitudes de autocompaixão e de autojulgamento dos atletas.
Langer <i>et al.</i> (2017)	Effects of a mindfulness intervention in Chilean high schoolers.	Determinar o impacto de uma intervenção baseada em <i>mindfulness</i> em estados emocionais negativos de ansiedade, estresse e depressão em estudantes chilenos do ensino médio.
Lázaro <i>et al.</i> (2014)	Mindfulness en Pediatría: El proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena".	Descrever o projeto "Creciendo con atención y consciencia plena".
Ramírez-Garduño <i>et al.</i> (2020)	Dispositional mindfulness, spirituality and religion, and their role as protective factors of substance use in Mexican adolescents.	Avaliar as relações entre atenção plena, espiritualidade e religião, e seu papel como fatores protetores do uso de substâncias psicoativas em adolescentes, analisando adicionalmente as diferenças nos escores de atenção plena e espiritualidade entre usuários de substância e não substância, e entre os diferentes grupos religiosos/espirituais.
Rovira (2020)	Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar.	Discutir a importância da educação emocional para reduzir os problemas da adolescência; apresentar alguns resultados de programas e terapias de atenção plena em crianças e adolescentes.
Veytia-López <i>et al.</i> (2016)	Mindfulness y síntomas de depresión en adolescentes mexicanos estudiantes de bachillerato.	Identificar a relação entre sintomas depressivos e níveis de atenção plena em estudantes mexicanos do ensino médio.

Fonte: elaboração dos autores (2022).

Cobos-Sanchez, Flujas-Contreras e Gomez (2019) analisaram os efeitos de dois programas curtos de intervenção para inteligência emocional, um deles com foco no desenvolvimento de habilidades de inteligência emocional para adolescentes (programa INTEMO), e outro baseado em estratégias de *mindfulness* para o desenvolvimento da flexibilidade psicológica. A amostra final foi de 120 adolescentes espanhóis, estudantes de escola pública (54,2% do sexo masculino, com idade média de 12 anos). Ambos os protocolos melhoraram os níveis de inteligência emocional dos adolescentes, apesar das estratégias serem diferentes: enquanto o INTEMO promove estratégias para evitar ou suprimir emoções, o protocolo de atenção plena orienta a observá-las conscientemente e reavaliá-las de uma perspectiva positiva. Na análise de regressão foram encontrados fatores que parecem estar na base do desenvolvimento da inteligência emocional e da atenção plena, sugerindo uma conexão entre elas (COBOS-SANCHEZ; FLUJAS-CONTRERAS; GOMEZ, 2019).

# III SLAEDR

SIMPÓSIO LATINO-AMERICANO DE ESTUDOS DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL

III ELAGS ENCUENTRO LATINO AMERICANO DE GESTIÓN SOCIAL

VII SIDER SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE INTEGRAÇÃO E DESENVOLVIMENTO REGIONAL



DE 8 A 11 DE NOVEMBRO DE 2022



PROMOTORES:



APOIO:



Lázaro *et al.* (2014) descreveram o projeto “Creciendo con atención y consciencia plena”, promovido pelo grupo “De jóvenes a jóvenes”, fruto da colaboração de um centro de saúde e de uma escola, em Madrid, Espanha. O projeto busca educar crianças e adolescentes para a saúde com base no conceito de atenção plena, orientando ao relacionamento empático, evitando julgamentos e exigências de outras pessoas. O desenvolvimento de um estilo de vida autoconsciente é estendido aos pais, educadores e profissionais da saúde. A educação consciente para a saúde proporciona uma escuta interior mais profunda, o que afeta a prevenção de problemas psicoemocionais, promove a melhoria do bem-estar e o desenvolvimento de comportamentos adaptativos (LÁZARO *et al.*, 2014). A avaliação do projeto apontou aumento da empatia, melhora de relacionamentos, redução de ansiedade e de sintomas de déficit de atenção e hiperatividade e melhora no desempenho acadêmico dos participantes (LÁZARO *et al.*, 2014).

O estudo de Langer *et al.* (2017) teve como objetivo determinar o impacto de uma intervenção baseada em atenção plena nos estados emocionais negativos de ansiedade, estresse e depressão em estudantes do ensino médio de Santiago, Chile. Participaram do estudo 88 adolescentes (46 mulheres), com idade entre 12 e 14 anos, que foram designados, aleatoriamente, para um grupo de atenção plena ou controle. Observou-se redução significativa da ansiedade, depressão e sintomatologia geral no grupo experimental em comparação ao grupo controle, o que sugere a viabilidade e a eficácia desse tipo de intervenção como estratégia para redução de estados emocionais negativos e para prevenir fatores de risco em adolescentes. Essas mudanças não foram mantidas no acompanhamento de três e de seis meses, resultado que divergiu de estudos anteriores, nos quais se observou a manutenção dos efeitos em três meses quando a prática de meditação continuou a ser realizada pelos participantes fora da escola (LANGER *et al.*, 2017). No estudo de Langer *et al.* (2017), entretanto, não foi controlado se os adolescentes mantiveram a prática de atenção plena após o término da oficina. Não foram encontradas diferenças de gênero nos resultados, sugerindo que as práticas de atenção plena são benéficas para ambos os sexos. Entre os benefícios da inclusão da atenção plena em contextos escolares estão a promoção de habilidades e o fornecimento de estratégias para regulação emocional e comportamental, que permitem aos adolescentes auxiliar no equilíbrio das emoções e enfrentar as múltiplas demandas do contexto escolar (LANGER *et al.*, 2017). Uma das habilidades promovidas pelo treinamento de atenção plena é a capacidade de observar os pensamentos e estados de humor, que são elementos essenciais para a autorregulação (LANGER *et al.*, 2017).

*Mindfulness* foi investigado, também, no contexto desportivo. Variáveis como a relação treinador-atleta e estratégias de regulação emocional, incluindo uma atitude de autoconsciência, podem ter um papel relevante na ansiedade desportiva (GAMA *et al.*, 2021). Nesse sentido, Gama *et al.* (2021) testaram a associação entre a percepção de atletas adolescentes sobre atitudes críticas do treinador e a ansiedade desportiva, por meio da atenção plena, da autocompaixão e do autojulgamento. A amostra incluiu 184 adolescentes (150 rapazes), com idade entre 12 e 18 anos, de nacionalidade portuguesa. As modalidades praticadas eram futebol (143), judô (11), tênis (2), patinagem artística (14) e natação (14). Não se identificaram diferenças significativas entre rapazes e moças em quaisquer das variáveis estudadas. Os resultados das correlações mostraram uma associação positiva da ansiedade desportiva com as atitudes críticas do treinador e com o autojulgamento; e uma associação negativa da ansiedade desportiva com a atenção plena. Esta, por sua vez, demonstrou uma associação negativa com o

# III SLAEDR

SIMPÓSIO LATINO-AMERICANO DE ESTUDOS DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL

III ELAGS ENCUENTRO LATINO AMERICANO DE GESTIÓN SOCIAL

VII SIDER SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE INTEGRAÇÃO E DESENVOLVIMENTO REGIONAL



DE 8 A 11 DE NOVEMBRO DE 2022



autojulgamento, ansiedade desportiva e a percepção de que os atletas têm sobre as atitudes críticas do treinador. A autocompaixão não se mostrou associada a outras variáveis. Os dados sugerem que os atletas que percebiam mais atitudes críticas do treinador, que têm mais atitudes de autojulgamento, e menos competências de atenção plena, tendem a apresentar maiores níveis de ansiedade desportiva. Dessa forma, recomenda-se o desenvolvimento de programas de intervenção para jovens atletas que promovam a atenção plena enquanto estratégia adaptativa para lidar com os desafios do contexto desportivo, uma vez que esta capacidade parece ser eficaz na ansiedade desportiva (GAMA *et al.*, 2021).

Rovira (2020) descreveu problemas emocionais enfrentados por adolescentes e os comparou com a capacidade de atenção plena e desempenho acadêmico. O estudo foi realizado com uma amostra de 76 alunos do ensino médio (55,20% eram meninos), com média de idade de 14,61 anos, de Trujillo, Peru. Os adolescentes apresentaram significância clínica em problemas de autoestima e depressão. Identificaram-se relações significativas entre atenção plena e ansiedade, depressão, problemas interpessoais, incerteza sobre o futuro e risco psicossocial, embora a intensidade dessas relações tenha sido baixa. Dessa forma, a hipótese de que alunos com maior capacidade de atenção plena apresentarão menos problemas clínicos ou desconfortos não se cumpriu no estudo desenvolvido por Rovira (2020); também não foi identificada associação entre atenção plena e desempenho escolar.

Outra temática abordada foi a relação entre a atenção plena e o ajuste psicológico, mediada pela vergonha corporal, no contexto do sobrepeso/obesidade pediátrica. Fernandes *et al.* (2018) exploraram o papel mediador da insatisfação e vergonha corporais na relação entre a atenção plena e a adaptação psicológica de crianças/adolescentes com excesso de peso/obesidade. O ajuste psicológico foi operacionalizado por meio dos conceitos de qualidade de vida, problemas internalizantes e problemas externalizantes, compreendendo a qualidade de vida como uma medida positiva e os problemas internalizantes/externalizantes como uma medida negativa. O estudo foi realizado com 45 crianças (7-12 anos) e 60 adolescentes (13-18 anos), que tinham sobrepeso ( $n = 31$ ) ou obesidade ( $n = 71$ ), de Portugal. As crianças/adolescentes tinham idade média de 13,19 anos (61,9% eram meninas). Independentemente do sexo, a vergonha corporal mediou a associação entre atenção plena e qualidade de vida e a associação entre atenção plena e problemas internalizantes. Dessa forma, a associação entre atenção plena e ajuste psicológico nas crianças/adolescentes não foi explicada por um componente avaliativo da imagem corporal (insatisfação corporal), mas por um componente emocional (vergonha corporal). A atenção plena esteve negativa e significativamente associada à vergonha do corpo; portanto, crianças e adolescentes com níveis mais altos de atenção plena podem ser capazes de aceitar sua forma e peso corporal ao invés de julgar a sua aparência negativamente ao se comparar com padrões de beleza transmitidos pela sociedade. As habilidades de atenção plena podem ajudar crianças/adolescentes com sobrepeso/obesidade a se descentralizar de experiências internas, como ruminções e pensamentos autocríticos, e vê-las como eventos transitórios ao invés de características autodefinidas, contribuindo para a redução da vergonha corporal. Além disso, a atenção plena, como um processo adaptativo de regulação emocional, tem potencial de promover um melhor ajuste psicológico, independentemente de sua relação com a vergonha corporal. Dessa forma, os resultados sugerem que intervenções focadas no desenvolvimento de habilidades de atenção plena e de redução da vergonha corporal podem ser úteis para promover a saúde psicológica de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade.

# III SLAEDR

SIMPÓSIO LATINO-AMERICANO DE ESTUDOS DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL

III ELAGS ENCUENTRO LATINO AMERICANO DE GESTIÓN SOCIAL

VII SIDER SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE INTEGRAÇÃO E DESENVOLVIMENTO REGIONAL



DE 8 A 11 DE NOVEMBRO DE 2022



PROMOTORES:



APOIO:



*Mindfulness* também foi investigado como um fator protetor ao consumo de substâncias psicoativas por adolescentes. Em um estudo recente, Ramírez-Garduño *et al.* (2020) avaliaram as relações entre atenção plena, espiritualidade e religião, e seu papel como fatores protetores do uso de substâncias psicoativas em adolescentes, analisando adicionalmente as diferenças nos escores de atenção plena e espiritualidade entre usuários de substância e não substância, e entre os diferentes grupos religiosos/espirituais. Os participantes da pesquisa foram 433 adolescentes (62,2% mulheres), de 14 a 18 anos (com média de idade de 16,27 anos), de Toluca, México. Os resultados apontaram que a atenção plena foi positivamente correlacionada com espiritualidade e religião, e inversamente correlacionada ao uso de substâncias, com força leve a moderada. Identificou-se também que os adolescentes que fizeram uso de substâncias psicoativas apresentaram pontuações significativamente mais baixas em atenção plena do que aqueles que nunca consumiram. Os escores de atenção plena e de espiritualidade foram significativamente maiores naqueles que pertenciam formalmente a uma religião. Pertencer a uma religião, seguido de apresentar bons níveis de atenção plena disposicional foram os melhores preditores de proteção para o uso de álcool e de drogas (RAMÍREZ-GARDUÑO *et al.*, 2020).

O estudo de Veytia-López *et al.* (2016) teve como objetivo identificar a relação entre sintomas depressivos e níveis de atenção plena em estudantes mexicanos do ensino médio. Os participantes da pesquisa foram 930 adolescentes, de 15 a 19 anos de idade (com média de idade de 15,75 anos; 59,68% eram mulheres). Os resultados apontaram uma correlação negativa moderada e estatisticamente significativa entre sintomas de depressão e níveis de atenção plena. Dos participantes do estudo, 17,3% apresentaram sintomas de depressão. Os resultados corroboram a hipótese inicial do estudo sobre a existência de uma associação importante entre baixos níveis de atenção plena e a presença de sintomas depressivos em adolescentes.

## CONCLUSÃO

O objetivo do presente estudo foi revisar estudos que abordam benefícios da prática de atenção plena para a saúde e o bem-estar de adolescentes. A busca pelos artigos científicos foi realizada no Portal de Periódicos Capes, a partir das palavras-chave “*mindfulness*” e “adolescentes”, na categoria “qualquer campo”. A busca, seleção e leitura dos artigos científicos foi realizada no mês de setembro de 2022, como parte da revisão de literatura de um projeto de Tese desenvolvido no âmbito do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional da Unijuí, cujo tema é a influência da atenção plena no comportamento alimentar de adolescentes.

A atenção plena pode ser compreendida como um traço psicológico, como um estado de atenção ao momento presente e como uma prática. Como um traço presente em maiores ou menores níveis nas pessoas, pode ser compreendida como a consciência que emerge ao prestar atenção no momento presente, evitando julgamentos de pensamentos, sentimentos e situações, com aceitação da realidade e das próprias emoções. É uma habilidade que pode ser aprimorada, principalmente por meio de exercícios de meditação, e pode ser incorporada a intervenções em diferentes contextos de saúde.

A revisão da literatura integrou artigos que abordaram associações entre atenção plena e outros constructos, resultados de intervenções em atenção plena e a descrição de um projeto de educação para a saúde elaborado com princípios da atenção plena. As pesquisas foram

# III SLAEDR

SIMPÓSIO LATINO-AMERICANO DE ESTUDOS DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL

III ELAGS ENCUENTRO LATINO AMERICANO DE GESTIÓN SOCIAL

VII SIDER SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE INTEGRAÇÃO E DESENVOLVIMENTO REGIONAL



DE 8 A 11 DE NOVEMBRO DE 2022



realizadas na Espanha, Chile, Portugal, Peru e México. A atenção plena foi investigada no contexto educacional, esportivo, religioso e clínico.

Em estudos realizados com adolescentes, a atenção plena foi associada positivamente com a inteligência emocional e a espiritualidade/religião; e foi associada negativamente com a ansiedade desportiva, a vergonha corporal, o uso de substâncias psicoativas e a sintomas de depressão. Um projeto de educação para a saúde com base na atenção plena apresentou como resultados o aumento da empatia, a melhora de relacionamentos, a redução da ansiedade e de sintomas de *déficit* de atenção e a melhora do desempenho acadêmico dos adolescentes participantes.

Dessa forma, a atenção plena tem potencial de auxiliar na promoção da saúde e do bem-estar de adolescentes em diferentes contextos, uma vez que auxilia na autorregulação por meio da observação de pensamentos e sentimentos e, mais do que isso, da sua aceitação e não julgamento. Aprender a apreciar cada momento e a não se identificar com pensamentos negativos contribui para uma melhor qualidade de vida, em todas as idades e, especialmente para crianças e adolescentes, contribui para um desenvolvimento com mais saúde.

## REFERÊNCIAS

BROWN, K. W.; RYAN, R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 84, n. 4, p. 822–848, 2003.

COBOS-SANCHEZ, L.; FLUJAS-CONTRERAS, J.; GOMEZ, I. Resultados diferenciales de la aplicacion de dos programas en competencias emocionales en contexto escolar. **Psychology, Society & Education**, v.11, n. 2, p.179-192, 2019.

FERNANDES, D.V.; GOUVEIA M. J.; CANAVARRO, M. C.; MOREIRA H. Mindfulness and Psychological Adjustment in Paediatric Obesity: The Mediating Role of Body Image. **Psychology, Community & Health**, v.7, n.1, 122-137, 2018.

GAMA, R.; CUNHA, M.; FERREIRA, C.; GALHARDO, A.; OLIVEIRA, S. A relação entre o criticismo do treinador e a ansiedade dos atletas: O papel do *mindfulness* e do autojulgamento. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, v.7, n. 2, p. 43–60, 2021.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 10, p. 144–156, 2003.

LANGER, A. I.; SCHMIDT, C; AGUILAR-PARRA, J. M.; CID, C.; MAGNI A. Effects of a mindfulness intervention in Chilean high schoolers. **Rev. méd. Chile**, Santiago, v. 145, n. 4, p. 476-482, 2017. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000400008>.

LÁZARO, P. J. R.; GÓMEZ, T. R.; PRÁDANOS, A. M.; MARÍN, E. N. Mindfulness en Pediatría: El proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena". **Pediatría Atención Primaria**, v. 16, n. 62, p. 169-179, 2014.

# III SLAEDR

SIMPÓSIO LATINO-AMERICANO DE ESTUDOS DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL

III ELAGS ENCUENTRO LATINO AMERICANO DE GESTIÓN SOCIAL

VII SIDER SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE INTEGRAÇÃO E DESENVOLVIMENTO REGIONAL



DE 8 A 11 DE NOVEMBRO DE 2022



PROMOTORES:



APOIO:



MONTEIRO, B. R. Indicadores de monitorização e desempenho nas unidades de saúde familiar e os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável na saúde (ODS 3): uma análise comparada em Portugal no período de 2013-2018. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 25, n. 4, 2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Agenda 2030. **Objetivo 3**. Boa Saúde e Bem-Estar. Disponível em: <http://www.agenda2030.org.br/ods/3/>. Acesso em: 29 jul. 2021.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/91863-agenda-2030-para-o-desenvolvimento-sustentavel>. Acesso em: 17 fev. 2022.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Sobre o nosso trabalho para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil**. 2022. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 17 fev. 2022.

RAMÍREZ-GARDUÑO, A.; VEYTIA LÓPEZ, M.; GUADARRAMA, R. G.; LIRA-MANDUJANO, J. Consciência, espiritualidade e religião, e seu papel como fatores protetores do uso de substâncias em adolescentes mexicanos. **Nova Scientia**, [S. l.], v. 12, n. 25, 2020.

ROVIRA, A. M. Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. **Propósitos Y Representaciones**, v. 8, n. 1, p. 1-18, 2020.

SILVA, J. G. da; TEIXEIRA, M. L. de O.; FERREIRA, M. de A. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. **Texto & Contexto – Enfermagem**, 2014, v. 23, n. 4, 2014.

VEYTIA-LÓPEZ, M.; GUADARRAMA, R. G, MÁRQUEZ-MENDOZA, O.; GÓMEZ, R. J. F. Mindfulness y síntomas de depresión en adolescentes mexicanos estudiantes de bachillerato. **Actualidades en Psicología**, v.30, n. 121, p. 39-48, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Adolescent health**. Disponível em: [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1). Acesso em: 25 set. 2022.