MINDFULNESS E APRENDIZAGEM MOTORA: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Autora: Mariana Lobo de Sousa Marques

Orientador: Guilherme Menezes Lage

Coorientadora: Cristiani Junqueira

O presente estudo, tem como objetivo investigar através de uma revisão de literatura integrativa, se existe estudos que associam o *mindfulness* à aprendizagem motora e o desempenho motor partindo do princípio que se o *mindfulness* tem um impacto positivo nas funções cognitivas e essas funções subsidiam os processos envolvidos na aprendizagem e desempenho motor, pode-se esperar que a prática do *mindfulness* impacte de maneira significativa na aprendizagem e desempenho motor. Os critérios de inclusão foram: (a) artigos que investigam *mindfulness* como variável independente e aprendizagem e desempenho motor como variável dependente, (b) artigos que incluíram amostras com sujeitos saudáveis, (c) artigos que foram publicados entre janeiro de 2000 e setembro de 2020 e (d) artigos que utilizassem como medida de *mindfulness* o Programa de Redução do Estresse em Grupo baseado em *Mindfulness* (MBSR), Escala de Consciência de Atenção Plena (MAAS) que busca avaliar a disposição para a atenção plena e o protocolo de *Mindfulness* – Aceitação – Compromisso (MAC). As plataformas de busca utilizadas na pesquisa foram: PubMed, ISI Web of Science e Scopus. Foram encontrados no total 121 artigos, entretanto, apenas três artigos atenderam os critérios propostos. Com isso, os autores realizaram uma busca reversa na qual foram encontrados quatro estudos. Sendo assim, a amostra total do estudo foi de sete artigos. Os estudos encontrados apresentaram tarefas de habilidades motoras fechadas, sendo elas: arremesso de um lance livre, voleibol, hóquei de campo, arremesso de dados, rollerball, clique ao alvo, teste de sinusóide e equilíbrio postural. A população utilizada nos trabalhos teve em sua composição jovens adultos. Dois artigos foram feitos com atletas universitários com experiencia na tarefa. Em conclusão, como foi apresentado na literatura, pode-se dizer que a prática do *mindfulness* melhora significativamente a aprendizagem e o desempenho motor.

Palavras – chaves: Mindfulness; Motor Learning;