



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE FISIOTERAPIA**

WANESSA DE SOUSA TELES

**A MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO:
REVISÃO INTEGRATIVA**

**JUAZEIRO DO NORTE
2024**

WANESSA DE SOUSA TELES

**A MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO:
REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Lagoa Seca), como requisito para obtenção do Grau de Bacharelado.

Orientador: Prof. Ana Georgia Amaro Alencar Bezerra Matos

JUAZEIRO DO NORTE
2024

WANESSA DE SOUSA TELES

**A MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO:
REVISÃO INTEGRATIVA**

DATA DA APROVAÇÃO: 01 / 07 / 2024

BANCA EXAMINADORA:

Professora Me (a).; Ana Georgia Amaro Alencar Bezerra Matos
Orientadora

Professor Me.; Aurélio Dias Santos
Examinador 1

Professor (a) Me (a).; Tatianny Alves França
Examinador 2

JUAZEIRO DO NORTE
2024

ARTIGO ORIGINAL

A MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: REVISÃO INTEGRATIVA

Wanessa de Sousa Teles¹, e orientadora Prof. Me. Ana Georgia Amaro Alencar Bezerra Matos²

Formação dos autores

1- Acadêmica do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio.

2- Professor (a) do Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio. Mestre em Ensino em Saúde de Pública.

Correspondência: wanessadesousateles@gmail.com; anageorgia@leaosampaio.edu.br

Palavras-chave: Meditação; Idosos; Qualidade de vida.

RESUMO

Introdução: A meditação beneficia a pessoa idosa, sendo uma ferramenta enriquecedora que aprimora a qualidade de vida. Além de oferecer introspecção e tranquilidade, funciona como exercício mental, promovendo equilíbrio emocional e contribuindo para a saúde integral dos mais experientes. **Objetivo:** Compreender na literatura como o uso da meditação pode ser uma ferramenta para melhorar a qualidade de vida dos idosos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de abordagem descritiva, consultada nas bases de dados PubMed, Biblioteca Virtual de Saúde e o condensador Google Acadêmico. Utilizando os descritores: meditação, idosos e qualidade de vida, adicionados ao termo booleano AND dos últimos seis anos, e após os critérios de inclusão foram encontrados 8 estudos para compor a pesquisa. **Resultados:** Acredita-se que esta pesquisa possa discernir os efeitos psíquicos e orgânicos da meditação em idosos, destacando os benefícios na qualidade de vida. Além disso, evidenciar a contribuição da meditação regular para o desempenho cognitivo dessa faixa etária. A revisão literária reforça a meditação como ferramenta eficaz para a melhoria geral da qualidade de vida dos idosos. **Conclusão:** Conclui-se que, a variabilidade nos resultados sugere que a eficácia pode depender de fatores como a duração da prática, a experiência do praticante e a adaptação dos programas de meditação às necessidades individuais. É essencial que a investigação científica tenha continuidade para que a compreensão desses efeitos seja aprofundada, com o intuito de refinar as intervenções meditativas para a população idosa.

Palavras-chave: Meditação, Idosos, Qualidade de vida.

ABSTRACT

Introduction: Meditation benefits the elderly, serving as an enriching tool that enhances quality of life. Besides offering introspection and tranquility, it functions as a mental exercise, promoting emotional balance and contributing to the overall health of older adults. **Objective:** To understand from the literature how the use of meditation can be a tool to improve the quality of life of the elderly. **Methodology:** This is an integrative review with a descriptive approach, consulted in the PubMed, Virtual Health Library, and Google Scholar databases. Using the descriptors: meditation, elderly, and quality of life, combined with the Boolean term AND over the last five years, and following the inclusion criteria, 8 studies were found to compose the research. **Results:** It is expected that this research can discern the psychic and organic effects of meditation on the elderly, highlighting the benefits to quality of life. Additionally, it aims to show the contribution of regular meditation to cognitive performance in this age group. The literature review reinforces meditation as an effective tool for the overall improvement of the quality of life of the elderly. **Conclusion:** It is concluded that variability in results suggests that efficacy may depend on factors such as the duration of practice, the practitioner's experience, and the adaptation of meditation programs to individual needs. It is essential for scientific investigation to continue to deepen the understanding of these effects, aiming to refine meditation interventions for the elderly population.

Keywords: Meditation, Elderly, Quality of Life.

INTRODUÇÃO

Em meados do século XX, as técnicas meditativas orientais ganharam popularidade no Ocidente através da adoção por figuras como os Beatles, Osho e Shivananda, os quais resultaram na disseminação desses conhecimentos. A meditação, centrada em práticas mentais, visa impactar a cognição e as emoções. Seu treinamento traz melhorias cognitivas, emocionais e de consciência, gerando estados mentais positivos que reduzem estresse, ansiedade e ao mesmo tempo em que aumentam sentimentos de calma, alegria e aceitação (Varginha; Moreira, 2020).

No Brasil, a meditação para a pessoa idosa é uma prática recente, e os resultados indicam uma notável transformação na vida desses indivíduos. A meditação promove uma concepção de saúde baseada no bem-estar e no autoconhecimento. A meditação é um exercício mental, no qual é descrito como uma atenção plena onde o indivíduo executa intencionalmente, tendo como objetivo a melhoria e funcionamento da capacidade cognitiva e física. Os quais iram promover o relaxamento, melhora do sono, alívio de tensão e entre outros propósitos (Regis, 2014).

Evidências científicas respaldam a eficácia das Intervenções Baseadas em *Mindfulness* na promoção da saúde mental e do bem-estar, beneficiando tanto as pessoas saudáveis quanto aquelas com problemas de saúde. O potencial dessas intervenções está em promover um envelhecimento bem-sucedido despertando um crescente interesse. Tendo como análise os estudos sobre a relação entre *Mindfulness*, o envelhecimento e qualidade de vida revela valiosas percepções sobre os benefícios acessíveis aos idosos por meio desse treinamento (Silva; Assumpção, 2018).

Mindfulness, ou atenção plena, é uma forma de meditação que destaca a presença plena do agora abrangendo mente, corpo e ambiente. A prática inclui meditações simples para elevar a consciência sobre mente, sentimentos e comportamento, promovendo uma gestão mais eficaz. Isso amplia escolhas e habilidades, gerando bem-estar, clareza mental, autocuidado e relacionamentos mais saudáveis (Macedo, 2015).

Nesse contexto a meditação é uma prática fisioterapêutica em educação e saúde que tem como objetivo promover a qualidade de vida dos idosos. Com isso surgiu a problemática de como a meditação vai interferir na qualidade de vida dos idosos,

auxiliando no desempenho cognitivo reduzindo os sintomas de depressão e ansiedade e minimizando os problemas relacionados com a saúde física e mental.

Portanto a pesquisa desse tema surgiu do interesse da pesquisadora em saber se a meditação pode ser uma ferramenta para melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Assim, o objetivo geral desse estudo é evidenciar na literatura como o uso da meditação pode ser uma ferramenta para melhorar a qualidade de vida dos idosos, os objetivos específicos é distinguir os efeitos psíquicos e orgânicos da meditação nos idosos, listar os benefícios da meditação na qualidade de vida dos idosos e investigar como a prática regular de meditação pode contribuir para o desempenho cognitivo dessa faixa etária.

METODOLOGIA

A pesquisa tratou-se de uma revisão integrativa, onde foi desenvolvida através dos seguintes bancos de dados: PubMed, Biblioteca Virtual de Saúde e o condensador Google Acadêmico, foram selecionados artigos científicos encontrados nas plataformas de dados partindo desses descritores: “meditação”, “idosos” e “qualidade de vida”, adicionados ao termo booleano AND.

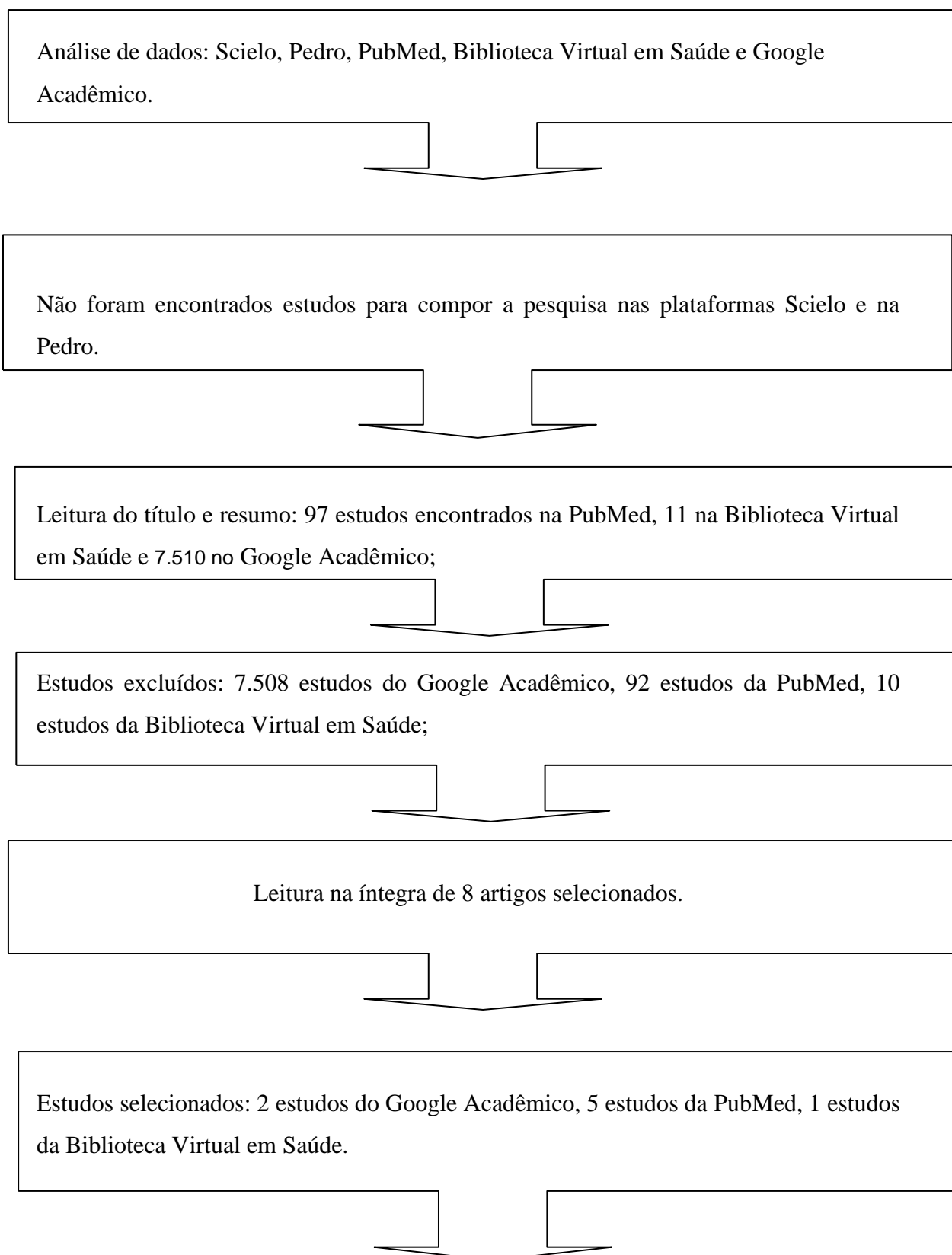
Serão inclusos nesse trabalho artigos publicados nos últimos 6 anos nas plataformas digitais supracitadas, incluídos revistas, estudos de caso, estudos observacionais, que estivessem disponíveis de forma gratuita nos idiomas inglês e português e que foram conclusivos. Foram excluídos desse trabalho monografias, resenhas de artigos, estudos duplicados ou sem conclusão e que fossem pagos.

Dessa forma foi realizado um levantamento no período entre os meses de agosto de 2023 a julho de 2024.

O processo de elegibilidade desses estudos foi elaborado por etapas. Primeiro, foi realizada a leitura apenas do título e do resumo, na segunda etapa, após os critérios de inclusão, foram selecionados os estudos para leitura na íntegra e na terceira etapa foram selecionados os estudos que contemplassem a problemática desse tema, assim como os objetivos buscados para compor a presente pesquisa.

Os artigos desta pesquisa foram analisados por tema, seguido por uma leitura detalhada para identificar os tópicos essenciais ao desenvolvimento desse estudo. Essas informações foram organizadas em uma tabela para referência, na qual foi caracterizada os estudos, identificando: autor/ano; título; objetivos e resultados.

Segue abaixo o fluxograma com a descrição das etapas para a seleção dos estudos com base nos sites selecionados e de acordo com os descritores desse estudo.

FLUXOGRAMA

RESULTADOS

Amostra foi composta após a busca e seleção de estudos, onde foram identificados 7.618 artigos. Ao ser aplicados os critérios de inclusão, 7.610 estudos foram excluídos, resultando em 8 obras. Na análise de elegibilidade, 7.610 pesquisas foram eliminadas por não abordarem o tema, por focarem em outra população e não responderem à questão principal.

Assim, a amostra final da revisão integrativa foi de 8 obras que atenderam a todos os critérios estabelecidos e detalhados na metodologia. Destas 8 obras encontradas nas bases de dados 5 estudos na PubMed, 1 estudo na Biblioteca Virtual em Saúde e 2 estudos no Google Acadêmico das bases de dados citadas. A tabela abaixo irá representar a exemplificação de cada um dos artigos, caracterizando autor/ano; título; objetivos e resultados.

Tabela 1. Caracterização dos estudos selecionados, organizados: Autor/ano, título, objetivo e resultados.

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVOS	RESULTADOS
Chételat <i>et. al</i> / 2022.	Efeito de um treinamento de meditação de 18 meses no volume e perfusão cerebral regional em adultos mais velhos	Realizar buscas sobre os impactos do treinamento da meditação na integridade cerebral dos idosos, buscando compreender se essa prática irá influenciar na saúde cerebral dessa faixa etária.	Os resultados mostram que a prática da meditação e o treinamento são bem aceitos pelos idosos, obtendo uma adesão significativa no baixo índice de desistência. As descobertas explicam que os benefícios comportamentais da meditação esta relacionados independentes das mudanças estruturais e do fluxo sanguíneo dessas regiões cerebrais específicas.
Freitas <i>et. al</i> /	Os efeitos da	O objetivo desse estudo	A meditação não se limita

2022.	prática da meditação para a redução e controle da ansiedade	é pesquisar a conexão que tem entre ansiedade e prática de meditação, observando se a meditação poderá ser utilizada para reduzir a ansiedade junto as consequências e os seus impactos.	apenas à redução da ansiedade, como também é empregada no tratamento de fibromialgia, depressão e doenças cardiovasculares. A meditação aborda alternativa, integrativa e complementar que tanto o corpo e a mente, se consolida como uma valiosa ferramenta para o combate à ansiedade.
Hussain <i>et. al</i> / 2019.	Meditação baseada na atenção plena versus meditação de relaxamento progressivo: impacto na dor crônica em pacientes idosas com neuropatia diabética	Observar se a meditação <i>Mindfulness</i> e o relaxamento progressivo são eficazes na redução da dor crônica das mulheres idosas com diabetes. O estudo mostra que as mulheres idosas diabéticas que praticam meditação <i>Mindfulness</i> de forma regular apresenta uma redução significativa da dor crônica quando comparadas com as aquelas que apenas utilizam o relaxamento progressivo.	Os resultados demonstram que os grupos que são submetidos às terapias integrativas como a meditações <i>Mindfulness</i> , podem ser eficazes no tratamento abrangente da dor. Seus benefícios englobam na redução do consumo de medicamentos relacionados à dor, e na melhora do tratamento das comorbidades como ansiedade e depressão, não apresentando dependência ou do abuso. Ressaltam também a importância das abordagens integrativas no cuidado desses pacientes com dor crônica e que são associadas como o diabetes

			mellitus tipo 2, em pessoas idosas.
Kwon <i>et. al</i> / 2020.	Programa de meditação <i>Mindfulness</i> para idosos na Coreia: uma revisão preliminar para planejar o programa	Abordar a importância da meditação <i>Mindfulness</i> , nos contextos clínicos e de saúde pública. A melhor forma de implementar a meditação <i>Mindfulness</i> de abordagem preventiva e terapêutica para doenças em idosos, que ainda tem grandes desafios significativos.	A meditação <i>Mindfulness</i> é um dos principais motivos para o abandono dos participantes o baixo cumprimento desse programa, atribuídos aos conflitos de horários, além das doenças físicas e mudança de preferências. Os resultados do programa tiveram resultados tanto positivos quanto mistos, e pode se observar uma melhora no nível de atenção plena dos participantes.
Lenze <i>et. al</i> / 2022.	Efeitos do treinamento e exercícios de atenção plena na função cognitiva em adultos mais velhos	Investigar se através das técnicas que são baseadas na atenção plena combinadas aos exercícios físicos, irá reduzir o estresse e poderá melhorar a função cognitiva dos idosos.	Dentre dos cinco resultados pré-especificados mostra uma melhora significativa em qualquer uma das intervenções em comparação ao do grupo de controle.
Silva <i>et. al</i> / 2018.	A influência de <i>Mindfulness</i> na qualidade de vida de idosos: revisão narrativa	Será explorar como a prática de <i>Mindfulness</i> pode afetar de forma positiva na qualidade de vida dos idosos.	Diante de análise dos estudos pesquisados, constata-se que a prática de <i>Mindfulness</i> traz efeitos positivos para o bem-estar físico e mental dos idosos, reduzindo em particular o

			estresse e o sofrimento psicológico. <i>Mindfulness</i> é uma ferramenta terapêutica que melhora a qualidade de vida além de promover o bem-estar entre os idosos.
Wahbeh <i>et. al</i> / 2019.	Meditação para idosos com sintomas de depressão: um estudo piloto	iRest com de um	Avalia a viabilidade e a aceitabilidade de um programa de meditação iRest em idosos com depressão, através de seus efeitos na redução dos sintomas relacionados a depressão. A receptividade e a praticabilidade da meditação entre os idosos traz melhorias do estado depressivo e dos sintomas associados.
			Os resultados mostraram melhorias significativas no comprometimento do sono em idosos que participaram da meditação iRest . Observaram-se melhorias dos sintomas de depressão além de reduzir a intensidade das dores entre os participantes da meditação. A prática regular da meditação iRest torna-se eficaz na promoção do sono saudável e na redução dos sintomas relacionados à depressão e das dores em idosos.
Yordanovas <i>et. al</i> / 2021.	As redes cerebrais de monitoramento atencional e cognitivo em meditadores de longo prazo dependem dos estados de meditação e da		Esse estudo aprofunda na compreensão dos processos subjacentes, expandido das redes cognitivas cerebrais. Tendo como base as evidências que sugerem no envolvimento dos mecanismos cerebrais
			Ao pesquisar os padrões de conectividade cerebral em meditadores altamente experientes ao praticar três tipos comuns de meditação: meditação de atenção focada, meditação de monitoramento aberto e meditação de bondade

experiência	de controle cognitivo na meditação, há uma hipótese de que a neuroplasticidade que são induzidas pelo treinamento dessas redes.	amorosa, foram descobertos que durante essas três formas de meditação os estados cerebrais compartilham padrões distintos em comparação com o estado de repouso. Foram identificados padrões de conectividade específicos em cada tipo de meditação.
-------------	---	--

Fonte: Dados da Pesquisa, 2024.

DISCUSSÃO

A partir da análise dos estudos selecionados foi possível observar que em todos eles, ou seja, nos 8 estudos, a prática de meditação acarreta resultados positivos para a qualidade de vida da pessoa idosa.

No estudo de Chételat *et al.*, (2022) desenvolvido ao longo de 18 meses, concluiu-se que não houve modificações significativas no volume do córtex cingulado anterior e da ínsula, assim como não houve significância estatística em relação à perfusão. Ainda destaca que em comparação a outras atividades, como aprendizado de uma língua estrangeira, a meditação obteve maior desempenho na regulação da atenção e nas capacidades socioemocionais.

Da mesma forma, o estudo de Lenze *et al.*, (2022) que envolveu idosos com preocupações cognitivas subjetivas, o treinamento de atenção plena, exercícios ou ambos não trouxeram diferenças relevante na melhora na memória episódica ou nos escores da função executiva aos longos de 6 meses de estudo. Com 18 meses de estudo também não foram detectadas melhorias significativas nas medidas cerebrais das estruturas do hipocampo e do córtex pré-frontal dorsolateral. Os resultados, portanto, não apoiam a hipótese de que as intervenções de *mindfulness* melhorem o desempenho cognitivo em idosos

Laneri *et al.*, (2017) obtém resultados mistos em relação à Lenze *et al.*, (2022) e Chételat *et al.*, (2022) uma vez que os autores destacam a existência de ativações aumentadas da ínsula anterior e do córtex cingulado anterior frente a meditação *mindfulness*, embora reconheça a existência de vários outros estudos que têm resultados opostos. No que diz respeito à regulação emocional e atenção, seus resultados são semelhantes, uma vez que apontam que a meditação auxilia na redução do estresse, melhora da atenção, da reavaliação cognitiva, diminuem a reatividade emocional, como ocorre na depressão, reduzindo também o sofrimento em resposta a experiências dolorosas próprias e provavelmente a experiências dolorosas de terceiros.

Em relação à atenção e ao monitoramento cognitivo, Yordanovas *et al.*, (2021) ainda destacam que as redes cerebrais responsáveis por esses processos variam em meditadores de longo prazo e meditadores inexperientes, além de depender dos estados de meditação, uma vez que houve variações em três tipos de práticas: meditação de

atenção focada (FAM), meditação de monitoramento aberto (OMM) e meditação de bondade amorosa (LKM).

O autores mencionam que há uma melhoria na atenção de meditadores experientes em comparação com praticantes inexperientes, de modo que os estados de meditação em praticantes de longa duração induziram padrões de conectividade muito específicos presentes das redes frontal-parietal e medial em relação ao repouso não meditativo, o que pode indicar que os processos de controle da atenção e monitoramento cognitivo têm um papel específico no apoio aos estados cerebrais de meditação (Yordanovas *et al.*, 2021).

Resultados fornecidos por Kolev *et al.*, (2020) trazem dados semelhantes, que sugerem que estes três estados de meditação, convergem, uma vez que o estado cerebral observado neles é único e claramente distinto do repouso não meditativo.

Em se tratando da reatividade emocional anteriormente mencionada, o estudo de Freitas *et al.*, (2022) destaca como uma importante técnica de intervenção não farmacológica, uma vez que é eficaz no processo de amenização dos sintomas de depressão e ansiedade. Além disso, trouxe resultados positivos na melhoria da dor, na qualidade do sono e da capacidade funcional de pacientes com doenças como fibromialgia.

Hussain *et al.*, (2019) também destacam a relevância da meditação frente ao manejo da dor, mais especificamente a dor neuropática de pacientes portadoras de Diabetes Mellitus, cuja idade média era de 62,9 anos. Suas participantes foram divididas em Grupo MM (meditação de atenção plena), Grupo CM (meditação de controle) e Grupo PM (meditação de relaxamento progressivo). Desse modo, os grupos MM e PM mencionaram redução relevante da dor média diária nas últimas 24 horas. O grupo PM experimentou uma redução na intensidade média da dor, caindo de $0,6 \pm 0,1$, assim como o grupo PM que obteve uma redução ainda maior, com pontuação inicial de 5,2 para $\pm 1,2$, que caiu de 3,0 para $\pm 1,1$ na décima segunda semana de tratamento. O grupo CM obteve redução não significativa.

Para Nakata *et al.*, (2014) tais resultados podem ser atribuídos ao fato de que as intervenções neuromodulatórias como é o caso da meditação podem auxiliar na alteração dos processos cerebrais correlatos à vivência da dor e, portanto, gerar alívio para diversos pacientes. Isso porque a atividade neural envolvida com a fisiologia da dor é reduzida em regiões cerebrais como o tálamo, a ínsula, o córtex somatossensorial

secundário, regiões também discutidas por Chételat *et al.*, (2022) e Laneri *et al.*, (2017). As características da modulação desta atividade podem depender do tipo de meditação e da duração da prática meditativa, o que corrobora com os resultados trazidos por (Yordanovas *et al.*, 2021).

Hussain *et al.*, (2019) ainda acrescentam que entre os dois tipos mais comuns de meditação estão a *mindfulness* e a meditação de relaxamento progressivo. A meditação *mindfulness* vem ganhando cada vez mais atenção acadêmica devido ao seu forte potencial como integrante de uma terapia integrativa de auxílio no manejo do paciente com a dor crônica, uma vez que a partir de sua percepção de observação desapegada, pode-se reduzir o sofrimento do paciente frente a sua convivência com a dor, além de auxiliar na ansiedade, depressão, regulação emocional, controle cognitivo e humor, elementos previamente discutidos por (Freitas *et al.*, 2022).

Já a meditação de relaxamento progressivo também pode exercer benefícios em relação a convivência com a dor crônica e seu tratamento, o que se demonstra sobretudo em idosos. No entanto, esse tipo de meditação quando comparado a outras intervenções como ventosaterapia e à auto-hipnose, não traz resultados tão positivos quanto estes (Chen; Francis, 2010).

McClintock *et al.*, (2019), assim como Hussain *et al.*, (2019) sugere que ainda que haja eficácia nas pesquisas referente à meditação, na prática real, a adesão pode ser difícil devido a fatores como restrições de recursos financeiros e tempo, o que sugere que o uso de disciplinas de meditação de caráter breve e que tenham como base a atenção plena são mais adequados para o tratamento seguro da dor.

A meditação *mindfulness* também foi pesquisada por Kwon *et al.*, (2020), que destacou a importância de se ter um planejamento em relação aos programas de meditação, adequando-os ao perfil dos participantes. O grupo pesquisado, por sua vez, era de idosos coreanos e com base nisso os autores obtiveram que se deve levar em consideração as 1) limitações físicas, muitas vezes sendo necessário o uso de assistentes devido a questões como declínio cognitivo e limitações visuais. Por este mesmo motivo, deve-se minimizar os movimentos que possam aumentar o risco de quedas; 2) fatores correlatos ao comprometimento, uma vez que o público pode ter uma mente mais fechada em relação aos cuidados exclusivos com a saúde mental, de modo que se deve incluir práticas engajem os participantes por focarem também na saúde física.

Os autores ainda mencionam 3) classificação dos idosos, devendo-se levar em consideração as faixas etárias e as práticas mais adequadas a cada uma e 4) questões de gênero, uma vez que homens idosos podem ter menor adesão devido a seus empregos, o que reforça a importância da adequação dos horários. Para eles, as principais causas de evasão são horários conflitantes, doenças físicas e mudança de opinião frente a meditação (Kwon *et al.*, 2020).

Bizinoto (2022), semelhantemente infere que ainda que tenha ocorrido um aumento importante no uso dessas práticas em toda a população mundial, inclusive na porção idosa, os idosos brasileiros, por sua vez, são minoria na adesão às práticas integrativas como a meditação. Para essa baixa adesão pode ocorrer por fatores como tempo disponível escasso, dificuldades permanência na intervenção devido a piora do quadro de saúde do idoso, o que significa que há resultados compatíveis com os trazidos por (Kwon *et al.*, 2020).

Silva e Assumpção (2018), também destacam que o *mindfulness*, portanto, deve ser visualizada como um recurso terapêutico muito promissor, uma vez que traz alívio ao sofrimento físico e emocional de idosos, que é uma população naturalmente mais vulnerável a essas questões, devendo ser treinada de forma contínua com o intuito de que os benefícios se mantenham como forma de promover a melhoria na sua qualidade de vida.

Wahbeh *et al.*, (2019), por meio de um estudo com idosos entre 55 e 90 anos com sintomas de depressão, inclusos em um retiro de 2 dias de treinamento de meditação iRest e um regime de 20 minutos desta prática em suas casas durante 6 semanas, obtiveram que os grupos obtiveram uma redução importante nos escores de sintomas de depressão, desde que em uma dose mínima, como é o caso de ouvir meditações guiadas, ou seja, práticas de baixo curso e com poucos recursos, sem que haja um treinamento intensivo e formal.

Os autores ainda destacam que a meditação iRest tem como foco abordar as causas do sofrimento e não necessariamente seus sintomas, o que pode ser muito útil em relação aos estressores presentes à rotina dos idosos e ao do sofrimento causado pelo medo da morte (Wahbeh *et al.*, 2019).

Tais resultados são complementados pelo estudo de Stankovic (2011) e Nayak e Verma (2023), que ressaltam a influência desse tipo de meditação frente a redução da raiva, ansiedade, depressão, transtorno de estresse pós-traumático, além do aumento de

sentimentos como de relaxamento, paz, autoconsciência e autoeficácia. Verificou-se uma certa escassez de estudos acadêmicos recentes acerca da intervenção com iRest, o que pode ressaltar a necessidade de novas pesquisas acerca do tema.

CONCLUSÃO

Os estudos acerca dos efeitos da meditação, sobretudo a meditação *mindfulness*, têm demonstrado um conjunto de resultados variado e muito complexos. Tais estudos, desenvolvidos ao longo de diferentes períodos e em subpopulações distintas, oferecem uma visão ampla e detalhada sobre os impactos dessa prática em diversos aspectos da saúde mental e física da pessoa idosa.

Foi possível concluir, por meio da análise dos resultados obtidos, que os impactos da meditação nas estruturas dos componentes cerebrais, sua perfusão, assim como suas ativações trazem resultados mistos. No que tange a regulação da atenção, das capacidades socioemocionais, a redução do estresse, ansiedade e depressão, a maioria dos estudos traz resultados positivos, assim como sua função positiva em relação à redução da dor. Observou-se também que a adesão dessas práticas pode ser um desafio, problemática que tem uma raiz multifatorial.

Pode-se concluir, portanto, que na maioria dos estudos a meditação apresenta benefícios claros para de diversos elementos como a regulação da atenção, a capacidade socioemocional, a redução do estresse e o manejo da dor. Contudo, a variabilidade nos resultados sugere que a eficácia pode depender de fatores como a duração da prática, a experiência do praticante e a adaptação dos programas de meditação às necessidades individuais. É essencial que a investigação científica tenha continuidade para que a compreensão desses efeitos seja aprofundada, com o intuito de refinar as intervenções meditativas para a população idosa.

REFERÊNCIAS

- BIZINOTO, M. E. S. **Adesão dos idosos brasileiros às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: uma investigação online**. 2022. 19 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Biológicas), Universidade Federal de Uberlândia, Ituiutaba, 2022.
- CHEN, Y. L; FRANCIS, A. J. Relaxamento e imagens para dor crônica não maligna: efeitos nos sintomas de dor, qualidade de vida e saúde mental. **Enfermeiras do gerenciamento da dor**, v. 11, p. 159–168, 2010.
- CHÉTELAT, Gael; LUTZ, Antoine; KLIMECKI, Olga; FRISON, Eric; ASSELINEAU, Julien; SCHLOSSER, Marco; ARENAZA-URQUIJO, Eider M.; MÉZENGE, Florence; KUHN, Elizabeth; MOULINET, Inès. Effect of an 18-Month Meditation Training on Regional Brain Volume and Perfusion in Older Adults. **Jama Neurology**, [S.L.], v. 79, n. 11, p. 1165, 1 nov. 2022. American Medical Association (AMA). <http://dx.doi.org/10.1001/jamaneurol.2022.3185>.
- FREITAS, F; JESUS, G; OLIVEIRA, L. Os efeitos da prática da meditação para reduzir e controlar a ansiedade. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 17, pág. e266111739117, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i17.39117.
- HUSSAIN N, Said ASA. Mindfulness-Based Meditation Versus Progressive Relaxation Meditation. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, [S.I.], v. 24, n. 1, 2019. DOI:10.1177/2515690X19876599.
- KOLEV, V. *et al.* Common and distinct lateralised patterns of neural coupling during focused attention, open monitoring and loving kindness meditation. **Scientific Reports**, v. 10, n. 1, p. 7430, 2020.
- KWON, Chan-Young; CHUNG, Sun-Yong; KIM, Jong Woo. Mindfulness meditation program for the elderly in Korea: a preliminary review for planning the program. **Integrative Medicine Research**, [S.L.], v. 10, n. 1, p. 100451, mar. 2021. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.imr.2020.100451>.
- LANERI, Davide; KRACH, Sören; PAULUS, Frieder M; KANSKE, Philipp; SCHUSTER, Verena; SOMMER, Jens; MÜLLER-PINZLER, Laura. Mindfulness meditation regulates anterior insula activity during empathy for social pain. **Human Brain Mapping**, [S.L.], v. 38, n. 8, p. 4034-4046, 15 maio 2017. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1002/hbm.23646>.
- LENZE, Eric J.; VOEGTLE, Michelle; MILLER, J. Philip; ANCES, Beau M.; BALOTA, David A.; BARCH, Deanna; DEPP, Colin A.; DINIZ, Breno Satler; EYLER, Lisa T.; FOSTER, Erin R.. Effects of Mindfulness Training and Exercise on Cognitive Function in Older Adults. **Jama**, [S.L.], v. 328, n. 22, p. 2218, 13 dez. 2022. American Medical Association (AMA). <http://dx.doi.org/10.1001/jama.2022.21680>.
- MACEDO, M. C. V. Efeitos da meditação mindfulness em idosos com depressão: revisão sistemática. CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO

HUMANO, n. 5, 2015, Campina Grande. **Longevidade: Transformações, impactos e perspectivas**. Campina Grande: Realize Eventos Científicos & Editora, 2015.

MCCLINTOCK A. S. Intervenções breves baseadas na atenção plena para dor aguda e crônica: uma revisão sistemática. **J Altern Complement Med**, 2019.

NAKATA, H, S. K. Meditation reduces pain-related neural activity in the anterior cingulate cortex, insula, secondary somatosensory cortex, and thalamus. **Front Psychol**, v. 5, p. 1489, 2014.

NAYAK, K; VERMA, K. Yoga-Nidra as a mental health booster: A narrative review. **Journal of Ayurveda and Integrative Medicine**, v. 14, n. 6, p. 100-842, 2023.

REGIS, C. E. **Efeitos da Meditação na Autoimagem de Idosos**. 2014. Tese (Mestre em Psicologia). Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.

SILVA, A. C. C; ASSUMPCÃO, A. A. A influência de mindfulness na qualidade de vida de idosos: revisão narrativa. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 3, n. 6, p. 37 - 51, 2018.

STANKOVIC, L. Transforming trauma: a qualitative feasibility study of integrative restoration (iRest) yoga Nidra on combat-related post-traumatic stress disorder. **Int J Yoga Therap.**, v. 21, p. 23-37, 2011.

VARGINHA, E. S; MOREIRA, A. S. S. Meditação e seus benefícios na promoção da saúde. **Revista de Medicina de Família e Saúde Mental**. v. 2, n. 1, 2020.

WAHBEH, Helané; NELSON, Melissa. IRest Meditation for Older Adults with Depression Symptoms: a pilot study. **International Journal Of Yoga Therapy**, [S.L.], v. 29, n. 1, p. 9-17, 1 nov. 2019. International Association of Yoga Therapists. <http://dx.doi.org/10.17761/2019-00036>.

YORDANOVA, J., KOLEV, V., NICOLARDI, V. Attentional and cognitive monitoring brain networks in long-term meditators depend on meditation states and expertise. **Scientific Reports**, [S.L.], v. 11, n. 1, 2021. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-84325-3>.