

Análise de estudos envolvendo a prática da meditação relacionada às capacidades físicas e desempenho atlético

Alexandre Castro Alves¹

¹Esp. em Fisiologia do Exercício pela Universidade Federal de São Paulo.

E-mail: contato@alexandrecaastroalves.com

Introdução: muitas modalidades utilizam da prática da meditação, tal como yoga, tai chi, qi gong, etc. Pouco se sabe da influência da meditação no melhor rendimento das capacidades físicas. Assim talvez a meditação possa ou não ser ferramenta para o alcance de um melhor rendimento físico. **Objetivos:** revisar e sintetizar os estudos envolvendo práticas de meditação e sua relação no treinamento físico atlético. **Método:** foi feita uma busca eletrônica em bases médicas, psicológicas, da saúde, treinamento e exercício físico (bireme, pubmed, scielo, e google acadêmico). Outras buscas também feitas foram livros e contato com profissionais. Os estudos incluídos foram comparados em cada tipo de prática de meditação, tiveram mais de 10 participantes cada um, apresentaram dados quantitativos nos resultados relacionados às capacidades físicas, e foram publicados em inglês. **Resultados:** Os seis artigos envolvendo o yoga como foco de estudo obtiveram melhoras físicas através de sua prática, sendo: aumento significativo da pressão respiratória, do tempo de retenção da respiração e da força da pressão manual em dinamômetro (MADANMOHAN, 1992); redução significativa da ventilação por minuto e consumo de oxigênio (RAJU, 1986); aumento das taxas de trabalho com redução do consumo de oxigênio por unidade de trabalho e sem aumento nos níveis de lactato sanguíneo (RAJU, 1994); aumento da força de pressão manual sem lateralização (RAGHURAJ, 1997); uma porcentagem de aumento maior na força na pressão manual (DASH, 2001); e melhora na concentração em tarefas mentais assim como para tarefas físicas (DHUME, 1991). O trabalho de Tang (2007) mostra melhora significativa na atenção e controle do estresse. O estudo de Wang (2011) diz que a musculatura do grupo que aplicou treino de meditação ficou mais forte em termos de contração isotônica e isocinética que o grupo que só relaxou e não meditou. **Conclusão:** com base nos estudos utilizados a prática de meditação pode trazer melhoras físicas no desempenho atlético, mas são necessários estudos de melhor qualidade metodológica e melhor descrição dos resultados para um melhor entendimento dos mecanismos e métodos a serem utilizados.

Palavras-chave: Meditação. Desempenho Atlético. Exercício. Tai Ji. Exercícios Respiratórios. Ioga.