

# EDUCAÇÃO FÍSICA, MEDITAÇÃO E SAÚDE: BUSCANDO UM EQUILÍBRIO ENTRE CORPO E MENTE

Luiz Fabiano Seabra Ferreira<sup>1</sup>; Regina Borges Astone<sup>2</sup>; Mariana Priscila Leme Pinheiro<sup>3</sup>.

<sup>1,2,3</sup> UNIMÓDULO – Caraguatatuba - SP

## RESUMO

Na atualidade as pessoas têm buscado melhorar sua qualidade de vida realizando atividades físicas em benefício da saúde. Há uma ênfase nos aspectos físicos e motores e um certo desprezo por outros aspectos (emocionais, afetivos, espirituais, entre outros). Qualidade de vida é um tema complexo, e exige equilíbrio e harmonia entre as diversas dimensões que compõem o ser humano na sua totalidade. Nesse sentido, investigamos as práticas de meditação como possibilidade de compreender as múltiplas interações advindas dessa complexidade que é o fenômeno humano. Foi realizada uma pesquisa qualitativa partindo de um referencial epistemológico holístico proposta por Crema (1999). Foi empregada a pesquisa participante (BRANDÃO, 1986; CHIZZOTTI, 1991) buscando adentrar, compartilhar e compreender o universo de significados relacionados ao tema focado. Os dados obtidos nesta pesquisa referem-se aos discursos de pessoas que praticam algum tipo de meditação. Para a coleta dos dados foi utilizada a entrevista semi-estruturada. Foi empregada a análise de conteúdo dos dados, proposta por Chizzotti (1991). Os resultados evidenciam que as práticas de meditação proporcionam uma melhora na qualidade de vida, pois amenizam o estresse, relaxando, acalmando a mente e disciplinando o corpo e os sentidos. Os benefícios são perceptíveis na medida em que os praticantes adquirem o hábito de realizar a meditação. No início há uma dificuldade em transcender as dicotomias e contradições inerentes aos processos mentais, no entanto, com a prática constante os sujeitos adquirem uma melhor concentração e atenção e criam a possibilidade de perceber e acessar outras dimensões do humano. A Educação Física tem a possibilidade de explorar tais práticas de meditação, pois além de trabalhar com o corpo deve também enfatizar a mente e os sentidos com o objetivo de proporcionar uma melhor qualidade de vida para as pessoas.

**Palavras chave:** Qualidade de vida, Educação Física, meditação.

## INTRODUÇÃO

Os estilos de vida que predominam na atualidade enfatizam os excessos da racionalidade técnico-científica, expressando determinados valores compartilhados em sociedade. Estilo de vida está intimamente relacionado com qualidade de vida, pois o que fazemos e a forma como fazemos, denotam o que somos.

De acordo Nahas (2001, p. 17) “as mudanças no estilo de vida não são fáceis de realizar e dependem da nossa vontade, do apoio de familiares e amigos e das informações e oportunidades que nos são oferecidas”.

Para expressar e compreender o que é qualidade de vida devemos ter em mente a complexidade que constitui este tema, pois senão correremos o risco de reducionismos que limitam nossa compreensão. Atualmente podemos perceber que muitas pessoas estão buscando práticas corporais objetivando uma melhora na qualidade de vida. A necessidade de movimentar o corpo é um conhecimento difundido até mesmo no senso comum. As mídias auxiliam a divulgação de uma variedade de tipos de informações relacionadas à manutenção da saúde, estilos de vida e qualidade de vida.

Para Nahas (*op. cit.* p. 5) qualidade de vida pode ser entendida como “a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

Em se tratando de qualidade de vida no âmbito da Educação Física há um predomínio relacionado aos aspectos motores do corpo (as pessoas praticam esportes, fazem ginásticas preocupadas em manter a saúde física, mas poucos exibem cuidados com a mente e a consciência), e muitas vezes desprezam-se outras dimensões, tais como; o imaginário, o afetivo e até mesmo o cognitivo (intelectual-racional). Nesse sentido, percebemos que na atualidade há um desequilíbrio entre as diversas dimensões que compõem o humano. Há ênfase na fragmentação e predominam determinados aspectos em detrimento de outros, trazendo graves consequências (manifestações de doenças psicossomáticas) para as pessoas.

O cuidado de si (qualidade de vida) exige muito mais do simples movimentos ginásticos, práticas esportivas e alimentação adequada, entre outros. O ser humano é dotado de uma complexidade que se

manifesta de diversas formas, exigindo cuidados que satisfaçam todas as dimensões (afetivo, emocional, racional, imaginário, motor e espiritual entre outras) que compõem esta totalidade.

Buscando compreender e constituir uma harmonia entre essas dimensões é que propomos investigar as práticas de relaxamento e meditação. Podemos perceber que muitas pessoas têm procurado essas “práticas alternativas” como possibilidade de melhora de qualidade de vida. Recentemente o ministério da saúde baixou uma norma recomendando as práticas meditativas como tratamento complementar no SUS (Sistema Único de Saúde), isso demonstra a relevância do tema no âmbito da saúde.

## ASPECTOS METODOLÓGICOS

Este é um projeto de pesquisa qualitativa de cunho Inter e transdisciplinar Adotou-se o que Crema (1989) chama de Paradigma Holístico (do grego *Holos*: totalidade).

O que se propõe aqui é um “pensamento criativo” que possa contribuir para a construção de novos caminhos para se fazer Ciência. Essa forma de pensar admite o movimento e a mutação no seu interior, não excluindo a possibilidade de construir uma compreensão a partir do que Morin & Le Moigne (2000) chama de princípio dialógico<sup>23</sup>.

Neste estudo o que predomina é o diálogo entre áreas do conhecimento. Isto se faz necessário para transcender uma característica marcante instaurada na racionalidade moderna, que é o rompimento e a fragmentação dos saberes. Esse movimento de racionalização foi responsável pela especialização abstrata, e pela criação de locais específicos (disciplinas acadêmicas) para cada tipo de saber. Dentro desses “espaços”, instaurou-se a incompatibilidade comunicativa entre os pesquisadores e uma espécie de incoerência que mina toda e qualquer possibilidade de diálogo entre as diferentes áreas de conhecimento.

Foi empregada a pesquisa participante (BRANDÃO, 1986; CHIZZOTTI, 1991) buscando adentrar, compartilhar e compreender o universo de significados relacionados ao tema focado. A abordagem qualitativa se faz necessária, pois foi trabalhado

um nível de realidade que não pode ser quantificado; trabalhando com um universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 1994, p. 21).

Esta pesquisa está inserida na área de saúde (Educação Física) enfocando a possibilidade de se construir uma compreensão sobre meditação, qualidade de vida e saúde.

Os dados obtidos nesta pesquisa referem-se aos discursos de pessoas que praticam algum tipo de meditação. Para a coleta dos dados foi utilizada a entrevista semi-estruturada registrada com o auxílio de um mini gravador. Foi empregada a análise de conteúdo dos dados, proposta por Chizzotti (1991, p. 98), cujo objetivo é “compreender criticamente o sentido das comunicações, seu conteúdo manifesto ou latente, as significações explícitas ou ocultas”.

As entrevistas obtidas com os sujeitos possibilitaram construir uma descrição sobre os significados atribuídos ao tema investigado.

Foi privilegiada a discussão dos diálogos (entrevistas com os sujeitos) com a teoria fornecida pelos autores, “entrecruzando” suas ideias e conceitos, formando uma espiral e construindo-se uma totalidade, na qual não há cisão entre teoria e pesquisa de campo, mas sim um entrelaçamento constituindo uma teia, onde a compreensão dos significados está conectada.

## A MEDITAÇÃO E ALGUNS SIGNIFICADOS

Atualmente fala-se muito em meditar, mas será que as pessoas sabem realmente o que é? Apesar da grande preocupação com a saúde e o bem-estar físico algumas pessoas têm se preocupado em bem-estar mental. De acordo com Carvalho (2000, p.5):

a vida moderna nos impõe grandes sacrifícios e nos submete a terríveis pressões, físicas e psicológicas, a ansiedade, a falta de trabalho corporal e os apegos à matéria são

<sup>23</sup> De acordo com Morin (2000), o princípio dialógico é fundamental na elaboração de uma nova ciência, pois este princípio postula a necessidade de admitirmos a transcendência da lógica formal (Aristotélica), buscando incluir nas reflexões os antagonismos, as contradições, a complementaridade entre o indivíduo, a sociedade e a cultura, admitindo a complexidade do todo, e não admitindo os reducionismos simplistas.

responsáveis pela dificuldade que os Ocidentais encontram ao tentar se concentrar. A maior parte das pessoas não consegue meditar, quando sentam algumas conseguem parar e relaxar por alguns minutos; outras conseguem desligar-se; poucas conseguem concentrar-se; e menos ainda conseguem meditar.

Para Arora (2006, p.51) a meditação tem benefícios práticos na vida cotidiana aliviando o stress mental e emocional, proporcionando sono profundo, aumentando a imunidade e promovendo transformações internas melhorando relacionamentos intra e interpessoais.

De acordo com Chaudhuri (1972) meditar pode ajudar a vencer os conflitos emocionais, as contradições interiores e as tensões psíquicas, é uma espécie de limpeza psicológica, que remove todas as obstruções inconscientes.

No entanto, meditar pode ter inúmeros benefícios, utilizando técnicas específicas ou apenas seguindo determinadas religiões onde a prática é algo tradicional, a meditação vem sendo muito procurada por proporcionar bem-estar e qualidade de vida às diversas populações.

Arora (2006, p. 51) expõe a meditação como “um processo que visa aquietar pensamentos dispersos e tranquiliza emoções, além de criar condições físicas, mentais e emocionais que promovem vivências dos estados elevados da consciência”.

McDonald (1984, p.129) explica que “meditação é uma atividade da consciência mental, que envolve uma parte da mente que observa, analisa e lida com o resto da mente”.

Existem variados métodos praticados por diferentes culturas, relacionados ou não com religião, cada um tem sua própria visão e explicação para o ato de meditar. Às vezes contraditórios. Claret (1996, p. 2) compreende a meditação “como um estado de relaxamento total, ou estado de não-mente, onde o tráfego de pensamentos cessa e o silêncio mental permanece”. Para McDonald (1984 p.129) “meditar é dominar a mente e trazê-la para o entendimento correto de realidade, é observar o que somos e trabalhar com isso de forma a nos tornarmos mais positivos e úteis, para nós e para os outros”.

A meditação pode tomar muitas formas; compreendendo diversas técnicas, facilitando sua prática e tornando cada vez mais acessível para todos os tipos de pessoas. Citaremos a seguir alguns métodos e sua interpretação para o tema;

Chaudhuri (1972, p.36) defende o *Yoga Integral* como “a união equilibrada da meditação e da ação, e só através dessa união é que se pode obter a liberdade criadora”. O método utilizado para meditar é o da concentração, que consiste na focalização inteligente de um objeto ou símbolo espiritualmente importante.

Entende-se meditação transcendental o meio simples e direto para que a mente chegue até a fonte de sua própria atividade, a sua técnica define-se como a inversão da atenção voltando-a para dentro em direção aos níveis mais sutis de um pensamento até que a mente transcende a experiência do estado mais sutil do pensamento e chega até a fonte mesma do pensamento (MAHARISHI apud NEEDLEMAN, 1975, p. 56).

Segundo o Ramacháraca (1977, p.10) o *Raja Yoga*, conhecido como o *Yoga da meditação*;

É um sistema de educação oculto por meio da concentração mental para o desenvolvimento das faculdades superiores do homem e seus poderes latentes. Este sistema parte do mundo interior, para estudar a natureza interior e por seu intermédio dominar seus sentidos interno e externo.

Esta *Yoga* defende a existência de um “eu” real interior que consiste na realidade distinta de seus instrumentos mentais. É o estado de consciência em que o perfeito conhecimento se torna parte do seu cotidiano, num estado em que a consciência conhecedora se torne à ideia predominante na sua mente, ao redor da qual girem todos os seus pensamentos.

Para Ramacháraca (*op. cit.*) o “eu” real está dentro de cada um, que com a meditação faz despertar a mente deixando de lado as coisas meramente apêndices, afastando-se da matéria inclusive o corpo físico, suas necessidades e desejos, e os problemas do cotidiano vão ficando cada vez menores.

A meditação budista tibetana é composta de estágios iniciais, intermediários e finais. Baseada no ensinamento do método e sabedoria tem como um único propósito: disciplinar a mente com ética, obtendo ações virtuosas, identificando eliminando a negatividade e o sofrimento do corpo, da mente e da fala. (KAMALASHILA apud DALAI LAMA, 2001).

De acordo com a pesquisa realizada com pessoas que utilizam práticas meditativas, pudemos observar que para cada uma dessas pessoas a meditação tem um contexto e um significado diferente, porém todas

compreendem como um meio de se obter qualidade de vida, estendendo-se na relação que se tem consigo, com o modo de se compreender, e a maneira de se colocar no mundo.

Minha relação com a meditação está vinculada com a perspectiva do Yoga, a qual consiste em uma prática, ou um exercício de contemplação, e com esta prática regular conseguimos estabelecer uma visão objetiva em torno de realidade, como uma ferramenta para se ganhar uma mente mais objetiva, uma mente tranquila, que lhe permita ver as coisas do jeito que elas são. (Pedro).

De acordo com Rodrigues (2003) na perspectiva do Yoga, o grande problema é que mantemos nossa mente constantemente ocupada com o cotidiano, não deixando tempo para o que é extraordinário. Identificamos com os problemas, achando que a vida é só isso, e impedindo que sobre espaço para outros sentimentos que são naturais ao ser humano.

Como agregamos valores habitualmente apenas à matéria, ignorando as demais dimensões do Ser, acabamos atrelados a sentimentos e emoções desequilibrados, nos apegando ainda mais aos problemas que a própria mente elabora. O real sentimento do ser humano está na busca da verdade, a qual se encontra dentro de cada um de nós, objetivando a evolução espiritual, ou seja, a transcendência de nós mesmos enquanto seres além-físico independente da religião ou credo praticados, por isso a necessidade dessas práticas.

Eu pratico uma antiga técnica de meditação, o zen-budismo, que eu acho fantástico, é aquela que através da postura e da concentração na respiração, você consegue com muito exercício e prática domar a tua mente (Bárbara).

Sobre o assunto, Needleman (1975, p.87) diz “no centro zen não se tenta suprimir o pensamento, o ensinamento que deveria ser mais profundo daquilo que a mente pensante pode alcançar, deve manifestar-se de uma forma que atinja uma mente pensante”.

Podemos usar como analogia o exemplo de uma caixa com água, que tenha uma lâmpada acesa logo acima dela, quando a água está em movimento, às ondulações dificultam qualquer visualização clara do reflexo luminoso. Deste modo a água agitada é a nossa mente que não nos permite ver com clareza o reflexo da luz, até que seja aquietada.

Meditar é silenciar a mente, abrandar os pensamentos, domando-os como que a um cavalo selvagem. A meditação faz com que consigamos entrar em um estado de paz mental, no momento em que não mais alimentamos nossos pensamentos, que não mais deixamos eles nos dominar, eles vão se diluindo, se dispersando (Bárbara).

Ilustrando essas ideias, Rodrigues (2003, p.64) diz que a prática da meditação envolve um processo peculiar e especial de absorção da mente, no qual a atenção é fixada num único objeto, seu principio básico é o desenvolvimento de percepção interna.

Meditação é algo que se consegue com treino, muitas pessoas quando se iniciam nas práticas meditativas desistem nos primeiros quatro meses, pois é algo que não se consegue do dia para a noite. Meditação é um momento de estar com Deus, é um culto, um treino, uma pesquisa continua. (Harbans).

Concordando com esse discurso, Rodrigues (2003) enfatiza que as pessoas que vivem nas cidades grandes com uma infinidade de estímulos, solicitações emocionais e sustos durante o dia todo, sem contar as condições inadequadas de alimentos e descanso, são limitadas neste tipo de prática, atingindo apenas seus estágios iniciais, o que já é altamente benéfico.

Assim sendo, verificamos a importância de acalmar a mente, utilizando-se das práticas de relaxamento e de meditação.

## **MEDITAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS; UM CAMINHO PARA A SAÚDE**

A saúde vai além de um estado de ausência de doenças, está relacionada com o bem-estar físico, psicológico, mental e social. Coutinho (2006) observou que:

os efeitos fisiológicos daqueles que praticam regularmente o relaxamento e a meditação são opostos aos efeitos produzidos pelo estresse, pois o sistema nervoso parassimpático passa a restaurar as funções fisiológicas destinando-se à manutenção e ao reparo do organismo. O relaxamento ajuda a reduzir a ansiedade, a conservar energia, a aumentar o controle ao lidar com situações difíceis, ajuda a reconhecer a diferença entre músculos tensos e relaxados e a conscientizar as pessoas das necessidades diárias do corpo mantendo-o produtivo.

De acordo com pesquisas realizadas pela Sociedade Internacional de Meditação (2006) com praticantes de Meditação Transcendental durante a década de 70 nos Estados Unidos, foi possível observar a redução do metabolismo basal levando o corpo a experimentar repouso profundo. Verificou-se que as ondas cerebrais desses indivíduos, captadas pelo eletroencefalograma, e diante de um quadro comparativo com indivíduos não praticantes, apresentavam maior grau de ordenação espacial e maior coerência das mesmas durante períodos em que a meditação estava sendo experimentada. Isto sugere um funcionamento neurofisiológico de repouso profundo em alerta, otimizando o funcionamento cerebral, cognitivo e melhorando as habilidades mentais. Observou-se também que com a prática da meditação, a frequência cardíaca e pressão sanguínea diminuem, o fluxo sanguíneo é desviado para órgãos internos, principalmente para os que estão envolvidos na digestão; há melhor necessidade de oxigênio e, portanto menor frequência respiratória, há a diminuição da produção de transpiração; há um aumento da produção de secreções digestivas, melhorando os níveis de açúcar no sangue, redução da pressão sanguínea em pessoas com hipertensão, e menor incidência de doenças cardíacas.

Com níveis de ansiedade, nervosismo e estresse diminuídos há uma melhora da saúde em geral. Diminui-se o consumo de drogas prescritas ou não, cafeína, tabagismo, narcóticos, álcool, principalmente devido à redução de traços psicológicos negativos e aumento dos traços positivos. Assim melhorando a qualidade de vida e elevando a autoestima.

As práticas de meditação possibilitam uma série de benefícios, dessa forma, faz-se necessário que a Educação Física enquanto disciplina que trabalha com o corpo e a mente buscando qualidade de vida inclua em seus conteúdos a meditação.

### **UMA NOVA (VELHA) PROPOSTA PARA AS ATIVIDADES FÍSICAS**

De acordo com Oberteuffer e Ulrich (1977, p.4):

a educação do "físico" isolado não é possível; e o termo Educação Física significa educação por meio de experiências que envolvem não apenas atividades e movimentos, mas também componentes emocionais, comportamentais e intelectuais. E a Educação Física moderna é uma parte do processo de educação e deve ser julgado por seu impacto no homem inteiro e não somente em algumas de suas partes. A Educação Física procura dar assistência à totalidade vital.

Observando o ser humano como um todo, podemos perceber que existem dimensões desse ser que são desprivilegiadas em função de uma visão mecanicista do corpo e do homem. Faz-se necessário uma reformulação dessa concepção que ainda predomina tanto no senso comum como no meio acadêmico e científico.

Nesse sentido, os escritos de Capra (2004) ressaltam que vêm acontecendo mudanças de paradigma desde meados do século passado no campo da ciência, ou seja, rupturas descontínuas e revolucionárias de concepções, ideias, valores, técnicas, que têm repercutido também no âmbito social gerando uma transformação cultural muito ampla.

O paradigma que agora está retrocedendo dominou a nossa cultura por várias centenas de anos, durante as quais modelou nossa moderna sociedade ocidental e influenciou significativamente o restante do mundo. Esse paradigma consiste em várias ideias e valores entinchados, entre os quais a visão do universo como um sistema mecânico composto de blocos de construção elementares, a visão do corpo como uma máquina (...) E na verdade está ocorrendo, na atualidade, uma revisão radical dessas suposições. (CAPRA 2004, p. 24).

Embora a transição para um novo paradigma seja demorada, pois, além da mudança nas percepções e na maneira de pensar, é preciso a mudança nos valores e atitudes, surge a necessidade de compreendermos a real intenção do trabalho corporal, não mais sob a visão mecanicista como até então estava sendo aplicado, mas com uma nova e ampla perspectiva, integrada a abordagem holística; permitindo conexão efetiva dos aspectos físicos, cognitivos, afetivos e sociais consentindo ao homem um olhar mais abrangente de si mesmo e do ambiente no qual está inserido. A nova abordagem da atividade física ressalta meios que viabilizem as pessoas crescimento no processo de autoobservação e autoconscientização, atividades que trabalhem o ser humano como um todo e que valorizem suas experiências pessoais.

Muitas práticas associadas às filosofias orientais vêm conquistando adeptos principalmente no Ocidente, cuja cultura industrial enfatiza mais o pensamento autoafirmativo (competição, dominação) que o

pensamento integrativo (cooperação, parceria). Aí está a importância de ressaltar as já conhecidas atividades *Yoga, Tai Chi Chuan, Lian Gong* e mesmo os exercícios de expressão corporal e as danças.

A nova proposta se baseia em criar condições de autoexpansão em atividades que usualmente são praticadas por nós, inclusive incorporar em cada prática conceitos e ideias de meditação e relaxamento em suas mais variadas formas. Como vimos, a meditação está relacionada com o acréscimo de bem-estar e qualidade de vida das pessoas e consequentemente da sociedade. Nesse sentido, essas práticas proporcionam um equilíbrio entre as diversas dimensões que compõem o ser humano (cognitiva, afetiva, psicológica, física, social e espiritual). Faz-se necessário também repensar os conteúdos disciplinares dos cursos de formação relacionados ao corpo, (atividades físicas, expressivas e cognitivas) bem como discutir o papel dos profissionais da área da saúde é de fundamental importância para o progresso da autoconscientização em direção a uma compreensão holística do ser humano.

## REFERÊNCIAS

- ARORA, H. L. **Terapias Integrativas: fundamentos quânticos e aplicações**. Rio de Janeiro: Qualitymark, (prelo).
- BRANDÃO, C. R. **Pesquisa participante**. 6ª ed., São Paulo: Brasiliense S. A., 1986.
- CAPRA, F. **A teia da vida**. 9ª ed., São Paulo: Cultrix, 2004.
- CARVALHO, H. **Meditação: o caminho sem caminho**. [S.l.]: Instituto de Yoga e terapia Aurora, 2000. Disponível em: [http://www.institutoaurora.com.br/institutoaurora/mostra\\_artigo.asp?artigo\\_id=133](http://www.institutoaurora.com.br/institutoaurora/mostra_artigo.asp?artigo_id=133). Acesso em: 15 de mar. 2006, 23:37:30.
- CHAUDHURI, H. Alguns métodos de meditação. In: AVALON M. (Org). **O poder da meditação**. São Paulo: Martin Claret [199-]. (Coleção O poder do poder, 27).
- CHIAZZOTTI A. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. São Paulo: Cortez, 1991.
- CLARET, M. O poder da meditação. In: AVALON, M. (Org). **O poder da meditação**. São Paulo: Martin Claret [199-]. (Coleção O poder do poder, 27).
- COUTINHO, G. Benefícios fisiológicos da pratica do relaxamento e meditação. *Vya Estelar*, 2006. Disponível em: [http://www1.uol.com.br/vyaestelar/estresse\\_supra\\_renalis.htm](http://www1.uol.com.br/vyaestelar/estresse_supra_renalis.htm) Acesso em: 16 de nov. 2006, 15:12:41
- CREMA, R. **Introdução à visão holística: breve relato de viagem ao velho paradigma**. São Paulo: Summus, 1989.
- DALAI LAMA. **Os estágios da meditação**. Rio de Janeiro: Rocco, 2001.
- McDONALD, K. Mente e meditação. In: AVALON, M. (Org). **O poder da meditação**. São Paulo: Marin Claret, [199-]. (Coleção O poder do poder, 27).
- MINAYO, C. S. (Org.) **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis, Rio Janeiro: Vozes, 1994.
- MORIN, E. & LE MOIGNE, J. L. **A inteligência da complexidade**. São Paulo: Peirópolis, 2000.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2ª ed., Londrina: Midiograf, 2001.
- NEEDLEMAN, J. Meditação Transcendental. In: AVALON, M. (Org). **O poder da meditação**. São Paulo: Martin Claret [199-]. (Coleção O poder do poder, 27).
- OBERTEUFFER, D., & ULRICH, C. **Princípios de Educação Física**. São Paulo: Edusp, 1977.
- RAMACHÁRACA, Y. R. **Yoga: uma série de lições sobre o desenvolvimento mental**. São Paulo: Pensamento, 1977. (Coleção Yogue, 9).
- RODRIGUES, M. R. & GULMINI, L. C. (Orgs.) **Estudos sobre o Yoga**. São Paulo: Cepeusp, 2003.
- SOCIEDADE INTERNACIONAL DE MEDITAÇÃO. Expansão da mente. *Meditação Transcendental*, 2006. disponível em: <http://www.meditacao-transcendental.med.br/pesquisa.htm> Acesso em: 16 de nov. 2006, 10:38:17