

MINDFULNESS FUNCIONAL E VIVÊNCIAS CORPORAIS COMO PROJETO DE EXTENSÃO DA FEF-UNICAMP: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Juliana C. Oruê VILLAMAJOR, Fernanda T. NASCIMENTO, Paula Teixeira FERNANDES

Faculdade de Educação Física (FEF) e Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) - UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: juclemente@hotmail.com

Introdução: as práticas de *Mindfulness* vem ganhando aceitação e trazendo bons resultados em diversas áreas da saúde e do desempenho, uma vez que permite o desenvolvimento de habilidades psicológicas importantes como atenção, regulação emocional, autoconhecimento e flexibilidade psicológica. Além disso, a proposta do *Mindfulness* Funcional é contribuir para que os aprendizados e habilidades adquiridas através da prática meditativa tradicional (individual e de olhos fechados) sejam transferidos para o dia a dia dos praticantes, principalmente em sua interação com o mundo e com outras pessoas. Assim, a prática de *Mindfulness* Funcional associada às práticas corporais - que englobam saúde, desempenho, relações sociais - pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades psicológicas, corporais e sociais de seus praticantes. **Objetivos:** promover o contato de adultos e idosos com o *Mindfulness* Funcional associado às práticas corporais para o desenvolvimento do bem-estar psicólogo. **Metodologia:** o projeto de extensão está sendo desenvolvido durante o segundo semestre de 2019 na Faculdade de Educação Física da UNICAMP, durante 17 semanas com 1 encontro semanal de 2 horas. Toda a prática vem sendo conduzida por 2 profissionais - uma professora de Educação Física e uma psicóloga - envolvidas com o tema. Os encontros são temáticos e divididos da seguinte forma: referencial teórico, vivências práticas e discussão, visando fazer uma conexão entre a teoria e a prática da vida. Os temas desenvolvidos nos encontros são: momento presente, estado de fluxo, desfusão cognitiva, self como contexto, aceitação, autocompaixão, auto cuidado, humanidade compartilhada e compaixão, vulnerabilidade e resiliência, expressão emocional e segurança, auto revelação e validação, pedir e dar, vida plena e felicidade, valores e ação comprometida, generosidade, gratidão e motivação. **Resultados:** como ainda não finalizamos o semestre, não temos resultados concretos, mas visualizamos em cada novo encontro mudança do estado de humor entre o chegar e depois de 2h de encontro, além de reflexões declaradas e aplicadas de forma prática de uma semana para a outra na vida dos participantes. Os resultados esperados referem-se à nossa contribuição para que os participantes tenham vida mais plena, com significativo impacto social nas relações interpessoais, incrementada a partir das reflexões vivenciadas nesse projeto de extensão. **Conclusões:** os resultados dessa proposta têm como meta possibilitar uma experiência ímpar de aprendizado em todos os sentidos da vida dos participantes. Além disso, do ponto de vista das idealizadoras desse projeto, enfatizamos a vivência dessa proposta inovadora, por meio da junção de duas áreas de conhecimento - Educação Física e Psicologia - de forma prática e aplicável. Assim, esperamos sua aplicabilidade futura em outros ambientes (mundo corporativo, educação básica), contribuindo de maneira significativa no desenvolvimento integral das pessoas, a partir do conhecimento desenvolvido nessa Universidade.

Palavras-chaves: Psicologia do Esporte, desenvolvimento pessoal e interpessoal, atenção plena.