

Uma revisão sistemática da literatura em realidade virtual e aumentada no Mindfulness

Costa, D.¹, Carneiro, A.¹, Correia, T.¹, Ferreira, P.^{2,3}, Figueiredo, C.¹, Lopes, L.¹, Marques, A.⁴, Meirinhos, V.³, Rodrigues, A.C.³, Santos, M.¹, Seixas, D.¹, Silva, M.¹, Torres, M.¹, Valente, M.¹

¹ ISCAP, Polytechnic of Porto

² University Portucalense

³ CEOS.PP / ISCAP / P.Porto

⁴ School of Health, Polytechnic of Porto

Vivemos num mundo cada vez mais tecnológico, onde novas conceções surgiram, novas práticas, onde a sociedade passou a ser designada não por aquilo que é, mas pelos instrumentos que tem ao seu dispor para continuar a evoluir (Kohn e Moraes, 2007). A Realidade Virtual e Realidade Aumentada permitem aos seus utilizadores, mediante a tecnologia disponível, explorar aspetos de determinados espaços, apelando a diversos sentidos tais como a visão, audição ou tato (Ribeiro e Zorzal, 2011). Estes sentidos, entre outros, estão muito associados à tradição budista de meditação e à técnica de *Mindfulness*.

Mindfulness, segundo Costa, *et al.* (2018), é uma prática que traz diversos benefícios àqueles que o praticam, sendo útil no combate à ansiedade, dor e na gestão do *stress* (contexto pessoal ou profissional), podendo também melhorar a concentração e o bem-estar geral do indivíduo.

Este estudo, no âmbito do projeto *HR Powered by VR*, tem como objetivo identificar as potencialidades da Realidade Virtual e Realidade Aumentada na Gestão e Desenvolvimento de Recursos Humanos, mais especificamente no *Mindfulness*, compreendendo desta forma a relação existente entre ambos. Apresentamos a primeira fase do projeto que diz respeito à Revisão Sistemática da Literatura (RSL). Para obedecer a um rigor científico, foi realizada uma pesquisa dos termos "realidade virtual" and "mindfulness", "virtual reality" and "mindfulness", "augmented reality" and "mindfulness" e "realidade aumentada" and "mindfulness" no Repositório Científico de Acesso Aberto em Portugal (RCAAP), na Direção Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC), na base de dados SCOPUS e *ISI Web of Science*. Da pesquisa efetuada nas fontes enumeradas, foi obtido um total de 102 resultados. Destes, 59

correspondem à pesquisa efetuada na *SCOPUS* e 43 à pesquisa realizada na *Web of Science*, não tendo sido obtido nenhum resultado nas restantes fontes.

De forma a orientar a pesquisa e seleção de literatura científica, foram definidos diversos critérios de exclusão, como o idioma, o objeto de estudo, o *abstract* e o acesso ao *full text* do artigo. Do total da amostra, após aplicado os critérios anteriormente mencionados, procedendo a uma validação inter-pares e recorrendo a um júri de especialistas, foram incluídos um total de 38 artigos (24 correspondem a artigos da fonte *SCOPUS* e 14 à fonte *ISI Web of Science*). Importa salientar que, dos artigos incluídos, a totalidade dos resultados obtidos em *ISI Web of Science* são resultados repetidos na fonte *SCOPUS*.

Para um melhor mapeamento da informação, foram criadas diversas categorias. Em relação à metodologia, evidencia-se uma visão mista nos resultados encontrados, enquanto que na categoria “tipo de documento” destacam-se os *Conference Paper*. Importa ainda salientar que, no que concerne ao setor de estudo, 70% são do setor da saúde. Numa análise global aos objetos de estudo, podemos constatar que o foco do estudo está centrado na utilização da RV como ferramenta de aprendizagem de *mindfulness*, analisando-se o impacto que a utilização desta técnica tem em diversas realidades, sendo que mais de 60% dos artigos analisados referem que os resultados da sua investigação foram positivos.

Por fim e, comparativamente com anos anteriores, através do número de publicações acerca destas temáticas, é evidente um aumento de notoriedade dos temas, podendo a mesma ser justificada pelo avanço tecnológico, em particular da tecnologia de RV e RA e pela maior preocupação por parte das empresas pelo bem-estar dos seus colaboradores.

Palavras-chave

Gestão de Recursos Humanos; Realidade Virtual; Realidade Aumentada; Revisão Sistemática da Literatura; *Mindfulness*; Gestão do *stress*

Referências

Kohn, K., & Moraes C. (2007). O impacto das novas tecnologias na sociedade: conceitos e características da Sociedade da Informação e da Sociedade Digital. In XXX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação

Ribeiro, M., & Zorzal, E. (2011). *Realidade Virtual e Aumentada: Aplicações e Tendências*. Disponível em: http://www.de.ufpb.br/~labteve/publi/2011_svrps.pdf