



Poços de Caldas

5º Congresso Nacional de Educação

09- 10 de Junho 2021 | 100%On-line



INSTITUTO FEDERAL

Sul de Minas Gerais

Campus Poços de Caldas

PRÁTICA DE MEDITAÇÃO EM AMBIENTE ESCOLAR: ATENÇÃO E ANSIEDADE

Eixo Temático: **CURRÍCULO, METODOLOGIA E PRÁTICAS DE ENSINO EDUCAÇÃO E DIVERSIDADE.**

Forma de Apresentação: **RESULTADO DE PESQUISA**

Meire Aparecida Rosa de Faria¹

RESUMO

Este trabalho investiga os benefícios que a prática da Meditação pode oferecer no ambiente escolar. Fez-se uma pesquisa de natureza quantitativa de análise dos dados e de cunho bibliográfico, utilizando obras referenciadas. Os sujeitos foram alunos do 4º ano do Ensino Fundamental de uma escola filantrópica, do município de Pouso Alegre/MG. Utilizou-se o Teste de Atenção por Cancelamento (TAC) e a escala de SCARED, disponível por Nádia Bossa (2017). A partir das análises evidenciou-se o aumento da Atenção e um controle maior da Ansiedade por parte dos alunos, que vivenciaram as técnicas.

Palavras-chave: Meditação; Atenção; Ansiedade; Escola; Neuropsicologia.

1 INTRODUÇÃO

Considerando o crescente desajuste educacional, questiona-se: Meditação diária, na escola, com crianças, pode trazer benefícios relacionados à Atenção e Ansiedade? Sabemos que a estimulação escolar, ambiental, familiar, de jogos e eletrônicos são necessários, mas seu excesso pode causar cansaço mental, levando a desajustes psicológicos. Daí, ter lugar um trabalho diferenciado que priorize a criança e seu desenvolvimento integral, em âmbito escolar. Sendo cada vez mais abordada, algumas dizem que esta prática pode deixar o indivíduo mais saudável, obtendo clareza mental para resolver seus conflitos. Maeda (2001) afirma que sua eficiência está na ação diária.

Pautado em bases de dados do Google Acadêmico, Scielo, focou-se em “Meditação na Escola”, usando como parâmetro os instrumentos já citados, aplicados no início e no final do ano letivo para comparação dos dados.

Assim, o objetivo foi ampliar o campo de conhecimento sobre as contribuições que a Meditação pode trazer para as crianças; usando os conhecimentos da Neuropsicologia e contribuir para a ação dos profissionais que atuam nas escolas, clínicas e espaços de alunos.

A Meditação, cada vez mais usada em nosso meio, tem sua história e tradição fortemente relacionada ao oriente. Segundo Flores, Marques, Rocha (2015), sua inserção, na escola, pode ser desde os 18 meses da criança; pois se trata de um conjunto de técnicas que treina o cérebro a se concentrar e prestar atenção em um estímulo específico.

Já Ansiedade é uma neurofisiologia do medo. Segundo o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, (DSM-5), o “medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto *ansiedade* é a antecipação de ameaça

¹Pedagoga; Psicopedagoga; Especialista em Alfabetização e Letramento; Especialista em Neuropsicologia pela PUC Minas – Campus Poços de Caldas.



Poços de Caldas

5º Congresso Nacional de Educação

09- 10 de Junho 2021 | 100%On-line



INSTITUTO FEDERAL

Sul de Minas Gerais

Campus Poços de Caldas

futura”. Sendo assim, não é difícil entender o surgimento da ansiedade, mas Lent (2010, p. 727) alerta que este pode se tornar uma patologia quando provoca sofrimento no indivíduo, “[...] daí em diante ocorrem ansiedade patológica generalizada e outros distúrbios emocionais, como a síndrome de pânico e fobias [...]”.

A Atenção é revelada em estudos e pesquisas como a grande queixa por parte do professor e dos familiares dos alunos. Essa nem sempre se concretiza como déficit atencional, podendo ser só momentâneo ou de puro interesse pessoal. (ABREU, COUTINHO E MATTOS, 2010), dividida em quatro tipos: Seletiva -Dividida-Alternadae Sustentada ou Concentrada.

A avaliação neuropsicológica mostra como o cérebro do indivíduo avaliado recebe, processa e assimila, levando em consideração o comportamento e resultados dos testes padronizados. Com o TAC, que tem três etapas, avaliou-se a atenção Seletiva e a Alternada, para a faixa etária de 5 a 14 anos. A primeira e a segunda parte avaliaram a *atenção seletiva*, enquanto que a terceira a *alternada*.

MATERIAL E MÉTODO

As intervenções ocorreram durante 4 meses, com Meditação diária antes das atividades da professora, contando com o auxílio de uma psicóloga e terapeuta holística. Os alunos foram preparados para a primeira testagem, antes da Meditação e para segunda, depois dela. Por meio de conversa foi possível coletar dados relevantes a respeito do sono, fome, apreensão, estado de saúde como dores, resfriado, febre e problemas emocionais graves. A segunda permitiu reavaliar todos os alunos, pelos mesmos TAC e a escala de ansiedade SCARED (versão para a criança).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No TAC vinte e dois alunos foram avaliados por meio do score bruto, que diz respeito à pontuação bruta adquirida pela criança comparando o **antes** (1ª testagem – sem a prática meditativa), com o **depois** (2ª testagem – após a prática meditativa). O **comparativo** permitiu evidenciar o aumento ou a redução do score bruto; enquanto que pontuação-padrão é a padronização da pontuação da criança (score bruto), segundo a normativa de correção do autor, classificada em: muito baixa, baixa, média, alta ou muito alta.

Como resultado, destaca-se que os dados do “aluno 15” evidenciados, por meio do score bruto aumentou de “antes para depois”. Contudo, a pontuação-padrão diminuiu, quando convertida em pontuação-padrão, o que se explica por ele ter completado 10 anos no decorrer da pesquisa, passando a seguir à normatividade 10 anos. O mesmo aconteceu com os “alunos 10; 16; 19; 21”.

Por meio dos resultados obtidos pode-se perceber que houve alterações significativas no teste, tendo como resultado o aumento (crescimento) de 77% da Atenção na sala do 4º ano do Ensino Fundamental.

Para análise dos níveis de Ansiedade, os dados foram tomados segundo o **Antes** e **Depois**. Cabe destacar que o “aluno 6” teve aumento na sua ansiedade, porém não chegou ao ponto de corte que caracterizasse Transtorno. De modo geral notou-se que houve uma redução na Ansiedade, pois pulou de 4 para 6 o número de alunos que não se mostraram ansiosos. Evidenciou-se que dos 22 alunos, 16 não aumentaram sua pontuação, 1 aluno aumentou um pouco e 5 aumentaram, na segunda testagem. Notou-se também que o controle teve redução ou estagnação, em 73% e houve diminuição de casos classificados como Transtornos.



Poços de Caldas

5º Congresso Nacional de Educação

09- 10 de Junho 2021 | 100%On-line



INSTITUTO FEDERAL

Sul de Minas Gerais

Campus Poços de Caldas

CONCLUSÃO

Durante o trabalho foram evidenciados, teoricamente, os benefícios da prática de Meditação; a Atenção ou a falta dela como queixa frequente entre os estudantes; e a Ansiedade que por sua vez dificulta no processo atencional e causa patologias mais graves, caso não seja tratada.

O objetivo deste estudo foi mostrar a importância da Meditação e seus benefícios no ambiente escolar, para o desempenho cognitivo da criança. Assim, aferiu-se, que mesmo em curto período de tempo, houve alterações nas manifestações de Atenção e Ansiedade dos estudantes, que vivenciaram essa prática na escola.

Concluiu-se que há sim modificações significativas de cunho comportamentais, emocionais e fisiológicas e que a Meditação diária pode contribuir para o aumento da Atenção e o controle da Ansiedade. Espera-se ampliar esse estudo e tornar, ainda mais fértil as futuras pesquisas.

REFERÊNCIAS

ABREU, Neander; COUTINHO, Gabriel; MATTOS, Paulo. Atenção. In: ABREU, Neander; FUENTE, Daniel; MALLOY-DINIZ, Leandro F.; MATTOS, Paulo e Colaboradores. **Avaliação Neuropsicológica**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5a. ed. Porto Alegre: ARTMED, 2014.

BOSSA, Nádia. **Formulários, Entrevistas e Escalas para a Atividade de Diagnóstico do Psicopedagogo**. INEPpsin – Instituto Internacional de Estudos e Pesquisa em Psicopedagogia e Neurociências. São Paulo, 2017.

FIGUEIREDO, Vera Lúcia Marques de; SILVA Wildson Vieira da. **Ansiedade Infantil e Instrumentos de Avaliação: uma revisão sistêmica**. Rev. Bras. Psiquiatr. vol.27 no.4 São Paulo, 2005. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462005000400014> Acesso em: 10 de jan. de 2020.

FLORES, José Francisco; MARQUES, Luciana Fernandes; ROCHA, Mariana Duarte. **Meditação, Transdisciplinaridade e Educação Integral**. 2015. Disponível em: http://uece.br/eventos/spcp/anais/trabalhos_completos/247-38690-26032016-110230.pdf> Acesso em: 05 de jan. de 2019.

LENT, Roberto. **Cem Bilhões de Neurônios? Conceitos Fundamentais da Neurociências**. 2º ed. Atheneu, 2010.

MAEDA, Ana Maria Canzanieri. **Meditação Como Terapia: a casa do mestre**. São Paulo. Madras, 2001.

MONTIEL, J. M.; SEABRA, A. G. **Teste de Atenção por Cancelamento**. In: DIAS, Natália Martins; SEABRA, Alessandra Gotuzo - Org(s). **Avaliação Neuropsicológica Cognitiva: Atenção e funções executivas**, vol. 1. Editora Memnon, 2012.



Poços de Caldas

5º Congresso Nacional de Educação

09- 10 de Junho 2021 | 100%On-line



INSTITUTO FEDERAL

Sul de Minas Gerais

Campus Poços de Caldas

VASCOUTO, Helena Dresch; SBISSA, Pedro; TAKASE, Emílio. A Utilização da Meditação no Contexto Escolar: Uma Análise da Literatura. **Revista Caminhos**, On-line, “humanidade”, Rio do Sul, a. 4, n. 6, p. 87-106, abr./jun. 2013. Disponível em: <http://siteunidavi.s3.amazonaws.com/revistaCaminhos/humaniadeano4.pdf#page=87>

Acesso em: 08 de jan. de 2019.