

CONTRIBUIÇÕES DA MEDITAÇÃO NA CONCENTRAÇÃO E PERCEPÇÃO NO CONTEXTO DA APRENDIZAGEM EM ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO

Vitória Monteiro Monte Oliveira ¹
Neíres Alves de Freitas ²

INTRODUÇÃO

A meditação faz parte do universo das PICs e tem sido alvo de procura devido aos benefícios que proporciona no organismo humano, comprovados e apresentados através de pesquisas precisas no universo da medicina e da neurociência, como a liberação de dopamina, ajudar no foco ao presente, desacelerar a mente e no fomento a cultura de paz em presídios. A partir disso a possibilidade de seu uso no ambiente escolar, local em que todo ser humano passa, onde há a formação de valores, hábitos e transformação social passa a ser uma boa opção, portanto, esse trabalho objetiva propiciar uma melhor compreensão sobre as possíveis contribuições Meditação no aprendizado escolar.

Essa pesquisa, de natureza exploratória, pretende abordar os parâmetros quantitativos e qualitativos, a fim de oferecer melhor e maior precisão e responder a proposta com êxito. A pesquisa deve ser feita com 20 alunos de uma escola de Fortaleza, Ceará, na faixa etária de 15 á 16 anos, que curse o Terceiro ano do Ensino médio. Esses alunos devem comprometer-se a participar de 5 minutos de meditação tanto na acolhida, quanto após o intervalo. A meditação deve ser facilitada pelo professor de Educação Física, 5 minutos antes do início das aulas e após o intervalo. A coleta de dados será realizada em dois momentos, com o uso de três instrumentos para análise: um questionário com perguntas a respeito da concentração nas aulas, percepção, aprendizagem e desempenho escolar (aplicado antes e após o contato com a meditação), a análise da relação de notas dos alunos ao longo do ano e por último, o formulário Whoqol-bref, atinente a QV. Para análise de dados, será utilizado o Google Forms.

Ao responder o questionário, espera-se que inicialmente 70 á 75%% dos alunos afirmem ter dificuldade de concentração, ansiedade ou e TDH, ao fim dos 6 meses expostos aos estudos, relatem ter melhorado a em relação a sua situação anterior, demonstrando mais facilidade de absorver o conteúdo e transformação pessoal no que diz respeito a redução desses e aumento de condutas positivas afetando na qualidade de vida. Tais descobertas são fundamentais para o melhor desenvolvimento dos escolares, assim como auxiliar em sua qualidade de vida durante os conturbados anos de Ensino Médio e na pedagogia.

O bem estar e aprendizado otimizado com o ato de meditar destes, pode influenciar diretamente na sua formação como pessoa, a qualidade de vida individual e consequentemente dos que mantém contato, maneira na qual interage como profissional, familiar e indivíduo social, e como consequência, modificam a sociedade com suas condutas positivas, gerando evolução e transformações significativas ao país e quem sabe nível mundial. Com isso sugere-se mais pesquisas sobre esse tema.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

A metodologia de uma pesquisa deve estar incluída em alguma classificação e para isso, precisa encaixar-se nos critérios (GIL, 2008). Essa pesquisa, de natureza exploratória,

¹ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Estadual do Ceará, vitoria.monte@aluno.uece.br;

² Professora do Curso de Educação Física da Universidade Estadual do Ceará, neiresfreitas@hotmail.com.

pretende abordar os parâmetros quantitativos e qualitativos, a fim de oferecer melhor e maior precisão e responder a proposta com êxito.

Prodanov e Freitas (2013, p.51-52) explicam que a pesquisa exploratória, tem a finalidade de informar a respeito do assunto a ser investigado, dando um direcionamento a partir do que já existe na ciência e dados de outras pesquisas, proporcionando que o pesquisador possa dar um novo enfoque ao tema.

A pesquisa qualitativa pode ser feita de cinco formas, segundo Creswell, são elas: a narrativa, a fenomenologia, a etnografia, o estudo de caso e a teoria baseada nos dados, sendo uma forma de estudo mais subjetivo, enquanto a quantitativa, segundo Gatti (2004) é mais objetiva e trabalha com números, quantidade.

Os participantes da escola devem ser alunos de uma escola específica de Fortaleza, entre as faixas etárias de 15 á 16 anos, que cursem o Terceiro ano do Ensino médio. Esses alunos devem comprometer-se a participar de 5 minutos de meditação tanto na acolhida, quanto após o intervalo.

A meditação deve ser facilitada pelo professor de Educação Física, pelas pesquisadoras deste estudo ou por um convidado que saiba trabalhar com os estudantes voluntários, fazendo com que foquem no momento presente durante 5 minutos.

Para início da pesquisa, o estudo será apresentado aos voluntários e os materiais de coleta explicados, assim como serão assinados Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos pais dos estudantes e pelos mesmos, deixando clara e livre a aceitação em fazer parte desta pesquisa.

A coleta de dados será realizada em dois momentos, com o uso de dois instrumentos para análise. O primeiro será um questionário a ser preenchido pelos voluntários, com perguntas a respeito da concentração nas aulas, percepção, aprendizagem e desempenho escolar, esse questionário será aplicado antes e após o contato com a meditação. O segundo será o formulário Whoqol-bref, atinente a QV, por ser um instrumento considerado método de avaliação biopsicossocial pela OMS, fundamental para melhor compreender os resultados desta pesquisa.

Para análise de dados, será utilizado o Google Forms. Esse é uma das ferramentas acessíveis a todos que possuem uma conta no Google e proporciona uma montagem de gráficos e porcentagens veloz e com baixa margem de erro para melhor analisar e descrever informações encontradas com essa pesquisa.

DESENVOLVIMENTO

A aprendizagem escolar é um objeto de estudo da pedagogia. Formas alternativas de proporcionar melhor educação para as novas gerações são ferramentas constantes de estudos e pesquisas da Pedagogia. A escola é um micropoder, visto como um importante elemento formativo e de transformação social, que interfere diretamente no rendimento e atividade de uma sociedade, pois transforma os indivíduos que nela vivem (FOUCAULT, 1978; LIBÂNEO, 2006).

Desde o período pré-histórico o homem vive em sociedade e sua vida se fez possível graças a sua interação social, comunicação, capacidade de criar estratégias, aprender e raciocinar, que ao passar dos anos foram sendo desenvolvidas, possibilitando a sobrevivência da espécie e a evolução que há na Modernidade (LIBÂNEO, 2006).

O Sistema Único de Saúde (SUS) do Brasil, incluiu as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) em suas políticas em 2011, pela Portaria 3.088, que instituiu a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) no SUS com finalidades de proporcionar pontos de atenção à saúde para pessoas com sofrimento mental e/ou uso de substâncias lícitas e ilícitas que levam ao vício, assim como em outros campos da rede, como unidades de cuidado primário, secundário e terciário. O reconhecimento das PICs ocorreu no Brasil em 2006, quando

estabelecida a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) (BRASIL, 2006).

Documentos como o Estratégias de la Organização Mundial da Saúde (OMS) para a medicina tradicional, 2002-2005, elaborado pela OMS tem incentivado o uso das medicinas alternativas e complementares, incluindo a meditação, devido ao baixo custo dessas terapias e seu importante papel na prevenção e tratamento em comunidades carentes.

A meditação faz parte do universo das PICs e vem sendo difundida principalmente no Ocidente, ganhando mais espaço e visibilidade na sociedade devido a influência midiática e aos benefícios que proporciona no organismo humano, comprovados e apresentados através de pesquisas precisas no universo da medicina e da neurociência sobre as relações entre os campos: cognitivo, emocional e físico, que trouxeram boas devolutivas, apresentando um grande significado para traçar estratégias terapêuticas e de saúde complementar confiáveis e seguras a partir da meditação (DENARDO, 2013).

A partir dos benefícios cognitivos e emocionais surge a possibilidade de seu uso no ambiente escolar, local em que todo ser humano passa um dia, onde há a formação de valores e hábitos, transformação social, aprendizagem, melhorias na percepção e concentração, que são fundamentais ao ensino, bom rendimento, crescimento pessoal, qualidade de vida e mudança social.

Os avanços tecnológicos e científicos permitem a descoberta do funcionamento de neurotransmissores no corpo humano e sua atuação, testes são feitos para averiguar a influência dos hormônios, como a exclusão deste, reposição e excesso e a partir desses testes, sua função e atuação no organismo humano é definida (SILVERTORN, 2017).

Pesquisas apontam a liberação de serotonina, acetilcolina e dopamina durante a prática meditativa. A dopamina funciona como um importante neurotransmissor de ação rápida do SNC (Sistema Nervoso Central) e sua carência está relacionada ao retraimento social, depressão, déficit de atenção, letargia, dentre outros fatores influenciadores da aprendizagem. Sabendo que a meditação proporciona maior liberação de endorfinas, e de seu baixo custo e simplicidade de aplicação, ela passa a ser uma importante chave para aperfeiçoar a absorção de conhecimento no ambiente escolar (DANUCALOV E SIMÕES, 2006).

A Síndrome do Pensamento Acelerado tem sido uma problemática no desempenho pedagógico, e segundo a obra “Buscando o autocontrole: mentes inquietas e a Síndrome do Pensamento Acelerado” do psiquiatra Augusto Cury, esse transtorno está diretamente ligado com o pensamento excessivo, que é um sinal de falha do Eu como gestor psíquico e esgotamento mental, uma consequência a era da velocidade e internet. Pessoas com esse transtorno tem dentre os sintomas: insônia, déficit de memória e de concentração, esgotamento e desgaste cerebral.

O desgaste exacerbado da mente pode ser relacionadas a perda algumas informações, a fim de economizar energia; impaciência e mente inquieta ou agitada, o que interfere diretamente no aprendizado, percepção e concentração. Essa síndrome traz, entre seus males, a Ansiedade em sua forma mais abrangente e contínua, devido a grande agitação mental. Uma das formas de tratamento é limpar os pensamentos e aprender a viver no presente, o que está diretamente ligado a prática da atividade meditativa, que influencia diretamente no corpo humano e aproxima a possibilidade de pesquisas relacionadas à cognição e uso da técnica como ferramenta para melhorar o quadro causado pela Síndrome do Pensamento Acelerado no ambiente escolar.

A meditação trabalha a questão da respiração consciente e essa técnica de respiração otimizada e profunda promove uma boa oxigenação do cérebro e fisiologicamente leva a mensagem de que “está tudo bem” e traz melhor clareza mental. Pesquisas de Vasconcelos (2006), com o uso da ventilação tem mostrado resultados positivos na aprendizagem de escolares entre 8 a 10 anos, o que já é uma boa devolutiva para que se possa estudar a

meditação e buscar critérios que possam legitimar a eficácia da prática, assim como possibilitar sua inclusão como objeto de utilidade e uso públicos.

Braga e Mendes relatam experiências em presídios, que mostram a meditação como importante ferramenta de desenvolvimento cultural, construção e consolidação da cidadania e educação diante de seus vários níveis e perspectivas. Portanto, esse trabalho objetiva propiciar uma melhor compreensão sobre as possíveis contribuições das Práticas Integrativas e Complementares no aprendizado, mais especificamente da meditação no contexto escolar. Estabelecendo relação entre essa prática e a percepção, concentração e aprendizagem dos estudantes do Ensino Médio.

RESULTADOS ESPERADOS E DISCUSSÃO

Diante das novas informações e incidência dos relatos de alunos com dificuldade de concentração e percepção, influenciando negativamente no rendimento escolar, desempenho corporal, tempo de resposta e aprendizagem escolar, procurou-se trabalhar a meditação com a finalidade de saber seu impacto na mudança comportamental de alunos do Ensino Médio.

Algumas escolas, como duas do município de Rio Claro - SP, em 2013, que fizeram pesquisas com a meditação, tiveram como resultados o arrefecimento do estresse e promoção do bem estar dentro das salas de aula, o que proporciona mais possibilidades de um ensino eficaz e aprendizagem dos alunos.

Estima-se que com o presente estudo possa ser concedida visibilidade as Práticas Integrativas e Complementares, mais especificadamente, à meditação, possibilitando uma melhor compreensão sobre as contribuições destas no aprendizado escolar. Estabelecendo relação entre essa prática e a percepção, concentração e aprendizagem dos estudantes do Ensino Médio e assim, auxiliando na pedagogia como forma de otimizá-la.

Ao responder o questionário, espera-se inicialmente que 70 a 75% dos alunos afirmaram ter dificuldade de concentração, ansiedade ou e TDH ao fim dos 6 meses expostos aos estudos, e que esses mesmos alunos que sofriam sintomas desses transtornos e problemáticas afirmem ter melhorado a em relação a sua situação anterior, demonstrando maior facilidade em absorver o conteúdo e transformação pessoal no que diz respeito a redução desses e condutas positivas afetando na qualidade de vida.

Tais descobertas, caso positivas, serão fundamentais para o melhor desenvolvimento dos escolares, assim como auxiliar em sua qualidade de vida durante os conturbados anos de Ensino Médio e na pedagogia. O bem estar e aprendizado destes influencia diretamente na sua formação como pessoa, a qualidade de vida individual e conseqüentemente dos que mantém contato, maneira na qual interage como profissional, familiar e indivíduo social, e como conseqüência, modificam a sociedade com suas condutas positivas, gerando evolução e transformações significativas ao país e quem sabe nível mundial.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As informações contidas nesse estudo servem como norte para expandir ideias sobre o uso das Práticas Integrativas e Complementares, em especial a meditação, no ambiente escolar. Os resultados passam a ser determinantes para uma melhor compreensão sobre as possíveis contribuições destas no aprendizado escolar.

Essa visão e possíveis resultados abrem portas para novas discussões e pesquisas a respeito da inclusão da meditação na escola, como instrumento da pedagogia favorável ao aprendizado.

Palavras-chave: Meditação; Educação Física Escolar; Aprendizagem; Educação; Percepção.

REFERÊNCIAS

- BRAGA, Ana Gabriela Mendes. Meditação no cárcere: libertando-se da prisão interior. **Revista Brasileira de Ciências Criminais** | vol. 75/2008 | p. 339 - 368 | Nov - Dez / 2008 DTR\2008\665.
- CARVALHO JLS, NÓBREGA MPSS. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. **Rev Gaúcha Enferm.** 2017;38(4):e2017-0014. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2017.04.2017-0014>.
- CASTRO, F. G. et al. A Methodology for conducting integrative mixed methods research and data analyses. **Journal of Mixed Methods Research**, v. 4, n. 4, p. 342–360, 2010.
- CRESWELL, J. W. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. Porto Alegre: **Artmed**. 2007.
- DANUCALOV e SIMÕES. Neurofisiologia da Meditação. **Phorte Editora**. 2006.
- DENARDO, Thierry Alexandre Guerra Bacciotti. Análise da prática de meditação em duas escolas do município de Rio Claro - SP. 2013. 81 f. **Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Ciências Biológicas) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro**, 2013. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/118865>>.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005. Ginebra: **Organización Mundial de la Salud**, 2002.
- FOUCAULT, Michel. Microfísica do Poder. **Paz&Terra**. 1978.
- GATTI, Bernardete. Estudos quantitativos em educação. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v.30, n 1, p.11-30, jan./abr. São Paulo, 2004.
- GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: **Atlas**. 2008.
- LIBÂNEO, José Carlos. Didática. **Cortez Editora**. 2006.
- SILVERTORN, DeeUnglaub. Fisiologia Humana: Uma Abordagem integrada; Sétima Edição. **Artmed**. 2017.
- STRAUSS, A.; CORBIN, J. Pesquisa qualitativa – técnicas e procedimentos para o desenvolvimento de teoria fundamentada. Porto Alegre: **Artmed**, 2008.
- VASCONCELOS, CEF et al. A influência da Ventilação Mecânica na aprendizagem neuropsicomotora de escolares de 8 a 10 anos. **Fit Perf J.** 2007;6 (1): 26-31.