

A ATENÇÃO VOLUNTÁRIA COMO PREMISA PARA O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO DE ADOLESCENTES NA ESCOLA

Renata Silva D. Rangel ¹
Professora Doutora Mari Regina Anastácio ²

RESUMO

De acordo com a metacognição, ciência que estuda como aprendemos a aprender, a heterogeneidade dos estilos de aprendizagem é comum em qualquer sala de aula, no entanto, ainda é insuficiente no cenário atual de educação, práticas pedagógicas que promovam a atenção voluntária, uma competência fundamental para o desenvolvimento cognitivo dos adolescentes na educação básica brasileira. Este artigo demonstra os resultados analisados a partir da implementação no contra turno escolar, de duas ferramentas mediadoras de aprendizagem: a prática de atenção plena e o desenvolvimento da metacognição. Os resultados esperados consideraram avaliar o aumento de aprendizagem significativa na qual os conhecimentos adquiridos anteriormente se relacionam aos já existentes de maneira mais eficaz e duradoura. Tais resultados foram averiguados através das notas acadêmicas e respostas a questionários diretos.

Palavras-chave: Atenção, Atenção Plena, Mindfulness, Atenção Voluntária, Adolescentes, Educação Básica.

INTRODUÇÃO

A heterogeneidade no processo de aprendizado é uma realidade presente em todas as salas de aula, e compreender como os adolescentes aprendem é fundamental para promover uma educação mais eficaz. De acordo com a Metacognição, que se dedica ao estudo do aprender a aprender, identificam-se uma variedade de estilos de aprendizes, desde os mais ativos aos mais reflexivos (PORTILHO, 2018). Contudo, independentemente do estilo de aprendizado, é notável que alguns estudantes enfrentam dificuldades específicas, demandando uma atenção especial por parte dos profissionais de educação. Essas dificuldades, muitas vezes, são erroneamente atribuídas a transtornos orgânicos, resultando em intervenções medicamentosas e negligenciando a importância do ambiente educacional. No contexto da educação básica brasileira, observa-se uma prática pedagógica que nem sempre estimula o

¹ Pós- Graduada do Curso de Educação Transformadora Transdisciplinar da Faculdade Vicentina- PR, rreeducadora@gmail.com;

² Professor orientador: Professora Doutora, Pontifícia Universidade Católica do Paraná- UF, marireginaanastacio@gmail.com;

Projeto de intervenção apresentado à Especialização em Educação Transformadora da Associação Gente de Bem e Faculdade Vicentina, como requisito parcial à obtenção do título de especialista em educação transformadora.

desenvolvimento da atenção voluntária, uma competência crucial para o amadurecimento cognitivo dos adolescentes. Esta carência de atenção tornou-se um problema premente nas instituições de ensino atuais, levando a uma reflexão sobre a necessidade de estratégias mais eficazes. Em muitos casos, a desatenção é rotulada como Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), relegando o estudante a um regime de inclusão escolar que, por vezes, serve como justificativa simplista para o baixo desempenho acadêmico (BONADIO, p.520).

Essa suposição de que a desatenção é a principal causa das dificuldades escolares generaliza-se, ignorando a complexidade do processo de aprendizado e a influência do ambiente educacional. A atenção é, na verdade, uma habilidade que pode ser cultivada por meio de estratégias específicas. Neste sentido, é imperativo que a escola adote práticas pedagógicas que despertem o interesse e a interação do adolescente, proporcionando um ambiente de aprendizado mais significativo e envolvente. A adolescência, período que abrange dos 12 aos 18 anos de idade, é uma fase crucial na vida dos estudantes e apresenta desafios singulares. Compreender as mudanças neurobiológicas que ocorrem nesse período é fundamental para promover uma educação que aproveite ao máximo o potencial de atenção dos adolescentes. A plasticidade cerebral observada nessa fase sugere que intervenções voltadas para o desenvolvimento da atenção podem ter impactos significativos no desempenho acadêmico (SIEGEL, 2016). Diante desse cenário, este projeto propõe a implementação de estratégias metacognitivas e práticas de atenção plena no ambiente educacional, visando fortalecer a habilidade de atenção voluntária dos adolescentes na educação básica. O ensino de estratégias metacognitivas e práticas de “Atenção Plena” nas escolas por adolescentes, justifica-se pelo aumento dos desafios que os estudantes enfrentam com distrações externas que interferem diretamente no foco de sua atenção. Como resposta, precisa-se ensinar formas efetivas e comprovadas cientificamente que colaborem para o desenvolvimento intelectual do aluno do séc. XXI em ambientes positivos para o aprendizado.

A pesquisa adotou uma abordagem metodológica de elementos qualitativos, por se tratar de um projeto de especialização, para analisar o impacto da implementação de estratégias metacognitivas e de atenção plena no ambiente escolar. O estudo consistiu na execução de um minicurso de 8 semanas, realizado no contraturno escolar, focado no aprimoramento da atenção consciente. Durante este período, os participantes se envolveram em atividades práticas para sensibilizar sobre a importância da atenção no processo de aprendizagem e foram fornecidas ferramentas para desenvolver a habilidade de "Atenção

Plena". A coleta de dados incluiu o incentivo ao registro em um diário de bordo, com questões subjetivas referentes à atenção. A implementação das estratégias metacognitivas e de atenção plena na educação básica com adolescentes destacou a urgência dessa abordagem no contexto educacional. A necessidade de promover a autorregulação emocional foi enfatizada pelos estudantes ao longo das práticas, ressaltando a importância de integrar essas abordagens ao cotidiano escolar, dada a alta incidência de desatenção observada.

Os resultados positivos obtidos durante as práticas de atenção plena com adolescentes evidenciam um aumento significativo na atenção voluntária dos participantes. A necessidade intrínseca dos jovens em compartilhar emoções e aprender a regular as mesmas destaca a relevância da abordagem emocional no contexto educacional. A resistência inicial de alguns estudantes, apesar de sua participação voluntária, sublinha a importância de abordagens flexíveis e personalizadas. Embora este projeto inicial não tenha comparado resultados com um grupo controle, os benefícios observados sugerem a validade da continuidade da pesquisa e a potencial implementação dessa abordagem inovadora para aprimorar a atenção consciente dos estudantes.

METODOLOGIA

A abordagem proposta foi um minicurso com duração de aproximadamente 8 semanas, realizado durante o contraturno escolar. O programa incluiu atividades práticas voltadas para o desenvolvimento da atenção consciente. O projeto visou proporcionar conhecimentos que sensibilizassem os participantes para a importância da atenção durante a aprendizagem. Foram aplicadas ferramentas para auxiliar os alunos no desenvolvimento da habilidade de "Atenção Plena", visando sua aplicação no cotidiano para reduzir conscientemente distrações externas que pudessem prejudicar a performance acadêmica.

Durante o processo, os participantes foram convidados a elaborar um diário de bordo, registrando sua trilha de aprendizagem com o objetivo de qualificar e mensurar os resultados, bem como possibilitar futuras replicação com outros membros da comunidade escolar. A aplicação do projeto teve início no segundo bimestre de 2021, com intervenções realizadas entre às 14h e 16h, totalizando 16 horas de atividades ao longo de 8 dias, sempre às terças-feiras. O projeto contou com 10 vagas, preenchidas por meio de um questionário online

de inscrição, com os 10 primeiros inscritos selecionados para participar ativamente do minicurso.

O projeto integrou práticas de "Atenção Plena" e estratégias metacognitivas, fundamentando-se em metodologias aplicadas na Organização Mindful Schools³ considerando o desenvolvimento dessa habilidade como crucial para estudantes.

REFERENCIAL TEÓRICO

A atenção direcionada e voluntária possibilita a organização das informações externas, do pensamento e, conseqüentemente, da aprendizagem. (BONADIO, p.1878)

Conforme pesquisas realizadas em escolas que possuem em seu currículo acadêmico o treino para o desenvolvimento da atenção voluntária e consciente observam benefícios qualitativos, tanto para alunos quanto para professores. De acordo com a Mindful Schools, organização não governamental fundada em 2007 na Califórnia, Estados Unidos, o aperfeiçoamento da função cognitiva, com práticas direcionadas, aumenta significativamente o nível de foco e concentração dos estudantes.

A partir desta perspectiva acolher-se-á os dados relevantes de um estudo realizado no ano letivo de 2011-2012, em Oakland, Estados Unidos, com amostragem de 937 alunos, 47 professores em 3 escolas públicas com crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade.

O objetivo do estudo foi mensurar a eficácia e sustentabilidade de programas de "Atenção Plena" como intervenção para o desenvolvimento de habilidades cognitivas e socioemocionais, o foco desta pesquisa foi apenas nos dados referentes ao melhoramento da performance de atenção.

A metodologia utilizada nos mostra um período de aproximadamente 60 dias com práticas direcionadas de "Atenção Plena". Os dados foram coletados durante três períodos para comprovar a eficácia na sustentabilidade da implementação do programa de "Mindfulness", atenção plena como ferramenta colaborativa para desenvolvimento social, emocional e acadêmico da comunidade escolar.

³ Organização não governamental fundada em 2007 no Estado da Califórnia, Estados Unidos. Hoje é a maior comunidade internacional com profissionais especializados a prática do Mindfulness "Atenção Plena" em educação. A organização já treinou mais de 50 mil pessoas envolvidas no âmbito escolar, pessoas estas que possuem a missão de revolucionar o ambiente acadêmico, investindo em seu próprio auto-cuidado e bem estar, assim como da comunidade escolar. A organização calcula que durante a carreira profissional, o educador irá impactar uma média de 3 mil estudantes, sendo assim o potencial de impacto da MindfulSchools é de 150 milhões de estudantes em todo mundo.

Infere-se então, que houve aprimoramento significativo no período em que foram realizadas as primeiras intervenções na “atenção, concentração, foco” e consequentemente desenvolvimento cognitivo a partir das práticas aplicadas, assim como imensos benefícios em se tratando do estado com mais crimes em 2010 nos Estados Unidos.

Figura 1

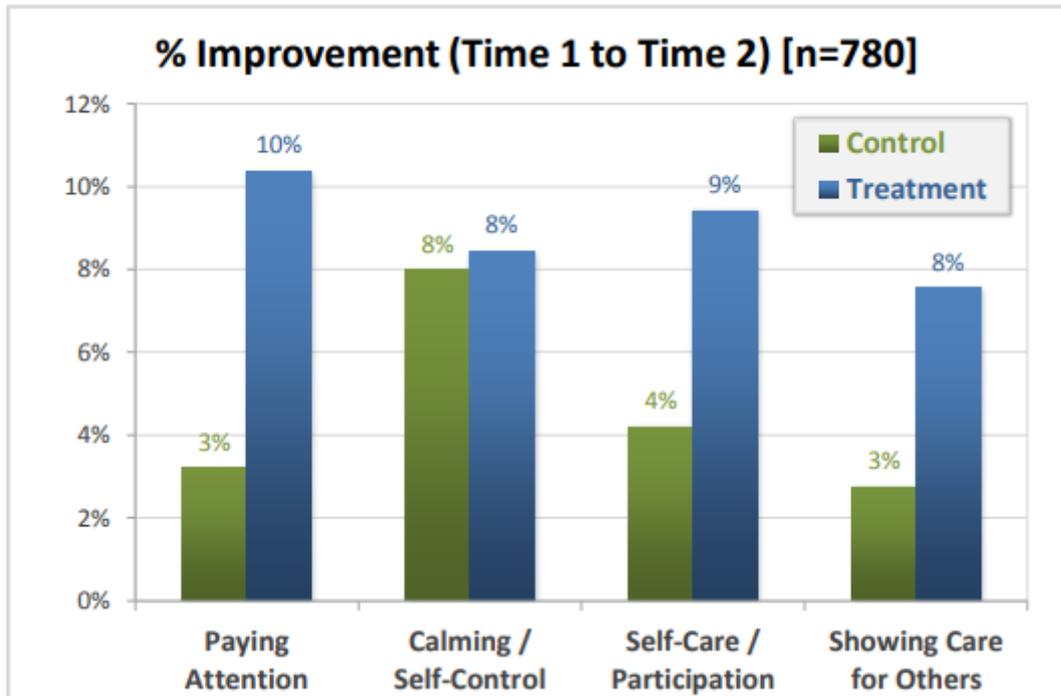
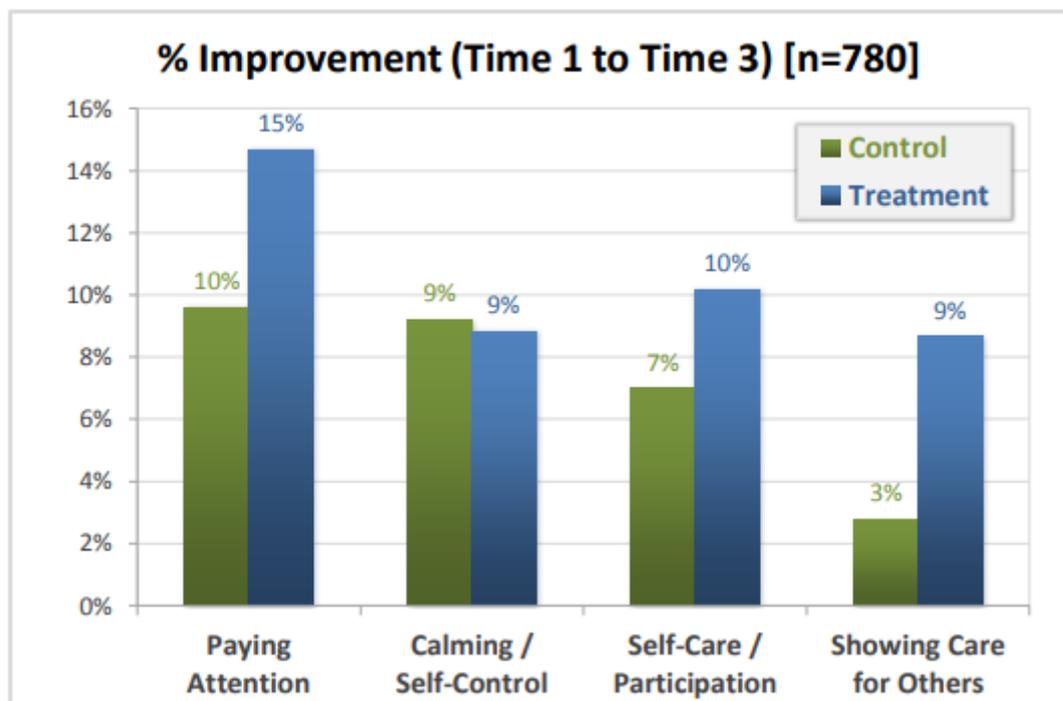


Figura 2



A necessidade de implementar o ensino da "Atenção Plena" nas instituições de educação básica, destinado a adolescentes no território brasileiro, decorre do crescente enfrentamento de desafios pelos estudantes. Estes desafios, muitas vezes originados por distrações externas que prejudicam diretamente a concentração, demandam uma resposta educacional efetiva e respaldada cientificamente. A proposta de ensino da "Atenção Plena" visa contribuir significativamente para o desenvolvimento intelectual dos alunos na contemporaneidade do século XXI, em ambientes de aprendizado que promovam positividade e estejam alinhados às demandas educacionais atuais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A implementação do programa de práticas de atenção plena durante o contraturno escolar, envolvendo 10 adolescentes ao longo de 8 semanas, revelou resultados significativos em diversas dimensões.

As questões apresentadas representam a avaliação subjetiva da atenção dos participantes em dois momentos distintos durante a prática: antes e depois. A escala utilizada para avaliação varia de 1 a 5, onde 1 indica uma atenção mínima e 5 representa uma atenção máxima, sendo que os participantes escolheram seus níveis de atenção antes e depois da atividade.

Adicionalmente, para enriquecer a compreensão dos resultados, os participantes foram incentivados a fazer registros no diário de bordo, respondendo a perguntas específicas. Essas perguntas incluíam aspectos emocionais, como mudanças no nível de felicidade antes e depois da atividade. Os participantes foram solicitados a refletir sobre os motivos dessas mudanças, registrando pensamentos, sensações e aprendizados proporcionados pela realização da atividade.

As perguntas adicionais no diário de bordo visaram capturar insights mais profundos sobre a experiência dos participantes e forneceram informações valiosas além da avaliação numérica da atenção. Os registros incluem reflexões sobre o impacto emocional da atividade, os aprendizados adquiridos e a identificação de possíveis ações futuras, permitindo uma análise mais abrangente dos resultados.

Em primeiro lugar, observou-se um notável desenvolvimento da habilidade de atenção consciente entre os jovens participantes. Através das práticas oferecidas, foi possível perceber uma melhora substancial na capacidade desses adolescentes de concentrarem-se e manterem a atenção de maneira mais focada e prolongada.

Além disso, os dados apontam para uma clara melhoria na performance acadêmica desses jovens. As notas obtidas ao final do programa foram consistentemente superiores às do período acadêmico anterior às práticas. Essa constatação sugere que o desenvolvimento da atenção consciente pode ter impactos positivos tangíveis no desempenho escolar.

Outro aspecto relevante foi a capacidade dos jovens em manter o foco e a atenção direcionada. Este resultado não apenas se refletiu nas notas mais elevadas, mas também contribuiu para um engajamento mais efetivo nas propostas acadêmicas. Os participantes demonstraram uma maior disposição para se envolver ativamente nas atividades escolares, evidenciando o potencial das práticas de atenção plena em criar um ambiente acadêmico mais participativo e colaborativo.

Além dos benefícios percebidos diretamente nos jovens participantes, houve uma sensibilização positiva por parte de pais e professores em relação às mudanças comportamentais observadas nos adolescentes. Este ponto destaca a importância de envolver a comunidade escolar nas discussões sobre a implementação de programas de atenção plena, uma vez que os resultados não se limitam ao âmbito individual, mas impactam a dinâmica mais ampla da escola e da interação aluno-professor.

Esses resultados sugerem não apenas a eficácia do programa de atenção plena, mas também abrem espaço para discussões mais amplas sobre a integração dessas práticas no contexto educacional. Como podemos adaptar e expandir essas abordagens para outros grupos de estudantes? Como as escolas podem integrar essas práticas de maneira contínua em sua rotina acadêmica? Essas são questões relevantes que emergem dos resultados obtidos e que merecem uma análise mais profunda para informar futuras intervenções educacionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações finais enfatizam a necessidade imperativa de introduzir estratégias metacognitivas e de atenção plena na educação básica para adolescentes. Destaca-se a urgência de promover a autorregulação emocional, evidenciada como uma demanda frequente entre os estudantes ao longo das práticas. A integração dessas práticas ao cotidiano escolar se mostra crucial, especialmente diante da alta incidência de desatenção observada.

Nas considerações finais, destacam-se diversos aspectos observados durante as práticas direcionadas de atenção plena com adolescentes. Ficou evidente que os jovens sentem uma necessidade intrínseca de compartilhar suas emoções e aprender a regular as mesmas,

evidenciando a importância da abordagem emocional no contexto educacional. No início do programa, alguns estudantes apresentavam dificuldades notáveis; não conseguiam sequer parar para respirar e encontravam humor em praticamente tudo. Além disso, alguns participantes, mesmo estando no programa de forma voluntária, inicialmente resistiram às práticas, ressaltando a diversidade de reações e a necessidade de abordagens personalizadas.

É crucial ressaltar que, neste projeto inicial, não foram realizadas comparações de resultados com um grupo controle. Entretanto, os resultados positivos em relação ao aumento da atenção voluntária dos estudantes que participaram do programa sugerem a viabilidade e a pertinência de uma continuidade na pesquisa. A resistência inicial observada destaca a importância de adaptar as práticas às necessidades individuais dos adolescentes, sugerindo que abordagens flexíveis e personalizadas podem otimizar a eficácia do programa. Considerando esses aspectos, vislumbra-se um potencial significativo para futuras pesquisas e implementações dessa abordagem no contexto educacional.

REFERÊNCIAS

- BONADIO, RAA.; MORI, NNR. **Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade: diagnóstico de prática pedagógica** (online). Maringá: Eduem, 2013. ISBN 978-85-7628-657-8
- BNCC. **Base Nacional Comum Curricular** – 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/#introducao> Acesso em 11 Maio 2020.
- CASEL. **Resources: Infographics**. Disponível em: <https://casel.org/resources-infographics/> Acesso em 11 Maio 2020.
- LIMA, Ana Laura Godinho. **O problema da falta de atenção na escola**. Universidade de São Paulo: 2018. Disponível em <https://jornal.usp.br/artigos/o-problema-da-falta-de-atencao-na-escola/> Acesso em 11 Maio 2020.
- PORTILHO, E. **Como se Aprende? Estratégias, estilos e metacognição**. 2ª. ed. Rio de Janeiro: WAK, 2011.
- RANDIMA, Fernando. **Measuring the Efficacy and Sustainability of a Mindfulness-Based In-Class Intervention Mindful-Schools-Study-Highlights.pdf**



SCHOOL. **Mindfulls**. Disponível em <https://www.mindfulschools.org/> Acesso em 11 Maio 2020.

SEAD. **National Commission on Social, Emotional and Academic Development**.

Disponível em

https://assets.aspeninstitute.org/content/uploads/2017/09/SEAD-Research-Brief-9.12_updated-web.pdf

SIEGEL, Daniel J. **Cérebro Adolescente: a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos**- São Paulo, 2016.

SLAIERO, Vânia Lúcia. **De bem com a vida na escola: relaxamento corpo-mente e emoções em sala de aula**. São Paulo, 2004

VICTORIA, Flora. **Semeando Felicidade**. São Paulo, 2016