

## **BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ATENÇÃO PLENA NO CONTEXTO ESCOLAR**

FALCÃO, Aderlane Ferreira <sup>1</sup>

SOUZA, Leonardo de Oliveira de <sup>2</sup>

### **RESUMO**

Atenção plena é uma forma de estar consciente e concentrar-se no momento presente de forma intencional e sem julgamentos ao reflexo do entendimento de que esta é uma prática que abre possibilidades à habilidades e benefícios quando aplicada à um determinado contexto. O artigo tem como objetivo pesquisar os benefícios da prática da atenção plena no contexto escolar e compreender quais são estes. Vários benefícios são encontrados, como por exemplo, o desenvolvimento intelectual e cognitivo do estudante, o autoconhecimento e a regulação emocional. O método de pesquisa consiste e uma revisão de literatura, onde podemos analisar e coletar dados de documentos da literatura e da ciência e relação ao tema.

**Palavras-chave:** Atenção Plena, Contexto Escolar, Mindfulness, Terapia Cognitivo-Comportamental, Psicologia.

### **1. INTRODUÇÃO**

Entende-se por atenção plena (*mindfulness*) uma maneira específica de concentrar-se no momento presente de forma intencional e sem julgamentos (KABAT-ZINN, 1990 apud VANDENBERGHE; SOUSA, 2006). Os pensamentos no momento da prática do *mindfulness* permeiam a realidade do momento sem discriminação ou julgamento dele,

verificando-o da maneira que estes são reconhecidos e apresentados. Desta forma reflete-se a prática da atenção plena em objetivo a prestar devida atenção em um determinado foco e com isso desviar-se dos outros tipos de atenção e atingir a atenção concentrada.

A atenção plena na psicologia começou a ser pesquisada no início do século XX onde verificavam o exercício e desdobramento para saúde mental e logo foi integrado à abordagens da psicologia, como na Terapia Cognitivo-Comportamental (RAHAL, 2018). A inserção da atenção plena nas abordagens da TCC (Terapia Cognitivo Comportamental) iniciou-se nos anos 90 (WENZEL, BROWN, BECK, 2010 apud NUNEZ-PUMARIEGA *et al.*, 2020).

Na TCC visualizamos uma adaptação da aplicação da atenção plena como técnica que pode auxiliar o sujeito a sair do modo automático de sua realidade e conectar-se consigo (MARTINS *et al.*, 2017). Analisando, podemos refletir sobre a atenção plena, promover um pensamento concentrado na realidade tal como ela é, logo, promovendo consciência.

A TCC também trabalha a atenção plena na redução da reatividade a sentimentos e pensamentos angustiantes e na redução de sintomas psicológicos (ROSENZWEIG *et al.*, 2010 apud REIS, 2014). Desta forma, associando à prática da atenção plena de maneira em que a psicologia agrega resultados, podemos promover uma reflexão do que a inserção desta técnica pode empreender na aplicabilidade em um contexto escolar – que é o objetivo de pesquisa do presente artigo. Entendemos a escola como um ambiente que há desafios para o processo de aprendizagem e um deles pode ser os sentimentos e pensamentos dos estudantes perante a questões vivenciadas em sua trajetória escolar.

A escola é permeada de respostas estressoras a quem pertence a este ambiente dificultando em algumas circunstâncias a performance dos estudantes. Na educação há forte exercício de estar em contato e estar presente no momento, possibilitando abertura a curiosidade (TERZI *et al.*, 2020). Sobre a prática da atenção plena (*mindfulness*) no contexto escolar há poucas pesquisas, entretanto em análise a esta técnica podemos observar vários ganhos possíveis à sua aplicabilidade. Importantes avanços encontrados com a técnica aplicada ao contexto escolar, como por exemplo, melhora da performance cognitiva e aumento da resiliência ao estresse (ZENNER, HERRNLEBEN-KURZ, WALACH, 2014 apud RAHAL, 2018). Uma melhora da performance cognitiva do

estudante e obter maior resiliência ao estresse pode promover benefícios no processo de aprendizagem e manejo aos sentimentos que emergem dia após dia o sujeito inserido no âmbito educacional.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Compreender como a prática da atenção plena pode auxiliar o estudante no contexto escolar – os benefícios acerca da inserção da prática do trabalho da atenção plena visando o auxílio no desenvolvimento intelectual do indivíduo.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Teorizar sobre a atenção plena e sua prática, visando compreender como este método pode contribuir e beneficiar os estudantes no contexto escolar.;
- Conceituar atenção plena (*mindfulness*);
- Descrever benefícios da atenção plena no contexto escolar com foco no estudante;

## **3. ANÁLISE E COMENTÁRIO DO CONTEÚDO**

### **3.1 REFLEXÃO DO CONCEITO DE ATENÇÃO PLENA (MINDFULNESS)**

Em materiais observados, Mindfulness ou Atenção Plena é uma forma de estar consciente no presente de maneira intencional e sem julgamento, sendo uma técnica que pode contribuir para a satisfação e desempenho no trabalho, redução de exaustão emocional, envolvimento na tarefa e melhora nas relações interpessoais (MARKUS, LISBOA, 2015).

É um conceito também associado à técnica de meditação (SHAPIRO et al., 2006 apud MARKUS, LISBOA, 2015). Esta técnica é conhecida por visar promover estar consciente na experiência presente momento à momento emergindo de prestar atenção em um propósito (KABAT-ZINN, 2003, apud MARKUS, LISBOA, 2015).

Ao longo dos anos esta prática tem sido incluída em intervenções psicológicas e utiliza como base a meditação, exercícios corporais e práticas de observação e atenção plena focando a atenção na experiência vivida no momento (GERMER, 2005 apud MARKUS,

LISBOA, 2015). Nas psicoterapias a técnica surge nas últimas décadas e associado à Terapia Cognitivo Comportamental ela é compreendida como uma habilidade metacognitiva com intuito de ampliar a consciência do sujeito em relação aos pensamentos, emoções e sentimentos (NUNEZ-PUMARIEGA *et al.*, 2020). Os benefícios da prática da atenção plena estão associados à esferas sociais, ambientais e psicoemocionais (PINHO *et al.*, 2020).

Roberto Assagioli, em 1910 integrou o saber Budista como ferramenta nas técnicas da Psicologia sendo uma delas a prática de meditação inserindo também a atenção plena (ASSAGIOLI, 2013 apud RAHAL, 2018). Dentre diversas abordagens, temos a psicologia budista. De acordo com a psicologia budista a prática contínua da atenção plena oferece ao sujeito uma nova perspectiva de si, do outro e do mundo (GROSSMAN, 2010 apud HIRAYAMA *et al.*, 2014).

### **3.2 REFLEXÃO DO CONCEITO DE ATENÇÃO PLENA APLICADO AO CONTEXTO ESCOLAR**

A escola é percebida como um ambiente que promove um crescimento na vida pessoal e profissional, mas há muitas significações negativas às práticas educacionais e aos relacionamentos interpessoais e de acordo com alguns alunos este ambiente não tem o funcionamento esperado pela sociedade (MARQUES, CASTANHO, 2011). Significações negativas fazem com que a escola seja percebida como um lugar com vários desafios vivenciados.

Com base no referencial teórico que aborda atenção plena (*mindfulness*) no contexto escolar, em relação ao conceito e sua aplicabilidade percebe-se que este proporciona benefícios nas tarefas executadas por promover uma atenção plena à um determinado propósito, como redução de ansiedade e auxílio no processo de aprendizagem justamente pela prática da atenção e da observação em determinado contexto escolar. Há evidências de que a inserção da prática do *mindfulness* com crianças e adolescentes promove habilidades sociais e emocionais (MAJOLO, 2014).

Nesta reflexão do conceito aplicado pode-se analisar a possibilidade de melhora no desempenho acadêmico e nas relações que este ambiente promove. Sabe-se que esta prática ajuda a aprimorar a atenção em classe, a regular suas emoções e adquirir

habilidades nas relações interpessoais (COSENZA, 2018). Estudos indicam que alto escore na atenção plena aponta maior satisfação geral com a vida, equilíbrio na percepção dos afetos, aceitação das experiências e compreensão dessas, seja positiva ou negativa (PIRES, *et al.*, 2018). Estar consciente das experiências, seja uma experiência positiva ou negativa, faz com que a percepção às frustrações tenha um impacto menor no âmbito da satisfação do indivíduo no contexto escolar, seja nas relações interpessoais que engajam as emoções e afetos, ou seja no processo de aprendizagem.

Pesquisas referente à meditação apontam que esta prática produz modificações psicológicas que refletem na psicologia da cognição e nos processos emocionais e intelectuais, logo, espera-se que a atenção plena promova alteração na capacidade atencional da pessoa e com isso verificar concentração, inibição de estímulos e comportamentos distraidores (COSENZA, 2018). Pesquisa referente à meditação e atenção plena aponta que há uma redução do afeto negativo e que o ambiente de aula se torna mais seguro e gentil, possibilitando os alunos a superarem alguns sentimentos, além de desenvolver funções sociais e cognitivas (ARAUJO *et al.*, 2020).

Como resultado ocorre o aperfeiçoamento da memória operacional que pode promover melhora ao desempenho escolar, redução do estresse, diminuição da violência (comportamentos agressivos decorrentes relações interpessoais em espaços escolares) e melhora na autoestima (COSENZA, 2018). Este aperfeiçoamento é importante, visto que a memória operacional é dada pela capacidade de armazenar e manejar informações por um breve período (KANE; ENGLE, 2002 apud SIQUARA; DAZZANI; ABREU, 2014). Sua função é de extrema relevância aplicada ao contexto escolar. Este tipo de memória seleciona, conecta, sintetiza e resgata informações fazendo conexão com novos conteúdos/informações (SIQUARA; DAZZANI; ABREU, 2014). Exerce papel de destaque no processo de aprendizagem.

Ao analisar os materiais científicos produzidos, pode-se perceber e refletir sobre os benefícios para os professores onde é interessante que estes tenham familiaridade com a técnica para transmitir aos alunos, promovendo mudança no comportamento e habilidades – como prestar atenção na aula e habilidades socioemocionais - ajudando-os na redução de estresse (COSENZA, 2018).

Através de estudos foi possível avaliar e identificar uma grande diversidade de intervenções com base na atenção plena no âmbito escolar sendo verificado aspectos

psicológicos diversos (RAHAL, 2018). Por exemplo, o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, conhecido como TDAH, no qual ocasionam comprometimentos que dificultam a regulação do sujeito onde a técnica de atenção plena pode ser utilizada como ferramenta para o melhor desenvolvimento das capacidades atencionais desses indivíduos em fase escolar (ZYLOWSHA; SMALLEY; SCHWARTZ, 2009 apud MARREIRO, 2020). Além disso, em pesquisa, é perceptível que a ansiedade em crianças pode afetar e evitar a capacidade de controlar a atenção, de aprender e absorver informações, sendo assim, aponta dificuldades em superar desafios do contexto escolar (SEMPLE, 2005 apud DINELLI; ASSUMPÇÃO, 2018).

Outra questão interessante no contexto escolar é a mudança através do exemplo onde quando os orientadores e envolvidos começam a utilizar a técnica para si e os estudantes percebem esta regulação, é observado que existe uma tendência ao aluno acompanhar este comportamento (HUPPERT; JOHNSON, 2010 apud MARREIRO, 2020).

No Brasil este tema (em foco a atenção plena no contexto escolar) não possui ampla pesquisa (RAHAL, 2018) e diante disso é necessário investigar aplicação da problemática a fim de pesquisar os benefícios de forma científica agregado à sociedade e à comunidade científica.

O motivo pela escolha do tema “Atenção Plena no Contexto Escolar”, com foco nos benefícios que esta prática pode vir a trazer ao estudante neste contexto, é para analisar os ganhos deste método, servindo como base de estudos com o olhar no desenvolvimento da atenção plena auxiliando na autorregulação emocional, desempenho no âmbito escolar, autoconhecimento, dentre vários outros benefícios dos quais a prática de atenção plena, de acordo com algumas pesquisas realizadas, pode vir a oferecer.

Entende-se que a prática ainda precisa de pesquisas mais aprofundadas, porém nota-se que esta possui promissoras oportunidades de novos estudos e experimentos, e que os estudos realizados nos trouxeram resultados motivadores para a continuidade da pesquisa em questão.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo com a revisão bibliográfica, é possível construir o entendimento de que a atenção plena é um método (originalmente voltado para meditação) que também pode

fazer parte da psicologia (e suas áreas, como a TCC que trabalha com êxito esse método) e pode ser entendido como um modo de perceber (e estar) o momento presente – sendo imprescindível no contexto escolar, visto que traz e pode trazer benefícios aos que contemplam o ambiente quando aplicado.

Em análise de dados obtidos através das pesquisas, quando aplicado ao contexto escolar, é possível obter uma melhora da performance cognitiva do estudante e obter maior resiliência ao estresse, podendo promover benefícios no processo de aprendizagem e manejo aos sentimentos que emergem dia após dia no sujeito inserido em âmbito educacional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAUJO, A. C. de. et al. **Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes de saúde no Brasil.** Acta Paulista de Enfermagem [online]. 2020, v. 33. Disponível em: <<https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0170>>. Acesso em: 12 de abr. de 2022.

COSENZA, R. **Prática de Mindfulness no ambiente escolar pode trazer benefícios a alunos e professores.** Revista Neuroeducação [online]. 2018. Disponível em: <<https://revistaeducacao.com.br/2018/01/30/pratica-de-mindfulness-no-ambiente-escolar-pode-trazer-beneficios-a-alunos-e-professores/>>. Acesso em: 22 de fev. de 2022.

DINELLI, L. R; ASSUMPÇÃO, A.A. **Intervenções baseadas em mindfulness para crianças com sintomas de ansiedade: revisão integrativa.** Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas. 2018, v. 3. Disponível em: <<http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/18406/13610>>. Acesso em: 22 de fev. de 2022.

HIRAYAMA, M. S. et al. **A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory.** Ciência & Saúde Coletiva [online]. 2014, v. 19. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013>>. Acesso em: 31 de mai. de 2022.

MAJOLO, F. **Intervenções baseadas em mindfulness em contexto escolar: um estudo bibliográfico.** Porto Alegre. 2014. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/134849>>. Acesso em: 31 de mai. de 2022.

MARKUS, P.M. N; LISBOA, C. S. M. **Mindfulness e seus benefícios nas atividades de trabalho e no ambiente organizacional.** Revista PUCRS. 2015. Disponível em: <<https://unilogos.org/revista/2020/03/24/mindfulness-em-contexto-escolar-uma-nova-perspectiva-na-atividade-docente/>>. Acesso em: 29 de abr. de 2022.

MARREIRO, D. L. **Mindfulness em contexto escolar: uma nova perspectiva na atividade docente.** Revista Unilogos [online]. 2020.

MARTINS, M. S. P. P. et al. **Mindfulness: Um estudo sobre a percepção dos terapeutas cognitivos no público soteropolitano.** Revista Unifacs [online]. 2017. Disponível em <<https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/5010>>. Acesso em 20 de mai. de 2022.

MARQUES, P. B; Castanho, M. I. S. **O que é a escola a partir do sentido construído por alunos.** Psicologia Escolar e Educacional [online]. 2011, v. 15, n. 1. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-85572011000100003>>. Acesso em: 30 de mar. de 2022.

NUNEZ -PUMARIEGA, Y. et al. **Prevenção de recaídas baseada em mindfulness no tratamento do tabagismo - Brasil.** CES Psicol, Medellín. 2020, v. 13, n. 2, p. 129-143. Disponível em: <<https://doi.org/10.21615/cesp.13.2.9>>. Acesso em: 01 de mai. de 2022.

PIRES, J. G. et al. **Validity Evidence of an Instrument for Mindfulness Assessment (MA) Based on its Internal Structure and External Criterion.** Psicologia: Ciência e Profissão [online]. 2020, v. 40. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-3703003199218>>. Acesso em: 12 de abr. de 2022.

RAHAL, G. M. **Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção.** Psicologia Escolar e Educacional [online]. 2018, v. 22, n. 2. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2175-35392018010258>>. Acesso em 12 de abr. de 2022.

REIS, W. G. P. **Evidências do papel de mindfulness do aprimoramento das funções executivas.** Belo Horizonte. 2014. Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/VRNS-9N4FVQ>>. Acesso em: 25 de mai. de 2022.

SIQUARA, G. M., DAZZANI, M. V. M., ABREU, N. **Tarefas que avaliam a memória operacional na infância e adolescência: uma revisão sistemática da literatura.** Estudos de Psicologia (Natal) [online]. 2014, v. 19, n. 4. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-294X2014000400003>>. Acesso em: 21 de jun. de 2022.

TERZI, A. M. et al. **Mindfulness na Educação e Paulo Freire: uma abordagem reflexiva.** Interface - Comunicação, Saúde, Educação [online]. 2020, v. 24. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/Interface.200015>>. Acesso em: 31 de mai. de 2022.

VANDENBERGHE, L; SOUSA, A. C. A. **Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais.** Rev. bras. ter. cogn. Rio de Janeiro, 2006, v. 2, n. 1, p. 35-44. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872006000100004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004)>. Acesso em: 25 de mai. de 2022.