

## A MEDITAÇÃO COMO AÇÃO DE POTENCIAL COGNITIVO: UM ESTUDO COM ALUNOS DE UMA FACULDADE PARTICULAR

Paulo Rogério de Souza GARCIA

GARCIA, Paulo Rogério de Souza. **A meditação como ação de potencial cognitivo: um estudo com alunos de uma faculdade particular**. Projeto de investigação científica, do Curso de Direito – Centro Universitário Fibra, Belém, 2018.

A investigação científica se deu no contexto do ensino-aprendizagem de nível superior, com alunos de uma faculdade particular, de Belém -- Pará, por meio de técnicas de meditação como forma de potencializar as habilidades cognitivas. Segundo Herculano Houzel, “o aprendizado é um processo construído por meio da experiência, de vivências e de tentativas e erros” (HOUZEL, 2013 *apud* MIYASHIRO, 2015: p. 88). Nesse sentido, o cérebro vai se modulando para funcionar de modo diferente a cada tarefa apreendida, fenômeno esse chamado de “neuroplasticidade” pela Neurociência (HOUZEL, 2009 *apud* MIYASHIRO, *op. cit., idem*). Essa capacidade de alteração do funcionamento cerebral atua

no gerenciamento das emoções e na tomada de decisão (SANTI, 2015, p. 110). Diversos estudos em Neurociência, Psicologia e Psiquiatria comprovam os benefícios da meditação, especialmente em pacientes clínicos (MENEZES, 2009). No contexto escolar, essa ferramenta pode ajudar a reduzir o déficit de atenção e a indisciplina (PRADO, 2016). No contexto do ensino de graduação, os problemas mais frequentes estão relacionados com ansiedade e estresse, produzidos no ambiente de trabalho ou no período de avaliação, na faculdade. Diante dos fatores que afetam o ensino-aprendizagem, sentiu-se a necessidade de investigar uma técnica para reduzir seus efeitos. Nesse sentido, a meditação pode melhorar o funcionamento mental para que o aluno tenha desempenho mais eficaz nas aulas e nas provas. O projeto teve por objetivo avaliar os efeitos da meditação no processo ensino-aprendizagem no nível de graduação. O estudo foi do tipo experimental, realizado por meio de observação controlada, com uma abordagem quanti-qualitativa. A pesquisa foi realizada com alunos devidamente matriculados, na modalidade presencial de ensino, com perfil de pessoas em situação não clínica, ou seja, sujeitos que não estivessem em

situação hospitalar ou que não foram diagnosticadas com alguma disfunção mental (MENEZES, *op. cit.*). Participaram da pesquisa 20 alunos. As sessões de meditação aconteceram na IES, em uma sala de aula com ambiente propício ao experimento, aos sábados, de 8h às 8h30, entre os meses de abril e setembro de 2018. Os dados sobre o perfil sociodemográfico dos participantes foram coletados mediante um “questionário dirigido” e os dados sobre a meditação mediante um “questionário com perguntas objetivas e subjetivas. Com relação ao rendimento escolar, os dados foram extraídos do banco de dados da IES. Foram utilizadas almofadas para meditação guiada com uso de sino pin para estímulos extra-sensoriais. Em outras sessões, utilizou-se a técnica da meditação aberta para observação da respiração e frequência cardíaca, para a qual era preciso saber fazer uso do silêncio. Outro tipo de meditação foi a autotranscedência automática, em que o praticante apenas deixava fluir seu pensamento até atingir um autocontrole da mente. Essa forma foi aplicada às vezes em silêncio e outras vezes ao som de mantras, de canto gregoriano ou outra vibração capaz de produzir ondas alfa, isto é, ondas cerebrais lentas capazes de promover

relaxamento ou estado de pré-sono, mas mantendo o estado de alerta (RATO, 2011, p. 89 *apud* PRADO, *op. cit.*). Durante as sessões, foi feito controle da percepção de si mesmo para adequação dos participantes à prática meditativa. A postura tradicional, que é sentada em posição lótu, foi adaptada para cada situação. No início, os participantes relataram dor nas costas, nas pernas, nos joelhos, formigamento, o que impedia haver concentração. As posturas foram sendo corrigidas como, por exemplo, sentar encostado na parede com o tronco e as pernas formando um ângulo reto. Um participante só conseguiu se concentrar quando passou a meditar sentado, outros quando usavam duas almofadas. Os participantes optaram em meditar com as luzes apagadas e ao som de melodia oriental ou em silêncio. Para não interferir bruscamente na concentração, as lâmpadas eram acesas gradativamente. A maioria dos sujeitos (60%) tinha entre 18 e 25 anos, dado que na Faculdade há mais estudantes jovens. Considerando essa faixa etária, era de esperar a composição da coorte. Mais da metade dos sujeitos eram solteiros (70%). Com relação à escolaridade, quase dois terços (65%) estavam cursando a primeira graduação, seguidos de 15% de alunos que

estavam na segunda graduação. Sobre a renda familiar, a maioria não quis declará-la, mas presume-se que prevalecesse a renda familiar de um a dez salários mínimos. Também foi investigado se os participantes tomavam algum medicamento de uso contínuo. Sessenta por cento dos participantes disseram não tomar medicamento controlado. Perguntou-se se estavam fazendo alguma psicoterapia. A grande maioria (80%) respondeu que não. Perguntados se praticavam algum exercício físico, pouco mais da metade (55%) respondeu que sim. Também perguntados se participavam de psicoterapia, a grande maioria (85%) respondeu que não. Perguntados se tiveram algum evento estressor nos últimos seis meses, mais da metade (60%) responderam que sim. Finalmente, indagados se já praticaram meditação, apenas um participante respondeu que sim. Em síntese, o perfil do participante é de uma pessoa do sexo masculino, entre 18 e 25 anos, solteiro, cursando o nível superior pela primeira vez, com renda familiar entre 1 e 10 salários mínimos, que nunca tomou medicamento de uso contínuo, não fez e não faz psicoterapia, que pratica atividade física, mas que já teve algum evento estressor nos últimos seis meses e que nunca praticou

meditação. Após conhecer o perfil dos alunos, passou-se à experimentação por meio da observação e, ao final, aplicou-se o questionário para investigar os efeitos da meditação. Foi indagado se o participante sentia algum relaxamento muscular durante a meditação. Metade (50%) dos participantes disseram que sentiram muitas vezes, um quinto (20%) sinalizou que sempre sentia, e menos de um terço disse que poucas vezes sentia (30%). O dado importante é que 70% tenderam a sentir relaxamento muscular. Com relação à mente, a grande maioria (70%) disse que muitas vezes sentia a mente relaxada, seguida de 20%, que afirmaram que sempre sentiram esse relaxamento, e 10% disseram que sentiram poucas vezes. Da mesma forma, a tendência é sentir sempre relaxamento mental durante a meditação. Os alunos também foram indagados se passaram a praticar em casa. A maioria respondeu que sim (80%). Desses, 40% praticaram uma vez, 30% praticaram três vezes e 20% praticaram duas vezes, por semana. Foi perguntado quantas vezes ao dia o aluno meditava. Quase todos disseram que meditavam uma vez, apenas um disse que meditava duas vezes, para evitar a ansiedade e o estresse. Os outros relataram que passaram a meditar

em casa devido à “agitação diária”, ao “estresse”, à “ansiedade”, à “preocupação e à raiva”, aos “problemas pessoais” e à “tensão”. Além desses fatores negativos, relataram fatores positivos como esvaziar a mente, relaxar, acalmar os nervos. Com relação àqueles que só meditaram durante a experimentação, relataram que passaram a meditar por conta do estresse, falta de paciência e cansaço mental. Outro dado relevante é o fato de que quanto maior a frequência, maiores os benefícios da meditação ao se analisar o relaxamento muscular e mental com a frequência da meditação por semana. Outra variável investigada foi o lugar da meditação. Foi perguntado se o participante tinha necessidade de meditar em algum lugar específico. A maioria respondeu que sim (70%). Dentre esses, o lugar de preferência foi descrito como um local silencioso, confortável e tranquilo, mais especificamente em casa, na privacidade do quarto, geralmente em um horário em que os outros estivessem dormindo, ou na “natureza”. Relataram conseguir mais concentração nas aulas e melhor organização dos estudos em casa. O rendimento escolar foi analisado a partir das notas obtidas no semestre em todas as disciplinas cursadas. Foi realizada

uma análise estatística com o teste de *Mann-Whitney*. Retomando a segunda parte da questão-problema (A meditação melhora o rendimento escolar do aluno?), o teste correlacionou duas variáveis numéricas de acordo com as hipóteses a seguir:  $H_0$ : o rendimento escolar independe da meditação.  $H_1$ : o rendimento está relacionado com a meditação. Nível de decisão:  $\alpha = 0.05$ . O teste  $U$  não é estatisticamente significativo para os scores apresentados, aceitando-se, por conseguinte, a hipótese de nulidade. Vale acrescentar que existe uma tendência ao se observarem as medianas no sentido de que 54% dos alunos melhoraram sua nota. Por exemplo, a unidade 3 apresentou um p-valor próximo do limite de confiança ( $p = 0.0736$ ). Esta unidade foi a que mais frequentou as sessões e relatou que passou muito tempo sem estudar por isso sentia muita dificuldade em acompanhar as aulas e que estava tentando entrar no ritmo de estudo. Sua evolução foi considerável. A unidade 4 também foi bastante participativa nas sessões e obteve as melhores notas da turma; relatou que a meditação estimulou sua volta à prática de esporte e queria implantar um programa de meditação aos condôminos do seu prédio. A investigação atingiu seus objetivos por meio

do uso adequado dos métodos científicos especialmente em seus aspectos éticos e epistemológicos. Com relação à questão problema A meditação pode melhorar a aprendizagem e o rendimento dos alunos do ensino superior? A resposta se dividiu em duas partes. Primeiramente, quanto à aprendizagem, pode-se afirmar que a meditação permite um melhor condicionamento para o estudo ao produzir no praticante um relaxamento muscular e mental, reduzindo a ansiedade e o estresse diários, e equilibrando o lado emocional. Esses benefícios são maiores quanto maior a frequência da meditação. Na percepção dos participantes, a meditação provoca uma melhor concentração e um melhor funcionamento mental para organização dos estudos. Com relação ao rendimento escolar, o teste *U* não foi significativo, mas há uma tendência de melhorar a nota com a prática da meditação de modo que mais da metade dos participantes tiveram sua segunda nota elevada no semestre. Quanto à meditação, a prática em si requer preparo pessoal do praticante. É necessário haver adaptação de sua postura e do ambiente. É perfeitamente possível trabalhar com estudantes o foco e a concentração. Basta seguir um protocolo de atividade a

começar por estímulos extrassensoriais (meditação guiada), depois consciência do corpo (meditação aberta) e, por fim, controle da mente (meditação autotranscendental). Vale dizer que as duas primeiras são terapêuticas e a segunda, além de seu efeito terapêutico, trabalha a espiritualidade, sendo capaz de desenvolver valores como compaixão e empatia.

**PALAVRAS-CHAVE:** Meditação. Ensino-aprendizagem. Alunos de uma faculdade, Belém – Pará.

## REFERÊNCIAS

MENEZES. Carolina Baptista. **Por que meditar?** A relação entre o tempo de prática de meditação, o bem-estar psicológico e os traços de personalidade. Dissertação de mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Psicologia. Defesa em março de 2009.

MIYASHIRO, R. T. **Gestos da escrita.** Tese de doutorado. Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes. Defesa em 24 de fev. 2015. Campinas, São Paulo, 2015.

PRADO, Silvio César Prestes. **A utilização da meditação como prática pedagógica da educação física.** Artigo. Cadernos PDE: Paraná, 2016.

SANTI, Alexandre de. **Cura espiritual: Uma explicação.** São Paulo: abril, 2015.