

**PRÁTICAS DE ATENÇÃO PLENA NO ENSINO SUPERIOR: relato de experiências
no México e no Brasil**

**MINDFULNESS PRACTICE IN HIGHER EDUCATION: experience report on México
and Brazil.**

Rita de Cássia de Souza¹

Luiza Bontempo e Silva²

Resumo

O presente trabalho narra a experiência com o uso de atenção plena em aula em duas instituições de ensino superior contextualmente muito diferentes: uma no México e outra no Brasil, uma privada e outra pública, uma com estudantes de Psicologia e outra com estudantes de diferentes cursos. Porém, apesar da diferença contextual, ambas as experiências tiveram resultados similares. Em todas as aulas, tanto no contexto da universidade mexicana quanto brasileira, depois dos cinco minutos de prática de atenção plena, era clara a mudança no ambiente de aula, especialmente pelo silêncio ou pela diminuição dos ruídos e do tom de voz. A maioria dos estudantes mostrava-se mais aberta e atenta, participando de maneira ativa e concentrada. Também foi notável a diminuição de conversas paralelas, uso de celular e outros distratores. Consultados sobre os efeitos da prática, a maioria dos estudantes expressaram sentir bem-estar, observaram mudanças positivas em sua capacidade de atenção e consciência de si mesmos, e manifestaram sentir-se satisfeitos com os resultados da prática.

Palavras-chave: Educação superior. Atenção Plena. Mindfulness.

¹ Doutora em Educação, Professora Adjunta no Departamento de Educação da Universidade Federal de Viçosa. E-mail: ritasouza@ufv.br e telefone: 31 3899-1662.

² Doutora em Psicologia Educativa e do Desenvolvimento. Professora e pesquisadora de tempo completo do Departamento de Psicologia da Universidad de las Américas Puebla. Tel.: (222) 229 20 00 ext. 2657. E-mail: luiza.bontempo@udlap.mx

Abstract

This article pretends to tell the experience with mindfulness meditation in class, on higher education. This is a comparative report about mindfulness use on two institutions of higher education whose contexts are very different: one is a public institution, the other, a private institution; one is in Brazil, the other in México; one is with different majors, the other is only with psychology students. Nevertheless, regarding the differences both experiences had similar results. On both contexts, every class after the five minutes meditation practice, the changes on the classroom was clear, specially the silence, the significant noise and movement reduction. Most of the students show better attitude, more open and attentive, participating more actively and concentrated. Also is remarkable the reduction of conversations, and the use of cellphone and computer. Students expressed to fell satisfied with the practice of mindfulness; they mentioned that their well-being increased, as their ability to concentrate attention, and their self-conscience.

Keywords: Higher education. Mindfulness. College students.

Introdução

Este relato de experiência é sobre atividades de atenção plena desenvolvidas por duas professoras que dão aulas de psicologia no ensino superior, uma na Universidade Federal de Viçosa, no interior de Minas Gerais, no Brasil e a outra, em uma universidade privada, chamada Universidad de las Américas Puebla (UDLAP), no estado de Puebla, no México.

Inicialmente, destacamos que os jovens universitários com os quais trabalhamos estão conectados à internet todas as horas do dia, inclusive em sala de aula, estando divididos entre aquele espaço e outros, conversando em redes sociais ou realizando outras atividades on-line. Trata-se, portanto, de uma sala de aula presencial, mas que

está conectada ao *ciberespaço*³ que é mais rápido, mais fluido e, frequentemente, mais sedutor que o espaço da sala de aula. Trata-se de uma geração que vive, em sala de aula, uma forma de relação muito diferente da que seus professores foram formados, envolvendo pessoas que não estão ali presentes fisicamente talvez de forma até mais intensa do que aquelas que estão dividindo aquele espaço físico como salienta Bauman:

A transmissão eletrônica de informação agora é instantânea e só precisa de uma tomada; o intercâmbio comunal que tentasse ignorar a mídia eletrônica teria de se basear, como sempre fez, na mídia ortodoxa, com reuniões e conversações cuja velocidade tem “limites naturais” e cujos custos são altos e – ao menos em termos comparativos – crescentes. O resultado é a desvalorização do lugar. O espaço físico, não cibernético, onde as comunicações não virtuais ocorrem, é apenas um lugar para entrega, absorção e reciclagem da informação do ciberespaço, essencialmente extraterritorial. Cobrar o acesso ao ciberespaço pela tarifa de chamadas locais talvez tenha anunciado o fim da autonomia comunal; ao menos foi seu enterro simbólico. O telefone celular, que oferecia independência até mesmo das redes telefônicas e das tomadas, desferiu o golpe final na reivindicação da proximidade física sobre o “estar juntos” espiritual (BAUMAN, 2009, p. 37-8).

Estar em sala de aula hoje com várias TIC's (Tecnologia da Informação e Comunicação⁴) à disposição e acesso à internet é estar em vários espaços ao mesmo tempo. Se, por um lado, os estudantes podem acessar muitas informações em tempo real, conferindo inclusive conteúdos discutidos em classe, também podem estar absortos em outras atividades on-line que nada têm a ver com a realidade da sala de aula naquele momento. Vários destes jovens universitários se queixam de desatenção, da dificuldade de se concentrar nos estudos, na leitura e consideram que estes fatores prejudicam seu desempenho nos estudos. Frequentemente, estes estudantes atribuem

³De acordo com Pierre Levy “O ciberespaço (que também chamarei de “rede”) é o novo meio de comunicação que surge da interconexão mundial dos computadores. O termo especifica não apenas a infraestrutura material da comunicação digital, mas também o universo oceânico de informações que ela abriga, assim como os seres humanos que navegam e alimentam esse universo.” (LEVY, 1999, p.16)

⁴ “As Tecnologias da Informação e Comunicação referidas como TIC são consideradas como sinônimo das tecnologias da informação (TI). Contudo, é um termo geral que frisa o papel da comunicação na moderna tecnologia da informação. Entende-se que TIC consistem de todos os meios técnicos usados para tratar a informação e auxiliar na comunicação. Em outras palavras, TIC consistem em TI bem como quaisquer formas de transmissão de informações e correspondem a todas as tecnologias que interferem e mediam os processos informacionais e comunicativos dos seres. Ainda, podem ser entendidas como um conjunto de recursos tecnológicos integrados entre si, que proporcionam por meio das funções de software e telecomunicações, a automação e comunicação dos processos de negócios, da pesquisa científica e de ensino e aprendizagem”. (OLIVEIRA, MOURA E SOUSA, p. 77-8).

estes comportamentos a idiossincrasias e até mesmo a sintomas de TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade), ansiedade, dislexia, entre outros, e buscam atendimento psicológico, psiquiátrico ou até se automedicam visando aumentar a capacidade de concentração e aprendizagem.

Acreditamos que, embora medicações e psicoterapias possam ajudar na aquisição de um maior autocontrole e concentração, práticas de atenção plena auxiliariam neste processo de unir corpo e mente em sala de aula, diminuindo a dispersão e facilitando o processo de ensino-aprendizagem. A partir desta hipótese, ambas as professoras convidaram os estudantes a fazer, no início das aulas, algumas atividades de atenção plena ou *mindfulness*⁵, uma prática que se fundamenta na meditação Vipassana⁶, que consiste em sustentar a atenção sem julgamentos às sensações experimentadas no momento presente. A atenção plena diferencia-se da meditação Vipassana principalmente em dois aspectos: inclui a atenção a pensamentos e sentimentos; não exige uma formação filosófica vivencial, podendo ser ensinada e praticada por qualquer pessoa. Seu uso na educação tem apresentado crescimento nos últimos anos, devido aos resultados positivos observados no rendimento acadêmico, autorregulação, e competências emocionais dos discentes (LEÓN, MARTÍN, GARCÍA, CASTAÑO, 2008) e na diminuição do estresse entre os docentes (FRANCO, MAÑAS, CANJAS, MORENO, GALEGO, 2011).

As práticas relatadas aqui foram realizadas no segundo semestre de 2017, em dois contextos: no México, a intervenção teve lugar em uma universidade privada, chamada Universidad de las Américas Puebla (UDLAP). No Brasil, as práticas foram realizadas na Universidade Federal de Viçosa no segundo semestre de 2017 e primeiro semestre de 2018 e os dados apresentados aqui são deste último semestre.

5 Para efeitos deste trabalho, atenção plena é considerada a tradução da palavra *mindfulness*.

⁶A meditação Vipassana está baseada nos ensinamentos do Buda, Sidarta Gautama, que viveu na Índia no século VI a.C.

Atenção plena

Segundo Kabat-Zinn, “(...) a atenção plena é a consciência sem julgamento que é cultivada a cada instante através de algum tipo especial de atenção aberta, não reativa e sem preconceito, no momento presente” ⁷ (2007. p.155). Para este autor, o método chamado *mindfulness* ou atenção plena é a prática de meditação mais básica, fácil de entender e de realizar, e ainda a mais poderosa e universal, pois não se vincula a nenhuma religião ou doutrina, de todas as técnicas desenvolvidas no mundo. A técnica proposta por Kabat-Zinn se centra na observação da respiração e no “escaneio” do corpo, observando as sensações em cada parte do corpo.

Segundo Vallejo (2006), foi Kabat-Zinn quem popularizou o uso da atenção plena, ou *mindfulness*, no tratamento de transtornos psicofisiológicos. Depois de conhecer a meditação Vipassana, Kabat-Zinn separou a técnica de sua base filosófica e da estrutura de ensino tradicional e vivencial, de modo que qualquer pessoa pode aplicar ou ensinar *mindfulness*, em qualquer contexto. Assim, ele desenvolveu, em 1979, o *Mindfulness-based stress reduction program* (MBSR), um programa que treina as pessoas a adquirir habilidades de atenção plena, com o objetivo inicial de reduzir o estresse e as dores crônicas. A partir de então, os benefícios da prática de atenção plena têm sido documentados em pesquisas, demonstrando sua eficácia no tratamento de diversos problemas como ansiedade, depressão, estresse, insônia, e sua relação direta com o aumento da imunidade, do bem-estar e da neuroplasticidade (KABAT-ZINN, 2007; VALLEJO, 2006; BROWN, RYAN E CRESWELL, 2007; FRANCO, MAÑAS, CANGAS, MORENO y GALLEGGO, 2010).

Atualmente, também têm surgido estudos que buscam demonstrar os efeitos da prática da atenção plena em contextos escolares, tanto com estudantes como com docentes. De acordo com a bibliografia revisada, a prática de *mindfulness* apresentou resultados positivos na redução de estresse em docentes de educação especial e de estudantes universitários (FRANCO, MAÑAS, CANGAS, MORENO y GALLEGGO, 2010). Também se observou uma relação positiva entre a prática de *mindfulness* e o aumento

⁷ Original em espanhol.

do bem-estar, da autoestima, da satisfação com a vida, da concentração e do rendimento escolar, e dos comportamentos pró sociais em estudantes universitários, de ensino fundamental e pré-escolar (ALMANSA, BUDÍA, LÓPEZ, MÁRQUEZ, MARTÍNEZ, PALÁCIOS, PEÑA, SANTAFÉ, ZAFRA, FERNÁNDEZ-OZCORTA E SÁENZ-LÓPEZ, 2014; BENNETT E DORJEE, 2015, PAZ E VITÓRIA, 2015).

Foi então que surgiu a proposta de implementar a atenção plena em sala de aula, não com o objetivo de pesquisa, mas visando melhorar o ambiente de aprendizagem e o rendimento dos estudantes. Depois de iniciadas as práticas, as autoras intercambiaram suas experiências e encontraram muitas coincidências, por isso, decidiram relatar formalmente esta prática educativa e investigar como os estudantes percebiam a realização das atividades de atenção plena em sala de aula.

Relato de experiência: atenção plena em sala de aula

A população estudada se compõe, portanto, de estudantes universitários da Universidad de las Américas Puebla (UDLAP), no estado de Puebla, no México, e da Universidade Federal de Viçosa (UFV), em Minas Gerais, no Brasil. A idade dos participantes está entre 17 e 30 anos. A seleção da mostra foi feita por conveniência, ou seja, participaram da pesquisa os estudantes universitários matriculados nas matérias ministradas pelas autoras, que aceitaram praticar a atividade de atenção plena e que se voluntariaram para responder à pergunta sobre como se sentiam com as atividades propostas em sala de aula.

Na UFV, participaram duas turmas que cursam a disciplina Psicologia da Aprendizagem e do Desenvolvimento, que reúne estudantes de diversos cursos, já que é uma disciplina obrigatória para as licenciaturas e optativa para alguns cursos de bacharelado. Os alunos matriculados na disciplina são dos seguintes cursos: Letras, 45; Licenciatura em Química, 17; Licenciatura em Física, 12; Educação Física, 4; Ciências Biológicas, 5; Química, 2; Geografia, 2; História, 2; Licenciatura em Matemática, 2; Licenciatura em Educação Física, 2; Pedagogia, Física, Matemática e Dança com 1 aluno cada. São, ao todo, 107 estudantes matriculados em duas turmas, uma com 50 e

outra com 57 estudantes e a maior parte destes estudantes está no 3º período do curso.

Na UDLAP, participaram os estudantes de Psicologia Clínica e de Psicologia Organizacional inscritos nas seguintes disciplinas: Psicologia Educativa, Psicologia da Infância e da Adolescência, e Psicoterapia Existencial e Humanística. Estas matérias são de quarto, segundo e sexto semestre, respectivamente, mas é usual que estudantes de outros semestres estejam inscritos. O total de participantes é de setenta e nove.

É importante mencionar que a UDLAP é uma instituição privada que abarca as esferas socioeconômicas mais altas do México. Além do mais, o campus está localizado em uma das cidades com melhor qualidade de vida no país. É reconhecida por sua qualidade acadêmica e pelo público que abarca. A maioria dos estudantes não trabalha e se dedica exclusivamente aos estudos. Muitos estudantes são de Puebla, mas muitos vem de outros lugares e vivem sozinhos, nas residências universitárias ou dividem casa com outros estudantes. Consideramos importante esta informação porque descreve a população que participa nessa intervenção e o contexto em que ocorre.

Na Universidad de las Americas Puebla, as atividades de atenção plena foram realizadas durante o segundo semestre de 2017. Em geral, tiveram boa aceitação por parte dos estudantes. O ponto negativo é que as aulas duram apenas 50 minutos, e os quase 10 minutos utilizados, entre a organização, a prática e a reorganização para começar a aula, representavam um tempo valioso em algumas matérias em que o temário é muito extenso. No caso específico da matéria de Psicoterapia Existencial e Humanística, a prática ajudava ainda mais que nas outras matérias, devido aos temas trabalhados em aula.

As aulas ocorriam durante o dia, pela manhã e à tarde. Nas aulas que começavam por volta de 11 horas da manhã, os alunos se encontravam especialmente agitados e dispersos. Conversavam muito e em volume muito alto, se moviam e riam bastante e, claro, utilizavam o celular e o computador quase todo o tempo da aula. Ao contrário, nas aulas que começavam logo depois do almoço, os estudantes se encontravam muito apáticos e sonolentos. Desta maneira, procurava-se adaptar o tipo de exercício de atenção plena às necessidades de cada grupo, trabalhar alongamento

ou respiração com os que estavam muito sonolentos, e quietude e atenção à respiração com os que se encontravam muito agitados. Geralmente trazia efeitos positivos, tornando o ambiente mais apto para o ensino e a aprendizagem.

No caso da Universidade Federal de Viçosa, as atividades de atenção plena foram desenvolvidas pela professora no segundo semestre de 2017 e houve uma boa aceitação pelos estudantes. Por isso, elas foram propostas, novamente no início do semestre em 2018 e foi pedido que eles próprios avaliassem se tais atividades os ajudariam ou não. As duas turmas concordaram com a realização das práticas.

Como as turmas realizam a disciplina no período noturno, os estudantes, em alguns casos, já trabalharam várias horas naquele dia, vieram de cidades próximas e, além de assistir às aulas, aproveitam para pegar livros na biblioteca, fazer exercícios, organizar trabalhos em grupo e encontrar os colegas e amigos. As aulas começam com alunos entrando, conversando, alguns ainda em pé, organizando os materiais, olhando coisas no celular, conversando via *whatsapp* e, muitas vezes, esta agitação se prolonga durante a aula.

Partimos do princípio de que a formação docente ocorre com toda a formação teórica e acadêmica que construímos nas disciplinas matriculadas, mas também e principalmente a partir da observação de como os professores agem em salas de aula. Ao longo da vida escolar, os estudantes têm um amplo repertório de como os seus professores lecionavam. Isso é muito importante para os licenciandos, já que, muitas vezes, eles repetem estes comportamentos. Por isso, considera-se que a atuação do professor em sala de aula é um exemplo para os licenciandos e, por isso, é importante fazer, no ensino superior, práticas que poderiam ajudá-los na sua atividade futura como docentes na Educação Básica.

Não se aprende fora de um corpo. Apesar de ser uma afirmação tão óbvia, pouco se faz feito em sala de aula, ainda mais no ensino superior, visando preparar o corpo para a aprendizagem. Os alunos ficam sentados várias horas assistindo às aulas, fazendo atividades, sem perceber como está o seu corpo e a sua mente naquele momento. O horário e a condição corporal em que se encontra o estudante afeta a maneira como se sente e se comporta em aula. A agitação mental também é um claro dificultador da aprendizagem. Daí o uso da atenção plena como uma proposta para que

os estudantes aquietassem o corpo e mente, preparando-se para a aprendizagem em sala de aula e levando-os a considerar este tipo de atividade em suas práticas futuras como docentes.

O procedimento rotineiro utilizado em ambos contextos foi igual. Primeiramente foi dada uma explicação, no início do semestre, sobre a realização e os objetivos da prática, questionando se os estudantes estariam dispostos a participar. Em ambas as universidades, os estudantes aceitaram o convite. Todos os dias, ao iniciar a aula, todos os estudantes presentes são convidados a participar, mas não é obrigatório. Pede-se, a quem não deseja participar, que fique em silêncio e faça o mínimo de ruído possível. É colocado um aviso na porta da sala, para que os alunos não entrem naquele momento para evitar barulho. Terminada a atividade, o aviso é retirado e a porta aberta, para que entre quem chegar mais tarde ou preferir ficar do lado de fora. Nos dois contextos, um grupo sempre chega depois, sendo, às vezes, as mesmas pessoas, mas nunca se pergunta porque não entram, já que está claro que se trata de uma atividade de participação voluntária.

Em geral, as práticas duram de cinco minutos a dez minutos. As instruções são para que os alunos, sentados, coloquem os dois pés firmes no chão e descruzem os braços, evitando tensões no corpo, que se sentem com a coluna ereta, buscando uma posição confortável e de controle consciente sobre o corpo. São convidados a fechar os olhos ou a abaixar o olhar, já que o objetivo é que prestem atenção em si mesmos e evitem influências do ambiente externo. As professoras evitam olhar o que eles estão fazendo, já que isto poderia parecer uma intimidação e um controle de quem faz ou não a atividade. Portanto, as professoras também fecham os olhos ou ficam com os olhos voltados apenas para a leitura, quando há textos para ler durante a prática.

As atividades variam, mas, em geral, a instrução é para busquem aquietar mente e corpo, sintam a sua respiração (tentando deixá-la mais profunda), suas sensações corporais, observem o seu corpo, se há alguma tensão, como estão naquele momento e atentem-se para a sua mente, sem julgamentos, apenas observando o que se passa. Alguns dias, conduz-se a esta introspecção visando o relaxamento e a autoconsciência.

Noutros, é feita a leitura de um texto⁸, em geral, que se relaciona com o conteúdo da aula naquele dia, mas nem sempre é assim. Em ocasiões, também se realizam alongamentos simples, ou movimentos corporais para relaxar e despertar o corpo. Também praticamos o caminhar consciente, ou seja, caminhar lentamente colocando atenção em cada parte do corpo.

Não há uma programação específica para as atividades, nem uma sequência previamente planejada. O que se busca sempre é um aquietamento do corpo e um silenciamento da mente, evitando e diminuindo a agitação motora e psíquica. Ao final, pede-se aos estudantes que, aos poucos, voltem a sua atenção para o ambiente da sala de aula.

Consideramos fundamental que o professor também realize a atividade, já que a observação é uma importante forma de aprendizagem e é também uma forma de conectar o professor àquele momento, preparando, tanto o professor quanto os estudantes, para a aula a seguir.

Relatos de alguns estudantes sobre as práticas realizadas em classe

Nos dois contextos, na UFV e na UDLAP, estas atividades foram desenvolvidas em todas as aulas ao longo deste semestre. Depois dos minutos iniciais de prática de atenção plena, era notável a mudança no ambiente geral da sala de aula. Quando chegam à sala, os estudantes normalmente estão muito agitados, conversam com os companheiros, riem e se movem muito. Porém, depois da prática, há um silêncio e uma atmosfera mais calma, o tom de voz diminui, assim como as conversas e os movimentos físicos. Também se observa que a maioria dos estudantes está mais concentrada, não fazendo uso de celulares e outros distratores, interagem com as professoras e demonstram estar mais abertos e interessados. Inclusive nos dias ou horários que os estudantes chegavam cansados e sonolentos, depois da prática,

⁸ A leitura destes textos não ocorreu na universidade mexicana, só na UFV. Os textos foram selecionados em diversas fontes e podiam ser de autores como Luís Fernando Veríssimo, Rubem Alves e Helen Keller ou escritos pela própria professora.

também demonstravam mais disposição para aprender e maior capacidade de manter a atenção.

Como mencionamos, sempre havia um grupo que ficava fora da sala de aula durante a prática. Como a atividade era voluntária, desde o começo, foi proposto que poderiam chegar depois ou ficar do lado de fora ou mesmo dentro da sala, sem participar. Porém, nesse caso, deveriam ficar em silêncio e respeitar a prática dos demais. A maioria se comporta de maneira respeitosa. Na universidade mexicana, já nos últimos meses do semestre em 2017, alguns estudantes começaram a prejudicar a prática, conversando alto no corredor, entrando em sala no meio da prática, fazendo barulho, usando o computador e, algumas vezes, até mesmo conversando dentro da sala de aula. Em alguma ocasião, a professora teve que atuar, aproximando-se a eles e pedindo que se retirassem. Está claro que alguns estudantes não estavam satisfeitos com as práticas e a alguns parece que lhes incomodava. Na universidade brasileira, havia uma parte dos estudantes que não entravam ou que não queriam participar da prática e esperava, em silêncio, dentro ou fora da sala de aula, o final da prática.

As duas professoras solicitaram aos estudantes que escrevessem, num papel (UFV) ou em um questionário online (UDLAP), o que achavam das atividades de atenção plena. Os comentários eram anônimos para que eles ficassem à vontade para dizer o que pensavam e pediu-se para que todos respondessem, inclusive aqueles que não participavam ou não gostavam das atividades, já que o objetivo era justamente saber o que todos pensavam.

Como o preenchimento era voluntário, do total de 186 estudantes (79 no México e 107 no Brasil), obtivemos 98 respostas, 28 na universidade mexicana e 70 na brasileira. Deste total, 12 respostas faziam uma avaliação não muito positiva da prática. Nestas, em geral, os estudantes relatavam sentir dificuldades para concentrar, para estar quieto, e alguns inclusive, manifestam certa ansiedade durante as práticas. Por exemplo:

“Preferi não participar por não conseguir me manter quieto. Mas acredito que essa atividade ajude os demais colegas de sala. Mais do que justo a atividade seguir durante o semestre”. (M,23)⁹

“No início, a atividade de atenção plena estava funcionando, mas eu me sentia inquieta e mesmo minha mente querendo prestar atenção, não conseguia. Sendo assim, para não atrapalhar ou sofrer de ansiedade para acabar logo, eu comecei a ficar para fora da sala.” (F, 19).

Os cursos de licenciatura noturnos da UFV recebem, em geral, estudantes de baixa renda, com menor pontuação no ENEM¹⁰ e enfrentam disciplinas que têm altas taxas de reprovação na universidade. De acordo com uma pesquisa feita sobre os números da evasão na UFV, Amanda Juliana do Carmo e Lílian Perdigão Caixeta Reis, afirmam que:

Quanto aos cursos, tem-se que o durante este período o maior índice de evasão é resultante dos cursos de História (52%), Geografia (40%), Ciências Biológicas (40%) e Matemática (38%). Os cursos com menor evasão são: Pedagogia (10%), Nutrição (15%) e Administração (16%). Esse índice foi calculado em relação ao número de vagas, por curso. (CARMO; REIS, s.d)

Algumas destas evasões justificam-se pelos altos índices de reprovação em matérias como Cálculo e Física. Estes fatores podem desencadear muitos sintomas entre os estudantes e, por isso, durante as práticas realizadas no Brasil, buscou-se levá-los a refletir sobre seus projetos de vida, suas escolhas, o quanto eles têm se empenhado em atingir o que desejam. Alguns estudantes mencionaram que as reflexões suscitadas pelos textos os deixavam preocupados, tristes ou mais ansiosos. Acreditamos que refletir sobre suas decisões pessoais e profissionais faz parte do processo de formação como futuros professores, embora, para alguns, possa ser difícil constatar que não estão caminhando na direção dos seus objetivos. Alguns estudantes

⁹Colocamos a letra M para identificar os estudantes do sexo masculino e F para os do sexo feminino. O número à frente é a idade do estudante. Alguns não informaram sua idade.

¹⁰ ENEM - Exame Nacional do Ensino Médio que, desde 1998, é aplicado nacionalmente no Brasil e, de acordo com a pontuação obtida, os jovens se candidatam a cursos mais ou menos concorridos no ensino superior.

disseram que, às vezes, tentavam se concentrar e não conseguiam e um aluno afirmou que o espaço de sala de aula com 50 pessoas não ajuda na concentração.

O comentário a seguir é bastante curioso já que o objetivo da atividade é justamente uma busca de silenciamento interior. “Geralmente, eu não participo pois, para mim, depois de um dia estressante, preciso e quero, mais que tudo, de silêncio para refletir no que fiz durante o dia e ponderar no que eu posso melhorar. Para eu relaxar, preciso de silêncio e assim meditar no que eu preciso para evoluir como pessoa”. (F, 20). Acreditamos que esta estudante tinha a expectativa de que a atenção plena não fosse guiada, embora, como consideramos que o silêncio poderia ser mais ansiógeno e não ajudar os estudantes a focar sua atenção, optamos por uma prática guiada que envolvia silenciamento, mas também orientações para focarem a atenção tanto no corpo físico quanto em processos mentais.

Um estudante do sexo masculino afirmou não participar por “não achar interessante” e por chegar atrasado; e outro escreveu: “Me lembra pseudociência, perde tempo da aula, terrível para quem tem muita ansiedade” (M, 19). Este comentário chamou bastante atenção, pois o estudante não sente que as práticas tenham o devido reconhecimento científico e, por isso, não deviam ser aplicadas em uma sala de aula do ensino superior. De fato, não foi a intenção fundamentar teoricamente, em classe, as atividades propostas. Nosso objetivo foi, mais do que justificar as práticas realizadas, levá-los a perceber se estas os ajudam ou não e, a partir de suas experiências, avaliarem se seria ou não interessante aplicá-las em suas futuras experiências como docentes.

Dois outros estudantes sugeriram mudanças nas práticas: “A atividade plena é produtiva, porém acredito que a repetição diminuiu o efeito dela” (F, 19) e outra estudante comentou: “Acho a ideia muito boa. Começar a aula de forma mais leve nos deixa mais receptivos ao conteúdo, porém acho meio monótono, repetitivo. Uma alternativa legal seria colocar uma música de fundo, alternar exercícios de concentração. Não acho que a prática deve ser suspensa, mas aprimorada.” (F, 19).

Os demais comentários foram muito positivos, totalizando quase 88% da amostra. Os estudantes comentaram que ficam mais relaxados, mais calmos, mais

atentos em sala de aula e aprendem mais. Para este grupo, as atividades aumentavam sua concentração, diminuindo a agitação, a ansiedade e o estresse. Por exemplo:

“Positiva, porque me ayudaban a relajarme antes de iniciar la clase, esto hacía que el resto de la clase me pudiera concentrar mejor y percibía la clase como una buena de forma de aprendizaje más que como un estresor. También creo que me ayudaba a darme cuenta de cómo era mi estado en ese momento y así podía trabajar en él si percibía que no estaba sintiéndome a gusto”¹¹ (F, não menciona idade).

Alguns estudantes afirmaram que já faziam meditação antes e outros dizem que estão praticando em casa, sem explicar se começaram a fazer após as aulas ou não. “Mesmo quando pratico em casa, me dando 10 minutos antes de estudar, meu rendimento é maior e mais eficiente.” (F, 29). Uma aluna de 19 anos disse que passou a realizar a prática em casa quando está ansiosa ou nervosa.

Muitos estiveram de acordo que a prática deveria se manter e se expandir para outras aulas, afirmando que este tipo de prática ajuda na concentração, na construção de um ambiente tranquilo para trabalhar, gerando empatia e compaixão.

“(…) Desde una perspectiva educativa, considero que me ayudó a ser más consciente de las cosas que decía cuando trabajaba en equipo, era más amable, empática y compasiva, también los problemas se hacían más pequeños y más manejables (…).”¹² (F, não menciona idade).

Alguns estudantes mencionaram que estas práticas deveriam ser estendidas à Educação Básica e às escolas regulares. “Acho que é um exercício de conhecimento e que deveria ser realizado especialmente com os alunos de ensino básico, para aprenderem a entender seus sentimentos e controlá-los.” (F,18).

No caso da UFV, como são cursos noturnos, a exigência de um trabalho intelectual, após várias horas do dia, pode ser mais desafiadora e difícil para estes estudantes, como nos revela este depoimento: “A atividade de atenção plena é

¹¹ Tradução: “Positiva, porque me ajudava a relaxar antes de iniciar a aula, isso me ajudava a concentrar melhor e perceber a aula como uma boa forma de aprendizagem, mais do que um estressor. Também acho que me ajudava a perceber como era meu estado nesse momento e assim podia trabalhar nisso, se percebia que não estava bem”.

¹² Tradução: “(…) Desde uma perspectiva educativa, considero que me ajudou a ser mais consciente das coisas que dizia ao trabalhar em grupo, era mais amável, empática e compassiva, os problemas também ficavam menores e mais fáceis de resolver. É como se tudo ficasse mais claro e menor (…).”.

importante para mim porque minha rotina é muito agitada, já que trabalho e estudo. Em alguns dias, além de quatro horas de aula, tenho que cumprir até dez horas de trabalho com intervalo apenas de almoço, sendo difícil até mesmo satisfazer minhas necessidades fisiológicas. Então, a atividade de atenção plena me auxilia a diminuir meu metabolismo, desacelerar meu corpo e meus pensamentos e, com isso, focar na atividade a ser realizada após a atividade.” (F, 30).

Além disso, ao entrarem na UFV, os estudantes são tratados como tal e, quase sempre, os professores desconhecem ou desconsideram as atividades e compromissos dos alunos para além da universidade, sendo um dos raros momentos em que os estudantes podem parar para pensar sobre si ou diminuir o fluxo e o automatismo dos pensamentos.

“Para mim, a dinâmica de atenção plena é um momento único e que raramente nos é ofertado. Considero-me agraciada nestes momentos, pois percebo que a cada dia está mais difícil encontrar momentos para estar comigo mesma. Obrigada!” (F, 39). Um estudante escreveu: “Penso que a execução desta atividade é brilhante e inovadora” (M, 19).

O objetivo da disciplina de Psicologia e Aprendizagem e Desenvolvimento, além de ensinar teorias e conceitos para os estudantes, é o de sensibilizar os estudantes para perceber o ser humano que aprende, de prepará-los para conhecer a si mesmos e seus futuros educandos, suas necessidades, características, desejos. Parar, respirar, aquietar o corpo e a mente, refletir sobre o seu dia são fatores fundamentais para a formação de um professor que se observe, se conheça e reflita sobre si mesmo e sobre sua prática profissional. Quem não olha para si, não perceberá seu aluno.

Igualmente, no caso das matérias oferecidas aos estudantes de Psicologia da UDLAP, buscamos ir além do conhecimento teórico e sensibilizar os estudantes para o exercício futuro como psicólogos. Assim, o objetivo é despertar a sensibilidade, indo além da formação teórica e preparando o futuro psicólogo para estar diante de um ser humano e não só diagnosticar, mas ter atenção plena a si mesmo e àquele ou àqueles que tiverem diante de si, como menciona uma estudante:

“Es una buena forma de ir más allá de solo los conocimientos teóricos, creo que así debería de ser el estudio de la psicología, es importante hacer prácticas que ayuden

a la formación tanto del terapeuta como del paciente, y prácticas cómo estás promueven este tipo de aprendizaje”¹³. (F, não menciona a idade).

Considerações finais

A atividade aqui apresentada não foi proposta com um objetivo de pesquisa ou de comprovar cientificamente o efeito da atenção plena em sala de aula. É provável que outros fatores, como a crença e as expectativas dos estudantes e das professoras sobre os efeitos das práticas, alterem os resultados obtidos. De igual maneira, entendemos que, para um estudo científico, necessitaríamos mais rigor metodológico. Como mencionamos a princípio, as atividades foram propostas para lidar com dificuldades cotidianas de gestão da sala de aula, do rendimento acadêmico dos estudantes e, claro, do seu bem-estar.

Acreditamos que estes relatos nos mostram que, antes dos conteúdos, das aulas, das atividades e das avaliações escolares, estão as pessoas inteiras, e é só com elas que o ensino se faz. Acreditamos que a atenção plena nos ajude a refletir sobre porque estamos em sala de aula, alunos e professores, e como podemos fazer com que o processo de ensino-aprendizagem seja significativo para cada ser humano.

Enfim, este relato pretendeu mostrar uma ousada experiência de duas professoras visando auxiliar os seus estudantes a buscarem o autoconhecimento e um desenvolvimento integral como seres humanos. Nossas expectativas são de que as práticas de atenção plena, mais do que apenas favorecerem o início das aulas com silêncio e concentração, levem os estudantes a perceber que estar atentos a si mesmos é o primeiro passo para atentarem-se para o seu entorno e para as pessoas com as quais se relacionam. Perceber e olhar com atenção para nós mesmos e para os outros nos parecem condições fundamentais para um bom exercício profissional, tanto para futuros professores quanto para futuros psicólogos.

¹³ Tradução: “É uma boa forma de ir além dos conhecimentos teóricos. Acho que o estudo da psicologia deveria ser assim, é importante fazer práticas que ajudem na formação tanto do terapeuta como do paciente, e práticas como esta promovem este tipo de aprendizagem”.

Referências

- ALMANSA, G.; BUDÍA M. A.; LÓPEZ J. L.; MÁRQUEZ, M. J.; MARTÍNEZ, A. I.; PALÁCIOS, B.; PEÑA, M. M.; SANTAFÉ, P.; ZAFRA, J.; FERNÁNDEZ-OZCORTA, E.; E SÁENZ-LÓPEZ, P. Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 3, p. 120-133, 2014.
- BAUMAN, Z. *A sociedade individualizada*. Rio de Janeiro: Zahar, 2009.
- BENNETT, K.; DORJEE, D. The Impact of a Mindfulness-Based Stress Reduction Course (MBSR) on Well-Being and Academic Attainment of Sixth-form Students. *Mindfulness*, Julho, 2015.
- BROWN, K.W., RYAN, R. M. Y CRESWELL, J. D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, n. 4, p. 211-237, 2007.
- CARMO, A. J.; REIS, L.P.C. *Evasão universitária institucional da UFV: caracterizações socioeconômicas e demográficas dos jovens evadidos*. In: I Seminário Nacional: família e políticas sociais no Brasil. Viçosa, MG, s.d. Disponível em: [Evasão-universitária-institucional-da-UFV-caracterizações-socioeconômicas-e-demográficas-dos-jovens-evadidos.pdf/5](#) Acesso em: 24 abril 2018.
- FRANCO, C., MAÑAS, I., CANGAS, A. J., MORENO, E. Y GALLEGO, J.. Reducing teachers' psychological distress through a mindfulness training program. *The Spanish Journal of Psychology*, n. 13(2), p. 655-666, 2010.
- LEÓN, B., MARTÍN, E., GARCÍA, A. y CASTAÑO, E. Estudio preliminar de la escala de atención plena mindfulness” en el ámbito escolar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2 (1), p.1-379, 2008. [Data da consulta: 3 de abril de 2018]. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832317039>
- LEVY, P. *Cibercultura*. São Paulo: Ed. 34, 1999.
- KABAT-ZINN, J. *La Práctica de la Atención Plena*. Barcelona: Editorial Kairós, 2007.
- NAMTO, S. S. *Atención Plena Momento a Momento: Meditación Vipassana*, Manual ilustrado para meditar. México: Editora y Distribuidora Yug, S.A. de C.V., 2000.
- PAZ, G.D.; VITÓRIA, P. *Relação entre o mindfulness, o stress, a satisfação com a vida e o desempenho acadêmico nos estudantes de medicina da Universidade da Beira Interior*. Dissertação (Mestrado em Psicologia), Universidade da Beira Interior, Portugal, 2015.

SOUSA, E.R.; PEDROSA, S.; OLIVEIRA, C. TIC'S na educação: a utilização das Tecnologias da Informação e Comunicação na aprendizagem do aluno. *Pedagogia em Ação*, PUC MG. p. 75-95, 2015.

VALLEJO, M.A. Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, n. 27, p. 92-99, 2006.