

Trabalhos Científicos

Título: O Impacto Das Práticas De Mindfulness No Desempenho Escolar Em Crianças

Autores: ANNELISE BIANCA REIS DE ALMEIDA (UFCG), DIONES DAVID DA SILVA (UFCG), LUANA DIAS SANTIAGO (UFPB), RAFAELA MANGUEIRA CUNHA (UFCG), TUANNY LORIATO DEMUNER (UFCG), ELLEN MONICK MOREIRA DOS SANTOS (UFCG), CAROLINE NASCIMENTO FERNANDES (UFCG), GABRIELLA AVELINO MONTENEGRO (UFCG), RENATA OLIVEIRA VALE (UFCG), LUDMILA CAVALCANTE AGRA (UFCG)

Resumo: Introdução. Praticar mindfulness ou atenção plena é trazer o foco atencional para o momento presente, com aceitação e abertura para as experiências, podendo auxiliar no desenvolvimento da concentração, da consciência pessoal e do não julgamento - habilidades benéficas ao contexto escolar. Objetivos: Investigar o impacto das práticas de atenção plena no desempenho escolar e nos aspectos socioemocionais de crianças e adolescentes enquanto estudantes. Material e Método: Foi realizada uma revisão integrativa, por meio de buscas nas bases de dados BVS-Brasil, SciELO e PubMed Central® nos últimos dez anos (2012 a 2022), utilizando os descritores em inglês: Adolescence, mindfulness, childhood e school. No total, foram encontrados 563 artigos, restando 5 após a exclusão dos documentos com fuga ao tema, incompatibilidade de faixa etária ou por serem revisões científicas. Resultados: Os trabalhos apontaram benefícios socioemocionais para crianças e adolescentes, que fizeram intervenções de atenção plena, proporcionados pelo ato de trabalhar a autoconsciência, gerindo emoções e pensamentos negativos, com atitude de aceitação e compaixão de maneira a compreender melhor seus limites frente aos desafios diários e aos outros. Evidenciou-se que praticar mindfulness pode melhorar as funções executivas, a memória de trabalho, iniciativa, concentração e atenção auditiva, além de reduzir os níveis de estresse e de desatenção. A principal associação das práticas de mindfulness com o melhor desempenho escolar foi a ampliação na autorregulação comportamental e emocional refletida na realização das tarefas do colégio[n2] e na qualidade de vida dos escolares. Conclusão: As práticas de atenção plena apresentam impacto positivo em crianças e adolescentes no contexto escolar, melhorando potencialmente o seu desempenho nos estudos, bem como nos âmbitos sociais e pessoais,em termos de autoconhecimento e autorregulação do comportamento, propiciando relações interpessoais satisfatórias, contribuindo com o seu desenvolvimento integral. Dessa forma, essa prática de meditação é uma ferramenta de fácil aplicação e de baixo custo.