

**MINDFULNESS COMO FATOR DE PROMOÇÃO DA APRENDIZAGEM**

**Ana Clara Carvalho Penha<sup>1</sup>**

**Gabriela Vieira Gomes<sup>2</sup>**

**Núbia Gonçalves da Paixão Enetério<sup>3</sup>**

**Centro Universitário de Anápolis, UniEVANGÉLICA**

**Nota do Autor**

- 1- Estudante concluinte do curso de Graduação em Psicologia pelo Centro Universitário de Anápolis UniEVANGÉLICA;
- 2- Estudante concluinte do curso de Graduação em Psicologia pelo Centro Universitário de Anápolis UniEVANGÉLICA;
- 3- Psicóloga e bióloga, mestra em Tecnologias Ambientais e especialista em Neuropsicologia Clínica, professora orientadora do curso de Psicologia do Centro Universitário de Anápolis UniEVANGÉLICA.

Contato: [ana\\_claracp01@hotmail.com](mailto:ana_claracp01@hotmail.com)

[gabrielavieiragomespsi@gmail.com](mailto:gabrielavieiragomespsi@gmail.com)

[nubiapsiambiental@gmail.com](mailto:nubiapsiambiental@gmail.com)

### **Resumo**

Este trabalho se propõe a discutir sobre a prática de mindfulness como fator de promoção no processo de aprendizagem. A fim de ser atingido o objetivo dessa pesquisa foram utilizadas revisão sistemática e estudos descritivos. Os resultados apontam que a prática de mindfulness apresenta reflexos positivos para o processo de aprendizagem no que se refere a manutenção do fator atenção e de outros fatores relacionados intimamente com o aprender, como estresse, ansiedade e depressão. Conclui-se que a prática de mindfulness promove muitos benefícios relacionados não somente ao aprendizado como também a uma melhor qualidade de vida, mas, no entanto, não se apresenta como fator decisivo ou solucionador de todos os problemas de aprendizagem existentes, mas que corrobora para uma alternativa viável e para a inserção de um aprendizado mais sólido e consistente. Expressando bem como a necessidade de novas pesquisas para esse tema que possam alcançar mais alternativas e evoluções para os problemas de aprendizagem.

**Palavras-Chave:** aprendizagem, mindfulness, déficit de atenção, promoção da aprendizagem.

A aprendizagem é um tema muito estudado por profissionais e cientistas de áreas como, pedagogia, psicologia, neuropsicologia, etc. Pois, sua notável presença na vida dos seres humanos provoca interesse e esforços para a busca de um conceito coerente para defini-la. Além, da explicação de muitos dos fenômenos relacionados ao assunto sendo que a maior parte do comportamento e conhecimento humanos são frutos da aprendizagem. Ainda que autores renomados tenham aberto caminhos preciosos para o desbravamento da complexidade que é o processo de aprendizagem no ser humano, muito ainda se tem a descobrir, compreender e explicar. (Netto & Costa, 2017).

A aprendizagem possui uma ampla variação de conceitos e funções, de acordo com a ótica da área que a estuda. Como, por exemplo, a neuropsicologia, uma ciência que se dedica a relação entre as funções do sistema nervoso e o comportamento. (Mograbi, Mograbi & Landeira-Fernandez, 2014).

A neuropsicologia produz uma roupagem funcional para o processo de aprendizagem agregando importância para o funcionamento cerebral que ocorre simultaneamente com fatores intrínsecos e extrínsecos e que resultam na individualidade do aprender de cada sujeito, ou seja, a atividade cerebral e de todo sistema nervoso são importantes e estão intimamente ligados com os comportamentos dos indivíduos, com a cultura e experiências prévias de aprendizagem para adquirir novos aprendizados. (Silva, 2018).

Outras searas da psicologia também se dedicam a aprendizagem. Uma delas é o behaviorismo radical de Skinner que foi a filosofia que deu origem a terapia analítica comportamental, apesar de muito divergente da neuropsicologia, também, tem um olhar funcional sobre a aprendizagem compreendendo que o ser humano é formado pela filogênese, ontogênese e a cultura e é em meio a esses fatores que se dá aprendizagem dos comportamentos das pessoas, seja ele escrever, falar ou até expressar sentimentos. (Baum, 2006).

E é pensando nesse valor que a aprendizagem tem para o ser humano é que algumas teorias a respeito de práticas de atenção plena vêm sendo desenvolvidas e cada vez mais aplicadas para a obtenção de resultados referentes a aprendizagem.

*Mindfulness* ou atenção plena é uma prática que está se tornando cada vez mais conhecida e utilizada pelos resultados que tem apresentado. (Gherardi-Donato, 2018). O objetivo aqui não é colocar o *mindfulness* como uma forma mágica de resolver qualquer problema relacionado a aprendizagem, mas sim como um colaborador eficaz na melhora da capacidade atencional e, assim, produzir efeitos na aprendizagem.

Não há, enfim, como falar de aprendizagem sem falar de atenção: “Entende-se, portanto, que a atenção é um processo básico para a ocorrência da aprendizagem, e seus déficits

causam impacto negativo no desempenho escolar, assim como nas demais atividades do sujeito.” (Guadagnini & Simão, 2016, pag.260). Portanto, a atenção demonstra ser relevante, pelo fato de que a desatenção pode prejudicar o indivíduo social, acadêmico e/ou profissionalmente. (DSM-V, 2014).

Um exemplo em números desta questão é apresentado pela Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA) que afirma que 3 a 5% da população mundial é portadora de TDAH (Transtorno de Deficit de Atenção). (Retirado de <https://tdah.org.br/sobre-tdah/o-que-e-tdah/>). Além dos demais transtornos que envolvem a atenção, como, por exemplo, o Transtorno Específico da Aprendizagem que prevalece em 5 a 15% em crianças em idade escolar e aproximadamente 4% nos adultos (DSM-V, 2014); fora as dificuldades atencionais não detectadas como transtornos.

Por esse motivo, este artigo tem por objetivo geral responder: os estudos científicos evidenciam que a prática de *mindfulness* pode ser utilizada como uma estratégia de intervenção que através da manutenção da atenção repercute no processo de aprendizagem?

Assim sendo, o presente estudo possui como objetivos específicos descrever o conceito de *mindfulness*, apresentar alguns conceitos e definições de aprendizagem que abrangem caráter funcional e, por fim, intenta relacionar tais variáveis.

Este tema envolve uma apuração a partir de obras já publicadas, sobre o quanto o *mindfulness* tem sido utilizado ou abordado com êxito, a partir de seu aspecto de melhorar a atenção, para os processos de aprendizagem existentes, cabendo aqui ressaltar que são todos os possíveis processos de aprendizagem, incluindo os ditos de cunho escolar e os mais informais propriamente das experiências de vida dos sujeitos.

O processo de aprendizagem ocorre em favor de vários fatores, um deles, a atenção. Por isso a importância deste estudo no que tange em associar uma técnica que tem por um de seus objetivos o trabalho com o foco atencional e que talvez refletirá significativamente ou não na melhoria do processo de aprender do sujeito suscitando assim uma averiguação propícia e conveniente para a ciência.

Este estudo demonstra relevância para os estudantes e profissionais da psicologia, no sentido de que a aprendizagem é uma capacidade essencial na atuação profissional do psicólogo. Do mesmo modo que agrega conteúdo para pesquisas sobre os efeitos da prática de *mindfulness* no que tange ao processo atencional em especial com a finalidade de aprendizagem e incentivando similarmente novas pesquisas para o assunto. Além de contribuir para o aprimoramento do construto teórico de ciências como a psicologia e a pedagogia, para fins de

aplicação prática de *mindfulness* em escolas, consultórios, grupos, ou mesmo para uma ampla população na sociedade como um todo.

Como forma de estruturação acadêmica, esse trabalho apresenta em um primeiro momento de uma maneira geral uma explanação sobre os conceitos, definições e contextualizações sociais e históricas sobre o tema aprendizagem.

Em um segundo momento, são apresentados também de uma forma geral os conceitos, definições e contextualizações sociais e históricas sobre o tema *mindfulness*, além de suas teorias de eficácia e aplicabilidade em diversos contextos atualmente.

E por fim, serão expostas as possíveis relações entre o processo de aprendizagem e a prática do *mindfulness*, pontuando, portanto, os benefícios de alcance e os desafios de não alcance até então encontrados e estudados por alguns autores, manifestados nos processos de aprendizagem.

### **Metodologia**

Método é definido segundo Gill (2008) como meio para alcançar um fim, especificando ainda o método para a ciência como uma reunião de processos, sendo esses de origem técnica e intelectual selecionados com o objetivo de chegar a conhecer algo.

Este trabalho apresenta-se como uma abordagem qualitativa de objetivo descritivo explanando sobre os reflexos da prática do *mindfulness* no processo de aprendizagem, tratando assim de uma pesquisa com procedimento revisão sistemática.

Os procedimentos técnicos a serem utilizados para a efetuação dessa pesquisa será uma revisão sistemática onde contará com a dedicação em buscar trabalhos de ordem científica para analisar e comparar os dados obtidos e publicados até o momento.

Como critérios de inclusão serão definidos artigos em português e em inglês dos últimos cinco anos, artigos completos, além de livros acerca do tema. Como critérios de exclusão serão definidos artigos de estudos realizados em outros idiomas que não sejam em português ou inglês e artigos com mais de cinco anos de publicação.

Nesse estudo serão utilizados descritores tais como: “*mindfulness*”, “atenção plena”, “atenção”, “aprendizagem”.

### **O Processo de Aprendizagem**

A cerca do conceito sobre aprendizagem encontra-se uma dificuldade em um termo definitivo e padronizado sobre suas características e funções, variando de acordo com linhas teóricas e de raciocínio que apresentam contextos diferentes em períodos históricos diferentes, o que na verdade acontece com muitos conceitos dentro da psicologia. (Catania, 1999).

Na perspectiva da linha de pesquisa do Desenvolvimento Humano sabe-se que são estudados os aspectos físicos, cognitivos e psicossociais que acontecem no decorrer da vida do ser humano, desde o nascimento até o envelhecimento. Através desses estudos é que os autores como, Vygotski, Piaget, Wallon, trazem o termo aprendizagem sendo estudado pelo viés dos aspectos cognitivos, mas em caráter de completude, são intimamente conectados com o físico e o psicossocial, levando em consideração, portanto, pontos importantes da sociedade em que os sujeitos estão inseridos. (Papalia & Feldman, 2013).

Henri Wallon (1879-1962) propunha que o ser humano é um ser biologicamente social, isso quer dizer que ao nascer já necessita de cuidados realizados por outras pessoas e nessa relação o recém-nascido começa a aprender. A herança genética permite a criança características inatas como o sugar, todavia ela precisará aprender diversos movimentos para ter a capacidade de se alimentar sozinha. (Silva & Garcez, 2019).

Vygotski e Piaget possuem características convergentes, de forma mais ampla, ambas as teorias dão relevância ao social, inclusive ao explicar sobre aprendizagem. Entretanto, as divergências, especialmente epistemológicas, podem ser notadas, tanto que o primeiro deu origem ao sociointeracionismo e o segundo ao interacionismo construtivista. (Palangana, 2015).

Para Vygotski (1896-1934) a aprendizagem da criança passa pelo processo de internalização da comunicação de acordo com cada cultura, a partir da exploração de seu ambiente com a influência dos outros seres humanos que a cercam, a criança vai aos poucos aprendendo o que é ser humano, a partir daí internalizando formas de comportamento, desenvolvendo a criação de repertórios de ações e ao mesmo tempo compartilhando o significado destes. (Silva & Garcez, 2019).

Vygotski apresenta o conceito de Zona de Desenvolvimento Proximal que pode ser explicado de forma sucinta assim: no processo de aprendizagem é preciso observar o que o indivíduo já tem capacidade de fazer, mas ainda não sabe fazer sozinho. Então, oferecer um modelo para que a criança possa ver e imitar. (Silva & Garcez, 2019).

Becker (2017) promove uma aproximação entre Piaget e Paulo Freire e identifica que ambos consideram o ser humano como indivíduos únicos com a capacidade de agir e decidir sobre o meio. Partindo para considerações acerca da aprendizagem, o autor afirma que ambos entendem que para ensinar algo a alguém é necessário iniciar de onde a pessoa se encontra

cognitivamente, levando em conta o que ela consegue fazer no momento e a partir daí gerar contexto para o indivíduo prosseguir em se desenvolver.

O autor analisa o que encontra em Freire e em Piaget em questões de epistemologia e chega a uma conclusão: “Afirmamos, pois, que tanto Piaget quanto Freire concebem a construção das capacidades humanas, a construção da subjetividade e da correlativa objetividade, por um processo de interação. Professam ambos uma epistemologia interacionista, construtivista.” (Becker, 2017, p.27).

A neurociência experimental apresenta teorias relacionadas a neuroplasticidade cerebral, como por exemplo o autor Kelso (1995) que articula o aprendizado com as redes neurais altamente plásticas e que se auto-organizam em função dos estímulos externos. (Mourão & Melo, 2011).

A neuropsicologia mais especificamente agregando seu foco de estudo entre relação das funções cerebrais do SNC e o comportamento do sujeito define a aprendizagem como sendo um processo psicológico no qual se amplia conhecimentos com a mediação de variáveis socioculturais e contextuais, elementos afetivos e o corpo sendo notável a organização e funcionamento cerebrais. Entre estes aspectos existem interações profundas onde influenciam e são influenciados convertendo a aprendizagem em um processo complexo, dinâmico e contextual (Hazin, Lautert, & Garcia, 2012).

Sendo assim, o processo de aprendizagem para estas teorias de viés neurocientífico, envolve as funções executivas, que dizem respeito a diversas habilidades que se relacionam capacitando o sujeito para “direcionar comportamentos a metas, avaliar a eficiência e a adequação desses comportamentos, abandonar estratégias ineficazes em prol de outras mais eficientes e, desse modo, resolver problemas imediatos, de médio e de longo prazo”. (Fuentes & colaboradores, 2014, p.115).

Nesse sentido, mesmo não consciente totalmente de que o fazem, as pessoas definem objetivos e criam formas para realizar bem as atividades do dia-a-dia. Ao efetuar os passos em direção ao alvo, também são precisas avaliações para medir a eficácia da execução e, se houver erros devem ser corrigidos e definidas outras táticas. Durante todo o processo o indivíduo tem que sustentar a atenção focada na atividade em decorrência, autorregular a atenção e assimilar as etapas efetuadas e ainda as que virão. E não acaba por aí, é preciso memorizar conhecimentos utilizados por um período de tempo e não permitir que sejam interferidos por distratores. Esse processo assegura a eficácia em tarefas rotineiras, em especial nas com complexidade maior e aquelas que são inéditas ou possuem características inéditas que exigem maior implicação das funções executivas. (Fuentes & colaboradores, 2014).

Contribuições da pedagogia com um viés mais psicometricista também auxiliam para a conceitualização do tema. Thompsom, por exemplo, diz que, “a aprendizagem é o resultado da estimulação do ambiente sobre o indivíduo, que se expressa, diante de uma situação-problema, sob a forma de uma mudança de comportamento em função da experiência” (p.45), revelando assim uma aprendizagem que depende de uma estimulação do ambiente e que por meio de uma situação problema há uma estimulação para o raciocínio, provocando ações no indivíduo fazendo com que haja com comportamentos refletidos para uma mudança em função dessa experiência. Ou seja, a autora coloca em pauta um conceito de aprendizagem experiencial e comportamental. (Thompsom, 2000).

Apresentando uma outra perspectiva pelo viés da pedagogia para o conceito de aprendizagem as autoras Feitosa e Nunes, trazem como conceito geral uma conclusão muito objetiva e histórica, afirmando que “a aprendizagem é um processo pelo qual se visa o desenvolvimento das capacidades físicas, motoras e sociais de cada indivíduo, é uma forma de fazer com que ele desenvolva e estabeleça suas habilidades tornando-se capaz de estender sua relação com o meio em que vive” (p.2), revelando assim uma integração de fatores caracterizando o processo de aprendizagem como um desenvolvimento dos fatores físicos, motores e sociais do indivíduo produzindo então habilidades que irão contribuir para sua relação com o meio onde vive (Feitosa e Nunes, 2012).

Isso contribui para uma assertiva de que a aprendizagem ao não se deparar apenas com um conceito específico, também caminha de encontro para aquilo que indica que a mesma ocorre em todos os níveis da vida do ser humano, desde o nascimento até o momento do envelhecer, assim como não tão somente para o âmbito mais conhecido, o da área escolar, mas também de outros tipos de aprendizagem como, por exemplo, falar, andar de bicicleta, mexer no computador ou no celular, uma nova receita ou até mesmo o caminho para a escola, assim como os diversos repertórios sociais que aprendemos durante a nossa história que compõe nossos valores, costumes e condutas, ou seja, desde processo mais complexos ou mais simples do processo de aprender.

Para tanto, suscita uma reflexão sobre como a aprendizagem pode acontecer por diversos caminhos, e mais, além disso, ela pode adquirir características diferentes de acordo com a subjetividade de cada indivíduo, sobre as condições de vida, sobre o ambiente inserido, os aspectos biológicos, mas também psicológicos, históricos e sociais da vida de cada pessoa.

Considerando todos os aspectos abordados que estão relacionados ao processo de aprender, vale ressaltar o momento presente impactado em vario níveis pela pandemia do COVID-19. Tal fato histórico tem muito a dizer sobre a aprendizagem seja ela educacional

tanto de crianças como adultos que passaram a estudar de forma remota com a mediação da tecnologia, seja no trabalho onde diversos colaboradores tiveram que aprender a forma de fazer home office, e ainda em uma posição social onde as pessoas tiveram de aprender novos repertórios de cuidado social, como o uso da máscara e do álcool gel, a forma de viver o isolamento e distanciamento social. A realidade vivenciada no Brasil e no mundo demonstra na prática como o ser humano é um ser social, histórico e ao mesmo tempo único indo ao encontro de diversas teorias citadas acima. (Pimentel & Silva, 2020; Junior & Monteiro, 2020).

### *Mindfulness*

Para Kabat-Zinn autor que ganha destaque sobre o tema por ser considerado um pioneiro em trazer o *mindfulness* para o Brasil, a definição de atenção plena ou *mindfulness*, se classifica como voltar atenção para o aqui-agora, ao tempo presente, de forma proposital e sem julgar. Objetiva tirar a pessoa dos devaneios do automatismo, do pensamento acelerado, do foco no passado ou futuro para, ao contrário, vivenciar o que ocorre no agora, permitindo a tomada de decisão de forma consciente. (Kabat-Zinn, 2020).

Agregando sentido a isso, a palavra “*Sati*” se refere a *mindfulness* na língua budista *Pali*. Portanto, *mindfulness* é uma tradução de *Sati* para a língua inglesa em um significado que abrange algo do tipo: rememorar, reconhecer, mente em vigília, atenção plena, consciência de si. Portanto, não se resume em uma única palavra em português. (Balbeira, Marques & Temótio, 2018).

A atividade de *mindfulness* não consiste em se afastar do que se passa internamente, como sentimentos e emoções, não é um “desligar a mente”. Na realidade é direcionar a atenção ao que está ocorrendo no presente, inclusive emoções, onde estas podem fluir e serem aceitas, de maneira que a pessoa não se determine por elas nem produza respostas automáticas padronizadas. É uma forma de se relacionar com os eventos internos e externos sem resistências. (Balbeira, Marques & Temótio, 2018).

A postura *mindfulness* é uma proposta contrária ao que se vive na cultura ocidental onde tudo ocorre em ritmo acelerado e automático. *Mindfulness* vem trazer uma ideia de desacelerar e voltar a atenção ao que se está fazendo, vivenciando, assim, o presente. (Assunção & Vandenberghe, 2009).

Ellen Lager estudou por muito tempo o *mindfulness* que seria uma postura automática diante da vida, na qual o indivíduo se volta para uma única visão rígida dos acontecimentos. Esta postura não é de todo ruim, ela é de grande valia para experiências como dirigir ou ler um

livro, mas se for preponderante na vida da pessoa a mesma corre o risco de agir dentro de uma zona de conforto sem a percepção límpida do que faz. Por vezes, se adota crenças antigas diante de novas circunstâncias, o que pode ser incoerente, ou seja, “*Mindlessness* promove uma visão de si limitada por conceitos descritivos e papéis. O indivíduo forma um conceito de si baseado em regras rígidas, desconsiderando possibilidades que estão ao alcance, mas que não condizem com tal conceito formado”. (Assunção & Vandenberghe, 2009).

*Mindfulness* se apresenta como promovedor de qualidade de vida na medida em que trabalha a receptividade diante de novas informações e um olhar focal sobre processos complexos. Ressaltando assim que, não basta se abrir a todas as novidades, pois ainda estas podem ser interpretadas com base em regras já usuais. São precisas táticas conscientes para evitar falhas. Acatar vários ângulos de um mesmo evento é um dos frutos de *mindfulness*, sendo que gera flexibilidade psicológica ao passo que o indivíduo compreende o fenômeno de várias formas. No caso de um problema, poderá ver mais de uma solução plausível. (Assunção & Vandenberghe, 2009).

Para ficar mais clara a definição de *mindfulness*, os autores Willian e Penman (2015) destacam o que não é atenção plena (ou meditação). Os autores argumentam em primeiro lugar que não se trata de uma religião, apesar de este ter se desenvolvido muito intimamente a tradições milenares como Budismo, Ioga e Taoísmo, mas a atenção plena se trata na verdade de um treinamento mental e um modo de ser momento-a-momento. Em segundo lugar apresentam que a atenção plena não é complicada e nem obscura, embora não seja fácil, e não possua caráter relacional com o "sucesso" ou "fracasso" quando se chega ou não a algum estágio inicial ou final do processo. Em terceiro lugar os autores colocam que a prática da atenção plena não possui o efeito de entorpecer e nem de atrapalhar os objetivos da vida do sujeito. Em quarto lugar, a atenção plena não diz sobre uma condição em aceitar o inaceitável, mas sim, em uma maneira de ver o mundo com mais clareza para enfim tomar atitudes consideradas mais sábias. Em quinto lugar, não se classifica como uma técnica de distração, uma vez que trabalha justamente o oposto, ou seja, trabalha a atenção ao momento presente. E em sexto e último lugar a atenção plena, não se configura como um relaxamento, embora este seja um resultado ou subproduto que acontece com a prática.

Praticar *mindfulness* engloba uma posição de observador das próprias experiências e sensações, de recepção diante das informações, sensibilidade em relação as contingências e aberto a diversas perspectivas, exige atenção no aqui e agora. A presença de tais condições viabiliza a aprendizagem de formas mais funcionais de se comportar diante das situações. Por isso o *mindfulness* colabora na promoção do bem-estar e qualidade de vida e capacita a pessoa

a lidar com emoções negativas, promove estados emocionais positivos, criatividade e proporciona uma visão de si, do mundo e do tempo diferenciada. (Balbeira, Marques & Temócio, 2018).

*Mindfulness* pode ser praticado de duas maneiras, sendo elas a chamada formal que é a meditação e se caracteriza por ser estruturada onde o praticante tira um tempo para treinar atenção plena de modo sistemático; e a considerada informal onde a pessoa aplica a atenção plena em seu dia a dia, por exemplo, ao caminhar, comer e tomar banho. (Germer, Siegel & Fulton, 2016).

Nesse sentido embora o *mindfulness* não se limite apenas a uma prática meditacional, vale salientar que a meditação é uma praxe oriental muito antiga relacionada a teorias espirituais, os budistas, por exemplo, vêm se utilizando dessa ferramenta desde o século V a.C. já no ocidente é algo de fato mais recente e que veio ganhando espaço de 1.960 em diante. À medida que o senso comum aderiu as diferentes práticas de meditação, a comunidade científica passou a se interessar em estudar os resultados positivos obtidos pelos praticantes. (Oliveira, 2019; Kingsland, 2018).

Em uma meta-análise sobre a prática de *mindfulness* realizada por Houry e colaboradores (2015) foram apresentados resultados moderados para reduzir estresse, depressão, ansiedade e angústia da qualidade de vida de indivíduos saudáveis. Em outra meta-análise feita por Hilton e colaboradores (2017), nos resultados as estatísticas revelaram-se significativas na prática de *mindfulness* para depressão, qualidade de vida relacionada à saúde física e a saúde mental.

Dentro da psicologia há diversos autores que vem se dedicando ao estudo e a aplicabilidade de *mindfulness*, alguns deles são Ellen Langer, talvez a mais expressiva com mais de 35 anos de estudos sobre o tema. Também há um grande interesse em *mindfulness* nas terapias de terceira geração da análise do comportamento onde quatro psicólogos se destacam: Steven Hayes criador da ACT- Terapia de Aceitação e compromisso, Kohlenberg e Tsai criadores da FAP- Terapia Analítica Funcional, e Marsha Linehan criadora da DBT- Terapia Comportamental Dialética. (Ramos, 2015; Langer, 2018).

Esta dada postura de presença no aqui-agora do estado mental de *mindfulness* se encaixa bem no que a ACT traz como “contato com o momento presente”, Saban (2015) ressalta que esta postura é necessária em qualquer técnica a ser utilizada em terapia. O paciente deve estar com presença integral nas circunstâncias do momento para realizar os exercícios e compreender as metáforas. Afirma que as práticas de meditação corroboram para direcionar os indivíduos ao contexto. Ainda vem dizer dos benefícios fora do setting terapêutico, da importância de um

contato com o presente: “nos torna mais sensíveis as contingências vigentes, promove mais discriminações, e nos torna mais hábeis para nos comportarmos de forma mais eficiente”. (Saban, 2015, p.73). Ou seja, a prática de *mindfulness* torna as pessoas mais disponíveis a aprender (em um sentido amplo) dentro e fora da terapia.

Condizendo com a afirmativa de Saban, Assunção e Vandenberghe (2009) trazem que em psicoterapia onde se utiliza de *mindfulness* o cliente poderá aprender a entender seus comportamentos atuais com base na vivência do momento e sua ontogênese, não julgando eventos isoladamente, mas percebendo que é tudo questão de processo e poderá ainda voltar sua atenção para os acontecimentos de maneira consciente, visando seus valores atuais.

Marsha Lineham considera as habilidades de *mindfulness* fundamentais em sua proposta para a DBT e por isso as chama de centrais: “As habilidades centrais são as primeiras a serem ensinadas e funcionam como o alicerce de todas as outras habilidades em DBT. Elas são revisadas no início de cada um dos outros três módulos de habilidades e são as únicas realçadas ao longo de todo o tratamento.” (Linehan, p. 148, 2018).

A DBT é um tipo de terapia que envolve muito a capacidade de aprender, os terapeutas realmente aproveitam tal capacidade em seus clientes. São realizados treinamentos intensos com os pacientes visando que estes adquiram repertórios de comportamento habilidosos o que pode ser dito como “aprender comportamentos” que, por sua vez poderão ser utilizados no cotidiano do indivíduo. E em meio a este propósito da DBT *mindfulness* é um aliado onde tanto terapeuta, treinador de habilidades como paciente devem praticar *mindfulness*, sendo que, se constatou a relação de *mindfulness* com melhores resultados no processo terapêutico. (Linehan, 2018).

Há indícios da preocupação de Ellen Langer com a aplicação de *mindfulness* na aprendizagem há duas décadas onde publica um artigo juntamente com Moldoveanu abordando a atenção na mudança da educação: “A pesquisa de *mindfulness* sugere intervenções imediatas para tornar o aprendizado em sala de aula uma experiência mais consciente”. (Langer & Moldoveanu, 2018).

Na edição de 25 anos da publicação de seu livro *Atenção Plena*, Langer (2018) vem afirmar que a partir da pesquisa publicada na edição original de seu livro *Mindfulness* passou a perscrutar outras conjunturas como a aprendizagem, criatividade, negócios e saúde.

Como pode ser notado, a habilidade de *mindfulness* é muito versátil podendo ser aderida por crianças, adolescentes, adultos e idosos e em diversos contextos, principalmente a prática informal, sem deixar de lado a formal que também é muito abrangente. Tanto é verdade o que foi dito que há registro de estudos e implementação da prática de *mindfulness* em escolas

(<https://www.mindfulschools.org>), organizações (Simões, 2019), saúde (Mouzinho, Costa, Alves, Silva, & Lima, 2018), psicoterapia (Germer, 2016), etc.

O treinamento de *mindfulness*: Mindfulness Trainings Internacional (MTI) dirigido por Lama Janchub Reid registrou 109 instrutores de *mindfulness* no Brasil até 2018, sendo estes de variados Estados como São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Rondônia, Goiás, Bahia e Pernambuco. Estes atuam na saúde, na educação, em organizações e em presídios.

### Discussão

Como fora discorrido anteriormente a aprendizagem é um tema de complicada definição, entretanto, é possível notar congruências em abordagens vistas como discrepantes. Algo notável é que as teorias abordadas propõem que aprender não é uma tarefa limitada ao ambiente escolar e não cabe apenas ao indivíduo, este tem sua parte genética, mas existe todo um contexto cultural, social, econômico, dentre outros, que vão influir sobre a forma e o resultado da aprendizagem de cada um.

Retomando o texto, para Vygotski, Piaget e Wallom, o processo de aprender é cognitivo relacionado aos aspectos físicos e psicossociais. (Papalia & Feldman, 2013). O behaviorismo radical também apresenta um olhar funcional sobre o que chamamos de aprender, considera três níveis de seleção para determinar um comportamento sendo eles filogênese, ontogênese e a cultura. (Baum, 2006). A neuropsicologia por sua vez, se dedica ao funcionamento do sistema nervoso central, mas sempre na relação com elementos intrínsecos e extrínsecos do aprendiz. (Silva, 2018).

Voltando para um olhar neuropsicológico, as funções executivas são de grande valia no processo de aprendizagem, pois permitem: direcionar objetivos, avaliar situações, identificar e corrigir erros e tomar decisões a fim de resolver problemas. E em todas estas habilidades é necessário manter a atenção e evitar distratores. (Fuentes & colaboradores, 2014). Encontra-se aqui relevância em reafirmar a citação de Guadagnini e Simão (2016): “a atenção é um processo básico para a ocorrência da aprendizagem, e seus déficits causam impacto negativo no desempenho escolar, assim como nas demais atividades do sujeito.” (p.260). Compreende-se,

assim, que déficits na atenção são prejudiciais em nível social, acadêmico e/ou profissional. (DSM-V, 2014).

As dificuldades de aprendizagem atingem em grande escala a sociedade. O senso de 2017 obteve que apenas 1,6% dos alunos do ensino médio brasileiro chegam ao nível adequado de aprendizagem predito pelo MEC (Ministério da Educação). Em matemática apenas 4,52% superaram o nível 7 da Escala de Proficiência na avaliação. (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, 2018). Grande parte das dificuldades em aprendizagem está relacionada a déficits atencionais, exemplo, 3 a 5% da população mundial é portadora de TDAH (Transtorno de Deficit de Atenção). (<https://tdah.org.br/sobre-tdah/o-que-e-tdah/>). O Transtorno Específico da Aprendizagem prevalece em 5 a 15% em crianças em idade escolar e aproximadamente 4% nos adultos (DSM-V, 2014); fora as dificuldades atencionais não detectadas como transtornos. Dessa forma, estes dados se demonstram preocupantes e apresentam notoriedade para a busca por intervenções na aprendizagem, e que por vezes ainda prejudica uma grande parcela dos indivíduos que estão em desenvolvimento escolar e social.

A definição de *mindfulness* por Jon Kabat-Zinn trazida pelo texto é clara e resumida, sendo classificado como voltar a atenção para o tempo presente, de maneira intencional e sem julgamentos. Visa levar a pessoa do modo automático, do pensamento acelerado, do foco no passado ou futuro à vivência do que se passa no agora de forma consciente (Kabat-Zinn, 2020). *Mindfulness* é uma postura oposta ao ritmo de vida acelerado e automático do ocidente, a proposta é desacelerar e prestar atenção ao que se está fazendo. (Assunção & Vandenberghe, 2009).

A atividade de *mindfulness* exige um trabalho com a atenção para direcioná-la para o instante em que se está. Consiste em observar as experiências, emoções e sensações aceitando e deixando que elas fluam sem resistência, mas não se determinar por elas nem produzir respostas automáticas padronizadas. Estas condições propiciam a aprendizagem de comportamentos mais efetivos frente aos fenômenos. (Balbeira, Marques & Temótio, 2018).

Foram encontradas meta-análises onde, em uma, o *mindfulness* mostrou resultados moderados para reduzir estresse, depressão, ansiedade e angústia da qualidade de vida de indivíduos saudáveis (Khoury e colaboradores, 2015) e em outra, resultados positivos para depressão, qualidade de vida relacionada à saúde física e a saúde mental. Para Saban (2015) a postura é crucial em todas as técnicas usadas em terapia ao passo que direciona os indivíduos ao contexto e tem benefícios fora do setting terapêutico: “nos torna mais sensíveis as contingências vigentes, promove mais discriminações, e nos torna mais hábeis para nos

comportarmos de forma mais eficiente”. (Saban,2015, p.73). Logo, praticar *mindfulness* colabora na disposição para obter aprendizado dentro e fora do consultório de terapia.

Na DBT a capacidade de aprender é valorizada. São realizados treinamentos para que os pacientes aprendam uma série de comportamentos habilidosos. Na DBT terapeuta, treinador de habilidades e paciente devem praticar *mindfulness*, sendo que, se constatou a relação de *mindfulness* com melhores resultados no processo terapêutico. (Linehan, 2018).

Langer e Moldoveanu (2018) há duas décadas publicam um artigo abordando a atenção na mudança da educação: “A pesquisa de *mindfulness* sugere intervenções imediatas para tornar o aprendizado em sala de aula uma experiência mais consciente” (Langer & Moldoveanu, 2018). Em 2018 Ellen Langer afirma que a partir da pesquisa publicada na edição original de seu livro “*Mindfulness*” o mesmo foi levado a campos como a aprendizagem, criatividade, negócios e saúde. (Langer, 2018). Há registro de estudos e implementação da prática de *mindfulness* em escolas (<https://www.mindfulschools.org>), organizações (Simões, 2019), saúde (Mouzinho et al., 2018), psicoterapia (Germer, 2016), etc.

Assim, é possível perceber que o *mindfulness* tem ganhado espaço na psicologia relacionada a diversos conceitos, incluindo a aprendizagem.

Concatenando as ideias discorridas podemos dizer que a aprendizagem vai muito além da escola, acontece no ambiente familiar, de trabalho, na terapia, em qualquer lugar. Não se aprende só matemática e português, se aprende a falar, a nadar, novas habilidades, autoconhecimento, lidar com emoções, estresse e ansiedade, etc. E as dificuldades de aprendizagem podem ser as mais variadas, neste artigo foram ressaltadas as que envolvem déficits na atenção, pois a intervenção apresentada é a proposta de *mindfulness* que trabalha diretamente com a atenção e mais especificamente com o direcionar atenção ao momento presente.

Bem, a ideia central da teoria sobre *mindfulness* é sobre o viver no comando do piloto automático e que viver neste comando não oferece liberdade a pessoa para que esta lide de maneira mais flexível com os eventos do momento. Viver desta maneira promove modos rígidos e limitantes para reagir ao ambiente, o que se apresenta comum nos dias atuais, e que evidenciam como os seres humanos fazem várias coisas ao mesmo tempo, se envolve emocionalmente com todas elas, mas não notam os objetivos diferentes que cada uma possui e se atrapalham na vida rotineira. Quando menos perceber estará agindo de forma rápida e automática se considerando produtivo ou eficiente e sem se dar conta da confusão que ficam os pensamentos e nem de como está vivendo o momento atual.

Foram encontrados artigos e livros dedicados à aplicação de *mindfulness* nos mais diversos contextos, alguns como a DBT que é realmente ligada a aprendizagem, no caso, em ambiente de psicoterapia ou da *mindful school* que leva a cultura do *mindfulness* para escolas através dos educadores. (<https://www.mindfulschools.org/>). Logo, conclui-se que *mindfulness* já é aplicado em aprendizagem e que tem ganhado espaço nesse locus.

Como foi dito a aprendizagem é influenciada por diversos fatores internos e externos ao indivíduo, portanto se foi comprovado por pesquisas a capacidade do *mindfulness* em reduzir estresse, depressão, ansiedade e angústia da qualidade de vida e qualidade de vida relacionada à saúde física e mental, melhores resultados no processo terapêutico, etc. Isso pode sim se expressar em melhor aprendizagem. Tudo isso além da atenção diretamente trabalhada. Para isso seriam exigidos mais estudos que abordassem as diversas variáveis citadas, portanto, este estudo estimula futuras pesquisas que relacionem os mais diversos aspectos da aprendizagem e os benefícios do *mindfulness* para tais aspectos.

Em termos práticos as relações *mindfulness* e aprendizagem podem ser muito valiosas, porém também há seus pontos fracos, um deles seria o fato de que o *mindfulness* foi apresentado pela pesquisa como colaborador no processo do aprendiz e até mesmo de quem ensina, mas é fato que a prática de *mindfulness* por si só não é capaz de resolver os inúmeros problemas de aprendizagem. Entretanto, pode ser relacionada a outras intervenções, sendo que serão necessárias investigações que revelem a eficácia da junção de tais intervenções.

### **Considerações Finais**

Por meio de revisão bibliográfica o presente estudo trouxe os mais diversos conceitos que, a literatura revela acerca da aprendizagem, valorizando aqueles que demonstram uma roupagem contextual aplicada a aquisição de comportamentos em ambientes heterogêneos.

Nesse sentido a aprendizagem é um processo que percorre toda a vida do ser humano desde o seu nascimento até seu envelhecimento e ocorre por meio de aspectos intrínsecos e extrínsecos ao indivíduo. Inclusive a atenção, tanto que as estatísticas demonstram que grande parte das dificuldades e transtornos de aprendizagem envolvem prejuízos na atenção. O *mindfulness* apresentado como uma técnica voltada ao estar presente no aqui e agora revoluciona a manutenção desse fator que se faz tão importante para o aprendiz. A técnica aqui estudada trabalha uma atenção redirecionada para o momento presente, levando em consideração as experiências, emoções e sensações do mesmo, aceitando-as com suas

implicações e assim promovendo respostas mais bem analisadas e mais adaptativas a cada situação.

Assim, numa visão mais aprimorada, tem-se o registro por outros pesquisadores de que a inserção da prática da atenção plena no ambiente de aprendizagem de forma interventiva pode tornar o aprendizado cada vez mais sólido.

As pesquisas aqui citadas demonstraram que o *mindfulness* tem sido utilizado não somente como fator promovedor do processo de aprendizagem como também para a redução do estresse, ansiedade, depressão e angústia e que neste caso são fatores que estão também intimamente ligados com a aprendizagem. O *mindfulness* tem sido utilizado como uma alternativa não só momentânea ou reparatória, mas como um estilo de vida que reflete na qualidade de vida, uma vez que trabalha em todas as suas esferas de vida.

Autores também consideram como importante os resultados da prática de *mindfulness* para a psicologia, no que diz sobre aprimoramento ou desenvolvimento de novos repertórios de comportamentos mais eficazes e assertivos para os sujeitos, aplicados nos diversos campos de atuação do psicólogo.

Por fim acredita-se que diante dos estudos aqui analisados e citados o *mindfulness* vem ganhando seu espaço em diversas áreas, não só produzindo benefícios para a psicologia, mas como para outras áreas afins. Embora a aprendizagem seja um tema de alta complexidade tanto em suas discussões teóricas quanto na sua atuação natural na vida dos seres humanos, percebe-se que o *mindfulness* não atua como um fator solucionador ou mágico para todos os problemas de aprendizagem, mas é necessário ressaltar as vantagens e desvantagens que o mesmo promove para o aprendizado melhorando aspectos importantes e essenciais envolvidos nesse processo que neste momento já se esclarece como bastante complexo.

### Referências

- American Psychiatric Association (2014). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-V (M. J. C. Nascimento et al.; Trad). (5a ed.). São Paulo: Artmed.
- Associação Brasileira do Déficit de Atenção. (2020). O que é TDAH. Recuperado de: <https://tdah.org.br/sobre-tdah/o-que-e-tdah>.
- Baum, W. M. (2006). Compreendendo o Behaviorismo: Comportamento, Cultura e Evolução. (M. T. A. Silva et al., Trad.). (2a ed.). São Paulo: Artmed.
- Becker, F. (2017). Paulo Freire e Jean Piaget: Teoria e Prática. *Revista Eletrônica de Psicologia e Epistemologia Genéticas*. 9(Especial). São Paulo.
- Catania, A. C. (1999). Aprendizagem: Comportamento, Linguagem e Cognição. (D. G. Souza et al., Trad.). (4a Eed.). Porto Alegre: Artmed.
- Feitosa, A. Y. S., & Nunes, J. A. (2012). *Aprendizagem: As Dificuldade em Foco*. (Trabalho de conclusão de curso) Universidade Federal do Piauí – UFPI, Teresina, PI, Brasil.
- Fuentes, D., Leite, B. W., Malloy-Diniz, F. L., Paula, J. J., & Sedó, M. (2014). Neuropsicologia das Funções Executivas e da Atenção. In Fuentes, D., Camargo, P. H. C., Consenza, M. R. & Malloy Diniz, F. L. (Org.). *Neuropsicologia Teoria e Prática*. (Cap. 9, 2a ed. pp.115-138). São Paulo: Artmed.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2016). Mindfulness e Psicoterapia. (2a Ed.). (M. C. G. Monteiro et al., Trad.). Porto Alegre: Artmed.
- Gherardi-Donato, E. C. S. (2018). O Mindfulness Trainings International (MTI) e a Formação de Instrutores de Mindfulness no Brasil. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas*. 14(2): 62-64 DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.151310.
- Gill, A. C. (2008). Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. (6a ed.). São Paulo: Atlas.
- GuadagniniI, M. F., & Simão, A. N. P. (2016). Investigação da Atenção de Adolescentes que Apresentam mau Desempenho Escolar. *Revista da Associação Brasileira de Psicopedagogia*. 33(102). São Paulo.
- Hazin, I., Lautert, S. L., & Garcia, D. (2012). Diálogos entre Neurociência e Educação: Ampliando as Possibilidades de Inclusão. In Barone, L. M. C. & Andrade, M. S. (Org.). *Aprendizagem Contextualizada*. (Cap. 7. pp. 109–132) São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., Colaiaco, B., ... (2017). Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis, *Annals of Behavioral Medicine* 51(2) pp.199–213. DOI: 10.1007 / s12160-016-9844-2.
- Junior, S. B. V., & Monteiro, S. C. J. (2020). Educação e Covid-19: As Tecnologias Digitais Mediando a Aprendizagem em Tempos de Pandemia. *Revista Encantar - Educação, Cultura e Sociedade*, 2, 01-15, Bom Jesus da Lapa.

- Kabat-Zinn, J. (2020). *Aonde quer que Você Vá, é você que Está Lá*. (A. Calado. Trad.). Rio de Janeiro: Sextante.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V. (2013). Mindfulness-based Therapy: A Comprehensive Meta-Analysis. *Revista Clin Psychol.* 33(6) pp.763-71.
- Kingsland, J. (2018). *Budismo e Atenção Mindfulness a Neurociência da Atenção Plena e a Busca da Iluminação Espiritual*. (M. B. Cipolla. Trad.). São Paulo: Cultrix.
- Langer, E. J. (2018). *Atenção Plena: Como Praticar Mindfulness em Todas as Áreas da sua Vida*. São Paulo: Benvirá.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). Mindfulness Research and the Future Journal of Social Issues. 56. pp. 129–139. Harvard University.
- Linehan, M. M. (2018). *Treinamento de Habilidades em DBT: Manual de Terapia Comportamental Dialética para o Terapeuta*. (H. O. Guerra. Trad). (2a ed.) Porto Alegre: Artmed.
- Marques, I., Balreira, M. L., & Temótio, J. T. (2018). Psiquiatria Positiva, Psicologia Positiva e Mindfulness: Uma Visão Comum. *Revista Psicologia Saúde & Doenças* 19(2). Lisboa.
- Mograbi, D. C., Mograbi, G. J. C. & Landeira-Fernandez. (2014). Aspectos Históricos da Neuropsicologia e o Problema Mente-Cérebro. In Fuentes, D., Camargo, P. H. C., Consenza, M. R. & Malloy Diniz, F. L. (Org.). *Neuropsicologia Teoria e Prática*. (Cap. 1, 2a ed. pp.19-27). São Paulo: Artmed.
- Mourão, C. A. M. J., & Melo, L.B. R. (2011). Integração de Três Conceitos: Função Executiva, Memória de Trabalho e Aprendizado. *Rev. Psicologia: Teoria e Prática*. 27(3). Brasília.
- Mouzinho, L., Costa, N., Alves, T., Silva, S. & Lima, L. (2018). Contribuições do Mindfulness às Condições Médicas: Uma Revisão de Literatura. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 19(2), p. 182-196. São Luís do Maranhão.
- Netto, A. P., & Costa, O. S. (2017). A importância da Psicologia da Aprendizagem e suas Teorias para o Campo do Ensino-Aprendizagem. *Revista Fragmentos de Cultura*. 27(2). Goiânia.
- Oliveira, B. F. (2019). *Meditação e Neurociência: uma Revisão Narrativa*. (Trabalho de conclusão de curso) Instituto Brasiliense de Análise do Comportamento – IBAC, Brasília, DF, Brasil.
- Palangana, I. C. (2015). *Desenvolvimento e Aprendizagem em Piaget e Vigotski: a Relevância do Social*. (6a ed.) São Paulo: Summus.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento Humano*. (C. F. M. P. Vercesi et al., Trad). (12a ed.) Porto Alegre: Artmed.

- Pimentel, G. S. A., & Silva, M. N. R. M. O. (2020). Saúde Psíquica em Tempos de Corona Vírus. 9(7). Research, Society and Development. DOI:<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i7.3602>.
- Ramos, T. P. T. (2015). O que é Mindfulness? In Santos, P. L., Gouveia, J. P. & Oliveira, M. S. (Org.). *Terapias Comportamentais de Terceira Geração: Guia para Profissionais*. (Cap.2, pp. 59-80). Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Silva, C. L. & Garcez, L. (2019). Educação Inclusiva. Londrina: S.A.
- Silva, G. M. (2018). *Neurociência e Aprendizagem Significativa: Um Saber Necessário na Educação* (Trabalho de conclusão de curso). Universidade Cândido Mendes, Goiânia, GO, Brasil.
- Sistema de Avaliação da Educação Básica. (2018). Saeb 2017 revela que apenas 1,6% dos estudantes brasileiros do Ensino Médio demonstraram níveis de aprendizagem considerados adequados em Língua Portuguesa. Recuperado de: [portal.inep.gov.br/artigo//asset\\_publisher/B4AQV9zFY7Bv/content/21206](http://portal.inep.gov.br/artigo//asset_publisher/B4AQV9zFY7Bv/content/21206).
- Thompson R. (2000). Desenvolvimento Psicomotor e Aprendizagem. In Ferreira, C. A. M. (Orgs.). *Psicomotricidade da Educação Infantil à Gerontologia: Teoria e Prática* (2a ed., Cap. 4, pp. 83-98). São Paulo: Wak.
- Vandenberghe, L. & Assunção, A. B. (2009). Concepções de Mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: Um Encontro da Ciência Ocidental com a Espiritualidade Oriental. *Revista Contextos Clínicos*. 2(2), pp.124-135. São Leopoldo.
- Williams, M.; & Penman, D. (2015). *Atenção Plena: Como Encontrar a Paz em um Mundo Frenético*. (Korytowski, I. Trad.). Rio de Janeiro: Sextante.