

## O efeito da prática de *mindfulness* para o aumento da atenção concentrada e redução da ansiedade em estudantes do 9º ano do ensino fundamental

Fernanda Borges<sup>1</sup>

Alessandra Fialho da Silva<sup>2</sup>

Daiane Rocha de Oliveira<sup>3</sup>

**Resumo:** O *mindfulness* é uma técnica meditativa, que tem como objetivo aumentar a percepção do indivíduo acerca do contexto no qual está inserido, com foco no momento presente. Sabe-se que o ambiente escolar coloca os estudantes em contato com sentimentos de ansiedade, podendo causar desregulação na atividade atencional. A presente pesquisa visa avaliar o efeito da técnica de *mindfulness* no aumento da atenção concentrada e na redução da ansiedade de estudantes do 9º ano do ensino fundamental, com idade entre 14 e 16 anos, de uma escola privada de Gravataí/RS, divididos em grupo experimental e grupo controle. Será realizado um estudo quantitativo de natureza explicativa, quase-experimental e de corte longitudinal. Os instrumentos utilizados serão um questionário sociodemográfico, a técnica de *mindfulness* conhecida como *body scan*, o Inventário de Ansiedade Escolar e o Teste de Atenção Concentrada da Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção. A etapa pré-teste será aplicada em todos os participantes e prevê a coleta do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido dos pais ou responsáveis, Termo de Assentimento dos estudantes, questionário sócio demográfico, bem como a primeira avaliação dos níveis de atenção concentrada e ansiedade escolar. A etapa teste compreende a aplicação da técnica de *mindfulness* somente no grupo experimental. Na etapa pós teste serão novamente aplicados os instrumentos de avaliação da ansiedade escolar e atenção concentrada, nos grupos experimental e controle. A pesquisa será submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Cesuca, observando os aspectos éticos que envolvem estudos com seres humanos. Salienta-se que o grupo controle receberá as intervenções de *mindfulness*, ao final da pesquisa. A análise dos dados será realizada através de estatísticas descritivas e inferências. Para avaliação da efetividade da intervenção serão aplicadas técnicas

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: fborgesquimica@gmail.com

<sup>2</sup> Discente do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: alefialhopsico2021@gmail.com

<sup>3</sup> Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Cesuca. Doutoranda em Psicologia Clínica. E-mail: daiane@cesuca.edu.br

de comparação entre os tempos (pré e pós intervenção) nos grupos experimental e controle. Para isso, será utilizado uma análise de comparação do tipo teste T. Espera-se que a prática de *mindfulness* produza efeitos positivos sobre as variáveis em estudo, fornecendo dados para fomentar o uso dessas estratégias no contexto escolar, além de servirem como ferramentas de prevenção e promoção de saúde mental em diferentes contextos.

**Palavras-chaves:** Atenção plena; Ambiente escolar; Adolescência.