



## **MEDITAÇÃO NAS ESCOLAS E SUAS EVIDÊNCIAS NEUROCIENTÍFICAS - UMA REVISÃO DOS ARTIGOS PUBLICADOS DURANTE A PANDEMIA**

Maria Clara Ferreira Machado, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa,  
Campus Uruguaiana

Rui Seabra Machado, discente de pós-graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus  
Uruguaiana

Carine Jardim de Castro, discente de pós-graduação, Universidade Federal do Pampa,  
Campus Uruguaiana

Edward Frederico Castro Pessano, docente, Universidade Federal do Pampa

e-mail primeiro autor- [mariaclara.aluno@unipampa.edu.br](mailto:mariaclara.aluno@unipampa.edu.br)

Atualmente, a sociedade atravessa uma crise de saúde mental, exponenciada no período da pandemia. Um dos fatores que originou esse panorama é a busca por alta performance. E essa competitividade também está presente no cenário educacional, gerando estresse, ansiedade e depressão nos estudantes e professores(as). E isso prejudica fortemente o estado de atenção e memória interferindo na aprendizagem, impactando de forma direta a qualidade de vida dos estudantes e o rendimento destes em sua aprendizagem. Para propor soluções a estes problemas, pesquisas científicas com práticas meditativas são desenvolvidas para avaliar seu potencial terapêutico e auxiliar na regulação emocional dos indivíduos. Com isso, tem se aberto um novo campo de estudo, a ciência contemplativa. Através dessas investigações, as práticas contemplativas são analisadas por meio de protocolos da neurociência como eletroencefalograma (EEG) e a ressonância magnética. Além disso, estudos das ciências sociais e humanas colaboram para suprir as lacunas do entendimento dessas práticas contemplativas. Já que essas técnicas possuem raízes epistemológicas e filosóficas em outras culturas, como a indiana, tibetana, etc. Percebendo esse potencial, educadores e cientistas têm investigado as práticas meditativas, como uma futura ferramenta pedagógica. Mas para que isso ocorra é necessário estudos que contemplem as peculiaridades do cenário educacional. E não somente uma transposição de um protocolo de saúde mental para as salas de aula. Com isso, o objetivo deste trabalho é investigar possíveis publicações de estudos científicos baseados na neurociência sobre as práticas meditativas nas escolas, durante o período da pandemia. O presente trabalho caracteriza-se como uma pesquisa exploratória, bibliográfica, do tipo revisão sistemática integrativa. O levantamento dos artigos científicos ocorreu nas seguintes bases de dados: Scopus, Web of Science, Redalyc, DOAJ e Scielo. E para formar nossa expressão de busca, utilizamos o operador booleano AND com as seguintes palavras chaves: “neuroscience”; “meditation”; “school”. Os filtros aplicados foram estudos publicados em 2020 e 2021, e de acesso aberto. Para isso contamos com os seguintes critérios de inclusão: artigos originais publicados em periódicos revisados por pares; escritos em língua inglesa, portuguesa ou espanhola; no período de 2020-2021; estudos com acesso aberto; investigações realizadas com seres humanos. E como critérios de exclusão: editoriais; anais de evento; capítulos de livro; artigos de revisão sistemática; trabalhos realizados com animais;

artigos com correção. A partir dos filtros colocados em nossa pesquisa encontramos 38 artigos. Destes, 5 foram excluídos por estarem duplicados e outros 2 por tratarem-se de pesquisas de revisão. Totalizando assim 31 artigos para nossa análise, sendo 20 publicados em 2020 e 11 em 2021. A base de dados, que contou com mais publicação no período de 2020-2021, foi a Web of Science com 21 artigos. As outras bases contaram com os seguintes resultados: DOAJ - 5 artigos; Redalyc - 4 artigos; Scopus - 1 artigo; Scielo - 0 artigos. Dentre os periódicos com mais publicações foram: *Frontiers in Human Neuroscience* - 4 estudos; *Frontiers in Psychology* - 3 estudos; *Social Cognitive and Affective Neuroscience* - 3 estudos. Com relação aos países mais citados nas afiliações dos pesquisadores(as) foram: Estados Unidos - 13 citações; Canadá - 4 citações; Japão - 4 citações; Inglaterra - 4 citações; Austrália - 3 citações; Índia - 3 citações. Destacamos que a categoria com mais artigos publicados foi em Neurociência, contando com 18 estudos. Nestes, as investigações priorizavam aperfeiçoar a análise ou coleta de dados oriundos do eletroencefalograma ou da ressonância magnética. E somente 5 trabalhos relataram experiências com práticas meditativas no contexto escolar. Disso, percebe-se que mesmo durante a pandemia, com as restrições das medidas sanitárias e distanciamento social, houve interesse em pesquisar sobre as práticas contemplativas com estudantes. Além disso, as evidências apontam como a aplicação de técnicas meditativas na sala de aula pode promover inúmeros benefícios. Mesmo com resultados preliminares, é possível perceber como este novo campo científico da ciência contemplativa possui um vasto espaço a ser explorado. Principalmente, na intersecção entre neurociência, educação e meditação. Ademais, as práticas contemplativas colaboraram no aumento da atenção focada, e na regulação emocional que impactam positivamente no processo de aprendizagem e também na recuperação da saúde.

**Agradecimentos:** Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica - CNPQ; Programa Demanda Social - CAPES.

**Palavras-chave:** Meditação; Práticas contemplativas; Educação; Neurociência.