XXVIII CONGRESSO NACIONAL DO CONPEDI BELÉM – PA

PESQUISA E EDUCAÇÃO JURÍDICA

CARLOS ANDRÉ BIRNFELD

HORÁCIO WANDERLEI RODRIGUES

ARTHUR LAÉRCIO HOMCI DA COSTA SILVA

Copyright © 2019 Conselho Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Direito

Todos os direitos reservados e protegidos. Nenhuma parte destes anais poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados sem prévia autorização dos editores.

Diretoria – CONPEDI
Presidente - Prof. Dr. Orides Mezzaroba - UFSC – Santa Catarina
Vice-presidente Centro-Oeste - Prof. Dr. José Querino Tavares Neto - UFG – Goiás
Vice-presidente Sudeste - Prof. Dr. César Augusto de Castro Fiuza - UFMG/PUCMG – Minas Gerais
Vice-presidente Nordeste - Prof. Dr. Lucas Gonçalves da Silva - UFS – Sergipe
Vice-presidente Norte - Prof. Dr. Jean Carlos Dias - Cesupa – Pará
Vice-presidente Sul - Prof. Dr. Leonel Severo Rocha - Unisinos – Rio Grande do Sul
Secretário Executivo - Profa. Dra. Samyra Haydêe Dal Farra Naspolini - Unimar/Uninove – São Paulo

Representante Discente – FEPODI
Yuri Nathan da Costa Lannes - Mackenzie – São Paulo

Conselho Fiscal:
Prof. Dr. João Marcelo de Lima Assafim - UCAM – Rio de Janeiro
Prof. Dr. Aires José Rover - UFSC – Santa Catarina
Prof. Dr. Edinilson Donisete Machado - UNIVEM/UENP – São Paulo
Prof. Dr. Marcus Firmino Santiago da Silva - UDF – Distrito Federal (suplente)
Prof. Dr. Ilton Garcia da Costa - UENP – São Paulo (suplente)

Secretarias:
Relações Institucionais
Prof. Dr. Horácio Wanderlei Rodrigues - UNIVEM – Santa Catarina
Prof. Dr. Valter Moura do Carmo - UNIMAR – Ceará
Prof. Dr. José Barroso Filho - UPIS/ENAJUM– Distrito Federal
Relações Internacionais para o Continente Americano
Prof. Dr. Fernando Antônio de Carvalho Dantas - UFG – Goías
Prof. Dr. Heron José de Santana Gordilho - UFBA – Bahia
Prof. Dr. Paulo Roberto Barbosa Ramos - UFMA – Maranhão
Relações Internacionais para os demais Continentes
Profa. Dra. Viviane Coêlho de Séllos Knoerr - Unicuritiba – Paraná
Prof. Dr. Rubens Beçak - USP – São Paulo
Profa. Dra. Maria Aurea Baroni Cecato - Unipê/UFPB – Paraíba

Eventos:
Prof. Dr. Jerônimo Siqueira Tybusch (UFSM – Rio Grande do Sul)
Prof. Dr. José Filomeno de Moraes Filho (Unifor – Ceará)
Prof. Dr. Antônio Carlos Diniz Murta (Fumec – Minas Gerais)

Comunicação:
Prof. Dr. Matheus Felipe de Castro (UNOESC – Santa Catarina
Prof. Dr. Liton Lanes Pilau Sobrinho (UPF/Univali – Rio Grande do Sul Prof.
Dr. Caio Augusto Souza Lara (ESDHC – Minas Gerais

Membro Nato – Presidência anterior Prof. Dr. Raymundo Juliano Feitosa - UNICAP – Pernambuco

---

P472

Pesquisa e educação jurídica [Recurso eletrônico on-line] organização CONPEDI/CESUPA

Coordenadores: Carlos André Birnfeld; Horácio Wanderlei Rodrigues; Arthur Laércio Homci Da Costa Silva – Florianópolis: CONPEDI, 2019.

Inclui bibliografia
ISBN: 978-85-5505-863-9
Modo de acesso: www.conpedi.org.br em publicações
Tema: Direito, Desenvolvimento e Políticas Públicas: Amazônia do Século XXI

1. Direito – Estudo e ensino (Pós-graduação) – Congressos Nacionais. 2. Assistência. 3. Isonomia. XXVIII Congresso Nacional do CONPEDI (28 : 2019 :Belém, Brasil).

CDU: 34

Conselho Nacional de Pesquisa
e Pós-Graduação em Direito Florianópolis

Universidade do Vale do Rio dos Sinos
Belém - Pará - Brasil

XXVIII CONGRESSO NACIONAL DO CONPEDI BELÉM – PA

PESQUISA E EDUCAÇÃO JURÍDICA

Apresentação

O Grupo de Trabalho Pesquisa e Educação Jurídica teve seus trabalhos apresentados no Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA), no XXVIII Congresso Nacional do CONPEDI realizado em Belém – PA, no dia 14 de novembro de 2019.

Segue abaixo a descrição dos artigos apresentados, ressalvando-se que não fazem parte da presente compilação aqueles direcionados diretamente à Revista de Pesquisa e Educação Jurídica do CONPEDI, que os publica:

O artigo A AUTORIA INTELECTUAL E SEUS ETERNOS DILEMAS DE ATRIBUIÇÃO, de autoria de Jose Hercy Ponte De Alencar e Gabriela Martins Carmo, analisa variadas questões e respostas que atualmente vem sendo dadas pelas editoras, pelas universidades e pelos próprios autores sobre a problemática da atribuição da autoria intelectual.

O artigo DISPUTAS POR POSIÇÃO DE DESTAQUE: SER AUTOR OU SE CONTENTAR COMO MERO COLABORADOR? , de autoria de Roberta Pessoa Moreira, procura esclarecer a distinção entre colaboradores e coautores de uma pesquisa, a partir de dois casos submetidos ao Committee on Publication Ethics – COPE, nos anos de 2016 e de 2018.

O artigo VIGIANDO, PUNINDO E ADOECENDO: IMPACTOS DA ONDA PERSECUTÓRIA NO AMBIENTE ACADÊMICO DE TRABALHO, de autoria de Carlos Augusto de Oliveira Diniz, analisa a onda de perseguição no espaço acadêmico da Universidade Pública, trazendo a hipótese de que os ataques contra a Universidade Pública refletem o fortalecimento do discurso reacionário na sociedade brasileira, com sérios impactos no ambiente de trabalho docente e conseqüentemente seu adoecimento.

O artigo A TRANSFORMAÇÃO DA EDUCAÇÃO JURÍDICA NO SÉCULO XXI: A FORMAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS DOS OPERADORES DO DIREITO, de autoria de Isadora Kauana Lazaretti e Giovanni Olsson, analisa a transformação da educação jurídica no século XXI com base na formação das competências profissionais dos operadores do Direito, buscando diagnosticar a crise do ensino do Direito; compreender o fenômeno globalizante e a sociedade em rede; e, por fim, compreender a gestão de competências como uma nova proposta.

O artigo A METODOLOGIA DA PESQUISA EM SEGURANÇA PÚBLICA COMO POSSIBILIDADE PARA O DIREITO, de autoria de Marcio Aleandro Correia Teixeira, procura, através de perspectiva interdisciplinar, articular o debate especializado da área de segurança pública com os métodos e as técnicas de pesquisa social, tendo como eixo central revelar a dinâmica da pesquisa em segurança pública, apresentando as escolhas metodológicas na orientação da pesquisa, definições de objetivos e resultados alcançados pela prática interdisciplinar da pesquisa.

O artigo ANÁLISE DA METODOLOGIA NA PESQUISA JURÍDICA EM MIGUEL REALE, de autoria de César Caputo Guimarães, traz a análise da metodologia advinda do pensamento do jurista Miguel Reale, denominada de compreensivo-normativa, iniciando pela exposição do método compreensivo-normativo, da teoria de Max Weber à de Miguel Reale, perpassando a seguir as posições de Tercio Sampaio Ferraz Júnior e Luis Alberto Warat em face da referida metodologia realeana e concluindo pela análise comparativa das abordagens enunciadas, conclamando por uma busca de resolução metodológica à Ciência Jurídica.

O artigo APERFEIÇOAMENTO DOS CURSOS DE DIREITO NO BRASIL FRENTE NOVAS NECESSIDADES DA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA: ESTRUTURA PEDAGÓGICA DOS CURSOS E NOVAS DIRETRIZES EDUCACIONAIS, de autoria de Bruno Henrique Martins Pirolo e Cláudia Ramos de Souza Bonfim, objetiva examinar as novas diretrizes dos cursos de Direito, as quais visam aperfeiçoar o aprendizado jurídico frente às necessidades da atual sociedade, num contexto onde a construção do aprendizado passa a ser independente e multidisciplinar, prezando, entre outros, os direitos humanos e sociais.

O artigo O TRABALHO PEDAGÓGICO DOS PROFESSORES DO CURSO DE DIREITO FRENTE AS NOVAS DIRETRIZES CURRICULARES NACIONAIS DO CONSELHO NACIONAL DA EDUCAÇÃO: RESOLUÇÃO N. 5/2018 , de autoria de Carina Deolinda da Silva Lopes e Franceli Bianquin Grigoletto Papalia, pretende analisar novas perspectivas para o trabalho pedagógico dos professores dos Cursos de Direito, frente a Resolução CNE/CES 5 /2018, especialmente a questão de como o trabalho pedagógico é desenvolvido na formação acadêmica jurídica e as experiências do cotidiano dos docentes em favor da garantia de melhor aprendizagem dos acadêmicos e os reflexos ao trabalho do professor.

O artigo O ENSINO SUPERIOR JURÍDICO E A IMPORTÂNCIA DO NÚCLEO DE PRÁTICA JURÍDICA NA FORMAÇÃO TEÓRICA E PRÁTICA DO ESTUDANTE DE DIREITO NO BRASIL, de autoria de Adriana Mendonça da Silva, apresenta o Núcleo de

Prática Jurídica como uma ferramenta de gestão na formação teórica e prática dos estudantes, com grande importância no contexto da crise do ensino superior, acentuando que o mesmo deve procurar ir além da formação prática, buscando a efetiva integração social do estudante na comunidade, com desenvolvimento de atividades que acompanhem a evolução das profissões jurídicas e as necessidades do mercado.

O artigo EDUCAÇÃO AMBIENTAL COMO INSTRUMENTO DE PREVENÇÃO DE CRIMES AMBIENTAIS de autoria de Luiz Gustavo Gonçalves Ribeiro e Amanda Rodrigues Alves, tem por escopo demonstrar a importância da Educação Ambiental para a prevenção de crimes ambientais, partindo um breve estudo sobre a Educação Ambiental, abarcando a sua fundamentação legal no sistema pátrio e internacional e a conceituação do termo Educação Ambiental, seja ela formal ou informal, ressaltando, ao final, a importância do saber ambiental para a tutela do bem jurídico meio ambiente, e como o conhecimento crítico pode ser um forte aliado na prevenção de crimes ambientais.

O artigo O DIREITO AMBIENTAL NO CURRÍCULO DOS CURSOS DE GRADUAÇÃO EM DIREITO, de autoria de Roberta Fortunato Silva e Márcia Rodrigues Bertoldi, analisa o Direito Ambiental nos currículos dos Cursos de Graduação em Direito no Estado do Rio Grande do Sul e em teses e dissertações disponíveis no Catálogo de Teses e Dissertações-CAPES entre os anos de 1987 e 2018.

O artigo O ENSINO DOS DIREITOS HUMANOS NA EDUCAÇÃO BÁSICA NO BRASIL: UMA REFLEXÃO SOBRE A ESTRUTURA DA BASE NACIONAL CURRICULAR COMUM E OS OBJETIVOS DA EDUCAÇÃO, de autoria de Amina Welten Guerra, analisa os objetivos da educação fixados pela normativa internacional e nacional (constitucional e infraconstitucional) sobre o tema, relacionando-os às bases de uma educação em direitos humanos, trazendo a tese de que uma educação em direitos humanos é condição sine qua non para que se alcance as metas estabelecidas pelas sociedades e pelo Estado brasileiro quanto ao ensino proposto ao currículo da Educação Básica.

O artigo MAPAS MENTAIS COMO INSTRUMENTO DE PLANEJAMENTO NO ENSINO JURÍDICO, de autoria de Frederico de Andrade Gabrich e Ranieri Jesus de Souza , procura demonstrar, com amparo no referencial teórico estabelecido por Tony Busan, como, por meio do uso dos mapas mentais no ensino jurídico é possível, concomitantemente, respeitar os programas das disciplinas, estabelecer prioridade entre os temas, vincular os assuntos com as fontes do Direito, conectar teoria e prática e garantir uma abordagem inter, multi e transdisciplinar.

O artigo DESAFIOS PARA A PESQUISA EMPÍRICA EM DIREITO – UMA ANÁLISE A PARTIR DE UMA PESQUISA INDUTIVA SOBRE A PRÁTICA JUDICIAL DO HABEAS CORPUS, de autoria de Victor Fernando Alves Carvalho, objetiva problematizar desafios próprios da pesquisa empírica em direito, tomando como base uma pesquisa indutiva sobre a efetividade da garantia constitucional do habeas corpus, a partir de acórdãos da Câmara Criminal do Tribunal de Justiça do Estado de Sergipe.

O artigo A MEDITAÇÃO COMO AÇÃO DE POTENCIAL COGNITIVO: UM ESTUDO COM ALUNOS DE UMA FACULDADE PARTICULAR, de autoria de Paulo Rogerio de Souza Garcia, apresenta o resultado de um estudo sobre meditação para potencializar o aspecto cognitivo. Trata-se de experimento por meio de observação controlada mediante uma abordagem quanti-qualitativa. O estudo teve por objetivo avaliar os efeitos da meditação no processo ensino-aprendizagem com alunos do ensino superior, em especial investigar seus efeitos a partir da percepção subjetiva dos alunos, medir o rendimento escolar, averiguar os impactos da meditação na sua vida, e analisar a conveniência do ambiente. Conclui que os resultados demonstraram melhor condicionamento para o estudo, relaxamento físico-mental, redução do estresse e ansiedade.

Prof. Dr. Arthur Laércio Homci Da Costa Silva - CENTRO UNIVERSITÁRIO DO ESTADO DO PARÁ

Prof. Dr. Carlos André Birnfeld – UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE

Prof. Dr. Horácio Wanderlei Rodrigues – CENTRO UNIVERSITÁRIO EURÍPEDES DE MARÍLIA

Nota Técnica: Os artigos que não constam nestes Anais foram selecionados para publicação na Plataforma Index Law Journals, conforme previsto no artigo 8.1 do edital do evento. Equipe Editorial Index Law Journal - publicacao@conpedi.org.br.

A MEDITAÇÃO COMO AÇÃO DE POTENCIAL COGNITIVO: UM ESTUDO COM ALUNOS DE UMA FACULDADE PARTICULAR

MEDITATION AS ACTION OF COGNITIVE POTENTIAL: A STUDY WITH STUDENTS OF A PRIVATE COLLEGE.

Paulo Rogerio De Souza Garcia

Resumo

Este artigo é resultado de um estudo sobre meditação para potencializar o aspecto cognitivo. Trata-se de experimento por meio de observação controlada mediante uma abordagem quanti-qualitativa. O estudo teve por objetivo avaliar os efeitos da meditação no processo ensino-aprendizagem com alunos do ensino superior, em especial investigar seus efeitos a partir da percepção subjetiva dos alunos, medir o rendimento escolar, averiguar os impactos da meditação na sua vida, e analisar a conveniência do ambiente. Conclui-se que os resultados demonstraram melhor condicionamento para o estudo, relaxamento físico-mental, redução do estresse e ansiedade.

Palavras-chave: Ensino superior, Potencial cognitivo, Meditação

Abstract/Resumen/Résumé

This article is the result of a study on meditation to enhance the cognitive aspect. It is an experiment through controlled observation through a quantitative-qualitative approach. The purpose of this study was to evaluate the effects of meditation in the teaching-learning process with students of higher education, in particular to investigate its effects from students' subjective perception, to measure school performance and to investigate the impacts of meditation in their life, so general. It was concluded that the results showed better conditioning for the study, physical-mental relaxation, stress reduction and anxiety.

Keywords/Palabras-claves/Mots-clés: Higher education, Cognitive potential, Meditation

1 INTRODUÇÃO

A investigação científica se deu no contexto do ensino-aprendizagem de nível superior com alunos de uma faculdade particular através de técnicas de meditação como forma de potencializar as habilidades cognitivas.

A pesquisa girou em torno de fatores que afetam o processo de ensino-aprendizagem como a ansiedade e o estresse provocados tanto dentro quanto fora da academia. Diante dos fatores que afetam o ensino-aprendizagem, sentiu-se a necessidade de investigar uma técnica para reduzir seus efeitos. Nesse sentido, a meditação pode melhorar o funcionamento mental para que o aluno tenha melhor desempenho nas aulas e nas provas. Além disso, a relação entre a meditação e o ambiente não é muito explorado em termos científicos. Partindo desse pressuposto, buscou-se também trabalhar o aspecto ambiental da prática meditativa no contexto do ensino superior.

O estudo teve por objetivo geral avaliar os efeitos da meditação no processo ensino-aprendizagem no nível de graduação.

Os objetivos específicos foram: 1) Investigar os efeitos da meditação no processo de ensino-aprendizagem a partir da percepção subjetiva dos alunos; 2) Medir o rendimento dos alunos com base na nota e na média geral; 3) Analisar a conveniência ambiental meditativa a fim de minimizar os fatores interferentes no ensino-aprendizagem; e 4) Averiguar os impactos da meditação na vida dos alunos com base na sua percepção subjetiva.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO

Segundo Herculano Houzel, “o aprendizado é um processo construído por meio da experiência, de vivências e de tentativas e erros” (HOUZEL 2013 apud MIYASHIRO, 2015: p. 88). Nesse sentido, o cérebro vai se modulando para funcionar de modo diferente a cada tarefa apreendida, fenômeno este chamado de “neuroplasticidade” pela Neurociência (HOUZEL 2009 apud MIYASHIRO, *op. cit.*, *idem*). Essa capacidade de alteração do funcionamento cerebral atua no gerenciamento das emoções e na tomada de decisão (SANTI, 2015, p. 110).

Diversos estudos em Neurociência, Psicologia e Psiquiatria comprovam os benefícios da meditação, especialmente em pacientes clínicos (MENEZES, 2009). No contexto escolar, essa ferramenta pode ajudar a reduzir o déficit de atenção e a indisciplina (PRADO, 2016).

No contexto do ensino de graduação, os problemas mais frequentes estão relacionados com ansiedade e estresse, produzidos no ambiente de trabalho ou no período de avaliação na faculdade.

A meditação é uma técnica testada em vários estudos por diversas universidades que comprovam seus benefícios no campo físico e mental (GARCIA, 2018). Além do corpo e da mente, outros elementos estão envolvidos na prática, como o ambiente. Este elemento é trabalhado por diversas áreas do conhecimento como a arquitetura, o urbanismo e o paisagismo, até mesmo pelo conhecimento tradicional, como o *Feng Shui*, ou mediante os instrumentos da Radiestesia Ambiental (GAMA, 2009, NIBBE 2012; SALVADOR, 2009; YU, 2001).

A relação entre a meditação e o ambiente não é muito explorado em termos científicos. Partindo desse pressuposto, pensou-se também em trabalhar o aspecto ambiental da prática meditativa no contexto do ensino superior. A problemática gira em torno de fatores que afetam o processo de ensino-aprendizagem como a ansiedade e o estresse provocados tanto dentro quanto fora da academia.

3 METODOLOGIA

O estudo foi do tipo experimental por meio de observação controlada, com uma abordagem quanti-qualitativa e enfoque no ensino-aprendizagem. O local foi uma Faculdade particular de Belém.

A pesquisa foi realizada com alunos devidamente matriculados, na modalidade presencial de ensino, com perfil de pessoas em situação não clínica, ou seja, sujeitos que não estivessem em situação hospitalar ou que não foram diagnosticadas com alguma disfunção mental (MENEZES, *op. cit.*). Participaram da pesquisa 20 alunos. As sessões de meditação aconteceram na IES, aos sábados, de 8:00h as 8:30h, entre os meses de abril e setembro de 2018.

Os dados sobre o perfil sociodemográfico dos participantes foram coletados mediante um "questionário dirigido" e os dados sobre a meditação mediante um "questionário com perguntas objetivas e subjetivas. Com relação ao rendimento escolar, os dados foram extraídos do banco de dados da IES. As sessões ocorriam em uma sala de aula disponível com ambiente propício ao experimento.

Foram utilizadas "almofadas" para **meditação guiada** com uso de sino "pin" para estímulos extra-sensoriais (Figura 1). Em outras sessões utilizou-se a técnica da **meditação aberta** para observação da respiração e frequência cardíaca (Figura 2). Nesta, era preciso saber fazer uso do silêncio. Outro tipo de meditação foi a **autotranscedência automática** em que o praticante apenas deixava fluir seu pensamento até atingir um autocontrole da mente. Esta forma foi aplicada às vezes em silêncio e outras vezes ao som de mantras, de canto gregoriano ou outra vibração capaz de produzir ondas alfa, isto é, ondas cerebrais lentas capazes de produzir relaxamento ou estado de pré-sono, mas mantendo o estado de alerta (RATO, 2011, p. 89 *apud* PRADO, *op. cit*.).

Figura 1: Material utilizado (almofadas e sino "pin").

Fonte: Elaboração própria.

Durante as sessões foi feito um controle da percepção de si mesmo para adequação dos participantes à prática meditativa. A postura tradicional que é sentada em posição "lótus" foi adaptada para cada situação.

No início, os participantes relataram dor nas costas, nas pernas, nos joelhos, formigamento, e tudo isso não permitia a concentração. A postura foi sendo corrigida como, por exemplo, sentar encostado na parede com o tronco e as pernas formando um ângulo reto (Figura 2). Um participante só conseguiu se concentrar quando passou a meditar sentado, outros quando passaram a meditar com duas almofadas. Os participantes optaram em meditar com as luzes apagadas e ao som de melodia oriental ou em silêncio. Para não interferir bruscamente na concentração, as lâmpadas eram acesas gradativamente.

Figura 2: Alunos meditando.

Fonte: Elaboração própria.

Nesse contexto, a pesquisa iniciou-se com a seguinte **questão-problema**: "a meditação pode melhorar a aprendizagem e o rendimento dos alunos do ensino superior?".

Além disso, a pesquisa teve como **questões norteadoras** saber quais os efeitos da meditação a partir da percepção subjetiva dos participantes, se houve elevação das notas dos alunos após a prática da meditação e quais os efeitos da meditação na vida do aluno. Tais questionamentos culminaram com a seguinte **hipótese**: a meditação melhora a aprendizagem e a nota do aluno!

Por fim, vale ressaltar que a pesquisa foi devidamente autorizada pelo Conselho de Ética e Pesquisa conforme Parecer n. 2.923.408, registrado na Plataforma Brasil.

4 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

Primeiramente, buscou-se conhecer o perfil sociodemográfico do participante. Foram analisadas onze variáveis. Dentre os sujeitos da pesquisa, 60% eram do sexo masculino e 40% do sexo feminino conforme Tabela 1.

Tabela 1: Sexo. N: 20.

Sexo	Frequência absoluta	Frequência relativa
Feminino	8	40%
Masculino	12	60%

Fonte: Elaboração própria.

A variável "idade" foi distribuída da seguinte forma (Tabela 2):

Tabela 2: Idade dos participantes. N: 20.

Idade	Frequência absoluta	Frequência relativa
18 – 25 anos	12	60%
26 – 33 anos	3	15%
34 – 41 anos	1	5%
Acima de 41 anos	2	10%
Não responderam (NR)	2	10%

Fonte: Elaboração própria.

A maioria dos sujeitos (60%) tinha entre 18 e 25 anos e isso se deve à composição das turmas da faculdade em que prevalece o número de jovens, então era de se esperar a composição da cohorte nesta faixa etária. A situação conjugal dos sujeitos está representada na tabela seguinte (Tabela 3):

Tabela 3: Situação conjugal. N: 20.

Situação conjugal	Frequência absoluta	Frequência relativa
Casado	2	10%
Divorciado	1	5%
Viúvo	1	5%
Solteiro	14	70%
NR	2	10%

Fonte: Elaboração própria.

Mais de terços dos sujeitos eram solteiros (70%) também considerando a massa que predomina entre os estudantes universitários. Com relação à escolaridade, quase dois terços (65%) está na graduação, seguido de 15% de alunos que estão na segunda graduação (Tabela 4).

Tabela 4: Escolaridade. N: 20.

Escolaridade	Frequência absoluta	Frequência relativa
Graduando	13	65%
2ª graduação	3	15%
Pós-graduado	1	5%
Pós-graduando	0	--
NR	3	15%

Fonte: Elaboração própria.

Sobre a renda familiar, a maioria não quis declará-la, talvez por receio de incompatibilidade de informação e resguardar seus dados financeiros, mas presume-se que prevalece a renda familiar varie de um a dez salários mínimos (Tabela 5).

Tabela 5: Renda familiar. N: 20.

Renda familiar	Frequência absoluta	Frequência relativa
1 a 10 salários mínimos	5	25%
11 a 20 salários mínimos	2	10%
NR	13	65%

Fonte: Elaboração própria.

Também foi investigado se o participante toma algum medicamento de uso contínuo. Sessenta porcento dos participantes disse "não tomar medicamento controlado". Mas 30% responderam que "sim" (Tabela 6).

Tabela 6: Toma medicamento de uso contínuo? N: 20.

Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa
Sim	6	30%
Não	12	60%
NR	2	10%

Fonte: Elaboração própria.

Perguntou-se se os participantes "estavam fazendo alguma psicoterapia". A grande maioria (80%) respondeu que "não" estavam fazendo (Tabela 7).

Tabela 7: Faz psicoterapia? N: 20.

Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa
Sim	2	10%
Não	16	80%
NR	2	10%

Fonte: Elaboração própria.

Perguntados se praticam algum exercício físico, pouco mais da metade (55%) respondeu que "sim" (Tabela 8).

Tabela 8: Pratica exercício físico? N: 20.

Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa
Sim	11	55%
Não	8	40%
NR	1	5%

Fonte: Elaboração própria.

Também perguntado se o participante já "fez" psicoterapia, a grande maioria (85%) respondeu que "não" fez psicoterapia (Tabela 9).

Tabela 9: Já fez psicoterapia? N: 20.

Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa
Sim	2	10%
Não	17	85%
NR	1	5%

Fonte: Elaboração própria.

Perguntados se tiveram algum evento estressor nos últimos seis meses, mais da metade (60%) responderam que sim (Tabela 10).

Tabela 10: Teve algum evento estressor nos últimos seis meses? N: 20.

Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa
Sim	12	60%
Não	5	25%
NR	3	15%

Fonte: Elaboração própria.

Finalmente, indagados se já praticaram meditação, apenas um participante respondeu que já havia praticado meditação (Tabela 11).

Tabela 11: Já praticou meditação? N: 20.

Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa
Sim	1	5%
Não	6	30%
NR	13	65%

Fonte: Elaboração própria.

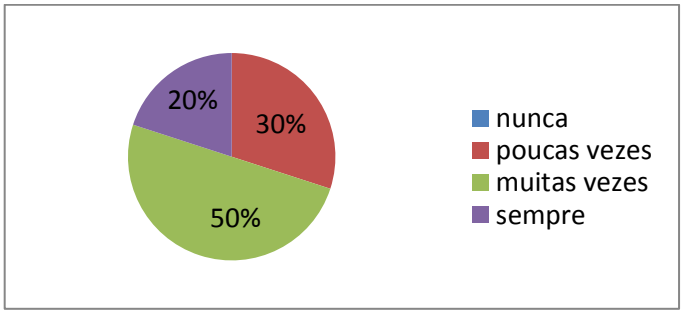
Em síntese, o **perfil do participante** é de uma pessoa do sexo masculino, entre 18 e 25 anos, solteiro, cursando o nível superior pela primeira vez, com renda familiar entre 1 e 10 salários mínimos, que nunca tomou medicamento de uso contínuo, não fez e não faz psicoterapia, que pratica atividade física, mas que já teve algum evento estressor nos últimos seis meses e que nunca praticou meditação.

5 EFEITOS DA MEDITAÇÃO E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DOS ALUNOS

Após conhecer o perfil dos alunos, passou-se à experimentação através da observação e ao final aplicou-se o questionário para investigar os efeitos da meditação. Primeiramente, foi indagado se o participante sentiu algum relaxamento muscular durante a meditação.

Como demonstrado no Gráfico 1, metade (50%) dos participantes sentiram "muitas vezes" um relaxamento muscular, um quinto (20%) sinalizaram que "sempre" sentiram um relaxamento muscular durante as sessões, e menos de um terço disse que "poucas vezes" (30%). O dado importante é que 70% tende a sentir sempre um relaxamento muscular.

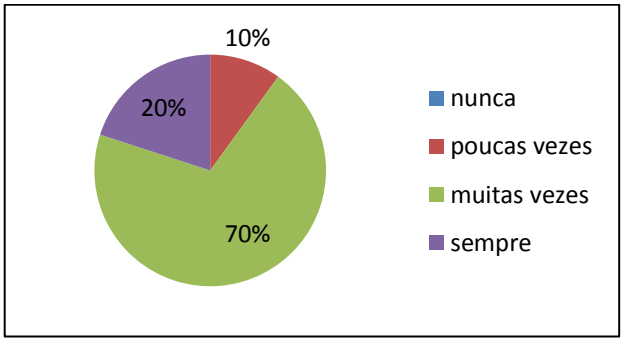
Gráfico 1: Relaxamento muscular. N: 20.



Fonte: elaboração própria.

Com relação à mente (Gráfico 2), a grande maioria (70%) disse que "muitas vezes" sentiu a mente relaxada, seguido de 20% que afirmaram que "sempre" sentiram esse relaxamento, e 10% sentiram "poucas vezes". Da mesma forma, a tendência é sentir sempre um relaxamento mental durante a meditação.

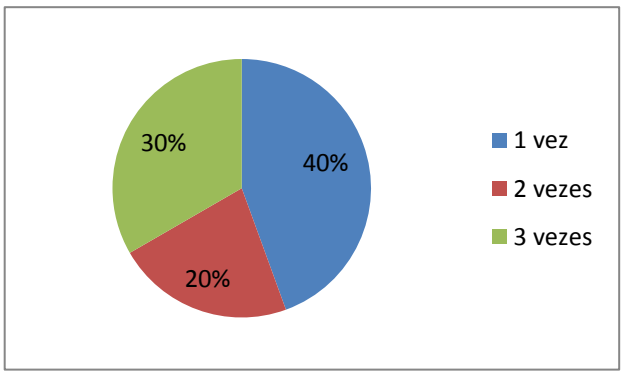
Gráfico 2: Relaxamento mental. N: 20.



Fonte: elaboração própria.

Os alunos também foram indagados se "passaram a praticar em casa". A maioria respondeu **"sim"** (80%). Dos que responderam **"sim"**, 40% praticaram uma vez por semana, 30% praticaram três vezes e 20% praticaram duas vezes por semana, como ilustra o Gráfico 3.

Gráfico 3: Meditação em casa por semana. N: 16.



Fonte: elaboração própria.

Nesse sentido, foi perguntado "Quantas vezes ao dia o aluno meditava". Quase todos disseram que meditavam uma vez ao dia, apenas um participante meditava duas vezes ao dia cuja explicação ele relatou que era para evitar a ansiedade e o estresse.

Os outros relataram que passaram a meditar em casa devido à "agitação diária", ao "estresse", à "ansiedade", à "preocupação e raiva", aos "problemas pessoais" e à "tensão". Além desses fatores negativos, os participantes relataram fatores positivos como "esvaziar a mente", "relaxar", "acalmar os nervos".

Com relação àqueles que só meditaram durante a experimentação, relataram que passaram a meditar por conta do “estresse”, “falta de paciência” e “cansaço mental”.

Este dado confirma a informação da Tabela 10 de que o perfil do meditante se relaciona com algum evento estressor. Outro dado relevante é o fato de que **quanto maior a frequência, maior os benefícios da meditação** ao se analisar o “relaxamento muscular e mental” com a “frequência da meditação por semana”.

Este efeito já foi comprovado em outros estudos conforme citado por Carolina B. Menezes (2009) e testado pela própria autora em sua pesquisa com meditantes de diferentes categorias.

Outra variável investigada foi o “lugar da meditação”. Foi perguntado se o participante tinha necessidade de meditar em algum lugar específico? A maioria respondeu que “**sim**” (70%). Dentre estes, o lugar de preferência foi descrito como um local silencioso e confortável, que tenha tranquilidade, mais especificamente em “casa”, na privacidade do “quarto”, geralmente em um horário em que os outros estejam dormindo, ou na “natureza”. Relataram mais concentração nas aulas e melhor organização dos estudos em casa.

6 A CONVENIÊNCIA DO AMBIENTE PARA MEDITAÇÃO

Os principais fatores ambientais relacionados com a meditação e reputados importantes foram a temperatura, a luminosidade, a sonoridade, os objetos e sua disposição.

O local disponibilizado não apresentou variabilidade, pois sempre se tratava de uma sala climatizada, organizada de modo que houvesse amplo espaço, ou seja, as cadeiras eram afastadas.

A temperatura ambiental influiu na concentração, pois o ambiente quente ou frio não permitia a concentração. O local era arejado para evitar os efeitos da umidade. No curso da pesquisa, testou-se a meditação com luz acesa, apagada e meia-luz. Ao final, percebeu-se que havia necessidade de começar a meditação com as luzes apagadas e depois ir acendendo-as gradativamente para não incomodar e não terminar a meditação bruscamente.

Essa forma é comentada por Dalai Lama (2008), à luz dos ensinamentos dos seis yogas, que faz a distinção entre meditar de dia e meditar de noite. O que determina a luminosidade é a hora do dia ou da noite o que interfere, necessariamente, no local e na temperatura, pois,

ensina o mestre, que, durante o dia, é melhor fazê-lo em lugares com visão ampla e temperatura amena, já durante a noite, em uma "casa escura", em local elevado, bem no meio de uma peça central (LAMA, 2008, p. 122).

A questão da sonoridade é da essência da meditação, pois o correto é sempre meditar em silêncio, salvo o entoar de mantras quando a prática é religiosa, mas, ainda assim, o mantra é concebido dentro do silêncio dado caráter curativo ao vibrar o corpo numa frequência que provoque relaxamento mental e corporal (nesse sentido, ver MENEZES, 2009; GARDNER, 2007). De qualquer modo, Dalai Lama aconselha que os iniciantes devem praticar em condições ideais e quando já estiverem mais familiarizados, as condições externas não mais o afetarão (*op. cit.*, p. 117).

Os objetos e sua disposição estão relacionados com o aspecto energético e o ideal é combinar o conhecimento tradicional com o científico, a saber, o Feng Shui com a Radiestesia Ambiental (ver GAMA, 2009; SALVADOR, 2009). O Feng Shui trabalha com o fluxo e o equilíbrio de energia que os chineses chamam de "chi" (NIBBE, op. cit., p. 1). Ele é um sistema de conhecimento tão complexo que pode interferir na arquitetura, no paisagismo e na decoração, seja de uma casa ou até de uma vila. Em termos práticos, o chi pode trazer saúde quando aplicado aos oito remédios do Feng Shui (NIBBE, op. cit., p. 5).

A luz, o som, a tranquilidade, a cor, a vida, o movimento, a mecânica/elétrica e linhas retas (idem). A luz deve ser suave e espelhos devem refletir o que a pessoa julgar incorreto; com relação ao som, devem ser usados sinos, bambus, água em movimento, os sinos de vento, por exemplo, agitam a energia parada por força da rotação do som no ar; a tranquilidade se relaciona com estátuas, pedras grandes ou objetos que ajudam a purificar e desacelerar o chi; o vermelho e o preto são cores que podem fluir a energia e reduzir a tensão ou irritação, já o branco em combinação com uma cor viva concentra energia e a mantem vibrante; o remédio "vida" está relacionado com plantas e animais razão pela qual é bom ter aquário em casa; o movimento é empregado com objetos como cata-ventos, bandeiras, incensos, faixas, sinos, para fortalecer as relações; o mecanismo serve para agitar a energia estagnada, mas atualmente se recorre a aparelhos elétricos; às vezes, as linhas retas precisam ser interrompidas, por isso recomenda-se ornamentar o ambiente com arabescos, espadas, flautas, tubos de bambu e leques (*ibidem*).

Segundo o mestre Yu, o Feng Shui é uma técnica que ainda precisa de estudos científicos, mas seus princípios básicos coincidem com a Física Quântica e a Relatividade (YU, 2001). Nessa perspectiva, a Radiestesia Ambiental se mostra pertinente, pois esta "diagnostica e corrige as diversas radiações em forma de ondas (vibrações), ao nível ambiental" (SALVADOR, *op. cit*., p. 72).

De acordo com Gardner (2007) todos nós vibramos e temos uma frequência harmônica com a qual toda forma de vida está sintonizada. Uma pessoa saudável vibra numa frequência harmônica e equilibrada, uma pessoa cansada fisicamente ou estressada emocionalmente sai de sintonia (GARDNER, op. cit.).

Segundo Leinig, o corpo em repouso vibra numa razão de 7,8 a 8 ciclos por segundo, a mesma frequência das ondas cerebrais no mesmo estado de relaxamento, é a mesma vibração da Terra, inaudível ao ouvido humano (2009, apud GARCIA, 2018. p.13). Esse aspecto enérgico foi percebido entre os participantes ao relatarem que durante a prática sentiram um estado de sonolência e relaxamento durante as meditações aberta e transcendental, já durante as sessões guiadas relataram alerta e atenção. Ao final, se sentiam mais dispostos e sossegados do peso da vida mundana.

O mestre Joseph Yu (op. cit.) diz que os antigos chineses sempre eram cautelosos ao escolher um local para estabelecer sua morada. Partindo-se desse princípio, o local em que se pratica a meditação deve ser um local com essência semelhante, visto que sua prática pode ser muito frutífera apresentando resultados e grande evolução, ao mesmo passo que se praticar a meditação em um ambiente bagunçado, ruidoso, abafado, não trará resultado satisfatório. Reza a lenda que o monge Bodhidharma escolheu um lugar, na China, com um bom feng shui e ali sentou em meditação durante nove anos.

7 RENDIMENTO ESCOLAR

O rendimento escolar foi analisado a partir das notas obtidas no semestre em todas as disciplinas cursadas por cada amostra. Foi realizada uma análise estatística com o teste de *Mann-Whitney*. O Quadro abaixo ilustra os principais resultados alcançados.

Quadro 1: Rendimento escolar, teste de *Mann-Whitney*. N:13.

Unidade	Mediana		U	Z(U)	p-valor (bilateral)
	NPC I	NPC II			
1	8.5	7.5	19.00	1.3653	0.1722
2	10	8.5	16.50	1.0222	0.3067
3	7.5	8.5	10.50	1.7889	0.0736
4	9.5	9.0	22.00	0.3194	0.7494
5	7.75	8.0	27.00	0.5251	0.5995
6	8.0	8.0	24.00	0.0639	0.9491
7	7.5	8.0	20.00	0.5759	0.5653
8	9.0	8.5	17.50	0.8544	0.3711
9	8.5	8.0	22.00	0.3194	0.7494
10	7.0	7.5	14.50	1.2778	0.2013
11	8.0	8.5	21.00	0.4472	0.6547
12	6.0	7.25	21.00	1.1552	0.2480
13	5.0	7.0	26.00	1.2804	0.2004

Fonte: elaboração própria.

Retomando a segunda parte da questão-problema (A meditação melhora o rendimento escolar do aluno?) o teste correlacionou duas variáveis numéricas de acordo com as hipóteses a seguir:

H_0: o rendimento escolar independe da meditação.

H_1: o rendimento está relacionado com a meditação.

Nível de decisão: alfa = 0.05.

O teste *U* não é estatisticamente significativo para os scores apresentados, aceitando-se, por conseguinte, a hipótese de nulidade.

No entanto, vale acrescentar que existe uma tendência ao se observar as medianas no sentido de que 54% dos alunos melhoraram sua nota. Por exemplo, a unidade 3 apresentou um p-valor próximo do limite de confiança (p = 0.0736). Esta unidade foi a que mais frequentou as sessões, relatou que passou muito tempo sem estudar por isso sentia muita dificuldade em acompanhar as aulas e que estava tentando entrar no ritmo de estudo. Sua evolução foi considerável. A unidade 4 também foi bastante participativa nas sessões e obteve as melhores notas da turma; relatou que a meditação estimulou sua volta à prática de esporte e quer implantar um programa de meditação aos condôminos do seu prédio.

7 CONCLUSÃO

Pode-se concluir que a investigação atingiu seus objetivos por meio do uso adequado dos métodos científicos especialmente em seus aspectos éticos e epistemológicos.

Com relação à questão problema "a meditação pode melhorar a aprendizagem e o rendimento dos alunos do ensino superior?", a resposta se divide em duas partes.

Primeiramente, quanto à **aprendizagem**, pode-se afirmar que a meditação permite um melhor condicionamento para o estudo ao produzir no praticante um relaxamento muscular e mental reduzindo a ansiedade e o estresse diários, e equilibrando o lado emocional. Esses benefícios são maiores quanto maior a frequência da meditação. Na percepção dos participantes, a meditação provoca uma melhor concentração e um melhor funcionamento mental para organização dos estudos.

Com relação ao **rendimento escolar**, o teste *U* não foi significativo, mas há uma tendência de melhorar a nota com a prática da meditação de modo que mais da metade dos participantes tiverem sua segunda nota elevada no semestre.

Quanto à **meditação** em si, a prática requer um preparo pessoal do praticante, pois é necessária uma adaptação da sua postura e do ambiente, isto é, o praticante deve adequar luminosidade, sonoridade e meios necessários. Nesse sentido, é perfeitamente possível trabalhar com estudantes o foco e a concentração. Basta seguir um protocolo de atividade a começar por estímulos extra-sensoriais (meditação guiada), depois consciência do corpo (meditação aberta) e, por fim, controle da mente (meditação autotranscendental). Vale dizer que as duas primeiras são terapêuticas e a segunda além de seu efeito terapêutico também trabalha a espiritualidade, ou seja, é capaz de desenvolver valores como compaixão e empatia.

A meditação só convém quando feita num **ambiente** propício que considere os fatores relacionados à luz, temperatura e a disposição de objetos. A relação da técnica meditativa com o ambiente é fundamental para gerar os efeitos desejados pela prática como sossego, tranquilidade, relaxamento. Diante do estudo realizado com os alunos do ensino superior, a conveniência do ambiente para a meditação se mostrou ideal no processo de aprendizagem dado os seus efeitos positivos. Recomenda-se aos profissionais da educação tal conhecimento com vista a potencializar o ensino e a aprendizagem dos sujeitos envolvidos neste processo.

REFERÊNCIAS

GAMA, Alexandre. “O jardim e o Feng Shui”. In Zen Energy. **Consciência e harmonia**. Joeli Publishing Portugal, Número 7, agosto de 2009, pp. 68-71.

GARCIA, Paulo Rogério de Souza. Genealogia da pena e crise punitiva: caminhos para a reinserção. FIBRA Lex, [S.l.], n. 3, fev. 2018. Disponível em: <http://periodicos.fibrapara.edu.br/index.php/fibralex/article/view/82>. Acesso em: 01 de abr.2018.

GARDNER, Joy. **Cura vibracional através dos chakras: com luz, cor, som, cristais e aromaterapia**. São Paulo: Editora Pensamento, 2007.

LAMA, Dalai. **Mente e sossego: A visão da iluminação na grande perfeição**. São Paulo: Gaia, 2008.

MENEZES. Carolina Baptista. **Por que meditar?** A relação entre o tempo de prática de meditação, o bem estar psicológico e os traços de personalidade. Dissertação de mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Psicologia. Defesa em março de 2009.

MIYASHIRO, R. T. **Gestos da escrita**. Tese de doutorado. Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes. Defesa em 24 de fev. 2015. Campinas, São Paulo, 2015.

NIBBE, Dale. **Resumão**: *Feng Shui*. Tradução Maria Ignez e T. França. BF&A: São Paulo, 2012.

PRADO, Silvio César Prestes. **A utilização da meditação como prática pedagógica da educação física**. Artigo. Cadernos PDE: Paraná, 2016.

SALVADOR, Eugénia. “Somos energia e vivemos num mundo energético”. In Zen Energy. **Consciência e harmonia**. Joeli Publishing Portugal, Número 7, agosto de 2009, pp. 72-73.

SANTI, Alexandre de. **Cura espiritual**: Uma explicação. São Paulo: Abril, 2015.

YU, Joseph. ***Feng Shui***: Curso online, nível básico. Disponível em: <www.alinemendes.com.br/wp-content/.../FSRC_Feng_Shui_Online_Aula_01.pdf>. Acesso em: 24 de mai.2018.