

A INFLUÊNCIA DA MEDITAÇÃO NA ATENÇÃO CONCENTRADA (APOIO UNIP)

Aluna: Sandra Regina Borges Martins Herscu

Orientadora: Profa. Dra. Márcia Gabriel da Silva Rêgo

Curso: Psicologia

Campus: Paraíso

A escolha deste tema está relacionada às investigações científicas de Richard J. Davidson, PhD. em psicologia pela Universidade de Harvard, que descreve a meditação como opção terapêutica com “efeitos demonstráveis sobre o cérebro” (2003). O objetivo desta pesquisa é avaliar se a prática da meditação é capaz de produzir alterações comportamentais que reflitam na qualidade de vida e o objetivo específico é avaliar se a meditação causa alterações na atenção concentrada. Pesquisa realizada com um homem de 52 anos, saudável, por meio de aplicação e análise de testes que avaliam a atenção concentrada e um questionário sobre estilo emocional, aplicados no início e ao término de um programa de 8 semanas de meditação para comparação dos dados. A análise bibliográfica demonstrou que um “Treinamento de Meditação”, como opção terapêutica, é capaz de alterar traços de personalidade; reduzir o estresse; melhorar a qualidade de vida; provocar alterações na resiliência, compaixão e na imunidade; gerar alteração nos tecidos do cérebro na região pré-frontal, que é a responsável pela atenção concentrada. O teste de “atenção concentrada” (TEACO FF) apresentou melhora de 14,85% em relação ao teste aplicado antes do início do treinamento de meditação. O participante apresentou alterações no questionário Estilo Emocional e na qualidade de vida.