

# Treinamento de 'mente alerta' melhora atenção de universitários



Poucas situações apresentam tanta distração e pressão de tempo como a experiência de fazer uma faculdade.

No ambiente da universidade, **a atenção pode ser um objetivo difícil de alcançar** e, mesmo quando alcançada, é difícil de manter.

Essa **falta de concentração interfere na aprendizagem** e está associada com o estresse, que tende a aumentar durante o período acadêmico.

## TREINAMENTO

A ajuda pode estar chegando na forma de um treinamento mental chamado **treinamento da mente alerta**, uma adaptação de uma **técnica de meditação**, mas projetada especificamente para **estudantes de graduação**.

Os resultados mostraram uma **melhoria da atenção e da aprendizagem** durante o semestre acadêmico.

"Este foi o primeiro trabalho a integrar treinamento da mente alerta no semestre acadêmico, incorporando o treinamento aos horários de aula dos alunos, agendando o treinamento no próprio prédio acadêmico para melhor acomodar os horários, e proporcionar um espaço supervisionado para exercícios de mente alerta," disse Amishi Jha, da Universidade de Miami (EUA).

"Mente alerta" é um estado mental em que a pessoa presta a atenção total à experiência do momento, sem ruminar sobre o passado ou se preocupar com o futuro.

Já o novo treinamento da mente alerta enfatiza **exercícios de construção da atenção** e ensina a observar a atividade da mente.

No início do estudo, as avaliações do grupo de estudantes universitários que receberiam o treinamento não diferiram das notas do grupo de controle.

No entanto, conforme o semestre prosseguia, aqueles que participavam do programa de mente alerta apresentaram melhorias significativas na atenção e nenhum aumento no estado de mente errante (menos atenção e devaneios).

Os resultados foram publicados na **revista científica** *Frontiers in Human Neuroscience*.

**Fonte: Diário da Saúde**