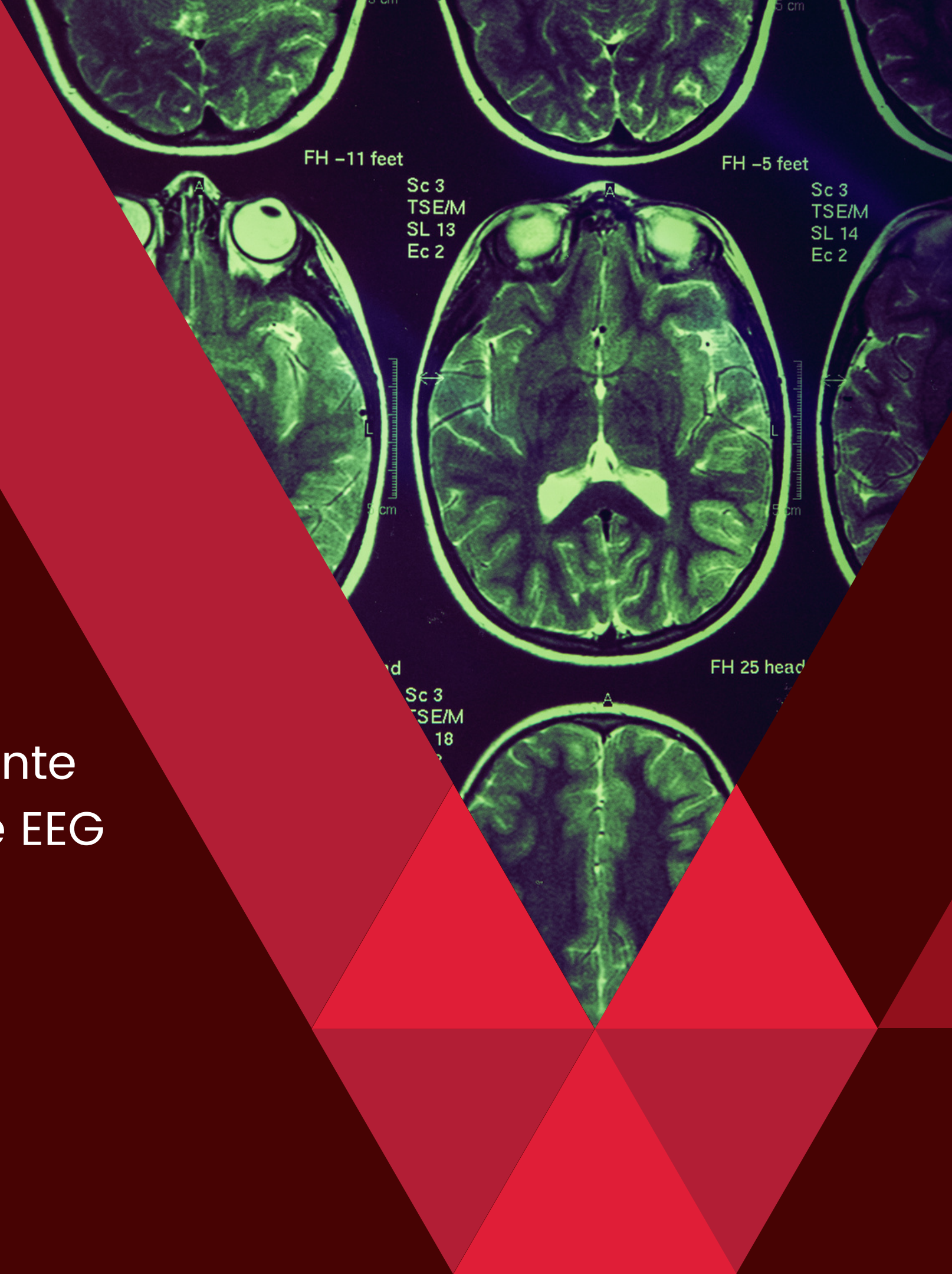


Explorando a atividade cerebral dos alunos durante uma aula: um estudo utilizando Neurofeedback e EEG Meditation





Introdução à meditação



- A meditação é uma prática antiga amplamente utilizada para melhorar o bem-estar geral e reduzir o estresse.
- Tem sido incorporada a várias religiões e culturas há mais de 5.000 anos.
- Existem diferentes métodos de meditação, incluindo a meditação atenta, guiada e transcendental.
- A meditação pode ajudar a melhorar a clareza mental, concentração e habilidades cognitivas.
- A técnica de meditação EEG combina meditação com neurofeedback para estudar os efeitos da meditação na atividade cerebral durante uma aula.

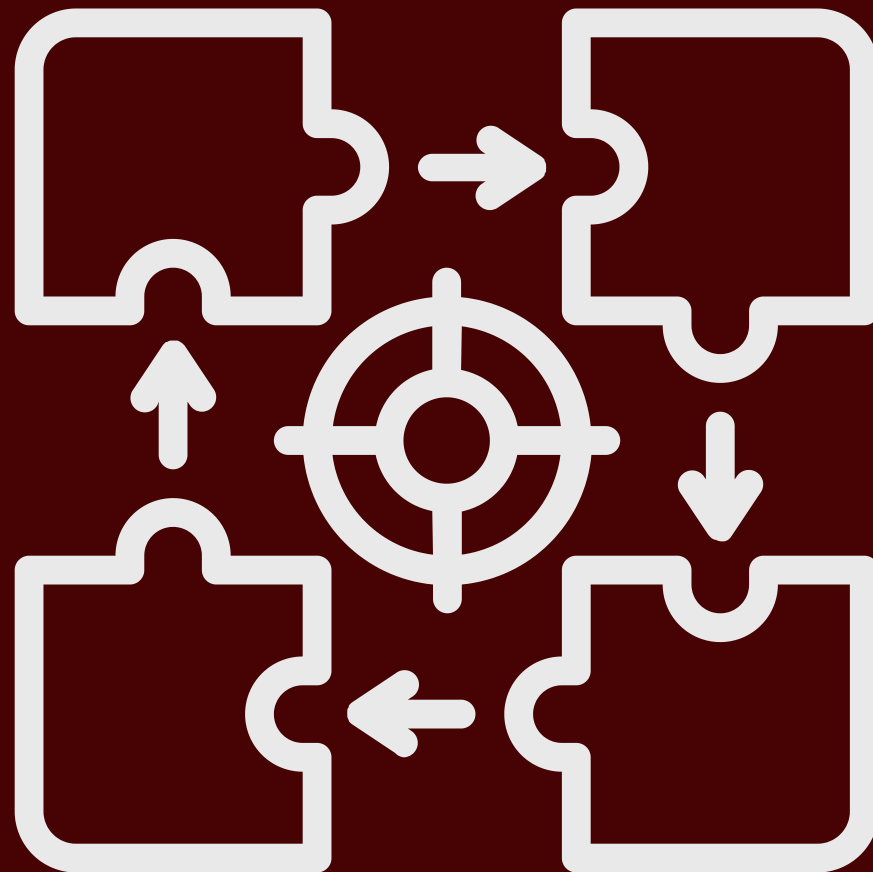


Introdução à concentração



- A concentração como habilidade chave para a aprendizagem
- A dificuldade de manter a concentração em um mundo cada vez mais distraído
- A relação entre meditação e melhoria da concentração
- Como a meditação ajuda a regular a mente e reter a concentração por períodos mais longos
- A aplicação da meditação como uma técnica eficaz para melhorar o desempenho acadêmico
- A importância do desenvolvimento da capacidade de concentração para o sucesso pessoal e profissional

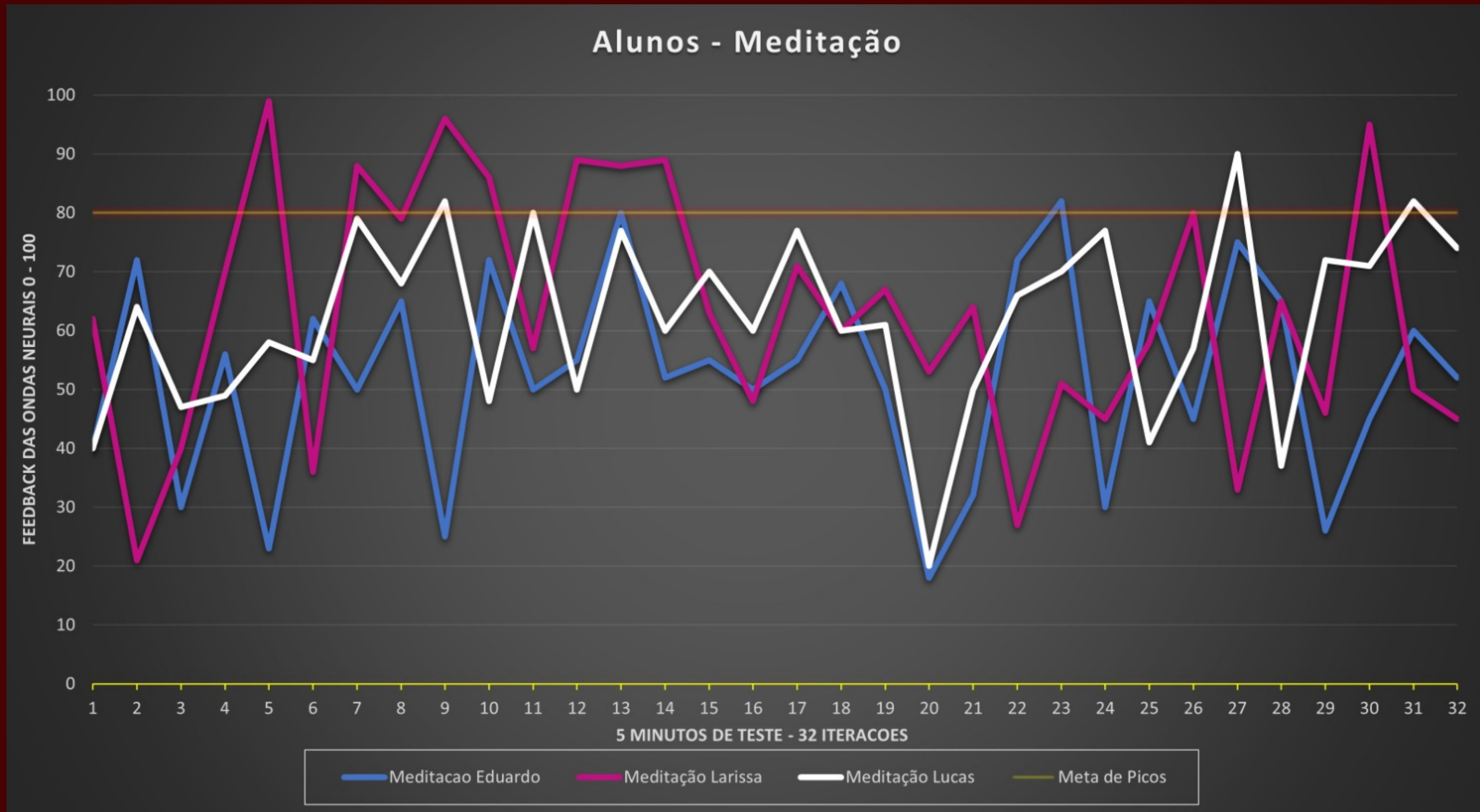
Materiais e Métodos



- Técnica utilizada: Meditação EEG
- Participantes: Estudantes de uma universidade
- Instrumentos utilizados: dispositivo BrainLink Mind Link Neurofeedback e software de Meditação EEG.
- Procedimento:
- Sessões com duração de aproximadamente 5 minutos, realizadas durante uma aula de Programação.
- Registro da atividade cerebral dos participantes durante as sessões através do EEG.
- Feedback em tempo real sobre a atividade cerebral dos participantes.
- Análise dos dados coletados em uma planilha no Excel que possibilitou análise através de gráficos comparativos.

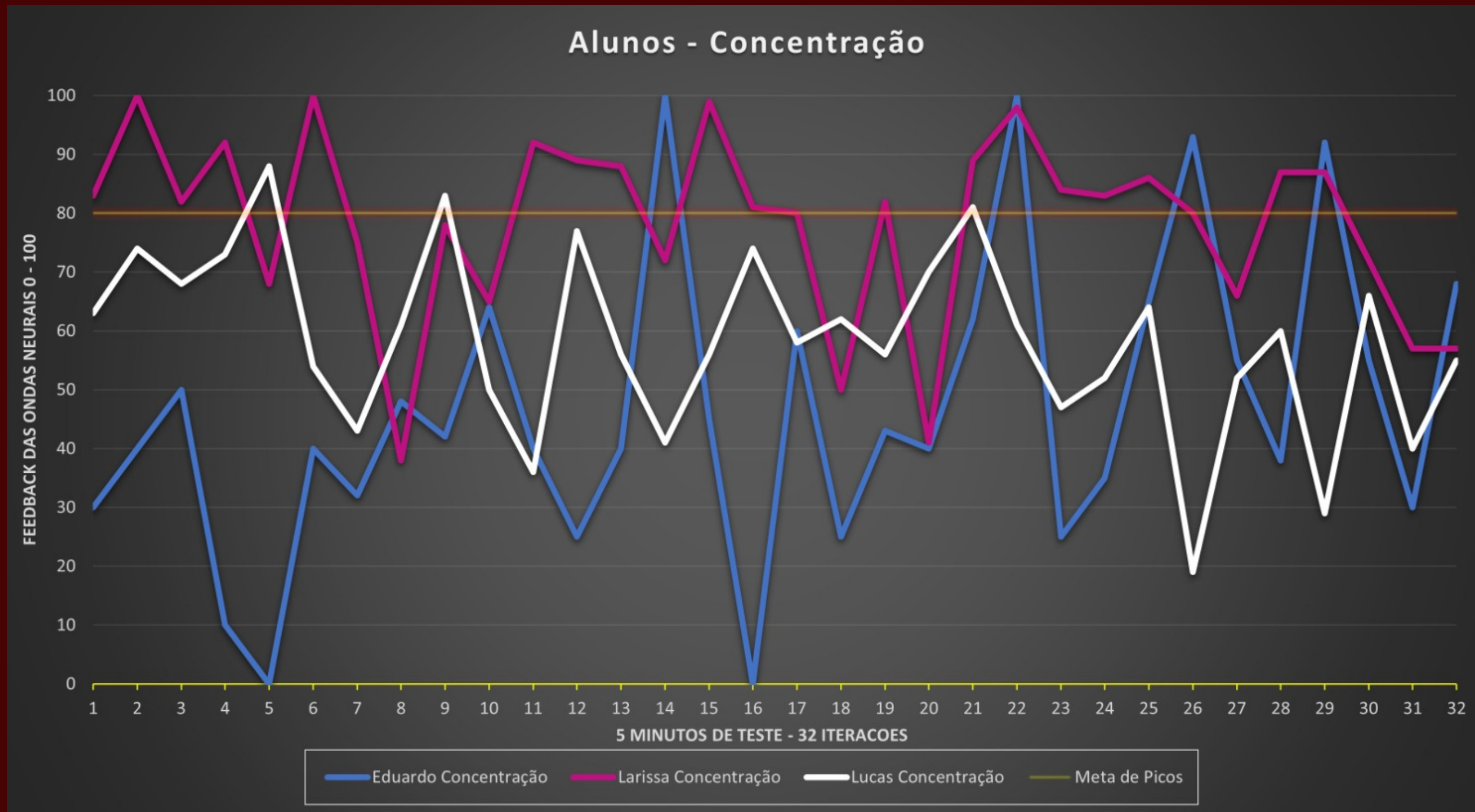


Comparação Meditação





Comparação Concentração





Conclusão

Apesar de um estudo preliminar identificamos algumas informações curiosas:

- O aluno que apresentou mais picos foi indicado pelo Professor com maior desempenho acadêmico em relação aos outros.

Como foi uma pesquisa com número reduzido de participantes deixamos como sugestão para trabalhos futuros:

- O cérebro feminino pode ser mais ativo que o masculino naturalmente ?
- Ao monitorar a meditação e concentração poderíamos desenvolver técnicas de estudo específicas para cada grupo de alunos com base na resposta durante cada tipo de aula.
- Tais tecnicas poderiam aperfeiçoar e melhorar o aprendizado significadamente.



Obrigado!

Sua atenção foi muito importante...



END