



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE - POSGRAP
Exame de Proficiência em Língua Estrangeira - EPLE
Idioma: Língua Inglesa

NOME: _____

NÚMERO DE ORDEM: _____

DATA: 19/05/2024

INSTRUÇÕES:

- 1 - Este é o caderno de questões do EPLE. Para fins de pontuação oficial, as respostas devem ser marcadas na FOLHA DE RESPOSTAS.
- 2 - A folha de respostas deve ser respondida preferencialmente com caneta esferográfica de tinta preta. Não serão aceitas, para fins de pontuação oficial, respostas dadas a lápis ou rascunhos.
- 3 - Não serão aceitas respostas colocadas fora dos locais estipulados para tal.
- 4 - Não serão aceitas rasuras de qualquer tipo, incluindo corretivo, para fins de pontuação oficial.
- 5 - O candidato poderá consultar até quatro dicionários impressos. Não será permitida a consulta a dicionários eletrônicos, empréstimo de material ou consulta a qualquer outro tipo de material.

Why meditation should be taught in schools

By Lea Waters (Professor, Gerry Higgins Chair in Positive Psychology, Director of the Centre for Positive Psychology, The University of Melbourne)

Published June 29, 2015.



New research in the fields of psychology, education and neuroscience shows teaching meditation in schools is having positive effects on students' well-being, social skills and academic skills. A recent meta-review of the impact of meditation in schools combined the results from 15 studies and almost 1800 students from Australia, Canada, India, the UK, the US and Taiwan. The research showed meditation is beneficial in most cases and led to three broad outcomes for students: higher well-being, better social skills and greater academic skills.

Students who were taught meditation at school reported higher optimism, more positive emotions, stronger self-identity, greater self-acceptance and took better care of their health as well as experiencing reduced anxiety, stress and depression. This was compared to before the meditation programs and compared to peers who were not taught meditation.

The review also showed that meditation helps the social life of students by leading to increases in pro-social behaviour (like helping others) and decreases in anti-social behaviour (like anger and disobedience). Finally, meditation was found to improve a host of academic and learning skills in students. These included faster information processing, greater focus, more effective working memory, more creativity and cognitive flexibility.

How meditation is taught

“Mindfulness” meditation is one of the most popular practices being taught at schools. [...] Examples of mindfulness techniques include teachers striking a music triangle or bell and asking students to pay attention for the exact moment where the sound turns into silence, giving students a piece of chocolate or a slither of chilli, asking them to place the food on their tongue and then pay close attention to what is happening to their taste buds, their salivary glands and the temperature in their mouth; or asking students to clap their hands forcefully for 20 seconds and then observe the physical after-effects such as tingling and pulsing in the palms.

These teaching techniques may not seem of sufficient academic nature to take place in schools. But the science is showing that, through these techniques, students are learning to build their attention skills and regulate their impulses. Both are critical at school and in adult life.

What the detractors say about teaching meditation

While meditation is an age-old practice, the scientific journey into the effect of meditation education is only just beginning. Detractors argue that it should not be introduced in schools until the long-term value is better known. Given the newness of the field, it is certainly true that the longitudinal research is yet to come.

However, meditation has three decades of scientific research on its side. Adult samples show long-term benefits on well-being and brain functioning. The brains of young people are substantially more responsive to being changed through experience – a phenomenon known as neuroplasticity – than an adult's brain. This suggests the long-term effects of meditation are likely to be much more beneficial in school students than adults.

Some are concerned with how to fit meditation into an already over-crowded curriculum. However, the positive evidence of meditation has led large numbers of teachers to find time for meditation in school. The combined data from MeditationCapsules and Smiling Minds, two Australian organisations that provide mindfulness training to schools, show that more than 7500 teachers are using mindfulness.

What schools should do?

There is a strong case for implementing meditation in schools. This can be done in a number of ways. First, meditation training can become a core part of teacher education so that all teachers are skilled in the use of mediation as part of their teaching toolkit.

Second, schools can bring in evidence-based meditation curricula such as those that have been developed in Australia (Smiling Minds; Meditationcapsules), India (The Alice Project), the UK (Mindfulness in Schools Project), and the US (InnerKids, Mindful Schools, MindUp, Learning to Breathe).

Third, schools can introduce “mindful” moments into the broader school culture by starting school assemblies with a brief mindful practice, by having quiet sections of the school (such as certain school hallways designated as quiet zones) and by providing meditation spaces for staff and students in areas such as the library, well-being rooms and sections of gardens in the schoolyard.

Schools can better recognize that other school practices are already using meditation without perhaps calling it that name. For example, many aspects of existing curricula in drama, music, art, physical education, and outdoor education are already using meditative and attention-focusing techniques.

Finally, if meditation is to become system-wide across Australian education, researchers need to continue measure the effects of meditation to find out how it works and when it works most effectively.

Texto adaptado de: <https://theconversation.com/why-meditation-should-be-taught-in-schools-42755>. Acesso em: 20 fev. 2024.

QUESTÃO 1: Leia as informações abaixo e escolha a alternativa correta:

I. Pesquisas voltadas para os campos da educação, psicologia e neurociência, conduzidas em 15 países, a exemplo do Canadá e Índia, demonstram os efeitos positivos da prática da meditação nas escolas. Alguns desses efeitos são: aumento das habilidades sociais e acadêmicas.

II. Resultados de pesquisas desenvolvidas em países como a Austrália, Índia e Canadá demonstraram que a prática da meditação foi benéfica, no geral, referente ao aumento da sensação de bem-estar e ao aprimoramento de habilidades sociais, mas sem efeitos diretos relacionados a habilidades acadêmicas e cognitivas.

III. Resultados de 15 estudos demonstraram que a prática da meditação contribuiu para o aprimoramento do aprendizado e de habilidades acadêmicas em discentes: processamento mais rápido de informação, maior flexibilidade criativa e cognitiva, ampliação do foco e da memória, entre outros aspectos.

- A) Somente a alternativa III está correta.
- B) As alternativas II e III estão corretas.
- C) Somente a alternativa II está correta.
- D) As alternativas I e II estão corretas.

QUESTÃO 2: A respeito da introdução da prática de meditação nas escolas, é correto afirmar que:

I. Apesar de ainda não haver resultados de pesquisas suficientes para atestar a eficácia da meditação no campo da educação, críticos defendem que a prática meditativa já deve ser introduzida nas escolas.

II. Críticos defendem que, embora a prática da meditação seja bastante antiga, sua introdução nas escolas ainda precisa aguardar por resultados científicos mais robustos, advindos de pesquisas a longo prazo.

III. Apesar de a prática da meditação já estar sendo aplicada na educação e os resultados preliminares apontarem para resultados positivos, professores e diretores de escolas não recomendam sua introdução nas escolas.

A) Somente a alternativa III está correta.

B) Somente a alternativa I está correta.

C) Somente a alternativa II está correta.

D) As alternativas I e II estão corretas.

QUESTÃO 3: Sobre a prática da meditação, de acordo com o texto, é correto afirmar que:

A) Resultados de pesquisas científicas realizadas nos últimos 30 anos apontam para os efeitos positivos da prática de meditação, como a promoção de bem-estar, principalmente entre os jovens, mas sem muito efeito referente ao desenvolvimento da mente.

B) Pesquisas científicas realizadas sobre a prática da meditação, nos últimos 30 anos, demonstram haver resultados positivos mais voltados para o desenvolvimento do raciocínio lógico em adultos. Em jovens, isso ocorreria mais lentamente.

C) O fenômeno conhecido por neuroplasticidade ajuda a explicar o porquê de a prática da meditação ser mais eficaz em mentes de pessoas adultas. Por essa razão, a introdução da meditação nas escolas não trará benefícios.

D) Pesquisas feitas nos últimos 30 anos demonstram que mentes de jovens respondem mais facilmente a mudanças advindas da experiência. Assim, sugere-se que a prática da meditação poderá trazer mais benefícios, a longo prazo, para pessoas em idade escolar.

QUESTÃO 4: De acordo com o texto, o que é dito sobre neuroplasticidade?

A) Ao tratar dos benefícios das práticas meditativas, o texto cita o fenômeno da neuroplasticidade, que é algo que ocorre com o cérebro somente quando a pessoa está meditando.

B) É um tipo de fenômeno ligado à capacidade de o corpo produzir hormônios que podem ajudar a tornar a memória mais flexível. De acordo com o texto, a prática da meditação ajuda nesse processo de neuroplasticidade, mas isso só ocorre com as mentes mais jovens.

C) Trata-se de um fenômeno relacionado à capacidade de o cérebro se reorganizar/mudar através das experiências. O texto destaca que o cérebro dos jovens é mais responsivo, daí a afirmação de que os efeitos da meditação, a longo prazo, tendem a ser mais benéficos para jovens do que para adultos.

D) É verdade que o cérebro mais jovem responde mais rápido às experiências, como o que pode acontecer por meio da prática da meditação; entretanto, não é verdade que o jovem é mais substancialmente responsivo do que os adultos em todos os aspectos da neuroplasticidade.

QUESTÃO 5: O texto aponta haver algumas ações que as escolas podem tomar quanto à introdução da prática de meditação. Dentre as ações apresentadas abaixo, escolha a alternativa que apresenta informações corretas.

- I. Incluir, na formação de professores, capacitação/treinamento para a formação voltada, também, para a prática da meditação.
- II. Oferecer cursos de meditação para professores e alunos para que todos consigam conduzir práticas meditativas nos diferentes espaços da escola.
- III. Promover espaços de meditação para equipe e estudantes em áreas como biblioteca, salas de bem-estar e jardins.
- IV. Introduzir técnicas de meditação no currículo escolar por meio de componentes como: educação física, artes, música e teatro.

- A) Somente a alternativa III está correta.
- B) Somente a alternativa I está correta.
- C) Somente a alternativa II está correta.
- D) As alternativas I e III estão corretas.

QUESTÃO 6: De acordo com o texto, há várias formas de se implementar a meditação nas escolas. A primeira delas consiste em:

- A) Preparar 7500 professores para o uso da meditação em sala de aula.
- B) Incluir a meditação como parte central na formação de professores.
- C) Incluir meditação no currículo das escolas.
- D) Desenvolver pesquisas com alunos voluntários.

QUESTÃO 7: De acordo com o autor, é possível afirmar que:

- I. O aluno que não passa por sessões de meditação na escola não consegue ter boas habilidades acadêmicas.
- II. Um estudo com 1800 alunos de 15 escolas da Austrália, Canadá, Índia, Inglaterra, Estados Unidos e Taiwan provaram os impactos positivos da meditação nas escolas.
- III. Como resultado possível da meditação, o aluno pode apresentar, por exemplo, emoções mais positivas e um maior sentimento de autoaceitação.
- IV. O estudo apresentado foi baseado em comparações acerca de como se sentiram os estudantes no período anterior e após a implementação dos programas de meditação e também com estudantes que não participaram do programa.

- A) Somente as alternativas I e II estão corretas.
- B) Somente as alternativas II e III estão corretas.
- C) Somente as alternativas III e IV estão corretas.
- D) Somente as alternativas I e IV estão corretas.

QUESTÃO 8: Sobre o ensino de meditação nas escolas, segundo o texto, é correto afirmar que:

- I. A meditação deveria ser ensinada a pessoas mais velhas.
- II. De acordo com aqueles que são contrários, a meditação não deveria ser introduzida nas escolas antes de se conhecer seu valor a longo prazo.
- III. A experiência com cérebros jovens foi um fenômeno, e fez com que a experiência passasse por grandes mudanças.
- IV. As evidências positivas da meditação fizeram com que um grande número de professores encontrasse tempo para implementar a meditação nas escolas.

- A) Somente as alternativas I e II estão corretas.
- B) Somente as alternativas II e IV estão corretas.
- C) Somente as alternativas II e III estão corretas.
- D) Somente as alternativas III e IV estão corretas.

QUESTÃO 9: Diante da pesquisa apresentada, o que as escolas podem fazer, segundo o texto?

- A) Na contratação de novos professores, devem ser priorizados aqueles qualificados no uso da meditação como parte de seu kit de ferramentas de ensino.
- B) As escolas devem investir mais recursos na construção de bibliotecas, salas de bem-estar e áreas de jardins no pátio da escola, para a meditação.
- C) As escolas precisam desenvolver suas próprias pesquisas observando a realidade local.
- D) As escolas podem reconhecer que outras práticas escolares já usam técnicas meditativas e com foco em atenção sem necessariamente chamá-las de meditação.

QUESTÃO 10: Qual das seguintes afirmações sobre a meditação no sistema educacional australiano é verdadeira?

- A) Pesquisadores não precisam mais medir os efeitos da meditação, pois já se sabe exatamente como e quando ela funciona mais eficazmente.
- B) A meditação já é uma prática obrigatória em todas as escolas australianas.
- C) A meditação é considerada prejudicial ao bem-estar dos estudantes, segundo estudos recentes.
- D) Para que a meditação se torne um sistema abrangente na educação australiana, pesquisadores precisam continuar a medir seus efeitos para descobrir como ela funciona e quando é mais eficaz.