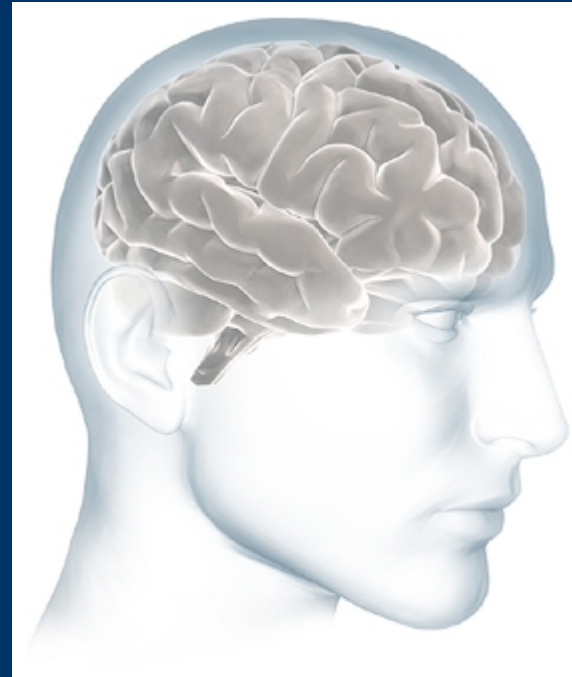


CONCENTRAÇÃO



Instituto da Inteligência

Mental Performance Systems

Atenção > Concentração

- A **atenção** é uma forma de interacção com o mundo interno e externo da pessoa (corpo e ambiente).
 - A **concentração** é a manutenção das condições da atenção por algum tempo mais ou menos longo, segundo o exija a situação.
A concentração exige esforço neurofisiológico, consciente e orientado para algo específico.
-
-

ATENÇÃO

- Aspectos cognitivos:

A atenção pode ser voluntária e selectiva
(exemplo: quando estudamos algo).

A atenção também pode ser automática após treino apropriado.

(exemplo: quando realizamos algo que aprendemos após treino intenso, como andar de bicicleta ou executar outras actividades que já não exigem esforço consciente. A memória processual actua nestas situações).

ATENÇÃO

- A passagem da atenção voluntária e esforçada para a atenção automática faz-se através do treino e da repetição.
 - Numa primeira fase estamos concentrados selectivamente na tarefa; depois, certas áreas do cérebro vão registando o processo e gradualmente diminuimos a necessidade de esforço; segue-se a aprendizagem e o controlo realizado pela memória processual (automática).
-
-

ATENÇÃO

- Importante neste processo é a **CAPACIDADE ATENCIONAL**.
 - A atenção tem limites. Não podemos centrarmos em muitos alvos ao mesmo tempo. Excesso de estímulos e distrações desviam a atenção. Falta de motivação, ansiedade, stress e estados depressivos dificultam o exercício da atenção e da aprendizagem.
-
-

ATENÇÃO

- Um outro elemento deve ser considerado: **ACTIVAÇÃO** ou **ALERTA ATENCIONAL**.
 - Considera-se que a atenção atinge o seu nível óptimo quando a activação (ou estimulação) está também no seu nível óptimo (um nível baixo de activação estreita o campo da atenção).
 - Chama-se **PONTO DE CONCENTRAÇÃO** o nível óptimo de atenção atingido com menor esforço e maior rendimento.
-
-

ATENÇÃO

- Perspectiva psicofisiológica:
 - excesso de excitação provocada por adrenalina provoca dificuldades atencionais;
 - excesso de relaxamento e apatia provocado por serotonina originam igualmente dificuldades na atenção.
 - em termos neuroquímicos devemos conseguir o equilíbrio entre:

EXCITABILIDADE e RELAXAMENTO

CARACTERÍSTICAS DA ATENÇÃO

- **AMPLITUDE**

Refere-se à quantidade de informação que se pode processar ao mesmo tempo.

- **DIRECÇÃO**

Refere-se ao alvo ou ao assunto para onde se dirige a atenção. Pode ser externa ou interna (neste caso quando a pessoa se concentra em si mesmo, nas sensações do corpo, etc.).

ESTILOS ATENCIONAIS

- **1. AMPLO-EXTERNO**

Momento de avaliação. Consiste na leitura do problema, na observação do meio externo e das condições sob a qual vamos exercer a nossa atenção (num meio ruidoso, silencioso, confuso, apressado, etc.).

O objectivo é compreender toda a “informação” e estímulos existentes com que vamos ter de lidar e decidir se é o momento certo.

ESTILOS ATENCIONAIS

- **2. AMPLO-INTERNO**

Trabalho de análise e planificação. Este estilo leva em consideração não apenas uma análise das condições em que vai ser aplicada a atenção como faz uso de um trabalho de organização e de planificação da actividade. Permite que a pessoa possa ajustar-se estratégica e tacticamente, antecipando respostas e reacções.

ESTILOS ATENCIONAIS

- **3. REDUZIDO-EXTERNO**

Focalização em aspectos externos, habitualmente específicos, geralmente não mais que dois estímulos.

Permite a máxima concentração num alvo, num estímulo, numa situação.

Um bom exemplo é o da atenção que é exigida em casos bastante limitados (por exemplo: atenção máxima numa bola que se vai jogar).

ESTILOS ATENCIONAIS

- **4. REDUZIDO-INTERNO**

Refere-se ao ensaio mental e à preparação para usar a atenção num dado momento.

Através do treino pode-se melhorar este estilo de atenção, treinando e controlando as variáveis fisiológicas que podem interferir como a ansiedade.

- *Cada pessoa tem um destes 4 estilos de forma mais predominante.*
-
-

ESTILOS ATENCIONAIS

- A utilização correcta dos vários estilos pode aumentar o rendimento e a produtividade através do treino.
 - Cada actividade (estudar, praticar um desporto, etc.) exige um tipo de atenção específico.
 - Importa recordar que o excesso de ansiedade ou de hiperactividade prejudica a atenção; do mesmo modo, o desinteresse e a apatia retira a capacidade de concentração.
-
-

EXEMPLOS

- **APRENDIZAGEM**

Exige grande capacidade de atenção, ignorando os estímulos que distraiam.

Exige prévia organização dos materiais e do tempo de estudo.

- **CONDUZIR VEÍCULOS**

Exige uma atenção diferente e com atenção a outros estímulos (peões, trânsito, condições meteorológicas, estado do pavimento, etc.).

EXEMPLOS

- **GINÁSTICA**

Exige concentração máxima sobre o corpo, o equilíbrio e os movimentos. Não pode haver estímulos que distraiam (chamados flutuantes).

- **DESPORTOS DE EQUIPA**

Sendo geralmente actividades de longa duração, exige uma atenção concentrada e variável para poder gerir o esforço da atenção solicitada conforme as circunstâncias do momento.

EXEMPLOS

- **DESSPORTOS DE ATENÇÃO MÁXIMA E CONSTANTE**

Ginástica artística, motociclismo, esqui, saltos de trampolim, motociclismo, voos acrobáticos.

- **DESSPORTOS DE ATENÇÃO ELEVADA E MOMENTÂNEA**

Golfe, ténis, bilhar, tiro, futebol, basquetebol, rugby, voleibol, etc.

MELHORIA DA ATENÇÃO

- Alimentação equilibrada, com redução de sal e de açúcar, controlo de cafeína.
 - Exercícios diários de relaxamento, passeios a pé várias vezes por semana para reduzir a ansiedade e o stress.
 - Treinar a respiração.
 - Fazer exercícios para controlar o sedentarismo e activar as funções cognitivas.
-
-

MELHORIA DA ATENÇÃO

- Treinar a atenção através da neuróbica (treinar os sentidos).
 - Fazer visualização e ensaio mental (consiste em imaginar as tarefas a realizar para habituar certas áreas do cérebro a usar a informação).
 - Ensaiar, isto é, treinar as matérias em que se vai precisar de usar a atenção.
 - Vídeojogos. Podem ajudar a treinar a concentração desde que sem exagero de tempo.
-
-

MELHORIA DA ATENÇÃO

- Estabelecer objectivos de curto prazo.
 - Estabelecer rotinas para determinadas actividades como estudar.
 - Utilizar agendas para apontamentos (chamada memória externa).
 - Visualização de palavras-chave para fixar determinados assuntos.
 - Concentrar-se no presente.
 - Evitar o excesso de informação em mente.
-
-

CONDIÇÕES PARA MELHORAR

- **Nível de estimulação:** adequado
 - **Nível de adrenalina:** equilibrado
 - **Estado mental:** relaxado e alerta
 - **Sentimentos:**
 - confiança
 - interesse
 - clareza
 - motivação
-
-

INIMIGOS DA ATENÇÃO

- Estimulação muito baixa ou muito alta.
- Adrenalina muito baixa ou muito alta.
- Estado de apatia ou de sobreexcitação.
- Sentimentos de fadiga, passividade, dispersão, indecisão, medo, pressão, stress e irritabilidade.

Quando estas situações estão presentes, a atenção é fraca e impede as aprendizagens.

NÃO ESQUECER

O melhor estado para a concentração é um misto de relaxamento e alerta.

A sobrestimulação torna a pessoa demasiado activa e a concentração diminui.

A apatia e o relaxamento em excesso leva à dispersão e baixa a atenção.

PARA ACALMAR A MENTE

- Sons agradáveis.
 - Conversas interessantes e não emotivas.
 - Chás como a camomila, a cidreira, etc.
 - Comer carboidratos (com açúcares lentos).
 - Fazer exercícios físicos ligeiros.
 - Caminhar.
 - Controlar os medos.
 - Reduzir a ansiedade.
 - Ler sobre assuntos que o confortem.
-
-

MELHORAR O ESTADO MENTAL

- Crie hábitos de vida saudáveis.
 - Opte por um estilo de vida equilibrado.
 - Organize-se (as pessoas desorganizadas têm fraco poder de concentração).
 - Mantenha-se em boa forma física (estado de equilíbrio).
 - Promova o bom humor (estimula a mente).
 - Simplifique tudo o que puder ser simplificado.
-
-

FIM

Instituto da Inteligência

Mental Performance Systems