

**Contribuições da meditação em âmbito escolar**

Contributions of meditation in school

Tatiana Cossia<sup>1</sup>Maria de Fátima Ramos de Andrade<sup>2</sup>**Resumo**

O objetivo do presente artigo é investigar as contribuições das práticas meditativas no processo educacional. Para a realização do estudo, optamos por uma revisão de literatura por meio do estado de conhecimento. Para atingir o que foi proposto, fez-se um levantamento da produção na base de dados CAPES, *Scielo*, *Research Gate* e *PUBMED* (artigos, dissertações e teses), que tratam da inclusão e das contribuições da meditação para crianças escolares. Identificamos práticas de meditação na educação escolar, propiciando benefícios no desempenho de aprendizagem, melhoras cognitivas e bem-estar em geral. Concluimos que a incorporação das práticas meditativas é uma realidade mundial que apresenta benefícios para uma educação global. Tais benefícios abrangem indivíduo, família, comunidade e escola. A introspecção e a atenção plena resultam em atitudes

---

<sup>1</sup> Mestre em Educação Profissional (Docência) pela Universidade Municipal São Caetano do Sul (USCS). Enfermeira Obstetra com a inclusão de Terapias Integrativas na assistência humanizada (Ayurveda / Yoga) . Docente especialista na condução não farmacológica da dor do parto (Pós Graduação em Enfermagem Obstétrica Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein). Preceptora de Estágio Graduação em Enfermagem - Enfermagem Desportiva do Atleta de Alto Rendimento e Saúde Pública. Instrutor de treinamento na Equipe de Natação Competitiva SCS. Enfermeira em Competições de Alto Rendimento (base). Professora de Oficinas, Cursos, Palestras e Workshops em Saúde Integral e Métodos Naturais.

<sup>2</sup> Possui graduação em Pedagogia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Mestrado em Educação pela Universidade de São Paulo, Doutorado em Comunicação Semiótica pela PUC/SP e pós-doutorado em Políticas e Práticas da Educação Básica e Formação de Professores pela Fundação Carlos Chagas. Atua em cursos de graduação e pós-graduação em Educação. Desenvolve pesquisas sobre os seguintes temas: Desenvolvimento profissional da docência, Alfabetização, Educação infantil, Educação a distância, Linguagem audiovisual, cinema de animação (textos multimodais).

*Interfaces da Educ., Paranaíba, v.11, n.31, p. 153 - 176, 2020*

ISSN 2177-7691

mais calmas, melhoras cognitivas, progresso na performance escolar e sentimentos de empatia, compaixão e autocompaixão.

**Palavras-chave:** Meditação; Processo Educacional; Aprendizagem; Educação holística; Ensino Fundamental Anos Iniciais.

### **Abstract**

The goal of this research is to investigate the contributions of the meditative processes in the scholar process. In order to elaborate this research, our option is de literature review due to the knowledge construction of this subject. In order to achive this purpose, it has been done a data collection at CAPES, *Scielo*, *Reserch Gate* and *PUBMED* (articles, essays and thesis) that inlcued the contributions of meditation for schoolars children. It was possible to identify the meditation into the scholar education context, including benefits on school performance, cognitive improvements and overall well-being. It has been concluded that the incorporation of meditative practices is a worldwide reality and its contributions include benefits for a global education, encompassing individual, family, community and school. Introspection and mindfulness result in calmer attitudes, cognitive, improvements, progress in school performance, and feelings of empathy, compassion, and self-pity.

**Keywords:** Meditation; Education Process; Learning; Holistic Education; Integral Education; Elementary School.

### **Introdução**

Na atualidade, o acesso à interatividade, às conexões virtuais, assim como a expansão dos meios de comunicação, a violência nas cidades, a cobrança precoce pelo “ter” em vez do “ser, são fatores que se expressam na desvalorização dos gestos, na carência de contato interpessoal e do toque. Há minimização da expressão dos sentimentos e relações humanas baseadas em ações que enfatizem o cuidado 1e a compaixão (BOFF, 2007, p.11).

Educar não é um ato isolado e depositário, unilateral de superioridade; educando, educador, escola e as metodologias de ensino compactuam no processo de ensino e aprendizagem, objetivando a expansão de conhecimentos. Educar holisticamente abrange a consciência do microcosmo, pela qual o indivíduo é participante e suas ações se refletem no macrocosmo (sociedade), sendo, desta maneira, influenciado e influenciador, ao contribuir para um bem maior: o desenvolvimento humano.

O desajuste das oscilações emocionais e problemas internos vem provocando não só o aumento do estresse entre os jovens, como também o envolvimento em incidentes agressivos e violentos. A inclusão de reflexões e práticas devocionais tão próprias do *Yoga*, poderiam possibilitar um impacto direto nas emoções, auxiliando o desenvolvimento da empatia sobre a dor do outro e ampliando a sensibilidade entre os adolescentes (GOVINDARAJA; PAILOOR; MAHADEVAN, 2017, p.81).

A meditação é um procedimento que enfatiza a atenção de modo sistemático, sem discriminações, capaz de promover alterações favoráveis no humor e no desempenho cognitivo. A sua prática pode propiciar aos educadores, escola e educandos a criação de ambientes mais saudáveis, com menos estresse e ansiedade, oferecendo, desta maneira, abordagens de ensino holístico num processo de ensino-aprendizagem mais integrativo. (BRASIL, 2012, p.16).

A meditação tem sido referida em inúmeras publicações científicas e culturais, como um instrumento facilitador e mediador de políticas pacificadoras. Por ser uma prática milenar, com técnicas contemplativas ou de concentração que promovem o autoconhecimento e a autogestão das oscilações psicoemocionais. (SAMPAIO, 2012, p. 61).

Entende-se a prática meditativa como instrumento integrativo, holístico, de autoconhecimento, conscientização, autogestão das oscilações emocionais e de autonomia. O presente artigo tem como proposta investigar as contribuições das práticas meditativas nos processos educativos, no contexto escolar. Para atingir o que foi proposto, fez-se um levantamento da produção na base de dados CAPES, *Scielo*, *Research Gate* e *PUBMED* (artigos, dissertações e teses) que tratam da inclusão e das contribuições da

meditação para crianças escolares. Análise dos dados foi realizada por meio da sistematização das publicações - selecionadas e estudadas -, que apresentaram contribuições diretamente relacionadas ao processo de ensino-aprendizagem.

### **Processos educativos e as perspectivas atuais em relação à função da escola**

A educação apresenta-se como algo inerente ao ser humano desde o início da vida. Na esfera do cuidado, nossas primeiras experiências em aprender estão conectadas com a necessidade de melhores condições de sobrevivência, desenvolvimento e pertencimento. Este processo dá-se no meio em que a pessoa nasce, cresce, vive e é instruída. Além disso, ampliam-se as perspectivas de aprendizagem por meio da escola e da comunidade em que este novo ser humano se insere. Diante dos processos educativos, no contexto escolar, encontramos concepções que norteiam o processo pedagógico, não existindo a limitação do que se categoriza como certo ou errado, e sim preceitos mais próximos e adequados a uma visão de escola, do processo de ensino e aprendizagem, da relação professor-aluno, metodologia e avaliação.

No processo de ensino e aprendizagem, muitas vezes, ao mesmo tempo em que criamos condições à construção do conhecimento, proporcionamos, ao aluno, o aprendizado de “tornar-se gente”. O mútuo processo de observar e replicar o comportamento do outro ocorre também nas escolas, que são, porém, um local onde este fenômeno pode ocorrer de maneira pedagógica, intencional e cuidadosa. A criança quer aprender a “ser”, muito mais do que aprender a dominar técnicas e habilidades (ARROYO, 2000, p.40).

É na expressão das atitudes, de reconhecer no outro e em si mesmo, a aprendizagem para o cuidado material, pessoal, social, ecológico e espiritual, que estamos aprendendo a ser humanos. Para Boff (2007, p. 95):

Pelo cuidado, não vemos a natureza e tudo que nela existe como objeto. A relação não é sujeito-objeto, mas sujeito-sujeito. Experimentamos os seres como sujeitos, como valores, como símbolos que remetem a uma Realidade Frontal. A Natureza não é muda. Fala e evoca. Emite mensagens de grandeza, beleza, perplexidade e força. O ser humano pode escutar e interpretar esses sinais. Coloca-se ao pé das coisas, junto delas e a elas sente-se

unido. Não existe, coexiste com todos os outros. A relação não é de domínio sobre, mas de convivência. Não é pura intervenção, mas interação e comunhão.

Emerge, em tempos atuais, o resgate do cuidado humano e urge a necessidade de uma prática docente como um modo de ensinar e aprender mutuamente, e de nos reconhecermos como seres humanos. Assim, identificamo-nos com o outro e, por meio de suas habilidades e dificuldades, reconhecemos nossas próprias limitações. Podemos, assim, superá-las.

A sociedade moderna vem apresentando modificações nas rotinas familiares. Tais transformações, muitas vezes, foram acompanhadas por movimentos populares de emancipação, politização e liberdade ideológica de comunidades. Em meados das décadas de 60 e 70, na América Latina, houve crescimento do movimento de Educação Popular. Entre as questões que estavam sendo reivindicadas, tínhamos o direito de todos terem acesso à escola (ARROYO, 2000, p. 51).

A escola passou a ser um espaço que poderia ajudar a democratização da sociedade. Segundo a Lei de Diretrizes e Base, Lei nº 9.394/96, a educação é um processo relacionado com ações formativas desenvolvidas por meio da convivência familiar, entre os seres humanos de uma sociedade (seja no trabalho, seja nas escolas ...), incluindo movimentos sociais, organizações civis e manifestações culturais (BRASIL, 1996, p. 1).

Nesse sentido, segundo Arroyo (2000, p. 53), a escola vai assumindo um lugar de convívio social, no qual alunos e professores desvelam conflitos, sentimentos, conhecimento, dúvidas, etc. Enfim, o docente assume a função de educador, educador para a vida e para o convívio em sociedade.

Quando se compreende o ofício de ensinar correlacionando as funções sociais, políticas e culturais com o saber escolar e os projetos de sociedade, reconhecemo-nos como gente que cuida de gente. Gente que educa, ensina e aprende com mais gente. Ampliam-se, assim, os horizontes, as intenções e os significados dos conteúdos e conhecimentos capazes de promover mudanças expressivas numa sociedade. Validamos à docência um conjunto de ensinamentos construídos mutuamente entre humanos.

### **Meditação e educação: algumas relações**

Segundo a descrição do Ministério da Saúde, a meditação dentro do campo da saúde é descrita como uma prática de saúde integrativa para o cuidado. É um procedimento que visa a atenção de modo não analítico ou discriminativo, promovendo alterações favoráveis no humor e no desempenho cognitivo (BRASIL, 2018, p. 80)

Quando buscamos ações que propiciam o *cuidar* tanto na educação quanto na saúde, a meditação é uma das práticas citadas em ambas as áreas de estudo. Para uma abordagem séria do tema meditação importa definirmos a sua origem e a sua historicidade. Portanto, esclarecer as contribuições da meditação no campo educacional exige que algumas definições mais amplas de seu conceito sejam elucidadas. O que é a meditação? De onde surgiu? Como meditar?

Suas definições, conceitos e preceitos encontram-se dentro de um grande sistema filosófico da Índia antiga, denominado yoga. O *yoga* apresenta-se como uma filosofia prática de vida, norteadora para que cada indivíduo atinja o máximo patamar de grau de consciência. É um estado de consciência atingível por todos; o equilíbrio de todos os corpos (físico, mental, emocional e energético), proposto por meio do *yoga* e do *ayurveda*, é fator facilitador neste processo.

### **Caminho metodológico: como geramos os dados**

Para a realização de nosso estudo, utilizamos a pesquisa denominada de estado da arte ou estado do conhecimento. Esse tipo de pesquisa permite o levantamento e a análise das produções científicas de um determinado tema. A revisão de literatura, por meio da construção do estado de conhecimento, possibilita o norteamento de uma problemática atual. O ineditismo de uma pesquisa e a validação do objeto de estudo podem ser instrumentos que possibilitarão a indicação de caminhos inovadores e a ampliação de investigações empíricas (MOREIRA, 2016, p.81).

Por meio do estudo analítico e descritivo, analisamos publicações de teses, dissertações e artigos dos seguintes bancos de dados: CAPES, IBICT e PUBMED, delimitando as publicações entre os anos de 2008 e 2018.

Por meio do estudo analítico e descritivo, analisamos publicações de teses, dissertações e artigos dos seguintes bancos de dados: CAPES, SCIELO, RESEARCH GATE e PUBMED, delimitando as publicações entre os anos de 2008 e 2018.

A busca inicial desta pesquisa no referido Banco de Catálogo de Teses e Dissertações (CAPES) apresentou um total de 56 produções (teses e dissertações) relacionadas à meditação e educação holística. Destas foram selecionadas 1 tese e 3 dissertações para serem estudadas na íntegra, pois possuem relação direta com a influência da meditação nos processos educativos em escolas.

Das seguintes bases de dados: SCIELO, RESEARCH GATE e PUBMED, selecionamos 12 artigos que contemplassem nossos descritores (Meditação. Processo Educacional. Aprendizagem. Educação holística. Ensino Fundamental Anos Iniciais) e possuíssem dados relevantes em relação às contribuições da meditação nas escolas.

### **Sistematização do estudo**

A dissertação de mestrado de Thierry Alexandre Guerra Bacciotti Denardo, intitulada "O caminho do meio na educação: discursos que formam pontes entre a meditação, ciência e educação" (2017/UNESP), objetivou investigar espaços e discursos que possibilitam o alinhamento do diálogo entre meditação e educação. Para tal, o pesquisador analisou documentos oficiais de educação com base numa educação mais holística e promotora da cultura de paz. A intenção, com o estudo, foi construir uma reflexão sobre a importância da meditação como uma possibilidade de transpor as barreiras da intolerância, violência e individualismo nas escolas. Guerra (2017) investigou o quanto a promoção do autoconhecimento (por meio da meditação), da paz, da autonomia e do desenvolvimento humanitário (educação holística), fundamentados nos documentos oficiais, pode orientar a prática educacional. As premissas ética-morais do *Yoga* (descritas por Patanjali) encontram-se em sinergia com os princípios filosóficos do *Ethos* de um cuidado com o todo e uma visão não reducionista de educar e cuidar do ser humano. No entanto o autor Thierry Alexandre Guerra Bacciotti

Denardo adverte a respeito da complexa realidade educacional, a qual nem sempre possui condições mínimas de funcionamento e manutenção do ambiente escolar.

Com relação às contribuições no processo educacional, o autor apontou a meditação como uma fonte de inspiração, podendo ser auxiliar nos processos de cuidado com o todo. Por meio do autoconhecimento, proveniente de uma educação holística e da inclusão de técnicas meditativas, os praticantes da meditação ampliam a consciência das responsabilidades individuais e coletivas (do micro para o macrocosmo). A dissertação ainda não foi publicada na íntegra, logo não nos foi possível obter maiores conclusões do autor.

A tese de doutorado em educação, de Daniela Dias Furlani Sampaio, intitulada “Cultura de paz, educação e meditação com jovens em escola pública estadual de Fortaleza” (2012/UFC), foi realizada com enfoque etnográfico e aplicada no período de 3 anos, em uma escola de ensino médio profissionalizante público. Objetivou analisar os processos e produtos do programa de meditação-mentalização-oração coletiva para a paz. A intenção da autora foi investigar as impressões causadas pelo Programa Fortaleza em Paz, em estudantes do 3º. Ano do Ensino Médio Técnico em Enfermagem e seus respectivos docentes, coletando suas experiências e reflexões.

Ainda Daniela Dias Furlani Sampaio descreveu como o Programa Fortaleza em Paz foi desenvolvido nas escolas: os alunos são convidados a focar a sua atenção na repetição de frases que evidenciem sentimentos de paz. De maneira micro para a macrocós mica, mentalizando e verbalizando “paz” individual, para a escola, para a família e para a sociedade. Participaram deste estudo, 320 estudantes com idade entre 14 e 19 anos, matriculados no ensino médio e profissionalizante estadual e seis professores/coordenadores com a intenção de se tornarem multiplicadores (a escola possui em torno de 40 docentes).

A pesquisa buscou evidenciar quais seriam os benefícios da inserção prática da meditação como uma ferramenta auxiliar da cultura de paz nas escolas, por meio da coleta de reflexões e produções coletivas dos alunos e docentes participantes. Após um semestre de prática da meditação, foi

aplicado um questionário com 120 alunos. Notou-se que 66% apresentou melhora no progresso emocional mediante à prática da meditação. Os depoimentos dos jovens participantes revelaram melhor contextualização do momento “aqui e agora”, mantendo-se mais focados nos eventos reais e distanciando-se da ansiedade gerada por fatos imaginários ou memórias. Além disso, relacionando as contribuições da meditação no processo educativo demonstrou-se que 77,6% dos respondentes relatam melhora no desempenho escolar, associando este benefício à meditação.

A dissertação de Mestrado em Educação, publicada por Ângela Maria de Souza, intitulada “Práticas autoformativas na formação continuada do educador na perspectiva de um sujeito ecológico” (2014/UnB), analisou a incorporação de três práticas denominadas autoformativas, procurando identificar as contribuições para o processo de formação continuada do professor. Essas práticas foram desenvolvidas por meio de técnicas que envolveram movimentos corporais (corporeidade), exercícios respiratórios e a meditação. Onze professores (três homens e oito mulheres) em uma escola pública de Ensino Fundamental em Taguatinga (DF), foram os sujeitos de pesquisa. A autora, a partir da visão de conceitos de uma perspectiva do sujeito ecológico, categorizou influências diretamente relacionadas à autoformação, à heteroformação (em relação ao outro) e à ecoformação (consciência e responsabilidade com a ecologia).

As contribuições apontadas por Ângela Maria de Souza sugerem que, após a inclusão das práticas autoformativas, os docentes demonstraram maior capacidade em evitar aborrecimentos e melhor autocontrole emocional, usando a respiração tranquilizadora. Os efeitos relaxantes serviram para acalmar e silenciar o barulho e a agitação interna. Os efeitos benéficos tornam-se reflexos para o plano heterogêneo, com o outro. Os docentes relatam que as práticas auto formativas facilitam a serenidade, proporcionando condições emocionais mais calmas e capazes de identificar falhas, propiciando a busca de soluções. A modificação melhora o relacionamento com os alunos e toda a comunidade escolar. Como consequência, cria um clima propício para a aprendizagem (plano ecológico).

A dissertação de mestrado em educação publicada por Diogo Silveira Heredia Y. Antunes (PUCRGS / 2018) - Da inovação em educação às escolas emergentes: papel social, valores e estratégias para a formação humana -, objetivou analisar o papel social, valores e estratégias de formação humana das escolas emergentes.

As escolas Sítio e Casa, que fizeram parte deste estudo, seguem como base para educação ética-moral os *yamas* e *niyamas*. Elas apontam atitudes norteadas pela não violência, respeito, desenvolvimento espiritual, simplicidade, desenvolvimento interior, tranquilidade, confiança no fluxo da vida e solidariedade.

Os princípios ético-morais, *yamas* e *niyamas* são pontos centrais dentro da filosofia do yoga. Eles definem o norteamento ético-moral de condutas consigo e com a sociedade. Tais valores transcendem qualquer divergência social, racial ou religiosa. A revisão de literatura assim como as visitas em diversas escolas emergentes apontam a inclusão dos *yamas* e *niyamas* no planejamento pedagógico.

Sobre as contribuições desta pesquisa no processo educativo, observou-se que as perspectivas da prática educativa nas escolas emergentes estão embasadas no ensino de valores centrados em normas e condutas de ética que transcendem qualquer sectarismo social, racial ou religioso. Cita-se a meditação como instrumento capaz de desenvolver a independência das crianças, reduzir os níveis de ansiedade, melhorar a atenção, ampliar a resiliência e o bem-estar geral. O conjunto complexo da filosofia tântrica, *yamas* e *niyamas* e o yoga são apresentados como pilares desta estrutura pedagógica e os seus princípios são as diretrizes a serem desenvolvidas durante as práticas de meditação.

O artigo Fundamentos da meditação no ensino básico transdisciplinaridade holística e educação integral (NUPEAT – IESA – UFG / 2015), publicado por Mariana Duarte Rocha, José Francisco Flores e Luciana Fernandes Marques, objetivou verificar em que medida as práticas contemplativas, como a meditação, contribuem para a construção de significados que ultrapassem os conhecimentos cotidianos (na Educação Infantil).

Mariana, José Francisco e Luciana Fernandes trazem evidências de um processo de ensino fragmentado, conteudista e separatista, no qual a ênfase se dá por meio do ensino das disciplinas em detrimento ao desenvolvimento de habilidades, atitudes e comportamentos da criança e na busca de verificar em que medida as práticas contemplativas podem contribuir neste processo.

O artigo salienta a importância da educação em valores humanos, focada no aluno, em um ambiente integrativo que permita o desenvolvimento de amplos aspectos: emocional, artístico, sensível e espiritual. Na revisão realizada pelos autores deste artigo, foram citadas diversas publicações com referência à prática meditativa inserida em sala de aula para crianças a partir de um ano e meio de idade. Cada faixa etária teve a prática adaptada com propostas de relaxamento, foco no aqui e agora e visualizações. Cita-se o yoga como uma forma de incorporar as técnicas meditativas para crianças menores.

Para os autores, a meditação e o *yoga* são intervenções que permitem relaxar as tensões corporais, trabalhar a psicomotricidade e melhorar a integração corpo-mente. A criança melhora a estruturação cognitiva e conseqüentemente tem minimizadas as dificuldades de aprendizagem: esta técnica estimula os dois hemisférios cerebrais. Aumenta o foco no momento presente e a capacidade de sintetizar tudo o que ela vivenciou durante o dia.

O artigo *The benefits of yoga in children*, de Chandra Nanthakumar (*Integr Med* 2017) apresenta uma revisão de literatura de artigos publicados nos últimos sete anos, relacionados com o yoga e meditação em escolas. Objetivou verificar se prática do yoga e da meditação podem auxiliar crianças escolares (de sete aos 18 anos) na gestão do estresse e da ansiedade.

Descreve a crescente exposição das crianças às diversas formas de tecnologia que têm se multiplicado, na última década. Elucida que embora computadores e celulares possam ser utilizados como fonte de conhecimento, o seu intenso uso demonstra redução de atividades físicas entre os usuários. Os usuários são expostos à constante pressão competitiva

e ignoram os sintomas do estresse. O número de horas de sono apresenta redução entre os adolescentes, fato que potencializa os efeitos da ansiedade.

Para esta revisão, o autor selecionou apenas publicações dos últimos sete anos sobre a prática terapêutica do yoga com crianças abaixo de 18 anos que estivessem sofrendo com desequilíbrios mentais relacionados com estresse e ansiedade.

Foram citados oito estudos que apresentaram diversas frequências e durações das aulas práticas de *yoga* para os grupos de crianças escolares. Com relação às contribuições da meditação e do *yoga* para o processo educativo, a prática do *yoga* demonstrou aumento na performance acadêmica e na habilidade em lidar com estresse e ansiedade.

A meditação está inclusa nos programas de *yoga*, despertando no aluno o estado de atenção plena (*mindfulness*). O autor também relata, como resultado de sua busca, outros benefícios do yoga em crianças. Por exemplo: a redução involuntária das reações estressantes, melhora do humor, alteração somática de hipertensão arterial, relaxamento dos nervos, redução de tendência emocionais negativas e aumento dos sentimentos positivos.

Embora o estudo relate a dificuldade de mensurar as alterações de cortisol nas crianças, associam-se outros fatores a este declínio. O desafio de uma nova rotina de movimentos corporais (*ásanas*) e exercícios respiratórios (*pranayamas*) somados à afeição das crianças ao instrutor de *yoga*, afetam o temperamento das crianças de maneira positiva. O artigo - *Mindfulness-based Intervention in Elementary School Students with Anxiety and Depression: A Series of n-of-1 Trials on Effects and Feasibility* -, publicado pelos autores Malboeuf-Hurtubise C., Lacourse E., Herba C., Taylor G. e Amor L.B. (*J Evid Based Complementary Altern Med* / 2017), apresentou a proposta de avaliar o impacto da meditação *Mindfulness*, nos índices de ansiedade e depressão em três escolas de Ensino Fundamental no Canadá, diagnosticados com ansiedade generalizada. A pesquisa de campo teve como sujeitos de pesquisa as crianças escolares de ensino fundamental I (3º. e 4º. Ano), com idade entre nove e dez anos, regularmente frequentadoras das aulas, que possuísem diagnóstico prévio de

desequilíbrio da saúde mental e dificuldades de ajustes psicossociais na escola. Nenhum dos participantes fez uso de medicamentos.

As aulas de meditação foram aplicadas durante oito semanas com a duração de 60 minutos, envolvendo nutrição mental, conscientização do corpo e respiração. O grupo foi composto por três alunos que não possuíam interação fora das aulas de práticas de meditação e nem proximidade de amizade. Foram encorajados a praticar em casa e em grupos de discussão. Os resultados do presente estudo sugerem que a prática da meditação pode ser útil na internalização e conscientização destas dificuldades. Estudos prévios também demonstram resultados semelhantes. As contribuições desse artigo no processo educativo demonstram que, por intermédio da inclusão da meditação na escola, as ausências diminuíram drasticamente, o que demonstra maior habilidade em lidar com os fatores desencadeadores do estresse e da ansiedade. Além disso, o rendimento escolar melhorou.

A meditação *mindfulness* auxiliou na sensibilidade de relacionar as emoções e tomar consciência quando elas não são mentalmente saudáveis. Os participantes apresentaram-se ansiosos no início e ao se aproximar do término do programa, demonstrando o impacto do curto-prazo da intervenção. Observou-se melhora notável na habilidade de introspecção e maior facilidade para a observação das emoções e identificação de quais situações traziam mais ansiedade.

O artigo publicado por Crescentini C., Capurso V., Furlan S., Fabbro F. -- *Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being* (Front Psychol / 2016) -- objetivou verificar os efeitos da prática de meditação *mindfulness* por oito semanas em uma escola pública na Itália, com 31 crianças entre sete e oito anos de idade. O grupo intervenção foi composto por 16 crianças e o grupo controle foi composto por 15 crianças em idade similar. O grupo experimento participou durante 8 semanas de um treinamento de meditação *mindfulness*, 3 vezes na semana e o grupo controle participou de práticas para conscientização das emoções, que não envolvesse práticas meditativas. Ambas oficinas foram aplicadas pelo mesmo instrutor.

Cada encontro foi dividido em uma série de três tipos de exercícios meditativos e o grupo controle teve como intervenção a contação de história de um livro. Em relação às contribuições da meditação no processo educativo, esta pesquisa concluiu efeitos positivos da meditação em minimizar os problemas associados ao *TDHA*, o grupo teste (meditação) apresentou redução de seus índices após à intervenção quanto as questões de desatenção, cognição, impulsividade e internalização dos problemas.

Ambas intervenções (meditação e contação de histórias) foram benéficas na redução da internalização dos problemas e seus efeitos, como a ansiedade. Sintomas depressivos não sofreram modificações. A avaliação dos professores demonstrou um efeito positivo específico para meditação *mindfulness* quanto à redução e a internalização dos problemas, nas crianças.

O artigo *Yoga in school settings: a research review*, dos autores Khalsa S.B., Butzer B. (*NY Acad Sci* / 2016), objetivou pesquisar, por meio da revisão sistemática de literatura, publicações que apresentassem os benefícios da prática do *yoga* em escolas. Foi feita uma revisão sistemática de literatura (de 47 publicações a partir de 2005 até 2015, por meio de estudos sobre a eficácia do *yoga* na melhora mental, emocional, física e comportamental na área escolar. A maioria das pesquisas se refere aos efeitos de tais práticas com crianças escolares nos EUA e Índia.

Encontraram-se muitas divergências em relação ao tempo aplicado das aulas, à frequência das sessões, ao período no qual foi aplicada a intervenção (intra, pré ou pós aula acadêmica). Evidencia-se a necessidade de mais pesquisas. Com relação à inclusão do *yoga* em escolas, o estudo apontou uma particular eficácia na redução do estresse, na melhora do bom-humor e bem-estar. Os autores também encontraram referências a melhora cognitiva, a sentimentos de resiliência em relação ao estresse, a melhora na socialização e na autoconfiança, aumento na comunicação e contribuições em sala de aula, mais atenção e concentração, após à intervenção com o *yoga*.

Os autores Yoo Y.G., Lee D.J., Lee I.S., Shin N., Park J.Y., Yoon M.R., Yu B. publicaram o artigo *The Effects of Mind Subtraction Meditationon*

*Depression, Social Anxiety, Aggression, and Salivary Cortisol Levels of Elementary School Children in South Korea (J Pediatr Nurs / 2016)*. O estudo se propôs a verificar a efetividade de um programa de meditação em escola fundamental, na Coreia do Sul, por meio do programa *Mind Subtraction* de meditação. O estudo relacionou os efeitos desta prática em relação aos sintomas de ansiedade, agressão, nível de cortisol salivar (o qual mensura a taxa de estresse psicológico).

O grupo experimental foi composto por 23 crianças e o grupo controle por 19 crianças. Foi realizada uma análise comparativa do tipo antes e depois da intervenção. O grupo experimental participou do programa de meditação durante 4x na semana, com a duração de 30 minutos, por oito semanas. E o grupo controle realizou sessões de leitura com a mesma frequência de tempo. O artigo apontou a melhoria da saúde mental dos estudantes de ensino fundamental em termos da ansiedade social, agressividade e níveis de cortisol. Em relação ao grupo controle deste estudo, o grupo de meditação apresentou uma redução significativa destes sintomas, evidenciando a efetividade da meditação. Em relação à depressão, não se observou mudanças significativas em ambos os grupos.

O artigo *A Randomized Controlled Trial Examining the Effect of Mindfulness Meditation on Working Memory Capacity in Adolescents (J Adolesc Health / 2016)*, publicado por Quach D., Jastrowski Mano K.E., Alexander K., objetivou investigar a eficácia da meditação *mindfulness* como uma intervenção na “capacidade da memória de trabalho” em adolescentes. A pesquisa de campo foi realizada em uma escola pública de ensino médio, localizada no Sudoeste dos EUA (Califórnia), sendo sujeitos de pesquisa os 198 adolescentes matriculados (crianças entre 12 e 17 anos). Os adolescentes participaram da pré e pós intervenção nas práticas de meditação *mindfulness*, *hatha yoga* e grupo controle, durante quatro meses e com práticas de uma vez na semana (no mínimo) Análises foram feitas referentes à escala de estresse, ansiedade, mudanças na capacidade da memória de trabalho.

As contribuições deste artigo para o processo educativo validam a primeira hipótese dos autores quando demonstram uma significativa

melhora na capacidade da memória de trabalho em relação aos grupos de *hatha yoga* e grupo controle. A prática também reforçou a consciência no presente, a atenção focada e direcionada e proporcionou melhoras cognitivas.

A segunda hipótese mostrou que ambos grupos de meditação *mindfulness* e o grupo de *hatha yoga* apresentaram menores níveis de ansiedade e estresse pós intervenção. O artigo de Bluth K., Roberson P.N., Gaylord S.A., *A Pilot Study of a Mindfulness Intervention for Adolescents and the Potential Role of Self-Compassion in Reducing Stress* (Explore NY / 2015) objetivou : - Investigar e quantificar as mudanças promovidas na atenção plena, na autocompaixão e no bem-estar emocional pela intervenção com a meditação *mindfulness* em adolescentes e determinar se a autocompaixão ou a atenção plena em relação aos índices basais afetaria os resultados de bem-estar após a intervenção.

O estudo comparativo foi desenvolvido na Universidade local da Carolina do Norte (EUA), após o horário de aula, com alunos de idade entre 10 e 18 anos, por intermédio do ensino de técnicas respiratórias. O Programa de Meditação *Mindfulness* envolveu 28 participantes em geral, em seis sessões de 1h30, incluindo uma pesquisa online antes e depois da intervenção.

Especificamente, a pesquisa explorou os efeitos do treinamento em meditação *mindfulness* com adolescentes, em relação aos resultados do bem-estar emocional quanto a satisfação de vida e a percepção do estresse incluindo-se a verificação entre a meditação *mindfulness* e a autocompaixão relacionadas às medidas de linha de base. Os autores abordam a autocompaixão como a capacidade de lidar com a dor e o sofrimento do outro através da amorosidade, conexões e conceitos que podem ser compreendidos como a compaixão em relação a si mesmo (identificar-se com a dor e o sofrimento do outro).

O artigo traz dados relevantes de outro estudo de meta-análise, evidenciando o que sentimentos de elevada autocompaixão minimizam psicopatologias como estresse, ansiedade e depressão. E descreve a meditação *mindfulness* como uma intervenção capaz de proporcionar maior

autocompaixão em adultos. O estudo apresentou como contribuição a meditação *mindfulness* como ferramenta para promoção da autocompaixão e aceitação das experiências desafiadoras para os adolescentes. Os participantes da meditação demonstraram mudanças emocionais positivas em relação ao bem-estar, do nível pequeno à moderado. Aqueles que apresentavam uma boa autocompaixão basal foram relacionados com uma menor percepção do estresse após a intervenção.

O artigo intitulado: *Mindfulness Training and Classroom Behavior Among Lower-Income and Ethnic Minority Elementary School Children*”, de Black D.S., Fernando R. (*J Child Fam Stud* / 2014), descreve o intuito de verificar a influência da meditação *mindfulness* no comportamento de crianças escolares em quatro categorias: prestar atenção, autocontrole, participar nas atividades e cuidar/respeitar o outro. Os autores aplicaram uma pesquisa de campo intervencionista em uma escola pública na cidade de Richmond, Califórnia (EUA). A pesquisa abrangeu crianças matriculadas desde o ensino infantil até o 6º. Ano do Ensino Fundamental. Com a proposta de aulas de meditação *mindfulness*,s por meio de um programa com a duração de cinco semanas, três vezes por semana. E posteriormente, acrescentou-se um programa adicional de sete semanas, uma vez por semana, totalizando 12 semanas de intervenção.

As contribuições ao processo educativo, após a intervenção, sugerem melhora comportamental em sala de aula. Os benefícios de equilíbrio emocional possibilitaram otimizar o envolvimento dos estudantes e proporcionar excelente aprendizagem. Professores relatam maior controle das oscilações emocionais e menores efeitos da sobrecarga do estresse. Consequentemente, melhora a satisfação profissional e permanência na carreira. As crianças participantes do programa elevaram os índices de atenção, calma, autocontrole, participação nas atividades, respeito e carinho com os outros (empatia).

O artigo de Britton W.B., Lepp N.E., Niles H.F., Rocha T., Fisher N.E., Gold J.S. *A randomized controlled pilot trial of classroom-based mindfulness meditation compared to an active control condition in sixth-grade children* (*J Sch Psychol* / 2014) uma pesquisa de campo em escola localizada

em Providence, Rhode Island (EUA), que objetivou verificar os efeitos da prática não eletiva da meditação *mindfulness* implementada por professores em sala de aula em comparação com um grupo controle ativo.

Foram os sujeitos da pesquisa alunos do 6º. Ano do Ensino Fundamental Anos Finais (101 estudantes entre 11 e 12 anos de idade). Eles foram agrupados em duas equipes. Estudantes da disciplina História da Ásia praticaram a meditação *mindfulness* diariamente. Já os estudantes da disciplina História da África realizaram atividades de experiências (grupo controle).

Por meio das conclusões deste artigo verificaram-se as seguintes contribuições da meditação ao processo educativo: ambos os grupos, meditativo e o controle reduziram sintomas quanto à internalização dos problemas, externalização dos problemas, atenção aos problemas, mas sem grandes mudanças de parâmetros entre eles. O grupo de meditação apresentou melhores índices no controle de ideais de suicídio e pensamentos de autoviolência, em comparação com o grupo controle, evidenciando dados da meditação como um instrumento auxiliar na cultura de paz nas escolas.

O artigo intitulado *Effect of yoga on adolescents' attitudes towards violence*, publicado pelos autores Govindaraja, S.A.G.; Pailoor, S. e Mahadevan, B. (*IJMEDPH* / 2017), verificou os efeitos da prática do *yoga* em relação às atitudes violentas oferecendo uma comparação com a prática da educação física. O estudo de campo foi realizado em uma escola de Ensino Fundamental Anos Finais, Bangalore, Índia. Foram sujeitos da pesquisa 158 crianças (76 meninas e 82 meninos) entre 12 e 16 anos, participantes de um grupo intervenção e outro grupo controle com a prática do *yoga* por quatro semanas. O grupo praticou *yoga* tradicional durante 1h por cinco dias na semana.

Adolescentes podem responder de modo agressivo e com atitudes violentas quando sentem sua segurança desafiada, ou sofrem a influência de outros indivíduos e quando as suas ideias e gostos não são reconhecidos por seu grupo social. Estas justificativas serviram de alicerce para comparar os efeitos da prática do *yoga* na promoção de estratégias para a cultura de paz. O *yoga* apresenta-se como arte de tranquilizar-se, enquanto as atitudes

violentas são conduzidas por uma reação rápida às provocações, podendo causar injúrias a outros.

A prática do *yoga* auxilia o autocontrole, a tolerância, a reflexão sobre as próprias ações; suas práticas devocionais (*mantras*, *bhajans*, recitações dos *Vedas*) possibilitam um impacto direto nas emoções,, ampliando a sensibilidade e a empatia do *yogin* sobre a dor do outro. O estudo demonstrou que o grupo praticante *yoga* apresentou taxas mais significativas em relação aos participantes do grupo controle, reduzindo as atitudes violentas e elevando estratégias antiviolença.

A pesquisa também demonstrou que os adolescentes em idade mais jovem (12 e 13 anos) apresentam menor maturidade e isso influencia a sensibilidade da dor do outro o que se reflete em suas atitudes mais violentas que tendem a se reduzir com a consciência e amadurecimento

As contribuições deste artigo para o processo educativo evidenciam o *yoga* e a meditação (parte integrante das aulas regulares de *yoga*) como ferramentas promotoras da cultura de paz.

No artigo de Haberlin, S. e O’Grady, P., in *Gifted from the “inside out”: teaching mindfulness to high-ability children* (Save Journal / 2017), os autores objetivaram os efeitos da meditação aplicada em alunos com altas habilidades. A fundamentação teórica sugere que estudantes superdotados em situação de estresse apresentam barreiras para o desenvolvimento de uma performance ideal bem como maiores níveis de frustração, isolamento, ansiedade e estresse.

Durante dez semanas, vinte e quatro estudantes superdotados praticaram técnicas diferentes de meditação, uma vez por semana, durante aproximadamente 30 minutos. Os alunos que foram selecionados apresentavam altas habilidades. Eram estudantes em uma escola pública da Flórida, matriculados no Ensino Fundamental Anos Iniciais (do 2º. ao 5º. Ano) e apresentavam idades entre sete e onze anos.

A pesquisa apresentou relatos e dados qualitativos dos alunos e dos docentes, apontando as seguintes contribuições para o processo educativo: a) Todos estavam completamente concentrados; bloquearam com sucesso qualquer ruído ou distração; b) 2/3 dos estudantes verbalizaram que

estavam satisfeitos e gostaram da prática; c) 50% dos estudantes relataram que a meditação produziu sentimentos de tranquilidade e relaxamento. Alunos ansiosos dizem que se sentem mais relaxados após a prática e que aprenderam a usar a mente para experienciar a calma.

### **Considerações finais: o que os estudos apontam**

Após a leitura e o estudo das teses, dissertações e artigos selecionados, procurou-se elencar linhas interpretativas que apresentassem conexões entre os benefícios encontrados, relacionando-os ao processo educativo atual. Definiram-se duas linhas interpretativas de acordo com os resultados encontrados nos estudos: 1. A perspectiva holística dos estudos que incluem meditação e *yoga* no processo educativo; 2. A importância global da inclusão de estratégias promotoras de uma cultura de paz.

A análise dos dados reforçou a visão holística do ser humano e seu papel no mundo, mesmo quando inserido em ambiente escolar. Em uma perspectiva holística, a personalidade global da criança deveria envolver o intelecto, as responsabilidades de vocação, cidadania, os aspectos físicos, emocionais, sociais, criativos, estéticos, intuitivos e espirituais. As conexões corpo, mente, emoções e espírito fomentam uma aprendizagem que estimula o crescimento criativo, curioso, interrogativo por meio do despertar de consciência individual e com responsabilidade por todo o cosmos (YUS, 2002, p.17).

Na análise geral dos estudos selecionados, percebemos a incorporação de uma consciência universalista nas escolas onde foram aplicadas as pesquisas de campo e na maior parte das revisões de literatura com a inserção de práticas integrativas (*yoga* e meditação).

É fundamental compreender o período de desenvolvimento da criança, de forma que a escola seja capaz de proporcionar ambientes que aproximem a realidade de uma sociedade (visão macrocômica) com os valores que serão trabalhados e desenvolvidos em âmbito escolar (visão microcômica de uma sociedade).

Constatamos que uma proposta integrativa que valorize o desenvolvimento de potencialidades humanas proporciona indivíduos com

uma formação mais diversificada e não somente indivíduos que foquem em aperfeiçoar o crescimento mental. Percebemos que os educandos não são receptáculos de informações provedoras de aprimoramento unicamente mental. A potencialidade no caminho de aprender o novo se dá por meio de um universo cada vez mais conectado. A modernização nos permite a interconectividade digital, porém, urge a necessidade de conhecer e aprimorar as próprias conexões entre nossos corpos mentais, emocionais, energéticos e espirituais.

O reconhecimento do ensino escolar com espiritualidade não possui vínculos com as religiões. Desenvolver a espiritualidade entre os alunos abrange o estado de conexão com todas as manifestações de vida e sobretudo o respeito à vida. A sensibilidade no despertar de sentimentos de empatia, compaixão, reverência pela vida, esperança e contemplação, possibilitam a construção de uma cultura de paz no planeta. Para tanto, outros elementos também são essenciais nesta maneira de educar: as inter-relações, o equilíbrio, a cooperação, a inclusão, a experiência e a contextualização.

Nossa pesquisa evidenciou a inclusão dos princípios ético-morais *Yamas* e *Niyamas* em escolas, sendo considerados como uma estratégia norteadora do comportamento e das atitudes consigo mesmos e com os outros. Livre de divergências e limitações por raça, credo, religião, cultura, classe socioeconômica. Princípios de respeito universal para um convívio mais harmonioso consigo mesmo e entre todos em uma sociedade.

A meditação promove reflexões intenso respeito das próprias atitudes, dos sentimentos e sensações. Este é um movimento de assumir-se perante as próprias limitações, os próprios erros, acertos, medos e dificuldades. As práticas integrativas, como a meditação e o *yoga* impulsionam a conscientização com responsabilidade das ações práticas consigo mesmo e com o meio no qual estamos inseridos. Portanto, reforçam uma abordagem de compromisso e respeito sociocultural baseada na autonomia responsável, de uma aprendizagem contínua em ser gente e em reconhecer-se humano, que irá refletir em todas as esferas.

Concluimos que a meditação é uma prática que poderia ser incorporada no Ensino Fundamental Anos Iniciais. Seres humanos que praticam o autoconhecimento reconhecem as dificuldades e a dor do outro, desenvolvem maiores sentimentos de empatia e empoderamento nas ações individuais e coletivas. Promovem a consciência responsável de deveres e direitos igualitários, reforçando o despertar de uma nova era com mais paz e respeito às diferenças.

### Referências

ANTUNES, D.S.H.Y. Da inovação em educação as escolas emergentes: papel social, valores e estratégias para a formação humana. p .1-168. <http://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/12255/1/000489417Texto%2BCompleto-0.pdf>. 2018. Acesso em: 08 mai. 2018.

ARROYO, M. G. Ofício de mestre: imagens e autoimagens. Petrópolis: Vozes, 2000.

BLACK D.S.; RANDIMA. F. *Mindfulness training and classroom behavior among Lower-income and ethnic minority Elementary School Children. J Child Fam Stud*, v.23. n.7. p. 1242-1246. 2014.

BLUTH K. et al. *A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potencial role of self-compassion in reducing stress. Explore (NY)*. v.11.n.4.p.292-295. 2015.

BOFF, L. Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela terra. 13. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

BRASIL. Lei nº 9394 de 20 dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília: Ministério da Educação, 1996.

BRASIL. Manual operacional de educação integral. 2012. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/>. Acesso em: 12 jun. 2018.

BRASIL. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRITTON W.B. et al. *A randomized controlled pilot of classroom-based mindfulness meditation compared to an active control condition in sixth-grade children. J Sch Psychol*, v.52. n.3. p. 263-278. 2014.

CRESCENTINI C. et al. *Mindfulness-Oriented meditation for Primary School Children: effects on attention and psychological well-being. Front Psychol*, v.7.DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00805. 2016.

DENARDO, T. A. G. B. O “caminho do meio” na educação: discursos que formam pontes entre a meditação, ciência e educação. Repositório Institucional Unesp, 39.f.[https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/152075/denardo\\_tagb\\_me\\_rcla\\_par.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/152075/denardo_tagb_me_rcla_par.pdf?sequence=3&isAllowed=y). 2017. Acesso em: 15 mai. 2018.

GOVINDARAJA, S. A. G.; PAILOOR, S.; MAHADEVAN, B. *Effect of yoga on adolescents' beliefs about aggression and alternatives. International Journal of Medicine and Public Health*, v. 7, issue 3, jul.- set. 2017.

HABERLIN, S.; O'GRADY, P. *Gifted from the “inside out”: teaching mindfulness to high-ability children. Save Journal*, v. 34, n. 2, p. 173-180, jul. 2017.

KHALSA S.B; BUTZER B. *Yoga in school setting. N Y Acad Sci*. v.1373. n.1. p. 45-55, DOI 10.1111/nyas.13025. 2016.

MALBOEUF-HURTUBISE C. et al. *Mindfulness-based intervention in Elementary School Students with anxiety and depression: a serie of n-of-1 trials on effects and feasibility. J Evid Based Complementary Altern Med*, v.22, n.4, p.856-869, 2017.

MOREIRA, M. G. Estudo do conhecimento: algumas considerações para conversar com pesquisadores iniciantes. *Revista de Pesquisa Interdisciplinar*, v. 1, edição especial, n. 80-91, set.-dez. 2016.

NANTHAKUMAR, C.J. *The benefits of yoga in children. Integra Med*, v. 16, n.1, p. 14-19, jan.2018.

QUACH D. et al. *A randomized controlled trial examining the effect of mindfulness meditation on working memory capacity in adolescents. J Adolesc Health*, v.58. n.5. p. 4889-496. 2015.

ROCHA, M. D.; FLORES, J. F.; MARQUES, L. F. Fundamentos da meditação no Ensino Básico: transdisciplinaridade, holística, e educação integral. *NUPEAT-IESA-UFG*, v. 5, n. 2, p. 398-413, jul.-dez. 2015.

SAMPAIO, D. D. F. Cultura de paz, educação e meditação com jovens em escola pública estadual de Fortaleza. <http://www.repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/7638/1/2012-TESE-DDFSAMPAIO.pdf>. Biblioteca humanidades UFC, p.1-163, 2012. Acesso em: 28 mai. 2018.

SOUZA, A. M. Práticas autoformativas na formação continuada do educador na perspectiva de um sujeito ecológico. <http://repositorio.unb.br/handle/10482/16734> BCE UnB, p.1-168, 2014. Acesso em: 22 jun. 2018.

YOO Y.G. et al. *The effects of Mind Subtraction on depression, social anxiety, aggression and salivary cortisol levels of Elementary School Children in South Korea. J Pediatr Nurs*. V.31. n. 3. DOI 10.1016/j.pedn.2015.12.001. 2015.

YUS, R. Educação integral: uma educação holística para o século XXI. Porto Alegre: Artmed, 2002.