

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS,
LETRAS E ARTES
CURSO DE PEDAGOGIA

BEATRIZ BAZOTTE CROCE

MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO ESCOLAR: UMA BREVE REVISÃO DE LITERATURA

MARINGÁ 2017

BEATRIZ BAZOTTE CROCE

MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO ESCOLAR: UMA BREVE REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC,
apresentado ao Curso de Pedagogia, como
requisito parcial para cumprimento das
atividades exigidas na disciplina do TCC.
Orientação: Profa. Dra. Analete Regina
Schelbauer.

MARINGÁ 2017

BEATRIZ BAZOTTE CROCE

MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO ESCOLAR: UMA BREVE REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho apresentado como requisito parcial para aprovação na disciplina "Trabalho de Conclusão de Curso", do curso de Pedagogia, da Universidade Estadual de Maringá.

Orientação: Profa. Dra. Analete Regina Schelbauer

Aprovado em:

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Analete Regina Schelbauer (Orientadora)

Universidade Estadual de Maringá

Profa. Dra. Maria de Jesus Cano Miranda

Universidade Estadual de Maringá

Prof. Dr. José Aparecido Celório

Universidade Estadual de Maringá

Profa. Dra. Eloiza Amália Bergo Sestito

Universidade Estadual de Maringá

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a minha família, meu pai José, minha mãe Telma e minha irmã Heloisa que sempre me apoiaram e me aconselharam para que eu sempre seguisse pelo melhor caminho.

Ao meu amigo e companheiro Caio, por ter me apresentado e incentivado a realizar práticas Yoga e meditação, que foram a inspiração para o meu trabalho.

A minha orientadora Analete Schelbauer pela sua preocupação, paciência, sabedoria, carinho e por ter aceitado o desafio de pesquisar sobre um novo tema.

As minhas amigas Camila, Heloiza, Isabella, Jéssica e Yasmin que foram determinantes para a minha formação, favorecendo diferentes experiências dentro e fora de sala de aula, fazendo com que meus quatro anos fossem muito felizes e animados.

Por fim, um agradecimento a todos os professores e colegas de classe que contribuíram para a minha formação como pedagoga, oportunizando diferentes vivências e conhecimentos.

"O propósito da meditação é torná-lo consciente do seu reino, para torná-lo consciente do seu potencial mais elevado."

(Osho)

RESUMO

Esse estudo teve como objetivo geral investigar como a prática da meditação pode ser e tem sido realizada na educação escolar. Para atingir o objetivo, foi realizado um levantamento bibliográfico documental, utilizando a internet como objeto de estudo, visto que, atualmente é o maior recurso de pesquisas utilizadas por professores e professoras em formação e em exercício do magistério. Dessa forma, selecionamos 10 artigos científicos que abordam a temática: meditação e educação escolar, 18 reportagens exibidas em meio virtual, além de 5 sites de meditação. A partir disso, caracterizamos os tipos de meditações que foram apresentadas no levantamento bibliográfico e, em seguida, realizamos análises do material elencando três benefícios apresentados pela prática meditativa: foco, autoconhecimento e afetividade, dialogando com as ideias de Daniel Goleman (1946), Claudio Naranjo (1932) e Henri Wallon (1879-1962). Como resultados, identificamos que a meditação mais praticada no ambiente escolar é a Concentrativa, por ser uma prática considerada mais fácil para iniciantes. Destacamos, ainda, a importância da meditação ser realizada com os docentes e não apenas com os alunos como pode ser observado pelo estudo.

Palavras-chave: Meditação. Educação escolar. Práticas meditativas.

ABSTRACT

This research had the general objective of investigating how the practice of meditation can be and have been accomplished on schooling. To reach that purpose was realized a documental bibliographic study, utilizing the internet as a study object, whereas, actually it is the main search future used by teachers in graduation and the ones already working in the field. In that way, were selected ten scientific articles that approach the subject: meditation and schooling, eighteen reports displayed in virtual vehicles, besides five meditations websites. From this point, were characterized the types of meditation that were found on the bibliographic study then analysis were made of the material listing three benefits showed by the meditative practice: focus, self-knowledge and affectivity, dialoguing with the ideas of Daniel Goleman (1946), Claudio Naranjo (1932) and Henri Wallom (1879-1962). As a result, we could identify that the most practiced meditation in schooling environment is the one focused in concentration, because is the easiest for beginners. Is even possible to highlight the importance of meditation being fulfilled with teachers and not just with the students how it can be checked in the research.

Key-words: Meditation. Schooling. Meditative practices.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 9 |
| 2 MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO ESCOLAR: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA..... | 13 |
| 2.1 A relação entre meditação e educação escolar nas pesquisas na Área de Educação e áreas afins..... | 14 |
| 2.2 Reportagens e entrevistas sobre meditação no ambiente escolar..... | 19 |
| 2.3 Meditação e Educação Escolar no meio digital: o que apresentam os sites..... | 26 |
| 3 CONSIDERAÇÕES SOBRE A MEDITAÇÃO: ASPECTOS DA HISTÓRIA E DAS PRÁTICAS..... | 30 |
| 4 RELAÇÃO ENTRE MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO ESCOLAR..... | 33 |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 40 |
| REFERÊNCIAS..... | 42 |

1 INTRODUÇÃO

Durante a minha prática inicial de estágio e participação no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), foi possível observar acerca do relacionamento entre professores e alunos no espaço de sala de aula, a ausência de afetividade e, como resultado, a falta de diálogo nos anos iniciais de escolarização. As dificuldades de concentração e foco geralmente são tratadas fora do espaço de sala de aula, a partir de encaminhamentos para a coordenação pedagógica e, quase sempre, resultam em condutas de medicalização.

Essas observações resultaram em uma inquietude interna, o que me fez questionar sobre o que poderia ser mudado na formação de professores, para que o ambiente escolar apresentasse maior afetividade e sensibilidade entre os sujeitos envolvidos na relação educativa e para que a ausência de foco e concentração pudesse ser olhada para além da medicalização, como inerente ao processo de aprendizagem e seus estímulos. Esses aspectos ao me inquietarem, também me conduziram a uma busca por novos paradigmas para pensar a educação escolar, que apresentassem novas alternativas para as dinâmicas de relacionamento entre professores e alunos e o processo de ensino e de aprendizagem.

A busca me conduziu a meditação e às experiências com a prática meditativa, que tem sido desenvolvida em espaços escolares como possibilidade de um caminho, tanto para professores quanto para alunos, para equacionar a situação no ambiente escolar, tendo em vista que a aprendizagem não é meramente cognitiva, mas também mediada pelas questões emocionais, por meio da afetividade, como ressalta a teoria walloniana ao balizar que a reflexão pedagógica “suscita uma prática que atenda as necessidades da criança nos planos afetivo, cognitivo e motor e que promova o seu desenvolvimento em todos esses níveis”. (GALVÃO, 1998, p. 97).

Essa reflexão me levou a realizar uma revisão inicial sobre os efeitos da meditação no ambiente escolar, tendo em vista o desenvolvimento da afetividade e dos aspectos relacionados à atenção e ao foco no processo de aprendizagem. A pesquisa preliminar sobre o que se tem abordado a respeito da meditação enquanto um suporte ao processo educativo possibilitou constatar que o assunto, apesar de estar na pauta das discussões sobre a educação escolar, ainda não tem sido foco de pesquisas científicas na Área de Educação no Brasil, o que se expressa na produção

lacunar de artigos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses sobre o tema. A inquietude e a constatação inicial me conduziram a necessidade de investigar, por meio de uma revisão bibliográfica, o que se tem produzido acerca do tema Meditação e Educação Escolar.

Atualmente o maior recurso de pesquisas para professores e professoras em formação e em exercício no magistério, é a internet. Sendo assim, defini como objeto de estudo e temática desde trabalho de conclusão de curso a meditação e a educação escolar a partir de uma breve revisão de literatura em sites, revistas, blogs, artigos e trabalhos disponíveis no meio digital, além de teses, dissertações, monografias de conclusão de curso e trabalhos científicos apresentados em eventos da Área da Educação, com o objetivo de identificar o que eles dizem a respeito da temática: meditação e educação escolar.

A partir do levantamento bibliográfico, realizei uma análise de como essas iniciativas abordam o tema, a partir da identificação de: quais os objetivos e quais as recomendações acerca da prática no ambiente escolar; a partir de quais metodologias; quais referências e teorias utilizadas; a quem é direcionada (professores/alunos) e quais os resultados ou índices são identificados por professores e alunos e comunidade escolar.

A pergunta norteadora do estudo é: “Como a prática meditativa pode ser realizada no ambiente escolar?” Como hipótese da pesquisa, considera-se que a meditação pode ser uma ação possível de ser realizada tanto com professores, quanto alunos no espaço da sala de aula em escolas públicas, no sentido de que é uma prática que pode ser laica e definida como “ação ou efeito de meditar, reflexão; exame interior” (Luft, 2013, p.450). Assegurando o contido no CONAE (2010) que defende uma educação justa e igualitária para todos, sendo ela pública, gratuita, democrática, laica e de qualidade.

Historicamente a meditação é uma técnica/ação que vem sendo praticada por aproximadamente 5.000 anos na região do Oriente, e era utilizada como uma prática espiritual, de acordo com informações contidas no site News Medical Life Sciences (2016), além de fazer parte de outras tradições religiosas há milênios. Apenas no século XX, a meditação começou a ser praticada no Ocidente com o significado de atenção plena, associada à autotransformação a partir da auto-observação. No Brasil,

a temática tem sido colocada em destaque nas últimas décadas, sobretudo, na área da saúde. Na educação, conforme afirmado anteriormente, o tema tem chamado a atenção de pesquisadores, ocupado espaço na mídia e despertado interesse entre educadores, resultando em relatos de experiências e trabalhos acadêmicos.

Nesse sentido, o trabalho tem como objetivo geral: investigar como a prática da meditação pode ser/tem sido realizada na educação escolar, a partir relatos de experiências publicados na mídia eletrônica e de trabalhos acadêmicos sobre o tema. E como objetivos específicos: realizar um levantamento bibliográfico acerca da temática da pesquisa em teses e dissertações, trabalhos de especialização e conclusão de curso, sites e periódicos, disponíveis no meio digital; catalogar e descrever os tipos de meditação mencionados nos trabalhos levantados pela revisão de literatura/bibliográfica; a partir do levantamento realizado e dos estudos acerca da relação entre meditação e educação escolar; tecer considerações sobre a importância da meditação no contexto escolar e as formas possíveis de inserir a prática de meditação em sala de aula para professores e alunos.

O estudo proposto, de caráter bibliográfico e documental, foi desenvolvido a partir da análise acerca da literatura disponível sobre o tema e de uma revisão bibliográfica. De acordo com Gil (2002), a pesquisa documental difere-se da pesquisa bibliográfica pela natureza das fontes, enquanto a bibliográfica fundamenta-se em contribuições de diferentes autores, a pesquisa documental utiliza materiais que ainda não passaram por um tratamento analítico. Neste sentido, ambas as pesquisas seguem os mesmos passos, mas cabe considerar, segundo o autor “que, enquanto na pesquisa bibliográfica as fontes são constituídas, sobretudo por material impresso localizado nas bibliotecas, na pesquisa documental, as fontes são muito mais diversificadas e dispersas”. (GIL, 2002, p. 26).

A base documental de nossa pesquisa constituiu-se a partir de um levantamento bibliográfico no qual foram identificados e catalogados dois grupos de fontes: o primeiro constituiu-se a partir dos artigos, trabalhos de conclusão de curso, trabalhos apresentados em eventos da área, dissertações e teses, localizados no banco de teses e dissertações da CAPES e no Google Acadêmico; o segundo conjunto, foi composto por matérias publicadas em sites e blogs disponíveis no meio digital. Foram selecionados trabalhos e sites nacionais, que abordam a meditação como uma ferramenta possível de ser utilizada no contexto escolar, identificados a

partir de seguintes palavras-chaves: meditação, ambiente escolar, prática meditativa, foco. A partir deste levantamento, realizou-se a leitura dos resumos selecionados e, posteriormente, dos trabalhos completos e matérias publicadas.

Dentre os autores com os quais dialogamos neste estudo, podemos citar: o francês Henri Wallon (1879-1962) e suas contribuições para a compreensão do desenvolvimento da pessoa humana e da importância da afetividade no processo educativo; o norte-americano Daniel Goleman (1946) e suas reflexões sobre a relação entre meditação e foco. O psiquiatra, escritor e professor chileno Claudio Naranjo (1932) e suas contribuições no campo da educação holística, como aquela que procura abarcar a totalidade do indivíduo: corpo, emoções, intelecto e espírito, educação dos sentimentos, dentre outros.

A organização da monografia será composta por quatro capítulos complementares: o primeiro apresentará os procedimentos metodológicos e o levantamento bibliográfico seguindo da descrição do que foi encontrado sobre a temática; o segundo, irá exibir uma breve contextualização da meditação em relação ao levantamento apresentado, buscando caracterizar os tipos de meditação; o terceiro apresentará a relação entre meditação e educação escolar, com o propósito de promover um debate relacionando os autores utilizados como embasamento teórico e o que foi encontrado pelo levantamento bibliográfico, por fim, as considerações finais aparecem para ressaltar a importância da meditação no contexto escolar.

2 MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO ESCOLAR: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

O presente capítulo teve como objetivo realizar um levantamento bibliográfico acerca da temática da pesquisa em teses e dissertações, trabalhos de especialização e conclusão de curso, sites e periódicos, disponíveis no meio digital, bem como catalogar e descrever os tipos de meditação mencionados nos trabalhos levantados.

A revisão de literatura, nas argumentações de Mazzotti (2006), permite orientar o caminho do pesquisador desde a delimitação do problema de pesquisa até os resultados finais, dessa forma, pode-se diferenciar tipos de revisão de literatura: “(a) aquela que o pesquisador necessita para o seu próprio consumo, isto é, para ter clareza sobre as principais questões teórico-metodológicas pertinentes ao tema escolhido, e (b) aquela que vai, efetivamente, integrar o relatório do estudo.” (MAZOTTI, 2006, p.27).

Em nosso trabalho ela teve um duplo papel: o levantamento inicial possibilitou as delimitações da pesquisa e a definição dos eixos para análise. Posteriormente, a revisão da literatura constituiu-se na base documental que nos permitiu ter uma visão geral sobre o estado das discussões acerca da temática identificada para o presente estudo: a relação entre a meditação e a educação escolar.

Dessa forma, a fim de atingir o objetivo proposto, realizamos um levantamento bibliográfico no banco de dados e teses da CAPES e no Google Acadêmico. Nesta etapa foram encontradas 10 (dez) pesquisas científicas na Área de Educação e áreas afins, que contemplam o tema “meditação e educação escolar”. Além da coleta de dados em pesquisas científicas, fizemos uma busca sobre a temática no meio virtual e selecionamos, primeiramente, reportagens e entrevistas que abrangessem o assunto. Neste momento, foram identificadas 18 (dezoito) reportagens. Por fim, foram selecionados 5 (cinco) sites que retratam a temática identificada no estudo.

A partir do levantamento, foram organizados três quadros com a finalidade de classificar o que foi encontrado sobre a temática: meditação escolar. Na sequência dos quadros, realizamos a descrição dos trabalhos identificados, a partir dos seguintes eixos: objetivos, recomendações da prática, procedimentos, resultados e análises. O primeiro quadro organiza pesquisas científicas, o segundo expõe as experiências

encontradas na mídia eletrônica, por meio de reportagens e matérias sobre o tema e, por fim, o último quadro apresenta sites e blogs que abrangem a temática.

2.1 A relação entre meditação e educação escolar nas pesquisas na Área de Educação e áreas afins

Neste item foram organizados os dados que demonstram a classificação das pesquisas científicas encontradas na Área de Educação e áreas afins, no Brasil, identificadas a partir de: artigos, teses de doutorado, trabalhos de conclusão de curso (TCC), trabalhos apresentados em eventos científicos e monografias. Para fins de exposição, organizamos um quadro de forma a classificar os trabalhos quanto ao título, autor, ano de publicação, tipo de pesquisa, instituição e orientador. Na sequência descrevemos, de forma sucinta, cada estudo.

QUADRO 1 – Meditação e Educação Escolar em pesquisas na Área de Educação e áreas afins

| | TÍTULO | AUTOR | ANO | TIPO | INSTITUIÇÃO | ORIENTADOR |
|----------|---|---------------------------------|------------|-------------------|--|-------------------------------|
| 1 | A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos | Fabiana Oliveira de Moraes | 2007 | Artigo | Revista Mackenzie de Educação Física e Esportes | Rômulo Sangiorgi Medina Balga |
| 2 | Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação | Carolina Baptista Menezes | 2009 | Artigo | Psicologia em Estudo | Débora Dalboso Dell'Aglio |
| 3 | Cultura de paz, educação e meditação com jovens em escola pública estadual de Fortaleza – Ceará | Daniela Dias Furlani Sampaio | 2012 | Tese de Doutorado | Faculdade de educação da UFC | Kelma Socorro Lopes de Matos |
| 4 | Análises da prática de meditação em duas escolas do município de Rio Claro - SP | Thierry Alexandre G. B. Denardo | 2013 | TCC | Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Campus de Rio Claro | Marcia Reami Pechula |

| | | | | | | |
|----|--|-------------------------------|------|--------------------------------|--|---------------------------|
| 5 | Educação social-emocional: impacto da prática de mindfulness na saúde mental e na qualidade de vida de escolares | Roberta Rigatt | 2013 | TCC | Universidade Federal do Rio Grande do Sul | Elizetgh Heldt |
| 6 | Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento | Amanda Cristina Faria et. al | 2014 | Trabalho apresentado em evento | Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Congresso Ibero-Americano de ciência, tecnologia, inovação e educação | Não identificado |
| 7 | Práticas Meditativas: contribuições à aprendizagem | Bárbara Luana Silva Rogrigues | 2014 | Monografia de Especialização | Universidade Federal de Minas Gerais | Leonor Bezerra Guerra |
| 8 | Intervenções baseadas em Mindfulness em contexto escolar: um estudo bibliográfico | Fabiane Majolo | 2014 | TCC | Universidade Federal do Rio Grande do Sul | Jorge Castellá Sarriera |
| 9 | Meditando e brincando: práticas de meditação na Educação Infantil | Mariana Duarte Rocha | 2014 | TCC | Universidade Federal do Rio Grande do Sul | Luciana Fernandes Marques |
| 10 | Meditação Laica Educacional: uma experiência de mudança de comportamento | Roberta Batista Pereira | 2015 | Trabalho apresentado em evento | II Seminário Meditação Laica Aplicada - RJ | Não identificado |

Fonte: Quadro organizado pela autora.

A partir do levantamento bibliográfico e classificação das pesquisas científicas foi possível realizar uma pequena síntese do que foi discutido em cada trabalho, com a descrição do tema, objetivo e resultados apresentados, além da prática de meditação utilizada e defendida. Dessa forma, segue, uma análise inicial sobre cada pesquisa científica identificada.

O trabalho de Moraes (2007) publicado na Revista Mackenzie de Educação Física e Esportes aborda como temática a prática de Yoga como instrumento para a

mudança de comportamento dos alunos. A prática proposta abrange, além das posturas (āsanas), técnicas de respiração e meditação. A prática de meditação proposta por Moraes (2007) parte da técnica de visualização, em que o participante deve construir em sua mente uma imagem detalhada de alguma coisa. O objetivo foi de utilizar a Yoga como forma de harmonizar a relação corpo-mente dos alunos e assim desenvolver a concentração, calma e percepção de si mesmo. Como resultado apresentado na pesquisa, Moraes (2007) apresenta a Yoga e, como um instrumento auxiliar que possibilita a diminuição de estresse e melhoria no estado de humor e autoestima.

Menezes (2009) em seu artigo publicado na Revista Psicologia em Estudo apresenta os resultados da pesquisa que teve como objetivo de identificar como a meditação passiva (sentada e silenciosa) pode influenciar a vida das pessoas. A autora priorizou pessoas que já realizavam a prática de meditação e aplicou questionários em centros meditativos, a fim de atingir os objetivos propostos pelo trabalho. Como resultado da pesquisa, durante a análise de dados Menezes (2009) categorizou as respostas em seis classes: cognitiva, emocional, física, social, espiritual e outras. Diante disso, o estudo concluiu que a meditação reflete positivamente na vida dos praticantes e os benefícios estão diretamente ligados ao tempo da prática.

A tese de doutorado de Sampaio (2012), defendida na Faculdade de Educação da Universidade Federal do Ceará (UFC), teve como objetivo analisar os resultados do programa de Meditação Coletiva pela Paz, na Escola Profissional Joaquim Antônio Albamo, localizada em Fortaleza – Ceará. O programa foi proposto para alunos e alunas, de forma voluntária, para que realizassem, em conjunto, frases de paz: “eu estou em paz; minha família está em paz; minha escola está em paz; meu bairro está em paz; minha cidade está em paz”. Sampaio (2012) afirma que ao início do projeto foi possível perceber relações conflituosas, dificuldade de concentração, baixo rendimento escolar e desmotivação. Ao decorrer do trabalho pode ser observar mudanças positivas pelos alunos e educadores, favorecendo a formação de uma Cultura de Paz. Em sua pesquisa, Sampaio (2012) destaca que como resultado, foi possível enfatizar benefícios psicológicos e espirituais, além de despertar atenção e compromisso dos estudantes, proporcionando, dessa forma, uma educação para paz.

O trabalho de conclusão de curso escrito por Denardo (2013) e defendido na Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, apresenta uma análise da prática de meditação em duas escolas de educação de jovens e adultos no município de Rio Claro. O objetivo da pesquisa foi identificar se a prática de meditação apresentada em sala de aula pode promover mudança no comportamento dos alunos. A meditação proposta por Denardo (2013) foi a concentrativa, em que os participantes deveriam concentra-se na respiração durante 5 minutos contando de 1 a 3, ou seja, inspirar de 1 a 3, pausar a respiração de 1 a 3, expirar no mesmo tempo e realizar outra pausa antes de reiniciar o processo. Como resultado da pesquisa Denardo (2013) identificou que a meditação influenciou positivamente no comportamento em sala de aula e interesses pelas atividades propostas. Além dos participantes demonstrarem menores irritabilidades com barulhos e continuarem realizando a prática em outros ambientes além da sala de aula.

Na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rigatti (2013) definiu como objetivo do seu trabalho de conclusão de curso: avaliar a prática de mindfulness na saúde mental e qualidade de vida em alunos de escola pública. Rigatti (2013) realizou a pesquisa em três etapas: a primeira trabalhou o conceito da respiração contemplativa por meio de atividades lúdicas a fim de desenvolver novos sentimentos: autocontrole e automonitoramento; a segunda promoveu um diálogo colaborativo proporcionando reflexões; e por fim, houve a colaboração, confiança e a importância das relações sociais. Ao final da intervenção, Rigatti (2013) identificou um resultado positivo da prática de mindfulness, proporcionando relaxamento, atenção e concentração nos alunos, dessa forma, melhorando a qualidade de vida dos mesmos.

No Congresso Ibero-Americano de ciência, tecnologia, inovação e educação, que ocorreu em Buenos Aires – Argentina, Faria et. al (2014) apresentaram um trabalho cujo objetivo foi identificar a mudança de comportamento, em relação a moral e ética, bem estar e autoconhecimento nos alunos a partir da prática de Yoga. O resultado da pesquisa apresentou que o Yoga pode proporcionar uma melhoria no bem-estar dos praticantes, além de proporcionar o conhecimento do corpo, consciência e emoções e dessa forma levar ao autoconhecimento.

A monografia de Especialização escrita por Rodrigues (2014) e defendida na Universidade Estadual de Minas Gerais teve como objetivo de compreender a meditação como auxiliar no processo de aprendizagem. Rodrigues (2014) buscou

identificar estratégias que proporcionassem melhoria no desempenho escolar, sendo assim, constatou que as escolas devem promover a inteligência emocional dos estudantes e as práticas meditativas aparecem como uma alternativa possível. Como resultado do estudo, Rodrigues (2014) apresentou as práticas meditativas (yoga, tai chi, meditação transcendental e meditação mindfulness) como uma ferramenta que possibilita a aprendizagem e desenvolvimento psicológico, fisiológico e social, além de auxiliar a superação das dificuldades apresentadas no cotidiano.

O trabalho de conclusão de curso de Majolo (2014) apresenta uma revisão bibliográfica com o objetivo de investigar pesquisas sobre a meditação mindfulness na escola, identificando, assim, o que tem sido discutido. Em sua pesquisa, Majolo (2014) identificou apenas artigos estrangeiros e constatou que intervenções baseadas em mindfulness podem influenciar no bem-estar das crianças e adolescentes, proporcionando relações positivas, auto-controle e aumento na auto-estima, além de reduzir o estresse e sintomas de depressão e ansiedade.

Rocha (2014), em seu trabalho de conclusão de curso realizado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, apresentou uma revisão bibliográfica com o objetivo de refletir e descobrir quais as práticas de meditação pode ser desenvolvidas na educação infantil proporcionando o desenvolvimento da criança em sua integralidade. Deste modo, Rocha (2014) realizou um debate sobre a educação integral do indivíduo por meio da educação holística. O estudo defende a escola como um ambiente integrador, capaz de desenvolver nos alunos, aspectos emocionais, sensíveis e espirituais. Rocha (2014) apresentou como resultado do trabalho, a meditação em sala de aula, de forma lúdica e dinâmica, como um instrumento de apoio que apresenta resultados benéficos aos alunos, proporcionando desenvolvimento da criança, além de auxiliar a evolução da autoestima e autoconfiança, e assim, promovendo uma evolução social e emocional do aluno.

Pereira (2015), em seu trabalho apresentado no II Seminário de Meditação Laica Aplicada, teve como objetivo identificar a Meditação Laica como forma de melhoria no comportamento dos alunos. O trabalho apresenta o relato de uma professora que aplicou a técnica em sua turma em um curto período de tempo. Como resultados, Pereira (2015) afirma que os alunos manifestaram maior concentração e silêncio, apresentando melhores resultados nas atividades propostas e considera a meditação como uma ferramenta capaz de auxiliar o professor em sala de aula.

A partir da revisão de literatura é possível inferir que todas as pesquisas delimitam os objetivos e resultados alcançados. O tipo de meditação proposto também foi definido, porém, a metodologia e os encaminhamentos desenvolvidos durante a pesquisa de campo não apareceram com exatidão em todos os trabalhos.

2.2 Reportagens e entrevistas sobre meditação no ambiente escolar

Ao levar em consideração que atualmente a maioria dos profissionais, inclusive professores realizam pesquisas via internet, a pesquisa se estende para além do banco de dados da Capes e Google Acadêmico. Diante disso, foram reunidas reportagens e entrevistas que contemplam a temática de meditação, priorizando as que retratam a prática no ambiente escolar. A seguir, o quadro 2 reúne e classifica o que foi encontrado no meio digital, a partir da identificação do local de publicação, autor, título e data da publicação.

QUADRO 2 – Meditação e Educação Escolar no meio no meio digital

| | AUTOR(A) | TÍTULO | DATA | VEÍCULO DA PUBLICAÇÃO |
|-----------|----------------------------------|--|---------------|------------------------------|
| 1 | Redação – Autor não identificado | Meditação em sala de aula ajuda na redução da ansiedade e dos índices de violência na escola | 03 Maio 2012 | Gauchazh |
| 2 | Gabriela da Silva | Meditação tem hora em sala de aula | 26 Maio 2014 | Jornal NH |
| 3 | Taís Hidrata | Com ioga e meditação alunos tiram até notas mais altas | 29 Nov. 2014 | Folha de S. Paulo |
| 4 | Gláucia Leal | Meditação para usar na escola | Julho 2015 | Mente e Cérebro |
| 5 | Udo Simons | Meditação pode favorecer a aprendizagem | 2015 | Revista Educação |
| 6 | Gabriel Rosa | Meditação em escola de Florianópolis ajuda crianças a encontrarem foco e atenção | 4 Nov. 2015 | Diário Catarinense |
| 7 | Redação – Autor não identificado | Escolas apostam no benefício da meditação | 23 Nov. 2015 | Neuroeducação |
| 8 | Larrisa Altoé | Meditação laica nas escolas | 18 Março 2016 | Multirio |
| 9 | Roberta Shuler | Meditação faz parte do currículo escolar em Esteio | 14 Abril 2016 | Diário Gaúcho |
| 10 | Daisy Libório | Práticas de meditação em sala de aula – sucesso e resultados | 2016 | Ensino Guia de Educação |

| | | | | |
|----|----------------------------------|---|---------------|------------------------|
| 11 | Redação – Matific | 5 benefícios da meditação em sala de aula | 12 Abril 2016 | Matific |
| 12 | Redação – Autor não identificado | Yoga e meditação na escola: uma revolução nas salas de aula | 16 Maio 2016 | GreenMe |
| 13 | Edmar Borges | Meditação com crianças: conheça a escola que adota a prática como exercício diário | 14 Julho 2016 | Revista Mandala |
| 14 | Redação – Autor não identificado | Consciência plena nas escolas: benefícios da meditação para crianças e adolescentes | 29 Ago. 2016 | Meditando no dia a dia |
| 15 | Joaquim Fernandes | A meditação na escola | 25 Out. 2016 | Jornal de Notícias |
| 16 | Bruno Mazzoco | Mais zen antes de começar a aula | 2017 | Revista Nova Escola |
| 17 | Redação | Meditação na escola: professor ensina mindfulness a alunos | 31 Março 2017 | Catraquinha |
| 18 | Ademir Gazzoto | Meditação em sala de aula – o relato de um professor | 23 Maio 2017 | Ayolab |

Fonte: Quadro organizado pela autora.

A busca em sites proporcionou e matérias publicadas no meio digital, proporcionou o encontro de diferentes relatos sobre a aplicação da prática meditativa no ambiente escolar: pela visão do professor, do aluno e até da direção. Desta maneira, foi possível adquirir maior embasamento sobre como é realizada a meditação e como ela é vista pelos que convivem diariamente no espaço educacional, indo além da visão dos pesquisadores.

O site Gauachazh exibe uma reportagem da redação (2012) que apresenta um projeto de Meditação pela Paz, que faz parte da ONG Mente Viva, realizado com os alunos da Escola Estadual Hiroshima, localizada em Eldorado do Sul. Diariamente, durante 15 minutos, há o momento de concentração e entoação de mantras. A diretora da escola constata que os alunos passaram a apresentar melhoras comportamentais e cognitivas, além de demonstrarem maior tranquilidade e afetividade, diminuindo os níveis de ansiedade e discussões entre os estudantes.

A Folha de São Paulo apresenta na matéria jornalística de Silva (2014), as práticas de ioga e meditação que ocorrem diariamente no Centro de Apoio “O Visconde”. A atividade é dividida em dois momentos, primeiramente os alunos realizam 20 minutos de ioga no pátio (exercícios e respiração), em seguida, encaminham-se até a sala de aula onde realizam 20 minutos de meditação,

mentalizando palavras ou sons. A orientadora do centro afirma que os alunos convivem melhor e demonstram menores problemas de relacionamento, já os educandos declaram estarem mais calmos e conseguem prestar mais atenção nas aulas, porém, nem sempre gostam das práticas por demorarem muito.

A matéria publicada no Jornal NH, assinada por Hidrata (2015), apresenta a meditação realizada na escola Nossa Senhora de Fátima, localizada em Gramado. A educadora do 5º ano do Ensino Fundamental, Márcia Bianchi possui um curso realizado pela associação Mente Viva e é responsável por realizar a mediação da prática. De acordo com Bianchi, a meditação realizada antes ou no intervalo das aulas apresenta resultados positivos em relação a concentração, memória e atenção dos alunos. Além de melhorar a relação interpessoal dentro e fora da escola, diminuindo a agressividade.

O site da Revista Mente e Cérebro traz uma reportagem assinada por Leal (2015) que apresenta o trabalho voluntário realizado pela Fundação Lama Gangchen para a Cultura de Paz, fundamentada no exercício da respiração e sem conotação religiosa. A fundação oferece treinamentos, palestra e workshops com o objetivo de desenvolver a concentração. Na Escola Municipal Angelina Maffei Vitta, localizada em São Paulo, são realizados acompanhamentos com 50 professores, durante três anos, para que esses sejam capazes de reproduzir os exercícios de relaxamento em sala de aula. Como resultado do trabalho desenvolvido durante três anos na escola, os profissionais apresentaram menor estresse e maior tranquilidade ao lidar com a sala de aula e com os alunos. Para os educandos houve maior concentração e facilidade no momento de aprendizagem.

A matéria divulgada na Revista Educação e assinada por Simons (2015) apresenta a meditação como uma aliada dos educadores. A prática meditativa defendida e propagada pela Anmol Arora, fundadora da ONG Mahatma, é a meditação pela paz. A prática consiste na repetição das frases “eu estou em paz”, “minha família e meus amigos estão em paz”, “minha escola está em paz”, “meu bairro está em paz”, “minha cidade está em paz”, a partir da entoação das frases durante 15 minutos. Anmol Arora afirma que há uma diminuição da impulsividade, maior concentração e maior senso de responsabilidade. Nesse sentido, o texto apresenta a meditação realizada na Escola Desdobrada Municipal Lupércio Belarmino da Silva, localizada em Santa Catarina, onde a professora de educação física buscou a

realização da prática meditativa com o objetivo de reduzir o nível de estresse e agitação. Ao início da aula, durante 5 minutos, as crianças de 6 a 9 anos, repetem a frase “eu estou em paz”. Como resultados a professora afirma que os alunos ficaram mais amorosos e educados, além de melhorar a relação entre professor e aluno.

A matéria publicada no Diário Catarinense e escrita por Rosa (2015) também retrata a meditação realizada pela professora de educação física Rosângela Martins, na Escola Desdobrada Municipal Lupércio Belarmino da Silva – SC. A prática foi inserida no ambiente escolar a partir do interesse pessoal da professora, que propõe a Meditação pela Paz, após dois anos o projeto cresceu e se oficializou na escola. Entre os benefícios estão: o aumento da concentração, diminuição do estresse e a busca do autoconhecimento. Além da prática ser positiva para os estudantes, a escola também passou a oferecer meditação aos professores, para que eles pudessem experimentar a prática e relaxar junto com os alunos.

A reportagem publicada no site Neuroeducação, pela equipe de redação (2016) relata brevemente algumas escolas que inseriram no cotidiano escolar a prática meditativa e apresenta alguns resultados. O Centro de Apoio à Criança e ao Adolescente “O Visconde”, em São Paulo, realiza meditação transcendental pelo menos duas vezes por semana, os profissionais da ONG recebem treinamento no Instituto David Lynch no Brasil. A coordenadora do Centro afirma que a partir da realização da prática, as crianças aprenderam a ficar em silêncio e melhoraram o relacionamento, além de apresentarem maior criatividade e aumento no rendimento escolar.

Outro projeto de meditação está localizado em Vitória, Espírito Santo, 15 escolas estaduais participam de um programa promovido pela Secretaria de Educação, denominado “Educação em Valores, Desenvolvimento Humano e Cultura de Paz”. O projeto envolve 380 professores que deverão trabalhar as atividades com mais de 10.000 alunos, o objetivo é utilizar técnicas de meditação e outras práticas contemplativas para trabalhar a atenção, emoções, aprendizagem e convivência. Por fim, a reportagem cita a Escola Desdobrada Municipal Lupércio Belarmino da Silva, e apresenta a meditação realizada pela professora de educação física Rosângela Martins dos Santos, como identificado anteriormente, a educadora realiza a prática da Meditação pela Paz e entre os maiores resultados, cita a diminuição de conflitos e o prazer em frequentar a escola.

O Multrio publicou a reportagem “Meditação laica nas escolas”, escrita por Altoé (2016), na qual apresenta Claudiah Rato, professora do Colégio Pedro II, que implementou a técnica de meditação como uma estratégia que auxilia professores e alunos em qualquer disciplina. A meditação proposta é a Laica Educacional que proporciona relaxamento, autoconhecimento e controle das emoções. Destaca-se que Claudiah Rato é autora do livro *Meditação Laica Educacional: Para uma educação emocional*, desenvolvido a partir da sua tese de mestrado, a professora afirma que meditar promove concentração, memória e redução do estresse.

A partir do livro de Claudiah Rato, o professor Marcelo Galvan da Escola Municipal Presidente Antônio Carlos, localizada no Rio de Janeiro, passou a inserir a meditação em suas aulas. A técnica é aplicada pelo professor no início da aula com o 7º e 8º ano. Os alunos mantêm os olhos fechados e prestam atenção na própria respiração e em seguida, focam em cada parte do corpo, dos pés até a cabeça. Por fim, prestam atenção nas próprias emoções, a fim de conseguirem lidar com as frustrações e sentimentos ruins. Dessa forma, o professor relata que os alunos demonstram menor agressividade e mais contentes consigo próprios.

Outro caso apresentado na reportagem é da professora Roberta Batista Pereira, que leciona aulas para o 5º ano da Escola Municipal Olegário Mariano, no Rio de Janeiro. A professora afirma que a partir da prática de Meditação Laica Educacional os alunos progrediram em relação à alfabetização, além do comportamento da turma ter melhorado.

A reportagem do Diário Gaúcho, assinada por Shuler (2016) traz a informação de que em Esteio, Rio Grande do Sul, no Centro Municipal de Educação Básica Camilo Alves, desde o começo do ano letivo os alunos realizam a prática de meditação no início das aulas e após o recreio, pois, geralmente, são os momentos de maior agitação e barulho. O diretor utiliza o microfone para conduzir os alunos do pátio até a sala de aula, sendo acompanhado por uma música que auxilia no processo mental, por aproximadamente cinco minutos. Em sala, com as luzes apagadas, olhos fechados e música suave a meditação é coordenada pelos professores.

Conforme informações da publicação, o projeto realizado no Centro Municipal de Educação Básica Camilo Alves, foi proposto, primeiramente, para os professores, e após a identificação dos resultados positivos entre os docentes, foi realizado com

os alunos, que inicialmente demonstraram aceitação e interesse desde o início. Além dos benefícios de concentração e foco nos estudos, alguns alunos afirmam que se sentem mais relaxados e calmos. Os professores relatam que a meditação contribui no rendimento das aulas e auxilia no processo de autoconhecimento para lidar com as emoções.

O site Ensino Guia de Educação publicou uma reportagem assinada por Libório (2016), na qual a meditação em sala de aula é apresentada como uma prática que tem sido desenvolvida no ambiente escolar, devido ao fato de apresentar resultados positivos em relação à qualidade de vida dos alunos e aos processos de aprendizagem. A reportagem afirma que a meditação na escola auxilia os alunos a controlarem as suas emoções e atitudes, além de proporcionar a concentração em determinada atividade em qualquer ambiente, mesmo que seja barulhento.

A matéria da redação do site Matific (2016) cita a prática de meditação realizada na escola Visitacion Valley Minddle School. Duas vezes por semana, durante 15 minutos, os alunos desempenham a meditação silenciosa, que consiste em fechar os olhos e se envolver em uma reflexão individual. Os resultados apresentaram que houve aumento no desempenho escolar e no comportamento dos alunos. Já no Brasil, a reportagem afirma que em Florianópolis e em Natal algumas escolas que implementaram a meditação perceberam uma melhora significativa no ambiente escolar, em relação a convivência e emoções dos alunos.

O site GreenMe publicou uma reportagem da redação (2016) enfatizando os benefícios da introdução de yoga e meditação em salas de aula. Entre alguns resultados estão a facilidade no aprendizado, notas mais altas, melhoria da memória, foco, relaxamento, maior capacidade de conviver com outros e calma. A reportagem cita um projeto que aconteceu nos EUA com o objetivo de ajudar alunos a reduzir o estresse e diminuir a confusão de suas vidas. Duas vezes por semana eles praticavam meditação durante 15 minutos, os resultados apresentados demonstraram que os casos de suspensão diminuíram consideravelmente, além de passarem a frequentar mais a escola. A matéria não identifica a tipologia de meditação praticada.

A Revista Mandala, traz uma matéria assinada por Borges (2016) realizou uma entrevista com a pedagoga e neuroeducadora Ana Lúcia Oliveira da Cruz, que trabalha na escola Ananda – Escola e Centro de Estudos, localizada em Salvador, e

busca proporcionar aos alunos o desenvolvimento integral. O primeiro ano de atuação da prática ocorreu em 1996. A educadora afirma que, desde o início, foi possível observar resultados benéficos: os alunos ficaram mais calmos, pacientes, relaxados e concentrados. Cruz destaca que os estudantes, após a prática meditativa, conseguem manter o foco e a atenção durante as atividades.

O site Meditando no Dia a Dia apresenta uma matéria da redação (2016) sobre os benefícios da incorporação da prática de Consciência Plena no currículo de algumas escolas. Essa integração ocorreu com a finalidade de promover nos alunos maior concentração, autocontrole, melhoria na aprendizagem e redução de conflitos, além de diminuir sintomas de depressão e estresse.

A reportagem divulgada no Jornal de Notícias e assinada por Fernandes (2016) apresenta a meditação como uma prática que vem ganhando forças no ambiente de ensino, devido os benefícios que ela pode proporcionar. O site afirma que desde 2012 escolas dos EUA, Canadá e outras da Europa realizam a meditação na escola, como uma estratégia laica, que promove desenvolvimento cognitivo e psicológico aos alunos. De acordo com o texto, a meditação favorece a atenção, concentração e o bem-estar da criança.

A Revista Nova Escola, na reportagem de Mazzoco (2017) apresenta dois casos no Brasil de meditação em escola. O primeiro ocorre em Porto Alegre, com alunos do 3º ano, as crianças praticam diariamente exercícios de respiração por 10 minutos antes de começar a aula, a meditação proposta é a Mindfulness. O objetivo é relaxar o corpo e focar a atenção no tempo presente. Nessa escola, primeiramente ocorreu a prática meditativa com os professores e posteriormente foi levado aos alunos. A segunda escola, localizada no Rio de Janeiro apresenta exercícios de meditação Laica Educacional realizados em uma turma de 4º ano do ensino fundamental. A educadora afirma que após 5 sessões os alunos passaram a demonstrar maior calma, disciplina e concentração nas atividades.

Ainda sobre a prática de Consciência Plena, o site Catraquinha, em matéria da redação (2017) publicou uma reportagem sobre os efeitos do Mindfulness na Bickley Park School, uma instituição que atende garotos de 2 a 13 anos. Os funcionários da escola decidiram instaurar a prática para os alunos de 5 a 7 anos, com a intenção de oferecer uma melhor qualidade de vida e diminuindo transtornos emocionais. A ideia

do projeto é fazer com que os estudantes aprendam a cuidar deles mesmos, a partir da consciência dos pensamentos e emoções, ou seja, estimular os meninos a fazerem uma pausa e prestarem atenção em si.

O site Ayolab, apresenta uma reportagem de Ademir Gazzoto que exhibe o relato de um professor que introduziu a meditação no ambiente escolar com seus amigos. A motivação do educador foi pelo fato de que, atualmente, de acordo com ele, a sociedade é conformada e vazia. Dessa forma, a meditação apareceu como uma forma possível de proteção a crianças e jovens do estresse, vulnerabilidade, preocupações e doenças. Fundamentando-se na educação Holística, o professor afirma que é necessário pensar no desenvolvimento completo, entendendo que corpo e mente, estão ligados um ao outro. Sendo assim, a prática meditativa proposta pelo docente, foi a meditação guiada, primeiramente com uma música de relaxamento e em seguida, criando um cenário imaginário. Entre os resultados apresentados, o professor destaca alunos mais calmos, relaxados, felizes e aumento da concentração e assimilação dos conhecimentos.

A partir da leitura das publicações, foi possível observar que poucas reportagens utilizam referencial teórico para fundamentação da meditação, em alguns casos, não ficou explicitado quem promove a meditação e se a pessoa possui algum tipo de formação. Pode-se inferir que a maioria das reportagens, preocupa-se em mostrar os benefícios e vantagens da realização da prática meditativa no ambiente escolar, que pode auxiliar tanto no desempenho dos alunos quanto dos professores.

Porém, o levantamento bibliográfico utilizando reportagens pode ser considerado vantajoso e favorável para o estudo em questão, pois, demonstra como ocorreu a prática e relatos daqueles que vivenciam diariamente a meditação no espaço escolar.

2.3 Meditação e Educação Escolar no meio digital: o que apresentam os sites

Além da busca por reportagens, foram encontrados sites e blogs que apresentam um informativo sobre a meditação e oferecem cursos, palestras e workshops. A seguir apresentamos os principais sites na forma de quadro, com o

endereço eletrônico e, na sequência, trazemos um breve resumo sobre o conteúdo dos mesmos.

QUADRO 3 – Meditação e Educação Escolar nos Sites

| | SITE | ENDEREÇO ELETRÔNICO |
|---|-------------------------------------|---|
| 1 | Meditação na Educação | http://meditacaonaeducacao.com.br/ |
| 2 | Escola do Presente | http://escoladopresente.org/ |
| 3 | Mahatma Meditação – Paz nas Escolas | http://mahatmapaznasescolas.com.br/ |
| 4 | Meditação Transcendental | http://meditacaotranscendental.com.br/ |
| 5 | Mindeduca | http://mindeduca.com.br/ |

Fonte: Quadro organizado pela autora.

O site Meditação na Educação proporciona formação e cursos de Meditação Laica Educacional promovidos pela professora Claudiah Rato, autora do livro: Meditação Laica Educacional: para uma educação emocional. A meditação laica pode ser caracterizada como uma técnica criada sendo uma estratégia para desenvolver a educação emocional. Nas informações contidas no site, afirma-se que a meditação laica pode proporcionar benefícios aos alunos e aos professores, estabelecendo uma nova relação afetiva entre as partes, pois, de acordo com o site, não há aprendizagem sem afeto. Além disso, os resultados identificados da meditação laica educacional são: controle emocional; aumento do foco, atenção e concentração; autoconhecimento; relaxamento e aumento na disposição. Além disso, traz vídeos e relatos e depoimentos de professores que realizaram o curso e aplicaram a técnica em sala de aula.

Escola do Presente é um site que tem como objetivo oferecer cursos de Mindfulness para adultos e adolescentes maiores de 16 anos. O foco do projeto é atender professores de escolas públicas, para que desenvolvam autoconhecimento, atenção e autocuidado. A partir de doações e cursos pagos, o programa consegue ofertar cursos gratuitos aos educadores de escolas públicas. A meditação Mindfulness é entendida como um treinamento que estimula a atenção e o equilíbrio emocional. O site afirma que essa meditação pode beneficiar o desempenho intelectual, comportamento, saúde física e equilíbrio emocional.

O projeto social conta com os seguintes Instrutores de Atenção Plena: Leandro Bellio e Marson Ferreira, ambos possuem certificado de formação pelo Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde – UNIFESP, eles oferecem cursos presenciais e virtuais, palestras, workshops, oficinas e treinamentos.

De acordo com o site, a preocupação em desenvolver a prática de Mindfulness entre os professores ocorreu a partir da negligência em relação às emoções e atenções dos docentes nos cursos de capacitação continuada. Essa negligência promove transtornos mentais que são os principais motivos do afastamento dos educadores da sala de aula. Ao pensar em contrapor o problema, as intervenções baseadas em Mindfulness podem favorecer a atenção, controle emocional, diminuição do estresse, maior empatia e eficácia pedagógica.

O site Mahatma Meditação é uma organização, sem fins lucrativos, políticos ou religiosos que tem como objetivo promover a cultura de paz nas escolas, por meio da prática meditativa. A prática proposta é a Meditação pela Paz, que consiste na mentalização e repetição das frases: “eu estou em paz”, “minha família e amigos estão em paz”, “minha escola está em paz”, “meu bairro está em paz”, “minha cidade está em paz”, “meu país está em paz”, “a terra está em paz”, “o universo está em paz”, sendo as três últimas frases opcionais.

Presente em aproximadamente 300 escolas, ONGs e projetos sociais, o programa Mahatma Meditação oferece cursos laicos, cobrando apenas o deslocamento, e tem como objetivo ensinar as técnicas simples de meditação aos alunos; estimular a paz nas escolas; incentivar um pensamento positivo e proporcionar a saúde integral dos alunos, professores e todos que frequentam o ambiente educacional.

A página Meditação Transcendental, assim como afirma o nome, oferece a prática transcendental. De acordo com o site, por ser uma meditação simples, qualquer um tem a capacidade de aprender e durante a técnica a mente, naturalmente, volta-se para o interior, sendo então, uma meditação caracterizada como autoconhecimento. Entre os benefícios dessa prática estão: redução de estresse e insônia; aumento da criatividade e bem estar.

O projeto Educação Baseada na Consciência (EBC) é descrito pelo site como um programa que pode desenvolver nos alunos a inteligência e criatividade por meio

da meditação transcendental, a fim de romper com o ensino sistemático e sem base subjetiva. O projeto, de acordo com o site, proporciona aumento no rendimento escolar e melhoria no comportamento social.

O MindEduca é um projeto que assimila práticas meditativas, neurociência e desenvolvimento humano em diferentes áreas de aplicação. Ao ter como foco a educação, o programa oferece Mindfulness, a fim de proporcionar um aprimoramento pessoal. De acordo com o site, a prática de Atenção Plena demonstra-se eficaz no desenvolvimento mental, cognitivo e emocional do indivíduo.

O site oferece cursos, que podem ser presenciais, semipresenciais e à distância, que proporcionam ao professor uma certificação, o que possibilita que os próprios educadores apliquem as práticas meditativas no ambiente escolar. De acordo com o site, o programa MindEduca na educação estimula o desenvolvimento de aspectos fundamentais para o desenvolvimento: atenção, emoção, aprendizagem, convivência e capacidade de tomar decisões.

A pesquisa em sites demonstra que a meditação escolar é uma tendência que tem aparecido na escola, e, devido a possibilidade de cursos, workshops, palestras e oficinas, é possível identificar uma procura crescente dos professores por esse tipo de prática, utilizando-a como uma ferramenta para auxiliar o aprendizado e favorecer o ambiente educacional, dentre outros aspectos como a cultura da paz, o desenvolvimento dos aspectos emocionais, o estímulo à convivência social, de forma a abranger o desenvolvimento mental, cognitivo e emocional do indivíduo.

3 CONSIDERAÇÕES SOBRE A MEDITAÇÃO: ASPECTOS DA HISTÓRIA E DAS PRÁTICAS

"A meditação é um método científico de melhorar a capacidade da mente. Ele corrige a mente em uma de força magnética, melhorando a capacidade de se concentrar. Esta é a chave para a auto realização."

(Maharishi Vethathiri)

Neste capítulo, apresentaremos características referentes as diferentes meditações, a fim de catalogar e descrever as práticas meditativas utilizadas nos trabalhos classificados na revisão bibliográfica, para que seja possível compreender as discussões realizadas posteriormente. Primeiramente, será exposto um breve histórico da meditação, para, em seguida, iniciarmos a discussão proposta.

A meditação é uma prática milenar de origem Oriental e tradicional da religião Hindu, relacionada com a figura de Buddha, a prática iniciou-se como um ato religioso, a fim de unir-se com Deus. Prudente (2014) afirma que aos poucos a meditação passou a ter o caráter de introspecção, recebendo uma atenção mais cuidadosa, como evidencia Prudente (2014):

Naqueles cenários em que o conhecimento e domínio do universo interior do ser humano, por meio da compreensão direta da própria experiência e do desenvolvimento de seus potenciais latentes, foram entendidos como mais relevantes que as realizações em termos de vida material e social, as técnicas meditativas receberam naturalmente uma atenção mais cuidadosa. (PRUDENTE, 2014, p. 3)

No Ocidente, a meditação começou a ser difundida na metade do século XIX. Prudente (2014) ressalta que inicialmente as práticas eram realizadas com cunho religioso e, em meados do século XX, cientistas, pesquisadores e estudiosos começaram a se interessar pelos efeitos da meditação, sem necessariamente estar ligada a religião, o que favoreceu a sua disseminação. A partir da década de 60, século XX, houve um crescimento no número de pesquisas sobre os efeitos da meditação, em relação ao funcionamento psíquico e fisiológico, como afirma Prudente (2014). A partir da constatação dos possíveis benefícios causados pela prática da meditação, ela passou a ser utilizada como uma ferramenta em diversas áreas, de forma laica:

A partir de um reconhecimento científico crescente quanto aos benefícios de se meditar, diferentes técnicas vem sendo adotadas em hospitais, clínicas de psicoterapia, spas, escolas e empresas, ou praticadas mais independentemente por indivíduos não comprometidos com nenhuma religião ou tradição espiritual. (PRUDENTE, 2014, p. 7)

A partir do levantamento bibliográfico que abrangeu pesquisas, relatos, entrevistas e sites, foi possível identificar, pelo menos, cinco práticas meditativas distintas, são elas: Concentrativa; Transcendental; Meditação pela Paz; Mindfulness e Meditação Laica. Dessa forma, o estudo pretende descrever e caracterizar cada uma dessas práticas.

A primeira prática a ser discutida é a Concentrativa. Esse tipo de meditação caracteriza-se pelo treino da atenção em um único foco, geralmente relacionado a respiração, de acordo com Menezes e Dell' Aglio (2009). O praticante deve sentar-se em uma posição confortável, com a coluna ereta, e forçar-se na respiração, por exemplo, ao perceber alguma distração, deve simplesmente retornar a sua atenção ao foco. Santos (2010) afirma que essa meditação deve começar aos poucos, primeiramente com alguns minutos e aos poucos aumentando o tempo até sentir-se bem.

A segunda meditação que apareceu no levantamento bibliográfico foi a Transcendental. Essa meditação pode ser identificada como Concentrativa, pois, consiste em manter o foco em um mantra ou um som. De acordo com Santos (2010), essa prática fundamenta-se em escolher um mantra, som; o simples número (um) ou uma frase, e repeti-la durante algum tempo. A meditação transcendental pode ocorrer verbalmente ou mentalmente.

Meditação pela Paz é o nome específico dado a meditação que repete as seguintes frases “Eu estou paz; Minha família e meus amigos estão em Paz; Minha escola está em Paz; Meu bairro está em Paz; Minha cidade está em Paz; Meu País está em Paz (opcional); “A Terra está em Paz (opcional); O Universo está em Paz (opcional)” (MAHATMA PAZ NAS ESCOLAS, s/p). Essa meditação assemelha-se a Concentrativa e a Transcendental, por manter o foco e emitir frases, de forma oral ou não. O Site Mahatma Paz nas Escolas recomenda a realização da prática diariamente, para maximizar os resultados.

A quarta meditação a ser apresentada é a Mindfulness que possui o significado de atenção plena/estar atento ao agora, “caracterizada pela consciência da

experiência do momento presente, com uma atitude de aceitação, em que nenhum tipo de elaboração ou julgamento é utilizado.” (MENEZES E DELL’AGLIO, 2009, p.566). De acordo com Arguís (2016) a aceitação sem julgamentos consiste em prestar atenção intencionalmente nas experiências que estão ocorrendo no momento presente sem necessidade de críticas, com o objetivo de tomar consciência mais clara da realidade, e dessa forma, responder de maneira mais adequada às situações do cotidiano.

De acordo com Santos (2010), a realização da meditação Mindfulness deve ocorrer de forma pacífica, sentada e silenciosa. Deve-se relaxar o corpo e soltar os músculos, sentir a respiração acontecer de forma natural, sem interferência. No momento em que algum pensamento ou sentimento surgir, não é necessário realizar nenhuma avaliação, sendo ela boa ou ruim, deve-se deixar os pensamentos fluírem sem apegar-se a nenhum. Santos (2010) afirma que a meditação Mindfulness abre as portas para o autoconhecimento, desenvolvendo importância e controle das emoções.

Por fim, a última meditação a ser discutida é a Meditação Laica, criada como forma de estratégia pedagógica pela professora Claudiah Rato, a fim de atingir a Educação Emocional dos alunos. O site Meditação na Educação afirma que a Meditação Laica difere-se dos outros tipos de meditação pelo fato de desprender-se do desenvolvimento espiritual, ou seja, essa prática meditativa não tem a ideia de desenvolver filosofia de vida, crença religiosa e espiritualidade. Rato (2011) declara que o objetivo da Meditação Laica é o desenvolvimento de uma habilidade humana que melhora os elementos cognitivos da mente, como a memória, a atenção e, principalmente, a inteligência emocional.

A Meditação Laica foi pensada especificamente para o ambiente pedagógico, sendo assim, atua tanto no aluno quanto no professor, buscando desenvolver uma afetividade entre as duas partes e melhorando o desempenho escolar, como apresenta a página Meditação na Educação.

Após a compreensão dos tipos de meditações que foram apresentadas no levantamento bibliográfico: Concentrativa, Transcendental, pela Paz, Mindfulness e Laica, o próximo capítulo apresentará uma análise e discussão sobre a meditação no contexto escolar.

4 RELAÇÃO ENTRE MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO ESCOLAR

"Meditação é o estudo da atenção. Atenção é fenômeno cognitivo. Meditação é a capacidade do cérebro em assistir a algo longo de um período de tempo."

(Adam Burke)

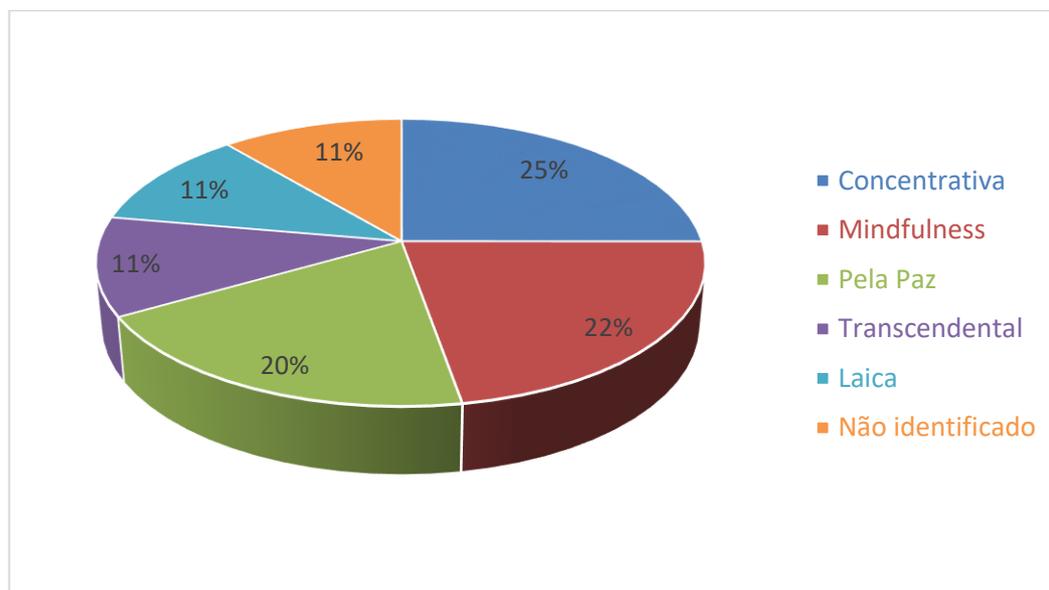
Neste capítulo serão realizadas análises em relação ao levantamento bibliográfico apresentado, levando em consideração o desafio de responder a seguinte indagação "Como a prática meditativa pode ser realizada no ambiente escolar?". A partir da leitura e estudo dos trabalhos acadêmicos, reportagens e sites, foi possível constatar elementos relevantes sobre a meditação no ambiente escolar. Primeiramente, serão analisadas as metodologias utilizadas, ou seja, identificaremos a meditação empregada em cada estudo e apresentaremos um gráfico a fim de constatar qual meditação foi mais utilizada no ambiente escolar. Em segundo lugar, destacaremos os benefícios apresentados pelos trabalhos, elencando em três aspectos: afetividade, foco e autoconhecimento. Por fim, identificaremos se os trabalhos apresentam ênfase para a prática de professores ou alunos.

Em primeiro lugar, é importante identificar qual a meditação mais utilizada pelos trabalhos científicos, reportagens e sites, a fim de, posteriormente, nos aproximarmos com uma forma possível de ser inserida no ambiente escolar. A meditação é uma prática que vem, aos poucos, ganhando espaço no ambiente educacional, Arora (2006) expõe a meditação como "um processo que visa aquietar pensamentos dispersos e tranquiliza emoções, além de criar condições físicas, mentais e emocionais que promovem vivências dos estados elevados da consciência". (ARORA, 2006, p.51, apud ROCHA, 2014, p.22).

A partir do levantamento bibliográfico reunimos um total de trinta e três (33) textos. Porém, algumas reportagens apresentaram mais de um tipo de meditação, ou ainda, não identifica qual meditação utilizada. Dessa forma, ao todo, classificamos trinta e quatro (34) práticas meditativas e quatro (4) que não identificam qual metodologia foi inserida ou recomendada.

Desta maneira, identificamos nove (9) trabalhos que apresentaram a meditação Concentrativa como metodologia utilizada no estudo, abrangendo também a técnica de visualização; oito (8) utilizaram a meditação Mindfulness, caracterizada pelo desenvolvimento da atenção plena; sete (7) optaram pela Meditação pela Paz; quatro (4) utilizaram a meditação Transcendental a partir da entoação de mantras; quatro (4) aplicaram a Meditação Laica e, por fim, quatro (4) reportagens não identificaram qual a meditação utilizada ou recomendada.

Gráfico 1 – Meditações utilizadas no ambiente escolar:



Fonte: Gráfico organizado pela autora.

O gráfico demonstra, por meio da porcentagem, que a prática Concentrativa, mesmo que por pouca diferença da Mindfulness, é a meditação mais utilizada no ambiente escolar, acreditamos que seja pelo fato de que, assim como afirma Menezes e Dell’Aglia (2009) “é mais comum que o praticante comece pelo tipo concentrativo” (p.566), por ser uma prática mais simples e menos complexa para quem está iniciando. É possível inferir que as práticas de meditação pela Paz, Transcendental e Laica aparecem com uma porcentagem inferior pelo fato de não serem muito difundidas em relação a Mindfulness e a Concentrativa.

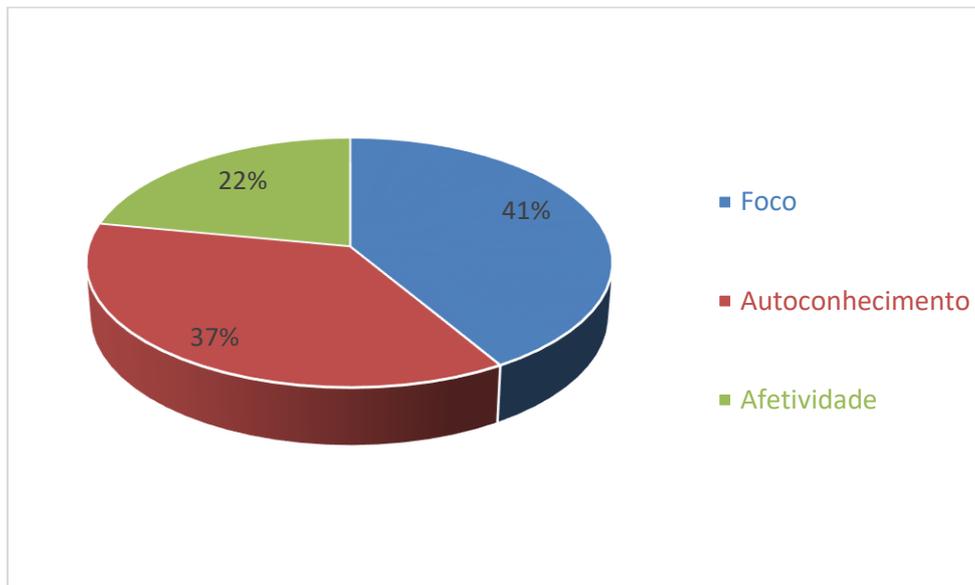
A partir da leitura podemos identificar diversos benefícios da meditação, entre eles estão: melhoria da atenção, memória, concentração, calma, comportamento, foco, autoconhecimento, afetividade, menor irritabilidade, diminuição do estresse e de

sintomas de depressão, entre outros. Sendo assim, foi possível realizar três (3) agrupamentos em relação aos benefícios: afetividade, foco e autoconhecimento.

- Afetividade: A partir do aspecto da afetividade é consideramos a diminuição nos problemas de relacionamento; melhor convivência e menor irritabilidade com os colegas e professores.
- Foco: Os alunos que praticaram meditação apresentaram aumento nos efeitos relacionados a aprendizagem: concentração; atenção; memória e melhoria no rendimento escolar.
- Autoconhecimento: Pensamos fazer parte do autoconhecimento aspectos como: desenvolvimento do autocontrole; controle das emoções; criatividade; desenvolvimento da calma; diminuição do estresse e relaxamento.

Dessa forma, foram identificados quarenta e um (41) benefícios desenvolvidos a partir da prática meditativa apresentados pelos trabalhos, alguns apresentaram mais de um tipo de benefício. Sendo assim, dezessete (17) apresentaram melhoria no foco; quinze (15) afirmaram desenvolver o autoconhecimento e nove (9) proporcionaram a afetividade.

Gráfico 2: Benefícios desenvolvidos pela prática meditativa:



Fonte: Gráfico organizado pela autora.

O gráfico demonstra que o benefício que mais aparece nos trabalhos é o desenvolvimento do foco, os alunos, após a meditação, apresentam-se mais atentos,

o desempenho escolar aumenta, além da memória, concentração e aprendizado. Em segundo lugar aparece o autoconhecimento, em diversos trabalhos houve ênfase na melhoria do controle das emoções e das atitudes. Por fim, a afetividade aparece por meio da melhoria dos relacionamentos interpessoais no ambiente escolar.

A partir dos resultados apresentados pelo gráfico o primeiro assunto a ser discutido é o foco, que aparece em 41% das pesquisas. Baseando-se nas ideias de Goleman (2014) a atenção funciona como um músculo que quando é bem utilizada ela se aperfeiçoa e expande. Para o norte americano, é necessário desenvolver o foco em três pontos: foco interno, que proporciona as melhores decisões, foco no outro, que favorece as ligações com as pessoas ao redor e, por fim, o foco externo, sendo a percepção do mundo ao redor.

A partir da ideia de que o foco e a atenção devem ser desenvolvidos no ambiente escolar, a fim de melhorar a aprendizagem e desempenho dos alunos, Rato (2011) afirma que a meditação pode ser caracterizada pelo treino da atenção, dessa forma, a prática aparece como um instrumento possível de ser utilizado em sala de aula, assim como enaltece Goleman (1999) sobre a meditação:

A arte da meditação é o método mais antigo para tranquilizar a mente e relaxar o corpo. A meditação é, em essência, o treinamento sistemático da atenção. Ela tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer nossa percepção. (GOLEMAN, 1999, p. 69)

A meditação, de acordo com Goleman (1999), além de proporcionar relaxamento, treina a capacidade de prestar atenção, essa capacidade, que é proporcionada no momento da prática, possui duração durante o restante do dia da pessoa, desenvolvendo a percepção do que está ocorrendo ao redor:

A atenção vai manifestar-se de várias maneiras, durante o resto do dia da pessoa que medita. Verificou-se, por exemplo, que a meditação aperfeiçoa a habilidade da pessoa de captar sutis manifestações no ambiente e de prestar atenção ao que está acontecendo, em vez de deixar a mente dispersar-se. Essa habilidade significa que, ao conversar com alguém, a pessoa que medita regularmente estabelece uma atenção espacial no que a outra pessoa está fazendo e dizendo,

e consegue captar melhor as mensagens ocultas que ela está transmitindo. (GOLEMAN, 1999, p.32)

O autoconhecimento aparece no levantamento bibliográfico como um aspecto necessário para a formação da pessoa de forma completa. Partindo desse princípio, a educação holística, de acordo com Naranjo (2015) apresenta uma focalização no desenvolvimento do todo. Rocha (2014) define a essa educação como:

A educação holística tem como característica incentivar o desenvolvimento das potencialidades de cada aluno, englobando perspectivas intelectuais, emocionais, sociais, físicas, artísticas, criativas e espirituais, sempre desenvolvendo o indivíduo de forma ativa em suas aprendizagens a fim de promover o equilíbrio interior. Isso se dá a partir de uma visão em que o aluno é um ser que possui múltiplas dimensões e que pode integrá-las em harmonia para sentir paz e ser um cidadão completo. (ROCHA, 2014, p.17)

Sendo assim, o autoconhecimento é uma habilidade que deve ser desenvolvida em todos que fazem parte do ambiente escolar, não só do aluno, pois, Naranjo (2015) afirma que aprimorar o autoconhecimento proporciona o desenvolvimento da vida emocional. A meditação, como foi observado em 37% do levantamento bibliográfico, pode desenvolver o autoconhecimento, aproximando-se do que defende a educação holística como totalidade do indivíduo: corpo, emoções, intelecto e espírito.

Por fim, o terceiro aspecto apresentado pelo gráfico foi o desenvolvimento da afetividade, deste modo, podemos apresentar Wallon como um filósofo fundamental para compreendermos o aspecto da afetividade no desenvolvimento infantil. O filósofo foi autor da teoria Walloniana, que defende o desenvolvimento da pessoa completa, que ocorre pela junção da afetividade, motricidade e cognição. Galvão (1998) afirma que, de acordo com Wallon, o sujeito constrói-se a partir de suas interações com o meio, levando em consideração os fatores biológicos e sociais, sendo eles interligados:

Pois o desenvolvimento da inteligência, em grande parte, é a função do meio social. Para que ela possa transpor o nível da experiência ou da intervenção imediata e concreta, tornam-se necessários instrumentos de origem essencialmente social, como a linguagem e os diferentes sistemas simbólicos surgidos dêsse meio. (WALLON, 1971, p. 13)

Dessa forma, a meditação aparece como uma ferramenta que pode proporcionar o desenvolvimento da afetividade no ambiente escolar, visto que, para o filósofo francês a afetividade é uma parte fundamental para o desenvolvimento da criança como indivíduo e também em relação ao conhecimento, “É assim que se instaura a primeira forma concentra e pragmática de compreensão, ou melhor, de participacionismo mútuo.” (WALLON, 1968, p.149).

Ao levar em consideração as ideias de Daniel Goleman (1946), Claudio Naranjo (1932) e Henri Wallon (1879-1962), relacionando-as com o foco, autoconhecimento e afetividade é possível afirmar que a meditação no ambiente escolar possibilita diversos benéficos ao indivíduo, desenvolvendo-o em sua integralidade, aspecto fundamental na busca por uma nova educação que proporciona a saúde mental humana, Naranjo (2015).

Sendo assim, em busca de responder a questão norteadora do estudo: “Como a prática meditativa pode ser realizada no ambiente escolar?” podemos inferir que, em um primeiro momento, a prática mais recomendada para ser inserida no ambiente escolar é a Concentrativa, por ser uma prática mais simples.

Ainda, acreditamos que para crianças da educação infantil seja recomendável a prática da meditação pela Paz ou a Transcendental, visto que, crianças menores apresentam maior dificuldade em manterem-se concentradas durante muito tempo, essas duas práticas possibilitam que a repetição de frases ou sons mantenham-nas focadas no momento presente.

Porém, a pergunta de pesquisa não pode ser respondida com exatidão, devido ao fato de que existem poucas pesquisas na Área de Educação sobre a realização da prática meditativa no ambiente escolar como um assunto científico. Desta forma, as inferências foram realizadas a partir da leitura dos relatos apresentados pelo levantamento bibliográfico.

Por fim, observamos e identificamos que a meditação proposta para o ambiente escolar é voltada para alunos. A partir da leitura e análise dos textos, foi possível identificar apenas duas reportagens que realizaram a técnica com os docentes.

A prática meditativa, para que realmente promova benefícios duradouros no ambiente escolar, é necessário que a mesma seja realizada com os professor e equipe pedagógica, visto que, não são apenas os alunos que possuem dificuldades em concentração, afetividade e autoconhecimento. Dessa forma, destaco a importância de um olhar mais atento para a inserção da prática meditativa no ambiente escolar, principalmente voltada para os docentes, esse assunto necessita de pesquisas científicas na Área da Educação.

A meditação é uma prática que pode ser considerada de fácil acesso, pois atualmente existem diversos cursos, palestras e workshops que favorecem a disseminação desta atividade. Utilizando a escola pública como base do estudo, é possível afirmar que a meditação tem condições de ser inserida no ambiente escolar em sua totalidade, visto que, além de ser uma prática laica, ou seja, que não necessariamente envolve alguma religião, é uma técnica que não exige recursos financeiros, pois a meditação pode ser realizada em sala de aula, pátio, refeitório, ou qualquer outro ambiente em que os alunos e professores sintam-se acolhidos e relaxados.

Por fim, o que pode ser observado durante as análises dos trabalhos científicos, reportagens e sites, a meditação no ambiente escolar é focada apenas nos estudantes, o que desenvolveu uma inquietude em relação a isso, pois, acreditamos que para que seja possível transformar a escola em um ambiente integrador que proporciona o desenvolvimento do indivíduo completo, é necessário que os professores também pratiquem a meditação, buscando desenvolver em si o autoconhecimento, o foco e a afetividade. Pois no ambiente escolar o professor é fundamental para que ocorra mudanças na educação pública.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho buscou investigar como a prática da meditação pode ser e tem sido realizada na educação escolar pública, a partir de trabalhos científicos e relatos de experiência publicados na mídia eletrônica.

A partir do levantamento bibliográfico documental realizado, foi possível destacarmos diversos benefícios em relação a prática meditativa, dessa forma, reunimos em três grupos: afetividade, foco e autoconhecimento.

Entre os objetivos específicos elencados pelo trabalho, o primeiro foi de realizar um levantamento bibliográfico sobre a meditação no ambiente escolar e realizar uma análise sobre o mesmo, sendo assim, a pesquisa proporcionou a identificação de estudos pontuais sobre o tema, não foram encontrados muitos trabalhos científicos sobre: meditação e educação escolar. No levantamento bibliográfico foi apresentado apenas uma tese de doutorado na Área da Educação e mais três trabalhos na área de Pedagogia, desta forma, podemos observar que há uma produção lacunar sobre a meditação no ambiente escolar, levando em consideração a ênfase na prática docente.

Outro aspecto que podemos observar em relação aos trabalhos científicos foi de que, nenhuma prática foi realizada com os docentes, apenas com os alunos. Além das práticas no ambiente escolar proporcionadas pelos pesquisadores foram pontuais, ou seja, não ofereceram continuidade da meditação.

Em relação as pesquisas realizadas no ambiente virtual, foi possível observarmos que, em alguns casos, não ficou claro para o leitor se o mediador da prática meditativa possuía algum tipo de formação. Da mesma forma que os trabalhos científicos, poucos apresentaram a meditação para o professor.

O segundo objetivo específico buscou caracterizar os tipos de meditação apresentados nas pesquisas. Sendo assim, destacamos cinco práticas distintas: Concentrativa, Mindfulness, pela Paz, Transcendental e Meditação Laica. Cada uma delas possui um encaminhamento, que podem se assemelhar, porém os benéficos apresentados são os mesmos: foco, afetividade e autoconhecimento. Por fim, o ultimo objetivo específico buscou apresentar uma relação entre a meditação e a educação

escolar. Para atingir o objetivo, nos baseamos no levantamento realizado, e elencamos pontos de convergência entre os trabalhos lidos.

A presente pesquisa foi de extrema importância e relevância para a minha formação enquanto pedagoga e indivíduo. Dessa forma destacarei três pontos: o que aprendi; como considero que fiz a aprendizagem e o que senti durante o desenvolvimento da escrita.

Primeiramente, aprendi que o desenvolvimento de uma pesquisa científica é realizado por meio de detalhes, aos poucos eles se encaixam e formam o todo do trabalho. Em relação a meditação pude aprofundar os meus conhecimentos sobre as especificidades de cada tipo, realizando anotações que não necessariamente seriam utilizadas para o trabalho e sim durante a minha vida pessoal.

Em segundo lugar, considero que fiz as aprendizagens por meio de leituras e anotações, em um certo momento percebi que trabalhos, reportagens e sites se interligavam, apresentando a mesma prática meditativa. Durante a produção da monografia, busquei realizar meditação antes e durante a escrita, percebi que dessa forma, eu me acalmava e conseguia manter o foco por mais tempo no estudo.

A pesquisa fez com que eu me sentisse com muita vontade de aprender e aprofundar os conhecimentos sobre as práticas meditativas. Senti-me por vezes, angustiada em perceber que a meditação não é um tema que as pessoas de dentro da Academia discutem. Ao mesmo tempo, sinto-me aliviada e orgulhosa em apresentar uma ferramenta que pode proporcionar mudanças na educação.

Desta forma, o presente trabalho visa contribuir para a formação de professores, buscando trazer a meditação como um novo paradigma para a educação pública brasileira, visto que, é uma prática que não possui custos e pode ser realizada de forma laica.

REFERÊNCIAS

ALTOÉ, Larrisa. **Meditação laica nas escolas**. Disponível em: < <http://multirio.rio.rj.gov.br/index.php/leia/reportagens-artigos/reportagens/9052-medita%C3%A7%C3%A3o-laica-nas-escolas> >. Acesso em: 17 de agosto de 2014.

ARGUÍS, Ricardo. Mindfulness e Educação: aprendendo a viver com atenção plena. In: _____. **Mindfulness e Ciência: da tradição à modernidade**. São Paulo: palas Athena, 2016, p. 111-127.

BORGES, Edemar. **Meditação com crianças: conheça a escola que adota a prática como exercício diário**. Disponível em: < <http://revistamandala.com.br/meditacao-com-criancas-conheca-a-escola-que-adota-a-pratica-como-exercicio-diario/> >. Acesso em: 4 de agosto de 2017.

CATRAQUINHA. **Meditação na escola: professor ensina mindfulness a alunos**. Disponível em: < <https://catraquinha.catracalivre.com.br/geral/aprender/indicacao/meditacao-mindfulness-escola/> >. Acesso em: 18 de setembro de 2017.

DENARDO, Thierry Alexandre G. B. **Análises da prática de meditação em duas escolas do município de Rio Claro – SP**. 2013. 81f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Ciências Biológicas), Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2013.

Faria, A. C et.al. Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. In: **Congresso Ibero-Americano de Ciência, tecnologia, inovação e educação**. Buenos Aires, 2014.

FERNANDES, Joaquim. **A meditação na escola**. Disponível em: < <https://www.jn.pt/opiniao/convidados/interior/a-meditacao-na-escola-5460919.html> >. Acesso em: 14 de maio de 2017.

GALVÃO, Izabel. **Henri Wallon: uma concepção dialética do desenvolvimento infantil**. 4. ed. São Paulo: Editora Vozes Ltda, 1998.

GAUCHAZH. **Meditação em sala de aula ajuda na redução da ansiedade e dos índices de violência na escola**. Disponível em: < <https://gauchazh.clicrbs.com.br/geral/noticia/2012/05/meditacao-em-sala-de-aula-ajuda-na-reducao-da-ansiedade-e-dos-indices-de-violencia-em-escola-3746895.html> >. Acesso em: 30 de agosto de 2017.

GAZZOTO, Ademir. **Meditação em sala de aula: o relato de um professor**. Disponível em: < <https://www.ayolab.com/single-post/meditacao-em-sala-de-aula> >. Acesso em: 4 de maio de 2017.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**: um guia para mediação. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

GOLEMAN, Daniel. **Foco**: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso. São Paulo, Editora Objetiva, 2014.

GREENME. **Yoga e meditação na escola**: uma revolução nas salas de aula. Disponível em: < <https://www.greenme.com.br/yoga/3352-yoga-meditacao-escola> >. Acesso em: 4 de agosto de 2017.

HIDRATA, Taís. **Com ioga e meditação na escola, alunos tiram até notas mais altas**. Disponível em: < <http://www1.folha.uol.com.br/folhinha/2014/11/1554778-com-ioga-e-meditacao-na-escola-alunos-tiram-ate-notas-mais-altas.shtml> >. Acesso em: 14 de maio de 2017.

LA TAILLE, Ydes de; OLIVEIRA, Marta Kohl; DANTAS, Heloysa. **Piaget, Vygotsky e Wallon. Teorias psicogenéticas em discussão**. São Paulo: Summus Editorial, 1992.

LEAL, Gláucia. **Meditação para usar na escola**. Disponível em: < http://www2.uol.com.br/vivermente/noticias/meditacao_para_usar_na_escola.html >. Acesso em: 17 de agosto de 2017.

LIBÓRIO, Daisy. **Práticas de meditação em sala de aula**: sucessos e resultados. Disponível em: < <https://canaldoensino.com.br/blog/pratica-de-meditacao-em-sala-de-aula-sucesso-e-resultados> >. Acesso em: 18 de setembro de 2017.

LUFT, Celso Pedro. **Minidicionário Luft**: Conforme novo acordo ortográfico. 22. ed. São Paulo: Ática editora, 2013.

MAJOLO, Fabiane. **Intervenções baseadas em Mindfulness em contexto escolar**: um estudo bibliográfico. 2014. 32f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

MATIFIC. **5 benefícios da meditação em sala de aula**. Disponível em: < <http://www.matific.com/bra/pt-br/blog/2016/04/12/5-beneficios-da-meditacao-em-sala-de-aula/> >. Acesso em: 14 de maio de 2017.

MAZZOCO, Bruno. **Mais zen antes de começar a aula**. Disponível em: < <https://novaescola.org.br/conteudo/4890/mais-zen-antes-de-comecar-a-aula> >. Acesso em: 14 de maio de 2017.

MAZZOTTI, Alda J. A. A “revisão bibliográfica” em teses e dissertações: meus tipos inesquecíveis de retorno. In: _____. **A bússola do escrever**. 2ª ed. São Paulo: Cortez Editora, 2006, p. 25-44

MEDITANDO NO DIA A DIA. **Consciência plena nas escolas**: benefícios da meditação para crianças e adolescentes. Disponível em: < <http://meditandonodiaadia.com/consciencia-plena-nas-escolas-beneficios-da-meditacao-para-criancas-e-adolescentes/> >. Acesso em: 15 de setembro de 2017.

MENEZES, Carolina Baptista. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.14, n.3, p-565-573, jul./set. 2009.

MORAES, Fabiana Oliveira de. A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esportes**, São Paulo, v.6, n.3, p. 56-65, 2007.

NARANJO, Claudio. **Mudar a educação para mudar o mundo**. Brasília: Editora Verbena, 2ª. Edição, 2015. (Referência do 5º. Capítulo em pdf)

NEUROEDUCAÇÃO. **Escolas apostam no benefício da meditação**. Disponível em: < <http://revistaneuroeducacao.com.br/escolas-apostam-nos-beneficios-da-meditacao/> >. Acesso em: 4 de agosto de 2017.

NEWS MEDICAL LIFE SCIENCES. **História da meditação**. Disponível em: < [https://www.news-medical.net/health/Meditation-History-\(Portuguese\).aspx](https://www.news-medical.net/health/Meditation-History-(Portuguese).aspx) >. Acesso em: 16 de maio de 2017.

PRUDENTE, Bruno. **História da Meditação**: das tradições do antigo oriente à ciência do século XXI. Rio de Janeiro. Scientiarum História VIII, 2014.

RATO, Claudiah. **Meditação Laica Educacional - Para Uma Educação Emocional**. Rio de Janeiro: Paco Editorial, 2013.

RIGATTI, Roberta. **Educação social-emocional**: impacto da prática de mindfulness na saúde mental e na qualidade de vida de escolares. 2013. 41f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Enfermagem), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

ROCHA, Mariana Duarte. **Meditando e brincando**: práticas de meditação na Educação Infantil. 2014. 41f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

ROGRIGUES, Bárbara Luana Silva. **Práticas Meditativas: contribuições à aprendizagem.** 2014. 68f. Dissertação (Especialista em Neurociências) – Instituto de Ciências Biológicas, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2014.

ROGERS, Scott. **Para capturar a atenção.** Disponível em: <http://www2.uol.com.br/vivermente/noticias/para_capturar_a_atencao.html>. Acesso em: 14 maio de 2017.

ROSA, Gabriel. **Meditação em escola de Florianópolis ajuda crianças a encontrarem foco e atenção.** Disponível em: <<http://dc.clicrbs.com.br/sc/estilo-de-vida/noticia/2015/10/meditacao-em-escola-de-florianopolis-ajuda-criancas-a-encontrarem-foco-e-concentracao-4888980.html>>. Acesso em: 14 de maio de 2017.

SAMPAIO, Daniela Dias Furlani. **Cultura de paz, educação e meditação com jovens em escola pública estadual de fortaleza – CE.** 2012. Tese (Doutorado em Educação Brasileira) – Faculdade de Educação da UFC, Fortaleza

SHULER, Roberta. **Meditação faz parte do currículo escolar em Esteio.** Disponível em: <<http://diariogaicho.clicrbs.com.br/rs/dia-a-dia/noticia/2016/04/meditacao-faz-parte-do-curriculo-escolar-em-colegio-de-esteio-5777204.html>>. Acesso em: 30 de maio de 2017.

SILVA, Gabriela da. **Meditação tem hora na sala de aula.** Disponível em: <http://www.jornalnh.com.br/conteudo/2014/05/vida/viver_com_saude/46186-meditacao-tem-hora-na-sala-de-aula.html>. Acesso em: 04 de agosto de 2017.

SIMONS, Udo. **Meditação pode favorecer a aprendizagem.** Disponível em: <<http://www.revistaeducacao.com.br/e-hora-de-meditar/>>. Acesso em: 18 de setembro de 2017.

WALLON, Henri. **A Evolução Psicológica da Criança.** São Paulo, 1968.

WALLON, Henri. **As origens do Caráter na Criança.** São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1971.