

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ

MARCELA FONTES ZDEBSKY

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA MEDITATIVA NA ESCOLA PARA O
DESENVOLVIMENTO INFANTOJUVENIL**

MEDIANEIRA

2023

MARCELA FONTES ZDEBSKY

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA MEDITATIVA NA ESCOLA PARA O
DESENVOLVIMENTO INFANTOJUVENIL**

**Benefits of meditative practice in schools for child and adolescent
development**

Trabalho de conclusão de curso de Especialização apresentada como requisito para obtenção do título de Especialista em Educação: Métodos e Técnicas de Ensino da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR).

Orientadora: Profª: Drª.Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça

MEDIANEIRA

2023



[4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Esta licença permite remixe, adaptação e criação a partir do trabalho, para fins não comerciais, desde que sejam atribuídos créditos ao(s) autor(es) e que licenciem as novas criações sob termos idênticos. Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.

MARCELA FONTES ZDEBSKY

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA MEDITATIVA NA ESCOLA PARA O
DESENVOLVIMENTO INFANTOJUVENIL**

Trabalho de conclusão de curso de Especialização apresentada como requisito para obtenção do título de Especialista em Educação: Métodos e Técnicas de Ensino da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR).

Data de aprovação: 09/dezembro/2023

Prof^a. Dr^a. Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça
Universidade Tecnológica Federal do Paraná câmpus Medianeira

Prof. Me. Adriano Hidalgo Fernandes
Universidade Tecnológica Federal do Paraná câmpus Medianeira

Prof. Esp. Sérgio Fernando Carrero
Universidade Tecnológica Federal do Paraná câmpus Medianeira

MEDIANEIRA

2023

Dedico este trabalho aos meus alunos, com os quais
muito aprendo diariamente.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha profunda gratidão à minha orientadora, Saraspathy, cuja orientação iluminou meu caminho através das frutíferas searas da pesquisa, que outrora pareciam deveras desafiadoras. Seu apoio, marcado por uma combinação única de compreensão e estímulo, foi uma peça fundamental para a conclusão deste trabalho.

Estendo, também, minha sincera gratidão à minha família e ao meu namorado, agradecendo a paciência pelos momentos em que estive ausente, mas que foram preenchidos com todo o apoio e incentivo. Agradeço a minha querida mãe que, desde minha infância, me ensinou a apreciar a beleza das coisas escondida em cada detalhe. Ao meu pai, agradeço por todo o suporte de sempre. Ao meu querido companheiro, a orientação e motivação em iniciar e progredir com este estudo.

Enfim, quero expressar minha profunda gratidão a todos que, de alguma forma, estiveram conectados a esta jornada, formando uma intrincada teia de apoio que foi essencial para a conclusão deste trabalho.

“Sou um guardador de rebanhos.
O rebanho é os meus pensamentos
E os meus pensamentos são todos sensações.
Penso com os olhos e com os ouvidos
E com as mãos e os pés
E com o nariz e a boca.

Pensar uma flor é vê-la e cheirá-la
E comer um fruto é saber-lhe o sentido.

Por isso quando num dia de calor
Me sinto triste de gozá-lo tanto.
E me deito ao comprido na erva,
E fecho os olhos quentes,

Sinto todo o meu corpo deitado na realidade,
Sei a verdade e sou feliz.”
(Pessoa, 2006).

RESUMO

Neste trabalho, explorou-se a eficácia da implementação de práticas meditativas, particularmente o *mindfulness*, no contexto escolar com crianças e adolescentes. A justificativa para esse estudo reside na crescente demanda por métodos educacionais que promovam o desenvolvimento não apenas de habilidades cognitivas, mas também socioemocionais em resposta às complexas mudanças na sociedade e no sistema educacional. Os objetivos foram abordar os impactos das práticas meditativas na regulação da atenção, na redução do estresse e na promoção do bem-estar emocional, bem como refletir como essas práticas podem contribuir para melhorias no desempenho acadêmico. A metodologia empregou abordagens qualitativas e foi elaborada uma pesquisa bibliográfica para fundamentar o estudo. O estudo bibliográfico apontou que a meditação demonstrou ser eficaz na melhoria da regulação da atenção, na redução do estresse e no aumento do bem-estar emocional dos estudantes, e também indicou que a meditação contribui para uma maior concentração, habilidades metacognitivas e redução de comportamentos problemáticos. Além disso, os dados dos autores abordados nesta revisão literária, indicaram que houve melhorias no desempenho acadêmico, incluindo notas, memória auditivo-verbal e competências em disciplinas diversas. A conclusão deste estudo bibliográfico ressalta o quanto a meditação pode ser uma ferramenta valiosa para aprimorar o desempenho acadêmico e promover o bem-estar socioemocional dos estudantes, alinhando-se com os princípios da Base Nacional Comum Curricular e as demandas da educação contemporânea.

Palavras-chave: meditação; educação; desempenho acadêmico; bem-estar socioemocional.

ABSTRACT

In this study, the effectiveness of implementing meditative practices, particularly mindfulness, in the school context with children and adolescents was explored. The rationale for this study lies in the increasing demand for educational methods that promote the development not only of cognitive but also socio-emotional skills in response to complex societal and educational system changes. The objectives were to address the impacts of meditative practices on attention regulation, stress reduction, and emotional well-being promotion, as well as to reflect on how these practices can contribute to improvements in academic performance. Qualitative approaches were employed in the methodology, and a literature review was conducted to underpin the study. The literature review pointed out that meditation proved to be effective in enhancing attention regulation, reducing stress, and increasing students' emotional well-being. It also indicated that meditation contributes to greater concentration, metacognitive skills, and a reduction in problematic behaviors based on the authors' data covered in this literature review. Furthermore, the data from the authors addressed in this literature review indicated improvements in academic performance, including grades, auditory-verbal memory, and competencies in various subjects. The conclusion of this bibliographic study emphasizes how meditation can be a valuable tool for enhancing academic performance and promoting students' socio-emotional well-being, aligning with the principles of the *Base Nacional Comum Curricular* and the demands of contemporary education.

Keywords: meditation; education; academic performance; socioemotional well-being.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA.....	12
3	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
3.1	O processo de ensino-aprendizagem.....	13
3.2	A Base nacional comum curricular.....	14
3.3	O rendimento escolar:a saúde mental e sua relação com o ensino	15
3.4	A meditação	17
3.5	A meditação como prática alternativa	18
3.6	A meditação e o rendimento escolar	19
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
	REFERÊNCIAS.....	24

1 INTRODUÇÃO

A meditação é uma ferramenta milenar que tem ganhado crescente atenção nas abordagens contemporâneas de bem-estar e desenvolvimento humano, a qual pode ser entendida como um conjunto de técnicas que capacitam a mente a focar sua atenção de maneira consciente e não analítica (SHAPIRO, 1981). Por meio da meditação, indivíduos aprendem a orientar sua atenção para se fazer presente no aqui e agora, cultivando a autorreflexão e a clareza mental. Essas técnicas têm demonstrado a capacidade de promover um conjunto diversificado de benefícios que se estendem para além dos aspectos mentais e emocionais. Assim, quando praticadas desde tenra idade, podem ajudar a construir um ser humano mais bem preparado para as diversas situações da vida, pois:

Crianças que meditam tornam-se mais independentes e mais sábias nas suas escolhas. Ouvem a intuição com facilidade e por este motivo estão mais protegidas. [...] A Meditação pode funcionar ainda como uma excelente forma de autoconhecimento. Saber quais as suas reais capacidades e fazer uso delas, aperfeiçoar o que é mais difícil, não só o torna um Ser mais completo, como constrói a auto estima, a criatividade e o magnetismo (Leal, 2015, p.116).

A escola é um ambiente de aprendizagem, e também de socialização e de construção e lapidação de pessoas. Tendo em vista a formação humana do indivíduo (Rodrigues, 2001), pode-se cogitar a possibilidade da meditação como uma disciplina extracurricular - ou mesmo como prática a ser abordada em sala de aula nas aulas corriqueiras - tendo em vista o desenvolvimento integral do ser humano em idade escolar, uma vez que busca-se, enquanto sociedade, alternativas metodológicas que ultrapassem a simples formação técnico profissional dos jovens e que visem solidificar a função social do ensino, que é, segundo Ghedin (2009), formar cidadãos capazes de compreender a realidade e atuar sobre a mesma. A meditação oferece uma abordagem única para o autodescobrimento e o cultivo da serenidade, permitindo que crianças e adolescentes se tornem mais proficientes em navegar pelas complexidades da vida moderna.

Pode-se nomear, dentre os benefícios da prática meditativa, a promoção de autorregulação emocional - conquistada através de práticas relacionadas à respiração diafragmática (Carvalho; Anastácio, 2022) -, redução de estresse, além da possibilidade de neuroplasticidade, isto é, modificações estruturais neurofisiológicas e melhor conectividade funcional entre as partes do cérebro (Zhang *et al.*, 2021). Esses benefícios resultam em um maior manejo de reações, e

consequentemente, maior autoconhecimento, atestando a meditação como uma ferramenta importante para forjar uma educação para além do viés utilitário, ainda mais se construída desde cedo. Essa prática não apenas contribui para o desenvolvimento de habilidades de autorregulação e autoconhecimento, mas também tem o potencial de moldar a maneira como os jovens interagem com o mundo e relacionam-se uns com os outros.

Pretende-se, com esta revisão bibliográfica, apontar a relevância da prática meditativa em contexto escolar com crianças e adolescentes, de modo a avaliar a eficácia de tais práticas para o melhor desempenho escolar em âmbito de rendimento e também nas questões socioemocionais.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA

Na condução desta pesquisa, empregou-se diferentes abordagens de pesquisa, cada uma com suas finalidades particulares. Esta pesquisa é, em sua essência, uma investigação de natureza pura, muitas vezes denominada pesquisa básica; seu principal propósito é o enriquecimento do conhecimento relativo aos fenômenos e questões presentes na realidade, o que nos permitirá uma visão abrangente para referência (Leão, 2019). Além disso, será conduzida uma abordagem exploratória, que visa a investigação e análise mais detalhada em um campo de conhecimento.

Para embasar este estudo, será realizada uma pesquisa bibliográfica, que envolve a análise de fontes secundárias, tais quais artigos científicos, livros, e demais publicações pertinentes. Esta pesquisa bibliográfica permitirá compreender melhor as teorias e perspectivas existentes relacionadas ao tópico de estudo e identificar lacunas ou áreas de interesse que mereçam uma abordagem mais aprofundada (Lakatos; Marconi, 2003). Por fim, trata-se de uma abordagem qualitativa de pesquisa, que se concentrará na compreensão das experiências, opiniões e perspectivas dos artigos já publicados, a fim de desenvolver o tema da meditação na educação a partir dos dados coletados (Creswell, 2007).

Essas diferentes abordagens de pesquisa serão empregadas de forma integrada para garantir uma análise abrangente e significativa do tópico de estudo, enriquecendo a compreensão do assunto e contribuindo para a construção de uma base sólida para esta pesquisa.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A fundamentação teórica neste trabalho abordará aspectos relativos à educação e à saúde de crianças e adolescentes em período escolar, prevendo a dicotomia saúde–desempenho como uma chave para compreender as demandas atuais, posicionando a meditação como uma ferramenta hábil para vencer os problemas apresentados.

3.1 O processo de ensino-aprendizagem

Para pensar o processo de ensino-aprendizagem na contemporaneidade, faz-se necessário compreender as demandas e desafios que a sociedade contemporânea enfrenta. Gardner (2007) denuncia a incapacidade atual em lidar com o preparo de jovens que estão cada vez mais crescendo em um mundo completamente diferente daquele outrora conhecido: as transformações aceleradas decorrentes da globalização, bem como as recentes revoluções tecnológicas, como a revolução digital e, mais recentemente, a revolução da inteligência artificial, vem transformando profundamente o cenário da realidade experienciada em âmbito pessoal, profissional e, também, educacional.

Tais mudanças demandam uma adaptação dos métodos e técnicas de ensino praticados dentro das escolas, tendo em vista que seus educandos se tornem aptos a enfrentar as exigências da era atual.

Conforme a Nova Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB):

A educação, dever da família e do Estado, inspirada nos princípios de liberdade e nos ideais de solidariedade humana, tem por finalidade o pleno desenvolvimento do educando, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho (Brasil, 1996, tit. II, art. 2).

Apesar de ter por finalidade a formação e desenvolvimento pleno do discente, a educação escolar nem sempre se mostra suficiente para garantir esse objetivo, e, uma vez que o processo de ensino é, segundo Altet (1999, p. 13): “um processo interpessoal, intencional, que utiliza essencialmente a comunicação, a situação pedagógica levada a cabo pelo professor como meio de provocar, favorecer, fazer alcançar a aprendizagem de um saber ou de um saber-fazer”, torna-se crucial refletir a respeito das demandas supracitadas e pensar ferramentas que contribuam para favorecer a aprendizagem em meio às inúmeras transformações experienciadas nas últimas décadas.

Pode-se, ainda, pensar a escola como um espaço sociocultural, responsável por moldar, no período de longo prazo, a própria sociedade, uma vez que forma os futuros cidadãos que não deixarão de ser sujeitos históricos, intrincados na realidade e que a fundamentam (Dayrell, 1996). Nesse sentido, o processo de ensino-aprendizagem é fundamental para moldar um futuro que garanta, cada vez mais, cidadãos plenos, dignos e livres, impactando diretamente a sociedade como um todo.

As práticas meditativas têm se mostrado ferramentas extremamente eficazes no desenvolvimento socioemocional e cerebral (Popp; Favretto; Reis, 2022). Desta forma, devem ser ferramentas disponíveis no arsenal do professor que tem em mente o pleno desenvolvimento de seu educando, bem como uma sala de aula mais harmoniosa.

3.2 A Base nacional comum curricular

Em 2019, iniciou-se a implementação da Base Nacional Comum Curricular, ou BNCC, um marco que tem transformado profundamente a dinâmica do ensino-aprendizagem nas escolas do Brasil e impactando profundamente o olhar dos professores para dentro de sala de aula.

Com o intuito de conceder maior autonomia para os estudantes, a BNCC propõe uma série de competências a serem desenvolvidas no educando, oportunizando a este, o protagonismo do processo de ensino-aprendizagem. Mas como tornar o novo protagonista apto para assumir um papel que por muitas décadas não fora seu? Tais mudanças se dão, também, na medida em que novas ferramentas são fornecidas para que o próprio seja capaz de se desenvolver enquanto estudante ativo, e senhor de suas demandas. Tais competências estabelecidas pela BNCC são definidas como:

[...] a mobilização de conhecimentos (conceitos e procedimentos), habilidades (práticas, cognitivas e socioemocionais), atitudes e valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho (Brasil, 2018, p. 8).

A BNCC engloba desde a fase inicial da educação até o último ciclo do ensino médio, contemplando toda a educação básica no Brasil. Contemplada em todas as três etapas que compõe a educação básica - educação infantil, ensino fundamental e ensino médio-, as competências gerais visam assegurar uma

formação humana, justa e livre (Brasil, 2018), e são soberanas em nortear os objetivos dos processos de ensino. Desta forma, pensar em estratégias que propiciem ao educando seu pleno desenvolvimento, desde tenra idade, para que possa assumir seu protagonismo, se mostra crucial. Nesta perspectiva, as práticas meditativas emergem como aliadas valiosas no processo de ensino-aprendizagem, dadas suas contribuições para a qualidade de vida e auto percepção dos indivíduos (Assis; Portella; Malva, 2017).

Os educadores têm se esforçado para aprimorar suas práticas de ensino em linha com os objetivos da BNCC. Entre esses objetivos, que podem se beneficiar substancialmente das práticas meditativas, destaca-se a necessidade de promover o respeito mútuo na resolução de conflitos entre crianças e adultos (Brasil, 2018).

Desde a implementação da BNCC, observou-se uma série de mudanças na sala de aula em busca de capacitar os alunos a assumir um protagonismo em seu próprio aprendizado. No entanto, para que essas mudanças sejam eficazes, é essencial cultivar uma mente atenta, tanto por parte dos estudantes quanto dos educadores. A capacidade de perceber as mudanças em si mesmos e no ambiente ao seu redor é fundamental para o sucesso dessas transformações. Isso remete à importância do desenvolvimento da atenção, uma habilidade que pode ser aprimorada por meio da prática da meditação, graças às mudanças neurofisiológicas que ela pode proporcionar (Shapiro, 1981).

Essa conexão, entre a BNCC e as práticas meditativas, constitui uma chance relevante para fortalecer o sistema de ensino e capacitar os alunos para os obstáculos da existência no século XXI. Através da implementação estratégica destas práticas, é possível promover a formação de indivíduos mais conscientes, autônomos e capazes de lidar com as complexidades da sociedade moderna, em suma, capazes de transformar, inclusive, a realidade que os cerca.

3.3 O rendimento escolar: a saúde mental e sua relação com o ensino

O rendimento escolar representa uma dimensão fundamental da experiência educacional, sendo um indicador do progresso dos estudantes em sua jornada acadêmica e da eficácia do sistema educacional. Não obstante, a avaliação do rendimento escolar não se limita apenas às notas em provas e exames. A Base Nacional Comum Curricular, introduziu transformações significativas no processo de ensino-aprendizagem, priorizando competências que vão além do conhecimento

puramente cognitivo. A avaliação do rendimento escolar, portanto, deve agora abranger não apenas o desempenho acadêmico, mas também o desenvolvimento de habilidades, atitudes e valores que capacitam os estudantes a enfrentar as demandas complexas da vida cotidiana, do exercício pleno da cidadania e do mundo do trabalho (Brasil, 2018). Desta forma, as consequências do rendimento escolar extrapolam os muros da escola ao proporcionar aos educandos agirem diretamente como sujeitos históricos amplamente capacitados.

A saúde desempenha um papel vital no rendimento escolar dos estudantes. Quando se trata de apreender conhecimento, a saúde física e mental são componentes essenciais. Estudantes que desfrutam de boa saúde tendem a demonstrar maior concentração, resistência ao estresse e capacidade de lidar com os desafios acadêmicos. Por outro lado, problemas de saúde, tanto físicos quanto mentais, podem afetar negativamente o desempenho escolar. Portanto, compreender e abordar a saúde dos estudantes é essencial para garantir um ambiente de aprendizagem favorável e promover o rendimento escolar. Nesse cenário, a promoção da saúde mental e o bem-estar emocional dos estudantes desempenham um papel crucial na realização do potencial acadêmico dos mesmos.

Lamentavelmente, casos de ansiedade, depressão e até suicídio têm se tornado frequentes entre crianças e jovens. Em 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) conduziu um dos maiores estudos sobre saúde mental desde o início do século, oferecendo uma visão abrangente dos impactos da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental da população global. Em 2019, quase um bilhão de pessoas, enfrentavam algum tipo de transtorno mental. Espantosamente, os casos de depressão e ansiedade aumentaram em mais de 25% durante o primeiro ano da pandemia (World Health Organization, 2022). O estudo também aponta o ciclo vicioso que se constitui entre uma educação de baixa qualidade e transtornos mentais.

Além disso, é fundamental adotar uma abordagem integral para entender como a saúde mental e o rendimento escolar estão interconectados, afinal o equilíbrio emocional dos estudantes está intrinsecamente ligado à sua saúde física e mental. É nesse contexto que práticas como a meditação, que promovem o equilíbrio mental e emocional, ganham relevância. A busca por abordagens que auxiliem os estudantes no cultivo de habilidades para autogerenciamento emocional

e resistência ao estresse emerge como uma prioridade na educação contemporânea.

Nesse sentido, a meditação surge como uma prática que tem demonstrado benefícios significativos na promoção da saúde mental (Popp; Favretto; Reis, 2022) e, conseqüentemente, no desempenho acadêmico. Através da meditação, os estudantes podem aprender a acalmar suas mentes, melhorar a concentração e cultivar uma maior consciência de suas emoções, bem como uma capacidade de auto regulação das mesmas (Peixoto *et al.*, 2021). A incorporação da meditação nas escolas está se tornando uma tendência em muitos sistemas educacionais ao redor do mundo, pois reconhece-se o seu potencial para melhorar não apenas a qualidade da educação, mas também a qualidade de vida dos estudantes.

3.4 A meditação

A meditação é uma técnica que tem raízes profundas na história da humanidade, com origens que remontam a civilizações antigas, com técnicas que foram especialmente desenvolvidas no oriente. No cerne da meditação está o cultivo da atenção plena e consciente, uma técnica que permite que os praticantes direcionem sua mente para o momento presente, deixando de lado pensamentos analíticos.

Embora as formas e abordagens da meditação variem significativamente, em essência permanece a busca pela paz interior, clareza mental e autoconhecimento. Essa prática ancestral evoluiu ao longo dos séculos, sendo transmitida por várias tradições espirituais e filosóficas em todo o mundo. Seu apelo é atemporal e transcende culturas, proporcionando inúmeros benefícios físicos, mentais e emocionais (Goyal *et al.*, 2014), o que a torna uma ferramenta relevante e valiosa nos contextos contemporâneos de bem-estar e desenvolvimento humano.

Cultivada originalmente dentro de monastérios budistas, a técnica meditativa foi “traduzida” para a cultura ocidental e sistematizada por John Kabat Zinn, médico e professor emérito da Universidade de Massachusetts, que a tornou mais palatável para o público que não era familiarizado com o modo de ser budista (Silva, 2022), popularizando, desta forma, o *mindfulness*.

Atualmente, diversos são os programas de treinamento em *Mindfulness* espalhados pelo globo. O interesse em Programas Baseados em *Mindfulness* (MBPs), como a Redução de Estresse Baseada em *Mindfulness* (MBSR) e a Terapia

Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT), tem crescido significativamente nos últimos anos, manifestando, conseqüentemente um aumento na pesquisa, na implementação de MBPs em diversos contextos, como saúde, educação, justiça criminal e trabalho, e no crescente interesse geral (Crane *et al.*, 2016). Os MBPs são fundamentados em teorias e práticas de tradições contemplativas, ciência e disciplinas médicas, psicológicas e educacionais e é de suma importância encontrar programas e instrutores devidamente qualificados, que estejam capacitados a desenvolver qualidades como a compaixão, sabedoria, a autorregulação emocional e comportamental, sendo diligentes com a integridade dos programas, tendo em vista futuras pesquisas e inovações (Crane *et al.*, 2016).

No contexto atual, a meditação não é mais uma prática restrita a monges em retiros distantes; ela se tornou uma parte valiosa da vida cotidiana de muitas pessoas. O estresse e as demandas do mundo moderno, aliado aos avanços tecnológicos, aumentaram o interesse da população nas técnicas de meditação como uma maneira de encontrar equilíbrio, clareza e resiliência emocional. O que começou como uma disciplina espiritual agora é adotado em uma variedade de campos, incluindo psicologia, medicina e, até mesmo, ambientes corporativos. Isso demonstra como a meditação se transformou em uma abordagem universalmente válida para promover o bem-estar e o desenvolvimento humano, destacando sua relevância contínua na sociedade contemporânea.

3.5 A meditação como prática alternativa

Como visto anteriormente, a meditação, uma técnica ancestral enraizada em diversas tradições espirituais e filosóficas, vem conquistando crescente reconhecimento em contextos contemporâneos de bem-estar e desenvolvimento humano. Sua essência reside na habilidade de cultivar a atenção plena e consciente, direcionando o foco para o momento presente sem análises críticas (Shapiro, 1981).

Pode-se dividir as experiências meditativas em três grupos, baseado em neurofisiologia: prática de concentração, na qual o indivíduo busca preservar seu foco em um objeto específico (como uma música, uma vela, um ponto fixo, etc.), *mindfulness*, na qual o praticante busca ser receptivo à quaisquer estímulos internos ou externos que venham à consciência, e a terceira se trata de uma combinação das outras duas, onde o praticante mantém sua atenção em uma referência fixa, mas

assim que quaisquer estímulos ocorram, eles são percebidos mas logo a atenção se volta novamente para o objeto de foco (Shapiro, 1981).

Habilidades de concentração, foco unidirecional e atenção plena estão se tornando cada vez mais escassas devido aos avanços tecnológicos e à natureza da atividade digital, que requer pouco esforço frente ao entretenimento disponível. Entretanto, tais habilidades já são reconhecidas como benéficas há séculos, inclusive por filósofos, como Bertrand Russell:

O poder de concentração é uma qualidade muito valiosa, que poucas pessoas adquirem, a não ser pela educação [...] Três qualidades caracterizam a concentração perfeita: ela deve ser intensa, prolongada e voluntária [...] Ser capaz de ficar concentrado na mesma questão por um tempo considerável é essencial para as realizações mais difíceis e até mesmo para a compreensão de todo e qualquer assunto complicado ou obscuro (Russell, 2014, p. 204).

É natural observar que a incapacidade em se manter atento a uma questão que demande cuidado gera uma certa apreensão no indivíduo, podendo evoluir para problemas mais graves como ansiedade e depressão. A prática meditativa aliada a terapia psicológica cognitivo-comportamental tem demonstrado resultados promissores na redução de estresse, ansiedade e depressão em estudantes (González-Valero; Ortega; Jiménez; Molero, 2019). Como qualquer outra, esta habilidade é passível de ser treinada e desenvolvida, com algum esforço e persistência.

3.6 A meditação e o rendimento escolar

O rendimento escolar é uma preocupação genuína em qualquer sistema educacional. No entanto, em um mundo em constante evolução, as expectativas em relação ao sucesso acadêmico vêm se ampliando. Não se trata apenas de notas em provas, mas também do desenvolvimento de habilidades e competências que capacitem os alunos para enfrentar os desafios da vida na atualidade. Neste cenário, a meditação surge como uma ferramenta valiosa. Este tópico examina de perto a conexão entre a meditação e o desempenho acadêmico, compreendendo como a prática da meditação não apenas contribui para a qualidade de vida dos estudantes, mas também seu potencial em aprimorar seu sucesso na escola.

Dentre os diversos benefícios específicos que a meditação oferece às crianças e adolescentes em relação ao rendimento escolar, destaca-se uma série

abrangente de melhorias. A prática regular da meditação demonstrou aprimorar a regulação da atenção, capacitando os estudantes a manter o foco em tarefas acadêmicas e reduzindo os índices de desatenção e hiperatividade (Popp; Favretto; Reis, 2022). Além disso, a meditação contribui para o desenvolvimento da metacognição – que se caracteriza pela “capacidade do ser humano de monitorar e auto-regular os processos cognitivos” (Jou; Sperb, 2006, p. 177 *apud* Flavell, 1987; Nelson; Narens, 1996; Sternberg, 2000) – promovendo uma melhor compreensão das tarefas escolares e auxiliando os estudantes na melhoria do desempenho acadêmico. Estudos também indicam benefícios físicos, como a melhora da variabilidade da frequência cardíaca, que está associada a estados de relaxamento e foco, bem como a redução da ansiedade, que é frequentemente uma barreira ao aprendizado (Popp; Favretto; Reis, 2022). Esses são apenas alguns dos inúmeros benefícios físicos, sociais e emocionais que a meditação pode proporcionar aos estudantes.

Em termos de atenção e concentração, o aumento da tolerância à distrações é crucial para o cultivo das tarefas acadêmicas. As práticas meditativas tem o potencial de ensinar os estudantes a direcionar sua atenção para o momento presente, solidificando a concentração. Muitos estudos (Phan *et al.*, 2022) mostraram melhorias na consciência plena, ou seja, os jovens adquiriram uma maior consciência de seus pensamentos, emoções e sensações físicas. Além disso, as intervenções de *mindfulness* também levaram a melhorias no foco de atenção, reduzindo a impulsividade e reações negativas.

A capacidade de se manter no presente é um bálsamo para tempos em que a mente vagueia com preocupações acerca do futuro. Há evidências fortes de que as Intervenções Escolares Baseadas em *Mindfulness* (MBSIs) ajudam a melhorar o bem-estar mental dos jovens (Phan *et al.*, 2022), com grande potencial de redução da ansiedade (Peixoto *et al.*, 2021), o que pode ser particularmente benéfico em momentos de adaptação escolar, como no início do ano letivo ou em casos de transferências escolares, em períodos de exames e avaliações, e também no dia a dia escolar, para o manejo de situações que impactem diretamente o bem-estar discente.

Alinhados aos ganhos quanto à concentração e atenção e ao manejo da ansiedade, está também os impactos positivos que as práticas meditativas oferecem com relação à comportamentos problemáticos, o que tem sido alvo de muita

discussão no ambiente escolar nos últimos anos, infelizmente, em decorrência dos vários casos de relatos de atentados às escolas por ex-alunos. A maioria dos estudos analisados indicou que as MBSIs ajudaram a reduzir o estresse psicológico e fisiológico em jovens, entretanto, este resultado não foi absoluto, pois houve casos em que tais intervenções não surtiram efeito, mas são, ainda, soberanas em reduzir comportamentos problemáticos dos jovens, incluindo agressão, comportamento disruptivo e problemas de conduta (Phan *et al.*, 2022).

A meditação demonstra ter um impacto positivo no rendimento escolar, sendo uma ferramenta valiosa para capacitar os estudantes a alcançarem o sucesso acadêmico, preparando-os para enfrentar os desafios da educação moderna. A grande maioria dos estudos analisados mostrou melhorias no desempenho acadêmico, incluindo notas, memória auditivo-verbal, desempenho em matemática e estudos sociais (Phan *et al.*, 2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta monografia explora a importância da meditação no contexto educacional e seu impacto positivo no desenvolvimento acadêmico, bem como na saúde mental e no bem-estar emocional dos estudantes, mediante a revisão literária. Ao longo deste estudo, pôde-se compreender a potencialidade da meditação, uma prática ancestral, enquanto uma ferramenta valiosa para moldar o futuro das gerações mais jovens. Demonstra-se que a introdução precoce da meditação pode capacitar os alunos a se tornarem indivíduos mais conscientes, autônomos e resilientes, aptos a encarar os desafios e as demandas do século XXI.

Além disso, este trabalho destacou a importância da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) como um contexto em que a meditação pode desempenhar um papel significativo, fomentando a excelência educacional e capacitando os alunos para um mundo de transformações constantes. A BNCC enfatiza a necessidade de competências que vão além do conhecimento acadêmico, como o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e a capacidade de resolução de conflitos, que podem ser aprimoradas por meio da meditação.

Ressaltando a relação entre saúde mental, bem-estar emocional e desempenho acadêmico, destaca-se como a meditação pode ser uma ferramenta fundamental na promoção do equilíbrio emocional e da autorregulação dos estudantes. Através da prática meditativa, os alunos podem aprender a acalmar suas mentes, melhorar a concentração e cultivar uma maior consciência de suas emoções, capacitando-os a lidar com os desafios da vida escolar e além.

Por fim, evidencia-se os benefícios da meditação em termos de concentração, atenção e resolução de conflitos, elementos essenciais, não só para o sucesso acadêmico, mas também para a formação pessoal dos indivíduos. A meditação pode melhorar a capacidade dos estudantes de se manterem no momento presente, solidificando a concentração e melhorando o foco na aprendizagem. Além disso, as intervenções de meditação demonstraram reduzir comportamentos problemáticos, contribuindo para um ambiente de aprendizado mais harmonioso e eficaz.

Portanto, esta pesquisa de cunho bibliográfico, enfatiza a importância de se considerar a meditação como uma disciplina extracurricular, como parte integrante do currículo escolar, ou mesmo enquanto ferramenta do professor dentro de sala de

aula, desenvolvendo não só as habilidades acadêmicas dos alunos, mas também os capacitando para uma vida plena e equilibrada, repleta de harmonia. A integração de práticas meditativas nas escolas é apresentada como um investimento no futuro das crianças e jovens, capacitando-os a enfrentar os complexos desafios do século XXI com clareza mental, empatia e resiliência.

REFERÊNCIAS

- ALTET, M. **As pedagogias da aprendizagem**. Lisboa: Instituto Piaget, 1999.
- ASSIS, A S. M.; PORTELLA, C. F. S.; MALVA, V. A. S. Contribuições da meditação para a qualidade de vida de adolescentes. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, Santa Catarina, v. 5, n. 8, p. 29 – 37, out. 2017. DOI: 10.19177/cntc.v5e8201629-37. Disponível em: https://capes-primo.ezl.periodicos.capes.gov.br/primo-explore/fulldisplay?docid=TN_cdi_crossref_primary_10_19177_cntc_v5e8201629_3. Acesso em: 15 set. 2023.
- BRASIL. **Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília: Casa Civil, 1996. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 20 set. 2023.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: Subsecretaria de Educação Básica MEC/SEB, 2018. 600 p. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_sit e.pdf. Acesso em: 15 dez. 2023.
- CARVALHO, P; ANASTÁCIO, Z. Contributo da respiração diafragmática versus *mindfulness* no desenvolvimento da regulação emocional das crianças em contexto escolar. **Revista INFAD de Psicologia**, Braga, v. 2, n. 1, p. 325 – 342, abr. 2022. DOI: 10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2361. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/81782>. Acesso em: 24 jul. 2023.
- CRANE, R. S.; BREWER, J.; FELDMAN, C.; KABAT-ZINN, J.; SANTORELLI, S.; WILLIAMS, J. M. G; KUYKEN W. What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. **Psychological Medicine**, Cambridge, v. 47, n. 6, p. 990 – 999, dez. 2016. Doi:10.1017/S0033291716003317. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/what-defines-mindfulnessbased-programs-the-warp-and-the-weft/BA98A87D84A3097A06BFC3A1FBB61C2B>. Acesso em: 10 out. 2023.
- CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2007. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/696271/mod_resource/content/1/Creswell.pdf. Acesso em: 18 nov. 2023.
- DAYRELL, J. A escola como Espaço Sócio-Cultural. In: DAYRELL, J. (org.): **Múltiplos Olhares: sobre a educação e cultura**. Belo Horizonte: UFMG, 1996.
- GARDNER, H. **Cinco mentes para o futuro**. Tradução Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- GHEDIN, E. **Ensino de filosofia no ensino médio**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2009.
- GONZÁLEZ-VALERO, G.; ORTEGA, F. Z.; JIMÉNEZ, J. L.U.; MOLERO, P. P. Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Granada, v.

16, n. 22, p. 1 – 23, nov. 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/22/4394>. Acesso em: 15 set. 2023.

GOYAL, M.; SINGH, S.; SIBINGA, E. M. S.; GOULD, N. F.; ROWLAND-SEYMOUR, A.; SHARMA, R.; BERGER, Z.; SLEICHER, D.; MARON, D. D.; SHIHAB, H. M.; RANASINGHE, P. D.; LINN, S.; SAHA, S.; BASS, E. B.; HAYTHORNTHTWAITE, J. A. Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being. A Systematic Review and Meta-analysis. **JAMA Internal Medicine**, Chicago, v. 174, n. 3, p. 357 – 368, mar. 2014. DOI: 10.1001/jamainternmed.2013.13018. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1809754>. Acesso em: 10 out. 2023.

JOU, G. I.; SPERB, T. M. A Metacognição como Estratégia Reguladora da Aprendizagem. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 19, n. 2, p. 177-185, abr. 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722006000200003>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/sSCMC3HhLZ5vV3pSKM9ycqc/?lang=pt#>. Acesso em: 16 out. 2023.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, E. M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas 2003.

LEAL, I. **Meditação e relaxamento para crianças: um guia para pais e professores**. Lisboa: Chiado Editora, 2015.

LEÃO, L. M. **Metodologia do estudo e pesquisa: facilitando a vida dos estudantes, professores e pesquisadores**. Petrópolis: Vozes, 2019.

PEIXOTO, J. L.; GUIMARÃES, B.; PIRES, M. D.; JÚNIOR, Í. A. J. A. Efeitos da meditação sobre os sintomas da ansiedade: uma revisão sistemática. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v. 10, n. 2, p. 306 – 316, jul. 2021. DOI: <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v10i2.3357>. Disponível em: https://capes-primo.ezl.periodicos.capes.gov.br/primo-explore/fulldisplay?docid=TN_cdi_crossref_primary_10_17267_2317_3394rpds_v10i2_3357. Acesso em: 23 set. 2023.

PESSOA, F. **Poesia completa de Alberto Caeiro**. São Paulo: Companhia de bolso, 2006.

PHAN, M. L.; RENSHAW, T. L.; CARAMANICO, J.; GREESON, J. M.; MACKENZIE, E.; ATKINSON-DIAZ, Z.; DOPPELT, N.; TAI, H.; MANDELL, D. S.; NUSKE, H. J. Mindfulness-Based School Interventions: a Systematic Review of Outcome Evidence Quality by Study Design. **Mindfulness**, Suíça, v. 13, n. 7, p. 1591–1613, mai. 2022. DOI: 10.1007/s12671-022-01885-9. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-022-01885-9>. Acesso em: 13 out. 2023.

POPP, A. C.; FAVRETTO, L. M. H.; REIS, M. A. F. Revisão da Literatura sobre benefícios da meditação na educação. **Revista Humanidades e Inovação**, Palmas, v. 9, n.24, p.314 – 326, nov. 2022. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/7479>. Acesso em: 20 set. 2023.

RODRIGUES, N. Educação: da formação humana à construção do sujeito ético. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 22, n. 76, p. 232 – 257, out. 2001. DOI: 10.1590/S0101-73302001000300013 . Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/MpfHNQQR5c4LBvN4pgPpwJ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 26 mar. 2023.

RUSSEL, B. **Sobre a educação**. Tradução: Renato Prelorenzou. São Paulo: Editora Unesp, 2014.

SHAPIRO, D. H. Psychiatry - Epitomes of Progress: Meditation: Clinical and health related applications. **The Western Journal of Medicine**, California, v. 134, n. 2, p. 141-142, fev. 1981. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1272535/pdf/westjmed00222-0055b.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2023.

SILVA, P. R. C. **História e ciência da meditação**: da religião ao *mindfulness* no cenário brasileiro. 2022. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) - Centro de Educação, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2022. Disponível em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/24768?locale=pt_BR. Acesso em: 16 out. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report**: transforming mental health for all. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 30 jul. 2023.

ZHANG, X.; ZONG, B.; ZHAO, W.; LI, L. Effects of mind–body exercise on brain structure and function: A systematic review on MRI studies. **Brain Sciences**, [s.l.], v. 11, n. 2, p. 1–19, fev. 2021. DOI: 10.3390/brainsci11020205 . Disponível em: <https://doi.org/10.3390/brainsci11020205>. Acesso em: 23 jul. 2023.