



Ata da reunião da Comissão Permanente de Defesa da Cidadania

Resolução: nº 1.208, de 07 de fevereiro de 2018.

Participantes: Dr. Renan Marino, presidente;

Marco Rillo, membro;

Profº Agostinho Brandi.

Local: Gabinete do vereador Dr. Renan Marino

Data: 31/08/2018

Hora: 10hrs30min

Câmara Mun. S. J. do Rio Preto
08/09/2018 14:09:00

Tendo em vista o projeto de Resolução nº 1.208/2018, de 07 de fevereiro de 2018, autoria do vereador Marco Rillo, membro desta Comissão, que determina que toda Comissão Permanente desta Casa deve promover reuniões trimestrais, compostas pela maioria de seus membros, para elaboração de relatório de atividades realizadas no período. Por essa razão, os vereadores Dr. Renan Marino, Marco Rillo, com a participação do convidado Profº Agostinho Brandi, reuniram-se, no gabinete do vereador Dr. Renan Marino, às 10 horas e 30 minutos do dia 31 de agosto de 2018, para deliberar a respeito das ações promovidas pela Comissão Permanente de Defesa de Cidadania. No dia 03 de agosto de 2018, às 15 hrs, a assessoria do Vereador Dr. Renan Marino, reuniu-se com a Psicóloga Etienne Janiake, que relatou os benefícios das práticas de "atenção plena" para professores e alunos, pois ensina a respirar corretamente e a lidar com seus sentimentos, fazendo assim com que a própria pessoa tenha maior controle das suas emoções, aumente o grau de concentração e contribuindo com a assimilação do conhecimento (cognição) a ser adquirido em sala de aula, portanto melhorando o ambiente da sala de aula e a própria aprendizagem. A recomendação ideal é que os professores sejam preparados para uma formação de no mínimo 8 semanas de práticas com 4 encontros de forma quinzenal e portfólio autoexplicativo, e após o treinamento os profissionais serviram como multiplicadores e aplicar as técnicas com os alunos 2 vezes por semana por 15 minutos.



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DO RIO PRETO-SP

RUA SILVA JARDIM, 3357 - Centro - CEP 15010-060

FONE (17) 3214-7777 | FAX (17) 3214-7788 - www.riopreto.sp.leg.br



No dia 23 de agosto de 2018, às 11 hrs, o vereador Dr. Renan Marino reuniu-se com a Secretária da Educação Sra. Sueli Petronília Amâncio Costa, que se comprometeu em estudar o tema para ser inserido como "Prática Pedagógica".

A assessoria do Ver. Renan Marino foi recebida novamente em 30 de agosto de 2018, na Secretaria da Educação, onde os responsáveis se comprometeram em estudar a viabilidade de implantar como prática pedagógica nas escolas municipais.

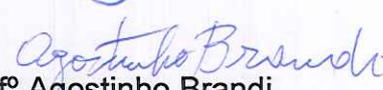
A Comissão da cidadania se inspirou no caso dos alunos que ficaram presos com o professor por vários dias com o técnico de futebol em uma caverna na Tailândia, uma vez que a prática de atenção plena ajudou a se manterem naquele período e saírem sem traumas.

É evidente o número alarmante das crianças que precisam de auxílio de profissional para tratar transtornos de ansiedade e outros, sendo de extrema importância o Estado intervir na formação de um cidadão com equilíbrio emocional.


Dr. Renan Marino

Presidente da Comissão Permanente de Defesa da Cidadania


Marco Rillo
Membro


Profº Agostinho Brandi



Em 25 de agosto de 2016, às 14h, reuniu-se a Comissão de Educação, Cultura e Esportes, sob a presidência de Sr. Renato Machado, para tratar das atividades pedagógicas nas escolas municipais.

A Comissão de Educação, Cultura e Esportes foi recebida no dia 25 de agosto de 2016, às 14h, pelo Sr. Renato Machado, Presidente da Comissão, para tratar das atividades pedagógicas nas escolas municipais.

A Comissão de Educação, Cultura e Esportes se reuniu no dia 25 de agosto de 2016, às 14h, para tratar das atividades pedagógicas nas escolas municipais. O Sr. Renato Machado, Presidente da Comissão, recebeu a Comissão e tratou das atividades pedagógicas nas escolas municipais.

Em 25 de agosto de 2016, às 14h, reuniu-se a Comissão de Educação, Cultura e Esportes, sob a presidência de Sr. Renato Machado, para tratar das atividades pedagógicas nas escolas municipais.

Presidente da Comissão Permanente de Educação, Cultura e Esportes
Dr. Renato Machado

[Assinatura]
Membro

Prof. Agostinho Beraldo

MINAS FAZ CIÊNCIA *infantil*

CONHEÇA A HISTÓRIA DO GRANDE INCÊNDIO DE ROMA

 VERÔNICA SOARES, 18 DE JULHO DE 2018

O QUE É UM LIVRO?

 VERÔNICA SOARES, 17 DE JULHO DE 2018

LUZES
COMP

 LUA

MINAS FAZ CIÊNCIA INFANTIL

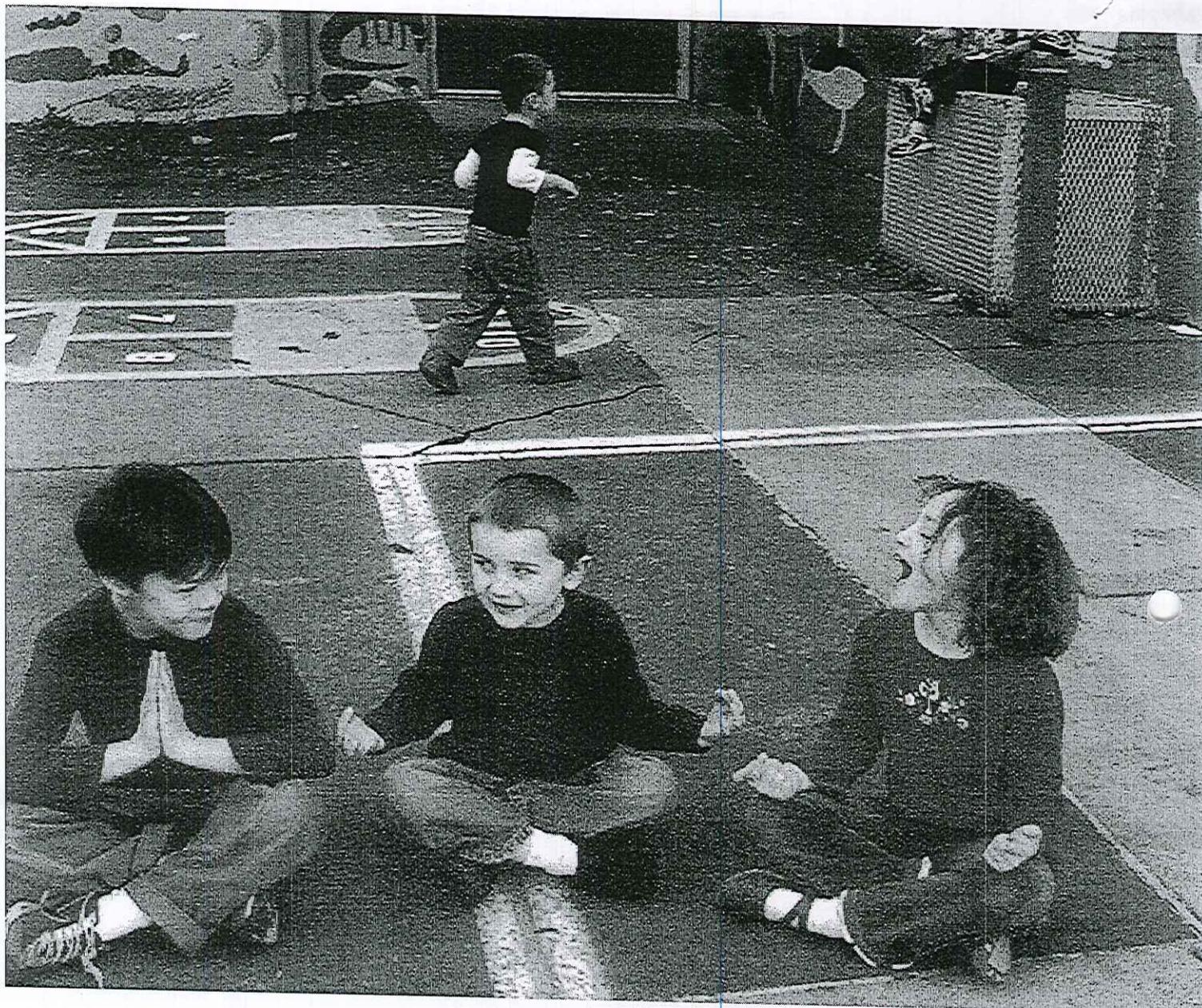
OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO NA ESCOLA

PESQUISA DE ALUNA DA UFMG MOSTRA AS VANTAGENS DAS PRÁTICAS MEDITATIVAS NO AMBIENTE ESCOLAR.



 LORENA TARCIA — 8 DE MARÇO DE 2018

Compartilhar no:    



Já pensou em **meditar para melhorar seu desempenho nos estudos**? Pois é. Cientistas de vários países estão interessados em saber quais os **benefícios das práticas meditativas na sala de aula**.

Não sabe o que são práticas meditativas e como funcionam? A gente explica.

Em geral, quando pensamos em prática meditativa, logo nos vem à mente a imagem de uma pessoa sentada com as pernas cruzadas, olhos fechados, uma expressão de paz e tranquilidade no rosto. **A meditação nos transporta também aos países orientais**, religiões como o budismo.

A verdade é que **não existe um só tipo de prática para meditar**. Existem várias maneiras utilizadas pelas pessoas para **desenvolver o foco e a atenção**.

O objetivo dessas práticas é **repousar a nossa mente, quando ela está muito inquieta, agitada**. Por meio de exercícios apropriados e controle do nosso organismo, conseguimos **prestar mais atenção ao momento presente, descansar e acalmar nossos pensamentos**.

Basicamente, esta prática se divide em dois tipos:

1. **Concentrativa** – quando nos concentramos na respiração, em um som ou mantra para focar e descansar a mente;
2. **Mindfulness** – busca a consciência e aceitação sobre o momento presente, sem julgamentos, evitando a fixação ruminação dos estímulos internos ou externos.

Já deu para entender por que estas técnicas podem ser úteis nos seus estudos? Acontece que vivemos hoje em meio a muitos estímulos, como jogos, celular, redes sociais. As cidades são agitadas, as pessoas andam sempre com pressa e preocupadas. Toda esta agitação não faz bem para nosso cérebro e nosso organismo.

E aí, quando vamos **estudar e nos concentrar em alguma coisa, fica muito mais difícil.**

Os estudos sobre o uso da meditação nas escolas não são novos. Uma estudante da UFMG, chamada Bárbara Luana Rodrigues, realizou uma pesquisa para saber sobre o resultado das pesquisas sobre este assunto e descobriu que elas existem há mais de 50 anos, pelo menos. Mas, foi mais recentemente que o interesse se multiplicou e muitos pesquisadores se dedicaram a compreender porque **meditação e escola fazer uma bela dupla!**

Os resultados da pesquisa da Bárbara apontam os seguintes resultados das práticas meditativas nas escolas:

- **diminuição de ansiedade**
- **aumento das habilidades sociais**
- **melhoria no humor**
- **maior autocontrole**
- **diminuição do estresse percebido**
- **diminuição do cansaço**
- **melhoria na autoestima**
- **menor número de faltas à escola**
- **melhoria na memória**
- **maior atenção**
- **melhor processamento visio espacial**
- **melhor comportamento dentro da escola**



Aspectos

A frequência da prática meditativa nos estudos variou entre **1 vez por semana e 5 dias por semana**, sendo sugerido por alguns que a meditação fosse praticada 6 ou 7 vezes por semana ou 3 vezes ao dia.

Bárbara sugere, diante dos diversos resultados positivos apresentados nas pesquisas realizadas com crianças e adolescentes sobre aspectos cognitivos e comportamentais utilizando práticas meditativas, que tais práticas **poderiam ser incorporadas ao ambiente escolar como uma ferramenta para, não só proporcionar um melhor aprendizado dos alunos, mas também possibilitar que estejam preparados para enfrentar os desafios cotidianos com clareza mental e tranquilidade.**

Em Belo Horizonte, algumas escolas já utilizam este recurso. E a sua? Conte pra nós. Que tal sugerir aos professores?

Para saber mais:

- Práticas Meditativas: contribuição à aprendizagem

Foto de Todd Fahrner sob licença cc.

COMPARTILHE ISSO:



RELACIONADO

Exercícios físicos melhoram capacidade de pensar, imaginar e calcular

16 de janeiro de 2018
Em "Minas Faz Ciência Infantil"

Conheça objetos antigos usados em aulas de física e química

19 de setembro de 2017
Em "Curiosidades"

Fact Checking: pense como um jornalista

1 de outubro de 2017
Em "Como fazer"

ETIQUETA:

COMPORTEAMENTO ESCOLAR MEDITAÇÃO MINDFULNESS PRÁTICAS MEDITATIVAS

PREVIOUS ARTICLE

BH TERÁ OFICINA DE PENSAMENTO COMPUTACIONAL NA BIENAL DE ARTE DIGITAL

PRÓXIMO POST

CINCO APLICATIVOS GRATUITOS PARA AJUDAR NA APRENDIZAGEM DE IDIOMAS



SOBRE O AUTOR

LORENA TARCIA

NENHUM COMENTÁRIO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
CURSO DE LICENCIATURA EM PEDAGOGIA

MARIANA DUARTE ROCHA

**MEDITANDO E BRINCANDO:
PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

PORTO ALEGRE

2. Semestre

2014

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
CURSO DE LICENCIATURA EM PEDAGOGIA

MARINA DUARTE ROCHA

PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO NA EDUCAÇÃO INFANTIL:
MEDITANDO E BRINCANDO

PORTO ALEGRE

3.ª edição

2014

INTRODUÇÃO

Com o passar do tempo, o ser humano foi se desenvolvendo e com isso peculiaridades passaram a aparecer. Devido a esta evolução, anteriormente era utilizado mais o corpo, pois se acreditava que a força física era o instrumento maior do ser humano. Com a evolução do ser, viu-se que a mente era uma ferramenta ainda maior em sua concepção e com isso, nas linhas de ensino e também no raciocínio ocorreram fortes transformações, muito antes do século XIII, para chegar ao que é hoje. Sucede-se também, rupturas tradicionais, filosóficas, nas ciências e até mesmo na religião.

No século XII começou a ocorrer uma grande ruptura na visão cosmológica, antropológica e epistemológica da elite intelectual europeia. Ela foi migrando, nos séculos seguintes, de uma perspectiva multidimensional (que chamarei de tradicional) do cosmo e do ser humano, apoiada no mito judaico-cristão e na filosofia platônica, para uma perspectiva e uma teoria do conhecimento cada vez mais racionais e empíricas, o que levou a estrutura circular das disciplinas – que se realimentavam mutuamente para permitir a compreensão do todo – a uma redução e fragmentação cada vez maior do saber (SOMMERMAN, 2006, p. 5).

Esta fragmentação levou a uma evolução em todos os âmbitos do saber especialmente rumo às especialidades. Inúmeras competências surgiram, novos cursos, virtudes e novas linhas de raciocínio que hoje compõem nossa formação escolar. Devido a isto, a rotina diária de uma sala de aula na Educação Infantil torna-se fragmentada e disciplinar. Conforme Lima (2003), a civilização ocidental promoveu, ao longo de sua história, a separação do corpo e da mente. Acreditava-se que as operações mentais eram mais elevadas e as ações feitas com o corpo eram menos importantes. Ao pensar sobre isso e observar estas questões, constantemente, no dia-a-dia escolar, propus o presente trabalho que tem por objetivo pesquisar e refletir sobre as práticas de meditação, que podem ser desenvolvidas na Educação Infantil.

Apesar de fragmentada em seus saberes, é possível que novas maneiras de articulação sejam inseridas na rotina escolar, de modo que, as crianças integrem as vivências e os diversos saberes de forma significativa. Uma das maneiras disso acontecer é através da meditação. Martinelli (1999, p. 76) afirma que, “A mente está relacionada ao nível emocional da personalidade. O alinhamento das emoções

clarifica a mente e gera maior lucidez para a transformação da informação em conhecimento”. Nesse sentido, trarei as práticas de meditação para contribuir neste caleidoscópio de conhecimentos que a educação nos permite. A meditação, na educação infantil, pode ser apresentada através do brincar e ser uma intervenção lúdica que pode possibilitar uma integração interna de tudo que a criança absorve durante seu dia. Para que ocorra desenvolvimento social, emocional assim como, de suas habilidades interpessoais a fim de que haja a evolução da autoestima e da autoconfiança.

Atualmente, existem registros que indicam os benefícios da meditação no âmbito escolar. Porém, durante minhas pesquisas, não encontrei nenhum referente ao seu uso na Educação Infantil. No decorrer do meu estágio obrigatório, realizei algumas dessas práticas com meus alunos. Em uma pequena turma do Maternal 2 de 14 alunos, crianças com 3 a 4 anos de idade, realizei práticas de relaxamento. Durante esses instantes, solicitava que as crianças deitassem no tatame¹ da sala e pensassem no que fizemos naquele dia. Enquanto massageava-os com uma bolinha de borracha, eles iam relatando sobre as suas percepções das atividades, das brincadeiras e até recontavam as histórias das rodas de leituras.

Foi possível observar que esta prática deixava-os seguros do que estava acontecendo em aula. Com o tempo, eles mesmos pediam por esse instante que com o decorrer das aulas, ia se aprimorando. Contudo, em meu estágio, o foco não era a meditação. Com o término dele, a paixão por essa prática já existia. Foi então, que nasceu a ideia do presente trabalho com o propósito de refletir e esclarecer sobre como as práticas de meditação poderiam ser usadas na sala de aula da Educação Infantil. Optei então, por uma pesquisa bibliográfica, já que devido ao pouco tempo, não poderia realizar uma busca de dados de campo.

As primeiras reflexões giraram em torno da importância do brincar educativo que se originou na antiguidade greco-romana, ligada a ideia de relaxamento necessário a atividade que exigem esforço físico e intelectual (UJIIE, 2007, p. 02). Por algum tempo, o ato de educar foi relacionado com o ato disciplinar. Com o passar dos tempos surgiu o conceito de infância, a faixa etária em que a criança teria tempo para brincar e aprender.

¹ Tatame: tapete, normalmente, utilizado nas salas de aula da Educação Infantil.

classe e frente a gays e lésbicas para a luta de mudança de paradigmas em
 conhecimento. Nesse sentido, farei as reflexões de natureza filosófica, política e
 metodológica de conhecimentos das ciências nos termos. A metodologia de
 pesquisa é a partir das experiências de vida de sujeitos e de suas histórias
 individuais que são possibilidades de pesquisa de vida que a ciência sempre
 durante sua vida. Para que possa desenvolver o conhecimento social, ambiental e de vida,
 suas habilidades intelectuais e em de que seja a evolução de sua vida e de
 sua existência.

Atualmente existem pesquisas que indicam os benefícios de se trabalhar no
 âmbito escolar. Porém, durante minhas pesquisas, não encontrei nenhuma pesquisa
 de seu uso na Educação Infantil. No decorrer de meu estágio curricular, realizei
 algumas dessas pesquisas com meus alunos. Em uma pesquisa sobre o desenvolvimento
 da memória, crianças com 3 e 4 anos de idade, realizei pesquisas de observação.
 Durante essas pesquisas, se observou que as crianças de 3 anos não tinham as habilidades
 para lembrar as duas histórias que eu contava. Enquanto crianças de 4 anos tinham
 de lembrar as duas histórias como as duas vezes que elas tinham sido contadas. Das
 pesquisas e as pesquisas de histórias das crianças no futuro.

Por isso, é importante que esta prática docente e escolar de que possam
 acontecer em sua vida. Com o tempo, elas mesmas vão se tornando mais
 com o decorrer das aulas, se se tornando. Contudo, em meu estágio, não foi assim
 na prática. Com o término dela, a prática por esse estágio já existia. Porém,
 que passou a ideia de prática pedagógica com o propósito de refletir e pesquisar
 sobre como as práticas de pesquisa escolar são usadas na sala de aula de
 Educação Infantil. Quei então por uma pesquisa de prática pedagógica, de que se trata de
 pouco tempo, não poderia realizar uma pesquisa de prática de campo.

As primeiras reflexões giram em torno de importância de prática pedagógica
 que se encontra na atualidade. Isso porque, segundo (LUCIO, 2007, p. 60),
 necessário a atividade que exigem estar atento a individualidade. Com o
 Por algum tempo, o ato de educar foi relacionado com o ato de ensinar. Com o
 passar dos tempos surgiu o conceito de ensinar e isso vem sendo utilizado para
 para tanto com prática e pesquisa.

Assim sendo, compreende-se que a prática pedagógica é uma atividade que envolve

vez que irei refletir e descobrir que práticas de meditação podem ser usadas na Educação Infantil.

Este trabalho está organizado da seguinte forma: o primeiro capítulo chamado Apologia da Ação, no qual justifico a escolha pelo tema e reflito com intuito de esclarecer a metodologia adotada. O segundo ponto abordado é Caleidoscópio da Educação e a Espiritualidade, em que realizo uma pequena reflexão sobre o desenvolvimento da educação e a presença da espiritualidade na sala de aula, assim como um pequeno apanhado do que é Educação Holística e o currículo da Educação infantil.

A seguir, faço uma pequena síntese sobre o que é meditação, trazendo aspectos de sua história e aproveito para associar as técnicas que estão sendo usadas no meio escolar. No terceiro capítulo, Brincando e Meditando, realizo uma analogia entre o brincar e meditar, que esclareço de que maneira essa prática deve ser interpretada na sala de aula. Concluo minha reflexão, ao disponibilizar algumas práticas que podem ser adaptadas para Educação Infantil. Finalizo meu trabalho fazendo uma pequena análise da caminhada que vivenciei ao longo desta pesquisa.

... e de acordo com a prática de muitos dos autores, os estudos de
Educação Infantil.

Este trabalho está organizado da seguinte forma: o primeiro capítulo é dedicado
Apologia de Azeite, no qual justifica a escolha pelo tema e discute sua importância
e a metodologia utilizada. O segundo capítulo aborda a importância da
Educação e a Especificidade em que trata-se uma pesquisa sobre o tema e
desenvolvimento da educação e a presença de especialistas no tema de sua
área com um pequeno estudo de caso é Educação Infantil e a prática da
Educação Infantil.

A seguir, faço uma pequena síntese sobre o que é educação e formação
de sua história e evolução para depois de técnicas que serão
usadas no meio escolar. No terceiro capítulo, abordando a importância da
análise entre o ensino e a prática, que estabelece um vínculo entre
ser realizada na sala de aula. Como um estudo de caso de uma prática
podem ser utilizadas para Educação Infantil, mas também
fazem uma pequena análise da caminhada que vem sendo feita nessa

Nutrir um ambiente harmônico e acolhedor em seus saberes possibilitará uma rotina articulada permitindo aprendizagens significativas. Estimo que todas as propostas que serão citadas, sejam úteis e de grande valia na rotina escolar proporcionando, deste modo, momentos lúdicos e de tranquilidade que irão permitir que a criança desenvolva e cultive sua concentração, imaginação, criatividade e percepção. Sendo assim, por mais que os saberes sejam fragmentados, a maneira como eles são conduzidos em sala de aula, será capaz de promover um ambiente escolar favorável ao ensino e aprendizagem.

A meditação servirá como um instrumento, que guiará o desenvolvimento das habilidades mentais e físicas, integrando e harmonizando essas esferas. Deste modo, acredito que a aprendizagem poderá ocorrer de forma lúdica, enriquecedora e prazerosa além de responder a problematização do presente trabalho. Conforme Deshmukh (2006), a meditação é capaz, também, de atuar no sistema nervoso autônomo e conduzir a um estado de relaxamento e de diminuição de estresse, importantes para o bem-estar físico e mental do público infante-juvenil.

1.1 ESCOLHENDO UM CAMINHO: SISTEMÁTICA DO TRABALHO

Nesta seção é esclarecido o caminho metodológico que foi percorrido, o qual possibilitou um esclarecimento rico e fértil acerca dos dados que foram recolhidos. São também apresentados dados acerca dos principais autores que subsidiaram o presente trabalho e contribuíram para que a pesquisa ganhasse vida e valor. Considerando que o ambiente escolar é fragmentado em seus saberes, que práticas de meditação poderiam ser realizadas na Educação Infantil? Para me ajudar a responder esta pergunta, realizei uma pesquisa teórica que teve como palavras-chave: meditação, espiritualidade, Educação Infantil e Educação Holística. Foram visitados os portais virtuais como Google Acadêmico, Portal Capes de Teses e Dissertações, Lume-UFRGS e Scielo em busca de publicações e trabalhos sobre esse tema, sem escolha de período (opção data em aberto para ver o que tinha em toda a coleção disponível online).

Um dos principais autores que inspirou este trabalho, e que mencionarei, foi Rafael Yus que desenvolveu uma pesquisa em torno da Educação Holística. No

Um emenda também a ser feita em seu texto, pois a palavra "de" deve ser substituída por "de" e a palavra "de" por "de".

A proposta serve como um instrumento que guia o desenvolvimento das atividades mentais e físicas, integrando e harmonizando estas ações. Desta modo, o aluno que se desenvolve em todas as áreas, em todas as situações, além de responder a necessidades do ensino básico. Conforme DeMunk (2006), a proposta é capaz, também, de atuar no sistema nervoso humano e contribuir para o estado de relaxamento e de bem-estar do aluno, respondendo para o bem-estar físico, mental e emocional infantil.

1.1. ESCOLHENDO UM CAMINHO SUSTENTÁVEL DO TRABALHO

Nesta seção é escolhido o caminho metodológico que se pretende seguir, pois a escolha do caminho metodológico não é feita apenas de acordo com o conteúdo, são também consideradas outras questões, como a possibilidade de apresentar o conteúdo e a possibilidade de apresentar o conteúdo de forma que seja mais interessante para o aluno. Considerando que o ensino escolar é fragmentado em seus aspectos, que muitas vezes não permitem ao aluno uma visão integrada do conhecimento, a metodologia proposta na Educação Infantil para o trabalho de matemática objetiva, através de jogos, atividades lúdicas que leve o aluno a compreender a matemática, através de jogos, atividades lúdicas. Foram utilizadas as palavras virtuais como Google Acadêmico, Fórum, entre outros. Dissertações, Livros, URSS e sites em busca de informações e trabalhos sobre esse tema, sem escoria de parte (página de parte em parte para o trabalho de matemática).

Um dos principais aspectos que inspirou este trabalho é o conhecimento de Rafael Yus que desenvolveu uma pesquisa em torno da Educação Infantil, no

A educação deve liberar e orientar as capacidades do corpo, da mente e do espírito da criança para que ela expresse em suas ações de plenitude e seus talentos (MARTINELLI, 1999, p. 41). No decorrer de sua obra a autora, mostra a meditação como uma prática que traz benefícios significativos na aprendizagem das crianças.

Despertando a consciência da harmonização por meio da meditação, ensinando-lhe a ter consciência do corpo como instrumento da ação e da mente e seus níveis mais sutis como responsáveis pelas emoções e pela transformação da informação em conhecimento. O desenvolvimento dos sentidos externos e a percepção dos sentidos internos exploram a capacidade de compreensão e a criatividade (MARTINELLI, 1999, p. 42).

O que parece evidente ao longo deste trabalho é que a maioria dos autores consultados defende a ideia de uma educação que seja focada no aluno. Acreditamos que a educação qualificada está voltada para a integração dos saberes sem deixar de lado a espiritualidade. Essas pesquisas mostram que cada vez mais a meditação está presente na sala de aula como proposta que auxilia o aluno a desenvolver, de forma enriquecedora, suas aprendizagens.

A proposta aqui é salientar os efeitos positivos que a meditação traz sobre a formação educativa de crianças, na Educação Infantil. O estudo de cunho teórico apresentou um enfoque investigativo num tema pouco visto na graduação da Licenciatura em Pedagogia. Portanto, no decorrer destas páginas a exploração desta pesquisa tem a finalidade de conhecer ou aprofundar conhecimentos e discussões acerca das práticas de meditação, presentes no âmbito escolar de algumas instituições.

A educação deve libertar a criança e ajudá-la a desenvolver os seus talentos e capacidades. O ensino deve ser uma experiência que permita à criança desenvolver o seu potencial e não apenas transmitir conhecimentos. (MARTINELLI, 1985, p. 41)

Desenvolver a consciência da criança é o primeiro passo para a sua libertação. O ensino deve ser uma experiência que permita à criança desenvolver o seu potencial e não apenas transmitir conhecimentos. (MARTINELLI, 1985, p. 42)

O que parece evidente ao longo deste trabalho é que a maioria das escolas tradicionais defende a ideia de uma educação que seja baseada no ensino de conteúdos e não no desenvolvimento da criança. A educação deve ser uma experiência que permita à criança desenvolver o seu potencial e não apenas transmitir conhecimentos. (MARTINELLI, 1985, p. 43)

A educação deve ser uma experiência que permita à criança desenvolver o seu potencial e não apenas transmitir conhecimentos. O ensino deve ser uma experiência que permita à criança desenvolver o seu potencial e não apenas transmitir conhecimentos. (MARTINELLI, 1985, p. 44)

aspectos do cotidiano que devem não ser apenas ensinados, mas vividos e compartilhados e não apenas transmitindo conhecimentos. O professor, na sala de aula, torna-se um empreendedor que, através das suas habilidades, contribuirá, de uma forma ativa para a formação humana de seus alunos, a partir de um olhar caleidoscópico sobre o ser.

O educador possui uma forte influência na construção do caráter e personalidade de seus alunos. Por esse motivo, torna-se uma figura importante na vida do indivíduo. Sua autoridade apresenta uma credibilidade que agrega não só conteúdos teóricos em seu planejamento diário, mas também, dimensões do cotidiano do como viver. Cada vez mais o docente está sendo exigido em múltiplas esferas. Futuramente, o desafio de estar à frente de uma sala de aula, será ainda maior, na qual o professor será uma “arma” de estímulo para a motivação e não apenas um transmissor de conteúdo.

Pensamos que a tarefa da educação é formar seres humanos para o presente, para qualquer presente, seres, nos quais, qualquer outro ser humano possa confiar e respeitar, seres capazes de pensar tudo e de fazer tudo o que é preciso como um ato responsável a partir de uma consciência social (MATURANA; REZEPKA, 2001, p. 10).

Atualmente, a perspectiva de ensino não abrange tanto a formação do SER, pois a figura do professor prioriza o papel do mestre detentor do saber e focado nas questões didáticas e metodológicas. Nesse cenário, o professor ensina o conteúdo e o aluno é responsável por absorver tudo o que o professor apresenta tendo que repetir o que assimilou por meio de provas e trabalhos. É nesta concepção, que tem ocorrido mudanças, pois o professor deveria ser preparado para formar indivíduos capazes de pensar, refletir criticamente e praticar atos responsáveis, por serem conscientes do presente e que qualquer outro ser humano possa confiar e respeitar.

Acredita-se que numa educação holística seja possível desenvolver, na sala de aula, um ambiente integrador que permita expandir outros aspectos do aluno como o seu lado emocional, artístico, sensível ou ainda espiritual. Este método, sofrendo as adaptações necessárias, pode ser desenvolvido em qualquer faixa etária já que acredita em uma educação que seja possível unir “a cabeça e o coração” de seus alunos. De acordo com Yus (2002), a relação corpo-mente pode ser explorada através de movimentos corporais, da dança, da dramatização e de

associação do cotidiano que devem, não ser apenas ensinados, mas vividos e compartilhados e não apenas transmitidos como conteúdos. O professor, ao trabalhar sua formação para a formação humana de seus alunos, a partir de um olhar crítico, precisa ser um educador que, através das suas práticas pedagógicas, possibilite a construção de uma cultura crítica e cidadã.

O educador possui uma função essencial na construção do caráter e personalidade de seus alunos. Por esse motivo, torna-se uma figura importante na vida do indivíduo. Sua atuação é essencial em conteúdos que se relacionam com conteúdos teóricos em seu planejamento diário, mas também, dimensionar o cotidiano do aluno. Cabe a ele, portanto, estabelecer estratégias em múltiplas situações. Futuramente, o desejo de estar à frente de uma sala de aula será mais do que um desejo de um professor, será uma "missão" de ensinar para a formação e não apenas um transmissor de conteúdos.

Presença que a tarefa da educação é a de formar cidadãos capazes de pensar, sentir e agir. Não se trata de transmitir conhecimentos, mas de proporcionar condições para que o aluno possa construir sua própria compreensão do mundo. É de fazer tudo que é possível para que o aluno seja capaz de pensar, sentir e agir. Uma educação social (MARTINS, 2005, p. 10).

Atualmente, a perspectiva de ensino não é apenas a transmissão de conteúdo, pois a figura do professor precisa ser capaz de trabalhar com o saber e fazer, mas também de desenvolver metodologias. Nesse contexto, o professor precisa ser capaz de trabalhar com o aluno de forma responsável e desenvolver uma prática pedagógica que seja capaz de trabalhar com o aluno de forma responsável. É nessa perspectiva que tem ocorrido mudanças, pois o professor precisa ser capaz de trabalhar com indivíduos capazes de pensar, sentir e agir. É preciso que o professor seja capaz de trabalhar com o aluno de forma responsável e proporcionar condições para que o aluno seja capaz de pensar, sentir e agir.

Atualmente, a tarefa da educação é a de formar cidadãos capazes de pensar, sentir e agir. Não se trata de transmitir conhecimentos, mas de proporcionar condições para que o aluno possa construir sua própria compreensão do mundo. É de fazer tudo que é possível para que o aluno seja capaz de pensar, sentir e agir. Uma educação social (MARTINS, 2005, p. 10).

disciplinada e capaz de desempenhar os papéis sociais determinados para conquista econômica (YUS, 2002, p. 21).

É na busca por mudar essa compreensão de educação que professores buscam proporcionar a seus alunos um ambiente escolar mais humano. Que possa oportunizar o crescimento e o desenvolvimento global. Uma aula baseada nas características holísticas não significa que irá inserir, em seu contexto, as religiões ou ainda seguir aspectos de uma determinada religião. Mas sim, proporcionar aos alunos, a oportunidade de uma aprendizagem significativa alinhada com valores e propósitos e priorizando o equilíbrio corpo-mente e pessoa-mundo.

Uma vez que, os conteúdos não são vistos como separados e sim, interligados, por esse motivo, buscam sempre andar próximos criando conexões entre mente e o corpo. Permitindo que o professor tenha liberdade em seus planejamentos diários, para que possa dar um retorno mais sensível a seus alunos que não seja apenas um currículo engessado em torno de conteúdos.

O holismo valoriza e desenvolve a espiritualidade como estado de conexão de toda a vida, de experiência do ser, de sensibilidade e compaixão, de diversão e esperança, de sentido de reverência e de contemplação diante dos mistérios do universo, assim como do significado e do sentido da vida (YUS, 2002, p. 22).

A educação holística busca proporcionar que cada aluno compreenda que tudo no mundo e na vida está interligado, por esse motivo, que os planejamentos na sala de aula também devem ser relacionados. Para que deste modo, no dia-a-dia seja possível que os alunos vivenciem diversas experiências permitindo que suas aprendizagens sejam significativas, respeitadas e valorizadas. Em conformidade com Yus (2002, p. 23), "A educação é crescimento por meio da descoberta e da abertura de horizontes, o que supõe um envolvimento no mundo, sustentado pelo interesse, pela curiosidade e pelo propósito pessoal de compreender e encontrar sentido".

Segundo Barros (2009, p. 2), "O reconhecimento e a vivência dessas qualidades é o ponto de partida para o desenvolvimento de sua consciência ética através da sua forma de pensar, comunicar-se, atuar e relacionar-se com o mundo". Permitindo que os alunos possam aprender a reconhecer seus valores pessoais e espirituais que influenciam e influenciarão em sua cultura.

Assim sendo, este método de educação holística possibilita que haja um convívio com a diversidade, através de trabalhos realizados em um espaço flexível e

decomposição e o papel do desenvolvimento da linguagem
determinando os aspectos estruturais (Lima, 2002, p. 21).

É na busca por melhor essa compreensão as pesquisas que apresentam
questões importantes a serem resolvidas em ambientes escolares, mais humanizados (Lima, 2002).
Oportunizar o crescimento e o desenvolvimento global, bem como a formação das
características holísticas não significa que se ignorem os aspectos da linguagem
ou ainda seguir aspectos de uma determinada língua. Para as pesquisas atuais
atuar e oportunizar de uma abordagem significativa, analisando os valores e
propostas aprofundando o equilíbrio corpo-mente é essencial (Lima, 2002).

Uma vez que os conteúdos não são vistos como separados e
fragmentados, por esse motivo, buscar sempre manter próximo o equilíbrio
entre mente e o corpo. Fermando que o professor tenha liberdade em suas
planejamentos diários, para que possa ter um retorno mais rápido e eficaz, em
que não seja apenas um conteúdo a ser ensinado em forma de conteúdo.

O trabalho pedagógico e a educação é essencialmente uma atividade
complexa de toda a vida, de exposição de um, de um lado, e de
compreensão de diversos aspectos da realidade, de outro lado, e de
construção de uma nova realidade, de outro lado, e de
significação de sentido de vida (Lima, 2002, p. 21).

A educação pedagógica busca proporcionar que cada aluno compreenda que
tudo no mundo é na vida está integrado, por esse motivo, que os conteúdos
deve de ser tratados dentro de um contexto, para que possa ser compreendido
esse processo, que os alunos vivenciam diversas experiências, incluindo a
aprendizagem, sejam significativas, respeitadas e valorizadas. (Lima, 2002, p. 21)
com Yuz (2002, p. 21). A abordagem é centrada no aluno, a aprendizagem é
dentro de horizontes, o que exige um envolvimento no mundo, que não seja
interesse, pois a abordagem é pelo processo, pelo conhecimento e educação
social.

Segundo Barros (2008, p. 3). O reconhecimento e a importância da
educação é o ponto de partida para o desenvolvimento de um novo mundo
dentro de sua forma de pensar, comunicar, sentir e relacionar-se com o mundo.
Porém, para os alunos possam aprender a reconhecer e valorizar o mundo
educacional, sua influência é fundamental em sua vida.

Assim sendo, esta pesquisa de educação pedagógica possibilita que seja
compreendida a importância da educação, refletindo em um mundo melhor.

Há vários caminhos distintos que conduzem ao desenvolvimento da aprendizagem das crianças. No entanto, a integração curricular propõe a união destes aspectos. Acredita-se que, deste modo, a criança é respeitada em seu todo, podendo ter uma melhor percepção dos saberes e assim, promover uma aprendizagem significativa. Ao longo deste trabalho nos aprofundaremos nesta ideia.

De acordo com Sampaio (2012, p. 60):

O pensamento da educação integral tem a visão do ser humano como um ser global, com mente, corpo, emoção e espírito integrados e indissociáveis. É a interconexão dessas esferas que produzirá o efeito diferencial entre a educação tradicional, cartesiana, de bases materialistas e a educação integral. A espiritualidade é uma das dimensões levadas em consideração nessa última perspectiva.

O equilíbrio é a busca de que a criança alcance uma interiorização qualificada de tudo o que lhe é vivenciado. Recentes pesquisas relacionadas ao cérebro sustentam que o objetivo deve ser construir uma personalidade completa, em vez de focar apenas no desenvolvimento cognitivo (GONZALEZ-MENA; EYER, 2014, p. 10). Atualmente a busca curricular vai além de que as crianças aprendam as cores ou então a contar, busca-se o desenvolvimento intelectual, emocional, relacional e físico. Para isso, uma sala de aula cheia de materiais interessantes pode ser uma ferramenta nesta conquista. Entretanto somente um ambiente atrativo não é o suficiente para o desenvolvimento de uma criança. Independente da idade é necessário que o educador estabeleça relações de confiança e segurança com seus alunos.

A rotina da sala de aula deve ser harmonizada para que desta forma a criança se sinta respeitada em seu todo. Momentos que devem ser tranquilos para que a criança se sinta à vontade, a troca de fraldas e a alimentação. O currículo que está sendo empregado em creches e escolas abrange não somente atividades que configuram a aprendizagem, mas também, propostas que sejam essenciais no dia-a-dia da rotina escolar (GONZALEZ-MENA; EYER, 2014).

Para que a rotina de cuidados se torne currículo, elas não podem ser executadas mecanicamente. Toda a vez que um cuidador interage, de modo que foque completamente uma criança específica enquanto cumpre algumas das tarefas essenciais da vida diária. O tempo gasto nisso prolonga as conexões. Quando manipulam o corpo da criança com a atenção em outro lugar, os cuidadores perdem a oportunidade de deixar que a criança experimente uma interação humana íntima. É a acumulação de intimidade durante as numerosas interações que transformam tarefas comuns em um currículo baseado em relações (GONZALEZ-MENA; EYER, 2014, p. 51).

Os valores culturais distintos que coexistem no desenvolvimento do pensamento científico são essenciais. No entanto, a integração desses valores é necessária para a compreensão dos aspectos. Acredita-se que este modo de integração é necessário em seu próprio direito para uma melhor compreensão dos valores e, assim, promover uma compreensão significativa. No longo prazo, talvez seja necessário estabelecer

De acordo com Bunge (2012, p. 12):

O pensamento de natureza integrativa tem a ver com a integração de conhecimentos de diferentes áreas da ciência, como a física, a química, a biologia, a medicina, etc. É a integração de conhecimentos de diferentes áreas da ciência que permite a compreensão de fenômenos complexos. A essência da integração é a busca por uma compreensão mais profunda dos fenômenos naturais.

O equilíbrio é a busca de um equilíbrio entre diferentes qualidades de tudo o que nos é oferecido. Portanto, para que haja um equilíbrio adequado, o objetivo deve ser encontrar uma harmonização adequada em vez de localizar apenas no desenvolvimento cognitivo (GONZALEZ ET AL., 2014, p. 10). Atualmente a busca científica vai além do que se entende tradicionalmente como ciência, buscando o desenvolvimento de métodos inovadores e a integração de conhecimentos de diferentes áreas da ciência. Portanto, a integração não é um fenômeno recente. Entretanto, atualmente, a integração é necessária para o desenvolvimento de uma ciência interdisciplinar, o que é necessário que o educador tenha um conhecimento adequado para isso.

A forma de vida de cada ser humano é influenciada pelo meio em que vive. Portanto, a integração de conhecimentos de diferentes áreas da ciência é necessária para a compreensão dos fenômenos naturais. Portanto, a integração é necessária para o desenvolvimento de uma ciência interdisciplinar, o que é necessário que o educador tenha um conhecimento adequado para isso.

de de vida escolar (GONZALEZ ET AL., 2014).

Para que a ciência de cada ser humano seja influenciada pelo meio em que vive, é necessário que haja uma integração de conhecimentos de diferentes áreas da ciência. Portanto, a integração é necessária para o desenvolvimento de uma ciência interdisciplinar, o que é necessário que o educador tenha um conhecimento adequado para isso.

(GONZALEZ ET AL., 2014, p. 11)

3 MEDITAÇÃO

A meditação é uma prática milenar originária do Oriente e associada à figura histórica de Buddha. É também, muito conhecida por ser uma técnica contemplativa de purificação da mente e promoção do autoconhecimento (SOLARZ, 2009).

Atualmente a prática da meditação é exercida em diversos países e muitas pessoas relatam ter obtidos benefícios médicos e psicológicos ao criar o hábito de meditar diariamente. Nesse processo, a atenção é intensificada ao oferecer entendimento sobre mecanismos neurobiológicos envolvidos, facilitando a correlação entre aspectos físicos com a espiritualidade (KOZASA, 2007).

A meditação é uma técnica que utiliza procedimentos específicos que altera o estado de consciência através do relaxamento muscular, por ser um estado auto induzido proporciona uma calma do lógico utilizando artifícios de auto focalização e valoriza a auto percepção não sensorial (DANUCALOV; SIMÕES, 2006).

Conforme Arora (2006, p. 51), a meditação é

“um processo que visa aquietar pensamentos dispersos e tranquilizar emoções, além de criar condições físicas, mentais e emocionais que promovem vivências dos estados elevados da consciência.”

Por todo este conhecimento antigo e ao mesmo atual, científico e acadêmico, é que o hábito diário de meditação está alcançando reconhecimento. Já são constantes os relatos dos benefícios que esta prática dispõe na vida de quem se disponibiliza a ela. De acordo com McDonald (1984, p. 129) “meditar é dominar a mente e trazê-la para o entendimento correto da realidade, é observar o que somos e trabalhar com isso de forma a nos tornarmos mais positivos e úteis, para nós e para os outros”.

Inúmeros trabalhos têm comprovado que a meditação, por mais que seja uma técnica simples, é robusta o suficiente para promover um desenvolvimento no sistema neurológico, o qual contribui para o nível de atenção e neutraliza os efeitos de sobrecarga cognitiva (JHA, KROMPINGER, BAIME, 2007; MOORE, MALINOWSKY, 2009); ZYLOWSKA et al., 2008). A meditação, caracterizada como o treino da atenção plena, ou seja, à consciência do momento presente, tem sido associada a um bem-estar físico, mental e emocional (SHAPIRO, SCHWARTZ &

A meditação é uma prática milenar originária do Oriente e associada a rituais místicos do Budismo. Entretanto, muito tem evoluído por ser uma técnica extremamente

de purificação da mente e promoção do autoconhecimento (SOUZA, 2010).

Atualmente a prática da meditação é aplicada em diversas áreas e muitas pessoas relatam ter obtido benefícios físicos e psicológicos ao fazer o hábito da meditação diariamente. Nesse processo, a atenção é direcionada ao momento atual, permitindo assim, melhor controle neurológico, emocional, facilitando a

conexão entre aspectos físicos com a espiritualidade (NOZAKI, 2007).

A meditação é uma técnica que utiliza procedimentos específicos para alcançar estado de consciência através de relaxamento muscular, por exemplo, estado auto induzido, proporcionando uma melhoria de lógica utilizando técnicas de auto meditação

e visando a auto percepção não racional (DANUCALOV-SILVÉRIO, 2008).

Carvalho Amor (2007, p. 51), a meditação é

"um processo que visa ao estado de relaxamento muscular e tranquilidade emocional, além de criar condições físicas, mentais e emocionais para promover mudanças nos estados emocionais da consciência".

Por isso, este entendimento exige e ao mesmo tempo, controle e disciplina. É por isso que a prática da meditação exige disciplina e comprometimento. Já em conteúdos de textos das pesquisas que esta prática oferece para os alunos de graduação e pós-graduação (SOUZA, p. 125). Segundo o autor, a meditação é uma prática que promove o entendimento contínuo da realidade, é possível e sua prática é realizada com foco de forma a nos tornarmos mais conscientes e não para nos afastar os outros.

Inúmeros estudos têm comprovado que a meditação pode trazer benefícios para a mente simples, é possível a utilização para promover um equilíbrio emocional no sistema nervoso, o qual contribui para o nível de atividade e bem-estar do indivíduo de aspectos cognitivos (LHA, KROMPFLINGER, BARUE, LUIS, MOORE, MALINOWSKY, 2009). ZYLBERSTEIN et al., 2008). A meditação é considerada uma prática que promove a consciência da mente em presença, faz isso associada a um bem-estar físico, mental e emocional (SILVÉRIO, SCHWARTZ &

Para isso, são utilizadas técnicas diversas de focalização da atenção como, por exemplo, prestar atenção na respiração, fixar o olhar em um ponto, repetição de frase ou palavras, etc. A escolha da técnica será baseada na maior aceitação pelo grupo (REICHOW, 2002, p. 52). As técnicas meditativas fazem parte de uma atividade mental que por se manifestar na consciência do indivíduo, promove uma aptidão mental bem desenvolvida.

Não tendo a ver com a competência intelectual ou com a formação educacional, o hábito destas práticas propicia uma maior percepção ou discernimento do consciente. É deste modo que ocorre uma aprendizagem direta, tendo sido obtida através de uma melhor organização dos pensamentos. Pois, com a meditação não se conhece um “objeto” por obrigação e sim, através de uma técnica lúdica é possível conhecer o “objeto” em sua totalidade.

Além disso, a meditação pode ser caracterizada como uma prática que atinge objetivos semelhantes a algumas técnicas de psicoterapia cognitiva, embora por meios distintos. Ambas levam a diminuição do pensamento repetitivo e à reorientação cognitiva, desenvolvendo habilidades para lidar com os pensamentos automáticos (MENEZES, 2009, p 17).

A diferença se dá então, através das técnicas já que a meditação facilita a compreensão dos conteúdos através do fluxo mental. Sendo assim, ao praticar técnicas meditativas o aluno realizará uma integração entre mente, corpo e o mundo externo.

Rosaen e Benn (2006) promoveram estudos que procuraram investigar a influência da meditação no âmbito escolar. O estudo foi realizado em uma escola infanto-juvenil com a colaboração de 17 estudantes em que adotaram o hábito de meditar por 10 minutos, por dia, em um ano. Os resultados obtidos demonstram benefícios nos níveis de relaxamento, concentração, melhora na capacidade de autocontrole e diminuição de sentimentos de raiva. Assim como houve relatos, por parte dos estudantes, que a meditação lhes proporcionou uma melhora no desempenho escolar, na capacidade de concentração e foco nas propostas diárias.

Assim como este relato, atualmente já existem outros registros que indicam os benefícios da meditação no âmbito escolar. Porém, durante minhas pesquisas não encontrei nenhum na Educação Infantil. No decorrer do meu estágio obrigatório, fiz algumas dessas práticas com meus alunos.

Foi possível observar que a prática de meditar, deixava-os seguros e atentos ao que estava acontecendo em aula. Contudo em meu estágio o foco não era a meditação. Com o término dele, a paixão por essas práticas já existia. Foi então que a ideia do presente trabalho surgiu. Optei por uma pesquisa bibliográfica já que devido ao pouco tempo não poderia realizar uma busca de dados em campo.

A infância está passando por grandes transformações, pois ela já não é mais uma infância pensada e sim pensante. Cada vez mais tem se visto investimentos na área do desenvolvimento das habilidades infantis. Busca-se a criação de um ser humano mais íntegro e seguro de si. No decorrer dos anos está sendo possível notar a necessidade de um olhar mais cuidadoso do educador em seus alunos. A aprendizagem das crianças que em tempos antigos era mecanicista, hoje nas escolas busca-se dar espaço para a expressão e o relaxamento.

Pensando nisso, durante minhas pesquisas busquei encontrar práticas de meditação que pudessem ser adaptadas para Educação Infantil. E encontrei duas, uma seria uma técnica de concentração focada no aqui e agora e a outra, práticas de exercícios de Yoga. Irei falar mais sobre elas nos próximos tópicos.

4.1 AQUI E AGORA E VISUALIZAÇÃO GUIADA

Roscoe e Bean (2006) promoveram estudos que procuraram investigar a influência da meditação no âmbito escolar. O estudo foi realizado a nível de ensino-junior com a colaboração de 17 educadoras em que se aplicou a prática de meditar por 10 minutos por dia, em um ano. Os resultados obtidos demonstraram benefícios nos níveis de relaxamento, concentração, melhoria na capacidade de autocontrole e diminuição de sentimentos de raiva. Assim como outros estudos realizados com estudantes, que a meditação lhes proporcionou uma melhoria no desempenho escolar, na capacidade de concentração e foco nas atividades diárias.

Assim como este artigo, igualmente já existem outros artigos que tratam das benéficas da meditação no âmbito escolar. Porém, durante muitas pesquisas não encontramos nenhum na Educação Infantil. No entanto, da área da psicologia, fiz algumas dessas pesquisas com meus alunos.

Foi possível observar que a prática de meditar, sobretudo as práticas de atenção plena que estava acontecendo em aula. Contudo, em meu estágio o foco não era a meditação. Com o término dele, a prática por estas práticas já existia. Foi então que a ideia do presente trabalho surgiu. Optei por uma pesquisa bibliográfica de que deveria ao pouco tempo não poderia realizar uma busca de dados em tempo.

A criança está passando por grandes transformações, que ela já não é mais uma criança pensada e sim pensante. Cada vez mais, tem-se visto mais ênfase na área de desenvolvimento das habilidades infantis. Fica-se a cargo de um ser humano mais íntegro e seguro de si. No decorrer de uma vida, sendo possível gerar a necessidade de um olhar mais cuidadoso de educador em seus alunos. A aprendizagem dos alunos que em tempos antigos era ministrada nos espaços escolares, se dá espaço para a expressão e o relaxamento.

Pensando nisso, durante minhas pesquisas busquei encontrar práticas de meditação que pudessem ser aplicadas para Educação Infantil. É importante que uma seja uma técnica de concentração focada no aqui e agora e a outra prática de exercícios de Yoga. Isto faz mais sobre elas nos próximos capítulos.

4.1. AQUI E AGORA E VISUALIZAÇÃO GUIADA

no desempenho da atenção, também foi observada uma melhora estatisticamente significativa na memória de trabalho (CHAMBERS et al., 2008) e nos escores da inteligência (TANG et al., 2007).

O autor Tolle (2002, p. 57-58), aconselha que a pessoa que esteja se submetendo a prática de meditação

Esteja presente como alguém que observa a mente e examine seus pensamentos, suas emoções, assim como suas reações em diferentes circunstâncias. Concentre seu interesse não só nas reações, mas também na situação ou na pessoa que leva você a reagir. Perceba também com que frequência a sua atenção está no passado ou no futuro. Não julgue nem analise o que você observa. Preste atenção ao pensamento, sinta a emoção, observe a reação. Não veja nada como um problema pessoal. Sentirá então algo muito mais poderoso do que todas aquelas outras coisas que você observa, uma presença serena e observadora por trás do conteúdo da sua mente: o observador silencioso.

Na sala de aula, da educação infantil, podem existir crianças de quatro meses a seis anos de idade. Com as pesquisas que realizei percebo que é possível realizar práticas de meditação com crianças a partir do um ano e meio, por elas sempre estarem em desenvolvimento constante. A prática de meditação deve ser adaptada à necessidade da sala de aula. Cada faixa etária necessita de uma focalização diferente e as técnicas meditativas torna-se uma prática com finalidade de harmonizar todas as aprendizagens que as crianças absorvem.

É através da busca da Educação Integrada que as propostas de relaxamento passam, também, a fazer parte do dia-a-dia da sala de aula. Foco da atenção no aqui e agora como a visualização guiada são as práticas mais apropriadas para estimular o desenvolvimento integro do aluno. Recontando uma história ou ainda lembrando o que foi realizado durante o dia possibilita que a criança se sinta mais segura de si. Ocorre o aumento da autoestima e auxilia, deste modo, na construção do cognitivo e emocional de forma mais concreta.

É importante que esse instante de relaxamento seja prazeroso e tranquilo. Pois, trata-se de um momento em que a criança vai poder compreender as aprendizagens, de forma significativa. Um desenvolvimento bem estruturado, nesta fase da vida, é fundamental para a construção do ser como um todo. Por esse motivo, que as técnicas de meditação podem ser utilizadas na sala de aula, a fim de estruturar o desenvolvimento infantil com suas aprendizagens.

aplicada. No caso da educação infantil, a primeira alteração seria com relação ao tempo. Já que elas devem brincar bastante e aprender algumas posturas para que cresçam naturalmente sem a imposição de uma disciplina muito rígida (CHANCHANI; CHANCHANI, 2006).

Em uma turma, com crianças muito novas, as práticas deveriam ser mais rápidas e flexíveis, pois a concentração ainda está em processo de desenvolvimento. Com o passar do tempo às práticas irão se aprimorando e se perdurando por mais tempo. É mais uma forma de interação do corpo com o meio buscando o desenvolvimento de nossas funções psicomotoras (MORAES; BALGA, 2007, p. 64).

As crianças são naturalmente ativas e excitáveis e o Yoga não pretende eliminar estas duas facetas, pois fazem parte de seu crescimento. O Hatha Yoga é conhecido no Ocidente, principalmente por uma de suas partes, os asanas, que são exercícios psicofísicos (SANTOS et al, 2013, p. 136). Com a criança, a filosofia e a prática são introduzidas através da adaptação lúdica, ou seja, brincadeiras, jogos e divertimentos que envolvem o corpo (FERREIRA, 2009). A prática é importante e faz diferença na qualidade de vida dos pequenos, ensinando-os a relaxar, trabalhando a concentração e acalmando os movimentos (BORTHOLOTO, 2013).

No aspecto emocional e mental ocorre o equilíbrio das emoções e sentimentos, melhorando a ansiedade e prevenindo diversas doenças psicossomáticas. Aprimorando a habilidade de concentração, da memorização e a estimulação de ambos os hemisférios cerebrais (SANTOS et al, 2013, p. 137).

A aula de yoga, conforme Hermógenes (2007), baseia-se na conscientização corporal - sendo a postura - respiração, relaxamento e meditação. De acordo com Bortholoto (2013), o Yoga é uma técnica psicofísica, que procura desenvolver a educação e reeducação psicomotora das crianças. A reeducação psicomotora tem como objetivo desenvolver uma comunicação com o corpo dando ao mesmo, uma maior capacidade de dominação de seus gestos e movimento. O que promove o aumento da força estática e aperfeiçoamento do equilíbrio (COSTE, 1978).

As técnicas de Yoga assim como as práticas de meditação, focalização da atenção e visualização guiadas, são propostas que tem como o objetivo desenvolver as habilidades das crianças. Concentração, equilíbrio, aspectos emocionais, físicos e sociais são estímulos que ambas as práticas citadas buscam proporcionar, a fim de que ocorra uma aprendizagem significativa de todos os saberes.

estudo. No caso de educação infantil, a primeira intenção seria compreender as
letras. Já que eles devem aprender a ler, é importante que eles tenham
conhecimento salutarmente sobre a importância de uma disciplina. (CHANGHANI, CHANGHANI, 2008)

Em uma aula, com crianças muito novas, o professor deve
ser mais lúdico e fazer com que as crianças tenham
processo de desenvolvimento. Com o passar do tempo as
crianças vão se adaptando e se desenvolvendo. É importante
E nestas fases da infância de cada criança, o professor
o desenvolvimento de novas funções. (MORAES, BAUGA, 2007, p. 84)

As crianças são naturalmente curiosas e extrovertidas e o Yoga não é diferente. Elas
estão muito felizes, pois sabem parte de seu crescimento. O Yoga não é
conhecido no Ocidente, principalmente por falta de uma prática adequada. Mas
exercícios físicos (SANTOS et al. 2013, p. 140). Com a prática a criança e a
criança são introduzidas através da adaptação física, ou seja, praticando posturas e
diversamente que envolvem o corpo (FERREIRA, 2008). A prática é importante e faz
diferença na qualidade de vida das crianças, promovendo a saúde, fortalecendo a
concentração e estimulando os movimentos. (SANTOS et al. 2013)

No estado emocional e mental, criar o ambiente adequado é
essencial, melhorando o ambiente e criando um espaço
de prática adequada. A prática é importante e faz
diferença na qualidade de vida das crianças, promovendo a
concentração e estimulando os movimentos. (SANTOS et al. 2013, p. 141)

A aula de Yoga, conforme Ferraz (2007), baseia-se no desenvolvimento
corporal - sendo a postura - respiração relaxamento e meditação. De acordo com
Borhato (2010), o Yoga é uma prática física, que através do movimento e
respiração e redução dos sintomas das doenças. A redução dos sintomas das
doenças é importante e faz diferença na qualidade de vida das crianças, promovendo a
concentração e estimulando os movimentos. (SANTOS et al. 2013, p. 142)

As crianças de Yoga veem como se fossem de meditação. Elas são
felizes e visualizam as letras, são felizes que tem um objetivo claro. Elas
as habilidades das crianças. Quando elas são felizes, elas são felizes. Elas são
e todas são felizes que elas são felizes. Elas são felizes. Elas são felizes.
que elas são felizes. Elas são felizes. Elas são felizes. Elas são felizes.

que refleti e descobri que práticas de meditação poderiam ser usadas na Educação Infantil.

No decorrer do meu estágio obrigatório, que ocorreu no semestre anterior, realizei algumas dessas práticas com meus alunos. Foi possível observar que esta prática deixava-os seguros e atentos ao que estava acontecendo em aula. Com o passar do tempo, eles mesmos pediam por esses instantes que com o decorrer, ia se aprimorando e com o termino dele, a paixão por essas práticas já existia. Foi então, que nasceu a ideia do presente trabalho que tem como objetivo refletir e esclarecer sobre as técnicas de meditação que podem ser usadas na sala. Optei então, por uma pesquisa bibliográfica já que devido ao pouco tempo, não poderia realizar uma busca de dados em campo.

A partir das pesquisas realizadas foi possível refletir e concluir que o hábito das práticas de meditação, na sala de aula, são benéficas ao desenvolvimento do aluno como um todo. Tenho a expectativa de ver, num futuro próximo, este trabalho aprofundado no desenvolvimento de uma prática pedagógica que possibilite a modificação desta dicotomia reinante proporcionando, assim, um método de educação mais abrangente e humanista.

Mediante a revisão bibliográfica, os trabalhos evidenciam os benefícios da prática meditativa no ambiente escolar, mais precisamente entre estudantes, em vários aspectos, tais como: melhora no aprendizado, aumento nas funções cognitivas, diminuição de problemas atencionais e comportamentais e entre outros. (VASCOUTO; SBISSA; TAKASE, 2013, p. 96).

Trarei então, as práticas de meditação para contribuir neste caleidoscópio de conhecimento que a educação nos permite. A meditação na Educação Infantil, podendo ser apresentada através do brincar. A presente intervenção, de modo lúdico, pode possibilitar uma integração interna de tudo que a criança aprende durante seu dia. Para que ocorra um desenvolvimento social, emocional assim como, de suas habilidades interpessoais a fim de que haja a evolução da autoestima e da autoconfiança.

Este movimento de transformação, que a educação vem sofrendo, abrange propostas e estudos de teóricos e pesquisadores que buscam promover uma percepção maior dos valores de cada professor. Sem que este precise se desligar das necessidades, interesses e habilidades que seu grupo de trabalho lhe apresenta. A fim de que haja a conscientização das instituições de Educação Infantil,

que inclui o docente que pratica de maneira consciente seu trabalho no cotidiano escolar.

Os aspectos do meu estágio pedagógico, que ocorreram no cotidiano escolar, realizaram algumas dessas práticas com meus alunos. Foi possível observar que elas práticas deixava-se seguir e atentas ao que estava acontecendo em sala. Com o passar do tempo, elas também perceberam por essas práticas que com o passar do tempo se aproximando e com o tempo elas se tornaram mais práticas. A prática pedagógica que nasceu e foi a de praticar a prática que tem como objetivo desenvolver sobre as técnicas de reflexão que podem ser usadas em sala. Isso inclui por uma prática pedagógica que inclui no cotidiano escolar, não apenas realizar uma prática de fazer em sala.

A partir das práticas realizadas foi possível refletir e discutir com a prática das práticas de reflexão, no sentido de que não basta apenas desenvolver a prática de reflexão, mas também é necessário desenvolver a prática de reflexão de uma prática pedagógica que seja capaz de proporcionar esta prática de reflexão, desenvolvendo assim, um tipo de prática pedagógica que seja capaz de proporcionar esta prática de reflexão.

Mediante a revisão teórica, os aspectos envolvidos no desenvolvimento das práticas de reflexão, no sentido de que não basta apenas desenvolver a prática de reflexão, mas também é necessário desenvolver a prática de reflexão de uma prática pedagógica que seja capaz de proporcionar esta prática de reflexão, desenvolvendo assim, um tipo de prática pedagógica que seja capaz de proporcionar esta prática de reflexão.

Trata-se, portanto, de práticas de reflexão que incluem, neste contexto, o conhecimento que é educacional nos países. A reflexão no cotidiano escolar pode ser entendida através do princípio. A prática pedagógica que inclui a prática de reflexão, no sentido de que não basta apenas desenvolver a prática de reflexão, mas também é necessário desenvolver a prática de reflexão de uma prática pedagógica que seja capaz de proporcionar esta prática de reflexão, desenvolvendo assim, um tipo de prática pedagógica que seja capaz de proporcionar esta prática de reflexão.

Este movimento de reflexão que a educação vem passando, sempre propostas e estudos de técnicas e possibilidades que incluem, no cotidiano escolar, a prática de reflexão, no sentido de que não basta apenas desenvolver a prática de reflexão, mas também é necessário desenvolver a prática de reflexão de uma prática pedagógica que seja capaz de proporcionar esta prática de reflexão, desenvolvendo assim, um tipo de prática pedagógica que seja capaz de proporcionar esta prática de reflexão.

aprendizagens significativas é essencial que a mente e o corpo sejam trabalhados juntos.

A meditação é uma prática milenar muito conhecida por ser uma técnica contemplativa de promoção do autoconhecimento e que possui várias influências cognitivas, emocionais e corporais. Pode-se definir meditação como uma prática que engloba um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção (SHAPIRO, 1981). Acredita-se que o hábito diário da meditação, na escola, apresentará benefícios tanto na parte cognitiva quanto motora das crianças. É através do desenvolvimento da atenção plena ou das práticas de Yoga que se busca que a criança integre suas vivências e os diversos saberes de forma significativa.

O percurso que é proposto no presente trabalho, que por meio de uma pesquisa teórica proporcionou salientar os efeitos positivos que a meditação traz sobre a formação educativa de crianças, na Educação Infantil. O estudo de cunho teórico apresentou um enfoque investigativo sobre um tema pouco visto na graduação da Licenciatura em Pedagogia. Portanto, no decorrer destas páginas a exploração do assunto teve a finalidade de esclarecer e aprofundar, o leitor, a conhecimentos e discussões a cerca de práticas meditativas presentes no âmbito escolar. A elaboração deste Trabalho de Conclusão de Curso permitiu análises de textos reflexivos e buscas de bases teóricas sobre o tema que destaquei como sendo importante para o desenvolvimento de meus conhecimentos a respeito de diversas temáticas envolvendo a Educação Infantil. Assumindo um caráter avaliativo diante de uma reflexão pedagógica, possibilitando a apropriação do próprio fazer docente.

aprendizagens significativas é essencial que a mente não só aprenda, mas também pense.

A mediação é uma prática intencional muito complexa por ser uma atividade contemplativa de promoção do autoconhecimento e que possui vários fundamentos cognitivos, emocionais e sociais. Pode-se definir mediação como um processo que envolve um conjunto de técnicas que buscam trazer a consciência da criança (SHAPIRO, 1981). Atividades que o hábito diário da mediação na escola desenvolvem benefícios tanto no plano cognitivo quanto emocional. É através do desenvolvimento da atenção plena ou dos aspectos da Yoga que se busca que a criança vivencie suas vivências e as divida através de formas significativas.

O objetivo que é proposto no presente trabalho é que por meio de práticas pedagógicas desenvolvidas durante as aulas, busque-se que a criança possa desenvolver uma postura positiva que a ajude a lidar com a situação educacional. O objetivo do trabalho é desenvolver um trabalho pedagógico que seja capaz de promover a aprendizagem de habilidades em Português. Portanto, no decorrer deste trabalho, a exposição do estudo teve o intuito de apresentar e analisar o papel da aprendizagem e discussões a partir de técnicas práticas presentes no âmbito escolar. A elaboração deste Trabalho de Conclusão de Curso tem o intuito de analisar de forma reflexiva a busca de práticas pedagógicas que possam ser utilizadas como sendo importante para o desenvolvimento de práticas educacionais e, portanto, de práticas pedagógicas envolvendo a Educação Infantil. Assim, nos seguintes capítulos, diante de uma reflexão pedagógica, possibilitando a compreensão de alguns aspectos

- CHANCHANI, R.; CHANCHANI, S. **Ioga para crianças: Um guia completo e ilustrado de ioga**. Incluindo manual para Pais e Professores. São Paulo: Madras, 2006. 190p.
- COSTE, J. M. **Psicomotricidade**. Rio de Janeiro: Zahar Edireres, 1978.
- DANUCALOV, M. A. D.; SIMÕES, R. S. **Neurofisiologia da Meditação**. São Paulo: Phorte, 2006. 494p.
- DESHMUKH, V. D. **Neuroscience of meditacion**. TSW Holistic Health and Medicine. Florida, v. 1, p. 275-289. Nov, 2006.
- D'AMBROSIO, Ubiratan. **Conhecimento e Consciência: o despertar de uma nova era**. In: GUEVARA, Arnoldo José de Hoyos et al. Conhecimento, cidadania e meio ambiente. São Paulo: Peirópolis, v. 2, 1998.
- FERREIRA, Luiz Fabiano Seabra; ASTONE, Regina Borges; PINHEIRO, Mariana Priscila Leme. **Educação Física, Meditação e Saúde: Buscando um equilíbrio entre corpo e mente**. – UNIMÓDOLO – CARAGUATATUBA – SP. Coleção Pesquisa em Educação Física. – Vol. 5, nº 1 – 2007, p. 253 – 258.
- FERREIRA, A. B. M. **Novo dicionário da língua portuguesa**. 4. Ed. Curitiba: Positivo, 2009, p. 1233.
- GOLEMAN, D. **A arte de meditação: um guia para a meditação**. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.
- GONZALEZ-MENA, Janet; EYER, Dianne Widmeyer. **O Cuidado com Bebês e Crianças Pequenas na Creche, um currículo de educação e cuidados baseados em relações qualificadas**. Tradução: Gabriela Wondracek Link; Revisão Técnica: Tânia Ramos Fortuna. – 9 ed. – Porto Alegre: AMGH, 2014.

CHANCHANI, R.; CHANCHANI, S. *Leas para o viajante: Um guia completo e ilustrado de fuga, incluindo manual para País e Proximidades*. São Paulo: Martinelli, 2008. 180p.

COSTE, J.M. *Patomorfologia*. Rio de Janeiro: Zetoc Editorial, 1978.

DANICALOV, M.A.D.; SIMÕES, R.S. *Neurofisiologia da Memória*. São Paulo: Phoenix, 2008. 484p.

DESHMUKH, V.D. *Neuroscience of memory*. J.V. Holling-Hallin and Medicine, Florida, v. 1, p. 273-289 (Nov, 2008).

GIAMBROSIO, Ulysses. *Conhecimento e Consciência: o despertar de um novo era*. In: GUEVARA, Amoldo José de Rivas et al. *Conhecimento, ciência e arte*. Campinas: São Paulo: Papirus, v. 2, 1998.

FERRIERA, Luiz Fátima Feiva; ASTOR, Régina Regina; PINHEIRO, Mariana Pinella Leite. *Educação Física, Medicina e Saúde: Buscando um equilíbrio entre corpo e mente*. - URMODOLOGIA - O PARAGUATATUBA - 15. Colégio Paulista em Educação Física - Vol. 2, n. 1 - 2013 - p. 223 - 244.

FERRIERA, A. B. M. *Novo dicionário de língua portuguesa*. 4. ed. Curitiba: Positivo, 2009. p. 1233.

GOLDEMAN, D. *A arte de meditação: um guia para a meditação*. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

GONZALEZ-ELMENA, Janet; EYER, Diane Wilhelje. *O Conselho para Bebês e Crianças: Pedagogia na Criança, um currículo de educação e cuidado: pesquisa em relações dialécticas*. Tradução: Gabriela Wroniak. Curitiba: Positivo, 2014. Tópicos em Educação - 3 ed. - Porto Alegre: AMCH, 2014.

- MORAES, Fabiana Oliveira de; BALGA, Rômulo Sangiorgi Medina. **A Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2007, 6 (3): 59 – 65.
- NETO, Mário Alcoforado de Melo; DA SILVA, Marinalva. **Educação e Espiritualidade A Influência das Crenças na Prática Pedagógica.** Faculdade Federal de Pernambuco (Pós Graduação). 2009.
- REICH, Wilhelm. **Análise do Caráter.** Viseu: Martins Fontes, 1972.
- REICHOW, Jeverson Rogério Costa. **Processos de significação em estados ampliados de consciência dentro de uma abordagem transdisciplinar holística: Estudo de caso com crianças de uma escola pública de Porto Alegre.** Programa de Pós-Graduação em Educação – UFRGS. Porto Alegre, 2002.
- RODRIGUES, Alexandra Gabriela Pereira. **A Espiritualidade e o Empreendedorismo na formação docente: Um estímulo a uma prática mais humanizadora na educação.** 2008. FAPAS – Faculdade Palotina. Volume 2, No.1.
- ROSAEN, C.; BENN, R. **The experience of transcendental meditation in middle school students: a qualitative report.** Explore: The Journal of Science and Healing, Michigan, v.2, n. 5, p. 422-425, Oct. 2006.
- SAMPAIO, Daniela Dias Furlani. **Cultura de paz, educação e meditação com jovens em escola pública estadual de Fortaleza – Ceará.** (Pós – Graduação) Universidade Federal do Ceará – UFC. Fortaleza, 2012.
- SANTOS, Ana Guiomar dos; ALMEIDA, Graziela Zanato Ribeiro de; RIBEIRO, Silvana Santana. LOPES, Claudete; SILVA, Caio Graco Simoni da. **Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola.** Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v. 12, n. 4, p. 135-144, 2013.

MORAN, Fabiana Oliveira da; BALGA, Romina Sampaio; FERRARI, A. Yvete de
análise escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos.

Revista Brasileira de Educação em Física e Esporte - 2011, v. 25, n. 10

NETO, André; ARAÚJO, de Melo; DA SILVA, Mariana; FERRARI, A.
Estratégias de Ajuste de Aprendizagem em Física e Biologia. Faculdade

Federal de Pernambuco - FAFENE, 2008.

REICH, Wilmar; ANDRADE, de Castro; VIANA, Maria Fátima. 1972.

REINOW, Jeverson; FERRARI, de Castro. Processos de aprendizagem em situações
complexas de aprendizagem dentro de uma abordagem teórico-metodológica holística.

Estudo de caso com ênfase de uma escola pública do Rio Grande, Programa
de Pós-Graduação em Educação - UFRGS, Porto Alegre, 2007.

RODRIGUES, Alexandre; GARCIA, Patrícia A. Estratégias de
aprendizagem em situações de aprendizagem: um estudo de caso em uma escola pública.

Revista Brasileira de Educação em Física e Esporte - 2008, v. 22, n. 10

ROBERTO, C. BENT. A. The experience of a second-year medical student in
school studies: a qualitative report. *Excerpt: The Journal of Health and
Human Performance*, v. 12, n. 4, p. 423-425, Oct. 2006.

SARFATI, Daniela; Dias; FERRARI, de Castro. O uso de estratégias de aprendizagem em
situações de ensino-aprendizagem em Física - O caso de Física - Universidade
Federal de Goiás - UFG, Goiânia, 2011.

SANTOS, Ana; GUERREIRO, dos; ALMEIDA, George; FERRARI, de Castro; FERRARI, A.
SILVA, Mariana; LOPES, Cláudia; SILVA, Gisele; SILVA, Gisele; SILVA, Gisele; SILVA, Gisele.

Investigação qualitativa sobre o desenvolvimento de conceitos de mudança
em Física. *Revista Brasileira de Educação em Física e Esporte*, v. 25, n. 10, p. 109-

YUS, Rafael. **Educação Integral uma educação holística para o século XXI**. Trad, Daisy Vaz de Moraes. – Porto Alegre: Artmed, 2002.

ZYLOWSKA, L. et al. **Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADMP: a feasibility study**. Journal of Attention Disorders, California, v.11, p. 737-746, maio, 2008.

Yusuf, R. (2003). *Intelligence and academic achievement of children in the Arab world*. *Journal of Intelligence and Personality*, 1(1), 1-10.

Zylowska, L. et al. (2002). Mindfulness meditation training in adolescents with ADHD: a feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, 6(2), 253-263.