

Versão Online ISBN 978-85-8015-093-3  
Cadernos PDE

VOLUME I

OS DESAFIOS DA ESCOLA PÚBLICA PARANAENSE  
NA PERSPECTIVA DO PROFESSOR PDE  
Artigos

2016

# A UTILIZAÇÃO DA MEDITAÇÃO COMO PRÁTICA PEDAGÓGICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

**Autor: Silvio César Prestes Prado<sup>1</sup>**

**Orientador: Nei Alberto Salles Filho<sup>2</sup>**

## **Resumo**

Este artigo é resultado dos estudos realizados no Programa de Desenvolvimento Educacional - PDE 2016/2017, da Secretaria Estadual de Educação bem como a apresentação dos resultados da síntese de estudos que propuseram a prática pedagógica da meditação nas aulas da educação física para alunos dos sextos anos do ensino fundamental. Teve como objetivo geral possibilitar aos alunos, a reflexão e a melhora em suas relações com a escola, colegas, professores e consigo mesmos, intencionando a melhora da qualidade do tempo gasto nas aulas da educação física. A metodologia adotada nas práticas da meditação, utilizadas no projeto de implementação foi baseada nas técnicas da meditação laica educacional e no programa de meditação mindfulness no qual foi fundamentado o tempo desse estudo. Para a proposta inicial da prática pedagógica da meditação foi estabelecido o seu desenvolvimento ao início das aulas da educação física, ainda em sala de aula, avançando em torno de quinze minutos, porém no decorrer do projeto observou-se a possibilidade da prática ser aplicada, além do início da aula, também em outros momentos e locais, como na volta à calma, início de um exercício específico da aula ou além das aulas, no ambiente escolar. Os alunos foram bem receptivos com a proposta da prática pedagógica da meditação, desenvolvendo sua prática de maneira adequada e progredindo na sua internalização.

**Palavras chave:** Meditação. Educação Física. Holístico.

## **Introdução**

Este artigo apresenta o desenvolvimento e os resultados do Plano de Implementação Pedagógica, proposta PDE – Programa de Desenvolvimento Educacional do Paraná, turma 2016/2017. O objeto do estudo foi: A Utilização da Meditação como Prática Pedagógica nas aulas da Educação Física para Alunos do Ensino Fundamental, sextos anos. Teve como objetivo geral possibilitar aos alunos, a reflexão e a melhora em suas relações com a escola, colegas, professores e consigo mesmos.

---

<sup>1</sup> Professor de educação Física e educação Especial da Rede Pública Estadual de Ensino do Paraná, SEED/PR. Núcleo Regional de Educação de Ponta Grossa, NRE/PG. Aluno do Programa de Desenvolvimento da Educação, PDE/PR. Turma 2016/2017.

<sup>2</sup> Professor da Universidade Estadual de Ponta Grossa, UEPG/PR. Orientador do PDE/PR. Coordenador do Núcleo de Estudos e Formação de Professores em Educação para a Paz e Convivências, NEP/UEPG.

Gerida através de uma necessidade atual dos professores, observada na fala da atleta paraolímpica Terezinha Guilhermina que, em uma das propagandas sobre as olimpíadas 2016, sediadas na cidade do Rio de Janeiro, ela diz: “o professor gasta mais de 20% com indisciplina em sala de aula”. Sua fala foi baseada em uma pesquisa internacional de aprendizagem que coletas dados comparáveis sobre o ambiente de aprendizagem e as condições de trabalho dos professores nas escolas. (TALIS, 2013).

Sabemos que essa porcentagem, geralmente é gasta com questões administrativas como controle de presença (chamada) e indisciplina. Essa fala chamou a atenção, pois este um dos grandes desafios enfrentados pelos professores na atualidade; o tempo gasto com indisciplina e violência em sala de aula.

Há exemplos de escolas públicas e privadas, que se utiliza de formas diferenciadas de práticas pedagógicas, baseada na interconexão e globalidade, onde o estudante é visto como uma pessoa global com corpo mente emoções e espírito, caracterizando seus princípios pedagógicos de forma holística. Destas, muitas vêm desenvolvendo a meditação como prática pedagógica, mudando a rotina dos alunos e da própria escola. Os benefícios desta prática são muitos: maior criatividade, concentração, foco, melhora o relacionamento com colegas e professores; reduz do nível de estresse e ansiedade, equilíbrio mente/corpo, reduz o nível de estresse e ansiedade.

Ao falarmos da meditação como possibilidade voltada para uma educação integral do aluno, não podemos cometer equívocos relacionadas à meditação e o que se pretende alcançar com sua prática. A meditação não é uma técnica para resolver problemas ou meditar sobre determinada situação, não é contemplação passiva de um conceito religioso e nem apenas divagar a mente. A meditação busca o apaziguamento da mente, a centralização e o equilíbrio do Eu, portanto, a meditação quando desenvolvida dentro do ambiente escolar, deverá ser laica e educacional, proporcionando autoconhecimento e equilíbrio emocional, requisitos essenciais para uma boa aprendizagem.

Nesta linha de pensamento, foi viabilizada a prática pedagógica da meditação nas aulas de educação física com as turmas dos 6º anos do ensino fundamental, Colégio 31 de Março, Ponta Grossa, Pr; objetivando a melhora da qualidade do tempo gasto nas aulas da educação física. A metodologia adotada

nas práticas da meditação, utilizadas no projeto de implementação foi baseada nas técnicas da meditação laica educacional, Prof.<sup>a</sup> Claudia Rato e no programa de meditação mindfulness no qual foi fundamentado o tempo desse estudo: oito semanas em dezesseis sessões, totalizando sessenta e quatro horas.

## **Desenvolvimento**

Como já apresentado, o presente projeto procurou desenvolver a prática da meditação no ambiente escolar dentro de um conceito holístico, com alunos do sexto anos do ensino fundamental. Assim, a meditação foi pensada como prática pedagógica alternativa relacionada a uma educação holística, a qual procurou estabelecer relações entre todas as partes que compõe a rotina escolar e da prática.

O centro de atenção da educação holística está nas relações, como a relação entre o pensamento linear e a intuição, a relação entre a mente e o corpo, as relações entre os diversos domínios de conhecimento e a relação entre o eu e o EU. (YUS, 2002, p 17 apud MILLER, 1996)

Podemos observar, em muitos momentos, uma educação fragmentada onde os alunos, principalmente os anos iniciais (6ºanos), sentem dificuldades em relacionar os diferentes conhecimentos que lhe são apresentados com as expectativas da sua própria realidade; onde o desenvolvimento tecnológico e a dinâmica das suas vidas diferem ou se desconectam dos conteúdos e metodologias apresentados em sala de aula. YUS, (2002, p 14) comenta sobre essa fragmentação, partindo de todas as esferas sociais, mas também presente na realidade das escolas.

Essa fragmentação ultrapassa os muros das escolas e exige delas sua produção. Devido a isso, nossas escolas transpiram fragmentação por todos os poros: organização (tempos, espaços) compartimentada e hierarquizada, profissionais especializados e desconectados, conhecimento fragmentado em disciplinas, unidades e lições isoladas, sem possibilidade de ver a relação dentre e entre elas, e entre estas e a realidade que os alunos vivem. Tudo isso prepara e educa para a fragmentação.

Nesse contexto, surge a necessidade de uma educação mais integral, voltada ao equilíbrio emocional e ao autoconhecimento; em uma metodologia diferenciada na prática escolar. Em alguns dos relatos dos cursistas que participaram do GTR 2017 “Meditação Laica Educacional nas Aulas da Educação Física”, pudemos observar essa necessidade. Quando questionados sobre se sua

escola desenvolve práticas pedagógicas diferenciadas que valorizam a educação integral dos alunos? Muitos dos relatos negaram essas práticas:

Nas escolas regulares de atuação, não vejo nenhuma prática pedagógica inteiramente voltada à educação realmente integral dos alunos. Existem muitas lacunas, muitas áreas abandonadas, e que abordadas esporadicamente não representam um projeto de estímulo à de educação integral do educando. Por exemplo, a capacidade criativa, de imaginação, as habilidades psicomotoras e mentais, habilidades de expressão e comunicação, que poderiam ser desenvolvidas em oficinas de artes plásticas, cênicas, música, teatro, esportes, lutas, dança, ginástica, oficinas de habilidades viso-manuais, de ciência e física entre outras, não têm espaço na grade curricular e por isso não compõe o arcabouço de conhecimentos a serem compartilhados e estimulados nos estudantes. (Professor Juliano da Veiga – Fórum: relacionando teoria e prática)

Na escola que atuo o nosso cotidiano é voltado para cumprir conteúdos, cada disciplina individualmente dão conta da sua disciplina de maneira isolada, é possível citar a iniciativa de alguns professores em propor práticas pedagógicas diferenciadas, mas sempre com intuito 'de cumprir algum conteúdo', e não com esta visão globalizada, onde o foco seja o real desenvolvimento de habilidades necessárias para o convívio na sociedade atual. (Professora Haline K. Martinelli – Fórum: relacionando teoria e prática)

Como educador e professor, pensando nestas questões que não são as únicas dentro da complexidade da educação, mas que servem para refletir foi questionado: Será que a meditação como prática pedagógica, voltada a um conceito holístico pode favorecer o bom clima da sala de aula?

Desta forma foi viabilizada a prática da meditação voltada para um conceito de educação holística, onde, além da prática em si, foi vivenciado outros aspectos da meditação como; respiração, relaxamento, movimentos de ioga, agitação corporal, valorização das relações, valores humanos. Procurando desta forma, relacionar os conteúdos e as diferentes dimensões que compõe a escola.

O projeto de implementação foi desenvolvido em um programa de oito semanas, dezesseis sessões somando sessenta e quatro horas. Podemos aqui dividi-lo em dois momentos: em um primeiro momento, onde o objetivo principal foi à familiarização do tema proposto, ao iniciarmos os trabalhos voltados à meditação, foi trabalhado com os alunos conceitos e contextualização histórica da meditação, utilizando para isso, conversas, imagens, textos, solicitação de trabalhos em grupo e apresentação o logotipo criado para o projeto de implementação, Figura 1.

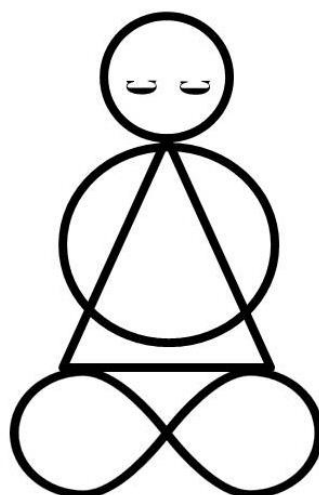


Figura 1- Imagem da Produção Didática "Meditação Laica Educacional nas Aulas da Educação Física"

Fonte: O autor

Ao término deste primeiro momento foi desenvolvido um questionário, Anexo1, o qual procurou apontar a intensidade de comportamentos e opiniões específicos dos alunos em relação às questões relacionadas a indisciplinas em sala de aula. O questionário desenvolvido teve como objetivo principal a familiarização e reflexão de conceitos relacionados à indisciplina na escola. Seus dados também foram utilizados como elemento auxiliar nas reflexões e análises referentes ao projeto de intervenção.

Em um segundo momento foi posta em prática a proposta da meditação escolar, (programa de oito semanas, dezesseis sessões divididos em sessenta e quatro horas). A prática foi desenvolvida nos primeiros quinze minutos do início das aulas da educação física, ainda em sala de aula. Este tempo procurou ser adequado à meditação, desprovido de qualquer responsabilidade burocrática ou indisciplina dos alunos. Para tanto foi estabelecido um acordo (contrato), entre Alunos e Professor. Temos plena consciência da necessidade que os alunos têm das aulas práticas da educação física, pois, dentro da realidade das escolas, é um dos únicos momentos que tem para sentir-se pleno. Porém o tempo gasto com questões burocráticas e indisciplina pode comprometer o tempo adequado para uma boa aula prática. O acordo foi a de substituir o tempo gasto com as questões burocráticas e indisciplina que comprometem em muito o tempo de aula, pela prática da meditação.

A prática da meditação, neste contexto, foi desenvolvida respeitando a realidade da escola, e o tempo acordado (15min) procurou abordar, além das técnicas de meditação, conceitos e técnicas de respiração, relaxamento, postura, movimentos de ioga e foco, buscando uma aproximação com uma concepção holística. Vale lembrar, que sempre que possível os alunos falaram sobre o que sentiram depois da prática.

A Educação Holística, cujas bases pedagógicas caracterizam-se pelo equilíbrio, a inclusão e a conexão; características também inseridas no conceito da meditação, onde o equilíbrio e a relação entre corpo e mente está presente, foi base para prática pedagógica da meditação desenvolvida no projeto de implementação, relacionando e reconciliando a mente, o corpo e a escola.

Um currículo holístico explora a relação entre corpo e mente, de forma que o estudante sinta conexão entre ambos. A relação pode ser explorada pelo movimento, pela dança, pela dramatização e os exercícios de concentração e de relaxamento. (YUS. 2002, p 15).

Neste sentido, procurei nas aulas de educação física, através da meditação, explorar tais características. O conhecimento sobre meditação é milenar e deve ser tratado de forma séria e relevante, haja vista que nossos alunos já são subestimados e ignorados por práticas fechadas e fragmentadas dentro das escolas, onde a inteligência lógica e verbal é alimentada dentro de uma visão fragmentada da realidade. Alunos não podem ser vistos apenas com suas características cognitivas onde devam absorver o conhecimento e reproduzi-los de forma sistemática e sem realmente relacionar os conhecimentos e ignorando todos os outros aspectos: emocionais, corporais, e todas as mudanças que estão passando.

As aulas de educação física, talvez seja, infelizmente, um dos únicos espaços dedicado ao estudo do corpo como um todo, apesar de que em muitos casos, também seja vítima desta fragmentação. No entanto quando desenvolvida dentro de uma visão holística pode ser bastante relevante e contribuir para a plena educação do aluno.

A pesquisa psicológica mostra que, como os pré-adolescentes experimentam uma inclinação para a auto expressão e a autoconfiança, assim como o aumento em sua autoconsciência, um currículo holístico elaborado para eles pode incentivar tanto o desenvolvimento intrapessoal quanto o interpessoal, animando-os a criar ou melhorar conexões consigo mesmos e também com seus colegas. YUS, (YUS, 2002, p. 197 apud BOSACKI).

Para viabilizar a meditação nas aulas de educação física, voltada a esta proposta, foi estabelecido algumas estratégias, são elas:

- a) *Ambiente confortável.* Partindo do princípio holístico de que o ensino e a aprendizagem são processos que se reforçam mutuamente, os programas psicoeducativos viam tanto o facilitador de grupo/professor quanto os participantes/estudantes como co-aprendizes que compartilhavam crenças, metas e intenções para formar uma cultura. Deste modo, os participantes são incentivados a se envolver em uma relação colaborativa e dialógica, em um ambiente acolhedor, atento e de apoio.
- b) *Um currículo para o eu interior.* o currículo holístico considera a pessoa individual como a fonte da aprendizagem e acredita que ela participa de uma viagem cíclica de autocrescimento. Como a adolescência é considerada o momento da autodefinição e da autodiferenciação, os modelos de currículos holísticos que ressaltam a importância da autointegração compartilhando a história pessoal de cada um, parecem particularmente relevantes. O pré-requisito para a aquisição desse autoconhecimento é a habilidade para ouvir os demais, negando suas próprias vozes internas.
- c) *Equilíbrio corpo/mente:* O conceito de equilíbrio ou habilidade de manter as diferentes energias e qualidades na proporção correta marca todos os aspectos da educação holística. Essa “educação do equilíbrio” procura ajudar as crianças em seu autodesenvolvimento com a integração de corpo, mente e alma. Nesta visão, o desenvolvimento intelectual da criança tem uma relação apropriada com seu desenvolvimento social, emocional, físico e espiritual. A educação holística vê a mente e o corpo como algo conectado e inter-relacionado, defendendo um equilíbrio entre a cognição e a emoção e, mais especificamente, entre o uso da razão/lógica científica e a intuição/pensamento narrativo. (YUS, 2002, p. 198 apud BOSACKI).

Essas estratégias criaram um vínculo com a prática da meditação, trilhando um mesmo caminho viável para as aulas da educação física. A meditação, dentro desta visão, procurou relacionar todas as partes que compõe o todo: O local escolhido para a meditação; suas particularidades e sua relação com a prática. O local adequado para a prática da meditação tem que ser colaborativa e dialógica, em um ambiente acolhedor, atento e de apoio. No caso deste projeto de implementação foi escolhido à própria sala de aula dos alunos, porém no decorrer do projeto observou-se a possibilidade de outros locais e momentos também serem viáveis para a prática da meditação. O corpo e suas diferentes dimensões; passando pela postura e as razões fisiológicas que apontam para um melhor fluxo de energia com a coluna ereta, o movimento, alongamento a agitação corporal, o modo de sentar, a consciência corporal e a corporeidade. Podemos encontrar muitas teorias sobre corpo e também muitas leis que regem a educação e a educação física, voltadas a uma abordagem holística.



Desenvolver o conhecimento ajustado de si mesmo e o sentimento de confiança em suas capacidades afetiva, física, cognitiva, ética, estética, de inter-relação pessoal e de inserção social, para agir com perseverança na busca de conhecimento e no exercício de cidadania. (PCN, 2002).

PEREIRA e HANNAS (2000, p 116) falam: “Na nova visão de pessoa, o corpo é percebido como o receptáculo da consciência (alma, espírito) nesse estágio da evolução”. A proposta desta prática de meditação escolar, percorre, portanto, dentro de uma visão de corpo em sincronia com uma educação holística, redimensionando a prática da meditação a uma visão mais abrangente da realidade escolar. Uma visão global do corpo se torna imprescindível para diminuirmos as barreiras que são impostas na escola, e assim criarmos condições adequadas nas aulas para uma melhor aprendizagem. A preparação e o abandono de toda atividade e pensamento; a respiração, relaxamento mental e corporal, a reconciliação mente/corpo, aqui representada pelo programa de meditação mindfulness, técnica de meditação e exercícios que objetiva o foco no presente, contando para isso com a ajuda da respiração. Por fim o silêncio, a meditação.

Ao recorrermos a uma concepção de educação holística, utilizando as técnicas da meditação laica educacional e as técnicas do programa de meditação mindfulness, buscou-se a intencionalidade das relações, pois dentro de uma visão científica houve a necessidade de delimitarmos um cronograma que fosse adequado para a prática e para podermos desta forma, coletar os dados relativos à proposta da pesquisa. Assim sendo, utilizamos para o estudo um programa de oito semanas, semelhante ao programa de tempo da mindfulness. Dividimos então a prática da meditação no ambiente escolar em três propostas de técnicas:

**1-TÉCNICAS DE FOCALIZAÇÃO DA ATENÇÃO:** Focalização da atenção através dos em estímulos sensoriais, audição, visão, olfato, paladar e tato. Essa técnica visa ativar ondas cerebrais beta e atividade gama.

As ondas beta se referem a um estado desperto e alerta e são emitidas quando os neurônios transmitem as informações muito rápido, permitindo-se atingir um estado de concentração, portanto, indicam que o cérebro está sendo trabalhado no sentido de desenvolver a atenção, a concentração e a cognição. (RATO, 2011, p.88)

**2- TÉCNICAS DE MONITORAMENTO ABERTO:** Auto-observação corporal e mental, evidenciando a respiração. Ao tomar sua respiração consciente, traz

sua atenção ao momento presente. Com isso o estado de ansiedade tende a diminuir. Essa técnica visa ativar ondas cerebrais teta frontal.

As ondas teta, por sua vez, indicam uma atividade cerebral baixa, quase ao ponto do sono, quando memórias antigas podem ser acessadas, assim como imagens do inconsciente, propiciando o desenvolvimento da criatividade. (RATO, 2011, p.89)

3- AUTOTRASCENDÊNCIA AUTOMÁTICA: Como a técnica é objetiva, esta abordagem é isenta de esforço, pois não há nela uma tentativa de dirigir a atenção, ou seja, não há processamento cognitivo controlado como nas técnicas anteriores. Apenas observa o pensamento, deixando ir e vir, sem julgamento, reação ou retenção. Essa técnica visa ativar ondas cerebrais alpha.

As ondas alpha são lentas, indicando um profundo estado de relaxamento sem, no entanto, chegar ao estado pré-sono. Mantendo o estado alerta da consciência, este nível de relaxamento proporciona uma sensação de paz e bem-estar. (RATO, 2011, p.89)

De todas as técnicas desenvolvidas no projeto de implementação, a que mais foi assimilada pelos alunos foi a que se refere à técnica da atenção focada ou focalização da atenção. Por se tratar de uma técnica que consiste em focar a atenção num objeto, podemos observar uma maior facilidade dos alunos, cuja faixa etária variava entre onze e treze anos, na execução dessa prática. Para tal constatação partimos do principio da análise do tempo de execução das diferentes técnicas pelos alunos.

TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO PROPOSTAS	TEMPO MÉDIO DA EXECUÇÃO DA PRÁTICA
1- Técnicas de focalização da atenção	10 minutos
2- Técnicas de monitoramento aberto	07 minutos
3- Autotranscendência automática	05 minutos

Acreditamos que pelo fato dos alunos estarem vivenciando um momento de transição, de alteração do próprio corpo e também de uma maturação em um nível cognitivo, foi fator crucial para que a técnica da atenção focada fosse mais bem assimilada pelos alunos, haja vista que a atenção a um estímulo externo como o som ao redor teve melhores resultados no sentido do tempo de execução por parte dos alunos.

A opção do período (2º bim.) para a implementação se deu em razão à necessidade de coletar referências para análises do projeto haja vista que a meditação como fonte de pesquisa necessita de tempo e tecnologias incomuns à nossa realidade escolar. Assim sendo o primeiro bimestre serviu também como parâmetro para conclusão do projeto, pois nele foi feito as observações em sala de aula e aulas práticas. O objetivo foi visualizar as motivações do grupo de alunos em relação à questão-problema apresentada. Esse período da pesquisa também foi introduzido o conceito da meditação aos alunos através de imagens e falas sobre o tema.

Como já falado, no início do segundo bimestre foi aplicado questionários pré-estabelecidos cujos dados foram utilizados como elemento auxiliar para reflexões e análises referentes para a implementação do projeto, o objetivo do questionário foi apontar e identificar a intensidade de comportamentos e opiniões específicos de determinados grupos de alunos e o tempo gasto com questões administrativas e com indisciplinas em sala de aula.

No decorrer do projeto observou-se a possibilidade da prática ser aplicada, além do início da aula, também em outros momentos e locais, como na volta à calma, início de um exercício específico da aula ou além das aulas, no ambiente escolar.



Figura 02 – alunos do 6ºD no momento da prática

Fonte: O autor

Assim como a aula propriamente dita, percebeu-se a necessidade de diferentes abordagens para as diferentes turmas dos sextos anos. As turmas mais

agitadas a aplicação do projeto foi mais dinâmica, com variedade maior das técnicas propostas. O tempo da prática também foi diferente entre as turmas; as turmas mais receptíveis o tempo da prática foi maior e de melhor qualidade, já as turmas mais agitadas o trabalho com imagens e reflexões através de frases e mensagens foram maiores e a prática em si foi menor e mais variável.

Práticas de compaixão e bondade amorosa foram utilizadas, promovendo empatia e conexão entre os alunos, e emoções positivas. Algumas dessas práticas forma utilizadas visualização de imagens e/ou frases, com o objetivo de gerar sentimentos de cuidado, bondade e felicidade. Alguns exemplos de frases: “que eu esteja bem”, “que eu esteja em paz”, “que eu esteja feliz”, “que todos estejam bem”, “que todos estejam em paz”, “que todos estejam felizes”.

Houve também no início do segundo bimestre uma fala com os pais dos alunos sobre o projeto de meditação e seus objetivos, o qual refletiu de forma positiva na implementação, pois contou com o apoio da maioria dos pais.

Percebe-se então, que para o sucesso e efetivação da prática da meditação no contexto escolar é necessário também um envolvimento dos pais e da escola como um todo com a proposta.

Podemos concluir que o projeto da meditação no ambiente escolar alcançou seu objetivo que era: diminuir o tempo gasto nas aulas de educação física com questões burocráticas e de indisciplina. A maioria dos alunos foi bem receptível com a proposta da meditação, desenvolvendo sua prática de maneira adequada e progredindo na sua internalização, assim sendo, participaram das práticas, interiorizando as técnicas propostas e reivindicando a continuidade do projeto além do tempo proposto.

O Colégio Estadual 31 de Março já vem alguns anos trabalhando questões relacionadas à cultura da paz, com isso o projeto de meditação esta sendo incorporado a esta proposta da cultura da paz possibilitando a sua continuidade no âmbito do ambiente escolar.

### **Considerações Finais**

Esta pesquisa sobre meditação no contexto escolar foi provocada por um desafio que as escolas enfrentam de irem além de seu papel na educação formal, desenvolvendo ao mesmo tempo crianças e jovens com atitudes e habilidades

que promovam seu bem-estar e desenvolvimento como cidadãos. Assim, o aprendizado socioemocional de professores, colaboradores, pais e alunos tem se tornado fundamental e, nos últimos anos, mais e mais escolas estão se aventurando nessa busca.

Nesse contexto, os programas de meditação laica educacional ou de mindfulness têm aparecido como uma das ferramentas baseadas em evidência científica para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais nas escolas, além de promoverem a atenção e a concentração e a melhora do desempenho escolar, contribuindo também para a formação em valores humanos básicos, como a empatia e compaixão.

Percebemos que na sala de aula, as habilidades de atenção plena podem ser cultivadas de várias maneiras e que o ideal é que sejam implementadas em todo o contexto escolar, incluindo coordenadores, professores além dos estudantes e suas famílias.

Os benefícios de se levar a meditação para dentro da escola são muito amplos: reduzir o estresse, aumentar o bem-estar; alcançar uma aprendizagem mais eficiente, melhorar as relações interpessoais, e enriquecer o modo de estar e agir na escola, desfrutando de toda sua potencialidade. Porém são benefícios de longo prazo, pois impactarão toda a vida futura da criança e do adolescente. Essa ideia é essencial, ainda mais, se tivermos consciência de que as crianças que estamos educando hoje serão as crianças que educam num amanhã não tão longínquo, podendo transmitir às próximas gerações todos esses benefícios.

*“A meditação é uma maneira de ir para dentro de si mesmo de perceber que você não é o corpo e você não é a mente. É um modo de fixar em nós mesmos, no mais profundo centro do nosso ser; e uma vez que você encontrou o seu centro, você terá encontrado tanto suas raízes quanto suas asas.” (Osho)*

## **Referências**

YUS, Rafael. **Educação Integral**: uma educação holística para o século XXI. São Paulo: ed. Artmed, 2001. 269 p.

CELANO, Sandra. **Corpo e Mente na Educação**: uma saída de emergência. Petrópolis: ed. Vozes, 1999. 111 p.

NATALI, Marcos. **Filosofia Kung Fu**: meditações e ensinamentos espirituais. Brasil: ed. Tecnoprint, 1986.104 p.

GOLEMAM, Daniel. **FOCO**: A atenção e seu papel fundamental para o sucesso. Rio de Janeiro: ed. Schwarcz, 2016. 183p.

PCN. Terceiro e quarto ciclo do Ensino Fundamental-Educação Física. Brasília, 2002

INEP Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais, Anísio Teixeira. <http://portal.inep.gov.br/web/talis>. Acesso em: 30 jun. 2016

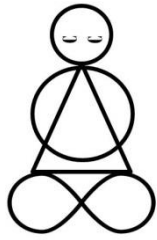
MINHA VIDA. Disponível em: <http://www.minhavidacom.br/>. Acesso em: 22/08/2016.

UOL EDUCAÇÃO. Disponível em: <http://educacao.uol.com.br/>. Acesso em: 30 jun 2016.

VIVA BEM. Disponível em: <https://mindfulnessparaodiadia.blogosfera.uol.com.br>. Acesso em: 30/11/2017.

ANEXO 01 - Questionário aos Alunos

# **ANEXO 01**



# MEDITAÇÃO LAICA EDUCACIONAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## Questionário aos alunos:

Este questionário está relacionado com o a proposta de aplicação do projeto **Meditação Laica Educacional nas Aulas de Educação**, PDE 2016, e pretende colher informações sobre indisciplina no contexto escolar.

### 1-Identificação

1.1- *Série*

- 6º A
- 6º B
- 6º C
- 6º D
- 6º E

1.2- *Idade*

- 10 a 12 anos
- 13 a 15 anos
- mais de 15 anos

1.3- *Género*

- Feminino
- Masculino

1.4- *Esta retido no 6º ano?*

- Sim
- Não

### 2-Indisciplina na Escola

2.1- *Alguma vez teve participação em casos de indisciplina em sala de aula?*

- Sim
- Não



2.2- Se a resposta for SIM, indica o(s) motivo(s).

- Não conseguia ficar quieto
- Não cooperava com o professor
- Estava quase sempre distraído
- Ficava conversando
- Reagia violentamente quando me provocavam
- Pedia muitas vezes pra ir ao banheiro ou sair
- Interrompia as aulas com atitudes agressivas (verbais e físicas)
- Não gostava de trabalhar em grupo
- Estava desinteressado
- outro \_\_\_\_\_

2.2- Em sua opinião qual é o grau de gravidade dos seguintes tipos de indisciplina?

	<b>Nada grave</b>	<b>Pouco grave</b>	<b>Grave</b>	<b>Muito grave</b>
Conversar	( )	( )	( )	( )
Debochar os colegas	( )	( )	( )	( )
Debochar o professor	( )	( )	( )	( )
Fazer perguntas pouco adequadas à aula	( )	( )	( )	( )
Não acatar as ordens do professor	( )	( )	( )	( )
Recusar a participar da aula	( )	( )	( )	( )
Agredir os colegas	( )	( )	( )	( )
Agredir o professor	( )	( )	( )	( )

### 3-Indisciplina na Escola

3.1- Que estratégias são utilizadas na tua escola para combater a indisciplina no contexto escolar?

- Palestras
- Projetos de sensibilização
- Práticas pedagógicas diferenciadas

Não sei

Outro \_\_\_\_\_

3.2- *Como estudante, que estratégias sugere para combater a indisciplina no contexto escolar da sua escola*

#### **4-Auto Avaliação**

A- Você trata bem os seus colegas e professores?

Sim

Não

B- Você colabora com os professores durante as aulas?

Sim

Não

C- Você acha certo agredir alguém?

Sim

Não

D- Como você se auto avalia na escola?

Comportado

Mal comportado

E- Você se acha indisciplinado?

Sim

Não

F- Você respeita seus pais?

Sim

Não

G- Você acha que recebe bons exemplos dos seus pais?

Sim

Não

H- Você acha que a indisciplina escolar é causada?

Pelos colegas

Pela metodologia do professor

Por falta de acompanhamento dos pais

Outro \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Obrigado!**