

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

FELIPE ZIMMERMANN TEIXEIRA

MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA: QUE RELAÇÃO É ESSA?

Porto Alegre

2016

FELIPE ZIMMERMANN TEIXEIRA

MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA: QUE RELAÇÃO É ESSA?

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Educação Física
da Universidade Federal do Rio Grande do
Sul, como requisito para obtenção do grau
de Licenciado em Educação Física

Orientadora: Lisandra Oliveira e Silva

Porto Alegre

2016

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar as possibilidades e as relações entre a meditação e a Educação Física escolar, procurando compreender como e por que a meditação pode ser utilizada neste contexto. Em vista disso, se procurou compreender esse tema através de uma pesquisa bibliográfica e por meio de experiências de práticas pedagógicas. Trata de uma investigação de caráter descritivo exploratório, que além da pesquisa bibliográfica, acrescenta relatos de experiência de práticas pedagógicas de meditação em escolas, realizadas nos três Estágios Docentes do Curso de Licenciatura em Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, a saber, no Estágio na Educação Infantil, no Ensino Fundamental e no Ensino Médio. Deste modo, esta investigação teve como problema de pesquisa a seguinte questão: **como e por que a meditação pode ser trabalhada na escola, a partir das aulas de Educação Física?** Após procurar compreender os principais impactos da meditação no corpo físico, no psicológico e nas questões sociais, por meio da pesquisa bibliográfica realizada, foi possível gerar uma fundamentação aprofundada sobre o tema em seus diferentes níveis. A seguir, investiguei sobre a aproximação da meditação com a área da Educação, para em seguida, compreender as possibilidades das práticas meditativas na Educação Física. Foi possível aprender, na realização do Trabalho, que a meditação vem ganhando espaço na literatura e na mídia praticamente de modo exponencial na última década, se recheando de respaldo considerável em meio aos trabalhos científicos. No que diz respeito à meditação e sua influência no organismo físico, diversos trabalhos já se acumularam, demonstrando múltiplos efeitos positivos, além daqueles de caráter psicológico e social que, do mesmo modo, já se destacaram por demonstrarem benefícios. Todavia, recentemente a relação da meditação com a Educação vem sendo mais explorada, indicando possíveis impactos favoráveis, caracterizando um novo grupo de conhecimento que está em formação. Na área da Educação Física escolar, pouco se produziu acerca dessa relação, sendo possivelmente um campo oportuno para se inserir práticas meditativas, em conjunto com os demais conhecimentos já estabelecidos na área. Sobre as práticas realizadas nos Estágios Docentes, observei desafios e possibilidades existentes nas particularidades do contexto de cada uma das escolas dos três níveis de Ensino, de modo que se configuraram experiências diferentes umas das outras, e, a partir de turmas distintas. Logo, foram realizadas práticas alternativas que se aproximavam com os princípios envolvidos na meditação, a exemplo de atividades com base nos sentidos corporais, além das práticas meditativas em si, que foram realizadas com receptividade positiva pelas turmas, sobretudo no Ensino Fundamental, onde o interesse pelas práticas partiu dos próprios alunos, antes da proposta ser apresentada pelos professores.

Palavras chaves: Meditação. Mindfulness. Educação Física. Escola. Práticas Corporais Alternativas.

ABSTRACT

The purpose of the present study was to investigate what are the possibilities and relationships between meditation and physical education on schools, looking for how and why meditation can be used in this context. In view of this, I sought comprehend this subject through a bibliographical research and through experiences of pedagogical practices. It is an exploratory descriptive research that, in addition to the bibliographical research, adds reports of experience of pedagogical practices of meditation in schools, occurred on the three Teaching Internships of Degree in Physical Education of the School of Physical Education, Physiotherapy and Dance, of the Federal University of Rio Grande do Sul, in this case, in the Internship in Early Childhood Education, in the Elementary and in the Secondary Education. Thus, this research had as a research problem the following question: **how and why meditation can be worked in school, from Physical Education classes?** After seeking to understand the main impacts of meditation on the physical, psychological and social issues, through the bibliographical research carried out, it was possible to generate a detailed foundation on the theme in its different levels. Next, I investigated the approximation of meditation with the area of Education, and then, to understand the possibilities of meditative practices in Physical Education. It was possible to learn, through the accomplishment of this work, that meditation has been gaining space, in literature and in the media, practically exponentially in the last decade, filling itself with considerable support in the midst of scientific work. Regarding meditation and its influence on the physical organism, several works have already accumulated, demonstrating multiple positive effects, as well as a psychological and social character that, in the same way, have already stood out for showing benefits. However, recently the relationship between meditation and education has been more explored, indicating possible favorable impacts, characterizing a new group of knowledge that is in formation. In the area of Physical Education on schools, little was produced about this relationship, being an opportune field to insert meditative practices, along with other knowledge established in the area. On the practices carried out in the Teaching Internships, I observed the challenges and possibilities existing in the particularities of the context of each one of the schools, in the three levels of Teaching, so that different experiences were configured, and, from different classes. Therefore, alternative practices were carried out to approach the principles involved in meditation, such as activities based on the bodily senses, in addition to the meditative practices themselves, which were performed with positive receptivity by the classes, especially in Elementary School, where the interest about the practices came from the students themselves, before the proposal was presented by the teachers.

Key-words: Meditation. Mindfulness. Yoga. Physical Education. Alternative Body Practices. Integrative Body Practices.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
1 APROXIMAÇÃO AO PROBLEMA DE PESQUISA	10
1.1 PROBLEMA DE PESQUISA	11
1.2 OBJETIVOS	11
1.2.1 Objetivo geral	11
1.2.2 Objetivos específicos.....	11
2 REVISÃO DE LITERATURA	13
2.1 MEDITAÇÃO: CONCEITUAÇÃO E POSSIBILIDADES	13
2.1.1 Meditar é somente sentado? Outras abordagens possíveis	15
2.1.2 Relevância da meditação na atualidade	16
2.1.3 A meditação escolar na mídia	18
2.2 POSSÍVEIS IMPACTOS DA MEDITAÇÃO NO CORPO HUMANO	21
2.3 POSSÍVEIS IMPACTOS DA MEDITAÇÃO NO CONTEXTO SOCIAL	25
2.3.1 Impactos coletivos	26
2.3.2 Impactos na Educação.....	29
2.4 COMO PODEMOS PENSAR A MEDITAÇÃO NA ESCOLA?	33
2.4.1 A escola da atualidade e seus desafios	34
2.4.2 Novas Propostas Educacionais	35
2.5 COMO PODEMOS PENSAR A MEDITAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA?	36
2.5.1 A meditação na Educação Física	36
2.5.2 A meditação na Educação Física escolar	38
3 METODOLOGIA	44
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO: PESQUISA BIBLIOGRÁFICA DE CARÁTER EXPLORATÓRIO	44
4 RELATOS DAS EXPERIÊNCIAS DE MEDITAÇÃO NOS ESTÁGIOS DOCENTES	54
4.1 EDUCAÇÃO INFANTIL	54
4.2 ENSINO FUNDAMENTAL	57
4.3 ENSINO MÉDIO	62

CONSIDERAÇÕES FINAIS66

REFERÊNCIAS.....69

INTRODUÇÃO

Este Trabalho procura compreender à seguinte pergunta elaborada como problema de pesquisa: **como e por que a meditação pode ser trabalhada na escola, a partir das aulas de Educação Física?** Este tema provocou-me interesse, primeiramente, por razões pessoais, quando, ao experimentar a meditação por anos seguidos, pude notar seus efeitos em uma pluralidade de aspectos de minha vivência, por exemplo, uma percepção corporal, emocional, mental e espiritual mais aguçada, um aprofundamento no autoconhecimento, dentre outros. Atualmente, me apraze observar a vida como um todo através de um estado de meditação, independente de técnicas. Posteriormente, comecei a trabalhar meditação com grupos, alguns deles por meio de encontros frequentes, outros ao modo esporádico, quando se reunia um conjunto de pessoas para realizarmos uma única vivência. Tais experiências me oportunizaram notar efeitos semelhantes aos observados em mim, na vida de diversas pessoas, que passo a passo, obtinham instrumentos para conhecerem-se um pouco melhor. A partir disso e do ingresso no Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), no ano de 2013, comecei a me perguntar sobre como seriam os efeitos da meditação nas crianças e jovens e se tais práticas poderiam ser desenvolvidas nas escolas.

Considerando que vivemos em uma sociedade complexa, que constitui diversas formas de relações e produz variados estímulos externos, além de estar se desenvolvendo de modo acelerado nas últimas décadas, é possível inferir acerca do quanto a meditação pode contribuir para a formação integral dos sujeitos. Em meio ao sistema educacional, percebo que grande parte dos jovens são preparados para o vestibular e para o mundo profissional desde cedo, por meio de provas e pressões diversas, eventualmente resultando em ansiedade, nervosismo, depressão, entre outras reações emocionais oriundas da falta de sentido para o que os jovens fazem no momento presente. Deste modo, as práticas meditativas podem aparecer como um espaço possível para estimular cada indivíduo a um contato diferenciado consigo mesmo, criando um ambiente favorável para experimentarem o relaxamento e a sensação de estar presente no aqui e agora. Portanto, a meditação se apresenta como uma alternativa para os diversos Componentes Curriculares, sendo as aulas de Educação Física momentos oportunos para tal, especialmente ao final destas,

com uma atenção maior às atividades conhecidas como “volta à calma”, caracterizadas por atividades que diminuam o ritmo dos participantes, após outras mais agitadas. Tais atividades de volta à calma são fundamentais, pois o corpo não funciona apenas no movimento acelerado, mas o indivíduo tem o direito de aprender a lidar com o seu próprio corpo e estado de espírito nos diferentes ritmos que se apresentam como possibilidade.

Recentemente, principalmente a partir de novas formas de pensar e de concretizar a Educação, que consideram uma visão mais integral do indivíduo e que se propõem a criar condições de prepará-lo para a vida, além de unicamente para o mercado de trabalho e para o vestibular, vem utilizando, dentre outras, práticas meditativas para contribuir nesse processo. Em diversas escolas tradicionais e/ou inovadoras do Brasil e do mundo, a meditação vem sendo implementada, o que vem se destacando nos meios midiáticos com maior frequência, como será apresentado mais adiante neste Trabalho. Sendo assim, esta pesquisa procura compreender a relação da meditação com a educação, sobretudo com a Educação Física escolar, de modo a entender alguns fundamentos e impactos das práticas de meditação e principalmente as possibilidades que esta apresenta quando implementada nas escolas.

Após uma aproximação inicial ao problema de pesquisa, uma revisão de literatura foi realizada no segundo capítulo, de modo que no primeiro subcapítulo deste, apresento o que é a meditação e porque pode ser praticada nos seus mais diversos contextos, visando compreender as várias técnicas possíveis, bem como os objetivos da prática. Sendo assim, dando sequência ao subcapítulo, será abordada a relevância da meditação na contemporaneidade, assim como, relatado o seu frequente aparecimento na mídia. No segundo subcapítulo da revisão de literatura, será abordado acerca dos impactos da meditação no organismo físico, enquanto no terceiro, sobre os seus impactos no contexto social, desde o coletivo macrossocial até na educação das escolas. No subcapítulo seguinte, será tratado uma fundamentação da meditação na escola, refletindo sobre como podemos pensar a meditação inserida nesse contexto, considerando a escola em sua atualidade e as novas formas de Educação emergentes. Em seguida, o objetivo do quinto subcapítulo da revisão de literatura é compreender como podemos pensar a meditação na Educação Física, desde o seu sentido nesta área em geral, até em seu contexto escolar.

Ao fim da revisão de literatura apresento a metodologia utilizada no Trabalho, que se constitui em uma pesquisa bibliográfica de caráter descritivo exploratório. Em seguida, apresento um breve relato de experiência, do desenvolvimento da meditação nas aulas de Educação Física nos Estágios Docentes do Curso de Licenciatura em Educação Física da UFRGS, por mim vivenciados, na Educação Infantil, no Ensino Fundamental e no Ensino Médio, de modo a se aprofundar o conhecimento sobre este assunto tão emergente na sociedade, na mídia e na Educação das crianças e jovens na atualidade. Por fim, apresento as considerações finais e as referências utilizadas no estudo.

1 APROXIMAÇÃO AO PROBLEMA DE PESQUISA

O tema desta pesquisa se tornou foco de interesse nos arredores dos meus dezessete anos, quando comecei, frequentemente, dirigir-me para locais particularmente repletos de elementos da natureza e, entre as árvores, cerrava os olhos e me punha a meditar. Na época, nada sabia sobre o assunto, embora de modo empírico, provasse das sensações que a experimentação me provocava. Neste ínterim, no condomínio em que morava, me deparei com um professor de Tai Chi Chuan propondo ministrar aulas no local, por meio das quais iniciei-me na prática, posteriormente, vindo a tornar-me professor desta modalidade. Aprofundei-me nesta arte nos anos seguintes, entretanto, embora tenha ministrado aulas, conduzi o Tai Chi para utilizá-lo de modo pessoal em meu cotidiano, o que sigo levando até a atualidade.

Ademais, desde a época da juventude a qual me referi anteriormente, sigo experimentando a meditação, algo que considero estar além de posturas específicas ou técnicas adequadas (embora possam vir a contribuir), mas manifesta-se em uma qualidade interna, ou seja, mais fundamental do que as técnicas, é o estado de meditação. Nesse sentido, meditar, no âmago da questão, não é nada mais do que parar para conscientizar-se sobre si mesmo. O que já é muito, considerando o amplo universo que é um indivíduo e suas pluralidades. Não há condição ideológica, religiosa ou mesmo científica, embora qualquer uma dessas vertentes possa ser agregada ao conjunto de compreensões sobre a meditação. Levando em consideração tais percepções, escolhi passar por alguns períodos de isolamento, meses seguidos, nos quais me encontrei em uma casa simples, cercada de mato e natureza, sozinho e sem estabelecer contato com outras pessoas, onde pude aprofundar-me nessas experiências meditativas e conhecer-me um pouco melhor.

Ao retornar para o dia a dia na cidade, pude realizar diversos trabalhos com grupos e individuais, em que abordava questões de espiritualidade, meditação e autoconhecimento, enquanto, concomitantemente, agregava à minha formação, o Curso de Educação Física pela UFRGS, que me proporcionou a elaboração deste Trabalho.

Durante as experiências citadas previamente, pude notar os efeitos da meditação na vida de uma gama considerável de pessoas que cruzaram meu caminho, o que me levou a considerar a relevância de tal assunto para a Educação

em nossa sociedade. Tendo em vista a existência de uma ferramenta como essa, laica, carregada de simplicidade, possível promotora de bem-estar ao indivíduo por meio de si mesmo, há que se considerar a sua utilidade, de modo a tornar os jovens conhecedores dessa possibilidade, em meio a um mundo tão agitado e permeado por conflitos.

Quiçá a escola possa ser mais um meio e um espaço para os sujeitos conhecerem a si próprios, o que de fato vêm se apresentando em uma crescente procura pelo tema da meditação no âmbito escolar, que verifiquei pelo aparecimento frequente do assunto na mídia, que será abordado, mais adiante, neste Trabalho.

A seguir, após contextualizar o tema deste TCC, apresento o problema de pesquisa que guia este Trabalho, bem como os objetivos que o compõem.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Frente ao apresentado até o momento, o problema de pesquisa deste Trabalho se constitui na seguinte questão: **como e por que a meditação pode ser trabalhada na escola, a partir das aulas de Educação Física?**

1.2 OBJETIVOS

A partir do problema de pesquisa apresentado, exponho, a seguir, o objetivo geral e os objetivos específicos do Trabalho.

1.2.1 Objetivo geral

Compreender e descrever como e por que a meditação pode ser trabalhada no ambiente escolar, a partir das aulas de Educação Física.

1.2.2 Objetivos específicos

- Compreender como a meditação está adentrando na escola na contemporaneidade e os motivos dessa inserção;
- Compreender as possíveis relações entre meditação e Educação Física escolar, bem como entender algumas possibilidades oriundas dessa interação;

- Compreender possíveis impactos que a meditação pode provocar no corpo humano e no contexto social.

Com base nos objetivos deste Trabalho, na sessão seguinte apresento uma revisão de literatura, que visa abarcar estas finalidades, procurando compreender o problema de pesquisa e os objetivos que este gerou.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Neste capítulo, apresento a revisão de literatura deste Trabalho, que se propôs elucidar e construir uma compreensão mais aprofundada sobre os tópicos seguintes.

2.1 MEDITAÇÃO: CONCEITUAÇÃO E POSSIBILIDADES

Com origens nas tradições orientais, a meditação é uma prática extremamente antiga, tendo sido relacionada principalmente às filosofias do yoga e do budismo (LEVINE, 2011). Entretanto, o mesmo termo é utilizado para indicar diferentes práticas cultivadas por certas religiões como o cristianismo, o islamismo e o judaísmo, ou por filosofias como o taoísmo e o xamanismo (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009a). Atualmente, a meditação está sendo exercida ao redor do mundo, não estando necessariamente atrelada a alguma religião ou filosofia, mas como uma possibilidade de prática pessoal independente de quaisquer linhas de pensamento.

A meditação possui um significado extenso e pode abarcar uma série de práticas, deste modo, pode ser definida como um processo auto-regulatório da atenção, em que através das práticas se desenvolvem diversas características da consciência, por meio de regulações na focalização, concentração e variações das capacidades de atenção. A diferença que se destaca através da prática da meditação é que os conteúdos que passam pela consciência, emergindo como pensamentos e sensações, não necessitam ser confrontados, nem devem sofrer resistência, permitindo que o indivíduo não se influencie por eles, mas apenas os observe, com a finalidade da prática proporcionar uma compreensão de tais fluxos mentais e seus movimentos internos (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009a). Saber focar a atenção na consciência do momento presente, desvinculado da elaboração constante de conteúdos mentais, é descrito por alguns autores como um estado de liberdade da poluição mental, ou um estado de liberdade psicológica (MENEZES; DELL'AGLIO; BIZARRO, 2011).

Tolle (2004), afirma que na meditação, em vez de exclusivamente se “observar o pensador”, é possível se criar um espaço no fluxo da mente, direcionando o foco da atenção para o agora, tornando-se consciente do momento.

Logo, a consciência é desviada para longe da atividade mental e é estabelecido um espaço de mente vazia, em que o indivíduo fica extremamente alerta e consciente, mas sem pensar.

Segundo Newberg e Iversen (2003), a meditação é um processo mental complexo que envolve mudanças na cognição, na percepção sensorial, no afeto, nos hormônios e na atividade autonômica. Um estudo realizado por Brown e Ryan (2003), mediu através do *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS)¹ características como autoconsciência e outras variáveis do bem-estar psicológico, demonstrando diferenças significativas entre praticantes e não praticantes da meditação *mindfulness* (técnica que ficou conhecida ao redor do mundo, sobretudo no Ocidente), de modo que aqueles que realizaram a meditação apresentaram melhores efeitos nesses aspectos. Outras pesquisas exibiram resultados oriundos da comparação entre um grupo de meditação *mindfulness* e um grupo controle, demonstrando melhoras significativas na atenção-plena, sintomas depressivos, “ruminação mental”² e medidas de trabalho de memória e sustentação da atenção pelo grupo de meditadores (CHAMBERS; LO; ALLEN, 2008).

Uma pesquisa realizada com 524 universitários de 42 cursos da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, em Porto Alegre, no sul do Brasil, no ano de 2012, averiguou a motivação destes estudantes para a prática da meditação, tendo encontrado como principais motivos os benefícios emocionais (25,59%), gosto e interesse pelo assunto (24,67%), benefícios cognitivos (16,02%) e curiosidade e interesse na pesquisa (15,11%) (MENEZES; FIORENTIN; BIZARRO, 2012). Já outro estudo realizado em Porto Alegre, com 105 participantes que praticavam meditação havia pelo menos um mês, procurou descobrir quais benefícios esta população apresentava em razão das práticas meditativas, sendo que a maioria dos participantes relatou algum benefício cognitivo (83,8%) e emocional (77,1%), enquanto outros relataram benefícios físicos (23,8%), benefícios sociais (15,2%) e benefícios espirituais (13,3%). Deste modo, pôde ser relacionado o tempo de prática com os benefícios, observando que os benefícios mais relatados se apresentavam

¹ *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS): Teste validado, desenvolvido e descrito como um novo instrumento para avaliar as diferenças individuais na frequência dos estados de consciência ao longo do tempo.

² No Dicionário, o significado de ruminação é: s.f. Ato ou efeito de ruminar, de submeter a segunda mastigação, após reconduzir o alimento do estômago à boca. [Figurado] Reflexão demorada, persistente e cuidadosa... Portanto, ruminação mental está relacionada à característica do indivíduo de ficar remoendo pensamentos, repetindo-os.

com menos tempo de prática, enquanto quem praticava há mais tempo e mais vezes por semana, eram aqueles que relatavam os outros benefícios, como os espirituais, por exemplo (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009b).

2.1.1 Meditar é somente sentado? Outras abordagens possíveis

Por ser um termo amplo, meditação pode abranger diversas definições, de acordo com a visão pessoal e o contexto filosófico-religioso no qual a prática está inserida (MENEZES; DELL'AGLIO; BIZARRO, 2011). Uma série de autores a mencionam como técnica mente-corpo (*mind-body technics* em inglês) (HANKEY, 2006). A meditação pode ser considerada passiva ou ativa. A primeira, comumente exercida em posição sentada, em postura confortável e sem movimentos corporais (embora possa ser deitada ou levantada, desde que de modo passivo), enquanto a segunda, geralmente em uma postura de pé, ocorre com a utilização de algum movimento. A prática meditativa mais tradicional costuma ser sentada e em silêncio. Seguindo essa lógica, no entanto, há múltiplas variações, por exemplo, pela utilização de mantras (sons específicos repetidos constantemente), ou meditações em movimento, como caminhando, dançando, ou através de sequências do yoga ou do Tai Chi. Considerando as diversas variações existentes, essa diversidade de opções das práticas meditativas configura uma possibilidade real de sua utilização nas aulas de Educação Física, ampliando o repertório de atividades para os professores da área e proporcionando novas experiências para os alunos.

Segundo Menezes e Dell'aglio (2009b), a literatura científica caracteriza a prática meditativa dividindo-a em duas perspectivas principais: a) *concentrativa* – sempre que ocorrer o treino da atenção sobre um único foco, como a respiração, um objeto, um mantra ou algum som, entre outras opções. Quando houver alguma distração, o indivíduo deve apenas retornar sua atenção para o foco escolhido; b) *mindfulness* – palavra geralmente traduzida como atenção plena, caracterizada pela consciência da experiência do momento presente como um todo, sem a existência de julgamento ou elaboração proposital de pensamentos, mas com uma atitude de aceitação. À proporção que estímulos externos ou internos atingem a consciência do meditador, a postura deste torna-se de simplesmente observá-los, sem qualquer tipo de reflexão, para assim, como surgiram, permitir irem embora.

Alguns autores consideram que as diferentes práticas de meditação precisam ser pesquisadas em separado, pois segundo a neurociência, se caracterizam por circuitos neurais distintos, que por consequência causam efeitos específicos cada uma (MENEZES; DELL'AGLIO; BIZARRO, 2011). Entretanto, na literatura, há autores que encontram resultados semelhantes mesmo com a utilização de técnicas distintas, concluindo que existem elementos fundamentais em comum nas diferentes técnicas meditativas que provocam efeitos similares (CARDOSO et al., 2004). Segundo Cardoso et al. (2004), o processo da meditação deve englobar os seguintes requisitos: (1) o uso de uma técnica específica (claramente definida), (2) relaxamento muscular em algum momento do processo, (3) relaxamento da lógica, (4) deve ser um estado auto induzido, e (5) uso da habilidade de autofoco.

2.1.2 Relevância da meditação na atualidade

Em razão do processo de globalização que passa a sociedade contemporânea, os últimos séculos caracterizam-se por modificações peculiares nas relações culturais, com misturas entre hábitos e conhecimentos oriundos do Oriente e do Ocidente. A meditação, do mesmo modo, fez parte deste processo, expandindo-se para além do Oriente, alcançando diversos países ao redor do mundo. Este acontecimento de globalização, em diversas áreas do conhecimento humano, que inclui as práticas meditativas, provocou transformações nas relações entre religião e ciência. Os meios científicos, por sua vez, gradualmente foram absorvendo alguns conteúdos orientais, de modo que uma gama considerável de pesquisas foi sendo elaborada no que diz respeito à meditação. Logo, a noção de espiritualidade se alterou culturalmente, se dissociando de religião, de modo que não necessariamente está relacionada com esta, mas que pode constituir-se de bases pessoais, religiosas ou científicas, quando não de ambas em conjunto.

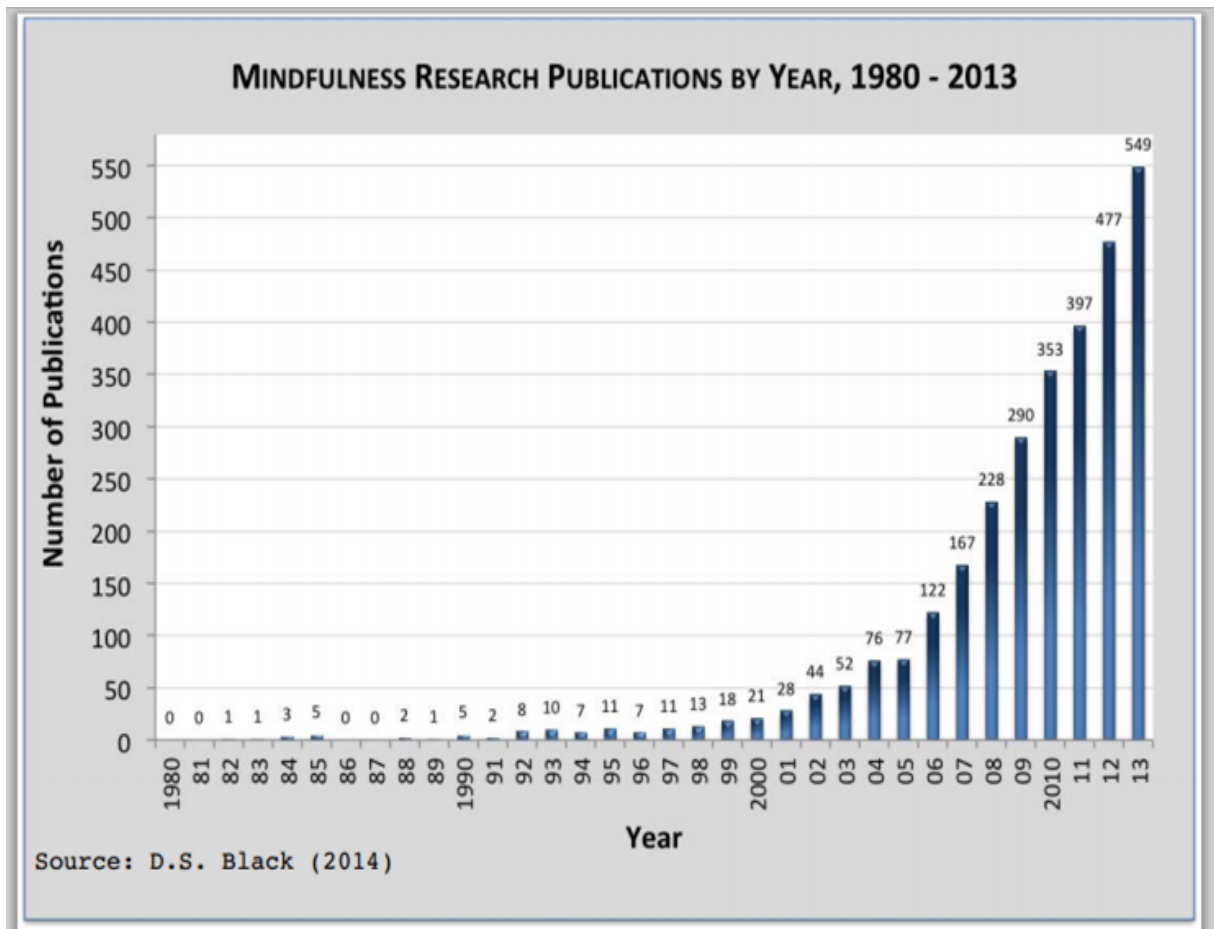
A meditação, desta forma, foi incluída no meio científico, ganhando território no mundo ocidental, nos mais diversos campos sociais, desde o empresário que procura relaxar e viver melhor, ao uso em terapias como forma de autoconhecimento. Sendo assim, houve um aparecimento crescente da meditação na mídia e nas publicações científicas (MORAES, 2015). Ainda que a ciência tenha construído seus conhecimentos acerca da meditação, Moraes (2015), discute sobre as mudanças nos discursos, na medida em que a meditação passa “da religião para

a ciência”. Entretanto, é importante o respeito às suas origens, assim como abertura à diferentes compreensões sobre o tema, ponderando que as práticas podem ser utilizadas por ambos os campos de experiência.

Considerando que a sociedade atual se modificou intensamente e que recentemente a meditação tornou-se ferramenta disponível para diversas áreas de conhecimento, da religião até a ciência, a relevância de tais práticas se torna evidente, tanto em um mundo em que as pessoas procuram algum tipo de espiritualidade ou contato mais profundo consigo mesmo, quanto possibilidade funcional para lidar com questões cotidianas, por exemplo, estresse, ansiedade, depressão, distúrbios psicossomáticos, entre outras.

De fato, já há indícios suficientes de que a meditação provoque transformações globais no indivíduo, o que se verifica no encontro de resultados em mudanças psicológicas (MENEZES, 2009c), fisiológicas (SANTOS, 2010) e sociais (LOYOLA, 2012). Sendo assim, apresento na Figura 1, como a meditação *mindfulness* vêm sendo mais pesquisada a cada ano que passa.

Figura 1. Resultados obtidos em uma pesquisa do termo “*mindfulness*” em resumos e palavras-chaves de artigos encontrados na ISI Web of Knowledge database. A busca limitou-se a publicações que continham resumos na língua inglesa.



Fonte: Canadé (2014, p. 34).

Na base de dados em questão, do *Web of Science*, de 1980 até 2005, se publicou menos sobre o assunto do que apenas no ano de 2013, que só em relação a este termo, reuniu 549 pesquisas sobre a temática, somente na língua inglesa, demonstrando um crescimento exponencial do interesse em pesquisá-lo (CANADÉ, 2014).

2.1.3 A meditação escolar na mídia

A meditação vem aparecendo na mídia frequentemente, sobretudo nas últimas duas décadas, período em que aumentou consideravelmente a abordagem sobre o tema na grande imprensa brasileira, por exemplo, como nas principais

revistas de circulação no Brasil (Revistas VEJA, ISTOÉ e ÉPOCA) (MORAES, 2015).

Considerando que a mídia é um meio de comunicação de significativa influência na sociedade, o espaço que determinado assunto ganha em suas diversas plataformas pode estar diretamente relacionado com a relevância que as pessoas, em geral, vêm dando ao tema. Sendo assim, realizei uma seleção geral de reportagens com base em uma busca na internet, a partir do site do Google, das reportagens mais recentes referente aos últimos meses e anos mais próximos, totalizando 35 links de reportagens, que serão apresentados a seguir. Destes, 9 são sobre a meditação na mídia; 7 sobre a meditação em universidades na mídia; e 19 sobre a meditação escolar na mídia. Deste modo, essas reportagens encontradas fornecem um material de âmbito geral sobre o quanto e como a mídia tem abordado o tema da meditação. Abaixo uma tabela com as reportagens selecionadas e os links de acesso.

	Título da reportagem (Link)
Meditação na mídia	Depressão pode ser tratada com meditação (http://globoplay.globo.com/v/4467808/)
	Neurocientista da Harvard: Meditação não apenas reduz estresse, ela muda o seu cérebro (http://www.nowmaste.com.br/neurocientista-da-harvard-meditacao-nao-apesnas-reduz-estresse-ela-muda-o-seu-cerebro/)
	Meditação & Ciência (https://sites.google.com/site/meditacaopoa/)
	Encontros O GLOBO debatem os benefícios da meditação (http://oglobo.globo.com/sociedade/encontros-globo-debatem-os-beneficios-da-meditacao-19256538)
	Meditação transcendental pode ajudar no tratamento da pressão alta (http://cbn.globoradio.globo.com/comentaristas/luis-fernando-correia/2016/04/01/MEDITACAO-TRANSCENDENTAL-PODE-AJUDAR-NO-TRATAMENTO-DA-PRESSAO-ALTA.htm)
	Meditação estimula a inteligência e a atenção (http://globoplay.globo.com/v/4710807/)
	SUS usa meditação para tratar estresse e ansiedade; aprenda técnicas (http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2015/05/17/sus-usa-meditacao-budista-para-tratar-estresse-e-depressao-aprenda-a-fazer.htm)
	Study reveals gene expression changes with meditation (http://news.wisc.edu/study-reveals-gene-expression-changes-with-meditation/)
	Positive psychological changes from meditation linked to cellular health (https://www.ucdavis.edu/news/positive-psychological-changes-meditation-training-linked-cellular-health)
Meditação em Universidades na mídia	Tai Chi e meditação são foco de curso promovido pela USP (http://www.usp.br/aun/exibir?id=5151)
	Disciplina Fundamentos da Meditação da Escola de Educação Física e Desportos da UFRJ (http://www.eefd.ufrj.br/atividade-para-comunidade/fundamentos-da-meditacao)
	Projeto de extensão proporciona um momento de pausa com yoga e biblioterapia (http://noticias.ufsc.br/2016/04/projeto-de-extensao-proporciona-um-momento-de-pausa-com-yoga-e-biblioterapia/)

	<p>Projeto de extensão oferece prática de meditação à comunidade acadêmica (http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/projeto-de-extensao-oferece-pratica-de-meditacao-a-comunidade-academica)</p> <p>Oficina gratuita da UDESC em Florianópolis ensinará a incluir técnicas de meditação na rotina (http://www.sc.gov.br/mais-sobre-educacao/20399-oficina-gratuita-da-udesc-em-florianopolis-ensinara-a-incluir-tecnicas-de-meditacao-na-rotina)</p> <p>Unifesp oferece novos grupos de meditação mindfulness (http://www.unifesp.br/noticias-antiores/item/2259-unifesp-oferece-novos-grupos-de-meditacao-mindfulness)</p> <p>Ciclo de palestras Meditação na Universidade de Coimbra (http://www.uc.pt/fpce/eventos/2016/mediatacao)</p>
Meditação escolar na mídia	<p>Escolas apostam nos benefícios da meditação (http://revistaneuroeducacao.com.br/escolas-apostam-nos-beneficios-da-meditacao/)</p> <p>Por que as escolas do Brasil estão incluindo Meditação e Yoga nas salas de aula? (http://mindeduca.com/midia-exibir.asp?id=345)</p> <p>Jogo do silêncio: para acalmar e exercitar a concentração (https://catraquinha.catracalivre.com.br/geral/manual-de-brincadeiras/indicacao/jogo-do-silencio-para-acalmar-e-exercitar-a-concentracao/)</p> <p>Espírito Santo inclui meditação no currículo escolar (https://catracalivre.com.br/geral/educacao-3/indicacao/espírito-santo-inclui-meditacao-no-curriculo-escolar/)</p> <p>Revolução nas escolas do Espírito Santo (Projeto apoiado pela Secretaria da Educação vai trabalhar meditação e inteligência emocional dentro das salas de aula) (http://www.namu.com.br/materias/revolucao-nas-escolas-do-espírito-santo)</p> <p>Mindfulness nas escolas: o que é? (http://www.namu.com.br/artigos/mindfulness-nas-escolas-o-que-e)</p> <p>Escola no Sul da Ilha trabalha técnicas de meditação e yoga com alunos (http://g1.globo.com/sc/santa-catarina/jornal-do-almoco/videos/t/florianopolis/v/escola-no-sul-da-ilha-trabalha-tecnicas-de-meditacao-e-yoga-com-alunos/4307114/?fb_action_ids=10204601294822845&fb_action_types=og.likes)</p> <p>Escola brasileira adota yoga e meditação antes das aulas e melhora as notas dos estudantes (http://www.nowmaste.com.br/escola-brasileira-adota-yoga-e-meditacao-antes-das-aulas-e-melhora-as-notas-dos-estudantes/)</p> <p>Escola também é lugar de meditar e ficar mais calmo (http://mindeduca.com/midia-exibir.asp?id=331)</p> <p>Escola Sesi implanta projeto de meditação (http://mindeduca.com/midia-exibir.asp?id=295)</p> <p>Mente sã, corpo são: Escolas brasileiras aderem à prática de ioga (https://catraquinha.catracalivre.com.br/geral/aprender/indicacao/mente-sa-corpo-sao-escolas-brasileiras-aderem-a-pratica-de-ioga/)</p> <p>“Apenas respire”: crianças falam sobre meditação (http://www.budavirtual.com.br/criancas-do-jardim-da-infancia-falam-sobre-meditacao-no-pequeno-filme-apenas-respire/)</p> <p>Creche pública de São Paulo oferece Yoga, meditação e merenda vegetariana às crianças (http://www.ecoguia.net/noticias/creche-publica-de-sp-oferece-yoga-meditacao-e-merenda-vegetariana-as-criancas/)</p> <p>Creche municipal de São Paulo tem aula de yoga e massagem para bebês (http://educacao.uol.com.br/album/2013/05/09/creche-de-sp-tem-shantala-e-aula-de-yoga.htm#fotoNav=1)</p> <p>Yoga ajuda crianças a desenvolver consciência corporal e autoconhecimento (http://zh.clicrbs.com.br/rs/vida-e-estilo/vida/noticia/2016/05/ioga-ajuda-criancas-a-desenvolver-consciencia-corporal-e-autoconhecimento-5795242.html#)</p> <p>Meditação Infantil (https://www.youtube.com/watch?v=URBkvueWVMY)</p> <p>Conheça os benefícios da meditação para crianças</p>

	(http://extra.globo.com/noticias/saude-e-ciencia/conheca-os-beneficios-da-meditacao-para-criancas-19325999.html)
	Teach mindfulness to save pupils from life of drugs, say experts: Brain exercises 'could help youngsters resist peer pressure' (http://www.dailymail.co.uk/news/article-3163141/Teach-mindfulness-save-pupils-life-drugs-say-experts-Brain-exercises-help-youngsters-resist-peer-pressure.html)
	Yoga 4 Classrooms (http://www.yoga4classrooms.com/supporting-research)

As reportagens na primeira classificação (meditação na mídia), possuem um conteúdo relacionado, principalmente, aos achados científicos que demonstram modificações no organismo físico através da meditação, por exemplo, mudanças no cérebro, na saúde das células, no comportamento de alguns genes, melhoras na pressão alta, na depressão, na ansiedade e no estresse. A segunda categoria (meditação em universidades na mídia), apresenta notícias sobre cursos, disciplinas, projetos de extensão ou palestras sobre meditação em diferentes Universidades, brasileiras e internacionais, fornecendo uma noção geral sobre um movimento de construção de conhecimento acerca desse tema em diversas instituições. Por último, a terceira (meditação escolar na mídia), reúne diversas reportagens que relatam experiências do uso da meditação nas escolas, por vezes nas aulas de Educação Física, o que reforça a relevância deste Trabalho, além de demonstrar um movimento intenso e cada vez mais emergente da meditação se inserindo na Educação. Há situações em que o yoga aparece como porta pela qual a meditação adentra, outras vezes, por meio das lutas (artes marciais), ou somente pela meditação em si.

2.2 POSSÍVEIS IMPACTOS DA MEDITAÇÃO NO CORPO HUMANO

Considerando que a meditação constitui uma série de práticas que lidam com o corpo como um todo, relacionando durante a experiência meditativa as diferentes esferas individuais, psicológicas, emocionais, sociais e espirituais com o corpo físico, compreender os efeitos da meditação no organismo humano pode ser de grande valia.

Além disso, considerando que a área da Educação Física possui o corpo humano e o sujeito integral como centro de sua construção de conhecimento, é possível chegar próximo a esta conclusão, possibilitando conhecer alguns funcionamentos do organismo durante tais práticas, de modo que sejam utilizadas

com maior entendimento pela área em questão, assim como, por outras áreas que, do mesmo modo, se interessam por essas práticas.

Uma série de pesquisas realizadas entre 1990 e 2002 tiveram seus resultados analisados por Newberg e Iversen (2003), que sugerem um modelo para a ativação cerebral durante a prática meditativa com base nesses estudos, que contaram com 35 participantes que utilizaram diferentes práticas de meditação, de algumas variações do yoga até o Budismo Tibetano. Segundo seu modelo, uma espécie de “mapa cerebral” demonstra como e quais partes do cérebro são ativadas pela meditação, através de uma retroalimentação na ativação dessas áreas cerebrais que mantém o processo meditativo, ou seja, o estado de meditação é estimulado pelo ato de meditar e vice-versa, em um ciclo que se retroalimenta. Durante as práticas, determinadas áreas cerebrais ligadas à atenção foram estimuladas, como o córtex pré-frontal e o cíngulo anterior, havendo aumento bilateral do fluxo sanguíneo, predominantemente no hemisfério direito (NEWBERG; IVERSEN, 2003).

Investigações anteriores indicam que a prática da meditação a longo prazo está associada com padrões alterados nas medidas por eletroencefalograma, sugerindo mudanças duradouras na atividade cerebral, o que indica que a prática da meditação pode estar associada a alterações na estrutura física do cérebro. Deste modo, um estudo realizado por Lazar et al. (2005) em Universidades americanas utilizou a ressonância magnética para avaliar a espessura cortical em 20 participantes com vasta experiência em uma técnica de meditação que envolve atenção focada nas experiências internas. Os resultados sugerem que a meditação pode estar associada a alterações estruturais em áreas do cérebro que são importantes para o processamento sensorial, cognitivo e emocional. Estes pesquisadores descobriram que regiões do cérebro associadas com atenção, interocepção e processamento sensorial eram mais espessas nos participantes de meditação do que em grupos controle, incluindo o córtex pré-frontal e a ínsula anterior direita. Diferenças entre os grupos, no que diz respeito à espessura cortical pré-frontal, foram mais evidentes nos participantes de idade mais avançada, sugerindo que a meditação pode compensar o afinamento cortical relacionado com o avançar da idade. Por fim, a maior espessura das duas regiões cerebrais foi correlacionada com a experiência em meditação (LAZAR et al., 2005).

Através da tomografia por emissão de pósitrons, foi demonstrado que houve aumento de 65% da liberação de dopamina durante a prática da meditação Yoga

Nidra³. Este foi o primeiro neurotransmissor que se demonstrou, ao vivo, estar diretamente relacionado com uma experiência consciente (KJAER, 2002). Em seguida, o estudo de Newberg e Iversen (2003), descreve uma série de modificações que ocorrem durante a meditação nas concentrações séricas de neurotransmissores e substâncias neuroquímicas como a arginina vasopressina (AVP), ácido gama-aminobutírico (GABA), melatonina e serotonina que aumentaram suas concentrações, enquanto o cortisol e norepinefrina (noradrenalina) baixaram. Já a beta-endorfina não teve seus níveis alterados, no entanto, teve seu ritmo modificado.

Os efeitos das práticas de meditação prânica (uma técnica meditativa baseada na antiga filosofia indiana védica, mais especificamente da ayurveda) sobre a capacidade fagocitária, a produção de peróxido de hidrogênio, de óxido nítrico por monócitos e os níveis de corticotrofina, cortisol e de melatonina em praticantes recentes foi investigada, tendo sido observado que dez semanas de práticas de meditação prânica foram capazes de aumentar a fagocitose, a produção de peróxido de hidrogênio e de reduzir os níveis de corticotrofina dos praticantes que meditaram mais (>980min). Os dados do estudo sugerem que a meditação provocou uma tendência à normalização dos valores extremos da produção de óxido nítrico pelos monócitos. Deste modo, os dados mostraram que a meditação prânica causou algum impacto positivo sobre o sistema imunoneuroendócrino de praticantes recentes (SILVA, 2011).

Outro estudo, novamente realizado com a meditação prânica, avaliou concomitantemente algumas alterações fisiológicas com outras psicológicas/emocionais, indicando uma relação simultânea entre esses fatores. Nesta pesquisa, a meditação prânica foi capaz de influenciar positivamente o bem-estar físico e o emocional, bem como os níveis plasmáticos de corticotrofina, que reduziram já na 5ª semana de prática, intensificando-se na 10ª semana. De modo concomitante, houve redução significativa das manifestações de ansiedade a partir da 5ª semana e, mais ainda, na 10ª semana de prática naqueles com nível mínimo, leve, ou moderado de comprometimento. Na 10ª semana de prática de meditação

³ Se trata de uma técnica derivada do yoga que se caracteriza pelo relaxamento profundo, porém consciente. O Yoga Nidra está relacionado a um relaxamento com sono dinâmico, em que a atenção e a auto-observação se mesclam com o sono, isto é, como se o corpo estivesse adormecido, entretanto, a consciência permanece atenta.

prânica, foi observado redução das manifestações da depressão em níveis mínimo, leve e moderada (CAMELO, 2011).

Diversas pesquisas já foram realizadas verificando as alterações produzidas nas ondas cerebrais pela meditação, medidas por eletroencefalograma. Em um estudo, em um primeiro estágio da meditação, a principal alteração registrada foi um aumento da amplitude das ondas alfa, que têm menores frequências. Em um segundo estágio da prática apareceram ondas teta com morfologias diferentes das que advêm durante o sono, desde a região frontal, até as regiões posteriores. Em um terceiro estágio, mais avançado da prática, ondas beta estavam presentes em todas as regiões, principalmente durante a fase de prática profunda dos meditadores mais experientes (BANQUET, 1973). Pelas medidas do encefalograma, Hebert e Lehmann (1977), constataram breves irrupções de ondas teta durante a meditação, diferentes das produzidas durante o sono, anteriormente acompanhadas de ondas alfa, o que se corrobora em outros estudos que, do mesmo modo, encontraram esses comportamentos diferenciados das ondas cerebrais, assim como, uma relação entre as ondas alfa e teta durante a meditação (AFTANAS; GOLOCHEIKINE, 2001). Tais achados destes pesquisadores os fizeram concluir que os registros demonstrados pelo eletroencefalograma nos grupos de meditadores, comparados aos grupos controle, permitem caracterizar um estado de consciência diferente da consciência usual, possibilitando identificar alguns tipos de padrões das ondas cerebrais relacionados aos estados de meditação.

Algumas pesquisas encontraram modificações em alguns genes responsáveis por processos inflamatórios através da meditação. Em uma delas, as avaliações genéticas exibiram expressões basais semelhantes entre os dois grupos, controle e de meditadores. No entanto, após a intervenção detectaram expressão reduzida de genes da histona-desacetilase (HDAC 2, 3 e 9), alterações na modificação global de histonas (H4ac; H3K4me3) e a diminuição da expressão de genes pró-inflamatórios (RIPK2 e COX2) em meditadores comparados com os do controle (KALIMAN et al., 2014).

Outro estudo realizado com adultos de idade mais avançada, que se sentem solitários, verificou a associação de genes pró-inflamatórios com a solidão, comparando dois grupos, demonstrando diminuição da ativação de genes pró-inflamatórios e das sensações de solidão pelo grupo de meditadores, o que não houve no grupo controle (CRESWELL et al., 2012).

2.3 POSSÍVEIS IMPACTOS DA MEDITAÇÃO NO CONTEXTO SOCIAL

Considerando que a meditação produz impactos nos indivíduos que a praticam e que frequentemente é realizada em grupos, entender acerca de seus efeitos no contexto social pode ser de suma importância. Do mesmo modo, na área da Educação Física, sobretudo na escola, as práticas são realizadas em grupos e permeiam relações sociais, sendo fundamental compreender os impactos das práticas meditativas nestes contextos.

Um estudo de caráter qualitativo realizado com meditadores experientes, que tinham de seis a trinta anos de tempo de prática, encontrou como efeitos psicossociais mudanças que variaram em diferentes níveis de intensidade, ligadas à mudança alimentar (tendência ao vegetarianismo), à auto-aceitação, empatia, percepção da consciência como testemunha de si mesmo, maior integração entre mente e corpo, mudança nas relações interpessoais, diminuição do uso de medicamentos, sentimento de conexão universal e aumento de afetos positivos (LOYOLA, 2012).

Outra pesquisa que realizou um ensaio piloto, randomizado e controlado, avaliou os efeitos de cinco dias de meditação no afeto positivo e negativo, no estado e traço de ansiedade, bem como na atenção concentrada em uma amostra distribuída em dois grupos. Utilizou-se a Escala de Afeto Positivo e Afeto Negativo, o Inventário de Traço e Estado de Ansiedade e o Teste de Atenção Concentrada. O grupo da meditação reduziu o afeto negativo e o traço de ansiedade, assim como aumentou as respostas corretas do teste de atenção concentrada, comparado ao grupo controle (MENEZES; BIZARRO, 2015). Tais resultados indicam que mesmo um treino breve de meditação pode ajudar a melhorar algumas variáveis psicológicas e sociais, o que pode motivar o uso dessas práticas na Educação. Outro estudo demonstrou que após um programa de meditação *mindfulness* para pacientes que tiveram depressão, a chance de recaída era menor entre aqueles que participaram do programa do que aqueles que não participaram, desenvolvendo maior consciência metacognitiva. Segundo Teasdale et al. (2002), a meditação pode reduzir as recaídas possivelmente por modificar a relação do indivíduo com os pensamentos negativos. Melhoras relacionadas a quadros depressivos, eventualmente presentes em alunos e professores nas escolas, estão diretamente

ligadas com as relações sociais, sendo a meditação uma possível contribuição para tais acontecimentos.

2.3.1 Impactos coletivos

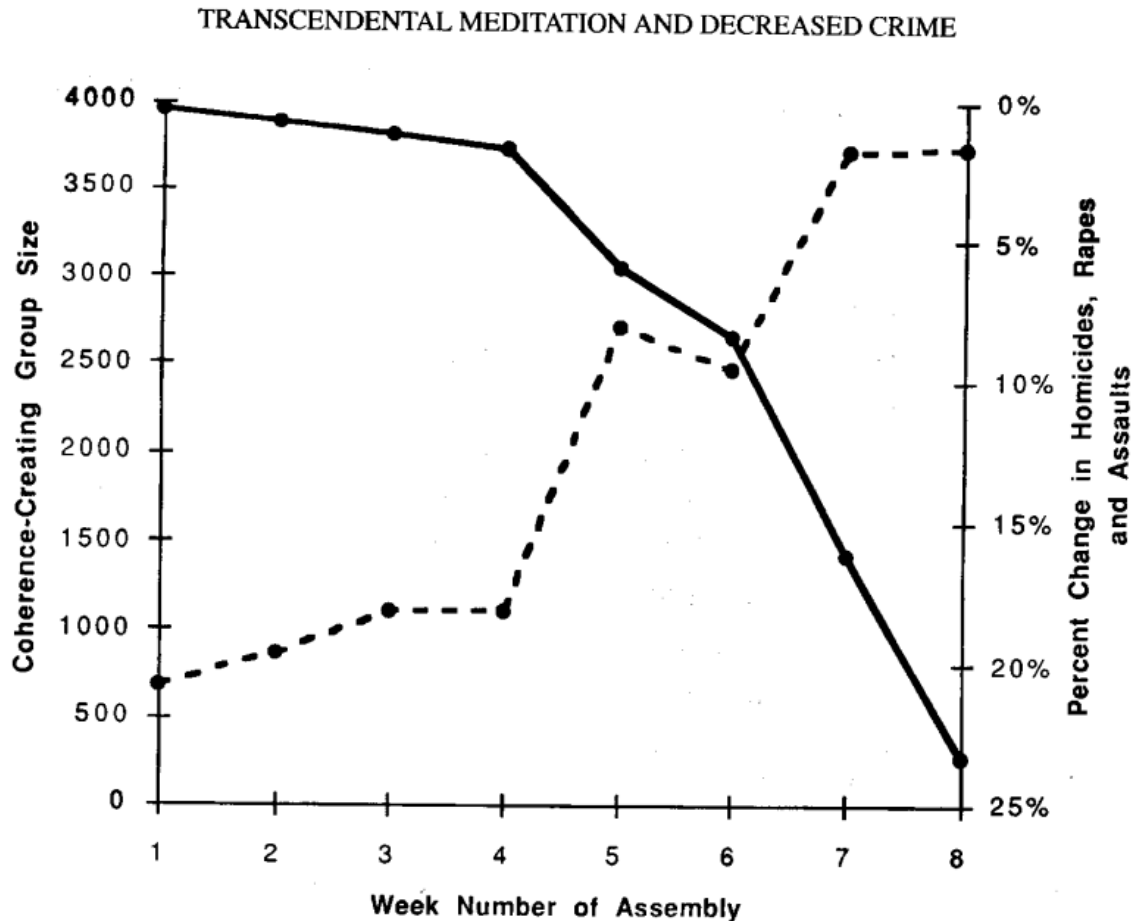
Um estudo investigou a utilização de um programa de meditação transcendental (MT), uma técnica meditativa, como tratamento e prevenção da criminalidade e abuso de substâncias que podem provocar o vício. Segundo Hawkins (2003), nos 30 anos anteriores à esta pesquisa, foram realizados 39 estudos sobre os efeitos da reabilitação pelo programa de meditação transcendental. Estes estudos envolveram várias populações, incluindo jovens em situação de risco, participantes em programas de tratamento e infratores encarcerados. Alguns estudos examinaram os efeitos do programa de MT na população em geral sobre o uso de álcool, cigarros e drogas não-prescritas. Nestes estudos, infratores encarcerados mostraram rápidas mudanças positivas em fatores de risco associados com o comportamento criminal, incluindo agressividade, ansiedade, hostilidade, abuso de substâncias, julgamento moral e infrações de regras na prisão. Os estudos de abuso de substâncias, tomados em conjunto, indicam que o programa de MT reduz o uso de substâncias, bem como um número de fatores de risco que estão relacionados à dependência de substâncias, em particular, ansiedade, neurose, depressão e outras formas de sofrimento psíquico. O programa de MT produz uma série de melhorias no bem-estar psicofisiológico. As mudanças na saúde psicológica são significativas para resultados a longo prazo, como indicado pelas taxas de reincidência mais baixas para os praticantes da MT, assim como, menores taxas de recaída para dependentes químicos. Deste modo, estes estudos sugerem que a prática da MT é uma opção eficiente para a reabilitação de indivíduos que apresentaram comportamentos criminosos e hábitos ligados a dependências, o que indica possíveis impactos coletivos positivos pelo uso da meditação (HAWKINS, 2003).

Uma pesquisa realizada em Israel, na cidade de Jerusalém, reuniu 260 praticantes de meditação nos meses de agosto e setembro de 1983, durante a guerra entre Israel e Líbano. O objetivo da pesquisa era verificar se com uma quantidade considerável de pessoas meditando juntas ocorreria ou não algum efeito em outros fatores sociais relacionados à violência na região, ou seja, se apenas por

haver um grande número de pessoas meditando concomitantemente, alguns fatores sociais cotidianos da região seriam ou não alterados. Portanto, para averiguar a hipótese, examinaram o índice de qualidade de vida em Israel, bem como os números da guerra, considerando as taxas de acidentes de automóveis, crimes, incêndios, índice da bolsa de valores, intensidade da guerra e o número de mortes. Ao longo da pesquisa, variou o número de meditadores, o que serviu para averiguar as mudanças simultâneas na qualidade de vida da região, diminuindo o crime, acidentes de automóveis, incêndios, mortes na guerra e melhorando os índices da bolsa de valores. O estudo demonstrou uma alteração nesses fatores correspondente com a quantidade de indivíduos meditando, de modo que o índice de qualidade de vida em Israel modificava-se em proporção semelhante com os meditadores (ORME-JOHNSON et al., 1988).

Em 1992, John Hagelin, Doutor em Física pela Universidade de Harvard, conduziu uma pesquisa em Washington D.C. com uma amostragem ainda maior de meditadores, revelando resultados significativos, o que lhe rendeu o Prêmio Nobel da Paz em 1994. A pesquisa realizada em Washington reuniu 4000 praticantes de meditação, durante os meses de julho e agosto, época em que a criminalização da cidade sobe em razão do verão, padrão que se repete ano após ano. Contudo, durante a prática de meditação pelas quatro mil pessoas, vindas de diferentes locais para a realização do estudo, a taxa do crime na cidade baixou até 23,3%, sendo que no inverno, época em que há neve e baixa da criminalização, a média costuma ser de aproximadamente 20% de baixa. Durante o estudo, a taxa de crimes na cidade seguiu variando de acordo com o aumento na quantidade de meditadores, demonstrando novamente uma provável relação de causa e efeito, o que se pode verificar na figura abaixo (HAGELIN et al., 1999).

Figura 2. Variação percentual de crimes HRA (linha contínua) em relação ao tamanho do grupo de meditadores (linha pontilhada) ao longo das 8 semanas do projeto de demonstração.



Percentage change in HRA crimes (*solid line*) in relation to the size of the coherence-creating group (*dotted line*) over the 8 weeks of the Demonstration Project.

Fonte: Hagelin et al. (1999, p. 173).

Nas últimas décadas, diversos estudos semelhantes foram realizados em diferentes países, como nas Filipinas, em Porto Rico, em alguns Estados dos Estados Unidos, entre outros, havendo encontrado, do mesmo modo, impactos nos sistemas sociais pelos grupos de meditadores (DILLBECK et al., 1987). Um estudo realizado por Walton, Cavanaugh e Pugh (2005), considerou outras pesquisas que relatam que a prática em grupo de uma forma avançada do programa de MT por uma pequena fração da população, reduz significativamente o crime, a violência e outros indicadores comportamentais de "estresse social" em toda a população. Sendo assim, relacionou a diminuição do estresse social com a diminuição do

estresse individual pelos praticantes de meditação e por não praticantes, em razão da redução na excreção do hormônio cortisol e outros bioquímicos que são indicadores fisiológicos e psicológicos do estresse, o que já foi mostrado em outros estudos longitudinais randomizados, bem como estudos transversais.

2.3.2 Impactos na Educação

Um estudo realizado com professores da Espanha avaliou a eficácia de um programa de treinamento em meditação *mindfulness* na redução dos níveis de estresse docente e dias de baixa laboral por enfermidade em um grupo de professores do Ensino Secundário. A amostra foi composta por 31 professores, que foram distribuídos aleatoriamente; 16 formaram o grupo experimental e 15 o grupo controle. Os níveis de estresse docente foram avaliados pela Escala de Estresse Docente (ED-6) antes e após a implementação do programa. Análises estatísticas mostraram uma redução significativa nos níveis de estresse docente e dias de ausência por doença, bem como em três das seis dimensões que avaliam a escala ED-6 (pressões, falta de motivação, entre outras) no grupo experimental em comparação com o grupo controle, demonstrando uma melhora na qualidade de vida no trabalho com esses professores através da meditação, como demonstrado na figura abaixo (MAÑAS; JUSTO; MARTÍNEZ, 2011).

Figura 3. Percentil do pré-teste e pós-teste da Escala de Estresse Docente (ED-6) de cada um dos participantes do grupo controle e experimental, e a porcentagem de câmbio entre os percentis.

Percentil pretest y postest de la Escala de Estrés Docente (ED-6) de cada uno de los participantes del grupo control y experimental, y porcentaje de cambio entre percentiles

Participante	Control			Experimental		
	Percentil ED Pre	Percentil ED Post	%	Percentil ED Pre	Percentil ED Post	%
1	94	87	-7	60	27	-55
2	48	46	-4	95	48	-49
3	75	74	-1	95	47	-50
4	8	16	100	40	5	-87
5	45	46	1	95	61	-36
6	74	68	-8	48	10	-79
7	46	85	85	63	55	-13
8	91	85	-6	10	5	-50
9	50	45	-10	95	75	-21
10	95	95	0	53	18	-60
11	48	46	-4	10	8	-20
12	8	8	0	15	57	28
13	25	25	0	48	7	-85
14	45	45	0	16	17	6
15	62	73	18	87	50	-42
16				30	28	-7

Fonte: Mañas et al. (2011, p. 129).

Uma pesquisa de revisão sistemática sobre o efeito da intervenção em escolas com meditação nos estudantes, reuniu 15 estudos sobre o tema, com respeito a três resultados dos alunos: bem-estar, competência social e desempenho acadêmico, encontrando 76 resultados em que tamanhos de efeito puderam ser calculados. O número total de participantes nas análises de tamanho de efeito foi de 1797 estudantes. Dos 76 tamanhos de efeito calculado, 61% foram estatisticamente significativos. Nestes grupos, 67% dos resultados apresentou efeitos pequenos no desempenho escolar dos alunos, 24% apresentou efeitos médios e 9% apresentou

grandes efeitos da meditação sobre os resultados dos alunos na escola (WATERS, 2015).

Um estudo foi realizado em duas escolas do município de Rio Claro, no Estado de São Paulo, no Brasil, pesquisando 57 alunos matriculados na Educação de Jovens e Adultos (EJA). Foi escolhida uma única técnica de meditação aplicada ao grupo teste, enquanto o grupo controle realizou respirações normalmente, sem nenhuma técnica. Filmagens de todos os encontros foram utilizadas para serem analisadas as diferenças entre os grupos quanto à contagem de movimentos e agitação dos alunos em ambos os grupos. Além disso, se utilizou como mais um meio de análise os formulários aplicados para ambos os grupos. Por fim, os resultados adquiridos com a comparação entre os grupos teste e controle mostraram diferenças significativas, de modo que os alunos que praticaram meditação apresentaram movimentação e agitação menor em relação ao grupo controle. Os grupos teste e controle eram bastante similares no início da pesquisa, como demonstrado pela aplicação dos formulários. Logo, segundo o autor, a meditação pode ser apontada como uma prática válida de manutenção do estresse e promoção do bem-estar dentro das salas de aula (DENARDO, 2013).

Um estudo foi realizado para verificar os efeitos de um programa de aprendizagem *Mindfulness* and Social-Emotional Learning (M-SEL – *Mindfulness* e Aprendizagem Sócio-Emocional) em problemas de saúde mental e qualidade de vida (QV) no 5º ano do Ensino Fundamental de três escolas públicas no Sul do Brasil, escolas da área de abrangência da Unidade Básica de Saúde (UBS) do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA). Foram selecionados um total de 132 alunos, com idade média de 11,1 anos de idade. Sessenta e quatro alunos (4 turmas de grupo de intervenção) receberam até 12 sessões M-SEL de uma hora semanal, durante 5 meses e foram comparados com um grupo controle de 68 alunos (3 turmas). Questionários específicos foram utilizados para medir os resultados, como os instrumentos: Questionário de Capacidades e Dificuldades versão Criança (Strengths and Difficulties Questionnaire Child Version – SDQ-C); Instrumento avaliação de Qualidade de Vida (Youth Quality of Life Instrument – YQOL-R), preenchido pelos alunos; e o Instrumento Avaliação de Sintomas de Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (Swanson, Nolan and Pelham–IV – SNAP-P). Apenas não ocorreram alterações de déficit de atenção e sintomas de hiperatividade, entretanto, em relação aos indivíduos do grupo controle, os

participantes do M-SEL melhoraram significativamente na maioria dos domínios de saúde mental (emocional, conduta, relacionamento e comportamento pró-social) e nos escores de qualidade de vida (geral, pessoal e total), como demonstrado na figura abaixo (RIGATTI, 2013; WALDEMAR et al., 2016).

Figura 4. Resultados da intervenção comparando as medidas de problemas de saúde mental; déficit de atenção e hiperatividade; e qualidade de vida entre o grupo controle e o experimental.

Resultados da intervenção, comparando as medidas de problemas de saúde mental, de déficit de atenção e hiperatividade e de qualidade de vida entre o grupo intervenção e o controle.

	Intervenção		Controle		ANCOVA*	
	Antes 64(48,5%)	Depois 62(46,9%)	Antes 68(51,5%)	Depois 58(43,9%)	Diferença [IC95%]	P
Problemas Saúde Mental (SDQ-C)						
Emocional	4,6(1,88)	3,2(2,13)	3,9(2,23)	3,7(2,37)	-0,92[-1,55;-0,29]	0,005
Conduta	3,6(2,07)	2,4(1,57)	3,0(2,15)	2,9(1,96)	-0,89[-1,36;-0,42]	<0,001
Hiperatividade	4,4(2,38)	3,4(2,22)	3,7(2,10)	3,4(2,04)	-0,30[-0,90;0,30]	0,323
Relacionamento	3,4(1,95)	2,7(1,77)	3,0(1,82)	3,2(1,73)	-0,69[-1,21;-0,18]	0,009
Pró-Social	7,4(2,35)	8,3(1,92)	7,8(1,80)	7,9(1,86)	0,59[0,02;1,15]	0,041
Déficit de Atenção e Hiperatividade						
SNAP-P	51,5(21,81)	51,2(23,77)	45,3(22,15)	44,6(21,72)	-1,94[-6,98;3,09]	0,582
Qualidade de Vida (YQOL-R)						
Geral	86,5(17,19)	93,4(12,60)	85,0(17,19)	85,9(21,92)	6,58[1,89;11,28]	0,006
Pessoal	69,2(18,72)	74,6(14,36)	69,5(13,65)	69,6(15,11)	5,15[0,69;9,60]	0,024
Relacional	74,3(15,51)	78,8(12,37)	73,1(14,32)	74,3(16,38)	3,92[-0,35;8,19]	0,072
Ambiental	88,3(11,35)	90,7(10,92)	84,8(18,20)	84,8(18,20)	3,57[-0,20;7,35]	0,064
Total	79,2(12,04)	84,6(11,14)	78,1(13,34)	78,8(14,90)	4,97[1,85;8,08]	0,002

Abreviaturas: SDQ-C – Questionário de Capacidades e Dificuldades - versão Criança; SNAP-P – Instrumento para Avaliação dos Professores de Sintomas de Déficit de Atenção/Hiperatividade; YQOL-R - Escala para Avaliação genérica da Qualidade de Vida; IC – Intervalo de Confiança. Dados apresentados em média (desvio padrão).

*ANCOVA - Análise de Covariância com diferenças ajustadas para os valores basais.

P<0,05.

Fonte: Dados de pesquisa Rigatti R, Porto Alegre, 2013.

Fonte: Rigatti (2013, p. 21).

Um estudo realizou uma intervenção com yoga por 3 meses nas aulas de Educação Física, com 90 alunos do 1º ano do Ensino Fundamental, ciclo I, da Escola Estadual Professor Marly Diva Bonfanti, na cidade de São Paulo. A vivência incluiu a realização de posturas do yoga (āsanas), prática respiratória e meditação através da técnica de visualização, com o objetivo de ampliar a sensibilização corporal e capacidades físicas de flexibilidade, força, resistência e equilíbrio. Como forma de avaliação foi usada a observação, registro fotográfico e questionário de avaliação motivacional. Foram utilizadas questões para avaliar a motivação dos

alunos na prática do yoga, a reação quanto aos âsanas e o grau de dificuldade, assim como o sentimento com relação a todos os aspectos praticados com a vivência do yoga (âsanas, respiração e meditação). Quanto à motivação, 89% dos alunos disseram ter gostado das aulas de yoga e 11% relatou gostar somente às vezes (MORAES; BALGA, 2009). Entretanto, este estudo, em particular, apresenta limitações, relatando os dados anteriormente citados e outras características da pesquisa de modo superficial.

Em meio ao aparecimento de práticas meditativas cada vez mais frequentes nas últimas décadas, na mídia, nas pesquisas do meio acadêmico e no ambiente escolar, é possível notar que essa tendência provavelmente seguirá se expandindo, sendo necessário mais estudos a respeito da meditação no ambiente das escolas. Muitas pesquisas já foram elaboradas sobre os impactos da meditação, principalmente nos âmbitos físico, psicológico, emocional e social, todavia, embora já existam estudos com populações específicas nas escolas, considero um campo de conhecimento que está em plena formação.

2.4 COMO PODEMOS PENSAR A MEDITAÇÃO NA ESCOLA?

Um estudo reuniu 15 pesquisas de intervenções com a meditação *mindfulness* no contexto escolar, havendo participado 2.523 alunos no total, sendo que destes, 1.487 foram instruídos em *mindfulness* e o restante fez parte de grupo controle. Deste modo, encontraram aumentos significativos nos escores para autoconceito, bem-estar, autoestima, auto-regulação, dimensões de *mindfulness* e redução de estresse nas avaliações realizadas pós-intervenção, além dos resultados demonstrarem uma redução significativa para ansiedade, ruminação mental e sintomas depressivos através das práticas *mindfulness* (MAJOLO, 2014).

Em outro estudo, Rocha, Flores e Marques (2015), consideram a meditação um possível caminho para a transdisciplinaridade na Educação, uma vez que, tais práticas oferecem a oportunidade de o sujeito observar e analisar suas experiências e percepções, permanentemente reconstruindo suas interpretações sobre suas relações com os ambientes e sobre si mesmo.

Por utilizar-se de atividades que trazem o corpo como foco principal, com propostas mais flexíveis e diferentes configurações de espaço aproveitadas, a Educação Física parece ser um espaço propício para as práticas meditativas serem

utilizadas, entretanto, a meditação é uma opção a ser trabalhada independentemente de qualquer Componente Curricular, podendo ser aproveitada em diferentes espaços da escola. Para que possamos pensar a meditação na escola, além de compreender as práticas, é fundamental considerar o contexto escolar da atualidade, bem como seu histórico e para que direção estão sendo apontadas as mudanças na Educação, que passo a passo vem se consolidando.

2.4.1 A escola da atualidade e seus desafios

Paulo Freire, em seu livro, *Pedagogia da Autonomia*, disserta acerca das limitações e desafios da Educação tradicional de nossa época, com abordagens esclarecedoras que desconstruem algumas dificuldades e abrem possibilidades para o cultivo de novas visões sobre o ato de educar. Freire (1996), procura desconstruir uma antiga ideia na educação de que apenas o professor ensina e o aluno aprende, para abrir outras formas de relacionamento que constituem o processo de ensino-aprendizagem. Deste modo, escreve sobre como não há docência sem discência, como ensinar exige respeito aos saberes dos educandos e exige a corporificação da palavra pelo exemplo do professor. Além disso, reflete sobre como ensinar não significa transferir conhecimento, mas criar possibilidades aos alunos para sua própria construção, pois ensinar exige, do mesmo modo, respeito à autonomia do ser do educando (FREIRE, 1996).

Assim como a sociedade e as pessoas se modificam com o passar do tempo, o mesmo vale para a Educação, que em seus modelos tradicionais ainda tem características fortes das influências que recebeu da revolução industrial. Características como aulas apenas expositivas, em que exclusivamente o professor detém o conhecimento e os alunos funcionam como reservatórios que o acumulam; aulas somente em salas de aula e ambientes fechados; aulas em que as crianças e jovens sentam em filas, olhando para a nuca umas das outras, quando poderiam se utilizar de círculos ou explorar outras formas de organização; disciplinas separadas e que raramente se comunicam entre si; e disciplinas que direcionam o indivíduo quase que, unicamente, para o mercado de trabalho ou para o vestibular. Em vista disso, na atualidade, as escolas têm apresentado grandes déficits na educação do país, pois pouco preparam o sujeito para a vida como um todo, sendo necessário que a Educação passe por transformações que acompanhem as demandas da

sociedade, mas, principalmente, dos indivíduos que a compõem. Portanto, uma educação fragmentada, que apenas transmite conhecimentos para preparar para o vestibular e para o mercado do trabalho, está, em parte, obsoleta, enquanto a Educação que traz em seu processo o preparo para a vida em suas amplas dimensões vem sendo cada vez mais procurada por pais, educadores, crianças e cidadãos em geral, sendo o professor um mediador de formação e o aluno um indivíduo autônomo no processo (PACHECO, 2008).

2.4.2 Novas Propostas Educacionais

Em 2015, o Ministério da Educação (MEC) do Brasil reconheceu 178 Instituições Educacionais brasileiras, entre escolas públicas, particulares e organizações não governamentais, como exemplos de inovação e criatividade na Educação Básica do país. O MEC elaborou um mapa, disponibilizado em seu site na Internet (BASÍLIO, 2015), com cada uma dessas escolas por região do país, visando acompanhar e estimular as educações inovadoras que visam melhorar a Educação, a exemplo do Projeto Âncora, Educação inspirada na Escola da Ponte de Portugal, reconhecida internacionalmente por seu projeto diferenciado na educação.

A Escola da Ponte é uma escola pública situada em Vila das Aves (Portugal), próxima à cidade do Porto, que nada tem a ver com o modelo público instituído nos dias de hoje, mesmo para o Brasil. É atualmente uma referência internacional na Educação, por ser uma escola totalmente diferente das escolas tradicionais, e até mesmo, das escolas ditas não-tradicionais, pois é comprometida com a formação integral do aluno, auxiliando para que este se torne um bom cidadão, tendo como base princípios como autonomia, respeito, democracia, solidariedade e responsabilidade. Deste modo, a escola não visa transmitir conhecimento, apenas, mas possibilitar às crianças a participação ativa no processo de construção de conhecimento e formação integral para a vida (OLIVEIRA; PISANI, 2011).

As novas formas de Educação que vêm se constituindo no Brasil e no mundo, de modo a gradativamente fornecer possibilidades distintas que não sejam as do modelo de educação tradicional, parecem estar crescendo e ganhando interesse pela sociedade em geral, entre pais, alunos, professores e cidadãos que almejam ver mudanças profundas nesta área.

Muito têm se falado sobre uma educação integral, global ou sistêmica, no sentido de que trabalha o ser como um todo, bem como, suas relações com o ambiente e os processos de aprendizagem para a vida, muito além do vestibular e do mercado de trabalho. Há um movimento de diversos autores que consideram possível e necessária a criação de currículos integradores que visem o desenvolvimento da mente e do corpo, colaborando para o processo integral que é um aluno (ROCHA; FLORES; MARQUES, 2015). A meditação, nesse sentido, parece estar emergindo conjuntamente às educações inovadoras de caráter integral e sistêmicas, visto que possui qualidades e princípios semelhantes que se alinham com essas novas perspectivas educacionais, pois ambos procuram perceber o indivíduo além das suas fragmentações ou partes segregadas umas das outras, procurando dar espaço para o sujeito uní-las de modo autônomo e compreender-se de modo integral.

2.5 COMO PODEMOS PENSAR A MEDITAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA?

Ao considerarmos a relação da meditação com a Educação Física devemos observar as diferentes esferas nas quais essas práticas acontecem para que essa relação se consolide. Logo, é fundamental compreendermos, se tratando de currículo, que espaços as práticas meditativas possuem dentro da Formação Inicial em um Curso de Licenciatura em Educação Física. Seguindo esta lógica, procuro entender quais são as outras proximidades existentes entre a meditação e a Educação Física em geral, para, em seguida, compreender a relação mais específica da meditação com a Educação Física escolar.

2.5.1 A meditação na Educação Física

É sabido que a meditação está localizada dentro de classificações como a de Práticas Introspectivas ou Práticas Contemplativas, na área de conhecimento da Educação Física. No entanto, nessa área, as práticas meditativas inicialmente situaram-se como Práticas Corporais Alternativas (PCAs). Este conjunto de práticas não é composto apenas por diferentes formas de meditação, mas por uma série de técnicas e de atividades que não costumam se enquadrar no currículo como atividades tradicionais (FRAGOSO; NEGRINE, 1997). As PCAs, em sua grande

maioria, são compostas de atividades como yoga, Tai Chi Chuan, Eutonia, Massagem, Danças Circulares, entre outras (NICOLINO, 2003; CESANA; NETO, 2008). A meditação costuma se encontrar dentro dessa classificação, amiúde, quando relacionada à Educação Física (COLDBELLA, 2003).

Na grande maioria dos casos, a meditação ainda não costuma aparecer como integrante da grade curricular dos Cursos de Graduação em Educação Física, mas aparece, eventualmente, em Projetos de Extensão em diversas Universidades brasileiras. Em 2016, no último ano de minha Graduação no Curso de Licenciatura em Educação Física pela UFRGS, tive a oportunidade de presenciar a consolidação de um Grupo de Extensão de Práticas Meditativas, realizado no Campus Olímpico da UFRGS, organizado por professores e integrantes dos Cursos de Fisioterapia, Dança e Educação Física, em conjunto. No primeiro semestre, participei como integrante/participante das práticas do grupo, que ocorre semanalmente, às quartas-feiras. Já no segundo semestre, me tornei bolsista do projeto, auxiliando a ministrar os encontros, que a partir de então, foram abertos à comunidade em geral. Nesses encontros, realizávamos práticas meditativas em movimento e de característica mais ativa, meditações sentado e em silêncio, assim como, leituras, reflexões e rodas de conversa sobre o tema. O grupo teve seu início por meio de duas professoras da ESEFID, uma do Curso de Fisioterapia e outra do Curso de Dança, além dos participantes que eram de diferentes Cursos da UFRGS e de pessoas da comunidade em geral. Participar de tal projeto foi uma experiência enriquecedora, pois mesmo que eu tenha trabalhado de forma independente, previamente, participar de um projeto dentro de uma Universidade Federal foi inteiramente diferente, constituindo relações com particularidades únicas, relacionadas ao meio acadêmico. Vejo tais espaços como oportunos e adequados para a consolidação de grupos como este, que promovam a prática e o estudo de um determinado tema, uma vez que promover projetos dessa natureza é uma das funções das Universidades públicas, com seus participantes e com a comunidade.

Retomando a revisão que trata sobre a meditação na Educação Física, uma pesquisa realizada com professores de Educação Física do Ensino Fundamental, Médio e Superior de instituições públicas e privadas das cidades de Rio Claro, Campinas e Piracicaba, do Estado de São Paulo, procurou averiguar que espaço as PCAs possuem na formação e na atuação profissional destes docentes. Apenas 38,5% tiveram alguma disciplina relacionada às PCAs durante a Formação Inicial

universitária e 15,4% deles continuam participando de eventos relacionados a elas. Por outro lado, 84,6% consideram importante a inclusão dessas disciplinas nos Cursos de Graduação em Educação Física. Portanto, os autores indicam que uma das melhores formas de capacitar estes docentes para que se utilizem das PCAs em suas aulas, seria a inclusão delas na grade curricular dos Cursos de Graduação em Educação Física (COLDBELLA; LORENZETTO; COLDBELLA, 2004).

As práticas meditativas podem ser utilizadas dentro ou fora da escola, podendo ser aproveitadas pela área da Educação Física como um todo. Um exemplo disso é o uso cada vez mais frequente da meditação por atletas de alto nível, que por sofrerem grandes pressões, físicas e psicológicas, tem a meditação como uma aliada no processo. Além disso, práticas como yoga e Tai Chi Chuan apresentam a meditação como um dos seus pilares principais, assim como outras Lutas e Artes Marciais que utilizam a meditação como parte do processo de treinamento, e até mesmo de amadurecimento do ser humano. Se consideramos que a meditação é uma prática em que o sujeito olha para si com a intenção de observar-se e conhecer-se, procurando ficar mais consciente de seu corpo, pensamentos e emoções, podemos conjecturar que as práticas meditativas têm grande proximidade com a área da Educação Física, pois possibilitam que o sujeito perceba melhor o funcionamento de seu corpo e as nuances do movimento.

2.5.2 A meditação na Educação Física escolar

Cesana e Neto (2008), apresentam considerações indicando que as PCAs têm certa inserção na Educação Física, tanto no meio escolar, quanto não escolar, visto que é cada vez mais comum o oferecimento de yoga, Tai Chi Chuan, Lian Gong e Massagem nas academias, bem como, nas escolas. Impolcetto et al. (2013), considerou a importância de as escolas proporcionarem o maior número possível de vivências, conhecimentos e reflexões dos mais variados componentes da cultura corporal de movimento, através do espaço que a Educação Física promove, logo, os autores apontam as PCAs como um conjunto de conteúdos importantes de serem vivenciados no processo de ensino e aprendizagem dos alunos. Contextualizando estes conteúdos em relação aos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, os autores estabelecem uma proposta de classificação destes, de modo genérico, para sugerir,

fundamentar e organizar a aplicabilidade destes conhecimentos, como demonstrado na figura 5, a seguir.

Figura 5. Proposta de classificação das Práticas Corporais Alternativas (PCAs) por temas a cada ano dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental.

	TEMAS
1º ANO	Tema 1: A criança e o auto-conhecimento: as partes do corpo Tema 2: A criança e o auto-conhecimento: a respiração
2º ANO	Tema 1: A criança e o auto-conhecimento: os sentidos Tema 2: A criança e o outro: o espaço social e as relações humanas
3º ANO	Tema 1: A criança e o outro: o espaço pessoal e o espaço social
4º ANO	Tema 1: A criança e o meio ambiente Tema 2: A criança, o meio ambiente e a sensibilização dos sentidos
5º ANO	Tema 1: O conceito de Práticas Corporais Alternativas Tema 2: Práticas Corporais Alternativas orientais e ocidentais: possibilidades para as aulas de Educação Física

Fonte: Impolcetto et al. (2013, p. 278).

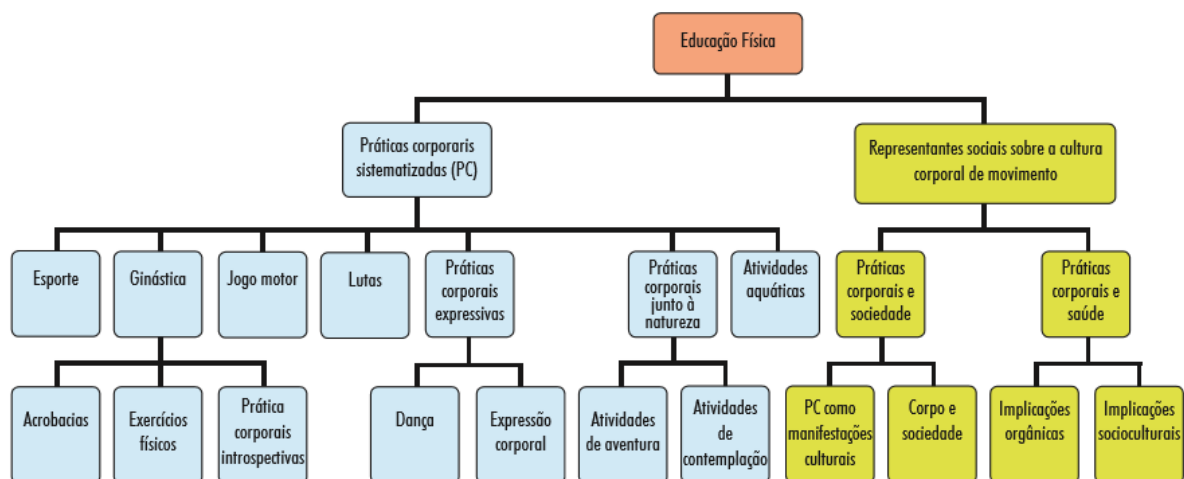
No livro “Educação Física Escolar: compartilhando experiências”, de Suraya Darido, um capítulo inteiro foi dedicado às PCAs, com objetivo de relatar sobre algumas práticas possíveis de serem desenvolvidas na escola (TERRA, 2011). Deste modo, conta com sugestões de sete temas de PCAs, sendo eles: Sensibilização Corporal (aguçar dos sentidos), Respiração, Relaxamento, Automassagem, Massagem, Eutonia e yoga. O capítulo ainda traz sugestões de possíveis procedimentos pedagógicos através dessas práticas, fornecendo detalhes das vivências e rodas com as crianças, sugerindo leituras e pesquisas sobre cada tema para os alunos, bem como discussões e tarefas para casa, constituindo um material útil para fundamentar as PCAs, dentre elas a meditação e outras práticas correlacionadas, nas aulas de Educação Física.

No Documento oficial do Referencial Curricular do Rio Grande do Sul (GONZÁLEZ; FRAGA, 2009), construído como referência para a prática docente neste Estado, na parte em que se aborda o Componente Curricular da Educação Física, encontra-se diversas vezes, como parte dos conteúdos da área, as Práticas Corporais Introspectivas. Tal nomenclatura, de certo modo, substitui o termo das Práticas Corporais Alternativas, embora os docentes se utilizem de ambas, entre outras nomenclaturas. De acordo com o documento, as Práticas Corporais Introspectivas são:

Práticas corporais sistematizadas caracterizadas por movimentos suaves e situações de aparente imobilidade, como o caso de uma determinada postura ou de um exercício respiratório consciente, voltadas para a obtenção de uma maior consciência corporal, como consequência da atenção prestada às sensações somáticas produzidas por essas ações. Estas práticas podem ser denominadas de diferentes formas: introjetivas, suaves, alternativas. (Exemplos: biodança, bioenergética, eutonia, antiginástica, método feldenkrais; yoga, tai chi chuan, liang gong/ginástica chinesa) (GONZÁLEZ e FRAGA, 2009, p. 178).

A seguir, na figura 6, apresento os temas estruturantes do Componente Curricular Educação Física conforme se encontra no Referencial Curricular do Rio Grande do Sul, onde dentre outros temas, estão as Práticas Corporais Introspectivas.

Figura 6. Temas estruturantes do Componente Curricular Educação Física de acordo com o Referencial Curricular do Rio Grande do Sul, constando as Práticas Corporais Introspectivas.



Fonte: González e Fraga (2009, p. 119).

As práticas meditativas, portanto, dependendo da classificação que for utilizada, podem ser incluídas dentro das práticas corporais alternativas, ou, das práticas corporais introspectivas. Além disso, na segunda versão do Documento da Base Nacional Comum Curricular, tais práticas estão incluídas dentro das ginásticas de conscientização corporal, como consta na citação abaixo:

Considerando o fato de que o movimento é organizado pelo efeito esperado sobre o praticante, encontram-se as ginásticas de conscientização corporal, cuja emergência se vincula aos exercícios para a solução de problemas físicos e posturais. Hoje esse conceito reúne práticas que empregam movimentos suaves e situações de aparente imobilidade, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo, como consequência da concentração nas sensações somáticas produzidas por essas ações (BRASIL, 2016, p. 105).

Logo, observo que a meditação pode estar alocada em algumas classificações da área da Educação Física, participando do grupo de conhecimentos que a área compõe, de modo que pode ser utilizada, do mesmo modo, nas práticas do ambiente escolar. Lu, Tito e Kentel (2009), afirmam que as práticas de meditação *mindfulness* são ideias para serem integradas nas aulas de Educação Física do Ocidente, uma vez que são, por sua própria característica, construídas por atividades conscientes, deixando de entender a pessoa como objeto, vindo a compreendê-la como um indivíduo mente-corpo. Ferreira, Astone e Pinheiro (2007), destaca que a Educação Física tem a possibilidade de explorar as práticas meditativas em suas aulas, pois com o objetivo da área de proporcionar uma melhor qualidade de vida para as pessoas, além de trabalhar com o corpo, do mesmo modo, pode enfatizar a mente e os sentidos para tal desígnio ser melhor construído nas aulas. Deste modo, Ferreira, Astone e Pinheiro (2007) afirmam que as práticas de meditação possibilitam uma série de benefícios em vários aspectos do indivíduo, portanto, seria prudente que a Educação Física, enquanto Componente Curricular que trabalha com o corpo e a mente propondo qualidade de vida, inclua a meditação em seus conteúdos.

Um estudo realizado no Colégio Pedro II, no Rio de Janeiro, com alunos da EJA do Ensino Médio, de uma turma do turno da noite, utilizou a Meditação Laica Educacional (uma técnica de meditação) como estratégia didático-pedagógica nas aulas de Educação Física. Foram realizadas 10 aulas de 50 minutos cada, com 18 alunos tendo participado de forma assídua, sendo o mais novo com 18 anos e o de idade mais avançada com 61, característica frequente na EJA. Destes participantes, todos relataram que a experiência de meditar foi muito boa ou excelente, 16 deles relataram ter percebido benefícios com a prática, sendo 11 por relaxamento, 3 por sensação de fuga da realidade e 2 por refletir sobre a vida. Apenas 2 alunos se sentiram indiferentes em relação aos benefícios da prática (GOMES, 2015).

O Componente Curricular Educação Física tem as Lutas como um de seus diversos conteúdos, logo, há algumas Artes Marciais que possuem práticas meditativas como parte do repertório, como Tai Chi Chuan, Judô, Kung Fu (Wushu), Karate, Aikido, entre outras, o que pode ser utilizado nas aulas que envolvem tais conhecimentos. A meditação por si só já possui significado, para cada indivíduo que a pratica, independentemente de outras práticas com que possa ter relação, ainda assim, ela pode ser uma ótima alternativa para trabalhar questões como autoconhecimento, respeito, tranquilidade, entre outras qualidades necessárias para uma vivência saudável com as artes marciais, tanto quanto para a vida.

Outro meio muito frequente pelo qual a meditação vem sendo introduzida nas escolas é através do yoga. Benvindo (2015), ressalta que o yoga proporciona benefícios para o desenvolvimento da criança em suas capacidades moral, intelectual, emocional e física no ambiente escolar, sendo necessário que a prática seja mais explorada no contexto escolar pelos alunos e professores de Educação Física, podendo ser utilizada também de modo lúdico. Um estudo teve como objetivo comparar diretamente os efeitos agudos da participação em uma única aula de yoga versus uma única aula padrão de Educação Física sobre o humor e o afeto dos estudantes. Quarenta e sete estudantes do Ensino Médio completaram questionários de auto-relato que avaliam humor e afeto imediatamente antes e depois de participarem de uma única classe de yoga e, uma semana depois, de uma única aula de Educação Física. Foram encontradas mudanças significativas nos participantes, ao ocorrerem maiores diminuições na raiva, depressão e fadiga de antes para depois de participar do yoga, em relação à Educação Física padrão (FELVER et al., 2015). Sendo assim, em vez de apenas comparar as aulas de yoga com as aulas tradicionais de Educação Física, faz-se necessário que tais práticas possam ser introduzidas nas aulas de Educação Física como mais uma alternativa para estas, considerando que possuem objetivos e princípios em comum.

Um estudo qualitativo foi realizado sobre um projeto de implementação de práticas de yoga na escola, com 100 crianças de 4 a 9 anos, matriculadas na Educação Infantil e I Ciclo do Ensino Fundamental de Escolas Municipais de Rio Claro, no Estado de São Paulo. Como uma forma de introduzir o yoga nas aulas de Educação Física, foram utilizadas características lúdicas, com histórias, música, jogos e brincadeiras fundamentadas nos princípios norteadores do yoga, tendo uma

aceitação unânime das crianças pela proposta, levando princípios e valores relacionados às práticas para a vivência delas (FARIA et al., 2014).

Um estudo realizado por Foletto (2015), foi investigar os efeitos de um programa de yoga nas aulas de Educação Física escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças com idade entre 6 e 8 anos. Participaram 16 alunos da turma do 1º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública de Porto Alegre, sul do Brasil. A frequência semanal foi de duas vezes de 45 minutos, durante 12 semanas. Para a avaliação da capacidade física de flexibilidade foi usado o teste de flexibilidade (sentar e alcançar), também sendo utilizado um teste para avaliação da percepção de competência e diferentes parâmetros comportamentais foram avaliados através de entrevistas semiestruturadas com as crianças, pais e professora da turma. O programa de yoga demonstrou resultados significativos em tarefas específicas e no escore bruto dos testes das habilidades motoras de equilíbrio e das capacidades físicas de força e flexibilidade. Além disso, por meio dos relatos das entrevistas também foram notadas mudanças no comportamento (maior calma, alegria, relaxamento, entre outros aspectos) e na compreensão sobre o que é yoga e alguns de seus princípios. A maior parte das crianças não conhecia o yoga antes das aulas e nunca tinha praticado, não sabendo conceituar o yoga. Após o programa, todas elas souberam definir yoga, associando principalmente ao relaxamento, calma, uma prática para se sentir melhor, posturas e atividades.

Após realizar a pesquisa bibliográfica para este TCC, compreendendo a relação da meditação com os diferentes aspectos abordados neste Trabalho, apresento, no capítulo seguinte, a metodologia utilizada.

3 METODOLOGIA

Este Trabalho constitui um estudo de revisão de literatura, caracterizando-se, mais especificamente, uma pesquisa bibliográfica de caráter exploratório. Inicialmente, elegi o tema “meditação” como objeto de estudo, de modo a relacioná-lo com a área da Educação Física, em razão do Curso de Licenciatura da UFRGS em que me inseri. Sendo um assunto de interesse e com o qual me envolvi previamente, havia iniciado leituras sobre o tema, ainda antes de iniciar esta pesquisa e, inclusive, o Curso de Graduação citado.

Deste modo, aprofundando a pesquisa sobre o assunto por meio deste estudo, pude perceber como há um conjunto consistente de materiais sobre meditação no campo científico, todavia, ao longo de diferentes áreas e escalas de inserção, notei, do mesmo modo, distintos investimentos na pesquisa pela temática. De modo geral, encontrei inúmeras pesquisas sobre a meditação que demonstraram seus benefícios psicológicos, físicos e sociais, contudo, um pouco menos sobre a relação da meditação com as escolas, com as crianças e jovens. Menos ainda, sobre a relação da meditação com a Educação Física. Portanto, tais conclusões me levaram a pesquisar tais relações, que findaram neste estudo.

3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO: PESQUISA BIBLIOGRÁFICA DE CARÁTER EXPLORATÓRIO

De acordo com Treinta et al. (2014): “A maioria das pesquisas realizadas hoje indica uma grande quantidade de produções acadêmicas. A preocupação do pesquisador passa a ser a avaliação dessas publicações, de forma a categorizar o que é de fato relevante” (p. 509). Sendo assim, iniciar pesquisa sobre um tema é tarefa complexa, de modo a debruçar-se sobre um conjunto de trabalhos já consolidados para fundamentar o próprio estudo. A referida autora continua: “Nesse sentido, a problemática em questão está relacionada à garantia de que a escolha da bibliografia tenha sido feita dentro de um universo de estudo que consiga de fato representar o estado da arte, além de primar pela qualidade, abrangência e significância” (p. 509).

Em vista disso, realizei a pesquisa bibliográfica na internet, utilizando as seguintes Bases de Dados:

- a) Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES);
- b) Repositório Digital da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) (LUME);
- c) Revista Movimento da UFRGS;
- d) Revista Motriz da Universidade Estadual Paulista (UNESP);
- e) Revista Pensar a Prática da Universidade Federal de Goiás (UFG);
- f) Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte;
- g) Revista Brasileira de Educação Física e Esporte;
- h) PubMed;
- i) Google Acadêmico.

Tais Bases de Dados foram escolhidas em razão de sua confiabilidade no meio científico e respeitabilidade na área da Educação Física e do tema estudado, além das diferentes características de cada uma delas que se complementaram para a realização da pesquisa e de serem revistas qualificadas nos extratos A2, B1 e B2 da CAPES. Para corroborar, utilizo a afirmação de Treinta et al. (2014): “[...] a partir do tratamento de informações referentes aos autores das pesquisas, aos veículos de publicação, às instituições de pesquisa e às palavras-chave podem-se avaliar as tendências e o comportamento da produção científica desenvolvida sobre um tema específico” (p. 509).

Além destas, outras revistas foram consultadas, no entanto, nenhum artigo sobre o assunto foi encontrado nas respectivas buscas. São elas: Revista Brasileira de Ciências do Esporte (RBCE); Motrivivência; Motricidade; Revista Brasileira de Ciências e Movimento; e Revista Portuguesa de Ciências do Desporto.

Logo, em cada uma das Bases de Dados citadas anteriormente, pesquisei por artigos, Dissertações de Mestrado, Teses de Doutorado, livros e demais textos utilizando os seguintes descritores:

- a) Meditação;
- b) *Mindfulness*;
- c) Educação Física;
- d) Escola;
- e) Yoga;

f) Práticas Corporais Alternativas.

Neste caso, pesquisei algumas destas palavras-chaves, tanto isoladamente, quanto relacionando umas com as outras (a exemplo de: Meditação e Educação Física). Após, uma seleção foi feita considerando os artigos ou documentos que seriam relevantes ao tema de pesquisa proposto, encontrando um total de 54 artigos, apresentados na tabela a seguir. De modo a aprofundar a pesquisa, mais alguns artigos foram consultados quando demonstravam relevância considerável ao tema, havendo sido encontrados nas referências dos 54 artigos selecionados previamente. Dentre os artigos selecionados, foram utilizados trabalhos em língua portuguesa, inglesa e espanhola, além de trabalhos referentes à Porto Alegre, Estado do Rio Grande do Sul, outras regiões do Brasil, e, ainda, de outros países do mundo que desenvolveram pesquisas de qualidade, para que fosse possível se gerar uma compreensão em diversos níveis sobre o tema, do mesmo modo, produzindo relações entre tais achados científicos.

Conforme explicado previamente, na tabela abaixo, encontram-se os 54 artigos que foram primeiramente encontrados e selecionados, na busca realizada nas Bases de Dados. As tabelas estão organizadas por palavras-chaves e pelas Bases de Dados onde estas foram pesquisadas, informando título, autores, ano e formato dos trabalhos selecionados.

Figura 7. Artigos selecionados durante a pesquisa inicial nas Bases de Dados, para o descritor “meditação”.

	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
LUME	Controle emocional e cognitivo após treino de meditação da atenção focada	Carolina Baptista Menezes	2012 Tese de Doutorado
	Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação	Carolina Baptista Menezes, Bruna Fiorentin, Lisiane Bizarro	2012 Artigo
	Meditando e brincando: Práticas de Meditação na Educação Infantil	Mariana Duarte Rocha	2014 Trabalho de Conclusão de Curso
	Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação	Carolina Baptista Menezes, Débora Dalbosco Dell'Aglio	2009 Artigo
	Por que meditar? A relação entre o tempo de prática de meditação, o bem-estar psicológico e os traços de personalidade	Carolina Baptista Menezes	2009 Dissertação de Mestrado

	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
PUBMED	Increase Dopamine Tone During Meditation-Induced Change of Consciousness	Troels W. Kjaer, Camilla Bertelsen, Paola Piccini, David Brooks, Jørgen Alving, Hans C. Lou	2002 Artigo
	Meditation experience is associated with increased cortical thickness	Sara W. Lazar, Catherine E. Kerr, Rachel H. Wasserman, Jeremy R. Gray, Douglas N. Greve, Michael T. Treadway, Metta McGarvey, Brian T. Quinn, Jeffery A. Dusek, Herbert Benson, Scott L. Rauch, Christopher I. Moore, and Bruce Fischl	2006 Artigo
	The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations	Andrew B. Newberg, J. Iverson	2003 Artigo

	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
GOOGLE ACADÊMICO	Na fronteira entre religião e ciência: a meditação na grande imprensa brasileira	Maria Regina Cariello Moraes	2015 Artigo
	Análise da prática de meditação em duas escolas do município de Rio Claro – SP	Thierry Alexandre Guerra Bacciotti Denardo	2013 Trabalho de Conclusão de Curso
	Contemplative Education: A Systematic, Evidence-Based Review of the effect of Meditation Interventions in Schools	Lea Waters, Adam Barsky, Amanda Ridd, Kelly Allen	2014 Artigo
	Effect of Group Practice of the Transcendental Meditation Program on Biochemical Indicators of Stress in Non-Meditators: A Prospective Time Series Study	Kenneth G. Walton, Kenneth L. Cavanaugh, Nirmal D. Pugh	2005 Artigo
	Effectiveness of the Transcendental Meditation Program in Criminal Rehabilitation and Substance Abuse Recovery	Mark A. Hawkins	2003 Artigo
	Effects of a Brief Meditation Training on Negative Affect, Trait Anxiety and Concentrated Attention	Caroline Baptista Menezes, Lisiane Bizarro	2015 Artigo
	Effects of Group Practice of the Transcendental Meditation Program on Preventing Violent Crime in Washington, DC: Results of the National Demonstration Project, June-	John S. Hagelin, Maxwell V. Rainforth, David W. Orme-Johnson, Kenneth L. Cavanaugh, Charles	2004 Artigo

	July 1993	N. Alexander, Susan F. Shatkin, John L. Davies, Anne O. Hughes, Emanuel Ross	
	Effect of Group Practice of the Transcendental Meditation Program on Biochemical Indicators of Stress in Non-Meditators: A Prospective Time Series Study	Kenneth G. Walton, Kenneth L. Cavanaugh, Nirmal D. Pugh	2005 Artigo
	Fundamentos da meditação no ensino básico: transdisciplinaridade, holística e educação integral	Mariana Duarte Rocha, José Francisco Floras, Luciana Fernandes Marques	2015 Artigo
	Meditação – Fundamentos Científicos	Jair de Oliveira Santos	2010 Artigo
	Meditação, Bem-Estar e a Ciência Psicológica: Revisão de Estudos Empíricos	Carolina Baptista Menezes, Débora Dalbosco Dell'Aglio, Lisiane Bizarro	2011 Artigo
	Meditação da Plena Atenção (Mindfulness) Neurociências e Saúde	Arthur Shaker	Pós 2012 (?) Capítulo de Livro
	Meditação Transcendental e Saúde: uma revisão eletrônica da produção científica multidisciplinar em bancos de dados, de 1970 a 2006	Eliceu Máximo Filho	2006 Dissertação de Mestrado
	Sitting and silent meditation as a strategy to study emotion regulation	Carolina Baptista Menezes, Mirtes G. Pereira, Lisiane Bizarro	2012 Artigo

	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
PORTAL DE PERIÓDICOS DA CAPES	Efeitos da meditação prânica sobre o bem-estar físico e emocional e os níveis hormonais de praticantes recentes	Luiz Gonzaga Camelo	2011 Dissertação de Mestrado
	Efeitos psicossociais da meditação: um estudo exploratório qualitativo com meditadores experientes	Vinicius Terra Loyola, Gilberto Gaertner, André Luiz Monezi Andrade, Volnei Jorge Pinheiro Junior	2012 Artigo
	Impacto da meditação prânica sobre a função de fagócitos e os níveis de hormônios em praticantes recentes	César Augustus Fernandes da Silva	2010 Dissertação de Mestrado
	Os efeitos da Meditação à Luz da investigação científica em Psicologia: Revisão de Literatura	Carolina Baptista Menezes, Débora Dalbosco Dell'Aglio	2009 Artigo

Fonte: Elaborado pelo autor.

Figura 8. Artigos selecionados durante a pesquisa inicial nas Bases de Dados, para o descritor “mindfulness”.

	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
LUME	Educação social-emocional: impacto da prática de mindfulness na saúde mental e na qualidade de vida de escolares	Roberta Rigatti	2013 Trabalho de Conclusão de Curso
	Educação social-emocional e o mindfulness: avaliação da prática em sala de aula	Sonja Millaray Cortes Zambom Cardoso, José Ovídio Waldemar, Olga Garcia Falceto, Ana Margareth Siqueira Bassols, Beatriz Hoppen Mazui, Camila Furtado de Souza, Gabriela Guimarães, Jéssica Rosa Thiesen Cunha, Roberta Rigatti, Elizeth Paz da Silva Heldt	2012 Artigo
	Intervenções baseadas em mindfulness em contexto escolar: um estudo bibliográfico	Fabiane Majolo	2014 Trabalho de Conclusão de Curso

	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
GOOGLE ACADÊMICO	Impact of a Combined Mindfulness and Social-Emotional Learning Program on Fifth Graders in a Brazilian Public School Setting	Carolina Baptista Menezes, Elizeth Heldt, Gabriela Guimarães, Olga Falceto, J. Ovídio C. Waldemar, Roberta Rigatti	2016 Artigo
	Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de um Programa de Entrenamiento en Mindfulness	Israel Mañas Mañas, Clemente Franco Justo, Eduardo Justo Martínez	2011 Artigo
	The Impact of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control, Cognitive Style, and Affect	Richard Chambers, Barbara Chuen Yee Lo, Nicholas B. Allen	2007 Artigo

Fonte: Elaborado pelo autor.

Figura 9. Artigos selecionados durante a pesquisa inicial nas Bases de Dados, para os descritores “meditação” e “educação física” relacionados.

	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
GOOGLE ACADÊMICO	Educação Física e corporeidades: Meditação Laica Educacional	Tiago Cerqueira Rodrigues Gomes	2014 Artigo

	Educação Física, Meditação e Saúde: Buscando um equilíbrio entre corpo e mente	Luiz Fabiano Seabra Ferreira, Regina Borges Astone, Mariana Priscila Leme Pinheiro	2007 Artigo
--	--	--	----------------

REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
	Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas	Nathália Sixel Rodrigues, Carlos Alberto de Andrade Coelho Filho	2012 Artigo

Fonte: Elaborado pelo autor.

Figura 10. Artigos selecionados durante a pesquisa inicial nas Bases de Dados, para os descritores “mindfulness” e “physical education” relacionados.

	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
GOOGLE ACADÊMICO	Mindfulness, sport and the body: the justification of physical education revisited	Chirstopher Martin, Oren Ergas	2016 Artigo
	Eastern Movement Disciplines (EMDS) and Mindfulness: A new path to subjective knowledge in Western Physical Education	Chunlei Lu, Johanna M. Tito, Jeanne A. Kentel	2009 Artigo

Fonte: Elaborado pelo autor.

Figura 10. Artigos selecionados durante a pesquisa inicial nas Bases de Dados, para os descritores “yoga” e educação física” relacionados.

	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
LUME	Efeitos da inserção da prática de Yoga na Educação Física escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 e 8 anos	Júlia Ceconi Foletto	2015 Trabalho de Conclusão de Curso

	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
PUBMED	A Randomised Controlled Trial Comparing the Impact of Yoga and Physical Education on the Emotional and Behavioural Functioning of Middle School Children	Sara C. Haden, Leslie Daly, Marshall Hagins	2014 Artigo
	Yoga and emotion regulation in High School students: A randomized controlled trial	Leslie A. Daly, Sara C. Haden, Marshall Hagins, Nicholas Papouchis, Paul Michael Ramirez	2015 Artigo
	Yoga in public school improves adolescent mood and affect	Joshua C. Felver, Bethany Butzer, Katherine J. Olson, Iona M. Smith, Sat Bir S. Khalsa	2015 Artigo

REVISTA MACKENZIE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
	A Yoga no ambiente escolar com estratégia de mudança no comportamento dos alunos	Fabiana Oliveira de Moraes, Rômulo Sangiorgi Medina Balga	2007 Artigo

GOOGLE ACADÊMICO	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
	O Yoga como atividade lúdica na Educação Física escolar	Ariane Santos Benvindo	2015 Trabalho de Conclusão de Curso
	Projeto de extensão de Yoga: auxiliando na formação profissional e acadêmica do estudante de graduação em Educação Física	Ana Cláudia Gomes de Amorim Pinto, Silvia Deutsch, Gabriela Grimaldi, Luis Felipe Manfroni, Déborah Oliveira, Marcelo Garuffi	2012 Artigo
	YOGA NA ESCOLA: a experiência segundo os alunos de graduação do curso de Educação Física da UNESP Rio Claro-SP	Amanda Cristina Faria, Juliana Lodder Martins dos Santos, Marcela Pedersen, Laissa Pietro Avallone, Silvia Deutsch	2015 Artigo

Fonte: Elaborado pelo autor

Figura 10. Artigos selecionados durante a pesquisa inicial nas Bases de Dados, para o descritor “práticas corporais alternativas”.

MOVIMENTO	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
	Práticas Corporais Alternativas e seus significados	Rosângela Fragoso, Aírton Negrine	1997 Artigo

MOTRIZ	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
	A Educação Física e as Práticas Corporais Alternativas: A produção científica do curso de graduação em Educação Física da UNESP – Rio Claro de 1987 a 1997	Sara Quenzer Matthiesen	1999 Artigo
	Educação Física e as Práticas Corporais Alternativas: o trabalho com o corpo em questão	Juliana Cesana, Samuel de Souza Neto	2008 Artigo
	Práticas Corporais Alternativas: formação em Educação Física	Auria de Oliveira Carneiro Coldebella, Luiz Alberto Lorenzetto, Arlei Coldebella	2004 Artigo

PENSAR A PRÁTICA	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
	As Práticas Corporais Alternativas como conteúdo da Educação Física escolar	Fernanda Moreto Impolcetto, Janaina Demarchi Terra, Luís	2013 Artigo

		Fernando Rocha Rosário, Suraya Cristina Darido	
--	--	--	--

	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
REVISTA MACKENZIE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE	Práticas Corporais Alternativas: Massagem, autoconhecimento e resiliência – possibilidades de trato pedagógico no cotidiano da Educação Física escolar	Willian Lazaretti da Conceição, Leandro Pedro de Oliveira, Tatiana Pereira de Freitas, Rosangela Aparecida Matias, Luciana Venâncio, Luiz Sanches Neto	2009 Artigo

	TÍTULO	AUTORES	ANO/FORMATO
GOOGLE ACADÊMICO	A formação do profissional das práticas corporais alternativas	Aline da Silva Nicolino	2003 Dissertação de Mestrado
	Práticas Corporais Alternativas: possibilidades no universo do aluno com deficiência mental	Ângela Kemel Zanella	2012 Dissertação de Mestrado
	Práticas corporais alternativas: um caminho para a formação em Educação Física	Auria de Oliveira Carneiro Coldbella	2002 Dissertação de Mestrado
	O profissional de Educação Física e as práticas corporais alternativas: interações ocupacionais	Juliana Cesana	2005 Dissertação de Mestrado

Fonte: Elaborado pelo autor.

Reitero que, além dos trabalhos citados nas tabelas acima, outros foram acrescentados quando relevantes e indispensáveis ao tema proposto nesta pesquisa, encontrados nas referências dos artigos escolhidos primeiramente.

Segundo Triviños (1987), a revisão de literatura possibilita familiarizar-se, em profundidade, com o assunto de interesse. Logo, por meio desta pesquisa bibliográfica, procurei aprofundar-me no tema de modo a compreender um pouco mais sobre suas peculiaridades e relações, tanto quanto fornecer este material para aqueles que tiverem a mesma intenção de utilizá-lo. De acordo com Triviños (1987): “Os estudos exploratórios permitem ao investigador aumentar sua experiência em torno de determinado problema” (p. 109).

Ainda, segundo Triviños (1987, p. 109): “Pode ocorrer também que o investigador, baseado numa teoria, precise elaborar um instrumento, uma escala de opinião, por exemplo, que cogita num estudo descritivo que está planejando”. Sendo assim, realizei esta investigação com o intuito de reunir informações suficientes para compreender e refletir acerca da temática escolhida e, para fundamentar, ao final deste Trabalho, os relatos das experiências com as práticas meditativas nas

escolas, ocorridas nos Estágios de Docência do Curso de Licenciatura em Educação Física pela UFRGS.

Portanto, considerando o Trabalho como um todo, após passar pela meditação e suas possibilidades, os impactos no corpo humano, além dos psicológicos e sociais diretamente relacionados com a temática, direcionei a pesquisa para compreender a relação destas práticas com as escolas, para, por fim, destas com as aulas de Educação Física. Após a construção deste corpo de conhecimento, inicio, nos últimos capítulos deste Trabalho, a descrição das experiências nos Estágios Docentes.

4 RELATOS DAS EXPERIÊNCIAS DE MEDITAÇÃO NOS ESTÁGIOS DOCENTES

No curso de Licenciatura em Educação Física da UFRGS, realizado na ESEFID, consta como parte de seu currículo, três Estágios Docentes distintos, referentes a Educação Básica, sendo eles, na Educação Infantil, no Ensino Fundamental e no Ensino Médio. As escolas em que são realizados estes Estágios são públicas e situam-se na cidade de Porto Alegre, entretanto, mantereí seus nomes e localização em sigilo, de modo a respeitar e não expor as instituições em questão. Portanto, diante de tal oportunidade, além de trabalhar outros temas necessários à área da Educação Física na escola, me propus a realizar algumas experiências junto com as crianças e jovens, no que diz respeito às práticas meditativas, como apresento a seguir.

4.1 EDUCAÇÃO INFANTIL

Algumas pessoas poderiam pensar que é muito cedo para a utilização de práticas de caráter introspectivo na Educação Infantil, em razão da idade desta etapa, contudo, as crianças demonstram uma facilidade significativa para realizar algumas destas atividades, quando se constrói um ambiente favorável.

Nesse sentido, já há um movimento nesta direção, desenvolvendo trabalhos que considerem as práticas meditativas com as crianças, pois a aprendizagem destas, que em outras épocas era quase que apenas mecanicista, atualmente, permite a criação de espaços para a expressão e o relaxamento (ROCHA, 2014).

O Estágio de Docência na Educação Infantil foi realizado em uma escola pública de Porto Alegre, em que as aulas de Educação Física ocorriam duas vezes por semana, durante trinta minutos cada. A turma pela qual fiquei responsável como professor foi a de Jardim A, com vinte crianças de aproximadamente quatro anos. Durante os três primeiros encontros, estive presente apenas como observador, para conhecer um pouco mais sobre a turma, que me recebeu muito bem. As crianças eram, por vezes, agitadas e tinham facilidade de interação. Inicialmente, sendo minha primeira experiência docente com crianças, procurei, aos poucos, desenvolver um vínculo com elas, além de compreender as peculiaridades que aquela turma continha.

Após as primeiras aulas de Educação Física, na medida em que fui sentindo que conhecia as particularidades daquela turma como um grupo e dos indivíduos que a compõem, fui me sentindo à vontade para pensar mais sobre a proposta, começando a planejar formas de introduzir algumas práticas meditativas com as crianças.

Cada turma apresenta as suas próprias características, formando um contexto específico de trabalho. Esta turma, em particular, tinha um nível de agitação um pouco alto, que foi aproveitado nas aulas, pois a Educação Física, para elas, era um momento de exploração de novos movimentos, além de descarregarem a ansiedade e a grande quantidade de energia que tinham. Sendo assim, eu realizava diversas práticas ativas durante a aula, aumentando o repertório de experiência delas, utilizando-me, principalmente, de jogos e de brincadeiras lúdicas, para, no final da aula, quando já haviam corrido, saltado, entre outros movimentos, tivessem um momento de volta à calma.

Com a idade de quatro anos, penso que o mais importante não é que as crianças entendam a meditação no nível conceitual, mas apenas que tenham alguma experiência prática e lúdica, que possibilite a elas terem esse espaço e oportunidade de introspecção, aliada ao bem-estar e conhecimento do corpo, de si e do outro. Logo, procurei alternativas de práticas meditativas que tinham algum componente mais lúdico, do que apenas sentar e respirar. Como primeira alternativa, passei a utilizar algumas posturas de yoga com as crianças, ao final das aulas. Para isso, utilizei dois livros como base para entender e estudar as posturas, que são voltados diretamente para yoga com crianças, contendo orientações e ilustrações de posturas que servem, tanto para o professor se basear, quanto para demonstrar às crianças. O primeiro deles é o livro “Brincando com o Yoga” (FURLAN, 2008) e o segundo, “Aprendendo com os bichos: Yoga para crianças” (CARÉ, 2012). As posturas mais utilizadas foram as que chamei de:

- a)** postura da serpente (deitado em decúbito ventral, com as palmas da mão em contato com o chão, elevando o tronco e o rosto, imitando uma serpente);
- b)** postura da tartaruga (com os joelhos em contato com o solo e a postura completamente acorçada, imitando uma tartaruga dentro da casca);
- c)** postura do gato (em quatro apoios, elevando a pelve o máximo possível, como um gato se espreguiçando).

Em roda, realizávamos as posturas ao final das aulas, momento em que as crianças me observavam curiosas e as faziam, cultivando alguns instantes de silêncio e concentração.

Além do yoga, outra alternativa que funcionou com muito sucesso na experiência desse Estágio, foi o trabalho com os sentidos corporais. A meditação é uma prática que envolve um contato mais aprofundado com os sentidos corporais (audição, tato, visão, paladar e olfato) do que usualmente é de costume, aguçando a percepção e a conscientização corporal. Para trabalhar o sentido do tato, construí o que chamei de uma “caixa mágica”, utilizando uma caixa de sapato. No topo desta, preparei um furo, por onde passasse uma mão. Dentro da caixa coloquei uma sacola grande, que a forrou por dentro, saindo pelo buraco. Dentro da caixa distribuí diferentes objetos com texturas distintas (por exemplo: chaves, papel, moedas, massinha de modelar, ponpons, entre outros). Deste modo, cada criança podia passar a mão pela sacola e entrar na caixa mágica, enquanto de olhos fechados sentia os objetos por meio do toque, relatando o que sentia. Foram preparadas duas caixas, que serviram para todos experimentarem, concretizando uma atividade que envolveu toda a turma e possibilitou uma experiência diferenciada para as crianças. Ao final, curiosas, as crianças queriam ver o que havia dentro das caixas, para confirmar se realmente tinham acertado suas percepções.

Para trabalhar o sentido da audição realizei algumas práticas que tinham uma característica mais lúdica, como uma atividade em que, utilizando uma lata, eu produzia alguns sons, como no ritmo de um tambor, de modo que as crianças tinham de reproduzir o mesmo ritmo batendo palmas. Essa atividade deu muito certo, no entanto, as crianças ainda tinham dificuldade em acompanhar o ritmo com as palmas, ou seja, eu batia duas ou três vezes no tambor, enquanto elas reproduziam, embora algumas conseguissem acompanhar as batidas, outras estavam em fase de aprendizagem quanto ao acompanhamento de ritmos. Outra atividade foi a do “telefone sem-fio”, em que uma palavra era dita no ouvido de uma das crianças, que falava no ouvido da próxima, e, assim por diante, até chegar ao último participante, que contava qual era a palavra, para ver se chegou a mesma no final. O objetivo destas últimas duas atividades foi trabalhar a escuta, dando oportunidade para que as crianças se conscientizassem do sentido da audição.

Além disso, como uma forma de promover a conscientização corporal, realizei uma atividade que avaliei como uma boa prática pedagógica, que chamei de “onde

fica?”. Em roda, as crianças esperavam que eu dissesse o nome de uma parte do corpo (exemplo: cotovelo, nariz, olhos, joelho, ombros), para que elas levassem as mãos até essa parte, demonstrando qual era.

Uma forma de trabalhar a desaceleração do ritmo e o relaxamento no final da aula, foi por meio da atividade conhecida como “morto/vivo”. Por meio desta brincadeira, as crianças se divertiam imitando um morto ou um vivo, enquanto se levantavam ou deitavam. No final da brincadeira, adicionei uma variável, que era a opção dormindo. Logo, elas deitavam e fechavam os olhos por alguns instantes, que se caracterizavam por um pouco de silêncio, até que nova orientação fosse indicada novamente.

Através dessas experiências, procurei trabalhar os princípios existentes nas práticas meditativas por meios alternativos, que continham características lúdicas e atraentes para as crianças, considerando o tempo curto de interação que tive com elas. Essas vivências foram realmente gratificantes e as crianças participaram efetivamente de todas as atividades propostas, aproveitando-as e aprendendo a partir delas. Com base nessas experiências, imagino que um professor que permaneça na escola por mais tempo, sendo o professor titular da escola e das turmas, terá ainda mais chances e condições de desenvolver outras alternativas de práticas meditativas.

4.2 ENSINO FUNDAMENTAL

Durante o Estágio docente no Ensino Fundamental, trabalhei com uma turma do segundo ano, com crianças entre sete e oito anos, em uma escola pública da Rede Estadual de Porto Alegre. A escola é apenas de Ensino Fundamental e possui bons espaços para as práticas de Educação Física. Há um pátio central, junto de um estacionamento, além de três quadras (uma poliesportiva e outras duas miniquadras), uma pracinha (playground) e um pátio extenso com árvores, alguns murrinhos e uma trilha. Ainda há uma sala de leitura, além das salas tradicionais, destinada à atividades diversas dentro de um ambiente fechado, com uma infraestrutura boa.

Durante o semestre, procurei utilizar todos os espaços da escola, proporcionando uma pluralidade de experiências para as crianças. Após realizar algumas observações, das crianças e suas relações com a professora, pude notar

algumas características. A turma tinha particularidades bem próprias, pois as crianças eram extremamente agitadas, em sua maioria, sendo que algumas delas moravam próximas umas às outras, o que frequentemente fazia com que trouxessem conflitos entre algumas delas, construídos fora dos muros da escola. Além disso, nossas aulas ocorriam sempre após o recreio, o que fazia com que elas chegassem extremamente agitadas, eventualmente tendo havido algum conflito ou briga durante o recreio, que por consequência, tinha de ser resolvido durante nossa aula. Em razão dessas características, observei que a professora optou por uma abordagem bem incisiva com as crianças, agindo com certo autoritarismo em alguns momentos, de modo a tentar controlar a turma, e, com frequência demonstrava-se cansada.

Sendo assim, minha proposta foi de trabalhar questões de inteligência emocional com as crianças, além das outras questões motoras envolvidas nas aulas de Educação Física. As práticas meditativas estavam dentro dessa proposta, contudo, pensava em introduzir tais práticas a partir do momento em que tivesse construído algum vínculo considerável com as crianças. Para minha surpresa, como de outras pessoas envolvidas no processo, a situação se construiu de outra maneira, com base em uma iniciativa das próprias crianças. Durante uma das aulas, sem que ainda tivesse adentrado na proposta em questão, tinha como objetivo a realização de movimentos da ginástica. Em um dado momento, entreguei colchonetes para cada uma das crianças, para realizarmos o movimento do rolinho e suas variáveis. Todavia, assim que as crianças pegaram os colchonetes, aconteceu algo inesperado. Um menino, que até então era dos mais agitados da turma e que frequentemente inventava desculpas para sair no meio das aulas, pegou o colchonete e espontaneamente sentou em uma posição de meditação, com as pernas cruzadas e as mãos nos joelhos, com as palmas viradas para cima e dois dedos se tocando, adentrando em um estado de meditação. Quando digo isso, digo literalmente, pois por algum tempo algumas crianças tentaram chamar ele, tocaram nele, até gritaram no ouvido chamando-o, enquanto ele estava mergulhado em silêncio, de olhos fechados, sem se mexer. Ficamos surpreendidos na hora. As outras crianças rapidamente começaram a perguntar sobre aquilo. Algumas perguntaram, isso é meditação? Rapidamente começaram a fazer o mesmo, pegando seus colchonetes e experimentando meditar. Quando vi, sem que tivesse realizado qualquer sugestão, fala ou proposta sobre o tema, as crianças tinham feito

isso sozinhas. Por uns instantes, que duraram de cinco a dez minutos, a turma que estava sempre agitada e com muitos gritos passou a ficar em silêncio.

Nessa hora, outro menino, enquanto experimentava a meditação, abriu os olhos e perguntou, exatamente nessas palavras: “a gente medita pra evocar o nosso interior, não é?”. Novamente, me senti surpreso. Entretanto, sabia que uma criança de oito anos não costuma ter esse tipo de vocabulário, logo, após responder a pergunta afirmativamente, perguntei para ele onde havia aprendido, no que me respondeu que havia visto em um vídeo na internet. Após esse dia, o menino que trouxe a meditação à tona para a aula se transformou completamente. Nas próximas aulas começou a me tratar carinhosamente, querendo sempre ajudar, participando das aulas com assiduidade.

Ao longo do semestre, as crianças revelaram ter características muito violentas. Com base em conversas com as crianças e com os professores, pude compreender que os pais de algumas das crianças tinham relações bem complicadas fora da escola, que influenciavam-nas, reproduzindo os atos violentos que enxergavam, agora dentro das aulas. As crianças se agrediam fisicamente com bastante frequência, o que fez com que conversássemos sobre o tema algumas vezes. Ouvimos diversas histórias, contadas por elas, do que viam fora da escola. Uma das meninas relatou que o pai havia morrido “por uma arma”. Outro exemplo chocante, que chamou a atenção, foi de um aluno que relatou que seu pai, após ter brigado com outro homem, acabou por se vingar de modo um tanto cruel. Segundo o menino, os dois adultos acabaram por se encontrar, em uma partida de futebol, em times opostos. O pai do menino teria colocado pregos em sua chuteira, realizando uma falta, acertando na perna do adversário propositalmente, deixando-a sangrando. Essas e outras histórias, contadas pelas crianças e pela professora de classe, mostraram-me as referências que elas tinham fora da escola, influenciando-as em seu comportamento. Portanto, sempre procurei conversar com elas sobre as emoções e as atitudes relacionadas, para que tivessem outra referência, ainda que curta.

Na sequência, utilizei a sala de leitura diversas vezes, pois tinha um espaço considerável para realizarmos atividades, além de colchonetes e sistema de som à disposição. Ao final de várias aulas, realizei a prática de meditação com as crianças. Entregava os colchonetes para elas e a partir de então, passei a colocar músicas suaves de qualidade pacífica, com instrumentos como flauta e chocalhos, para

estimulá-las à introspecção. Segundo Rodrigues e Coelho Filho (2012), a música pode conduzir o praticante ao estado de “fluxo ou fluência”, também conhecido como “flow”, favorecendo um certo “esquecimento do cotidiano”, gerando um envolvimento maior com a prática que estiver sendo realizada. Algumas crianças permaneciam sentadas, outras deitadas, realizando sua meditação. Houve crianças que perguntaram por posições em pé, de modo que demonstrei algumas posições de yoga que conhecia, para em seguida, passarem a experimentar algumas daquelas posições.

Em um desses dias, após uma aula ativa e com diversas atividades, coloquei a música e entreguei os colchonetes, para começarmos aos poucos a baixar o ritmo e tornar-se mais introspectivos. Toda a turma entrou profundamente no estado de meditação, aproveitando o silêncio, entretanto, apenas uma menina estava com dificuldades. Ela demonstrou-se muito agitada, não conseguindo parar, tentando incomodar alguns dos colegas que estavam ao seu lado. Percebi a dificuldade dela em conseguir baixar o ritmo e relaxar, de modo que me aproximei e, sem falar nada, com toda tranquilidade que tive no momento, coloquei minha mão nas costas dela e fiquei olhando-a nos olhos, com carinho. Ela naturalmente foi compreendendo a intenção, sentindo-se mais confortável para relaxar, a partir do momento em que se sentiu amparada emocionalmente.

Em outro dia, antes de começarmos a meditação, um menino que tinha algumas limitações com a fala estava chorando, por estar triste com alguém que o havia empurrado. Tentei conversar com ele, porém, preferiu continuar acorrido em um canto, chorando, sem participar. Iniciamos a prática meditativa com as crianças, de modo que, exceto ele, todos participaram, para quando acabar, voltassem para a sala deles. Contudo, ao final, um menino (que também era dos mais agitados da turma, com algumas características de alguém “malandro”) estava em um estado profundo de meditação. Todos foram para a sala, mas ele quis continuar meditando mais um pouco. Quando ficou somente ele e o menino chorando na sala, ele abriu os olhos e com uma serenidade nos olhos e confiança impressionante, indicou, sem falar nada, que iria tentar ajudar o outro menino. Demos esse espaço para ele, que logo em seguida apareceu abraçado com seu colega, carinhosamente, levando-o para a sala, como quem tinha feito uma ótima ação. Tal situação, entre outras, me fez perceber o quanto a meditação proporcionou um ambiente saudável para as crianças expressarem o que tinham de melhor, no sentido emocional.

Pude corroborar essa percepção durante outra situação, em que após a meditação, as crianças se juntaram dando as mãos umas às outras. Nessa hora, estava conversando com outra criança, quando vi que elas tinham formado uma espécie de círculo, conversando bem baixinho entre elas. Me juntei, perguntando o que estavam fazendo, no que me responderam que estavam fazendo um “pacto de amizade”, que não queriam mais brigar, mas continuar amigos e amigas para sempre, segundo elas. No entanto, durante outras atividades mais ativas e no recreio, do mesmo modo, haviam brigado e discutido diversas vezes, ficando completamente evidente o quanto a meditação proporcionou um momento de reflexão e calma nos ânimos, permitindo com que tomassem escolhas mais conscientes, ao invés de impulsivas.

Outro episódio que considerei significativo foi ao final de uma das meditações, o mesmo menino que trouxe a prática para o grupo na primeira vez, veio conversar comigo, me contando que enquanto estava meditando, “sonhou acordado”, tendo se visto pequeno (embora tenha apenas oito anos), chorando e chamando pela mãe. Conversamos sobre isso, porém ele parecia bem tranquilo, como quem agora estava bem com aquela lembrança.

No último dia que realizamos a meditação, apresentei, por meio de material audiovisual em uma televisão, imagens de um desenho conhecido por muitas crianças, chamado Avatar – O Último Mestre do Ar (ou A Lenda de Aang). No desenho, há quatro diferentes culturas na humanidade, sendo que cada uma delas têm a habilidade de dominar um dos elementos da natureza (água, fogo, terra e ar). O Avatar, contudo, é o único capaz de dominar os quatro elementos, pois sua função é manter o equilíbrio do mundo. Em meio aos conflitos mundiais entre as quatro nações, o Avatar precisa encontrar o equilíbrio e a sabedoria dentro de si, antes de enfrentar seus desafios, logo, eventualmente, entra em estado de meditação de modo a encontrar a sabedoria necessária para cada momento. Portanto, utilizei imagens de um menino e de uma menina Avatar enquanto meditavam, provocando reflexões com as crianças, o que despertou interesse profundo nelas, além de produzirem um significado com a prática que teve maior sentido para elas. Após realizarmos a meditação, entreguei uma folha com apenas um círculo desenhado, para que utilizassem diversos lápis de cores e pintassem uma mandala, representando o que sentiram com a prática.

Durante todo o semestre realizamos uma autoavaliação com os alunos, que consistia em responderem uma pergunta ao final de cada aula. A pergunta era: como me comportei hoje na aula de Educação Física? As respostas eram “bem”, “mais ou menos”, ou “mal”. Por diversas vezes, conversei com as crianças, explicando e reforçando que a autoavaliação era delas para com elas mesmas, que poderiam responder qualquer uma das alternativas e isso não teria nenhuma implicação comigo, outros professores ou pais, mas que o objetivo era de autorreflexão. Também abri espaço para que desenhassem nas folhas, enquanto todos terminavam de preencher, o que também dizia muito sobre eles. Todas as crianças foram entendendo essa proposta, de falar a verdade e refletir sobre seu próprio comportamento. Apenas um menino teve dificuldade, marcando “bem” em todas as aulas, embora criasse confusões com muita frequência. Um dia ele comentou que havia se comportado mal, mas que colocou bem, por causa de sua mãe, que do contrário “daria pau” nele. Fui entendendo, ao longo do tempo, que ele se acostumou a mentir, desconfiando que algum de nós mostrasse a folha para os pais. Já no caso de todos os outros alunos, a autoavaliação foi uma proposta de muito sucesso, que eles mesmos pediam por fazê-la ao final das aulas, refletindo sobre como tinham ocorrido.

De modo geral, pude notar significativos desenvolvimentos na turma em diversos aspectos. Algumas das crianças demonstraram mudanças profundas. Embora eventualmente oscilassem, a maioria delas desenvolveu uma abertura significativa. A turma como um todo demonstrou, desde o início, ter uma série de conflitos emocionais, reforçados entre si e pelos pais, de modo que durante o Estágio foi possível criar ambientes propícios, sobretudo através das práticas de meditação, para promovermos outro tipo de referência emocional para as crianças, de modo que pudessem amadurecer nesse e em outros quesitos.

4.3 ENSINO MÉDIO

O Ensino Médio é a etapa da Educação Básica em que os estudantes se encontram em idade mais avançada, possibilitando um diálogo mais elaborado com os jovens, comparado com anos anteriores do processo educacional. Contudo, há diversas variáveis influenciando na relação com os estudantes, como características da escola e da localidade onde está inserida, dos alunos, dos outros professores,

entre outras questões. A escola onde realizei o Estágio docente demonstrou-se uma instituição de certas limitações, o que influenciou diretamente as aulas de Educação Física, que tratarei a seguir.

O planejamento que havia realizado constava com a proposta de trabalhar a meditação como um dos vários conteúdos, entretanto, surgiram diversas limitações de caráter administrativo. As aulas de Educação Física ocorriam apenas uma vez por semana, nas quartas-feiras, embora fossem dois períodos seguidos de quarenta e cinco minutos cada, totalizando uma hora e meia de aula. Primeiramente, o semestre no qual ocorreu o Estágio teve três feriados nas quartas-feiras. Além disso, houve dois dias em que não ocorreram aulas porque tiveram paralizações da escola como um todo, em razões de protesto político. Deste modo, dos quatro meses de trabalho, cinco semanas não tiveram aulas.

Frequentemente ouvimos sobre as limitações existentes no sistema público de ensino no Brasil, todavia, quando passamos pela experiência prática vemos mais de perto as diversas nuances onde tais percalços atingem. Após um mês de aulas com uma turma do segundo ano do Ensino Médio da escola, com um dia de antecedência, recebi uma notificação da professora responsável pela turma de que a direção da escola havia trocado os horários de todas as disciplinas da instituição, o que implicaria em trocar a turma em que eu estava ministrando aulas. Logo, trocaram-se as turmas em razão dos horários.

A escola tinha como principal espaço para as aulas de Educação Física um grande ginásio, com duas quadras em seu interior. No dia em que fui me encontrar com a nova turma, também do segundo ano, recebi, na mesma hora, a notícia de que não haveria aula apenas com minha turma, mas que no mesmo horário, outras duas turmas teriam aula de Educação Física com as professoras da escola, no mesmo espaço. A notícia, certamente, não era das melhores, entretanto, não havia o que fazer, a não ser procurar fazer o melhor com as condições que se tinha. As professoras das outras duas turmas nem sempre se faziam presentes nas aulas, deixando seus alunos com alguns materiais, enquanto estes faziam o que queriam. Na prática, se outros alunos quisessem participar da minha aula também eram bem-vindos.

Todas essas limitações, que às vezes fazem parte do sistema público de ensino no Brasil, fizeram com que tivesse somente dois meses de aula, aproximadamente, com a turma que desenvolvi o trabalho. A maior dificuldade, no

entanto, foi o fato de colocarem três turmas juntas no mesmo espaço, inviabilizando uma gama considerável de atividades, não mais possíveis de serem realizadas. A meditação era uma delas, quase inviável de se começar um trabalho de tal proposta naquelas condições. Algumas vezes saímos do ginásio, utilizando alguns espaços do pátio da escola, um tanto restrito. Nesses espaços, propus a realização de atividades alternativas para trabalharmos os sentidos corporais, que tiveram muito sucesso. Todos participaram e se envolveram com entusiasmo. Utilizei vendas, para tapar-lhes a visão, criando alguns desafios para os jovens, como os seguintes:

1- Guiando o colega vendado, através do toque.

Metade da turma teve os olhos vendados, enquanto a outra metade complementou formando duplas. Em cada dupla, quem estava sem venda guiou o colega que não enxergava, utilizando as mãos pelo toque nas escápulas. Logo, por meio desse contato, os jovens se movimentaram no espaço. Após, inverteram-se os papéis.

2- Guiando o colega vendado, através do som.

Ainda em duplas, o colega que guiou, desta vez o fez utilizando-se apenas da voz, sem tocar o colega vendado, que teve de se deslocar por si só. Deste modo, um dos objetivos foi conduzir o colega vendado para tocar objetos do ambiente (plantas, armários, bebedouro, grades, dentre outras). Após, inverteram-se os papéis.

3- Reconhecendo os colegas, enquanto vendado.

Metade da turma teve seus olhos vendados, formando uma fileira. A outra metade foi distribuída aleatoriamente, um para cada um, na frente de alguém vendado, de modo que aqueles que não enxergavam se utilizaram do toque, com respeito, para tentar reconhecer quem era o colega em sua frente. Após, inverteram-se os papéis.

Essas três atividades ocorreram com muito sucesso, além de outras duas que realizamos. A primeira foi chamada de roda numérica. Em roda, o grupo precisou contar até 10, contudo, sempre que duas ou mais pessoas dissessem um número ao mesmo tempo, a contagem recomeçava desde o início, sendo assim, os participantes precisavam exercer a atenção, a escuta e a união do grupo. A segunda foi chamada de roda de comandos, em que todos os participantes tiveram a liberdade de fornecer um comando para o grupo, de modo que todos devessem corresponder ao comando, realizando-o. Os comandos puderam ser propostos por

todos, entretanto, com algum tempo razoável de experimentação entre eles, de modo que exigia atenção e união entre o grupo. Exemplos: “direita” (todos devem girar para a direita); “pulando” (todos devem girar pulando); “de olhos fechados” (todos devem continuar se movimentando de olhos fechados).

A turma em si era muito receptiva, o que percebi em uma aula que fizemos no auditório da escola, que produzimos profundas reflexões em uma roda de conversa, sobre questões relacionadas à expressão corporal, gênero, raça, etnia e sexualidade, relacionando com a temática das diferenças e semelhanças entre preconceitos, de modo que eles se envolveram com empenho na proposta. Em razão das condições atabalhoadas e do tempo curto, nesta escola, não foi viável o trabalho direto de meditação com os jovens neste contexto, mas apenas a utilização de algumas atividades alternativas à proposta, o que talvez seria diferente caso tivéssemos mais tempo juntos, como no caso de um professor titular, que permaneceria um ano ou mais com os jovens ou condições de trabalho mais amenas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste Trabalho possibilitou-me compreender diversas questões envolvidas com o tema da meditação. Primeiramente, construí o problema desta pesquisa: **como e por que a meditação pode ser trabalhada na escola, a partir das aulas de Educação Física?**, e, a partir disso, pude começar a entender e compreender essa questão, tanto de modo teórico, quanto prático, resultando neste Trabalho de Conclusão de Curso. Tal realização me levou à diversas aprendizagens, por exemplo, a) conhecer mais sobre os detalhes e os mecanismos da pesquisa e do trabalho acadêmico, lendo, estudando e concatenando informações que formaram o corpo de conhecimento que se configura nestas páginas; b) aprender sobre tais mecanismos por meio de um assunto que me provoca interesse, sobre o qual tornei-me melhor informado; c) desenvolver iniciativa para a prática meditativa, mas não somente ela, e aproveitar as oportunidades fornecidas pelos Estágios de Docência para, de certo modo, aplicar, junto à outras pessoas, o que até então era uma proposta, até certo ponto, individual; entre outras aprendizagens.

Inicialmente, comecei a responder ao problema de pesquisa por meio da revisão bibliográfica. Em relação ao corpo humano, pude verificar alguns dos impactos que tais práticas produzem no organismo, como alterações no cérebro (constituição e funcionamento), nas reações hormonais, na ativação de genes, entre outras particularidades. Do mesmo modo, pude compreender impactos psicológicos de tais práticas no indivíduo, notando que promovem alterações psicológicas de caráter positivo, por exemplo, maior inteligência emocional, maior controle e/ou consciência dos pensamentos, capacidade de introspecção, entre outras características relacionadas ao autoconhecimento. Em seguida, pude pesquisar sobre os impactos da meditação no que diz respeito ao contexto social, encontrando casos de melhora psicossocial, recuperação em relação ao uso de drogas, ou mesmo a influencia social positiva em outras pessoas, por meio da meditação.

Após realizar esse apanhado geral sobre as definições de meditação e os efeitos diversos que a prática pode produzir, seja individual ou coletivamente, construí uma compreensão acerca da relação da meditação com a Educação. Deste modo, encontrei diversas relações entre essas duas áreas, em que a meditação é inserida nas escolas, cada vez mais ao redor do Brasil e do mundo, em um movimento que já está acontecendo, na prática e consolidado nas pesquisas. Essa

parece ser uma tendência que, claramente, está em crescimento, independentemente de quaisquer questões religiosas, pois a meditação é uma forma de trabalhar o ser humano como um todo, mesmo no que diz respeito à sua espiritualidade, entretanto, dissociada de religião. Cabe aos professores de Educação Física acompanharem ou não este movimento.

Na última parte da revisão bibliográfica, procurei compreender sobre as relações da meditação com a área específica da Educação Física, encontrando os elos entre as duas. Pude compreender, por meio deste Trabalho, as conexões existentes neste caso. A meditação, por si própria, vem sendo implementada nas escolas e fora delas ao redor do Brasil e do mundo, aos poucos, adentrando nas aulas de Educação Física. Inicialmente, a meditação veio inserida dentro das chamadas Práticas Corporais Alternativas, que seria um conjunto de práticas que diferem das tradicionais relativas à área da Educação Física. Posteriormente, alguns Documentos passaram a incluir as práticas meditativas, entre outras variações de práticas semelhantes, no que chamaram de Práticas Corporais Introspectivas, conforme González e Fraga (2009). Além desses, foi elaborado um Documento de nível nacional, chamado de Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2016), ainda não finalizado, que, em sua segunda versão oficial, as práticas meditativas podem se encontrar dentro da categoria de ginásticas de conscientização corporal.

Deste modo, pude aprender que a meditação encontra algum respaldo teórico considerável, além de poder se adequar dentro das possibilidades que a área da Educação Física proporciona, sobretudo no ambiente escolar, podendo vir a ser mais explorada pelos professores de Educação Física. Portanto, observei alguns dos meios de entrada por onde a meditação costuma se inserir nas aulas das escolas. A primeira delas, e, talvez, a mais comum, é por meio do yoga, um conjunto de práticas que tem a meditação como um dos seus pilares, tendo sido inserido cada vez mais em diversas escolas. Além disso, algumas lutas e artes marciais, como Tai Chi, Judô, Aikidô, Kung Fu, entre outras, possuem uma relação muito próxima com a meditação como uma forma de autoconhecimento, de modo que, também, podem ser abordagens exploradas em conjunto como proposta de aula. Outra observação realizada foi a de que as aulas de Educação Física, em sua grande maioria são constituídas por atividades de intensa atividade e movimentação, sendo a volta à calma, ao final das aulas, um momento propício para a inserção de

práticas meditativas, ao se criar um ambiente favorável para a diminuição do ritmo, de modo a finalizar a aula com uma proposta de introspecção.

Após a realização da pesquisa bibliográfica e das reflexões relacionadas, pude construir relações com a prática pedagógica, ao apresentar os relatos de experiência referente aos Estágios docentes realizados nos três níveis de ensino (Infantil, Fundamental e Médio), em escolas públicas da Rede Pública de Porto Alegre. Nestas experiências de Estágio, pude trabalhar as práticas meditativas e algumas variáveis com as crianças e jovens, construindo uma experiência enriquecedora para ambos os lados. Cada escola tinha seu contexto específico com suas particularidades, o que fez com que as experiências na Educação Infantil e no Ensino Médio ocorressem bem, entretanto, de maneira menos profunda do que no Ensino Fundamental. Neste último, a proposta se concretizou de maneira satisfatória, produzindo impactos aparentemente favoráveis nos envolvidos, de modo que as crianças do Ensino Fundamental experimentaram a meditação por diversas vezes, tendo sido possível notar suas reações positivas e mudanças emocionais. Além disso, um dos fatos mais marcantes dessa experiência foi que as crianças trouxeram a prática para a aula espontaneamente, antes mesmo que eu tivesse realizado a proposta para elas, o que demonstra que é algo que de algum modo já faz parte do universo delas.

REFERÊNCIAS

AFTANAS, L. I.; GOLOCHEIKINE, S. A. Human anterior and frontal midline theta and lower alpha reflect emotionally positive state and internalized attention: high-resolution EEG investigation of meditation. **Neuroscience letters**, Novosibirsk, v. 310, n. 1, p. 57-60, 2001.

BANQUET, J-P. Spectral analysis of the EEG in meditation. **Electroencephalography and clinical neurophysiology**, v. 35, n. 2, p. 143-151, 1973.

BASÍLIO, A. L. **MEC reconhece instituições educacionais inovadoras e criativas pelo país**, 2015. Disponível em: <<http://educacaointegral.org.br/noticias/mec-reconhece-instituicoes-educacionais-inovadoras-criativas-no-pais/>>. Acesso em: 06 de ago. 2016.

BENVINDO, A. S. **O Yoga como atividade lúdica na educação física escolar**. Trabalho de Conclusão de Curso. Brasília, 2015.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular: 2ª versão revista**. 2016. Disponível em: <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/documentos/bncc-2versao.revista.pdf>>. Acesso em: 20 de ago. 2016.

BROWN, K. W.; RYAN, R. M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of personality and social psychology**, v. 84, n. 4, p. 822, 2003.

CAMELO, L. G. **Efeitos da meditação prânica sobre o bem-estar físico e emocional e os níveis hormonais de praticantes recentes**. 2011. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas), Faculdade de Medicina, Universidade de Brasília, Brasília, 2011.

CANADÉ, R. F. **Be Here Now: Evaluating an Adapted Mindfulness-Based Intervention in a Mixed Population with Acquired Brain Injury (ABI) and Neurological**

Conditions. Thesis (for the degree of Doctor in Clinical Psychology), University of Hertfordshire, 2014.

CARDOSO, R. et al. Meditation in health: an operational definition. **Brain Research Protocols**, v. 14, n. 1, p. 58-60, 2004.

CARÉ, J. **Aprendendo com os bichos**: Yoga para crianças. São Paulo, Editora WMF Martins Fontes Ltda, 2012.

CESANA, J.; NETO, S. de S. Educação Física e práticas corporais alternativas: o trabalho com o corpo em questão. **Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 4, p. 462-470, 2008.

CHAMBERS, R.; LO, B. C. Y.; ALLEN, N. B. The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. **Cognitive therapy and research**, v. 32, n. 3, p. 303-322, 2008.

COLDEBELLA, A. de O. C. **Práticas corporais alternativas**: um caminho para a formação em educação física. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade – Área de Pedagogia da Motricidade Humana), Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2003.

COLDEBELLA, A. de O. C.; LORENZETTO, Luiz Alberto; COLDEBELLA, Arlei. Práticas Corporais alternativas: formação em Educação Física. **Motriz**, Rio Claro, v. 10, n. 2, p. 111-122, 2004.

CRESWELL, J. D. et al. Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: a small randomized controlled trial. **Brain, behavior, and immunity**, v. 26, n. 7, p. 1095-1101, 2012.

DENARDO, T. A. G. B. **Análise da prática de meditação em duas escolas do município de Rio Claro-SP**. Trabalho de Conclusão de Curso (para o grau de Bacharel em Ciências Biológicas), Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2013.

DILLBECK, M. C. et al. Consciousness as a field: The Transcendental Meditation and TM-Sidhi program and changes in social indicators. **Journal of Mind and Behavior**, 1987.

FARIA, A. C. et al. Yoga na escola: a experiência segundo os alunos de graduação do curso de Educação Física da UNESP Rio Claro-SP. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE TECNOLOGIA NA EDUCAÇÃO, 13, 2014.

FELVER, J. C. et al. Yoga in public school improves adolescent mood and affect. **Contemporary school psychology**, v. 19, n. 3, p. 184-192, 2015.

FERREIRA, L. F. S.; ASTONE, R. B.; PINHEIRO, M. P. L. Educação Física, Meditação e Saúde: buscando um equilíbrio entre corpo e mente. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Caraguatatuba – SP, v. 5, n. 1, p. 253-258, 2007.

FOLETTTO, J. C. Efeitos da inserção da prática de yoga na educação física escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 e 8 anos. Trabalho de Conclusão de Curso (para o grau de Licenciado em Educação Física), Faculdade de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

FRAGOSO, R.; NEGRINE, A. Práticas corporais alternativas e seus significados. **Movimento (ESEF/UFRGS)**, Porto Alegre, v. 4, n. 6, p. 14-33, 1997.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática pedagógica. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FURLAN, E. **Brincando com o Yoga**. São Paulo, Editora Ground, 2008.

GOMES, T. C. R. Educação Física e corporeidades - Meditação Laica Educacional. In: SEMINÁRIO MEDITAÇÃO LAICA APLICADA, 2, 2015, Petrópolis. **Anais**. Petrópolis: Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura do Colégio Pedro II, 2015.

GONZÁLEZ, F. J.; FRAGA, A. B. **Referenciais Curriculares do Estado do Rio Grande do Sul: Linguagens, Códigos e suas Tecnologias. Referencial Curricular de Educação Física. Secretaria de Estado da Educação. Departamento Pedagógico (Org.).** Porto Alegre: SE/DP, v. 2, p. 111-181, 2009.

HAGELIN, J. S. et al. Effects of group practice of the transcendental meditation program on preventing violent crime in Washington, DC: Results of the National Demonstration Project, June--July 1993. **Social Indicators Research**, v. 47, n. 2, p. 153-201, 1999.

HANKEY, A. Studies of advanced stages of meditation in the Tibetan Buddhist and Vedic traditions. I: a comparison of general changes. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 3, n. 4, p. 513-521, 2006.

HAWKINS, M. A. Effectiveness of the Transcendental Meditation program in criminal rehabilitation and substance abuse recovery: A review of the research. **Journal of Offender Rehabilitation**, v. 36, n. 1-4, p. 47-65, 2003.

HEBERT, R.; LEHMANN, D. Theta bursts: an EEG pattern in normal subjects practising the transcendental meditation technique. **Electroencephalography and clinical neurophysiology**, v. 42, n. 3, p. 397-405, 1977.

IMPOLCETTO, F. M. et al. As práticas corporais alternativas como conteúdo da Educação Física Escolar. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 1, 267-281, 2013.

KALIMAN, P. et al. Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators. **Psychoneuroendocrinology**, Barcelona, v. 40, p. 96-107, 2014.

KJAER, T. et al. Increased dopamine tone during meditation-induced change of consciousness. **Cognitive Brain Research**, v. 13, n. 2, p. 255-259, 2002.

LAZAR, S. W. et al. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. **Neuroreport**, v. 16, n. 17, p. 1893, 2005.

LEVINE, M. **The positive psychology of buddhism and yoga**: Paths to a mature happiness. Routledge: New York, 2011.

LOYOLA, V. T. et al. Efeitos psicossociais da meditação: um estudo exploratório qualitativo com meditadores experientes. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, Florianópolis, v. 7, n. 1, p. 46, 2012.

LU, C.; TITO, J. M.; KENTEL, J. A. **Eastern movement disciplines (EMDs) and mindfulness**: A new path to subjective knowledge in Western physical education. *Quest, Human Kinetics*, v. 61, n. 3, p. 353-370, 2009.

MAJOLO, F. **Intervenções baseadas em mindfulness em contexto escolar**: um estudo bibliográfico. Trabalho de Conclusão de Curso (para o grau em Psicologia), Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2014.

MAÑAS, I. M.; JUSTO, C. F.; MARTÍNEZ, E. J.. Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness. **Clínica y salud**, Madrid, v. 22, n. 2, p. 121-137, 2011.

MENEZES, C. B.; BIZARRO, L. Effects of a Brief Meditation Training on Negative Affect, Trait Anxiety and Concentrated Attention. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 25, n. 62, p. 393-401, 2015.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009a.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 14, n. 3, p. 565-573, 2009b.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D.; BIZARRO, L. Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. **Interação em Psicologia**, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 239-248, 2011.

MENEZES, C. B.; FIORENTIN, B.; BIZARRO, L. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. **Psicologia escolar e educacional**. Campinas, São Paulo, v. 6, n. 2 (jul./dez. 2012), p. 309-315, 2012.

MENEZES, C. B. **Por que meditar?** A relação entre o tempo de prática de meditação, o bem-estar psicológico e os traços de personalidade. Dissertação (Mestrado em Psicologia), Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009c.

MORAES, F. O. de; BALGA, R. S. M. A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 3, 2009.

MORAES, M. R. C. Na fronteira entre religião e ciência: a meditação na grande imprensa brasileira. In: ANAIS DOS SIMPÓSIOS DA ABHR, 14, 2015, Juiz de Fora. **Anais**. Juiz de Fora, 2015. P. 1618-1633.

NEWBERG, A. B.; IVERSEN, J. The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations. **Medical hypotheses**, v. 61, n. 2, p. 282-291, 2003.

NICOLINO, A. da S. **A formação do profissional das práticas corporais alternativas**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade), Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2003.

OLIVEIRA, A. C. C. de; PISANI, M. M. **Escola da Ponte**: A transformação da educação começa com a transformação da escola. In: JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 7, 2011. **Anais**. Universidade Presbiteriana Mackenzie, 2011.

ORME-JOHNSON, D. W. et al. International Peace Project in the Middle East The Effects of the Maharishi Technology of the Unified Field. **Journal of conflict resolution**, v. 32, n. 4, p. 776-812, 1988.

PACHECO, J. **Escola da Ponte**: formação e transformação da educação. Vozes, 2008.

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

ROCHA, M. D.; FLORES, J. F.; MARQUES, L. F. Fundamentos da meditação no ensino básico: transdisciplinaridade, holística e educação integral. **Revista Terceiro Incluído**, Goiânia, v. 5, n. 2, p. 398-413, 2015.

ROCHA, M. D. **Meditando e brincando**: práticas de meditação na educação infantil. Trabalho de Conclusão de Curso (para o título de Licenciatura em Pedagogia), Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2014.

RODRIGUES, N. S.; COELHO FILHO, C. A de A. Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 87-95, 2012.

SANTOS, J. de O. **Meditação**: fundamentos científicos. Salvador: Faculdade Castro Alves, 2010.

SILVA, C. A. F. da. **Impacto da meditação prânica sobre a função de fagócitos e os níveis de hormônios em praticantes recentes**. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas, Área de Concentração, Imunologia), Faculdade de Medicina, Universidade de Brasília, Brasília, 2011.

TEASDALE, J. D. et al. Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. **Journal of consulting and clinical psychology**, v. 70, n. 2, p. 275, 2002.

TERRA, J. D. Práticas Corporais Alternativas. In: DARIDO, Suraya C. (Org.). **Educação Física Escolar: compartilhando experiências**. 1.ed. São Paulo: Phorte Editora, v. 1, 2011.

TOLLE, E. **The power of now: A guide to spiritual enlightenment**. New World Library: Novato, 2004.

TREINTA, F. T. et al. Metodologia de pesquisa bibliográfica com a utilização de método multicritério de apoio à decisão. **Produção**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 508-520, 2014.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

WALDEMAR, J. O. C. et al. Impact of a combined mindfulness and social–emotional learning program on fifth graders in a Brazilian public school setting. **Psychology & Neuroscience**, v. 9, n. 1, p. 79, 2016.

WALTON, K. G; CAVANAUGH, K. L.; PUGH, N. D. Effect of group practice of the Transcendental Meditation program on biochemical indicators of stress in non-meditators: A prospective time series study. **Journal of Social Behavior and Personality**, Novato, v. 17, n. 1, p. 339, 2005.

WATERS, L. et al. Contemplative education: a systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. **Educational Psychology Review**, Melbourne, v. 27, n. 1, p. 103-134, 2015.