

MEDITAÇÃO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM DA EDUCAÇÃO INFANTIL NO RETORNO ÀS AULAS PRESENCIAIS PÓS-PANDEMIA DA COVID-19

SANTOS, Lorrainy Gomes dos¹
CARDOSO, Josiane Moreira²

RESUMO

A prática meditativa aumenta o nível de consciência, propicia saúde mental e física, gera bem estar e estado de plenitude, que são alcançados com o aperfeiçoamento da mente. Meditar é viver uma experiência íntima consigo mesmo, é projetar a mente, acalmar, trazer a atenção para o presente. É simples e acessível. O presente artigo tem como objetivo apresentar a meditação diária como estratégia no processo ensino aprendizagem para crianças da Educação Infantil no retorno às aulas presenciais pós-pandemia da Covid-19. O isolamento social trouxe grandes desafios para as famílias, tais como convivência próxima por longos períodos, ausência das rotinas anteriores, rearranjo do ambiente doméstico e outros, que potencializaram problemas já existentes dentre eles agitação, birras, agressividade, isolamento, timidez, ou regressões em algumas aquisições já adquiridas, como fala infantilizada, relaxamento do controle dos esfíncteres, dificuldade de autocuidado e higiene. Para elaboração desta pesquisa foi realizado um levantamento bibliográfico nos bancos de dados da Scielo, Medline e Google acadêmico. Tendo como principais aportes teóricos Sampaio (2012); Cruz (2015); Zonatto, Daré (2020); Rocha *et al.*, (2015); Tabile e Jacometo (2017) e Fabrica (2019). Diante da pesquisa realizada foi possível verificar que as experiências meditativas podem transformar a realidade em sala de aula na Educação Infantil após a pandemia da Covid-19, e não somente para sanar os problemas ocasionados pela pandemia, mas também para se tornar um hábito cotidiano, pois a técnica proporciona estado íntimo acolhedor e de paz, que influencia significativamente no processo de aprendizagem.

Palavras-chave: Meditação. Aprendizagem. Educação Infantil. Covid-19.

¹ Graduanda do curso de Licenciatura em Pedagogia e Educação Profissional e Tecnológica na Modalidade à Distância, pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – Campus Iporá, Polo São Luís de Montes Belos, Bacharel e Licenciada em Enfermagem pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás – Goiânia (2004), Especialista em Emergências Urgências (2010), Instrutora de Kundalini Yoga pela Kundalini Research Institute (2018), Terapeuta em Reiki pela Associação Brasileira de Reiki (2020). Atualmente é responsável pela Rede de Atenção Psicossocial - RAPS e Comissão de Educação Permanente em Saúde pela Secretaria Municipal de Saúde o Município de Santa Helena de Goiás. E-mail: Lorrainy.gomes@estudante.ifgoiano.edu.br

² Mestra em Química pelo Programa de Pós-Graduação em Química (PPGQ) da Universidade Federal de Goiás – Regional Catalão (2017); Especialista em Práticas Assertivas em Didática da Educação Profissional Integrada à Educação de Jovens e Adultos pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (2020); Graduada em Licenciatura em Química pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – Campus Iporá (2014); Graduada em Licenciatura em Pedagogia pela Faculdade São Marcos (2017). Atualmente participa de vários projetos de pesquisa e extensão na área da Educação e do Direito. Também é Professora Mediadora da Rede Municipal de Iporá-GO; Professora Orientadora de TCC do Curso de Licenciatura em Pedagogia e Educação Profissional e Tecnológica na Modalidade à Distância do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – Campus Iporá; Acadêmica do curso de Pós-Graduação em Ensino Híbrido para uma Educação Inovadora: da Educação Infantil ao Ensino Superior – UniAraguaia. Membro colaboradora da ação de extensão "Ensino de Ciências para crianças na divulgação científica em parques da ciência", e Bacharelanda em Direito pela Universidade Estadual de Goiás - Unidade de Iporá. E-mail: josiane_cardoso08@hotmail.com

ABSTRACT

The Meditative practice increases the level of consciousness, provides mental and physical health, generates well-being and a state of fullness, which are achieved with the improvement of the mind. Meditating is living an intimate experience with, it is projecting the mind, calming, bringing attention to the present. It's simple and accessible. This article report the meditation as a strategy in the teaching-learning process for children in Early Childhood Education when returning to face-to-face classes after the Covid-19. The pandemic of Social isolation brought great challenges for families, such as living together for long periods, absence of previous routines, rearrangement of the domestic environment and others, which potentiated existing problems, including agitation, tantrums, aggression, isolation, shyness, or regressions in some acquired acquisitions, such as infantilized speech, relaxation of sphincter control, difficulty in self-care and hygiene. To prepare this research, a literature review was carried out in the Scielo, Medline and Google academic databases. The theoretical contributions this is Sampaio (2012), Cruz (2015), Zonatto; Daré (2020), Rocha *et al.*, (2015), Tabile and Jacometo (2017) and Fabrica (2019). In view of the research carried out, it was possible to verify that meditative experiences can transform reality in the classroom in Early Childhood Education after the Covid-19 pandemic, and not only to solve the problems caused by the pandemic, but also to become a daily habit, because the technique provides an intimate, welcoming and peaceful state, which significantly influences the learning process.

Keywords: Meditation. Learnig. Child education. Covid-19.

1 INTRODUÇÃO

Vários são os debates e teorias acerca da educação, e nesse contexto, muitas pesquisas apontam o que fazer e como fazer para tornar o processo de ensino e aprendizagem mais humanitários e com propósito. Sabemos que, há grandes desafios para virar a chave do ensino tradicional para o ensino inovador e empreendedor através da transdisciplinaridade e interdisciplinaridade dos saberes em sala de aula (ROSA, 2019, p. 11 e 12).

Nessa volúpia de acertos e desacertos, chegamos ao ano de 2020, e especificamente a pandemia da Covid-19³ veio de um dia para outro, literalmente convidar os educadores a pensar “fora da caixinha”, a desafiar suas limitações e, sobretudo a avançar.

O processo ensino e aprendizagem está diretamente relacionado com os sentimentos e emoções. Estar presente e concentrado se tornou cada vez mais necessário numa rotatividade de conhecimento mais globalizado e tão rapidamente

³ O Coronavírus (COVID-19) é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2. No dia 06 de fevereiro de 2020 foi sancionada a Lei de nº 13.979 que dispõe sobre as medidas para o enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do Coronavírus, responsável pelo surto de 2019 iniciado na China, sendo estabelecido medidas de prevenção e diminuição do contágio pandêmico no Brasil.

ultrapassado. Pesquisas, como a de Rosa (2019) relatam que as crianças não possuem tempo de viver experiências e consolidá-las antes passar para outros níveis de conhecimento, o excesso de informação e a diminuição da afetividade, sobretudo familiar, esgota o sistema nervoso central.

O excesso de informação do “novo normal” induz crianças e adultos a respiração superficial contraindo o diafragma, e conseqüentemente, habituando à um novo padrão respiratório condicionando o corpo físico e psíquico às respostas automáticas.

Apesar de a prática meditativa ser milenar e existir muitas pesquisas científicas acerca dos benefícios, tais como Cruz (2018) e Ferreira-Vorkapic (2015), raras são as iniciativas de colocar em prática na sala de aula, quiçá torná-la habitual ou cultural. Por outro lado, os educadores Oliveira (2020); Rocha (2014) e Pereira (2015) que aplicam a meditação em seu cotidiano da sala de aula relataram os efeitos benéficos traduzidos no desenvolvimento emocional, cognitivo e nos relacionamentos dos alunos.

A presente pesquisa tem como objetivo apresentar uma reflexão acerca das contribuições da prática meditativa para crianças da Educação Infantil, e em segundo momento apresentar uma análise acerca do retorno às aulas presenciais, bem como os efeitos psicológicos decorrentes do isolamento social em virtude da pandemia do Covid-19.

2 MEDITAÇÃO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM DA EDUCAÇÃO INFANTIL NO RETORNO ÀS AULAS PRESENCIAIS PÓS-PANDEMIA DA COVID-19

2.1 Concepções de Henri Wallon sobre o processo de aprendizagem e desenvolvimento

O filósofo Henri Wallon, nasceu em Paris no ano de 1879, ingressou no curso de Medicina para aprofundar estudos científicos na área de Psicologia. Durante a Segunda Guerra Mundial trabalhou como médico, período em que coletava dados para o Doutorado, e atendendo aos feridos observou que os soldados sentiam com maior intensidade os traumas da Guerra com relação aos

seus superiores. Então Wallon começa a questionar qual a relação entre a razão e o controle emocional existente em soldados e seus superiores, e porquê e como isso influenciava na Saúde mental futura (SILVA, 2007, p. 4).

A resposta a essa pergunta irá determinar grande parte da produção de Wallon, que procurará mostrar a função da emoção na psicologia humana: ela é composta de reações orgânicas, controladas por centros cerebrais específicos, e caracterizada por transformações corporais visíveis. Tais transformações são os resultados da interação entre as funções tônica e clônica. Sua principal função é mobilizar o meio social. Possibilita o nascimento da consciência e, uma vez que esta nasce, opõe-se a ela. Eis o início da psicologia dialética de Wallon. (SILVA 2007, p. 4).

Henri Wallon fez reflexões sobre o homem integral com o nascimento do pensamento simbólico focado na construção da psicologia da pessoa completa, suas ideias e reflexões foram publicadas em três obras sendo: “As origens do Caráter”, “Do ato ao pensamento”, e “As origens do pensamento da Criança”. Formalizando assim a Teoria do desenvolvimento humano com concepção psicogenética.

Segundo a Teoria de Wallon, a aprendizagem acontece em cinco estágios sendo eles os seguintes: Estágio impulsivo-emocional (0 a 1 ano), dispõe de movimentos e comportamentos emocionais para relacionar-se com o meio; Estágio sensório-motor e projetivo (1 a 3 anos), ocorre o amadurecimento dos centros nervosos e o nascimento da função simbólica, nesse período a criança começa a se projetar; Estágio do personalismo (3 a 6/7 anos), onde a criança começa a construir-se a si; Estágio categorial (7 a 11 anos), no qual a criança começa a identificar e classificar as situações que lhe surgem; e Estágio da adolescência (12 a 18 anos), nessa fase o Ser já possui instrumentos como modo de pensar, agir, adquirir cultura, linguagem em níveis de maior consciência perante a individualidade.

Destaca-se que, “a transição entre esses diferentes estágios se dá por mecanismos de alternância e preponderância funcional, entre fases com ênfase nos aspectos emocionais e outras com ênfase cognitiva.” (SILVA, 2007, p. 9).

Os principais conceitos de Wallon incluem que, a emoção é uma resposta orgânica estruturada a partir dos centros nervosos:

É preciso que haja a maturação dos centros nervosos correspondentes (mielinização das áreas frontais, occipitais, que se estenderá, igualmente, até a adolescência) para que surja, de fato, a função simbólica, quando, então, a criança saberá distinguir entre os objetos representados e seus

respectivos modelos no espaço real – a consciência de que o objeto representado não é o objeto físico, mas apenas sua representação. (SILVA, 2007, p. 13).

As emoções sentidas pelas crianças em seu meio, impulsiona as mesmas a expressarem atitudes ou gestos, e essa ação prepara e possibilita a razão. A razão, à medida que se desenvolve, eleva a emoção. Nesse sentido, Wallon entende o professor como mediador do aluno a cultura do seu tempo, com a tarefa de inspirar e cultivar qualidades necessárias ao seu meio social, preparando o aluno para desenvolver qualquer função (DOURADO; PRANDINI, 2012, p. 30).

2.2 Contribuições da prática meditativa para crianças da Educação Infantil

No ano de 2017, por meio da portaria nº 145/2017, o Ministério da Saúde aumentou as opções de tratamentos complementares ofertados pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Atualmente, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) considera 19 terapias integrativas como “ações de promoção e prevenção em saúde”. Dentro desta lista, há a meditação, uma terapia que pode ser usada em qualquer pessoa, de qualquer idade, para treinar o foco, a atenção e a consciência.

Consciência, saúde psíquica, mental, bem estar e plenitude são estados que alcançamos após o aperfeiçoamento da mente. Quando estamos harmonizados intimamente, os pensamentos são estimulados a partir do intelecto, sob forma clara e real. Quando nossas emoções estão em desalinho nossa mente se prende aos sentidos conforme nossas percepções, e se torna a base de julgamentos falsos, medos e inquietações (SAMPAIO, 2012).

Meditar é viver uma experiência íntima consigo mesmo, é projetar a mente, acalmar, trazer a atenção para o presente. É simples, e acessível. Promove bem-estar, autorregulação física e das emoções, proporciona estado íntimo acolhedor e de paz. Após a experiência meditativa, o coração fica em paz, a mente acalma, é possível sentir o pulsar da corrente sanguínea, poder-se-ia dizer que entramos em contato com o espaço sagrado, a vontade de controlar se esvai, o pensamento fica presente, claro e concentrado e se torna natural. Para Aurora (2016) *apud* Rocha (2014, p. 23), meditar é

[...] um processo que visa aquietar pensamentos dispersos e tranquilizar emoções, além de criar condições físicas, mentais e emocionais que promovem vivências dos estados elevados da consciência. [...]. (AURORA, 2016 *apud* ROCHA, 2014, p. 23).

A meditação é uma experiência que utiliza técnicas específicas de respiração e projeção da mente, e é capaz de alterar o estado de consciência. No Oriente está ligada à religião, segundo Caridade (2020, p. 41), “para nós do Ocidente, pensar na prática meditativa está relacionado ao controle da mente, a saúde e bem-estar.”

Rocha *et al.*, (2015, p. 408), relatam que, a meditação na Educação Infantil pode ser desenvolvida através do brincar e ser uma intervenção lúdica que possibilite uma integração interna de tudo que a criança absorve durante o seu dia no processo de ensino e aprendizagem. O momento lúdico permite o relaxamento da criança, e quanto mais a meditação se aproxima do brincar, maior será o resultado na concentração e equilíbrio das emoções.

Em nível fisiológico, Zonatto e Daré (2020, p. 25) em um estudo sobre a percepção de alunos do Ensino Fundamental, descreveu que houve melhora na atenção devido à meditação e a Yoga. Foi observado que quando respiramos lento e profundamente, promovemos um estado de relaxamento nos músculos esqueléticos, e isso diminui a atividade do sistema nervoso central, a taxa metabólica e o consumo de oxigênio, eliminando o gás carbônico e conseqüentemente, atuando sob os pensamentos e emoções.

Durante a meditação, seguindo a ação de focar em uma atividade que coloca ritmo singular na respiração, realizamos estímulos neuro-hormonais. Isso acontece porque temos em nosso sistema límbico as amígdalas cerebrais responsáveis pelas reações emocionais, quando elas comandam nossas ações, nossa respiração se torna superficial, somos reativos, nos tornamos intolerantes, por uma questão de sobrevivência o cérebro nos poupa de desafios, a fim de preservar a vida (ZONATTO; DARÉ, 2020, p. 25).

Mas quando meditamos, após alguns minutos estimulamos um diálogo direto com o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, que segundo Zonatto e Daré (2020, p. 25) é a principal via das respostas hormonais aos fatores de homeostase e que nos prepara fisiologicamente para a “luta” e “fuga”.

Ferreira-Vorkapic (2015, p. 15) relata que o tálamo funciona como uma válvula reguladora das informações que chegam ao cérebro pelos órgãos do sentido. Segundo o autor, durante a meditação aprendemos a direcionar a atenção para um foco específico, dessa forma, passamos a não responder de forma automática os estímulos sensoriais. Saindo do estado de “luta” e “fuga”, a glândula pineal, que afeta a atividade cerebral, passa a comandar as emoções e ações, levando ao desenvolvimento da inteligência emocional.

Com relação à prática diária de meditação e seus benefícios, Oliveira (2021, p. 3) enfatiza a vantagem de ser realizada no ambiente escolar:

A partir dos benefícios cognitivos e emocionais surge à possibilidade de seu uso no ambiente escolar, local em que todo ser humano passa um dia, onde há a formação de valores e hábitos, transformação social, aprendizagem, melhorias na percepção e concentração, que são fundamentais ao ensino, bom rendimento, crescimento pessoal, qualidade de vida e mudança social. (OLIVEIRA, 2021, p. 3).

Nos momentos de meditação, a criança consegue integrar mente e corpo no mundo externo, pois direciona o fluxo mental para o momento presente. Ferreira (2016, p. 23) relata que,

As crianças têm uma facilidade natural em meditar, as suas mentes são flexíveis e absorventes em relação a tudo o que as rodeia. A meditação é uma prática que resulta muito bem com as crianças porque, tal como quando brincam, elas vivem e imaginam o que está a ser contado, como se da sua própria história se tratasse. Pode considerar-se uma prática que, com o passar do tempo, ajuda a transformar as crianças de hoje nos adultos felizes e bem-sucedidos de amanhã. (FERREIRA, 2016, p. 8).

Nesse processo, a criança desenvolve o hábito de administrar seus sentimentos e emoções com maior lucidez e clareza de ideias, e desenvolver compaixão, perdão, indulgência, fraternidade e empatia ao próximo. Desenvolve um estado íntimo de satisfação e consciência, e durante os minutos de meditação sente um estado de paz íntima. Esse estado íntimo de paz exercitado todos os dias se torna um hábito e com o passar de 1.000 dias se torna natural. Segundo Rocha *et al.*, (2015, p. 403), esses processos oferecem à criança desde cedo, uma vivência reflexiva sobre si mesma e o meio em que vive.

Segundo Cruz (2015, p. 8), as relações entre meditação e o desenvolvimento neural, sensorial, motor, emocional, cognitivo e moral em sua pesquisa observou:

Melhora na concentração, no foco de atenção, na diminuição do estresse, no controle do uso de substâncias medicamentosas, na diminuição dos sintomas da ansiedade e da depressão, no controle da pressão arterial, na sensação de bem estar físico, psíquico e moral, há um ganho significativo na aprendizagem, pois, ativa o lobo frontal, melhorando a memória, o lobo parietal, o tálamo e a formação reticular, causando modificações cerebrais. (CRUZ, 2015, p. 8).

No contexto escolar, o educador se torna peça chave da experiência meditativa, por isso é necessário utilizar instrumentos que facilitem a organização das vivências e a condução do aluno, a fim de tornar a prática significativa.

Ferreira (2016, p. 26) relata que, a prática da meditação é simples e pode ser conduzida por qualquer educador, desde que, este tenha algumas noções para o seu desenvolvimento. Para tanto, algumas atitudes são necessárias, como ser aberto e receptivo, adaptável e flexível, saber conduzir com disciplina e utilizar palavras simples.

Fabrica (2019, p. 37) relata que há várias técnicas de meditação, com suas particularidades, mas que todas têm o mesmo fim, focar a mente. Menezes e Dell'Aglio (2009, p. 566) *apud* Nichel (2019, p. 27) apresenta uma pesquisa classificando as técnicas meditativas em três tipos principais: 1) Mindfulness ou Meditação do Insight; 2) Técnicas Meditativas Concentrativas e 3) Técnicas Meditativas Contemplativas.

Os alunos da Educação Infantil têm como característica a receptividade ao desenvolvimento cognitivo. Rocha (2014, p. 26) relata que, a meditação para essa faixa etária deve ser dinâmica e lúdica, e afirma que, quanto mais a vivência se aproximar do brincar, maior será o retorno positivo para as crianças.

Para Piaget, o processo de aprendizagem remete a uma resposta particular aprendida após uma experiência ou experiências rotineiras. Desse modo, ao final de um período mais prolongado de experiências vivenciadas é possível desenvolver uma competência, chegando à aquisição de conhecimento de fato. As crianças apresentam facilidade na exploração do ambiente através de movimentos e percepções sensoriais, conseguindo realizar substituições de acontecimentos por representações (TABILE; JACOMETO, 2017).

Assim, se torna fundamental estimular o autoconhecimento e conseqüentemente, a autorregulação ao estado íntimo de paz, de forma a tornar-se uma competência pessoal para a criança.

Tabile e Jacometo (2017, p. 76) relatam que, “[...] A desordem no aprendizado afeta a capacidade do cérebro em receber e processar informações, o que pode comprometer o ato de aprender [...]”

Segundo Tabile e Jacometo (2017, p. 79), as dificuldades são perceptíveis, e fazem parte de uma construção do projeto pessoal no processo como um todo, e apresentam as construções vivenciadas como fator influenciador.

Moraes e Balga (2007, p. 60) realizaram uma vivência corporal com alunos do Ensino Fundamental, e relatam que o comportamento inadequado ocorre devido às dificuldades de aprendizagem, e que em muitos casos se referem aos desajustes de ordem familiar, econômico, afetivo e psicológico. Os autores afirmam ainda que, a rotina familiar onde há poucos momentos para troca de afetividade entre pais e filhos tem efeito direto na formação integral da criança.

Sobre formação integral, cabe aqui uma pausa para conceituar o que vem a ser. Segundo Sampaio (2012, p. 60),

O pensamento da educação integral tem a visão do ser humano como um ser global, com mente, corpo, emoção e espírito integrados e indissociáveis. É a interconexão dessas esferas que produzirá o efeito diferencial entre a educação tradicional, cartesiana, de bases materialistas, e a educação integral. A espiritualidade é uma das dimensões levadas em consideração nessa última perspectiva. (SAMPAIO, 2012, p. 60).

Estar presente, consciente em condições de autorregulação é estado que pode ser alcançado pelo exercício diário da meditação levando a um estado de lucidez, criticidade, consciência interna e ambiental.

A Organização das Nações Unidas (ONU) elaborou a agenda 2030 com objetivos de desenvolvimento sustentáveis para o Milênio. Trata-se de uma convocação global para implantação de programas e ações que contribuam para o desenvolvimento de vida no planeta de forma saudável e sustentável para os próximos anos. Os objetivos estão divididos em dezessete (17) grupos, dentre eles alguns nos convidam à reflexão sobre as práticas educacionais do dia a dia, e convoca professores ao desenvolvimento de ações transdisciplinares que sejam integrais e façam sentido a experiência humana:

O grande desafio lançado ao Pensamento e à Educação neste início de século e milênio é a contradição entre, de um lado, os problemas cada vez mais globais, interdependentes e planetários, do outro, a persistência de um modo de conhecimento ainda privilegiando os saberes fragmentados, parcelados e compartimentados. (ROSA; ALVES, 2019, p.190).

Vivenciamos diariamente múltiplas experiências internas e externas que acontecem a todo momento. Tomar consciência desses fatores e usar estratégias favoráveis para a paz, atua diretamente em nossas ações e atitudes nesse sentido:

Trabalhar o autoconhecimento, as emoções, os sentimentos, saber geri-los e, por consequência, atingir uma estabilidade emocional torna-nos seres humanos emocionalmente mais fortes. É desta forma importante que as nossas crianças se conheçam enquanto seres únicos e especiais que são, que sejam capazes de reconhecer os seus sentimentos e que consigam compreender o impacto dos mesmos em si e nos outros. (VASCOUTO, 2013, p.10).

Estudos qualitativos de Caridade (2020); Cruz (2018) e Ferreira (2016) apresentam alguns dos benefícios da prática meditativa no âmbito escolar, dentre eles estabilidade emocional, desenvolvimento da cognição, concentração e atenção, além de propiciar o aprendizado individual em nível coletivo e o desenvolvimento da paz.

2.2.1 Retorno às aulas presenciais em tempos de pandemia da Covid-19

No início do ano de 2020, com a Pandemia por SARS-CoV-2, foram adotadas medidas estratégicas de prevenção, tais como o distanciamento e o isolamento social. Linhares e Enumo (2020, p. 3), relatam que, os impactos do distanciamento físico e a redução da mobilidade podem apresentar impactos psicológicos nas crianças:

Na medida em que estão sujeitos a estressores, tais como duração prolongada, medo de infecção, frustração e tédio, informações inadequadas, falta de contato pessoal com colegas, amigos e professores, falta de espaço pessoal em casa e a perda financeira da família. (LINHARES; ENUMO, 2020, p. 3).

O estudo aborda ainda que, o isolamento social trouxe grandes desafios para as famílias. E que, a saúde mental das crianças no contexto da pandemia com o distanciamento ou isolamento social deve ser um ponto de atenção, considerando-se que, as crianças se constituem em uma população vulnerável. Os autores abordam a Teoria do Caos no desenvolvimento do estresse tóxico, associado aos conceitos de autorregulação e enfrentamento.

Nesse sentido, diante do estresse no enfrentamento a pandemia da Covid-19, podem surgir ou acentuar no comportamento infantil, agitação, birras, agressividade, isolamento e timidez, ou podem contribuir para regressões em algumas aquisições já adquiridas como fala infantilizada, relaxamento do controle dos esfíncteres, dificuldade de autocuidado e higiene (FABRICA, 2019).

Mundialmente, houve um rearranjo no formato das aulas em resposta ao enfrentamento da Covid-19, sendo essas aplicadas de forma online. Vieira e Ricci (2020) relataram em artigo que, as estratégias de ensino utilizadas em 2020 foram adaptadas para o formato não presencial, o que não corresponde ao Ensino à Distância (EaD), propriamente como concebemos, e sim na utilização de ferramentas digitais para realização de atividades escolares. O estudo traz ainda, três reflexões acerca do que precisará ser mudado na escola “pós-pandemia”: 1) o currículo, que deve estabelecer relação direta com a realidade do aluno e fazer sentido para o mesmo; 2) a flexibilidade quanto às vivências de aprendizado; e 3) a desigualdade social:

Enquanto algumas crianças têm acesso à tecnologias de ponta, possuem acesso ilimitado à internet e recebem em casa o apoio dos pais/responsáveis, tantas outras ficam à margem deste processo, seja pela falta de equipamento tecnológico adequado em casa, seja pelo fato de os responsáveis dedicarem-se à outras preocupações, seja por estes não terem a formação escolar adequada para orientá-los em relação à realização das atividades ou, ainda, por situações de extrema pobreza e vulnerabilidade social. (VIEIRA; RICCI, 2020, p. 3).

Há ainda a sugestão de realizar uma avaliação diagnóstica individual, a fim de mensurar a aquisição de conhecimento dos alunos, e também para estabelecer um ponto de partida para a elaboração de novas estratégias que sejam eficientes para o processo de ensino e aprendizagem.

Nesse sentido, a metodologia ativa no processo de ensino aprendizagem permite o aprendizado mútuo entre professores e alunos. Gemignani (2012, p. 3) afirma que,

[...] Conhecimento e aprendizagem são fundamentais para o Ser humano exercer a sua autonomia e sua cidadania, com argumentações e ética, para mudar a realidade e a sua vida [...]. (GEMIGNANI, 2012, p. 3).

No mundo atual com as problemáticas existentes há a necessidade do desenvolvimento de competências. Gemignani (2012, p. 3) complementa dizendo que,

Estas novas competências demonstram a necessidade de alterar a nossa percepção e a forma de nos relacionar com o mundo circundante, modificando a abordagem mecanicista, fragmentada, competitiva e hegemônica para uma abordagem sistêmica, holística, cooperadora e integradora. (GEMIGNANI, 2012, p. 3).

Moran (2018, p.1) nos apresenta que, se queremos desenvolver o potencial protagonista do aluno é necessário a adoção de metodologias que envolvam os alunos em atividades cada vez mais complexas e os levem a tomar decisões, realizar avaliações e reflexões críticas.

No Brasil, o retorno às aulas presenciais foi motivado pela redução de casos notificados pela Covid-19, devido ao avanço da vacinação em território Nacional, inclusive dos profissionais da Educação.

Em 2021, o Ministério da Saúde publicou o guia intitulado “Orientações para a retomada segura das atividades presenciais nas escolas de Educação Básica no contexto da pandemia da Covid-19”, que além de instruir as rotinas de biossegurança, fortalecer o programa saúde na escola, como estratégia intersetorial, de modo, a preparar o ambiente escolar e evitar a transmissão da Covid-19 (SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE, 2021).

Como resposta, o Governo do Estado de Goiás, através do Decreto de nº 9.840 de 29 de março de 2021 determinou que a Secretaria Estadual de Saúde, através do Centro de Operações de Emergências em Saúde Pública de Goiás para Enfrentamento ao Coronavírus (COE) normatizasse o retorno às aulas presenciais (BRASIL, 2021).

O Protocolo de biossegurança para retorno das atividades presenciais nas instituições de ensino do estado de Goiás estabeleceu medidas de biossegurança, a fim de evitar a transmissão da Covid-19, para tanto, orientou quanto à elaboração do protocolo local. Documento apresentado à Secretaria de Educação no momento de planejamento do retorno às aulas presenciais.

Após 1 ano e 5 meses, aproximadamente, em Regime Especial de Atividades Não Presenciais (REANP), as aulas presenciais foram retornando gradativamente, e uma das estratégias foi a implementação do Ensino Híbrido. Brito (2020, p. 6) relata que o Ensino Híbrido é uma combinação entre o presencial e virtual no processo de ensino aprendizagem de forma complementar e interligada uma à outra.

O retorno às aulas presenciais aconteceu gradativamente, garantindo o distanciamento e a experiência presencial em sala de aula em dias previamente definidos com grupos de alunos escalados em dias alternados. No estado de Goiás, o retorno às aulas presenciais se deu posteriormente à redução dos casos de internação por Covid-19.

2.2.2 Participação da família nas práticas de meditação para fortalecer o aprendizado das crianças

A amorosidade que resulta na práxis libertadora citada por Rosa e Alves (2019, p. 192) está na base e forma do nosso ser, quando nos referimos, principalmente, às crianças da fase pré-escolar, esse diálogo perpassa o grupo familiar. Muitas crianças chegam à escola carregadas de sentimentos provenientes de acontecimentos no lar. Segundo Picanço (2012, p. 42),

A família desempenha ainda o papel de mediadora entre a criança e a sociedade, possibilitando a sua socialização, elemento essencial para o desenvolvimento cognitivo infantil. (PICANÇO, 2012, p. 42).

A formação do ser integral perpassa uma ação conjunta, uma parceria entre escola e família. Durante a elaboração dessa pesquisa não foram encontrados relatos descrevendo o envolvimento da família na prática meditativa, contudo,

Envolver as famílias na elaboração da proposta pedagógica pode ser uma das metas da escola, que pretende ter um equilíbrio no que diz respeito à disciplina e progresso dos seus educandos. É facto que a família e a escola representam pontos de apoio e sustentação ao ser humano e marcam a sua existência. A parceria família-escola precisa de ser cada vez maior, pois quanto melhor for a parceria entre ambas, mais positivos serão os resultados na formação da própria criança. (PICANÇO, 2012, p.103).

A prática meditativa diária na Educação Infantil e no Ensino Fundamental pode inspirar pais e/ou responsáveis a querer utilizá-la na sua rotina. Assim, cabe a direção escolar estrategicamente fazer essa ponte através de projetos de extensão, beneficiando alunos, famílias e comunidade local.

Além disso, proporcionar a experiência da prática meditativa por 3 minutos nas reuniões de pais coletivamente ou individualmente antes das conversas, no momento em que os pais são convocados pela escola pode modificar o padrão respiratório, trazendo clareza e razão diante dos fatos e conseqüentemente elevando as emoções.

2.2.3 Experiências sobre as práticas meditativas na Educação Infantil e Ensino Fundamental

Durante a pesquisa foram analisadas algumas experiências meditativas realizadas com crianças na Educação infantil e séries iniciais do Ensino Fundamental (FERREIRA, 2016; CRUZ; PERREIRA JÚNIOR, 2018; OLIVEIRA, 2020; NICHEL, 2019; FABRICA, 2019; CARIDADE, 2020; SILVA, 1998; VIDAL, 2019). Segue a síntese das experiências e resultados relatados por alguns desses autores, proporcionando ao leitor inspiração para a prática meditativa com educandos na faixa etária de 4 a 7 anos.

Ferreira (2016) descreve a implantação de atividades meditativas com 26 crianças de 5 e 6 anos em Olhão, Algarve, com o objetivo de promover as relações de amizade entre as crianças. Durante a prática meditativa associou pintura de mandalas, desenhos e jogos como forma de partilha das emoções e reflexão. Foram aplicados testes sociométricos antes e depois do semestre de implantação da prática, e foi constatado que o fortalecimento dos vínculos de amizade foi maior entre as crianças que participaram da pesquisa, além de maior concentração e foco nas atividades de ensino e aprendizagem. Os pais relataram ainda, que as crianças

praticavam meditação em casa voluntariamente, inspirando os mesmos.

Cruz e Pereira Júnior (2018) avaliaram a capacidade de crianças da Educação Infantil em aprender técnicas respiratórias, promovendo a autorregulação psicofisiológica. Foi realizado treinamentos respiratórios durante oito semanas e ao final foi possível constatar que as crianças apresentaram um melhor funcionamento cognitivo e psicossocial.

Lopes (2018) com o objetivo de trabalhar a sensibilidade, reflexão e concentração, fortalecendo o processo de alfabetização em turma de 1º ano do Ensino Fundamental aliou a meditação a música. Foi observado nos educandos dificuldades de concentração e atenção, os educandos com dificuldades comportamental e cognitiva eram encaminhados para coordenação, e na grande maioria das vezes resultavam em condutas de medicalização. Ao final o autor descreve que foi possível trazer as crianças para o presente e desenvolver maior capacidade de se expressar de forma integral.

Oliveira (2020) em pesquisa intitulada “A meditação como estratégia promotora da capacidade de concentração em crianças de 5 anos” relata sua experiência na cidade de Faro, Portugal, com crianças do Jardim de Infância durante um ano letivo onde o objetivo inicial tinha o foco na concentração, levando-a constatar que,

[...] a meditação pode ajudar a criança e o jovem a atingir o bem-estar, a ganhar autoconfiança, a ter mais facilidade em relaxar rapidamente, concentrar os níveis de foco e atenção, desenvolver clareza mental e concentração, melhoria na produtividade e o desenvolvimento das capacidades cognitivas. (OLIVEIRA, 2020, p. 1).

Nichel (2019) questiona se é possível ensinar crianças entre quatro e cinco anos de idade a meditar, e relata sua experiência aplicada com meditações para concentração e respiração com uma turma de 34 educandos em escola pública de Curitiba-PR. Em suas conclusões Nichel (2019) afirma que sim, é possível ensinar crianças de 4 e 5 anos meditar, relata ainda a necessidade de realizar adaptações conforme as características da turma, também que a prática promoveria a longo prazo resultados surpreendentes quanto ao desempenho escolar dos educandos.

Por outro lado, Fabrica (2019) realizou uma intervenção em Abrantes, Portugal, no Jardim de Infância com 11 crianças, estrategicamente aplicou um tema em consonância com o conteúdo da educadora “Das Histórias...Nascem histórias”,

durante 4 meses. Teve o objetivo de desenvolvimento pessoal e social, de comunicação e expressão, o despertar da curiosidade e o pensamento crítico, ou seja, o desenvolvimento do ser integral dos educandos. Nesse sentido, foi constatado que a implantação da prática meditativa inspirou os docentes das demais turmas escolares que a seu turno também repetiram a experiência, e relataram “benefícios quer a nível de bem-estar, controle emocional, concentração, autoestima e até ao nível das relações de afeto e empatia com os outros.” (FABRICA, 2019, p. 83).

Caridade (2020) relata experiência realizada em escola pública em Lisboa, Portugal, onde foram selecionadas 17 crianças com idade entre 4 e 7 anos para amostra da pesquisa. O objetivo foi melhorar o desempenho escolar, prevenir e diminuir o abandono escolar, sensibilizar e articular com os educandos e pais a aplicabilidade da prática meditativa no cotidiano. Para tanto, foi encontrado grande dificuldade em envolver os pais. Porém, tanto a Coordenação Pedagógica, quanto a Direção, estrategicamente utilizaram os espaços de reunião de pais para proporcionar aos mesmos a experiência, criar vínculos e conscientizar sobre os benefícios da prática.

Pereira (2015) confidencia sua resistência íntima na aplicação da técnica, numa turma de 4º ano do Ensino Fundamental, e os resultados tidos como surpreendentes perpassando desde a melhora positiva de comportamento ao desenvolvimento do interesse pelo ensino por parte dos alunos, em apenas dois meses de meditação em sala de aula.

Diante do arcabouço apresentado, podemos verificar através de diversas experiências que a prática meditativa proporciona diversos benefícios para o ser humano, independente da faixa etária.

2.3 Empecilhos e requisitos para a implantação de práticas meditativas nas escolas

Sampaio (2012, p. 61) apresenta alguns fatores que podem gerar resistência à implantação de práticas meditativas, podendo ser resultados de longo prazo e falta de hábito.

Quanto à postura do educador, Ferreira (2016, p. 12) relata que o mesmo

deve questionar a si mesmo quanto ao seu compromisso para com o aluno, pois a maneira como ele estabelece e cria vínculo com a criança é o primeiro passo e vai interferir diretamente nos resultados. O segundo passo é ser flexível e adaptável sem descuidar da disciplina. Quanto à comunicação, é importante que o educador dê abertura e seja verdadeiro, além de utilizar uma linguagem positiva e não violenta, bem como o desenvolvimento de uma comunicação harmoniosa, e outros.

Quanto à gestão do ambiente, deve-se atentar quanto a faixa etária, pois a meditação deve ser adequada para o público-alvo e a quantidade de alunos controlada, tendo em vista que, grupos maiores tendem a dispersão. O local deve ser tranquilo, passando a mensagem de paz e que indique que é hora da meditação, também é importante se atentar a iluminação, ao som e ao horário, pois a meditação no período matutino é mais aconselhável (FERREIRA, 2016, p. 12).

De forma simples; com planejamento prévio; uso de tapetes, tecidos sintéticos, etc.; e música calma, é possível proporcionar uma experiência meditativa única. Oliveira (2020) relata que, para iniciar uma experiência meditativa com crianças de 5 anos, foi necessário conhecer a turma e criar vínculo, o que se torna fator favorável ao professor regente na Educação infantil.

É, portanto, importante investir num ambiente em que as crianças se sintam bem, com confiança e valorizadas, pois é sentindo-se bem consigo próprias que vão conseguir relacionar-se com os outros. (FERREIRA, 2016, p. 4).

É possível desenvolver o hábito da meditação em todas as faixas etárias, sendo indicado a adequação à faixa etária e o aumento gradual do tempo da prática, e em todos os casos o uso de música, palavras e posturas. Cruz e Pereira Júnior (2018, p. 86) relataram que “Em pré-escolares, as estruturas neurais que facilitam o autocontrole estão apenas começando a se desenvolver.” E conclui que, crianças na faixa etária entre três e seis anos são capazes de se autorregular através de práticas que envolvam técnicas de respiração, e que as mesmas favorecem o funcionamento cognitivo e psicossocial em ambientes escolares.

3 METODOLOGIA DA PESQUISA

O presente estudo tem abordagem qualitativa, investigativa de cunho teórico, e propõe a descrição dos benefícios da prática meditativa como rotina para crianças no contexto da Educação Infantil, bem como suas famílias e comunidade local no retorno às aulas presenciais pós-pandemia da Covid-19.

Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica em artigos científicos e teses publicadas na plataforma do Google acadêmico, Scielo e Medline. Primeiramente com os descritores “meditação”, “benefícios”, “Educação Infantil”. Posteriormente foi realizada pesquisa utilizando os descritores: “isolamento social”, “Covid-19” e “efeitos em crianças”.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática meditativa de forma lúdica em sala de aula autorregula o corpo físico proporcionando acolhimento íntimo e estado de paz. Quando estamos harmonizados intimamente, os pensamentos são estimulados a partir do intelecto, sob forma clara e real. É uma prática simples e pode ser conduzida por qualquer educador, desde que, este tenha algumas noções para o seu desenvolvimento. Para tanto, algumas atitudes são necessárias, sendo elas: ser aberto e receptivo, adaptável e flexível, saber conduzir com disciplina e utilizar palavras simples.

O isolamento social como estratégia no controle do avanço do contágio por Covid-19 provocou sérios impactos psicológicos e emocionais nas crianças, que vão desde o medo até a regressão comportamental. A condição de não ter o tempo necessário para viver as experiências, a rapidez das demandas e o excesso de informação do “novo normal” induzem crianças e adultos a respiração superficial contraindo o diafragma e conseqüentemente habituando a um novo padrão respiratório condicionado ao automático.

As experiências meditativas podem transformar a realidade em sala de aula na Educação Infantil após a pandemia da Covid-19, e não somente para sanar os problemas ocasionados pela pandemia, mas também para se tornar um hábito cotidiano, pois a técnica proporciona estado íntimo acolhedor e de paz, que influencia significativamente no processo de aprendizagem.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. **Orientações para a retomada segura das atividades presenciais nas escolas de Educação Básica no contexto da pandemia da COVID 19**. Brasília: Ministério da Saúde, 2º ed.2021. Disponível em: <<https://antigo.saude.gov.br/images/pdf/2020/September/18/doc-orientador-para-retomada-segura-das-escolas-no-contexto-da-covid-19.pdf>>.

BRITO, M. S. A Singularidade Pedagógica do Ensino Híbrido. **EaD em Foco**, V10, e948. 2020. DOI: <https://doi.org/10.18264/eadf.v10i1948>.

CARIDADE, Maria Helena, S. **Contributo da meditação como uma ferramenta promotora de autorregulação e bem-estar para as crianças em JI**. 2019-2020. Tese (Mestrado em Educação Pré - Escolar) Escola Superior de Educação de Lisboa, Portugal, 2020.

CRUZ, Ana. Neurociência, consciência e meditação: Prática e meditação: prática no cotidiano de uma escola privada em salvador. **Academia.edu**, 2015.

CRUZ, M. Z.; PEREIRA JÚNIOR, A. A respiração como ferramenta para a autorregulação psicofisiológica em crianças: Uma introdução à prática da meditação. **Revista Simbio-Logias**, 10(13),85-95, 2018.

DOURADO, Lone Collado Pacheco; PRANDINI, Regina Célia Almeida Rego. Henri Wallon: psicologia e educação. **Augusto Guzzo Revista Acadêmica**, São Paulo, n. 5, p. 23-31, aug. 2012. ISSN 2316-3852.

FABRICA, Joana. **Prática de Meditação nas escolas – Um estudo sobre as percepções de crianças, encarregados de educação e profissionais da educação em contexto de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico**. 2019. Tese (Mestrado em Educação) Escola Superior de Educação Jean Piaget, Universidade de Almada, 2019.

FERREIRA, R.C **A meditação como forma de promover as relações de amizade entre as crianças**. Algarve, 2016.

FERREIRA-VORKAPIC, Camila *et al.* Are there benefits from teaching yoga at schools? A systematic review of randomized control trials of yoga-based interventions. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2015, 2015.

GEMIGNANI, Elizabeth Yu Me Yut. Formação de professores e metodologias ativas de ensino-aprendizagem: ensinar para a compreensão. **Fronteiras da Educação**, v. 1, n. 2, 2013.

LINHARES, M. B. M.; ENUMO, S. R. F. **Reflexões baseadas na Psicologia sobre efeitos da pandemia COVID-19 no desenvolvimento infantil**. Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200089, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200089>.

LOPES, R. R.; ROCHA, A. A. K. Alfabetização através da música e meditação – “ALFAMUME”, In: XXV SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO, 3.; 2018 Cachoeira do Sul. **Anais [...]**. Cachoeira do Sul: SI Educa, 2018.

MORAES, M. O.; BALGA, M. S. R. A yoga no ambiente escolar como Estratégia de mudança no comportamento dos Alunos. **Mackenzie: Revista de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.6, n.3, p.59-65, 2007.

MORAN, José. Metodologias ativas para uma aprendizagem mais profunda. **Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática**. Porto Alegre: Penso, p. 02-25, 2018.

NICHEL, Milena. **Iniciação à meditação com crianças de quatro a cinco anos de idade**. Curitiba, 2019.

OLIVEIRA, Marta Filipa Candeias de. **A meditação como estratégia promotora da capacidade de concentração em crianças de 5 anos**. 2020. Tese de Doutorado.

OLIVEIRA, O. M. M.; FREITAS, F. A. **Contribuições da meditação na concentração e percepção no contexto da aprendizagem em escolares do ensino médio**. Trabalho apresentado ao IV Congresso Nacional de Educação, João Pessoa, 2021.

PEREIRA, Roberta Batista. Meditação laica educacional: uma experiência de mudança de comportamento. **Meditação Laica Educacional**, n. 1, 2015.

PICANÇO, A. **A relação entre Escola e Família - as suas implicações no processo de ensino aprendizagem**. Lisboa: Escola Superior de Educação João de Deus, 2012.

ROCHA, M. D. **Meditando e brincando: práticas de meditação na educação infantil**. Porto Alegre, 2014.

ROCHA, Mariana, *et al.*, Fundamentos da Meditação no ensino Básico: Transdisciplinaridade, holística e Educação Integral. **Revista UFG**, Goiânia, v.5, n.2, p. 398-413, 2015.

ROSA, Arlete Rodrigues dos Santos; ALVES, Maria Dolores Fortes. O ensino da meditação para crianças em processo de alfabetização. **Revista Inclusiones**, Vol: 6 num Especial Enero-Marzo, 185-195, 2019.

SAMPAIO, D.D.F. **Cultura de paz, educação e meditação com Jovens em escola pública Estadual de Fortaleza- Ceará**. 2012. Tese (Doutorado em Educação Brasileira) Faculdade de Educação da Universidade Federal do Ceará, Universidade Federal do Ceará, 2012.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE. **Protocolo de Biossegurança para retorno das atividades presenciais nas Instituições de ensino do Estado de Goiás**. Goiânia: Secretaria de Estado de Saúde, 4º atualização, 2021. Disponível em:

<https://www.saude.gov.br/files/banner_coronavirus/Protocolos/Protocolo%20de%20Biosseguran%C3%A7a%20para%20Retorno%20das%20Atividades%20Presenciais%20nas%20Institui%C3%A7%C3%B5es%20de%20Ensino%20-%20Julho%202021.pdf>.

SILVA, D. L. **Do gesto ao símbolo: a teoria de Henri Wallon sobre a formação simbólica.** Educação em Revista, 0(30), 145-163, 2007.

SILVA, Doris Alves. **A influência do relaxamento na ansiedade infantil.** 1998. Tese (Mestrado em Educação na área de Psicologia Educacional) Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, 1998.

TABILE, F. A.; JACOMETO, D. C. M. Fatores influenciadores no processo de aprendizagem: estudo de caso. **Revista Psicopedagogia**, Lucas do Rio Verde-MT, 2017 v.34, n.103, p.75-86, 2017.

VASCOUTO, D.V *et al.* A utilização da meditação no contexto escolar: uma análise da literatura, **Revista Caminho on line**, Rio do sul, a. 4, n. 6, p. 65-85, abr./jun. 2013. ISSN-2236-4552.

VIDAL, R. S. E. **Efeitos da Meditação sobre a atenção, as funções executivas e o desempenho escolar de crianças.** 2019 Tese (Mestrado em Psicologia) Instituto de psicologia, Universidade Federal da Bahia, 2019.

VIEIRA, Letícia; RICCI, C.C.M. A Educação em tempos de pandemia: Soluções Emergenciais Pelo Mundo. **Observatório do ensino médio em Santa Catarina, Santa Catarina**, 2020.

ZONATTO, M; DARÉ, K.P. **A percepção de alunos do ensino fundamental sobre a prática de Kriya Hatha Yoga e meditação na melhora da atenção.** Florianópolis: 2020 (Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, v.12) n.31,p.15-39. ISBN 978-85-3263-62-01.