

REVISÃO DA LITERATURA SOBRE BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO NA EDUCAÇÃO

LITERATURE REVIEW ON THE BENEFITS OF MEDITATION IN EDUCATION

Ana Caroline Popp **1**
Liani Maria Hanauer Favretto **2**
Mari Aurora Favero Reis **3**

Resumo: A revisão de literatura tem como objetivo identificar os benefícios da prática meditativa na educação de crianças e adultos. As buscas nas bases de dados resultaram em mais de 200 artigos, que foram submetidos à análise de conteúdo. Na primeira fase, foram organizados e classificados na biblioteca Mendeley. A segunda é a classificação daqueles que tratam dos benefícios da meditação na educação de crianças e adultos. Na última, os resultados dos benefícios da meditação na educação foram apresentados em nuvens de palavras. O estudo da literatura concluiu como benefícios para as crianças, bem-estar, controle emocional, gerenciamento de estresse e desempenho escolar. Com os adultos, pode promover o bem-estar, controlar o estresse e a ansiedade e cultivar a compaixão.

Palavras-chave: Meditação. Educação. Bem-estar. Aprendizagem.

Abstract: The literature review aims to identify the benefits of meditative practice in the education of children and adults. Searches in the databases resulted in more than 200 articles, which were submitted for content analysis. In the first phase, they were organized and classified in the Mendeley library. The second is the classification of those who deal with the benefits of meditation in the education of children and adults. In the last one, the results of the benefits of meditation in education were presented in word clouds. The literature study concluded as benefits children, well-being, emotional control, stress management, and school performance. With adults, it can promote well-being, manage stress, and anxiety, and cultivate compassion.

Keywords: Meditation. Education. Well-being. Learning.

-
- 1** Graduanda em Psicologia na Universidade do Contestado (UNC). Bolsistas de Iniciação Científica (UNIEDU). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6862039104264302>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8473-2828>. E-mail: anacarolinepopp@gmail.com
 - 2** Mestra em Psicopedagogia (UNISUL). Graduada em Psicologia pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). Professora na Universidade do Contestado (UNC). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8502081174329646>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1850-6806>. E-mail: liani@unc.br
 - 3** Doutora e Mestra em Ensino de Ciências e Matemática pela Universidade Luterana do Brasil (ULBRA). Licenciada em Física pela Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC). Professora na Universidade do Contestado (UNC). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6275269860070194>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5319-138X>. E-mail: mariaurorafavero@gmail.com

Introdução

A educação é um campo de extrema importância para o desenvolvimento humano, possibilitando aos indivíduos acesso ao conhecimento, cultura e informação. Dessa forma, é possível perceber a importância de reinventar a escola e universidades, bem como as metodologias ali aplicadas. Ademais, é possível pensar outros meios de resolução e de atuação pedagógica que possibilitem, aos indivíduos ali presentes, demanda de desenvolvimento que vá além do nível de aprendizagem, contemplando os envolvidos nos níveis psicológico, emocional e social.

Nesse processo, a literatura indica a prática da meditação como uma técnica que pode contribuir para a saúde física e mental de alunos e professores. Determinado estudo ocorreu em escolas primárias australianas (GRAHAM; TRUSCOTT, 2020), envolvendo alunos e seus respectivos professores. O estudo mostra que a prática da meditação na escola proporciona benefícios para ambos, como bem-estar, controle de emoções e foco em seus trabalhos escolares. Como resultado da prática, os professores afirmam sentir-se mais calmos e atenciosos com seus alunos, o que possibilitou senso de realização profissional.

No ensino superior, Powietrzyńska e Noble (2018) mostraram que a meditação pode resultar em bem-estar, alívio do estresse, aumento da autoconsciência, compaixão, compromisso com a profissão e senso de propósito. Muitos outros estudos, explorados e analisados nesta pesquisa, mostram que a prática de meditação no ambiente educacional traz a percepção de que esta deveria ser incluída como parte do currículo escolar, oportunizando que todos sejam beneficiados.

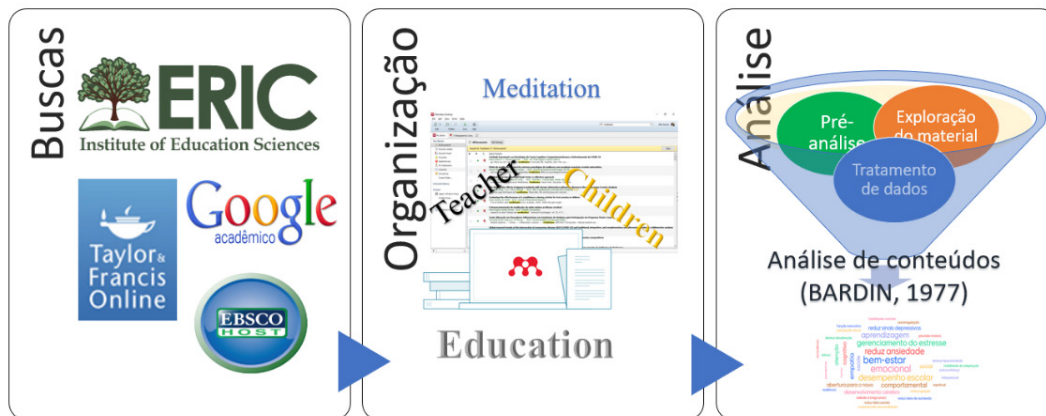
Na perspectiva da literatura, a meditação pode promover benefícios aos envolvidos no processo de ensino-aprendizagem. Cabe destacar que a qualidade do ensino de qualidade na educação básica e Graduação tem relação com o desempenho do indivíduo em âmbito pessoal, intelectual e profissional. Com o público infantil os estudos comprovam que habilidades de autorregulação possibilitam às crianças ambiente para a prontidão ao bom desempenho escolar e sucesso em longo prazo (POPP; REIS, 2021; WILLIS; DINEHART, 2014). De acordo com as pesquisas, além do desenvolvimento de uma melhor aprendizagem, pode auxiliar na promoção da saúde mental das crianças, ao ajudar no gerenciamento de estresse e ansiedade (GONZÁLEZ-VALERO *et al.*, 2019).

Diante da relevância da prática da meditação para a educação, o objetivo principal deste artigo é investigar benefícios da prática meditativa na educação de crianças e adultos, utilizando como ferramenta as tecnologias Mentimeter e Mendeley para a análise de conteúdo dos documentos encontrados na literatura. A partir dessas tecnologias é possível verificar os benefícios relatados na literatura sobre a prática de meditação no contexto educacional.

Metodologia

A pesquisa foi realizada a partir de revisão sistemática da literatura, composta por três etapas: busca dos artigos, organização de uma biblioteca e análise de conteúdo dos documentos selecionados. As buscas por artigos, na primeira etapa, ocorrem a partir da utilização de sítios de busca, como Educational Resources Information Center (ERIC), Taylor & Francis online, Google Scholar, EBSCOhost e Portal de periódicos da Capes. Essa técnica proporcionou acesso a artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais, nas áreas da Educação e da Psicologia. Foi utilizado os termos “*meditation*”, “*education*”, “*teacher*” e “*Children*” com os ligantes “*and, or, in*”. Por esses portais de busca foi possível localizar mais de 200 artigos, que foram organizados em uma pasta na biblioteca Mendeley e submetidos às próximas etapas (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma da metodologia utilizada na pesquisa



Fonte: As autoras, 2021.

Na posse dos artigos iniciou-se a análise de conteúdos à moda de Bardin (1977), que segue passo a passo o crescimento quantitativo e a discussão qualitativa dos estudos empíricos apoiados na utilização de uma das técnicas classificadas sob a designação genérica de análise de conteúdo. Bardin sugere as seguintes etapas para a análise (1977, p. 95): "(i) pré-análise; (ii) exploração do material; (iii) tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação."

Na segunda etapa foi realizada a organização da biblioteca, utilizando a plataforma Mendeley Desktop (SAU; BHAKTA, 2018), na qual os artigos foram organizados utilizando o Digital Object Identifier (DOI). Essa fase foi realizada simultaneamente à pré-análise, utilizando critérios de inclusão (meditação na educação e demais termos das buscas) e exclusão (pesquisas não relacionadas à educação). A partir de breve leitura foram selecionados mais de 100 artigos e adicionados na pasta favoritos do Mendeley (REIS *et al.*, 2022). Estes fizeram parte da pré-análise, a qual destacou 36 artigos que fazem parte da etapa final da revisão.

Na terceira etapa os artigos do grupo "favorito" foram submetidos à avaliação por categorias e subcategorias. Os dados dos documentos foram organizados por essas categorias em uma planilha utilizando Microsoft Excel, proporcionando a análise dos dados da pesquisa. Nesse tipo de tecnologia é possível, após utilizar a função "classificar e filtrar", organizar as variáveis e analisar os resultados. Foi utilizado como subcategorias: ano, técnica de meditação, benefícios da meditação, método de pesquisa, público pesquisado e instrumentos utilizados. Essa técnica foi anteriormente utilizada com uso da tecnologia Mendeley como ferramenta para produção de pesquisas bibliográficas em tese de doutorado (REIS, 2019) e artigo de revisão bibliográfica (REIS; SERRANO, 2017).

Resultados e discussões

Na categoria principal (público) foi destacado criança ou adulto. E junto a esta classificação os principais benefícios da meditação na educação. Os dados obtidos foram organizados em uma tabela contendo a citação de cada obra, público pesquisado e principais benefícios (Tabela 1). Esses dados eram classificados e destacados durante a leitura dos artigos organizados na biblioteca Mendeley, que resultou em 24 pesquisas sobre a meditação com crianças, 2 que foram aplicadas junto às crianças com transtornos, 6 com estudantes de graduação e 6 com professores.

Tabela 1. Benefícios da meditação na educação, conforme a análise do conteúdo dos documentos.

CITAÇÃO	PÚBLICO	BENEFÍCIOS
(WEIJER-BERGSMAN <i>et al.</i> , 2012)	Crianças	Bem-estar e gerenciamento do estresse.
(COSTELLO, E.; LAWLER, 2014)	Crianças	Gerenciamento do estresse, bem-estar, melhoramento do humor

(BOTHE; GRIGNON; OLNESS, 2014)	Crianças	Redução de ansiedade, melhora da variabilidade de frequência cardíaca, adesão em longo prazo.
(BLACK; FERNANDO, 2014)	Crianças	Melhorias: comportamento e aprendizagem.
(WILLIS; DINEHART, 2014)	Crianças	Prontidão escolar e sucesso acadêmico.
(BRITTON <i>et al.</i> , 2014)	Crianças	Diminuição: estresse, ansiedade, ideação suicida, pensamentos de autolesão.
(SOUZA; HYDE; KEHOE, 2014)	Crianças	Autoestima, bem-estar, aprendizagem.
(TARRASCH; MARGALIT-SHALOM; BERGER, 2017)	Crianças	Desempenho escolar, redução da ansiedade, precisão motora e percepção visual.
(KELLER, J. <i>et al.</i> , 2017)	Crianças	Atitudes mais positivas em relação à leitura, autoconfiança, regulação da atenção, consciência emocional
(SHAPIRO <i>et al.</i> , 2015)	Crianças	Padrões de comportamentos saudáveis, desenvolvimento do cérebro para infância e posterior vida adulta.
(VICKERY; DORJEE, 2016)	Crianças	Bem-estar emocional/psicológico e metacognição
(CRESCENTINI <i>et al.</i> , 2016)	Crianças	Efeito benéfico no nível cognitivo, emocional e social
(OORD; BÖGELS; PEIJENBURG, 2012)	Crianças/ transtornos	Diminuição dos índices de desatenção e hiperatividade, melhoria no relacionamento entre pais e filhos
(STEINER <i>et al.</i> , 2013)	Crianças/ transtornos	Atenção nas aulas, habilidade de adaptação e redução de sinais depressivos.
(REMPEL, 2012)	Crianças	Bem-estar, benefícios cognitivos, emocionais, interpessoais, espirituais.
(GREENBERG; HARRIS, 2012)	Crianças	Resiliência, saúde e bem-estar.
(ROESER; ZELAZO, 2012)	Crianças	Função executiva, empatia, regulação emocional, sucesso escolar.
(ROESER <i>et al.</i> , 2012)	Professores	Mais preparados, engajados, atentos, menos estressados, relações mais positivas.
(DAVIDSON <i>et al.</i> , 2012)	Crianças	Modificações na estrutura do cérebro, habilidades mentais, socioemocionais e comportamentais
(HASSED, 2016)	Crianças	Saúde mental e física, bem-estar, aprendizagem, empatia, abertura para o novo
(MALONEY <i>et al.</i> , 2016)	Crianças	Bem-estar, aumento da consciência, competências emocionais e escolar.
(GONZÁLEZ-VALERO <i>et al.</i> , 2019)	Crianças	Diminuição da ansiedade, estresse e depressão.
(GOLDSHMIDT, 2020)	Crianças	Melhor compreensão da personalidade e de tarefas da escola, desenvolvimento de empatia, abertura para o novo.
(RAMSBURG; YOUMANS, 2014)	Graduação	Maiores índices de retenção de informações.
(LIN; MAI, 2018)	Graduação	Melhor desempenho cognitivo e acadêmico.
(POWIETRZYŃSKA; NOBLE, 2018)	Graduação	Bem-estar, alívio do estresse, aumento da autoconsciência.
(CHIEN, 2020)	Graduação	Diminuição da solidão, depressão, cultivo da compaixão.
(SCHWIND <i>et al.</i> , 2017)	Graduação	Tranquilidade, diminuição de ansiedade, foco nas atividades.
(CSASZAR; BUCHANAN, 2015)	Professores	Diminuição do estresse, bem-estar emocional, empatia, compaixão, melhor relação com os alunos.

(GARNER; BENDER; FEDOR, 2018)	Professores	Bem-estar, atenção plena, competência emocional, resiliência.
(BRENDEL; CORNETT-MURTADA, 2019)	Graduação	Capacidade de inovação; vigília; diminuição do julgamento; colaboração interdisciplinar entre os professores; mudança de crenças.
(GRAHAM; TRUSCOTT, 2020)	Professores	Bem-estar, aprimoramento das emoções, interação social, senso de coesão.
(TARRASCH, 2015)	Professores	Saúde mental, redução do estresse, aumento da consciência, melhor qualidade de sono.
(MATIZ <i>et al.</i> , 2020)	Professores	Bem-estar psicológico, diminuição da ansiedade; depressão.

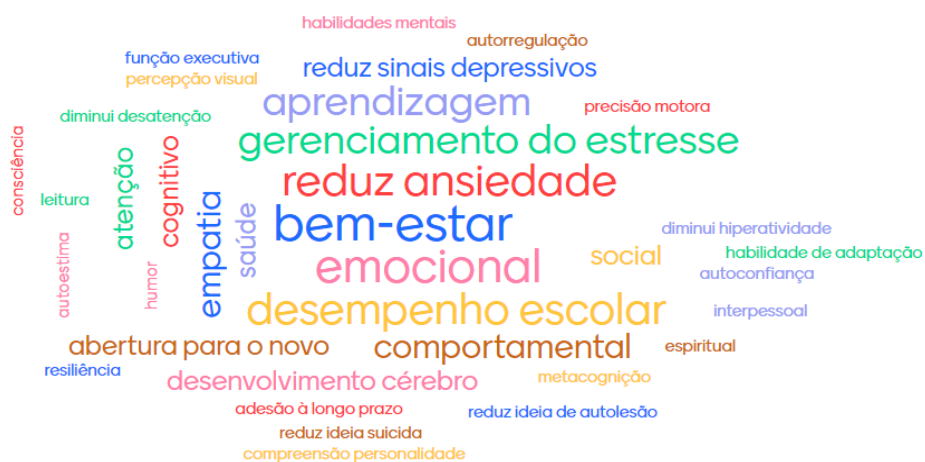
Fonte: Autoras, 2021.

No final os grupos foram classificados em dois grupos: crianças e adultos. Os benefícios para crianças eram citados no programa Mentimeter, resultando na nuvem de palavras que representa os benefícios da meditação na educação das crianças. O mesmo procedimento foi adotado para gerar outra nuvem, a dos benefícios da meditação na educação de adultos. Os resultados dos benefícios foram relatados na revisão a partir dos destaques em cada nuvem.

Benefícios da meditação às crianças no contexto educacional

A pesquisa com crianças demonstrou que a meditação na educação pode promover ganhos psicossociais, afetivos e nos processos de aprendizagem, como mostra os resultados da análise. Ao pesquisar os benefícios da meditação com crianças, utilizando conceitos tratados na literatura e listados para apresentar no Mentimeter, destacam-se bem-estar, redução de ansiedade, gerenciamento do estresse, aprendizagem, emocional e desempenho escolar (Figura 2). Tais benefícios serão melhores apresentados nesta seção, juntamente com outros benefícios que se apresentaram de modo recorrente na literatura analisada.

Figura 2. Nuvem de palavras sobre benefícios da meditação na educação de crianças.



Fonte: Autoras com uso do *software Mentimeter*, versão livre acesso (2021).

Com crianças menores, frequentemente a literatura faz uso do termo MindfulKids. Nesse cenário, a meditação destaca como efeito preventivo no estresse e bem-estar às crianças de faixa etária entre 8 e 12 anos (WEIJER-BERGSMA *et al.*, 2012). Na versão dos autores, é viável agregar um treinamento de atenção plena em sala de aula, possibilitando a todas as crianças tais benefícios na intervenção. Outro estudo, com alunos dessa faixa etária, na Austrália, demonstra que a prática de meditação é uma estratégia satisfatória para promover a autoestima, bem-estar, melhora de

comportamentos sociais e de aprendizagem (SOUZA; HYDE; KEHOE, 2014).

Um estudo piloto de programa de atenção plena de 8 semanas, realizado em duas escolas do Reino Unido, com 71 crianças de 7 a 9 anos de idade, mostra que houve melhorias no bem-estar emocional e da metacognição das crianças do grupo de intervenção (VICKERY; DORJEE, 2016). Os resultados sugerem que o programa pode ser ministrado de forma acessível como parte do currículo escolar (abordagem precoce e preventiva), pois, dessa forma, as crianças teriam oportunidades iguais e acessíveis que promovam sucesso em seu desenvolvimento. Outro programa de atenção plena para um período de cinco semanas foi feito com alunos de 63 escolas primárias com risco de exclusão social (COSTELLO; LAWLER, 2014). O estudo demonstra que a incorporação da atenção plena no currículo escolar pode proporcionar o bem-estar para todos, maximização de suas capacidades e um maior controle dos indivíduos sobre suas vidas. Conforme os autores, a partir das intervenções as crianças começaram a aceitar as experiências do momento presente, houve melhoramento do humor em razão dos sentimentos de felicidade, calma, relaxamento e gerenciamento do estresse.

Em crianças da terceira série do ensino fundamental que participaram de uma prática de meditação de 10 minutos diários, por um período de 4 meses, foi possível observar diminuição de sintomas ansiosos e melhora significativa da variabilidade da frequência cardíaca, diferentemente do que acontece no grupo controle (BOTHE; GRIGNON; OLNESS, 2014). As crianças desse grupo de intervenção relatam que a prática autorregulatória auxiliou na concentração para o desempenho de atividades escolares e no ambiente fora da escola. Resultado semelhante também se observa em uma escola privada do Canadá, com 52 crianças do quarto ao sexto ano do ensino fundamental (CARSLEY; HEATH; FAJNEROVA, 2015). Na opinião desses autores, a atividade da atenção plena por meio da pintura de desenho pode auxiliar na redução da ansiedade de crianças antes de um teste de ortografia.

Em estudo realizado com 138 crianças israelenses (TARRASCH; MARGALIT-SHALOM; BERGER, 2017), entre o quarto e o quinto ano escolar, demonstra que um programa de meditação pode auxiliar na redução da ansiedade e no aumento da atenção plena. Os autores relatam que ocorre um aumento na capacidade de fazer as tarefas de modo menos automático e sem tantos estímulos irrelevantes. Também melhora habilidades de precisão motora e de percepção visual, por estar sintonizado com o “aqui e agora”.

Em revisão de literatura (MALONEY *et al.*, 2016), achados mostram que programas de atenção plena podem oferecer vários benefícios aos alunos, como: aumento da consciência plena; bem-estar psicológico e fisiológico; desenvolvimento de competências emocionais; melhor desempenho escolar; relacionamentos mais proveitosos com professores e colegas. Assim, o estudo citado sugere que programas de atenção plena provaram ser um sucesso com o público escolar de forma mundial, considerando diferentes populações, sejam essas de baixa renda até a classe alta.

Em outra revisão de literatura (GONZÁLEZ-VALERO *et al.*, 2019), no campo educacional com meditação por diferentes técnicas (atenção plena, ioga e tai chi), apresentou-se eficácia e resultados satisfatórios na saúde mental, promovendo a redução do estresse, ansiedade e depressão em alunos. Contudo, os autores sugerem intervenções com meditação ainda na infância e não somente com alunos adolescentes e de universidades, como a maioria dos estudos.

Em uma escola nos Estados Unidos (BRITTON *et al.*, 2014), 101 alunos da sexta série participaram de um estudo randomizado, no qual os conhecimentos sobre história asiática proporcionam prática de meditação no grupo de intervenção. Outro grupo controle estuda história africana com uma experiência prática, sem relação com a meditação. Após os encontros, os participantes do grupo de intervenção tiveram maior relaxamento e concentração. Consequentemente, houve diminuição da ansiedade, estresse, preocupação, pensamentos suicidas e comportamento autoagressivo.

Considerando a necessidade de possibilitar às crianças uma maneira de combater o estresse e a pressão da vida diária, a implementação de práticas de atenção plena no currículo escolar pode vir a ser uma ferramenta útil no contexto educacional (REMPEL, 2012). Entre os ganhos, na visão dos autores citados, impacto benéfico no rendimento escolar, bem-estar psicológico, autoestima e habilidades sociais, pois pode auxiliar os alunos em domínios cognitivos, emocional, interpessoal e espiritual.

As evidências da prática da meditação na educação infantil mostram que a inserção de práticas contemplativas traz benefícios como desenvolvimento da função executiva, regulação emocional, empatia, tomada de perspectiva, sucesso escolar e compaixão em crianças (ROESER; ZELAZO, 2012). E, com 409 crianças do jardim de infância até a 6ª série de uma escola pública na Califórnia, após o treinamento de atenção plena foi possível perceber que houve um melhor comportamento dos alunos, maior atenção às aulas, autocontrole, participação mais significativa em atividades, respeito pelos colegas e professores (BLACK; FERNANDO, 2014).

Ainda sobre a relação da meditação para melhorar o desempenho escolar, a prática de atenção plena foi utilizada com 68 crianças em idade pré-escolar durante um período de 12 semanas (FLOOK *et al.*, 2015). Houve melhorias na competência social e notas mais altas no boletim escolar do grupo investigado, especialmente no domínio de aprendizagem, saúde e desenvolvimento emocional, resultado não observado no grupo controle. De modo geral, para Willis e Dinehart (2014), a meditação pode facilitar o desenvolvimento de habilidades de autorregulação com crianças no contexto escolar, o que auxilia na promoção da prontidão escolar na infância e sucesso acadêmico em longo prazo, promovendo benefícios para além da escola.

O estudo visa verificar a eficácia e a influência de técnicas meditativas com crianças nas escolas (GOLDSHMIDT, 2020). Os resultados mostram que se pode incentivar o ensino de meditação aos alunos de todas as idades, por meio de diferentes técnicas, tanto diretas (yoga, exercícios respiratórios, meditação) quanto indiretas (arte, desenhos, textos literários). Tal autor sugere que ambas têm benefícios: melhor entendimento de diversos aspectos das suas personalidades; lidar de forma mais proveitosa com tarefas escolares formais; desenvolvimento de empatia, escuta e abertura para o novo.

Intervenção de atenção plena durante as aulas de leitura, em uma escola pública com 28 alunos da quarta série, de baixa renda, teve como resultados o aumento de atitudes positivas em relação à leitura (KELLER *et al.*, 2017). O estudo mostra que alunos que focam sua atenção na atividade proposta com foco na respiração são mais conscientes, têm atitudes mais favoráveis em relação às disciplinas, são mais capazes de regular sua atenção e possuem maior consciência emocional durante um período mais estressante e tumultuado, como, por exemplo, o último trimestre do ano letivo.

Na Itália, buscou-se aplicar um treinamento de meditação de atenção plena com 16 crianças entre 7 e 8 anos de idade para reduzir problemas cognitivos, desatenção, índice de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e impulsividade (CRESCENTINI *et al.*, 2016). Para crianças que apresentam esse tipo de problema, outro estudo (OORD; BÖGELS; PEIJNENBURG, 2012) também sugere que o treinamento de consciência plena seja utilizado, promovendo redução significativa de desatenção, impulsividade e aumento da consciência plena. Além dos benefícios relatados, os pais dos pesquisados relatam diminuição no estresse no convívio diário com seus filhos.

Uma pesquisa feita com 37 crianças com problemas emocionais e comportamentais, buscou averiguar quais os benefícios da intervenção de yoga, duas vezes por semana em um período de dois meses (STEINER *et al.*, 2013). Os resultados sugerem que a yoga pode ser viável na redução dos sintomas de crianças com distúrbios emocionais e comportamentais. Mostram, inclusive, que houve melhora na atenção das aulas, desenvolvimento de habilidade de adaptação e redução de sinais depressivos. Porém, outro estudo (GREENBERG; HARRIS, 2012) considera que intervenções contemplativas, de modo geral com crianças que estimulam a atenção plena, podem ser uma forma de cultivar bons hábitos, tanto de mente quanto de corpo, promovendo a construção de resiliência, saúde e bem-estar, no âmbito das escolas ou no tratamento de desordens em populações clínicas. A prática da atenção plena desenvolve habilidades genéricas, como melhora a comunicação; saúde mental e física; empatia; auxilia na aprendizagem e no desempenho escolar, portanto, em longo prazo, possibilita desenvolvimento saudável e bem-estar das crianças (HASSED, 2016).

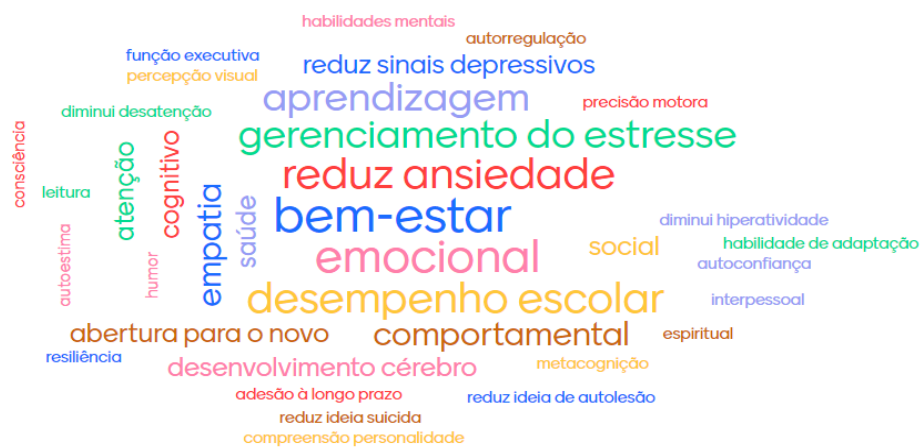
Determinado estudo (SHAPIRO *et al.*, 2015) considera a infância como momento de grande plasticidade de regiões cerebrais, como o rápido crescimento do córtex pré-frontal e função cortical pré-frontal, proporcionando a autorregulação de maneira mais maleável do que em outros períodos da vida. Nesse contexto, conforme os autores, as atividades contemplativas são vistas como forma de alcançar a autorregulação, possibilitando auxiliar a reduzir a tendência de o indivíduo responder

de forma automática, impulsiva e reativa. Dessa forma, é possível promover um cotidiano mais equilibrado, no qual os eventos podem resultar em uma reação emocional reflexiva, cultivando assim padrões mais saudáveis de comportamento e desenvolvimento. E, considerando a sociedade que é baseada no conhecimento, precisa de novas formas de educação, que atuem com práticas que possibilitem o cultivo de habilidades mentais e disposições socioemocionais. Portanto, as práticas contemplativas podem refletir seu impacto em três níveis: sistemas neurais; funções psicológicas; resultados comportamentais (DAVIDSON *et al.*, 2012). Assim, se ocorrem mudanças no sistema neural, juntamente com o aprimoramento das funções psicológicas, têm-se alterações comportamentais mensuráveis. E o uso dessas práticas em ambiente educacional agrega valor, pois todos saem nutridos dela.

A meditação na educação: a prática nos processos de ensino e aprendizagem

Com adultos, envolvendo professores e estudantes de graduação na educação, foram analisados 12 artigos sobre os benefícios da meditação. A pesquisa apresentou que a meditação na educação pode promover ganhos tanto aos professores quanto aos estudantes de graduação. Os resultados da análise mostram que os benefícios com adultos mais citados na literatura, conforme se destaca no Mentimeter, possuem relação principalmente ao bem-estar, gerenciamento do estresse, relacionamento interpessoal, redução de sinais depressivos e desempenho acadêmico (Figura 3).

Figura 3 - Nuvem de palavras sobre benefícios da meditação na graduação e com professores.



Fonte: autoras com uso do *software Mentimeter*, versão livre acesso (2021).

Programas de treinamento na atenção plena desenvolvido com os professores auxiliam esses a desenvolverem habilidades mentais para que possam estar mais bem preparados para atender à demanda de sua profissão (ROESER *et al.*, 2012). Como benefícios, cita-se: gerenciamento do estresse, regulação emocional e interações sociais mais saudáveis. Na visão dos autores, o treinamento possibilita melhora na saúde ocupacional e bem-estar dos professores, resultando em maior engajamento e satisfação com a sua profissão, uma vez que professores enfrentam grandes cargas de estresse em razão da quantidade de demandas, responsabilidade e gerenciamento de sala de aula, muitas vezes interferindo na vida do professor (CSASZAR; BUCHANAN, 2015). Em casos extremos, conforme os autores, o estresse pode resultar em exaustão emocional tão grande a ponto de desenvolverem esgotamento, transtornos mentais e abandono de profissão. Como alternativa, os autores sugerem a meditação para auxiliar a promover o bem-estar emocional, empatia e compaixão, prevenindo o esgotamento emocional.

Na formação inicial de professores, quarenta e três acadêmicos participaram de uma intervenção que incluiu treinamento em meditação de consciência respiratória na aprendizagem

socioemocional (GARNER; BENDER; FEDOR, 2018). Os resultados demonstram que após as intervenções ocorreu aumento significativo no que diz respeito às dimensões de bem-estar, competência emocional, resiliência emocional, pessoal e profissional dos futuros professores.

Essa prática também foi pesquisada em escolas primárias australianas, envolvendo 114 alunos e seus respectivos professores de turma, a fim de verificar o impacto de um programa contínuo de meditação com os participantes (GRAHAM; TRUSCOTT, 2020). Os resultados mostram que a prática da meditação na escola proporcionou benefícios para alunos e professores. Os alunos relataram que houve maior bem-estar emocional; controle de emoções; foco em seus trabalhos escolares. Os professores mencionaram que sentiram impacto positivo em seu bem-estar no trabalho; sentiram-se mais calmos e atenciosos com seus alunos, o que possibilitou senso de realização profissional.

Estudo similar, com estudantes de mestrado em educação especial, os participantes perceberam uma redução do estresse, aumento de consciência e melhor qualidade do sono após a prática da meditação (TARRASCH, 2015). O estudo sugere as práticas meditativas a serem introduzidas nos currículos dos acadêmicos para a saúde mental dos profissionais, com o propósito de desenvolver uma presença mais eficaz do docente com o ambiente de sala de aula. Especialmente em tempos de pandemia da Covid-19, um grupo de 66 professoras italianas recebeu um curso de meditação orientada para atenção plena por oito semanas; os resultados mostram que houve melhorias significativas no bem-estar psicológico, ansiedade, depressão, afetividade, empatia e níveis de atenção plena (MATIZ *et al.*, 2020). Os autores concluíram que o treinamento baseado em atenção plena pode efetivamente mitigar as consequências psicológicas negativas por conta da Covid-19.

Sobre a prática de meditação em instituições de ensino superior, um estudo na formação de professores em universidade nos Estados Unidos, proporcionou treinamentos breves de atenção plena no início das aulas, com futuros professores (POWIETRZYŃSKA; NOBLE, 2018). Os resultados demonstram que as práticas na universidade possuem diversos benefícios: bem-estar integrado do futuro professor, alívio do estresse, aumento da autoconsciência, consciência social, compaixão, bondade, resiliência, compromisso com a profissão e senso de propósito.

Estudo semelhante foi realizado com cinquenta e dois alunos de graduação e pós-graduação que participaram de práticas de atenção plena guiada por um instrutor por um período de oito semanas, sempre no início e final das aulas (SCHWIND *et al.*, 2017). Os resultados qualitativos do estudo demonstram que os alunos perceberam um aumento da sensação de calma e diminuição de ansiedade. Para esses autores, a respiração consciente no começo da aula auxiliou os acadêmicos a se tornarem mais centrados nos conteúdos estudados em sala de aula e a prática da meditação da bondade amorosa no final da aula foi compreendida como uma forma proveitosa para o encerramento das atividades.

Ainda com a prática de atenção plena, o estudo mostra que pode auxiliar no melhor desempenho acadêmico de curto e longo prazo (LIN; MAI, 2018). Os resultados quantitativos sugerem que essa intervenção pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o desempenho acadêmico. Os participantes do grupo que receberam o treinamento demonstraram ao longo dos encontros uma capacidade de focar no momento presente e melhora no desenvolvimento do desempenho cognitivo acadêmico.

Quanto à prática da meditação budista, 18 graduandos jesuítas que participaram de um curso em um programa pedagógico, 15 tiveram uma diminuição no nível de solidão e 14 diminuição de sintomas da depressão (CHIEN, 2020). O estudo possibilitou um novo modo de atuação em agendas de ensino, especialmente no cultivo da compaixão, possibilitando o crescimento holístico dos alunos. Com estudantes de psicologia (RAMSBURG; YOUMANS, 2014) breve treinamento de meditação, antes da participação de uma palestra como ouvintes, possibilitou uma melhora na retenção das informações apresentadas no decorrer das palestras.

Por último, nos Estados Unidos, um grupo de trinta e três professores universitários que desenvolveram estratégias relacionadas à atenção plena, durante o período de dois anos, com seus alunos, observou maior capacidade de inovação, diminuição do julgamento, desenvolvimento profissional, maior colaboração interdisciplinar, mudança fundamental na crença de que a especialização é a principal fonte de valor de conhecimento (BRENDEL; CORNETT-MURTADA, 2019). Nos alunos os pesquisadores tiveram benefícios, como conscientização em sala de aula, criatividade

e sentimento de pertencimento.

Conclusão

Diante das evidências da literatura sobre os benefícios da meditação para a educação, apresentadas nesta revisão de literatura, é possível concluir que a implementação de técnicas meditativas no currículo escolar pode contribuir para o desenvolvimento emocional, cognitivo e social dos alunos envolvidos. O período pandêmico por conta da Covid-19 provocou mudanças socioemocionais e pessoais que podem ser observadas no retorno das aulas presenciais. Nesse cenário, práticas como a meditação podem ser fundamentais para auxiliar no bem-estar físico e emocional de professores e seus alunos.

A pesquisa realizada por buscas em periódicos de alto impacto científico proporciona evidências da eficácia da meditação para promover bem-estar, empatia, aumento na cognição, bom desempenho escolar e comportamental nas crianças e adultos pesquisados. O uso de práticas meditativas, conforme relatado por diferentes autores em diversas partes do mundo, pode reduzir o estresse, a ansiedade, sinais depressivos ou até na redução da hiperatividade nas crianças. Portanto, ressalta-se a importância de que as instituições de ensino superior estejam ofertando para os futuros professores um conhecimento prático sobre técnicas meditativas, a fim de que possam aplicar com seus alunos. A prática da meditação no ambiente escolar pode ser importante aliada, promovendo ganhos na educação quando inserida no currículo escolar. As evidências científicas já apontaram que técnicas meditativas podem contribuir e muito no que diz respeito à aprendizagem de crianças, jovens e adultos.

Referências

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 70. ed. Lisboa/Portugal: Lisboa, 1977.

BLACK, D. S.; FERNANDO, R. Mindfulness Training and Classroom Behavior Among Lower-Income and Ethnic Minority Elementary School Children. **Journal of Child and Family Studies**, v. 23, n. 7, p. 1242-1246, 19 out. 2014. Disponível em: <http://link.springer.com/10.1007/s10826-013-9784-4>. Acesso em: 26 out. 2021.

BOTHE, D. A.; GRIGNON, J. B.; OLNESS, K. N. The Effects of a Stress Management Intervention in Elementary School Children. **Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics**, v. 35, n. 1, p. 62-67, 2014. Disponível em: <https://journals.lww.com/00004703-201401000-00008>. Acesso em: 12 fev. 2022.

BRENDEL, W.; CORNETT-MURTADA, V. Professors Practicing Mindfulness: An Action Research Study on Transformed Teaching, Research, and Service. **Journal of Transformative Education**, v. 17, n. 1, p. 4-23, 12 jan. 2019. Disponível em: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1541344618762535>. Acesso em: 12 abr. 2022.

BRITTON, W. B. *et al.* A randomized controlled pilot trial of classroom-based mindfulness meditation compared to an active control condition in sixth-grade children. **Journal of School Psychology**, v. 52, n. 3, p. 263-278, jun. 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsp.2014.03.002>. Acesso em: 3 mar. 2022.

CARSLEY, D.; HEATH, N. L.; FAJNEROVA, S. Effectiveness of a Classroom Mindfulness Coloring Activity for Test Anxiety in Children. **Journal of Applied School Psychology**, v. 31, n. 3, p. 239-255, 2015. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15377903.2015.1056925>. Acesso em: 3 abr. 2022.

CHIEN, G. I. Complementary teaching practices: Ignatian pedagogy and Buddhist-inspired compassion meditation. **Teaching Theology & Religion**, v. 23, n. 2, p. 96-109, 16 jun. 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/teth.12540>. Acesso em: 23 mar. 2022.

COSTELLO, E.; LAWLER, M. An Exploratory Study of the Effects of Mindfulness on Perceived Levels of Stress among school-children from lower socioeconomic backgrounds. **The International Journal of Emotional Education**, v. 6, n. 2, p. 21-39, 2014. Disponível em: <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/6220>. Acesso em: 3 mar. 2020.

CRESCENTINI, C. *et al.* Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being. **Frontiers in Psychology**, v. 7, p. 1–12, 7 jun. 2016. Disponível em: <http://journal.frontiersin.org/Article/10.3389/fpsyg.2016.00805/abstract>. Acesso em: 24 mar. 2021.

CSASZAR, I. E.; BUCHANAN, T. Meditation and Teacher Stress. **Dimensions of Early Childhood**, v. 43, n. 1, p. 4-7, 2015. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/274252359>. Acesso em: 23 mar. 2022.

DAVIDSON, R. J. *et al.* Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education. **Child Development Perspectives**, v. 6, n. 2, p. 146-153, jun. 2012. Disponível em: <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x>. Acesso em: 4 abr. 2021.

FLOOK, L. *et al.* Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. **Developmental Psychology**, v. 51, p. 44-51, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25383689/>. Acesso em: 4 abr. 2021.

GARNER, P. W.; BENDER, S. L.; FEDOR, M. Mindfulness-based SEL programming to increase preservice teachers' mindfulness and emotional competence. **Psychology in the Schools**, v. 55, n. 4, p. 377-390, abr. 2018. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pits.22114>. Acesso em: 12 fev. 2021.

GOLDSHMIDT, G. Meditation with Children Is It Appropriate to Do Reflective and Meditative Activity with Children in Schools? **Religion & Education**, v. 47, n. 3, p. 336-350, 2 jul. 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15507394.2019.1590942>. Acesso em: 2 fev. 2022.

GONZÁLEZ-VALERO, G. *et al.* Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 22, p. 4394, 10 nov. 2019. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/22/4394>. Acesso em: 2 fev. 2022.

GRAHAM, A.; TRUSCOTT, J. Meditation in the classroom: supporting both student and teacher wellbeing? **Education 3-13**, v. 48, n. 7, p. 807-819, 2 out. 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03004279.2019.1659385>. Acesso em: 3 fev. 2022.

GREENBERG, M. T.; HARRIS, A. R. Nurturing Mindfulness in Children and Youth: Current State of Research. **Child Development Perspectives**, v. 6, n. 2, p. 161-166, jun. 2012. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1750-8606.2011.00215.x>. Acesso em: 6 abr. 2021.

HASSED, C. Mindful learning: Why attention matters in education. **International Journal of School & Educational Psychology**, v. 4, n. 1, p. 52-60, 2 jan. 2016. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21683603.2016.1130564>. Acesso em: 23 fev. 2021.

KELLER, J. *et al.* "Your Brain Becomes a Rainbow": Perceptions and Traits of 4th-Graders in a School-Based Mindfulness Intervention. **Journal of Research in Childhood Education**, v. 31, n. 4, p. 508-529, 2 out. 2017. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02568543.2017.1343212>. Acesso em: 8 ago. 2021.

LIN, J. W.; MAI, L. J. Impact of mindfulness meditation intervention on academic performance. **Innovations in Education and Teaching International**, v. 55, n. 3, p. 366-375, 4 maio 2018. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14703297.2016.1231617>. Acesso em: 9 dez. 2021.

MALONEY, J. E. *et al.* A Mindfulness-Based Social and Emotional Learning Curriculum for School-Aged Children: The MindUP Program. **Handbook of Mindfulness in Education**. [S.l.]: [s.n.], p. 313-334, 2016.

MATIZ, A. *et al.* Positive Impact of Mindfulness Meditation on Mental Health of Female Teachers during the COVID-19 Outbreak in Italy. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, p. 6450, 4 set. 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6450>. Acesso em: 26 out. 2021.

OORD, S. Van Der; BÖGELS, S. M.; PEIJNENBURG, D. The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. **Journal of Child and Family Studies**, v. 21, n. 1, p. 139-147, 2 fev. 2012. Disponível em: <http://link.springer.com/10.1007/s10826-011-9457-0>. Acesso em: 2 dez. 2021.

POPP, A. C.; REIS, M. A. F. **Benefícios da meditação no contexto educacional**. Concórdia SC: UnC/Embrapa, 2021. p. 141-142. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/227768/1/JINC-2021.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2021.

POWIETRZYŃSKA, M.; NOBLE, L. Mindfulness – seeping through the cracks in the American context of teacher education. **Learning: Research and Practice**, v. 4, n. 1, p. 66-77, 2 jan. 2018. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23735082.2018.1428140>. Acesso em: 4 abr. 2021.

RAMSBURG, J. T.; YOUMANS, R. J. Meditation in the Higher-Education Classroom: Meditation Training Improves Student Knowledge Retention during Lectures. **Mindfulness**, v. 5, n. 4, p. 431-441, 15 ago. 2014. Disponível em: <http://link.springer.com/10.1007/s12671-013-0199-5>. Acesso em: 7 out. 2021.

REIS, M. A. F. **Efeito fotoelétrico na produção e transformação da luz**: investigação do uso de uma proposta didática para o ensino de física em cursos de Engenharia. Canoas: Universidade Luterana do Brasil, 2019. Disponível em: <http://www.ppgecim.ulbra.br/teses/index.php/ppgecim/article/view/336>. Acesso em: 20 out. 2019.

REIS, M. A. F. *et al.* Knowledge management in the classroom using Mendeley technology. **The Journal of Academic Librarianship**, v. 48, n. 4, p. 102486, jul. 2022. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0099133321001774>. Acesso em: 20 out. 2022.

REIS, M. A. F.; SERRANO, A. Pesquisa bibliográfica em historicidade, conceitos e contextos na produção e transformação da luz com a teoria quântica. **Acta Scientiae**, v. 19, n. 3, p. 493-516, 2017. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/acta/article/view/3033/2419>. Acesso em: 20 fev. 2020.

REMPEL, K. D. Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. **Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy**, v. 46, n. 3, p. 201-220, 2012. Disponível em: <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/09/remple.pdf>. Acesso em: 4 jun. 2022.

ROESER, R. W. *et al.* Mindfulness Training and Teachers' Professional Development: An Emerging Area of Research and Practice. **Child Development Perspectives**, v. 6, n. 2, p. 167-173, jun. 2012. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1750-8606.2012.00238.x>. Acesso em: 10 out. 2021.

ROESER, R. W.; ZELAZO, P. D. Contemplative Science, Education and Child Development: Introduction to the Special Section. **Child Development Perspectives**, v. 6, n. 2, p. 143-145, jun. 2012. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1750-8606.2012.00242.x>. Acesso em: 4 fev. 2022.

SAU, A.; BHAKTA, I. Mendeley: a free reference management software. **Journal of Comprehensive**

Health, v. 6, n. 1, p. 52-53, 2018. Disponível em: <https://journalofcomprehensivehealth.co.in/jch/article/view/11/11>. Acesso em: 22 out. 2020.

SCHWIND, J. K. *et al.* Mindfulness practice as a teaching-learning strategy in higher education: A qualitative exploratory pilot study. **Nurse Education Today**, v. 50, p. 92-96, mar. 2017. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S026069171630319>. Acesso em: 23 fev. 2022.

SHAPIRO, S. L. *et al.* Contemplation in the Classroom: a New Direction for Improving Childhood Education. **Educational Psychology Review**, v. 27, n. 1, p. 1-30, 14 mar. 2015. Disponível em: <http://link.springer.com/10.1007/s10648-014-9265-3>. Acesso em: 3 mar. 2022.

SOUZA, M. de; HYDE, B.; KEHOE, T. An investigation into the effects of meditation with children in a Catholic primary school. **International Journal of Children's Spirituality**, v. 19, n. 3-4, p. 197-212, out. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/1364436X.2014.960914>. Acesso em: 25 out. 2021.

STEINER, N. J. *et al.* Yoga in an Urban School for Children with Emotional and Behavioral Disorders: A Feasibility Study. **Journal of Child and Family Studies**, v. 22, n. 6, p. 815-826, 27 ago. 2013. Disponível em: <http://link.springer.com/10.1007/s10826-012-9636-7>. Acesso em: 24 nov. 2021.

TARRASCH, R. Mindfulness Meditation Training for Graduate Students in Educational Counseling and Special Education: A Qualitative Analysis. **Journal of Child and Family Studies**, v. 24, n. 5, p. 1322-1333, 9 maio 2015. Disponível em: <http://link.springer.com/10.1007/s10826-014-9939-y>. Acesso em: 21 dez. 2022.

TARRASCH, R.; MARGALIT-SHALOM, L.; BERGER, R. Enhancing Visual Perception and Motor Accuracy among School Children through a Mindfulness and Compassion Program. **Frontiers in Psychology**, v. 8, n. FEB, p. 1-10, 24 fev. 2017. Disponível em: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2017.00281/full>. Acesso em: 20 out. 2021.

VICKERY, C. E.; DORJEE, D. Mindfulness Training in Primary Schools Decreases Negative Affect and Increases Meta-Cognition in Children. **Frontiers in Psychology**, v. 6, p. 1-13, 12 jan. 2016. Disponível em: <http://journal.frontiersin.org/Article/10.3389/fpsyg.2015.02025/abstract>. Acesso em: 2 fev. 2022.

WEIJER-BERGSMA, E. Van De *et al.* The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children. **Mindfulness**, v. 5, n. 3, p. 238-248, 21 nov. 2012. Disponível em: <http://link.springer.com/10.1007/s12671-012-0171-9>. Acesso em: 23 out. 2022.

WILLIS, E.; DINEHART, L. H. Contemplative practices in early childhood: implications for self-regulation skills and school readiness. **Early Child Development and Care**, v. 184, n. 4, p. 487-499, 3 abr. 2014. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03004430.2013.804069>. Acesso em: 5 fev. 2022.

Recebido em 26 de junho de 2022.
Aceito em 28 de novembro de 2022.