

Benefícios do Mindfulness para a aprendizagem: uma revisão bibliográfica

Karin Cristine Marodin¹, Luciane Sippert LanzaNova², Taiana Vanessa Rossi¹

¹ Faculdade de Ciências, Educação, Saúde, Pesquisa e Gestão (CENSUPEG).

E-mail: karinmarodin@hotmail.com, taianarossi@hotmail.com

² Universidade Estadual do Rio Grande do Sul (UERGS).

E-mail: luciane-sippert@uergs.edu.br

Para uso da revista: Submetido em: 15 maio 2020. Aceito: 18 ago. 2020.

Para uso da revista: DOI: <http://dx.doi.org/10.21674/2448-0479.63.216-223>

Resumo

O presente artigo tem como tema os benefícios do Mindfulness para o desenvolvimento de crianças no contexto escolar. Nesse sentido, pretende-se refletir sobre a relação entre o Mindfulness e a aprendizagem, seus benefícios para o desenvolvimento integral de crianças. Para tanto, procurou-se identificar os benefícios que a prática do Mindfulness pode proporcionar quando praticada no contexto educacional, analisando pesquisas realizadas nas últimas duas décadas. Trata-se de uma revisão bibliográfica de cunho descritivo e exploratório, tendo por base dados secundários, apresentados por estudos publicados nas últimas duas décadas. Os resultados evidenciam que esta temática tem sido bastante pesquisada, sendo abordada em muitas escolas e por muitos estudiosos. Muitos estudos comprovam e fundamentam melhoras significativas na saúde, na aprendizagem e nos relacionamentos entre os alunos após as práticas. Sendo assim, num contexto geral, fica claro que, praticar Mindfulness não auxilia somente para melhorias na aprendizagem, mas para o desenvolvimento físico, mental e emocional da criança.

Palavras-chave: Meditação. Contexto escolar. Desenvolvimento integral.

Abstract

Benefits of Mindfulness for learning: a literature review

This article has as its theme the benefits of Mindfulness for the development of children in the school context. Thus, it is intended to reflect on the relationship between Mindfulness and learning, its benefits for the integral development of children. Therefore, we sought to identify the benefits that the practice of Mindfulness can provide when practiced in the educational context, analyzing research carried out in the last two decades. This is a bibliographic review, of a descriptive and exploratory nature, based on secondary data, presented by published studies in the last two decades. The results show that this theme has been extensively researched, being addressed in many schools and by many scholars. Many studies prove and substantiate significant improvements in health, learning and relationships between students after practice. Therefore, in a general context, it is clear that practicing Mindfulness not only helps to improve learning, but also to the child's physical, mental and emotional development.

Keywords: Meditation. School context. Full development.



Introdução

As pessoas estão cada vez mais ocupadas, sem tempo para descansar, relaxar ou conviver com a família, por isso, tem aumentado significativamente o número de pessoas com ansiedade e, até mesmo depressão. Esse ritmo acelerado tem apresentado reflexos na vida e no comportamento das crianças. Devido a esta vida corrida e agitada, muitas pessoas acabam por não ter um cuidado maior com sua saúde física e emocional. Para que a pessoa se sinta bem, seria necessário equilibrar corpo e mente, assim, será possível ter um desenvolvimento e uma saúde integral. Nessa perspectiva, a prática do Mindfulness tem sido considerada uma importante aliada no desenvolvimento do equilíbrio, serenidade e diminuição do estresse.

O termo “Mindfulness” é traduzido em português como “atenção plena”, propõe focar o momento presente durante qualquer atividade do dia a dia, é a concentração plena no momento (PERESTRELO, 2018). Vários autores como Cotman e Berchtold (2002), Cosenza e Guerra (2011), Demarzo e Garcia (2015), Simões Neto *et al.* (2019), Ferreira e Confort (2019), dentre outros têm buscado entender e comprovar a relação das práticas de meditação com a melhora da qualidade de vida das pessoas. Essa qualidade de vida relaciona-se, especialmente, ao desenvolvimento emocional e comportamental, pois, ao inspirar e expirar corretamente reduz-se, por exemplo, algumas sensações desagradáveis, tais como: irritabilidade, ansiedade, falta de concentração, sem falar nas melhorias na saúde, pois reforçando o sistema imunológico, possibilita uma melhora significativa da circulação sanguínea, dentre outros benefícios.

Segundo Perestrelo (2018), em contexto escolar, Mindfulness “é uma prática com excelentes resultados nas crianças diagnosticadas com Perturbações do Comportamento com Déficit de Atenção e Hiperatividade” (p. 21). Esta prática ensina como prestar atenção no momento presente, com isso lhes ensina a focar a atenção, a tornarem-se menos reativas e mais cooperantes com elas próprias e com os outros. Com todos esses benefícios, acredita-se que a prática pode ser considerada uma aliada para que ocorra a aprendizagem, uma vez que, quando a criança consegue se concentrar e posteriormente relaxar o corpo e a mente, provavelmente irá melhorar sua atenção e seu aprendizado. Assim, com esta pesquisa, procurou-se evidenciar como diferentes estudiosos posicionam-se em relação a essa temática.

Nesse sentido, este artigo tem como objetivo refletir sobre a relação entre o Mindfulness e a aprendizagem, seus benefícios para o desenvolvimento integral das crianças. Para tanto, procurou-se: compreender a importância e como cultivar Mindfulness em contexto educacional; identificar seus benefícios para a aprendizagem; bem como compreender a relação desta com o desenvolvimento cognitivo e emocional.

Este artigo está organizado em 5 seções, quais sejam: a presente Introdução, na qual procurou-se apresentar o tema, a justificativa e os objetivos desta pesquisa; a segunda seção, a Metodologia, que traça o perfil metodológico do estudo; a terceira seção, “A prática do Mindfulness” e suas subseções abordam esta prática em contexto educacional, seus benefícios para a aprendizagem, sua relação com o cérebro e as emoções; a quarta seção, apresenta as Considerações finais; e por fim, as Referências.

Metodologia

Essa pesquisa, de cunho teórico qualitativo, foi realizada a partir de uma revisão bibliográfica (MARCONI; LAKATOS, 2010), tendo por base dados secundários, apresentados por obras e pesquisas publicadas nas últimas duas décadas, selecionadas a partir de sua relevância no meio acadêmico científico e relação com a temática em estudo, buscando dar conta dos objetivos propostos.

A pesquisa qualitativa pode ser considerada um processo de reflexão e análise da realidade, utilizando métodos e técnicas para compreensão detalhada do objeto de estudo no seu contexto histórico e/ou segundo sua estruturação (OLIVEIRA, 2013). Nesse sentido, esta abordagem enquadra-se nesta pesquisa, cuja ênfase dá-se aos dados qualitativos e não quantitativos.

Quanto aos fins, o presente estudo é considerado descritivo, pois não tem a intenção de provar, mas sim, descrever os resultados obtidos em estudos desenvolvidos em contexto educacional sobre Mindfulness. Também procurou-se desenvolver um estudo exploratório e interpretativo, a partir de algumas categorias apresentada em forma de questionamentos ou perguntas de pesquisa:

1. Como cultivar Mindfulness em contexto educacional? Por que ensinar nas escolas?
2. Quais os benefícios da prática de Mindfulness para a aprendizagem?

3. Qual a relação entre Mindfulness e o cérebro?

4. Qual a relação do Mindfulness e as emoções?

Esta pesquisa, portanto, como outras pesquisas exploratórias, tem como objetivo segundo Gil (2002, p. 41): “proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito”. Além de oportunizar o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições ou levantamento de hipóteses.

A prática do Mindfulness

A proposta que a prática do Mindfulness traz é de aumentar a atenção, a disciplina e o foco. Observar os detalhes com atenção plena. Expandindo os sentidos. (TEASDALE; WILLIAMS; SEGAL, 2019). Essa prática pode ser realizada em todas as faixas etárias e dependendo destas, pode-se usar técnicas diferenciadas. Cabe ao Professor, experimentar e levar a turma a vivenciar esta prática. Assim, para as crianças, a técnica ensina a descobrir que os pensamentos são apenas pensamentos, descobrir o corpo, e a ter empatia, desenvolve a compaixão e a serenar a mente, diminuindo a ansiedade, algo que vem acometendo as crianças cedo demais.

O estudo de Teasdale, Williams e Segal (2019) apresenta a prática de 8 semanas de Mindfulness, a qual trabalha com o desenvolvimento da atenção, de modo que se possa manter a atenção em tudo o que se faz. São várias ferramentas utilizadas durante as práticas, tais como: escaneamento corporal, por exemplo, que proporciona explorar o corpo, de forma a trazer a atenção plena durante todo o momento da prática; o exercício da uva passa que possibilita o comer consciente, prestando atenção no sabor, na textura do alimento, o caminhar consciente e a prática da compaixão, que aborda a capacidade de prestar atenção tanto na respiração praticada várias vezes ao dia e geralmente sem que se perceba ou se dê conta disso, além da compaixão, por si mesmo e pelo próximo.

Como cultivar Mindfulness em contexto educacional? Por que ensinar nas escolas?

Tendo em vista que um adulto já traz consigo uma grande bagagem de experiências, conhecimentos, e vivências acerca de várias questões de sua vida, seja ela, política, religiosa, familiar, profissional, e, junto disto, emoções fortes, sentimentos e situações mal resolvidas, causando possivelmente estresse emocional, e até mesmo, doenças psicossomáticas, seguindo com a vida, provavelmente gerindo sua vida de forma acelerada e não vivendo em estado de atenção, deixando passar os momentos sem realmente vivê-los. O Mindfulness chega para o adulto, geralmente num momento de uma crise, onde, o indivíduo percebe a necessidade de parar, de realinhar sua vida, seus pensamentos, suas emoções. Já tratando-se de contexto escolar, é interessante que essa prática chegue até às crianças justamente durante o seu processo de desenvolvimento, para evitar ou pelo menos prepará-las, mais adequadamente, para enfrentar as dificuldades vivenciadas em seu dia a dia e assim prepará-la para a vida adulta.

Segundo Menezes e Dell’Aglio (2009, p.278), no Ocidente predomina três tipos de meditação, quais sejam:

O tipo Mindfulness, ou meditação do insight, é descrito como uma prática de abertura, em que há uma percepção dos estímulos, como pensamentos, sentimentos e/ou sensações, embora a atenção específica mantida seja uma observação livre que não os julga nem analisa. Algumas técnicas orientais que se enquadram nesse tipo são a meditação zen, vipassana e a própria adaptação ocidental Mindfulness. As **técnicas meditativas concentrativas** caracterizam-se pela restrição da atenção a um único objeto, interno ou externo. Ignora-se qualquer estímulo do ambiente, focalizando uma atividade mental ou sensorial específica, por exemplo, a repetição de um som, uma imagem ou a respiração.(...) Já alguns autores argumentam que existe um terceiro tipo, denominado **contemplativo**, que seria uma integração dos dois outros tipos, visto que requer tanto a habilidade de focalizar como de se abrir.

Pode-se perceber que os três tipos de meditação se voltam a uma consciência de percepção do momento presente, onde há uma percepção de todos os estímulos que chegam à consciência, como pensamentos, sentimentos e/ou sensações, utilizando uma atitude de aceitação, uma observação livre sem nenhum tipo de elaboração ou julgamento. Assim, Trazer a prática de Mindfulness para o contexto escolar, para dentro das escolas, seria uma forma de introduzir por um novo viés o amor à educação que se dá às crianças, permitindo a estas escutar seu próprio silêncio, tomar um tempo para respirar. A prática do silêncio permite sentir

compaixão por si mesmo e pelo outro. Sentir compaixão no sentido de cuidar-se, e não sentir pena, e saber enxergar isso no próximo, é ter empatia.

Segundo Reis (2019), em um estudo realizado em Portugal, as atividades desenvolvidas em contexto escolar são sobretudo direcionadas à respiração, à postura e a utilização de objetos que sejam familiares às crianças para que possam interpretar o que é pedido, atribuindo significado através desses objetos. Para a autora, as atividades de Mindfulness desenvolvidas, desde que adequadas à faixa etária, podem revelar-se importantes para o desenvolvimento das crianças.

Nesse sentido, por exemplo, um indivíduo que não esteja bem emocionalmente consigo mesmo, terá dificuldades para ter uma boa relação afetiva, ou, profissional com o outro. Sendo assim, se a prática de Mindfulness for implantada na base escolar, no pilar da educação, é possível formar crianças mais fortes emocionalmente, com mais autocontrole, autoconhecimento e autocompaixão, e possivelmente, uma sociedade que saiba viver outra experiência, promovendo desenvolvimento mais saudáveis para as crianças, jovens e adultos. Segundo Cribari e Xavier (2010), Montessori atribui um imenso valor às tarefas de foco mental como exercícios de paciência, exatidão e repetição, com a finalidade de treinar o poder de concentração, para a precursora, tais exercícios marcavam a passagem de uma educação “externa” para “interna”. Esses exercícios, no entanto, deveriam ser feitos a cada dia no contexto de uma “tarefa” verdadeira, e não como simples jogos ou passatempos, sendo complementados por uma prática da imobilidade e da meditação. Na seção a seguir serão apresentados mais benefícios que a meditação pode trazer para a aprendizagem.

Quais os benefícios da prática de Mindfulness para a aprendizagem?

Durante as práticas de Mindfulness, são trabalhadas as habilidades de atenção, foco, respiração, ou seja, as funções executivas num todo são beneficiadas, com isso, observa-se melhoras nas atividades extraclasses, e ainda, ajuda a melhorar as notas, uma vez que quando a criança consegue manter a concentração no que está fazendo, a aprendizagem acontece e se consolida mais facilmente.

As funções executivas possibilitam nossa interação com o mundo frente às mais diversas situações que encontramos. Por meio delas organizamos nosso pensamento, levando em conta as experiências e conhecimentos armazenados em nossa memória, assim como nossas expectativas em relação ao futuro, sempre respeitando os valores e propósitos individuais. Dessa forma, podemos estabelecer estratégias comportamentais e dirigir nossas ações de uma forma objetiva, mas flexível, que permita, ao final, chegar ao objetivo desejado. Além disso, são as funções executivas que suportam uma supervisão de todo o processo, evitando erros e limitando nossas ações dentro dos padrões éticos do grupo cultural a que pertencemos. Por tudo isso, elas são essenciais para garantir o sucesso na escola, no trabalho e na vida cotidiana (COSENZA; GUERRA, 2011, p. 87).

Meditar, além de ensinar a autorregulação, ajuda as crianças a lidarem com as emoções difíceis, e serem menos reativos em situações de estresse, por exemplo. Praticar Mindfulness diminui a ansiedade, melhora a saúde, aumenta os sentimentos positivos, aumenta a autoestima, estudos mostram que a prática pode ajudar a impactar positivamente no nosso coração, cérebro, sistema imunológico e muito mais. Assim, o uso das técnicas e práticas do Mindfulness desde a infância, certamente contribuirá para o desenvolvimento de crianças mais calmas, com controle e aceitação das emoções, mais empáticas, menos ansiosas, menos reativas a situações desafiadoras ou difíceis e, com sentimento de compaixão por si mesmo e pelo próximo. Dessa forma, ter-se-á adultos mais equilibrados e sábios ao longo do tempo, sabendo gerenciar com mais leveza seus dias, já que esta é proposta da prática.

Outro benefício está ligado à aprendizagem, segundo Demarzo (2015), implantar as técnicas de Mindfulness nas escolas estimula a criatividade, inteligência e a memória dos aprendizes, uma vez que, estudos revelaram que praticar Mindfulness aumenta a espessura do córtex (parte “pensante” do nosso cérebro), e muda a química do sistema nervoso central, melhorando a capacidade cognitiva e pode aumentar a massa cinzenta, especialmente as áreas ligadas ao foco e a atenção. Ou seja, alunos que apresentam déficit de atenção, hiperatividade, e ansiedade terão grandes avanços tanto na vida pessoal como na vida escolar se fizerem o uso da técnica como uma prática diária.

Para Russo (2015, p. 83), “as dificuldades de aprendizagem podem derivar de causas emocionais, do nível de pensamento, de diferenças funcionais ou de alterações no desenvolvimento das funções”. Nesse sentido, as práticas que trabalham essas questões emocionais podem apresentar benefícios significativos para a aprendizagem.

De acordo com Demarzo e Garcia (2015), as pesquisas sobre a aplicação de programas de treinamento de Mindfulness na área da educação são mais recentes e incluem benefícios tanto para professores como para os estudantes. A prática quando exercitada regularmente, traz benefícios concretos, entre eles melhor manejo de pensamentos e emoções, maior capacidade de atenção e memória e, bem-estar físico e psicológico. Além disso, aumenta a capacidade de concentração e o aprimoramento das habilidades socioemocionais e relações interpessoais, melhorando o ambiente nas salas de aula.

Essa constatação de Demarzo e Garcia (2015) corrobora com as pesquisas de Leal (2015), que também constatou o fato da meditação, quando utilizada nas práticas educativas, ou em qualquer outro contexto, ajudar a promover o autoconhecimento e a desenvolver o equilíbrio. Assim, quando praticada desde cedo e de forma regular, a prática de meditação ajuda a criança a conhecer o seu potencial, a desenvolver o índice de inteligência e a aumentar a autoestima o que, conseqüentemente, irá melhorar o seu aprendizado escolar. Além disso Leal (2015, p. 116) afirma:

Crianças que meditam tornam-se mais independentes e mais sábias nas suas escolhas. Ouvem a intuição com facilidade e por este motivo estão mais protegidas. (...) A Meditação pode funcionar ainda como uma excelente forma de autoconhecimento. Saber quais as suas reais capacidades e fazer uso delas, aperfeiçoar o que é mais difícil, não só o torna um Ser mais completo, como constrói a auto estima, a criatividade e o magnetismo.

Partindo desse pressuposto, Leal (2015, p. 116-117) apresenta alguns motivos que poderiam comprovar a importância de se eleger a meditação como disciplina extracurricular, dentre eles: o reconhecimento da atividade mental, seu potencial e mecanismos; o desenvolvimento da concentração e foco nos momentos de estudo; o aumento da capacidade de assimilação e apreensão das diversas matérias; o aumento do rendimento escolar; a maturidade; o desenvolvimento das competências cognitivas e criativas; a autoestima, autoafirmação e espírito social; a resistência ao stress; a independência; a capacidade de integração; o equilíbrio e confiança; o comportamento grupal assertivo e construtivo.

São inúmeros os benefícios emocionais e comportamentais que as práticas de meditação podem trazer no contexto escolar, que, com certeza, estes farão a diferença no processo de ensino e aprendizagem e no desenvolvimento integral da criança. Assim, procurou-se trazer nas seções seguintes alguns aspectos da relação de Mindfulness e o cérebro; e de Mindfulness e as emoções.

Qual a relação entre Mindfulness e o cérebro?

A relação da prática de Mindfulness com o cérebro é muito significativa. Goleman (2005, p. 23) afirma que “a meditação treina a capacidade de prestar atenção. Isso a diferencia de muitas outras formas de relaxamento que permitem que a mente divague à vontade. Esse aguçamento da atenção dura além da própria sessão de meditação”.

Para Cosenza e Guerra (2011, p. 141) “nossas sensações e percepções, ações motoras, emoções, pensamentos, ideias e decisões, ou seja, nossas funções mentais estão associadas ao cérebro em funcionamento”. O cérebro é responsável pela forma como processamos as informações, armazenamos o conhecimento e selecionamos nosso comportamento.

Percebe-se a partir das afirmações de Goleman (2005) e Cosenza e Guerra (2011) a relação entre o cérebro e as emoções, na medida em que este, como responsável pelo processamento das informações e gerenciamento das emoções, durante a meditação tem a oportunidade de desenvolver a atenção focada, e produzir mudanças estruturais, o que é reforçado por Siegel e Bryson (2015, p. 145), “há muitas evidências científicas demonstrando que a atenção focada leva a remodelação do cérebro”. Como pode ser observado na citação a seguir:

Atualmente, sabe-se que, além dessas mudanças funcionais, a meditação também pode produzir mudanças estruturais, atuando sobre a plasticidade cerebral. Uma pesquisa que comparou a espessura do córtex de meditadores experientes com

um grupo controle encontrou uma diferença significativa nas regiões relacionadas à sustentação da atenção, onde a espessura era maior nos praticantes experientes (LAZAR *et al.*, 2005 *apud* MENEZES; DELL'AGLIO, 2009).

A plasticidade cerebral já comprovada por estudos neurocientíficos, como Cotman e Berchtold (2002), que realizaram um exercício de intervenção comportamental para melhorar a saúde do cérebro e plasticidade, retomados por Simões Neto *et al.* (2019), e outros estudos comprovam que o nosso cérebro é moldável e que quanto mais cedo for trabalhado maiores resultados se evidenciará. Assim, essas pesquisas têm trazido esperanças dentro do contexto escolar para a superação de dificuldades de aprendizagem, por meio de estímulos externos, fornecendo ferramentas para que as crianças compreendem melhor a si próprias e aos outros (FERREIRA; CONFORT, 2019).

Percebe-se claramente a relação entre a Educação e a Neurociência para a busca do desenvolvimento integral dos sujeitos. Segundo Russo (2015, p.19), “enquanto a Neurociência constitui-se como a ciência do cérebro, a Educação configura-se como a ciência do ensino e aprendizagem”.

As neurociências cognitivas fornecem aos profissionais de saúde e educação as bases teóricas sobre o funcionamento neurológico, a plasticidade cerebral, o desenvolvimento e a maturação cerebral, subsídios esses que auxiliarão na compreensão do processo de ensino-aprendizagem (RUSSO, 2015, p. 19).

Esses aspectos relacionados ao funcionamento neurológico corroboram com a proposta de Breyner (2016), ao abordar a relação do Mindfulness com a educação, destacando duas possíveis técnicas distintas de meditação que poderiam ser realizadas com crianças: uma relacionada com o relaxamento e outra com a capacidade de foco. As atividades de relaxamento aumentariam a capacidade de estimular a criança o aumento dos níveis de tranquilidade e bem-estar. Ao mesmo tempo em que o aumento da capacidade de foco, ajudaria a concentração da criança a um determinado objeto, de modo que o seu cérebro fique mais desperto, atento e alerta.

Nesse sentido, Cosenza e Guerra (2011, p.41) afirmam que: “através do fenômeno da atenção somos capazes de focalizar em cada momento determinados aspectos do ambiente, deixando de lado o que for dispensável”. Essa capacidade de concentração certamente trará importantes resultados no desenvolvimento intelectual, mas também emocional da criança como se pode observar na seção a seguir.

Qual a relação do Mindfulness e as emoções?

A prática do Mindfulness está diretamente relacionada às emoções, uma vez que tem como premissa básica a busca da atenção plena. Desta forma, oportunizar às crianças aprenderem a vivenciar diferentes sentimentos e emoções, bem como buscar compreendê-los fará toda a diferença em seu desenvolvimento. Além disso, essa prioriza o não julgamento e a compaixão por si mesmo e pelo outro.

Nesse viés, Siegel e Bryson (2015) salientam que:

Precisamos ajudar as crianças a compreenderem que as nuvens de suas emoções podem (e vão) passar. Elas não se sentirão tristes, com raiva, magoadas ou solitárias para sempre. Esse é um conceito difícil de entender no começo. Quando ficam magoadas ou assustadas, às vezes é difícil perceberem que não sofrerão para sempre. Enxergar a longo prazo não costuma ser fácil para um adulto, imagine para uma criança pequena. (SIEGEL; BRYSON, 2015, p. 151).

O fato de a criança conseguir identificar seus sentimentos, controlá-los e/ou aceitá-los ajudará no processo de aprendizagem, pois muitas vezes as dificuldades da criança não estão relacionadas à questões intelectuais, mas a situações por ele vivenciadas tanto no contexto escolar, quanto fora dele. Para Siegel e Bryson (2015, p. 157), “crianças podem aprender a prestar atenção aos pensamentos que passam correndo por suas cabeças e compreender que não precisam acreditar em todos eles”.

Esses aspectos da relação entre os processos cognitivos e emocionais tem sido cada vez mais estudada, como afirmam Cosenza e Guerra (2011),

as neurociências têm mostrado que os processos cognitivos e emocionais estão profundamente entrelaçados no funcionamento do cérebro e têm tornado evidente que as emoções são importantes para que o comportamento mais adequado a sobrevivência seja selecionado em momentos importantes da vida dos indivíduos (COSENZA; GUERRA, 2011, p.76).

Assim, é muito importante lembrar que as emoções podem ser positivas ou prejudiciais para a aprendizagem, quando estiverem relacionadas à ansiedade e ao estresse prolongados, como salientam Cosenza e Guerra (2011). Esse trabalho pode tanto ser realizado no ambiente escolar como em um contexto clínico. Aliar o Mindfulness às terapias e intervenções sejam elas quais forem, num contexto geral, certamente, traria muitos avanços para os pacientes, ajudando-os a manterem-se mais atentos e concentrados.

Para Goleman (2005, p. 31), por exemplo, “quando a pessoa que medita volta à atenção para o seu interior, ela se torna mais consciente dos pensamentos, sensações e estados que emergem espontaneamente”. Assim, segundo o autor durante o processo de concentração, a estratégia é fixar o foco em um único preceito, fazendo sempre a mente dispersiva voltar para o seu objetivo.

O estudo de Campayo e Demarzo (2018) demonstra a eficácia do Mindfulness como recurso auxiliar na terapêutica de diversos sintomas como, por exemplo, na hiperatividade e déficit de atenção nas crianças, adolescentes e adultos. Graças à ciência, hoje já se sabe que, com a prática da meditação, as crianças ficam mais atentas, menos impulsivas e melhoram o comportamento hiperativo, aprendendo a controlar suas emoções.

Ademais, é muito importante que nos ambientes educacionais se preste atenção em todos os fatores, quer sejam estruturais, didáticos, pedagógicos, lúdicos, dentre outros. Isso porque, “o ambiente ao qual estamos expostos influencia o processo de aprendizagem, interferindo nos fatores psicológicos e emocionais e induzindo comportamentos que podem ser mais ou menos favoráveis ao aprendizado”, como enfatizam Cosenza e Guerra (2011, p.130).

Desta forma, implantar as práticas do Mindfulness nas escolas, nas clínicas e manter esta técnica ativa e diária na vida das crianças e jovens, certamente traria muitos benefícios, auxiliando na vida emocional destes que são o futuro, e que, têm o futuro em suas mãos. Assim, quão grande seriam as mudanças com relação aos relacionamentos entre as pessoas, as atitudes e, principalmente, a relação com a aprendizagem e a maneira de aprender.

Considerações Finais

Este estudo possibilitou refletir sobre a relação entre o Mindfulness e a aprendizagem, seus benefícios para o desenvolvimento integral de crianças. Por meio deste, pode-se concluir que a prática do Mindfulness tem repercutido positivamente em contexto escolar. Muitos estudos comprovam e fundamentam melhoras significativas na saúde, na aprendizagem e nos relacionamentos entre os alunos após as práticas. Esta pode ser considerada como um recurso pedagógico muito importante para o desenvolvimento das crianças, tanto nas questões relacionadas à aprendizagem, como nas questões emocionais e sociais, como forma de conduzir e gerenciar melhor sua vida num contexto geral. Isso porque esta prática oportuniza melhorias para a saúde e bem-estar, contribuindo para o gerenciamento dos pensamentos, reconhecimento das emoções e manutenção do equilíbrio do corpo e da mente, que são primordiais e urgentes, para uma vida plena e feliz.

Nota-se que as pesquisas e estudos que estão interligados com a neurociência e educação abrangem o tema com muita perspicácia. Embora observe-se que o número de pesquisas nesta área tenha crescido a olhos vistos nas últimas décadas, sabe-se que para a obtenção de resultados em maior escala e com maior fidedignidade frente a determinados assuntos, exige um certo tempo. Assim, investir em formação de profissionais/terapeutas que queiram usar a prática como recurso pedagógico e como meio de intervenção é de fato inovador e promissor.

Esta pesquisa comprovou os inúmeros benefícios que a prática do Mindfulness pode apresentar tanto para a aprendizagem quanto para o desenvolvimento da criança como um todo. No entanto, para que esta prática traga maiores resultados no processo de ensino e aprendizagem, não se deve deixar que fique apenas registrada nos estudos e pesquisas teóricas. É importante usá-la de modo que possa atingir a um público ainda maior e, com isso, cada vez mais crianças e jovens possam beneficiar-se desta.

Assim, quanto maior for o público que fizer uso desta prática, diariamente, maiores serão as mudanças comportamentais, sociais e culturais entre as pessoas. Certamente, haverá maior compaixão e empatia, menos reatividade, estresse, e, conseqüentemente, um mundo muito melhor para se viver, pleno e feliz.

Referências

- COTMAN, Carl W.; BERCHTOLD, Nicole C. Exercício: uma intervenção comportamental para melhorar a saúde do cérebro e plasticidade. **Tendências em neurociências**, v. 25, n. 6, p. 295-301, 2002.
- COSENZA, Ramon M; GUERRA, Leonor B. **Neurociência e educação: Como o cérebro aprende**. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- CRIBARI, I; XAVIER, C. **Maria Montessori**. Coleção Educadores. Brasília, DF: Ministério da Educação : Fundação Joaquim Nabuco, 2010.
- DEMARZO, Marcelo; GARCIA-CAMPAYO, Javier. **Manual prático de Mindfulness: curiosidade e aceitação**. São Paulo: Palas Athena, 2015.
- DEMARZO, Marcelo; GARCIA-CAMPAYO, Javier. **¿Qué sabemos del Mindfulness?** Barcelona: Kairos, 2018.
- GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**. Rio de Janeiro: Sextante, 2005.
- FÁBRICA, Joana. **Prática de meditação nas escolas**. 2019. Dissertação (Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico) - Campus Universitário de Almada, Escola Superior de Educação Jean Piaget, Instituto Jean Piaget, Almada, 2019. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/30676/1/Joana%20F%c3%a1brica.pdf>. Acesso em 15 abr. 2020.
- FERREIRA, Amanda de Jesus Peixoto; CONFORT, Marilane Ferreira. As dificuldades de aprendizagem à luz da plasticidade cerebral. **Anais do VII Simpósio de Pesquisa e de Práticas Pedagógicas do UGB**. 7, fev. 2019. Disponível em: <http://35.164.172.69/ojs302/index.php/simposio/article/view/1260>. Acesso em: 06 maio 2020.
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia científica: ciência e conhecimento científico, métodos científicos, teoria, hipóteses e variáveis**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicol. cienc. Prof.**, Brasília, v. 29, n. 2, p. 276-289, jun. 2009. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 23 abr. 2020.
- OLIVEIRA, Maria Marly de. **Como fazer pesquisa qualitativa**. 5. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.
- REIS, Mónica Varandas. **Mindfulness: contributos para o desenvolvimento da autorregulação em idade pré-escolar**, 2019. Dissertação (Mestrado em Educação Pré-Escolar) - Escola Superior de Educação de Lisboa, Lisboa, 2019. Disponível em: https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/10888/1/MONICAREIS_2017087_Mindfulness.pdf. Acesso em: 06 maio 2020.
- RUSSO, Rita Margarida Toler. **Neuropsicopedagogia Clínica**. Curitiba: Juruá, 2015.
- SIEGEL, Daniel J; BRYSON, Tina P. **O cérebro da criança: 12 estratégias revolucionárias para nutrir a mente em desenvolvimento do seu filho e ajudar sua família a prosperar**. São Paulo: Versos, 2015.
- SIMÕES NETO, José de Caldas et al. Processos de plasticidades na aprendizagem do cérebro humano e sua relação com atividade física. **Revista MotriSaúde**, [S.l.], v. 1, n. 1, fev. 2019.
- TEASDALE, John; WILLIAMS, Mark; SEGAL, Zindel. **Manual prático de Mindfulness (Meditação da atenção plena): um programa de 8 semanas para libertar você da depressão, da ansiedade e do estresse emocional**. São Paulo: Pensamento, 2019.