

**UNIVERSIDADE REGIONAL INTEGRADA DO ALTO URUGUAI E DAS MISSÕES
PRÓ-REITORIA DE ENSINO, PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
CÂMPUS DE ERECHIM
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
CURSO DE PEDAGOGIA**

ANA MARIA DE DAVID

**PRÁTICAS MEDITATIVAS NO CONTEXTO ESCOLAR E SEU IMPACTO SOBRE
ASPECTOS COGNITIVOS E EMOCIONAIS DE CRIANÇAS: UMA REVISÃO
NARRATIVA**

ERECHIM - RS

2024

ANA MARIA DE DAVID

**PRÁTICAS MEDITATIVAS NO CONTEXTO ESCOLAR E SEU IMPACTO SOBRE
ASPECTOS COGNITIVOS E EMOCIONAIS DE CRIANÇAS: UMA REVISÃO
NARRATIVA**

**Trabalho de conclusão de curso apresentado
como requisito parcial à obtenção do grau de
Pedagogia, Departamento de Ciências
Humanas da Universidade Regional
Integrada do Alto Uruguai e das Missões –
Campus de Erechim.**

Orientadora: Prof^ª. Me Juliana Jaboinski

ERECHIM - RS

2024

ANA MARIA DE DAVID

**PRÁTICAS MEDITATIVAS NO CONTEXTO ESCOLAR E SEU IMPACTO SOBRE
ASPECTOS COGNITIVOS E EMOCIONAIS DE CRIANÇAS: UMA REVISÃO
NARRATIVA**

**Trabalho de conclusão de curso apresentado
como requisito parcial à obtenção do grau de
Pedagogia, Departamento de Ciências
Humanas da Universidade Regional
Integrada do Alto Uruguai e das Missões –
Campus de Erechim.**

Erechim, 26 de novembro de 2024.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Me Juliana Jaboinski

Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões

Prof^a. Me Márcia dos Santos Caron

Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões

Prof^a. Me Anelise Brod

Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões

Dedico este trabalho a mim mesma, como um tributo à minha jornada de crescimento e superação. A cada etapa, fui desafiada a me reinventar, a buscar forças onde parecia não haver e a acreditar que cada esforço valeria a pena. Que essa conquista seja um lembrete do meu potencial e da força que carrego em mim.

AGRADECIMENTOS

A conclusão deste trabalho é resultado de uma longa jornada, construída com esforço, desafios e muitas lições. Primeiramente, agradeço a mim mesma, por acreditar no meu potencial, por ter a coragem de enfrentar cada obstáculo e por nunca desistir, mesmo nos momentos de incerteza.

Aos meus familiares, minha gratidão pelo amor, pelo apoio diário e pela confiança que sempre depositaram em mim. Sem vocês, nada disso seria possível.

Aos amigos e colegas, que compartilharam momentos de alegria e leveza, além de serem meu apoio nas horas mais difíceis. Cada conversa, cada incentivo e cada risada foram fundamentais para recarregar as energias e seguir em frente.

Aos professores, por compartilharem seu conhecimento e por acreditarem no meu potencial acadêmico. Agradeço especialmente a minha orientadora, professora Juliana Jaboinski, pelo suporte e apoio dedicados a mim no momento da pesquisa.

À todas as experiências, pessoas e até mesmo momentos de dúvida, que de alguma forma foram desenvolvidos para meu crescimento pessoal e acadêmico. Este trabalho é o reflexo da soma de todas essas vivências.

À todos vocês, meus sinceros agradecimentos.

Tenho em mim todos os sonhos do mundo.

(Fernando Pessoa)

RESUMO

O trabalho “Práticas meditativas no contexto escolar e seu impacto sobre aspectos cognitivos e emocionais de crianças: uma revisão narrativa” analisou o papel do *Yoga* e do *Mindfulness* na Educação Infantil e nos primeiros anos escolares. Com base em uma revisão narrativa da literatura, o estudo investigou o impacto dessas abordagens no desenvolvimento socioemocional e cognitivo, abordando questões como a importância da empatia, da autorregulação e da gestão de emoções. O problema abordado neste trabalho é a necessidade de integrar práticas de *Yoga* e *Mindfulness* no ambiente escolar, visando promover o desenvolvimento integral das crianças, em um contexto educacional que muitas vezes prioriza apenas o aprendizado acadêmico. A fundamentação teórica apontou que práticas meditativas como o *Mindfulness* e o *Yoga* atuam de forma significativa na redução da ansiedade e no aumento da concentração das crianças, promovendo um ambiente escolar mais saudável e propício para o aprendizado. A metodologia se baseia em uma análise qualitativa de publicações entre 2018 e 2023. A seleção dos estudos foi orientada por critérios de inclusão específicos, garantindo que os materiais analisados fossem atuais e relevantes. Conclui-se que a combinação de aulas dinâmicas, lúdicas e criativas enriquece a experiência de aprendizado, contribuindo para o desenvolvimento integral dos alunos e preparando-os para se tornarem indivíduos mais equilibrados e conscientes.

Palavras-Chave: *Yoga*. *Mindfulness*. Desenvolvimento socioemocional. Educação. Concentração.

RESUMEN/ABSTRACT

The work “Meditative practices in the school context and their impact on cognitive and emotional aspects of children: a narrative review” analyzed the role of *Yoga* and *Mindfulness* in early childhood education and the first years of school. Based on a narrative review of the literature, the study investigated the impact of these approaches on socio-emotional and cognitive development, addressing issues such as the importance of empathy, self-regulation and emotion management. The problem addressed in this work is the need to integrate *Yoga* and *Mindfulness* practices into the school environment, aiming to promote the integral development of children, in an educational context that often prioritizes only academic learning. The theoretical foundation pointed out that meditative practices such as *Mindfulness* and *Yoga* act significantly in reducing anxiety and increasing children's concentration, promoting a healthier school environment conducive to learning. The narrative review is based on a qualitative analysis of articles, dissertations and theses published between 2018 and 2023. The selection of studies was guided by specific inclusion criteria, ensuring that the materials analyzed were current and relevant. It is concluded that the combination of dynamic, playful and creative classes enriches the learning experience, contributing to the integral development of students and preparing them to become more balanced and conscious individuals.

Keywords: *Yoga. Mindfulness.* Socio-emotional development. Education. Concentration.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. YOGA E MINDFULNESS NA EDUCAÇÃO: PROMOVENDO O BEM-ESTAR E O DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS.	12
2.1. Desenvolvimento Socioemocional em Crianças	14
3. YOGA E MINDFULNESS NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVOS E EMOCIONAL DAS CRIANÇAS.	15
3.1. <i>Yoga</i> no Desenvolvimento Cognitivo e Emocional das Crianças	16
3.2. <i>Mindfulness</i> no Desenvolvimento Emocional e Cognitivo	18
4. REVISÃO NARRATIVA DAS PRÁTICAS MEDITATIVAS NO CONTEXTO ESCOLAR.	19
4.1. Metodologia.....	20
4.2. Análise de dados.....	23
4.3. Práticas Contemplativas no Desenvolvimento Socioemocional de Crianças no Ambiente Escolar.	26
4.4. Yoga e Funções Cognitivas: Impacto no Aprendizado e Concentração.	27
4.5. Educação Integral e o Papel do Autoconhecimento através do <i>Yoga</i> e <i>Mindfulness</i>	29
4.6. Ludicidade e Criatividade em Práticas de <i>Yoga</i> para Crianças.....	30
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
REFERÊNCIAS	35

LISTA DE QUADRO

QUADRO 1	23
----------------	----

LISTA DE FIGURA

FIGURA 1	22
----------------	----

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a Educação Infantil e Anos Iniciais tem sido objeto de transformações significativas, com uma valorização crescente de abordagens pedagógicas que promovem o desenvolvimento integral das crianças. O foco não é mais apenas na aquisição de conhecimentos escolar, mas também no fortalecimento de habilidades socioemocionais, como a empatia, o controle emocional e a autorregulação. Nesse contexto, práticas contemplativas como o *Yoga* e o *Mindfulness* ganharam destaque, sendo reconhecidas por sua capacidade de auxiliar no desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental dos alunos.

O *Yoga* é originado na Índia há mais de 5 mil anos, sendo atualmente incorporado em diferentes áreas, inclusive na educação. A prática fundamenta-se em uma filosofia que orienta o praticante a desenvolver formas de conduzir as ações diárias, tendo conexão de proposta igualmente terapêutica (Silveira, 2012). Com isso, surge como uma ferramenta que pode contribuir para a melhoria da concentração, a redução do estresse e o desenvolvimento de habilidades sociais essenciais para o convívio em grupo.

Por sua vez, o *Mindfulness* é considerado uma prática de "atenção plena" (Tortella, 2021). Kabat Zinn (1990) define *Mindfulness* como uma forma específica de atenção plena – concentração no momento atual, intencional, e sem julgamento. Essa prática, quando aplicada no contexto educacional, tem se mostrado eficaz no auxílio à gestão emocional dos alunos, na melhoria do foco e na promoção do bem-estar geral.

A questão central deste trabalho reside na crescente evidência de que o sistema educacional tradicional, ao focar predominantemente no desempenho acadêmico, muitas vezes negligencia aspectos cruciais do desenvolvimento emocional e social das crianças. Assim, a pesquisa busca investigar como a inclusão das práticas de *Yoga* e *Mindfulness* pode oferecer uma solução eficaz, promovendo um ambiente de aprendizado mais equilibrado e saudável, preparando as crianças para enfrentar os desafios da vida de maneira mais consciente e resiliente.

O desejo da pesquisa foi contribuir para a promoção de um ambiente educacional que valorize não apenas o aprendizado acadêmico, mas também o desenvolvimento emocional e social das crianças. Tendo em vista que já atuo com *Yoga* e *Mindfulness* com crianças, busquei aprofundar meus conhecimentos.

A partir disto, o objetivo deste trabalho é investigar a eficácia da inclusão de práticas de *Yoga* e *Mindfulness* no contexto escolar, visando promover o desenvolvimento integral das crianças. A pesquisa bibliográfica busca identificar os benefícios dessas práticas para a saúde

mental, emocional e social dos alunos, além de analisar como elas podem contribuir para a melhoria das funções cognitivas, a concentração e o bem-estar geral, criando um ambiente de aprendizado mais harmonioso e colaborativo.

Assim, a adoção de *Yoga* e *Mindfulness* em ambientes escolares responde a uma necessidade emergente de abordar os desafios emocionais e comportamentais que muitas crianças enfrentam no processo de aprendizagem. Essas práticas para crianças, por exemplo, devem ser adaptadas para incorporar elementos lúdicos e criativos que respeitem o modo de aprender específico da infância, onde o brincar e o imaginar desempenham papéis centrais no processo de assimilação de novos conhecimentos.

Considerando esse cenário, o presente Trabalho de Conclusão de Curso tem como objetivo investigar a aplicação do *Yoga* e do *Mindfulness* no contexto da Educação Infantil e Anos Iniciais, explorando seus potenciais benefícios para o desenvolvimento integral das crianças. A pesquisa busca compreender que essas formas práticas podem ser adaptadas e inovadoras no cotidiano escolar, garantindo um aprendizado mais dinâmico e engajador, que atenda às necessidades emocionais, cognitivas e comportamentais dos alunos.

O estudo justifica a relevância crescente dessas práticas no cenário educacional, especialmente em um momento em que há uma maior conscientização sobre a importância do desenvolvimento socioemocional para o sucesso escolar e pessoal das crianças. A partir da análise de artigos, dissertações e teses sobre o tema, espera-se que os resultados possam contribuir para o aprofundamento do debate sobre a inclusão de práticas contemplativas na educação.

Assim, este trabalho está estruturado em seções que abordam, inicialmente, uma revisão de literatura sobre o *Yoga* e o *Mindfulness* no contexto educacional, seguida da apresentação da metodologia bibliográfica, que foi utilizada para a pesquisa. Posteriormente, são discutidos os resultados obtidos, organizados em categorias que refletem os principais benefícios observados na aplicação dessas práticas em crianças e por fim, as considerações finais.

2. YOGA E MINDFULNESS NA EDUCAÇÃO: PROMOVENDO O BEM-ESTAR E O DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS.

A contribuição do ambiente familiar para o desenvolvimento saudável da criança é, inicialmente, de responsabilidade deste, por suprir as necessidades básicas da criança, como alimentação, vestuário e moradia, assim como, com o decorrer do tempo, as necessidades

psicoemocionais, como apontam Cruvinel e Boruchovith (2014). Nesse cenário, muitos não conseguem cuidar de sua saúde física e emocional, o que reforça a importância de práticas que promovam o equilíbrio entre corpo e mente para uma saúde integral.

Germer (2016) enfatiza que a prática de *Mindfulness*, traduzido em português como “atenção plena”, possibilita às pessoas serem menos reativas diante do que está acontecendo no momento presente e permite a construção de uma nova maneira de lidar com a experiência vivenciada. O *Mindfulness*, ou atenção plena, surge como uma prática eficaz para proporcionar serenidade e redução do estresse.

De acordo com Gauer (2009), a ideia de ansiedade pode ser definida como um sentimento, ou tensão derivada da antecipação do perigo, ou de algo desconhecido. Um estudo realizado por Nakamura e dos Santos (2007) refere sinais e sintomas do transtorno depressivo na infância, apontando algumas alterações, de acordo com o meio sociocultural do indivíduo, uma vez que a compreensão da doença também está relacionada com a dinâmica familiar na qual a criança está inserida.

Segundo Perestrelo (2018, p. 21), em contexto escolar, *Mindfulness* é uma prática com excelentes resultados nas crianças diagnosticadas com Perturbações do Comportamento com Déficit de Atenção e Hiperatividade. As práticas de *Yoga* e *Mindfulness* ganharam espaço e relevância no contexto educacional contemporâneo, principalmente devido ao reconhecimento crescente de seus benefícios para o desenvolvimento de crianças. Quando bem orientadas nas práticas de *Yoga*, complementam Martins e Cunha (2011), as crianças conseguem centrar-se no silêncio e aquietar-se. Foletto (2015) completa este pensamento enfatizando que as crianças atribuem ao *Yoga* a sensação de paz e de bem-estar.

No ambiente escolar, onde as demandas cognitivas e sociais são constantes, as crianças enfrentam desafios relacionados ao controle emocional, foco, e gerenciamento de estresse. Morais (2020) afirma que com a prática de atenção plena, é possível diminuir a atividade do sistema nervoso simpático e o ritmo respiratório lento regulam a atividade parassimpática. Essas práticas, quando incorporadas ao cotidiano escolar, são vistas como estratégias potenciais para fortalecer o desenvolvimento socioemocional das crianças, proporcionando um espaço para o autoconhecimento, o fortalecimento da confiança e o aprimoramento das habilidades de concentração.

A pesquisa realizada busca revisar a literatura recente sobre o impacto do *Yoga* e *Mindfulness* em crianças, com foco nos aspectos cognitivos e emocionais, abordando temas como o desenvolvimento emocional, funções executivas e o impacto dessas práticas na aprendizagem. A inclusão dessas práticas no contexto educacional aponta para uma abordagem

integral que visa o desenvolvimento não apenas acadêmico, mas também social e emocional, preparando as crianças para enfrentarem os desafios da vida de forma mais equilibrada e consciente.

2.1. Desenvolvimento Socioemocional em Crianças

O desenvolvimento socioemocional é um dos principais alicerces para o crescimento saudável das crianças, impactando diretamente suas relações sociais, capacidades cognitivas e equilíbrio emocional. Uma das abordagens que trata deste desenvolvimento é a teoria histórico-cultural de Vygostky (2010), que o entende como "a interligação de um sistema de reações influenciado pelo meio social em que cada sujeito está inserido" (Piske, 2013, p. 12). Sob essa perspectiva, o desenvolvimento socioemocional ressalta o aspecto social aprendido das emoções, que por sua vez, geram pensamentos e comportamentos.

De acordo com essa perspectiva, Piske (2013) afirma que o desenvolvimento socioemocional se refere às vivências que os indivíduos apresentam em seu contexto histórico e cultural, as quais envolvem sentimentos e emoções, caracterizando-o como um fenômeno com um propósito, sentido e significado social. Esse desenvolvimento abrange a habilidade de refletir e controlar as emoções, construir relacionamentos saudáveis, mostrar empatia, tomar decisões responsáveis e enfrentar de maneira eficaz os desafios do dia a dia.

Sendo a escola o segundo contexto que a maioria das crianças frequenta regularmente, representando um espaço de convívio social onde são construídas, principalmente, as interações com os pares e com os professores (Pianta, Nimetz, & Bennet, 1997). As interações com colegas e professores ajudam as crianças a desenvolver habilidades essenciais, como comunicação, empatia e resolução de conflitos, que são cruciais para seu crescimento pessoal e social. Esse ambiente, portanto, contribui para a formação de relações interpessoais e para o desenvolvimento integral da criança.

No contexto escolar, esse desenvolvimento é particularmente relevante, pois afeta a forma como as crianças se envolvem com o aprendizado e com os colegas, além de contribuir para a construção de um ambiente de aprendizagem mais positivo e inclusivo. As habilidades socioemocionais, como o controle emocional, a autoconfiança e a resiliência, são essenciais para que as crianças possam enfrentar as demandas acadêmicas e sociais do ambiente escolar com mais equilíbrio e adaptabilidade.

Desenvolver habilidades socioemocionais, então, deve consistir um modo de preparação não somente para o trabalho e educação, mas para a vida; não somente para o futuro, mas para a experiência cotidiana, expandindo os relacionamentos interpessoais, construindo possibilidades de afeto, tornando possível uma vivência mais cooperativa e fraterna no mundo contemporâneo.” (Schorn, 2018, p. 38).

A autora enfatiza a importância das habilidades socioemocionais não apenas para o trabalho e a educação, mas para a vida em geral. Essas competências fortalecem os laços interpessoais, promovem a colaboração e são essenciais para construir uma sociedade mais empática e harmoniosa, influenciando o presente e o futuro das pessoas.

As funções executivas, um conjunto de processos cognitivos que incluem o controle inibitório, a memória de trabalho e a flexibilidade cognitiva, desempenham um papel crucial no desenvolvimento das crianças. Segundo Malloy-Diniz, Sedo, Fuentes e Leite (2008), as funções executivas são habilidades que, integradas, capacitam o indivíduo a tomar decisões, avaliar e adequar seus comportamentos e estratégias, buscando a resolução de um problema. Elas permitem que as crianças planejem, organizem, mantenham o foco, e ajustem suas respostas de acordo com diferentes contextos. O ambiente escolar desempenha um papel importante no fomento dessas habilidades. Um ambiente que promove o desenvolvimento emocional positivo é aquele que encoraja a expressão de sentimentos, o reconhecimento de emoções próprias e dos outros, e a resolução de conflitos.

A prática da atenção plena pode promover o autoconhecimento e a autoaceitação, de modo que essa consciência de si e de suas emoções lhes possibilitem tornar-se cada vez mais capazes de controlá-las e regulá-las. (Broderick; Metz, 2011; Zelazo; Lyons, 2012; Faria Et Al., 2014; Hagen; Nayar, 2014). Essas práticas também oferecem ferramentas para as crianças desenvolverem a consciência de suas emoções, o que é essencial para o autoconhecimento e a regulação emocional no ambiente escolar. As intervenções que visam fortalecer o desenvolvimento socioemocional, como o uso de *Yoga* e *Mindfulness*, ajudam a melhorar as relações interpessoais entre as crianças, planejar comportamentos agressivos e aumentar a capacidade de lidar com frustrações.

Ao incluir práticas como *Yoga* e *Mindfulness* no currículo escolar, as escolas podem contribuir de maneira significativa para o desenvolvimento integral das crianças, no âmbito no emocional e social, fortalecendo a conexão entre a saúde mental e o desempenho escolar.

3. YOGA E MINDFULNESS NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVOS E EMOCIONAL DAS CRIANÇAS.

A adoção de *Yoga* e *Mindfulness* no currículo escolar representa uma abordagem inovadora, voltada para o bem-estar global das crianças. Woodyard (2011) mostra que a prática do *Yoga* ajuda nos problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade, estresse e insônia e melhora em geral a qualidade de vida do indivíduo. Essas práticas, que envolvem a atenção plena ao momento presente e o cultivo do equilíbrio físico e mental, são úteis para enfrentar os desafios cognitivos e emocionais que surgem na vida escolar.

As práticas meditativas impactam certamente tanto no desempenho acadêmico quanto nas interações sociais. Estudos apontam que crianças que praticam essas práticas demonstram maior capacidade de concentração, melhor desempenho em tarefas cognitivas e maior resiliência emocional diante de frustrações e dificuldades acadêmicas. Brand (2012) citado por Silveira (2012, p.181) ressalta que o *Yoga* ajuda as crianças a terem conhecimento de si mesmas e sobre a convivência com os colegas.

A inserção da Ioga na escola deve buscar construir formas para orientar e conscientizar os alunos sobre suas emoções, investir no autoconhecimento, nas posturas físicas, formas de aumentar a atenção, concentração e meditação, na melhor convivência das diferenças. Enfim, trata-se de propiciar a vivência autêntica dessa manifestação corporal, contribuindo para que as crianças comecem a elaborar seus próprios significados relacionados à sua prática e à sua própria existência (Rossi, 2016, p. 7994).

Além dos benefícios individuais, as práticas meditativas no ambiente escolar também criam uma atmosfera mais calma e produtiva. Assim, *Yoga* e *Mindfulness* se consolidam como ferramentas valiosas para promover um ambiente de aprendizagem positivo e saudável.

3.1. *Yoga* no Desenvolvimento Cognitivo e Emocional das Crianças

No ambiente escolar, o *Yoga* tem sido aplicado como uma ferramenta para aprimorar a saúde física e mental, além de favorecer a regulação emocional e o desenvolvimento de habilidades cognitivas fundamentais. Martines (2009) diz que, a prática do *Yoga* iniciada na infância potencializa seus efeitos devido às características dessa faixa etária, além de apresentarem maior capacidade de aprendizado e interiorização de novas maneiras de ser e conduzir a vida futuramente.

A prática de *Yoga* incentiva a autorregulação, permitindo que as crianças desenvolvam melhores habilidades para gerenciar impulsos e emoções. Isso se reflete em um maior controle durante as atividades escolares, facilitando o aprendizado e a resolução de problemas. Também

pode ser usado como uma ferramenta para contribuir com os problemas, como a falta de atenção e concentração, muito comum entre os alunos na sala de aula (Benvindo, 2015).

De acordo com Deutsch et al. (2013), a promoção do desenvolvimento motor e cognitivo são efeitos da prática do *Yoga* e se relacionam com o meio em que as crianças estão inseridas, especialmente no ambiente escolar, onde ocorre a aprendizagem de linguagens e significados. Brand (2012, p.14) apud Silveira (2012, p.180) reforça a importância da prática do *Yoga* para crianças, considerando que "é, como diz o nome, uma técnica voltada para as crianças". Observa-se que os benefícios físicos são mencionados como aspecto central, como se o *Yoga* se constituísse em um condicionamento físico, uma espécie de ginástica. No entanto, essa prática também promove o "balanço emocional", proporcionando um equilíbrio integral.

Flisek (2001) apud Foletto (2015) também afirma que a prática do *Yoga* para as crianças deve ser ensinada de forma divertida e lúdica, a fim de que elas aprendam a relaxar a mente e exercitar o corpo, além de servir como uma base para o cultivo de recursos internos e pontos fortes de modo a melhorar a saúde e bem estar dos pequenos ao longo da vida.

Identifica-se que essas práticas são uma forma de Educação Integral para as crianças, pois a experiência corpóreo-sensorial vivenciada na prática atua como suporte para a aprendizagem sobre si mesma (Martins, 2011). Além de desenvolver capacidades físicas e perceptivas, como força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, consciência corporal e a capacidade de concentração e autoconfiança, as posturas psicobiofísicas do *Yoga* preparam o corpo para o desenvolvimento físico, intelectual e emocional. Os pranayamas¹ e os yamas e niyamas² ensinam a não violência, a prática da autoestima, da limpeza, o cultivo da verdade e da alegria, entre outros, promovendo o respeito a si mesmo, ao outro e ao meio ambiente.

Segundo Packer (2011), o principal objetivo a ser atingido quando trabalhamos o *Yoga* para crianças é despertar nos pequenos a consciência do todo, de fazê-lo compreender o sentido da totalidade, de união, da relação consigo mesmo, com o outro e com o ambiente, possibilitando assim uma cooperação com tudo que está ao seu redor para poder viver em harmonia.

Essa prática segura permite que as crianças explorem seus limites físicos e emocionais, desenvolvendo autoconfiança, foco, autocontrole e consciência corporal. Segundo estudos, o *Yoga* é um caminho pelo qual se procura reconhecer os valores da vida e também o conhecimento da própria essência, permitindo ao indivíduo um enriquecimento e

¹ O Pranayamas¹ são exercícios de respiração conscientes e controlados, que fazem parte da prática de yoga.

² Yamas e niyamas² são princípios éticos e comportamentais do yoga que constituem a base da prática e da evolução pessoal.

consequentemente uma mudança de hábitos (Moura, 2007). Assim, combina aspectos físicos e mentais, tornando-se uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento global das crianças e apoiando seu sucesso escolar e pessoal.

3.2. *Mindfulness* no Desenvolvimento Emocional e Cognitivo

A prática de *Mindfulness*, ou atenção plena, consiste em focar a mente no momento presente, de forma consciente e sem julgamento. Essa técnica tem se tornado cada vez mais popular como uma ferramenta para o desenvolvimento emocional e cognitivo em crianças, especialmente no contexto educacional.

Apesar do surgimento a partir de tradições budistas, passou a ser empregado dentro das ciências ocidentais de maneira secular e refere-se à capacidade de prestar atenção, no momento presente, a tudo o que surgir interna ou externamente, sem se prender em julgamentos ou desejar que as coisas fossem diferentes (não aceitação) (Kabat-Zinn, 2003).

O *Mindfulness* permite que as crianças desenvolvam uma maior consciência de seus pensamentos, emoções e sensações, físicas o que ajuda a gerenciar melhores suas reações e comportamentos.

A prática de meditação no *Yoga* infantil promove o desenvolvimento da atenção e é vista como uma forma de consciência corporal, incluindo a habilidade de executar os ásanas sugeridos, por exemplo. No entanto, a convivência da criança consigo mesma e com o outro é um aspecto que Brand (2012, p. 14) apud Silveira (2012, p. 181) reforça, quando afirma que, “o *Yoga* traz alegria, tranquilidade, melhora a autoestima e a interação com as outras crianças”. Proporcionar calma à criança é um dos benefícios mencionados pela autora.

Essa prática também ajuda as crianças a refletirem sinais de emoções negativas, como raiva ou tristeza, permitindo que façam uma pausa antes de reagir impulsivamente. Ao fomentar a autorreflexão, *Mindfulness* promove uma maior compreensão emocional e uma atitude mais compassiva consigo mesmas e com os outros.

A verdadeira meditação só pode ser iniciada quando a criança é capaz de concentrar-se, e para concentrar-se ela precisa acalmar o corpo e mente. Portanto é recomendado exercícios físicos, depois um exercício de concentração, seguido da meditação. A meditação não se ensina, ela é uma conquista individual (Packer, 2011, p. 39).

A meditação é, de fato, um processo interno que não pode ser ensinado de forma direta, mas sim vivenciado individualmente, à medida que cada criança desenvolve sua própria

capacidade de estar presente e em paz. Segundo a descrição do Ministério da Saúde, a meditação dentro do campo da saúde é descrita como uma prática de saúde integrativa para o cuidado. É um procedimento que visa a atenção de modo não analítico ou discriminativo, promovendo alterações favoráveis no humor e no desempenho cognitivo (BRASIL, 2018).

A atenção plena é um modo de relaxar em que o foco se concentra no presente momento do que está a ser vivido e em que, “os níveis de atenção e concentração podem ser melhorados e a agitação e ansiedade podem ser reduzidas”. (Silva e Lopes, 2015, p. 6). Além disso, a prática de *Mindfulness* melhora a capacidade de alternar o foco entre diferentes tarefas e de ajustar o comportamento de acordo com as demandas do ambiente escolar.

A prática regular de *Mindfulness* aumenta a atividade em áreas do cérebro ligadas à autorregulação e ao controle executivo, essenciais para o desenvolvimento cognitivo. Isso significa que as crianças não apenas melhoram seu desempenho acadêmico, mas também se tornam mais eficientes na resolução de problemas e no gerenciamento de tarefas complexas.

Cada meditação deve ter um fundo educativo e com padrões de valores. A criança deve ser parte integrante da história para que se habitue a utilizar a sua força mental quando ao seu conteúdo e forma, mas mais importante ainda enquanto criadora e criativa dos seus pensamentos e momentos de imaginação (LEAL, 2015, p. 105).

O *Mindfulness* também desempenha um papel importante na melhoria das habilidades sociais das crianças. Ao aprender a estar presente e a ouvir com atenção, as crianças desenvolvem maior empatia e compreensão pelos sentimentos dos outros. Essa prática estimula a conexão social, promovendo interações mais saudáveis e construtivas com colegas, professores e familiares.

Ainda sobre os benefícios das práticas meditativas, Leal (2015, p. 39), relata que nos momentos meditativos temos a oportunidade de analisar o que sentimos, o que estamos fazendo, como estamos a agir e que repercussões as nossas atitudes podem ter ou trazer. A prática de *Mindfulness*, assim como o *Yoga*, oferece às crianças uma ferramenta para o desenvolvimento integral, combinando o bem-estar emocional com a melhoria das capacidades cognitivas. Ao integrar essas práticas no ambiente escolar, as crianças se tornam mais preparadas para enfrentar os desafios acadêmicos e emocionais do dia a dia.

4. REVISÃO NARRATIVA DAS PRÁTICAS MEDITATIVAS NO CONTEXTO ESCOLAR.

A metodologia deste trabalho consiste em uma revisão narrativa da literatura, escolhida como método por proporcionar uma visão abrangente e flexível do tema, permitindo a inclusão de estudos com diferentes abordagens e contextos que envolvam o uso do *Yoga* e *Mindfulness* no desenvolvimento dos aspectos cognitivos e emocionais das crianças, incluindo o desenvolvimento emocional, funções executivas e aprendizagem.

4.1. Metodologia.

A revisão narrativa é apreendida como um procedimento metodológico que visa à descrição e detalhamento de um dado tema (Rother, 2007), unindo informações teóricas e contextuais relevantes para o desenvolvimento de um determinado campo de estudo.

A revisão narrativa se caracteriza por uma análise crítica da literatura, sob o ponto de vista teórico ou contextual. Sendo assim, não há necessidade de estabelecer critérios ou sistematização na descrição e desenvolvimento de determinada pesquisa ou assunto, possibilitando conhecimento e discussão de novos temas a partir de diversas fontes documentais (Brant & Booth, 2009).

Isso possibilita a exploração de novos tópicos e caminhos teóricos e metodológicos, utilizando uma variedade de fontes documentais, além de permitir que os pesquisadores exerçam certa subjetividade na escolha e interpretação das informações.

A pesquisa ocorreu no período de 05 a 20 de agosto de 2024. Para a realização da pesquisa, foi utilizada uma estratégia de busca que contempla as bases de dados Google Acadêmico e SciELO, considerando-se a relevância acadêmica dessas fontes e sua acessibilidade. Foram utilizados termos de busca específicos como "*Yoga* e crianças", "*Yoga* e desenvolvimento socioemocional", "*Yoga* e *Mindfulness*", "benefícios do *Yoga* infantil" e "impacto socioemocional do *Mindfulness*". A pesquisa foi limitada a estudos publicados nos últimos 6 anos, entre 2018 e 2024, de forma a garantir que as informações analisadas estejam atualizadas e reflitam as práticas contemporâneas.

Os critérios de inclusão para seleção dos artigos, dissertações e teses. são: a) estudos que abordem o *Yoga* e o *Mindfulness* como uma estratégia para o desenvolvimento socioemocional; b) pesquisas que incluam crianças; c) artigos, dissertações e teses publicados nos últimos 6 anos; e d) estudos encontrados em fontes confiáveis, como Google Acadêmico e SciELO. Com esses critérios, busca-se garantir a relevância do material selecionado para o tema proposto e a especificidade do grupo etário em questão.

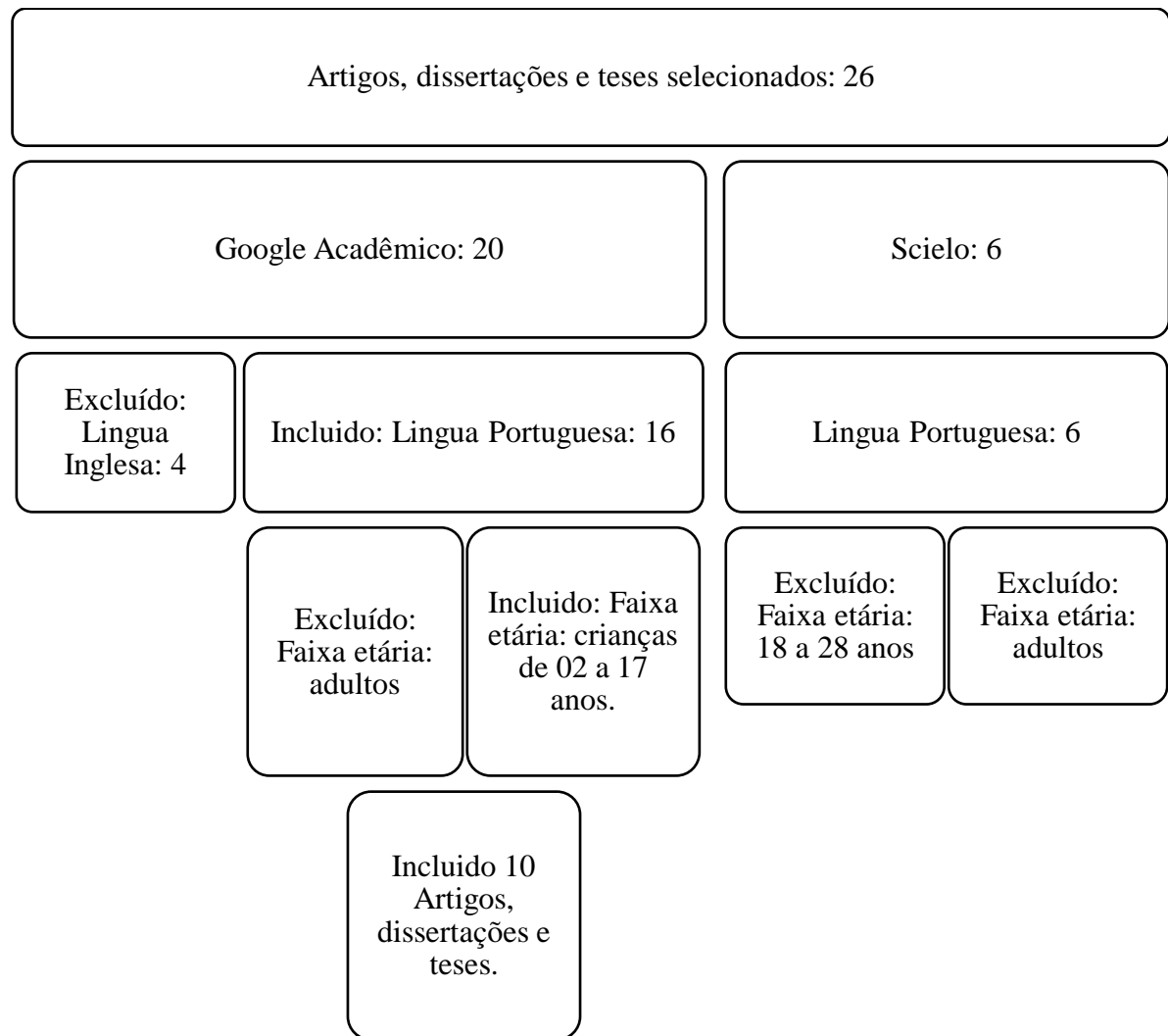
Por outro lado, os critérios de exclusão: a) não estejam alinhados com o tema central da pesquisa, como aqueles que tratam do *Yoga* em contextos diferentes do desenvolvimento

socioemocional ou em populações distintas, como adolescentes ou adultos; b) artigos, dissertações e teses publicados fora das fontes de dados especificadas; e c) estudos que tenham sido publicados antes de 2018, considerando que podem não refletir adequadamente as práticas e conhecimentos mais atuais sobre o *Yoga* e suas aplicações socioemocionais.

Após a seleção dos artigos, dissertações e teses com base nos critérios definidos, será realizada uma análise qualitativa dos dados. Essa análise incluirá a identificação das principais estratégias de *Yoga*, *Mindfulness* e outras práticas meditativas utilizadas nos estudos, os contextos específicos em que foram aplicadas, e os resultados observados sobre o desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças.

O processo de análise foi dividido em etapas: primeiro, realizou-se uma leitura dos resumos dos artigos, dissertações e teses, para assegurar a relevância dos estudos selecionados; em seguida, foi feita a leitura completa dos textos que atendiam aos critérios de inclusão. A síntese dos dados resultantes permitiu a comparação dos benefícios relatados dessas práticas, além da identificação de possíveis desafios e limitações encontrados nos estudos. Com essa metodologia, buscou-se proporcionar uma visão detalhada e crítica sobre o uso de práticas meditativas como ferramentas eficazes para o desenvolvimento de aspectos cognitivos e emocionais das crianças, contribuindo para a discussão sobre sua aplicabilidade e relevância no contexto educacional.

Figura 1: Fluxograma das publicações incluídas na revisão. Fonte: Elaborado pela autora.



4.2. Análise de dados.

Foram analisados diversos artigos, dissertações e teses, que abordaram a prática de *Yoga* e *Mindfulness* em contextos educacionais. A leitura desses estudos permitiu identificar os principais benefícios que essas práticas oferecem às crianças, como melhorias na concentração, redução da ansiedade e desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais.

Os dados foram organizados em categorias que refletem os benefícios do *Yoga* e *Mindfulness* na Educação Infantil e Anos Iniciais, destacando sua relevância para o desenvolvimento integral das crianças. A prática de *Yoga* nas escolas é reconhecida por seus benefícios físicos, emocionais e sociais.

Aulas dinâmicas e lúdicas são essenciais para engajar as crianças, permitindo que explorem emoções e desenvolvam habilidades sociais em um ambiente seguro. A criatividade, por meio de jogos e dinâmicas interativas, enriquece a experiência de aprendizado, contribuindo para formar indivíduos mais equilibrados e conscientes.

Quadro 1 – Publicações distribuídas conforme autores e ano, título, objetivos e faixa etária.

Fonte: Elaborado pela autora.

Autores/Ano	Título	Objetivo	Faixa etária
Sarroeira, S., Pereira, O. P.; Carvalho, G. S., & Fernandez, E. R. (2022).	Intervenções baseadas em métodos de relaxação em contexto escolar na perspectiva de promoção de saúde e bem-estar: uma revisão sistemática.	Revisar a literatura sobre intervenções de relaxação em escolas para crianças da educação pré-escolar e do 1º ciclo, visando promover o bem-estar e a saúde mental.	03 a 05 anos.
Pires, C. S., & Pimenta, M. A. A. (2023).	<i>Yoga</i> em contextos escolares como instrumental da aprendizagem e da saúde coletiva.	Analisar as pesquisas que sustentam o uso do <i>Yoga</i> para melhorar a aprendizagem e a saúde dos estudantes	06 a 12 anos.

Sato, D. L. (2023).	<i>Yoga</i> na Escola: Benefícios e Práticas.	Apresentar a prática do Hatha <i>Yoga</i> nas aulas de Educação Física, destacando seus benefícios para o desenvolvimento integral.	06 a 17 anos.
Ferreira, T. C. (2023).	<i>Yoga</i> com crianças e contação de histórias: a construção de experiências lúdicas e criativas na educação.	Investigar como a Contação de Histórias pode facilitar o ensino do <i>Yoga</i> para crianças, promovendo a consciência corporal e a concentração, enquanto torna a prática mais lúdica e envolvente.	06 a 08 anos.
Branco, P. (2020).	Cartografando memórias de uma prática educativa integral: analisando a experiência de <i>meditação</i> e <i>Yoga</i> no colégio santo antônio, para além do conhecer, o conhecer-se.	Analisar a prática de <i>meditação</i> e <i>Yoga</i> no currículo do 3º ano do Ensino Fundamental do Colégio Santo Antônio de Estrela, a partir das memórias de docentes, pais e ex-alunos, em relação ao Carisma Franciscano.	08 a 09 anos.
Cabral, S., Piscalho, I., & Seixas, S. (2022).	<i>Mindfulness</i> na Educação Pré-escolar e no 1.º Ciclo do ensino básico: Um Estudo Exploratório.	Investigar a relevância da abordagem <i>Mindfulness</i> na educação pré-escolar e no 1.º ciclo do ensino básico, focando em como essas práticas podem promover o bem-estar emocional e social das crianças.	03 a 10 anos.

Abreu, I. S. F. A. (2021).	Design como Ferramenta Mediadora de <i>Mindfulness</i> num Contexto de Infância: desenvolvimento de produtos no âmbito da transição da pré-escola para o 1º ano.	A pesquisa foca no desenvolvimento de objetos performativos que ajudem as crianças a lidar com os desafios, durante a transição da pré-escola para o 1º ano.	05 a 07 anos.
Marodin, K. C.; Lanzasova, L. S.; Rossi, T. V.(2020).	Benefícios do <i>Mindfulness</i> para a aprendizagem: uma revisão bibliográfica.	Explorar os benefícios do <i>Mindfulness</i> para a aprendizagem e o desenvolvimento integral das crianças no ambiente escolar, analisando pesquisas das últimas duas décadas.	06 a 14 anos.
Cabral, S. S. L. (2021).	<i>Mindfulness</i> na educação pré-escolar e no 1.º ciclo do ensino básico.	Investigar a importância do <i>Mindfulness</i> na educação pré-escolar e no 1.º ciclo do ensino básico. A pesquisa busca entender como essa prática pode beneficiar o desenvolvimento emocional e social das crianças.	02 a 10 anos.
Oliveira, D. R. D; Demarzo, M. P.; Mendes, P. H. A. (2018).	<i>Mindfulness</i> ("Atenção Plena") em sala de aula: Narrativas de alunos do 4º ano do Ensino Fundamental.	Explorar as experiências de alunos do 4º ano com a prática de <i>Mindfulness</i> na escola, visando entender seus benefícios para o aprendizado e o bem-estar emocional.	09 anos.

Após a leitura dos artigos, dissertações e teses, foram identificadas categorias específicas que refletem aspectos fundamentais das práticas meditativas e de relaxamento para crianças. Os quatro subtítulos escolhidos abordam dimensões essenciais para o engajamento e aprendizado efetivo. O primeiro destaca as “Práticas Contemplativas no Desenvolvimento Socioemocional de Crianças no Ambiente Escolar”. O segundo enfatiza o “*Yoga* e Funções Cognitivas: Impacto no Aprendizado e Concentração”. O terceiro ressalta a “Educação Integral e o Papel do Autoconhecimento através do *Yoga* e *Mindfulness*”. Por fim, o quarto explora a “Ludicidade e Criatividade em Práticas de *Yoga* para Crianças”. Juntos, esses subtítulos abordam a importância de criar um ambiente de aprendizado que seja dinâmico, lúdico e criativo, essencial para o desenvolvimento integral das crianças e para uma prática de *Yoga* e *Mindfulness* que sejam educativas e prazerosas.

4.3. Práticas Contemplativas no Desenvolvimento Socioemocional de Crianças no Ambiente Escolar.

As práticas contemplativas, como a meditação e o *Yoga*, têm se mostrado fundamentais no desenvolvimento socioemocional de crianças no ambiente escolar. Essas práticas não apenas promovem o autoconhecimento, mas também fortalecem os vínculos entre os alunos, criando um ambiente mais harmonioso e colaborativo. Como visto, Sarroeira, Pereira, Carvalho e Fernandez (2022) citam: "a meditação e o *Yoga* promovem o autoconhecimento e fortalecem vínculos no ambiente escolar", evidenciando a importância dessas atividades na formação de relações saudáveis entre as crianças.

No Colégio Santo Antônio, localizado em Estrela - RS, a prática de *Yoga* tem sido implementada de forma sistemática, trazendo benefícios significativos para as relações interpessoais e o desenvolvimento emocional dos alunos. Branco (2020) relata que “os efeitos nas relações interpessoais e no desenvolvimento emocional das crianças são visíveis, com um aumento na empatia e no respeito à diversidade”. Essa prática regular não apenas melhora a convivência, mas também contribui para a construção de um ambiente escolar mais acolhedor.

Além disso, Cabral, Piscalho e Seixas (2022) destacam a importância das práticas meditativas e de *Yoga* para o desenvolvimento socioemocional das crianças, afirmando que “essas práticas ajudam a desenvolver habilidades emocionais essenciais, como a empatia e o controle de impulsos”. A inclusão dessas atividades no currículo escolar permite que as crianças aprendam a lidar com suas emoções de maneira mais eficaz, promovendo um crescimento saudável e equilibrado.

Por fim, o relatório de estágio mencionado por Cabral (2021) traz observações valiosas sobre o impacto das práticas contemplativas no desenvolvimento socioemocional. As experiências relatadas demonstram que “as práticas contemplativas têm um papel crucial na formação do caráter e na capacidade de resolução de conflitos entre as crianças”. Isso reforça a ideia de que a meditação e o *Yoga* não são apenas atividades físicas, mas sim ferramentas poderosas para o desenvolvimento integral dos alunos.

Sarroeira, Pereira, Carvalho e Fernandez (2022) afirmam que as práticas contemplativas têm se mostrado eficazes em promover o autoconhecimento e fortalecer vínculos no ambiente escolar. Ao permitir que as crianças se conectem consigo mesmas e com os outros, essas práticas ajudam a criar um ambiente mais harmonioso e colaborativo.

No Colégio Santo Antônio, por exemplo, “a implementação de aulas de *Yoga* demonstrou efeitos positivos nas relações interpessoais e no desenvolvimento emocional dos alunos”, como aponta Branco (2020). As crianças que participam dessas atividades relatam uma maior empatia e compreensão em relação aos colegas, o que contribui para um clima escolar mais positivo e inclusivo.

Além disso, Cabral, Piscalho e Seixas (2022) consideram que as práticas meditativas e de *Yoga* são fundamentais para o desenvolvimento socioemocional das crianças, pois ajudam a regular emoções e a lidar com o estresse. Através da meditação, os alunos aprendem a se concentrar e a acalmar a mente, o que é essencial para o seu bem-estar emocional e para a construção de relacionamentos saudáveis.

O relatório de estágio mencionado, fornece evidências sobre o impacto das práticas contemplativas no desenvolvimento socioemocional, mostrando que as crianças que se envolvem em atividades de *Yoga* e meditação tendem a apresentar melhorias significativas em sua capacidade de se relacionar com os outros e em sua autoconfiança, ressalta Cabral (2021).

4.4. Yoga e Funções Cognitivas: Impacto no Aprendizado e Concentração.

Conforme mencionado por Pires e Pimenta (2023) “a importância do *Yoga* e *Mindfulness* para a concentração e aprendizado das crianças é inegável”. Essas práticas ajudam a criar um estado mental mais calmo e focado, permitindo que os alunos se concentrem melhor nas atividades escolares. A prática regular de *Yoga* não apenas melhora a flexibilidade física, mas também promove um aumento na capacidade de atenção, essencial para o aprendizado eficaz.

O *Yoga* e as práticas de *Mindfulness* têm se mostrado cada vez mais relevantes no contexto educacional, especialmente no que diz respeito ao impacto no aprendizado e na concentração das crianças. A integração dessas práticas no ambiente escolar pode proporcionar benefícios significativos para o desenvolvimento cognitivo dos alunos.

Sato (2023) demonstra como as práticas de *Yoga* ajudam as crianças a desenvolverem técnicas que melhoram a atenção e a concentração. "As crianças aprendem a controlar sua respiração e a se conectar com o momento presente, o que resulta em uma maior capacidade de foco durante as aulas." Essa conexão entre corpo e mente é fundamental para que os alunos possam absorver melhor o conteúdo e participar ativamente das atividades propostas.

Além disso, Ferreira (2023) discute a possibilidade de integrar o *Yoga* ao currículo escolar como uma estratégia para melhorar as funções cognitivas. "A inclusão do *Yoga* no currículo pode ser uma ferramenta poderosa para promover o bem-estar mental e emocional, além de melhorar a capacidade de aprendizado." Essa abordagem não apenas beneficia o desempenho acadêmico, mas também contribui para a formação de crianças mais equilibradas e resilientes.

Cabral (2021), apresenta um relato de estágio, que inclui observações sobre a relação entre *Yoga* e funções cognitivas no aprendizado. As experiências relatadas podem evidenciar que "as práticas de *Yoga* têm um impacto positivo nas habilidades cognitivas, resultando em um aumento na atenção e na retenção de informações." Esses dados reforçam a importância de se considerar o *Yoga* como uma prática complementar no ambiente escolar.

Em suma, a prática de *Yoga* e *Mindfulness* no contexto educacional é uma estratégia eficaz para melhorar a concentração e o aprendizado das crianças. A integração dessas práticas ao currículo escolar não apenas promove o desenvolvimento cognitivo, mas também contribui para o bem-estar emocional dos alunos, preparando-os para enfrentar os desafios acadêmicos e da vida de forma mais equilibrada e consciente.

Primeiramente, o *Yoga* e a atenção plena são fundamentais para ajudar as crianças a desenvolverem técnicas que melhoram a atenção e a concentração. Ao praticar essas atividades, os alunos aprendem a focar sua mente e a se desligar de distrações externas, o que é crucial em um ambiente escolar repleto de estímulos, segundo Pires e Pimenta (2023). Essa capacidade de concentração não apenas facilita o aprendizado, mas também permite que as crianças absorvam melhor o conteúdo apresentado em sala de aula.

Além disso, a integração do *Yoga* ao currículo escolar pode ter um impacto significativo nas funções cognitivas. Ferreira (2023) cita que as práticas de *Yoga* promovem a regulação emocional e a redução do estresse, fatores que, quando gerenciados adequadamente, podem

levar a um melhor desempenho acadêmico. Crianças que praticam *Yoga* regularmente tendem a apresentar melhorias na memória, na capacidade de resolver problemas e na criatividade, o que são habilidades essenciais para o aprendizado, como cita Sato (2023).

Conforme cita Cabral (2021), os relatos de estágio também confirmam essa relação entre *Yoga* e funções cognitivas, mostrando que as crianças que participam dessas práticas frequentemente demonstram um aumento na capacidade de concentração e um desempenho acadêmico mais robusto. A observação de educadores e profissionais da área revela que, ao incorporar práticas de *Yoga* e *Mindfulness*, as escolas podem criar um ambiente de aprendizado mais produtivo e positivo.

4.5. Educação Integral e o Papel do Autoconhecimento através do *Yoga* e *Mindfulness*.

A Educação Integral busca não apenas o desenvolvimento acadêmico, mas também o crescimento emocional, social e físico dos alunos. Nesse contexto, a prática de *Yoga* e *Mindfulness* se destaca como uma ferramenta poderosa para promover o autoconhecimento e o desenvolvimento integral das crianças.

Sarroeira, Pereira, Carvalho e Fernandez (2022) exploram como o autoconhecimento é promovido pela prática de *Yoga* e meditação no ambiente escolar. "Essas práticas permitem que os alunos se conectem consigo mesmos, desenvolvendo uma consciência mais profunda de seus pensamentos, emoções e comportamentos." Essa conexão interna é fundamental para que as crianças possam entender melhor suas reações e interações com o mundo ao seu redor.

O relato em Branco (2020) destaca como a prática de *Yoga* contribui para o autoconhecimento e o desenvolvimento integral das crianças. "Através das posturas, da respiração e da meditação, as crianças aprendem a ouvir seu corpo e a reconhecer suas emoções, o que é essencial para o seu crescimento pessoal." Essa habilidade de introspecção não apenas melhora a autoestima, mas também fortalece a capacidade de lidar com desafios emocionais.

Além disso, Cabral, Piscalho e Seixas (2022) discutem a vivência da meditação e *Yoga* no currículo escolar e seu impacto no autoconhecimento. "A inclusão dessas práticas no dia a dia escolar proporciona um espaço seguro para que os alunos explorem suas emoções e desenvolvam habilidades de autorregulação." Essa vivência diária ajuda a criar um ambiente de aprendizado mais saudável e acolhedor, onde as crianças se sentem valorizadas e compreendidas.

Marodin, Lanza Nova e Rossi (2020) abordam os benefícios do *Mindfulness* para o desenvolvimento integral e autoconhecimento dos alunos. "As práticas de *Mindfulness* não

apenas melhoram a concentração, mas também promovem uma maior consciência emocional, permitindo que os alunos se tornem mais empáticos e resilientes." Essa abordagem integral é crucial para formar indivíduos que não apenas se destacam academicamente, mas que também são capazes de se relacionar de maneira saudável com os outros e consigo mesmos.

Segundo a BNCC, a educação integral tem como propósito a formação e o desenvolvimento global dos estudantes, compreendendo “a complexidade e a não linearidade desse desenvolvimento, rompendo com visões reducionistas que privilegiam ou a dimensão intelectual (cognitiva) ou a dimensão afetiva” (BNCC, 2017, p. 14).

A educação que valoriza o autoconhecimento é, sem dúvida, um passo importante para a formação de cidadãos mais completos e preparados para os desafios da vida. A exploração do autoconhecimento promovido pela prática de *Yoga* e meditação no ambiente escolar é fundamental para o desenvolvimento emocional e social dos alunos, segundo Sarroeira Pereira, Carvalho e Fernandez (2022). Essas práticas ajudam as crianças a se tornarem mais conscientes de suas emoções, pensamentos e comportamentos, o que é essencial para o seu crescimento pessoal.

O relato de Branco (2020) sobre como a prática de *Yoga* contribui para o autoconhecimento e desenvolvimento integral das crianças destaca que, ao se engajar em atividades de *Yoga*, os alunos não apenas melhoram sua flexibilidade física, mas também desenvolvem habilidades emocionais e sociais importantes. Essa prática permite que as crianças se conectem com seu corpo e mente, promovendo uma sensação de bem-estar e autoconfiança.

Além disso, Cabral, Piscalho e Seixas (2022) afirmam que a vivência da meditação e *Yoga* no currículo escolar tem um impacto significativo no autoconhecimento dos alunos. Ao integrar essas práticas no dia a dia escolar, as instituições de ensino estão proporcionando um espaço para que as crianças aprendam a gerenciar suas emoções e a se relacionar melhor com os outros, o que é crucial para a formação de indivíduos saudáveis e equilibrados.

Marodin, Lanza Nova e Rossi (2020) também abordam os benefícios do *Mindfulness* para o desenvolvimento integral e autoconhecimento dos alunos, ressaltando que essas práticas não apenas melhoram a saúde mental, mas também favorecem a aprendizagem e a capacidade de concentração. A prática de *Mindfulness* ajuda as crianças a estarem mais presentes e atentas, o que é essencial para o sucesso acadêmico e para a construção de relacionamentos saudáveis.

4.6. Ludicidade e Criatividade em Práticas de *Yoga* para Crianças.

A prática de *Yoga* para crianças tem se mostrado uma ferramenta valiosa não apenas para o desenvolvimento físico e emocional, mas também para a promoção de um ambiente de aprendizado divertido e engajador. A importância de tornar as aulas de *Yoga* dinâmicas e divertidas é destacada por Pires e Pimenta (2023) onde se afirma que “aulas que incorporam elementos lúdicos e interativos são mais eficazes em manter o interesse e a participação das crianças.”. Essa abordagem não só facilita a aprendizagem, mas também torna a prática mais prazerosa.

Branco (2020) discute a adaptação das aulas de *Yoga* para serem lúdicas e criativas, enfatizando que "as atividades devem ser elaboradas de forma a respeitar a natureza brincalhona das crianças, utilizando jogos e histórias que estimulem a imaginação." Essa adaptação é crucial, pois as crianças aprendem melhor quando estão se divertindo e se sentindo envolvidas nas atividades propostas.

O enfoque na ludicidade e criatividade nas práticas de *Yoga* para crianças é abordado em Abreu (2021), que ressalta que “a ludicidade não apenas torna as aulas mais atrativas, mas também ajuda as crianças a se expressarem e a se conectarem com seus sentimentos.” Incorporar jogos e dinâmicas que incentivam a criatividade permite que as crianças explorem suas emoções de maneira leve e divertida, promovendo um ambiente seguro para a auto expressão.

Por fim, Oliveira, Demarzo e Mendes (2018) abordam como a ludicidade pode ser incorporada nas práticas de *Yoga* para estimular a criatividade. "Atividades que envolvem contação de histórias ou a criação de personagens durante as posturas de *Yoga* podem transformar a prática em uma experiência mágica e envolvente." Essa abordagem não só estimula a imaginação, mas também ajuda as crianças a desenvolverem habilidades sociais e emocionais, como empatia e cooperação.

A integração da ludicidade e criatividade nas aulas de *Yoga* para crianças é fundamental para engajar os alunos e promover um aprendizado significativo. Ao tornar as aulas dinâmicas e divertidas, os educadores não apenas facilitam a prática do *Yoga*, mas também contribuem para o desenvolvimento integral das crianças, preparando-as para se tornarem indivíduos mais equilibrados e criativos. A prática de *Yoga*, quando apresentada de forma lúdica, se transforma em uma experiência enriquecedora que vai além do físico, tocando aspectos emocionais e sociais essenciais para o crescimento saudável das crianças.

Segundo Pires e Pimenta (2023) a importância de tornar as aulas de *Yoga* dinâmicas e divertidas é fundamental para engajar as crianças e garantir que elas se sintam motivadas a

participar. Quando as aulas são apresentadas de forma lúdica, as crianças não apenas se divertem, mas também absorvem melhor os conceitos e benefícios do *Yoga*.

A discussão sobre a adaptação das aulas de *Yoga* para serem lúdicas e criativas destaca que essa abordagem não só torna a prática mais atrativa, mas também ajuda as crianças a desenvolverem habilidades sociais e emocionais, segundo Branco (2020). A ludicidade permite que os alunos explorem suas emoções e se conectem com os colegas de maneira mais significativa, promovendo um ambiente de aprendizado colaborativo.

Abreu (2021) afirma que o enfoque na ludicidade e criatividade nas práticas de *Yoga* para crianças é essencial, pois essas características ajudam a manter o interesse e a atenção dos alunos durante as aulas. Incorporar jogos, histórias e atividades interativas nas aulas de *Yoga* pode transformar a experiência em algo mais envolvente e prazeroso, facilitando a aprendizagem e a prática.

Além disso, Oliveira, Demarzo, Mendes (2018) apontam a abordagem sobre como a ludicidade pode ser incorporada nas práticas de *Yoga* para estimular a criatividade é um aspecto importante a ser considerado. Ao permitir que as crianças expressem sua criatividade durante as aulas, seja através de movimentos, posturas ou até mesmo na criação de histórias relacionadas ao *Yoga*, elas se sentem mais livres para explorar e se expressar, o que é fundamental para o seu desenvolvimento integral.

Portanto, a inclusão de *Yoga*, meditação e atenção plena nas escolas, especialmente quando apresentadas de forma lúdica e criativa, é uma estratégia valiosa que não apenas promove o bem-estar físico e emocional das crianças, mas também estimula sua criatividade e engajamento no processo de aprendizagem.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A escolha desse tema se justifica pela crescente necessidade de abordagens que integrem o aspecto emocional ao processo educacional, reconhecendo que a formação de um indivíduo vai além do conhecimento escolar. A prática de *Yoga e Mindfulness* nas escolas é um tema de grande relevância, especialmente no contexto atual, onde o bem-estar emocional e a saúde mental das crianças são cada vez mais discutidos. Este trabalho teve como objetivo investigar a aplicação do *Yoga* e do *Mindfulness* no contexto da Educação Infantil e Anos Iniciais, explorando seus potenciais benefícios para o desenvolvimento integral das crianças

Os objetivos propostos foram alcançados, evidenciando que a inclusão de *Yoga e meditação* no currículo escolar não apenas melhora a saúde física e mental das crianças, mas também contribui para um ambiente de aprendizado mais harmonioso e colaborativo. A pesquisa revelou que as práticas lúdicas e criativas são essenciais para engajar os alunos, tornando as aulas mais dinâmicas e atraentes. Através de metodologias que incorporam jogos e atividades interativas, os alunos se sentem mais motivados a participar, o que potencializa os benefícios dessas práticas.

Diante disso, a análise dos dados coletados demonstrou que a implementação dessas práticas resulta em melhorias significativas na atenção, concentração e nas relações interpessoais entre os alunos. Os relatos dos artigos, dissertações e teses corroboram a ideia de que a prática regular de *Yoga e Mindfulness* não só ajuda a reduzir a ansiedade e o estresse, mas também promove um clima escolar mais positivo, onde os alunos se sentem mais seguros e respeitados.

Além disso, a pesquisa também destacou a importância da formação dos educadores para a aplicação eficaz dessas práticas. A capacitação dos professores em técnicas de *Yoga e Mindfulness* é fundamental para garantir que as atividades sejam conduzidas de maneira adequada e que os alunos possam usufruir plenamente dos benefícios. Portanto, é essencial que as instituições de ensino considerem a formação continuada como parte integrante da implementação dessas práticas.

Para futuras pesquisas, sugere-se explorar a longo prazo os impactos das práticas meditativas no desenvolvimento emocional e escolar das crianças, bem como investigar a formação continuada dos professores para a aplicação dessas práticas. Estudos que analisem a percepção de diferentes atores envolvidos, como alunos, pais e educadores, podem enriquecer ainda mais o entendimento sobre a eficácia dessas abordagens.

Portanto, a inclusão dessas práticas nas escolas, se mostram uma estratégia eficaz e necessária para promover o bem-estar e o desenvolvimento integral dos alunos, contribuindo para a formação de indivíduos mais equilibrados e conscientes. A adoção dessas práticas não apenas prepara as crianças para enfrentar os desafios do cotidiano, mas também as capacita a se tornarem cidadãos mais empáticos e resilientes, prontos para construir um futuro mais harmonioso e colaborativo. Assim, este trabalho não apenas contribui para a discussão acadêmica sobre o tema, mas também serve como um convite à reflexão e à ação por parte das instituições educacionais.

REFERÊNCIAS

ABREU, Inês Sousa Figueiredo Alves. **Design como Ferramenta Mediadora de Mindfulness no Contexto da Infância: desenvolvimento de produtos no âmbito da transição da pré-escola para o 1º ano.** Dissertação (Mestrado em Design de Produto e Serviços) – Universidade do Minho, Escola de Arquitetura, Arte e Design, 2021. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/e1bf903eba7bf8fb692757eb2ec24cb4/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 30 jul. 2024.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular - Educação é a Base.** Brasília, MEC/CONSED/UNDIME, 2017. Disponível em:
http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_publicacao.pdf

BENVINDO, Arianne S. **A Yoga como atividade lúdica na Educação Física Escolar.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Centro Universitário de Brasília- UniCEUB, 2015.

BRANCO, Patrícia. **Cartografando memórias de uma prática educativa integral: analisando a experiência de meditação e yoga no Colégio Santo Antônio, para além do conhecer, o conhecer-se.** Dissertação (Mestrado em Memória Social e Bens Culturais) – Universidade La Salle, Estrela, 2019. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UNILASALLE_b4b08c8498412e6239a2bb2cff8393eb. Acesso em: 30 jul. 2024.

BRASIL. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRODERICK, Patrícia C.; METZ, Stacie. **Learning to BREATHE: A Pilot Trial of a Mindfulness Curriculum for Adolescents.** *Advances in School Mental Health Promotion*, v. 2, n. 1, Jan. 2011.

CABRAL, Sara; PISCALHO, Isabel; SEIXAS, Sónia. **Mindfulness na Educação Pré-escolar e no 1.º Ciclo do ensino básico: Um Estudo Exploratório.** Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Santarém, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/4273/3/Publicac%cc%a7a%cc%83o01072022%20%281%29.pdf>. Acesso em: 30 jul. 2024.

CABRAL, Sara Sofia Lopes. **Mindfulness na educação pré-escolar e no 1.º ciclo do ensino básico.** Relatório de Estágio (Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico) – Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Educação, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/3801>. Acesso em: 30 jul. 2024.

CRUVINEL, Miriam; BORUCHOVITCH, Evely. **Compreendendo a depressão infantil.** Petrópolis: Vozes, 96 p. 2014.

DEUTSCH, S.; AVALLONE, LP; PEDERSEN, M.; FARIA, AC; SANTOS, JLM. **Produção de material didático: estratégias inovadoras para aulas de Yoga**. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE TECNOLOGIA NA EDUCAÇÃO, XIII., 2013.

FARIA, AC et al. **Yoga na escola: por uma proposta integrada em busca de autoconhecimento**. In: CONGRESSO IBEROAMERICANO DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA, INOVAÇÃO E EDUCAÇÃO, Buenos Aires. Anais [...]. ISBN: 978-84-7666-210-6. Artigo 1519. 2014.

FERREIRA, Thais Carvalho. **Yoga com crianças e contato de histórias: a construção de experiências lúdicas e criativas na educação**. 95f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Arte-Teatro) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Instituto de Artes, São Paulo, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/102f2cb8-ef4c-48dd-b038-85a99339d7b7/content>. Acesso em: 20 ago. 2024.

FOLETTTO, Júlia C. **Efeitos da inserção da prática de Yoga na Educação Física escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 e 8 anos**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, 2015.

GAUER, G. **Revisão sistemática de instrumentos para avaliação de ansiedade na população brasileira**. Porto Alegre: Pepsic, 2009.

GERMER, CK **Mindfulness: o que é? Qual é a sua importância?** In: GERMER, CK; SIEGEL, RD; FULTON, PR *Mindfulness e psicoterapia*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, p. 2-36. 2016.

GRANT, M.J & BOOTH, A. **A typology of reviews: an analysis of 14 reviewtypes and associated methodologies**. *Health Info Libr J*, v. 26, n. 2, p. 91-108, 2009.

HAGEN, Ingunn; NAYAR, Usha S. **Yoga for Children and Young People’s Mental Health and WellBeing: Research Review and Reflections on the Mental Health Potentials of Yoga**. *Frontiers in Psychiatry*, v. 5, n. 35, 2014.

KABAT-ZINN, J. **Intervenções baseadas em mindfulness em contexto: passado, presente e futuro**. *Psicologia Clínica: Ciência e Prática*, v. 10, n. 2, p. 144-156, 2003.

KABAT-ZINN, J. **A mente alerta**. Objetiva, 2001.

LEAL, I. **Meditação e relaxamento para crianças**. Lisboa: Chiado Editora, 2015.

MALLOY-DINIZ, L. F.; SEDO, M.; FUENTES, D.; LEITE, WB. **Neuropsicologia das funções executivas**. In: FUENTES, D.; MALLOY-DINIZ, LF; CAMARGO, CHP; COSENZA, RM (Orgs.). *Neuropsicologia: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, p. 187-206. 2008.

MARTINS, FS; CUNHA, A. C. **Yoga com crianças: um caminho pedagógico-didático**. In: VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde. *A educação física promotora de saúde e desenvolvimento pessoal e social*. Braga, 2011.

MARTINS, Florbela dos S.; CUNHA, A. C. **Yoga com crianças: um caminho pedagógico-didático**. Anais do VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde, Braga: CIED. p. 1-15. 2011.

MARTINES, M. F. **Os benefícios da prática do yoga natural para crianças de 06 a 10 anos no aspecto da postura física, melhor respiração e concentração**. Monografia. Campinas: Universidade Estadual de Campinas. p. 8-62. 2009.

MARODIN, Karin Cristine; LANZANOVA, Luciane Sippert; ROSSI, Taiana Vanessa. **Benefícios do Mindfulness para a aprendizagem: uma revisão bibliográfica**. Revista Eletrônica Científica da UERGS, v. 6, n. 03, p. 216-223, 2020. Disponível em: <http://200.132.92.80/index.php/revuegrs/article/view/2866>. Acesso em: 10 de ago. 2024.

MOURA, S. M. **O corpo e o Yoga: A Importância de diferentes práticas na formação do Educador Físico**. Trabalho de Conclusão de curso (Graduação em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. Campinas. 2007.

MORAIS, Everton Adriano de. **Neurociências das emoções**. Curitiba: Intersaberes. (Série Panoramas da psicopedagogia). 2020.

NAKAMURA, Eunice; SANTOS, José Quirino dos. **Depressão infantil: abordagem antropológica: Child depression: anthropological approach**. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 41, n. 1, p.53-60, out. 2007.

PACKER, M. L. G. **Yoga para crianças**. Trabalho de Conclusão de Curso de Formação de *Yoga*. Joinville. 2011. Disponível em: <http://pt.slideshare.net/danibusco/Yoga-para-crianas>. Acesso em: 12 set. 2024.

PAPALIA, D. E. **Desenvolvimento humano**. 8. ed. Porto Alegre: Artmed. 2006.

PERESTRELO, V. **Mindfulness na educação**. 2. ed. Paço de Arcos: Edições Mahatma. 2018.

PIANTA, R. C.; NIMETZ, S. L.; BENNET, E. **Mother-child relationships, teacher-child relationships, and school outcomes in preschool and kindergarten**. Early Childhood Research Quarterly, v. 12, p. 263-280. 1997.

PIRES, Cristiane Sales; PIMENTA, Maria Alzira de Almeida. **Yoga em contextos escolares como instrumental da aprendizagem e da saúde coletiva**. Revista de Estudos Universitários (REU), Sorocaba, SP, v. 49, e023018, 2023. Disponível em: <https://periodicos.uniso.br/reu/article/view/5323>. Acesso em: 12 out. 2024.

PISKE, F. H. R. **O desenvolvimento socioemocional de alunos com altas habilidades/superdotação (AH/SD) no contexto escolar: contribuições a partir de Vygotsky**. Dissertação de mestrado. Universidade Federal do Paraná, Curitiba, PR, Brasil, 2013.

POSSIGNOLO, Lígia. **O yoga na escola**. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Pedagogia). Campinas: Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, 2012.

ROSSI, F. **Vivências e reflexões na formação continuada em educação física e as mudanças na prática pedagógica na educação infantil.** Anais... III Congresso Nacional de Formação de Professores e do XIII Congresso Estadual Paulista sobre Formação de Educadores: por uma revolução no campo da formação de professores, São Paulo: Unesp Prograd. 2016.

ROTHER, E. T. **Revisão sistemática x revisão narrativa.** Acta Paulista de Enfermagem, v. 20, p. vi-viii, 2007. doi: 10.1590/S0103-21002007000200001.

SILVEIRA, M. C. A. **Yoga para crianças – uma prática em construção.** Revista Religare 9.2 p. 177-185, 2012.

SARROEIRA, S.; PEREIRA, B.; CARVALHO, GS de; RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ, E. **Intervenções baseadas em métodos de relaxamento em contexto escolar na perspectiva de promoção de saúde e bem-estar: uma revisão sistemática.** Retos , 2022. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/77813> . Acesso em: 20 out. 2024.

SILVEIRA, M. C. A. **Yoga para crianças – uma prática em construção.** Revista Religare 9.2 p. 177-185, 2012.

SILVA, H. S.; LOPES, J. **Eu, professor, perguntas: 18 respostas sobre necessidades e capacidades dos alunos, gestão de sala de aula e desenvolvimento profissional do docente** . Lisboa: Pactor, 2015.

SATO, Daniela Leiko. **Yoga na Escola: Benefícios e Práticas.** Universidade de Taubaté, 2023. Disponível em: Disponível em: http://repositorio.unitau.br/jspui/bitstream/20.500.11874/531/1/TCC_Daniela.pdf. Acesso em: 20 out. 2024.

TERZI, A. M.; OLIVEIRA, D. R.; SILVA, D. T. L.; NASCIMENTO, J. J.; MARQUES, L. S.; DIAS, M. T. R.; RODRIGUES, M. L.; MENDES, P. H. A.; DEMARZO, M. M. P. **Mindfulness ("Atenção Plena") em sala de aula: Narrativas de alunos do 4º ano do Ensino Fundamental.** In: DIÁLOGOS INTER(DISCIPLINARES): Caminhos de um Programa de Extensão Universitária. São João del-Rei: Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ) e Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais (IF Sudeste MG), 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Marcelo-Demarzo/publication/326446495_MINDFULNESS_ATENCAO_PLENA_EM_SALA_DE_AULA_NARRATIVAS_DE_ALUNOS_DO_4_ANO_DO_ENSINO_FUNDAMENTAL/links/5b4dfb12aca27217ff9d3a9c/MINDFULNESS-ATENCAO-PLENA-EM-SALA-DE-AULA-NARRATIVAS-DE-ALUNOS-DO-4-ANO-DO-ENSINO-FUNDAMENTAL.pdf. Acesso em: 20 out. 2024.

TORTELLA, G. R.; SEABRA, A.B.; PADRÃO, J.; DÍAZ-SAN JUAN, R. **Mindfulness and other simple neuroscience-based proposals to promote student learning performance and mental health during the COVID-19 Pandemic.** Brain Sciences, v. 11, n. 5, p. 552, 2021.

VYGOTSKY, L. S. **Psicologia pedagógica.** P. Bezerra (trad.). São Paulo: Martins Fontes. 2010.

WOODYARD, Catherine. **Explorando os efeitos terapêuticos do Yoga e da sua capacidade de aumentar a qualidade de vida.** *Jornal Internacional de Yoga*, v. 4, n. 2, July/Dec. 2011.

ZELAZO, Philip David; LYONS, Kristen E. **The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood: A Developmental Social Cognitive Neuroscience Perspective.** *Child Development Perspectives*, v. 6, n. 2. 2012.