

MINDFULNESS EM CONTEXTO ESCOLAR: UMA NOVA PERSPECTIVA NA ATIVIDADE DOCENTE

Débora de Lima Marreiro

Coordenadora Pedagógica Rede Pública Municipal de Santos

RESUMO

O presente artigo propõe uma reflexão a respeito da prática do *Mindfulness* no contexto escolar e sua relação com a prática docente. A metodologia adotada foi o estudo bibliográfico e trouxe informações relevantes ao estudo realizado e divulgado. Estudos sugerem um impacto positivo das Mindfulness Based Interventions (MBIs) adaptadas para crianças e adolescentes em ambiente escolar. O objetivo deste artigo é discutir o impacto das práticas de MBIs no ambiente escolar, os efeitos das intervenções e o treinamento de professores. Os resultados indicam que MBIs para escolas devem ter menor duração das sessões; maior integração das práticas com o cotidiano; maior exploração dos cinco sentidos e envolvimento de familiares, professores e educadores. Evidências sugerem que os efeitos do treinamento de *Mindfulness* em ambientes educacionais podem ser positivos em casos de crianças com déficit de atenção. Entretanto, com a proliferação de protocolos de treinamento para professores e gestores educacionais, as evidências de efetividade de MBIs devem considerar um aprofundamento no estudo e nas práticas meditativas.

Palavras-chave: Mindfulness, Meditação, Déficit de Atenção.

1- INTRODUÇÃO

A pesquisa descrita abaixo pretende evidenciar a importância do *Mindfulness* como estratégia para a atenção e concentração no ambiente escolar. *Mindfulness* refere-se à capacidade de dirigir a atenção para a experiência como ocorre em cada momento, com aceitação e interesse (KabatZinn, 1996). Esta capacidade pode ser exercitada e aprendida. A criança em idade escolar, foco da pesquisa aqui descrita, pode aprender a focar a sua atenção em estados internos e físicos, particularmente na respiração e sensações físicas (CULLEN, 2011).

Como propor a prática da meditação em ambiente escolar? Quais as vantagens da prática do *Mindfulness* com crianças? Há indicação de prática de *Mindfulness* com crianças com TDAH? Essas indagações afligem pesquisadores e a literatura acadêmica brasileira registra algumas informações a respeito e sugere caminhos para a prática cotidiana.

Assim, este artigo tem como objetivo contribuir com a academia e com os professores, de forma sistematizada, compilando informações que contribuam com a implantação da prática em escolas e esclarecendo possíveis dúvidas acerca dos benefícios da meditação com crianças.

Metodologicamente, pode-se assumir que as reflexões aqui apresentadas emergem do estudo da revisão teórica realizada pelo autor e pela criteriosa investigação de práticas cientificamente comprovadas.

As informações estão estruturadas em coerência com a pesquisa realizada, inclui os principais conceitos; a introdução que contextualiza o trabalho; a revisão de literatura que descreve o *Mindfulness*, sua contribuição e possibilidades de implantação em ambiente escolar; a metodologia pautada no levantamento de informações por meio de bibliografias científicas e as considerações finais com recomendações e sugestões.

2- MINDFULNESS

2.1 Definição de Mindfulness

Mindfulness refere-se à capacidade de dirigir a atenção para a experiência como ocorre em cada momento, com aceitação e interesse (KabatZinn, 1996). Esta capacidade pode ser exercitada e aprendida. A criança em idade escolar, foco da pesquisa aqui descrita, pode aprender a focar a sua atenção em estados internos e físicos, particularmente na respiração e sensações físicas (CULLEN, 2011).

Considerada um “fenômeno emergente” no universo acadêmico (Cullen, 2011), a prática do *Mindfulness* pode ser cultivada por várias técnicas. Brown e Ryan (2006) definem *Mindfulness* como um estado mental caracterizado por: (a) não-elaborativo, (b) não-julgador,

(c) centrado no aqui-e- agora e (d) onde pensamentos, sentimentos e sensações que surgem no campo atencional são reconhecidos e aceitos.

Portanto, *Mindfulness* pode ser entendido como estado mental, traço de personalidade ou prática, como nas chamadas Mindfulness Based Interventions¹ (MBIs), intervenções que seguem protocolos. No caso das MBIs há um exercício contínuo de um conjunto específico de práticas capazes de fomentar estes estados mentais (Brown & Ryan, 2006).

Jon Kabat-Zinn, principal divulgador de *mindfulness* no ocidente, introduziu a prática, há mais de 30 anos, como um recurso para a investigação e prática clínica, por meio do Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR – Programa de Redução de Stress Baseado na *mindfulness*).

2.2 A prática de Mindfulness

A partir da constatação de inúmeros benefícios da prática de *mindfulness* em adultos, como redução de estresse, melhora no sistema imunológico e aumento da capacidade de atenção dos praticantes (Shapiro et al., 1998), os programas de intervenção baseados em práticas de *mindfulness* estão sendo adaptados para crianças e adolescentes (White, 2012).

Os resultados, embora incipientes, sugerem a viabilidade destas intervenções com crianças e adolescentes e parecem ser benéficos tanto em amostras clínica e não clínicas (Zenner, Herrnleben-Kurz & Walach, 2014).

Estudos confirmam que com a prática continuada é possível que a criança aprenda a focar a sua atenção durante períodos cada vez maiores. A relação entre *mindfulness* e as crianças com hiperatividade e déficit de atenção estão presentes na pesquisa relatada a seguir. O papel do controle da atenção é essencial para a autorregulação da cognição, emoção e comportamento.

O TDAH – Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade pode ser considerado uma desordem caracterizada por dificuldades na autorregulação e o *mindfulness* surge como um conjunto de técnicas que ensinam a criança a desenvolver novas competências de atenção e concentração. “As crianças sujeitas às técnicas de *Mindfulness* aprendem a organizar e desenvolver novas competências de autorregulação” (Zylowska, Smalley, & Schwartz, 2009).

Neste contexto, é lícito afirmar que a capacidade de regular a atenção pode ser encontrada no exercício da atenção plena ou *mindfulness* e beneficiar crianças, jovens e adultos com déficit de atenção. Salientamos que o número de crianças com diagnóstico de TDAH é crescente e que professores e pais têm imensa dificuldade em lidar com este desafio. Muitas pessoas rotulam as crianças como mal-educadas e a possibilidade de “controle” por meio de práticas como o *mindfulness* sugerem um caminho para os que não enxergavam soluções.

¹ Em português podemos chamar de Intervenções Baseadas em Mindfulness, mas aqui os autores preferiram utilizar o termo em inglês já consagrado na literatura da área.

Uma meta-análise realizada por Zenner, Herrnleben-Kurz, e Walach (2014) analisou treze estudos publicados, demonstrando que as Intervenções Baseadas em Mindfulness - MBIs são uma estratégia efetiva, de baixo custo, fácil aplicabilidade, que pode ser oferecida às crianças e jovens em ambientes escolares. Algumas adaptações são necessárias, como: (a) as adaptações estruturais necessárias (duração, tipos de exercícios, linguagem etc.); (b) os protocolos emergentes que acumulam mais evidências de eficácia; (c) o papel da Autocompaixão como componente central de efetividade; (d) os efeitos gerais das diferentes intervenções; (e) as estratégias de treinamento continuado para professores e equipe escolar (Schonert- Reichl & Lawlor, 2010).

Outro ponto central identificado pelas pesquisas em andamento é a autorregulação pelo exemplo, pois, no ambiente escolar, quando um professor, aluno ou funcionário administrativo passa a comportar-se de modo mais autorregulado, outros indivíduos tendem a imitar o comportamento e assimilar a postura de atenção plena. “Este tipo de resposta fica retida e passa a fornecer um modelo para comportamentos futuros” (Huppert & Johnson, 2010).

Neste sentido, a modelagem de comportamento se apresenta como uma ferramenta pedagógica que facilita a incorporação de novas habilidades provenientes de treinamento nas MBIs (Dewar & Christley, 2013; Germer, 2009).

Devido à importância que os modelos exercem no comportamento grupal, o treinamento dos professores e da equipe educacional é fundamental (Meiklejohn et al., 2012).

2.2.1 MindUp

O MindUp é um protocolo de MBIs desenvolvido para treinar professores e crianças em habilidades de Mindfulness (Roeser et al., 2013; Schonert-Reichl & Lawlor, 2010). A intervenção consiste em práticas *Mindfulness* adaptadas para execução em sala de aula e com o objetivo de melhorar os níveis de autoconsciência, atenção focada, autorregulação e redução de estresse (Roeser et al., 2013).

Quatro temas centrais estruturam o MindUp: (a) acalmar a mente (por meio do treino da atenção ao som de um instrumento, um pequeno gongo, ao mesmo tempo em que foca na respiração); (b) atenção Mindful (a uma variedade de sensações, pensamentos e sentimentos); (c) gerenciamento de emoções e de pensamentos negativos; e (d) tomada de consciência de quem eu sou e quem são aqueles que me cercam (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010).

Algumas técnicas de visualização criativa podem ocorrer concomitantemente aos exercícios de *Mindfulness*. Os professores participam de um treinamento em 12 meses, já que serão responsáveis pelas intervenções com as crianças. O programa com as crianças ocorre em dez semanas e pressupõe uma modificação curricular e a inclusão de tarefas elaboradas para fomentar habilidades de *Mindfulness* na vida cotidiana.

O foco do programa está nas lições diárias, em que os estudantes praticam exercícios de autorregulação da atenção, três vezes ao dia, começando com três minutos de cada prática e aumentando o tempo à medida que o programa avança (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010).

Nos Estados Unidos, um programa de oito semanas foi elaborado para apoiar os professores (Roeser et al., 2013), por meio de uma variedade de exercícios e atividades pedagógicas que promovem *Mindfulness*, autocompaixão e estratégias de resiliência emocional.

3. METODOLOGIA

O presente artigo partiu de uma revisão bibliográfica como alicerce para a análise descrita no trabalho. Partimos de uma busca de artigos científicos, dissertações e teses nas bases de dados Lilacs, Scholar Google e nas bibliotecas Cochrane e Scielo, sendo que o último acesso ocorreu em 2 de abril de 2020.

Foram utilizados os termos *mindfulness*, meditação, atenção plena em ambiente escolar e TDAH, bem como seus correlatos em inglês. Dentre os artigos encontrados, foram selecionados os estudos que atendessem os seguintes critérios de inclusão: trabalho publicado no período de 2010 a 2018 que relatasse experiências com meditação e *mindfulness* com crianças em ambiente escolar.

Alguns livros foram utilizados para complementar o estudo e referenciar as afirmações e dados. Iniciada a análise, optamos por utilizar os estudos que validaram a utilização de práticas de *mindfulness* no ambiente escolar com resultados comprovados de melhora na atenção, concentração e escuta concentrada.

Os artigos selecionados foram submetidos a uma primeira leitura, para que houvesse uma compreensão global dos estudos e identificação do público atingido pela pesquisa. Após a primeira leitura realizamos uma análise qualitativa dos conteúdos e comparamos os resultados obtidos nos diferentes relatos.

Os resultados exitosos e os limites desse estudo podem servir de ponto de partida para a elaboração de hipóteses a serem investigadas em outros estudos para aprofundar mais a discussão acerca do uso da meditação e práticas de *mindfulness* no ambiente escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora os objetivos iniciais do estudo tenham sido alcançados, contribuindo para um maior conhecimento a respeito das propostas de intervenção baseados em *mindfulness* nas escolas, pode-se apontar algumas limitações desta pesquisa.

Primeiramente, a escolha de algumas bases de dados e não outras, pode ter interferido na seleção da amostra de estudos, pois, outras bases poderiam resultar em publicações com outros resultados.

A dificuldade em encontrar estudos envolvendo intervenções em escolas brasileiras, talvez, tenha ocorrido pela seleção das bases de dados, mas temos que considerar que os resultados obtidos são encorajadores.

Um próximo passo da pesquisa pode ser o levantamento de produções brasileiras em periódicos. A relevância desse tipo de estudo justifica-se na medida em que ele aglutina informações teóricas, metodológicas e empíricas para interessados no tema.

Vale ressaltar a constatação da falta de informações mais detalhadas, em alguns artigos, que elucidassem os procedimentos de intervenção e o detalhamento das etapas para implantação e implementação de um programa de *mindfulness* com crianças em ambiente escolar.

As publicações destacaram a importância de um treinamento consistente para os professores ou outros técnicos responsáveis pela realização das práticas de *mindfulness* nas escolas. Outro ponto essencial é reforçar a todos os que atuarem como facilitadores da intervenção que sejam praticantes para facilitar o processo para os alunos.

No Brasil, iniciativas pioneiras estão surgindo, como o projeto “Meditação pela Paz”, que não pode ser considerado como uma Intervenção Baseada em *Mindfulness*, mas inclui em seu protocolo exercícios breves de atenção na respiração, desenvolvendo estados compassivos que emergem dos exercícios.

As pesquisas a respeito de *mindfulness* ocorrem há mais de 30 anos, a partir de intervenções com adultos, porém, pesquisas com crianças e adolescentes são muito recentes. Os resultados sinalizam que a prática de *mindfulness* e meditação com crianças pode promover o desenvolvimento de habilidades socioemocionais melhorando as respostas de enfrentamento e os níveis de atenção e concentração.

Este cenário promissor demonstra que estudos teóricos e revisões a respeito de *Mindfulness* inicia uma investigação empírica sobre os efeitos de MBIs em crianças nos ambientes escolares.

BIBLIOGRAFIA

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2006). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.

Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: An emerging phenomenon. *Mindfulness*, 2(3), 186-193.

Dewar, B., & Christley, Y. (2013). A critical analysis of compassion in practice. *Nursing Standard*, 28(10), 46-50.

Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 1996.

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 Education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*.

Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., ...Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*.

Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulnessbased education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*.

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., and Bonner, G. (1998). Effects of mindfulnessbased stress reduction on medical and premedical students. *J. Behav.*

Veiga, F. H., Festas, I., Taveira, C., Galvão, D., Janeiro, I., Conboy, J., Carvalho, C., Caldeira, S., Melo, M., Pereira, T. Almeida, A., Bahía S. & Nogueira, J. (2012). Envolvimento dos Alunos na Escola: Conceito e Relação com o Desempenho Académico — Sua Importância na Formação de Professores. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 46.

Veloso, C. Barroso, I., Branco, M., Ferreira, A., Fernandes, I., Ladeiras, A., Pinto, F., Brandes, H., Sousa, O. & Fuertes, M. (2017). Estudo sobre as diferenças interativas e comunicativas dos educadores e dos pais com crianças em idade pré-escolar. Submetido à *Revista Da Investigação às Práticas: Estudos Educacionais* (in revision).

White, L. S. (2012). Reducing Stress in School-age Girls Through Mindful Yoga. *Journal of Pediatric Health Care*, 26(1), p.45(12).

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*.