

**BIANCA SANTOS MENDES**

**MEDITAÇÃO NA INFÂNCIA: O QUE DIZEM AS CRIANÇAS**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Marynelma Camargo Garanhani

**CURITIBA**

**2011**

Dedico esse trabalho às crianças dessa nova geração que vem surgindo...

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a energia que nos mantém vivos, em primeiro lugar. A minha família que vem me acompanhando por toda minha vida nesse processo de descoberta do mundo e que me colocam em primeiro lugar quase sempre. Aos meus amigos que estão longe, mandando boas energias via telefone, email ou redes sociais, mas principalmente aos que estão perto, que sentiram comigo minhas dificuldades e compartilharam minhas conquistas de forma sempre calorosa e amigável.

Obrigada a todos que passaram pelo meu caminho e contribuíram para minha formação não somente profissional, mas principalmente a formação humana que foi tão intensa nesses quatro anos de faculdade, contando com a minha querida “TURMA X”, tão polêmica por ser tão heterogênea, mas cheia de riquezas em particularidades e inteligências de diversas formas e estilos.

Tenho uma eterna gratidão às meninas que dividiram apartamento comigo, que me ensinaram a ser e simplesmente a ser, são elas Raissa Brandão, Giovana Monteiro Serrano e Cássia Simões Santana, e também por fornecerem seus notebooks, pois sem eles eu jamais conseguiria terminar minha monografia. Quero fazer um agradecimento a minha amiga que foi uma irmã no tempo que moramos juntas, Andrea Ceribelli Couto, pessoa fantástica com sentimentos puros e brilho nos olhos, fornecendo energia sempre que possível.

Na realidade gostaria de agradecer a vida por poder abrir meus olhos todos os dias de manhã e conseguir olhar nos olhos das pessoas que mais amo quase todos os dias. E aos que amo e estão longe, assim como Wilson Eduardo Gehm Filho, minha eterna gratidão por ter desenvolvido junto comigo uma forma peculiar de olhar para a sociedade com mais criticidade e ao mesmo tempo compaixão. O que compartilhamos chega a ponto de fazer renascer em mim a vontade de trabalhar diretamente com o ser humano com o intuito de melhorar a sociedade que vivemos.

Agradeço também as pessoas que me apresentaram o yoga e a meditação, iniciando minha estrada nessa longa jornada.

Por último e não menos importante porque sem ela não conseguiria nem começar esse estudo, agradeço a minha orientadora Marynelma Camargo Garanhan, educadora sensível com mil artimanhas para que possamos progredir e nos tornarmos bons profissionais.

Obrigada a todas as pessoas que passaram, passam e irão passar na minha vida.

Obrigada família e pensadores do mundo...

“Força é força. Não existe o indivíduo forte de um lado só. Intelectualmente poderoso e espiritualmente frágil. Senão, é como colocar toda a carga de um caminhão de um único lado: ele vai tombar na primeira curva.”

Nuno Cobra

## SUMÁRIO

<b>LISTA DE QUADROS</b> .....	viii
<b>RESUMO</b> .....	ix
<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	10
<b>2 REVISÃO DE ESTUDOS</b> .....	13
2.1 A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO .....	13
2.2 A MEDITAÇÃO NA EDUCAÇÃO DAS CRIANÇAS .....	14
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	18
3.1 MÃOS SEM FRONTEIRAS E O EXERCÍCIO DA MEDITAÇÃO .....	18
3.2 OS SUJEITOS E OS INSTRUMENTOS .....	19
3.3 A ANÁLISE DOS DADOS .....	21
<b>4 APRESENTAÇÃO DA ANÁLISE DOS DADOS</b> .....	23
4.1 NÃO FORÇAR UMA SITUAÇÃO .....	23
4.2 A LIBERDADE DE ESCOLHA .....	26
<b>3 CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	30
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	32

## LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – OS SUJEITOS DA PESQUISA .....	20
--	----



## RESUMO

### MEDITAÇÃO NA INFÂNCIA: O QUE DIZEM AS CRIANÇAS

O objetivo da pesquisa foi identificar o que as crianças falam sobre as práticas da meditação. A pesquisa foi realizada com crianças de 6 a 12 anos em um projeto realizado na cidade de Campo Largo, Paraná. Para isto, utilizaram-se como apoio teórico os estudos de Nuno Cobra (2004), pesquisas, reportagens e entrevistas publicadas em jornais brasileiros e de outros países sobre o tema. A fala das crianças e a análise dos dados foram organizadas em dois temas: não forçar uma situação e a liberdade de escolha. A conclusão do estudo foi que é possível inserir a meditação no cotidiano escolar. Não para controlar os alunos e mantê-los em silêncio, mas para torná-los pessoas conscientes de quem são, de onde estão e do que são capazes. Considerando que a relação entre meditação e atividade física é quase indivisível, a Educação Física poderia ser um instrumento fundamental para trabalhar a meditação nas escolas, abordando a complexidade e a totalidade que existe em “ser humano”. O que as crianças dizem nos leva a pensar que está mais do que na hora de mudarmos as perspectivas de um mundo acelerado e opressor, o qual esquece do mundo interior que existe em cada pessoa, cheio de possibilidades a serem exploradas.

**Palavras chaves:** Meditação, criança e educação

## 1. INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, dificilmente o ser humano se propõe a prestar atenção em seu próprio corpo e alguns minutos em silêncio passam a ser motivo de incômodo, pois o excesso de informações externas não permite que o homem desenvolva a capacidade de estar só consigo mesmo. Essa característica do mundo moderno pode trazer inúmeros fatores que desencadeiam uma sociedade superficial, impaciente e fragmentada refletindo de maneira desordenada na educação familiar e dentro das escolas.

Parece que com tanta diversidade e excesso de informação, fica cada vez mais difícil organizar os pensamentos. A cultura de inteligência cognitiva ignora as emoções, elas são permitidas enquanto a criança é pequena. Durante toda a infância a capacidade de lidar com as emoções vai sendo podada, transformando os indivíduos em “analfabetos emocionais” (Cobra, 2004, p. 48), talvez seja essa a razão de haver tantos diagnósticos de déficit de atenção, hiperatividade, ansiedade excessiva e stress infantil na atualidade.

É preciso tranquilizar, desacelerar e ensinar práticas que incluam a educação emocional e relevem o autoconhecimento, procurando entender a maneira como as crianças lidam com práticas diferentes das que estão acostumadas no seu dia a dia.

Segundo Nuno Cobra (2004), meditar consiste em tirar um tempo para si mesmo, momento que a mente pode descansar e revigorar as energias. E ele comenta:

“(...) Eu costumava ficar na ponte pênsil vendo passar as águas abruptas da corredeira. Sem me dar conta, tinha criado uma forma de dispersar o pensamento. Chegava em casa muito bem disposto graças aquele momento de devaneio.(...) Acabei incorporando uma forma de meditação que hoje, num breve momento de qualquer situação – até mesmo andando na calçada, posso interiorizar-me e sentir um profundo estado de tranquilidade, em que o tempo deixa de existir e eu ingresso num especial estado de consciência.” (COBRA, 2004, p. 21).

A meditação é um momento em que você pratica a ausência do passado e do futuro, apenas o momento presente existe e ela pode ser treinada de inúmeras formas, mas sempre com um objeto de concentração. Para Nuno Cobra (2004) esse objeto eram as águas que seguiam pela correnteza fazendo-o entrar em estado de contemplação consciente.

Patricia Pozza (2008), jornalista da revista eletrônica Notisul, afirma que a meditação proporciona um relaxamento que desacelera a pressão sanguínea e o ritmo cardíaco e ajuda o indivíduo a se recuperar de estágios de ansiedade, stress, medo excessivo, depressão etc. Portanto a meditação pode ser uma ferramenta para desacelerar o ritmo diário dos indivíduos dentro e fora da escola.

O jornal "A Folha de São Paulo", publicou no dia 30 de janeiro de 2011, a reportagem "Meditação muda estrutura do cérebro", por Mariana Versolato, que informava sobre os benefícios da meditação:

"(...) A lista vai da melhora de sintomas de esclerose múltipla (como diz estudo publicado na "Neurology") à prevenção de novos episódios de depressão (demonstrada em artigo na "Archives of General Psychiatry")."  
(VERSOLATO, 2011, s/p)

Essa pesquisa foi realizada em adultos, mas em algumas escolas a prática de meditação está sendo inserida para exercitar o controle corporal. Nos Estados Unidos, algumas escolas públicas obtiveram melhoras até mesmo no rendimento escolar, além do aspecto comportamental, afirma pesquisa realizada pelo professor Ronald Zigler (2011).

Se a meditação traz meios de autocontrole corporal, pode ser considerada uma das práticas a ser oferecida nas escolas para as crianças e os jovens. Neste cenário, surgiu o interesse de conhecer o que falam as crianças sobre a prática de meditação?

Para isso realizou-se uma pesquisa cujo objetivo foi identificar o que as crianças falam sobre as práticas da meditação. Conversando sobre o assunto com professores da Universidade Federal do Paraná encontrei uma organização chamada Movimento Sem Fronteiras (MSF), que trabalha com uma meditação de 5 minutos ao dia para adultos e crianças. Essa organização ofereceu um curso que ensinou a meditação para crianças que freqüentavam o projeto "Semeando Vidas"

que ocorre em uma instituição católica de Campo Largo, direcionado à crianças de baixa renda. E foi nesse projeto que busquei respostas para minhas indagações.

A escassez de pesquisas e estudos sobre a meditação para crianças justifica o trabalho. Dessa maneira a pesquisa possibilitou compreender práticas não enraizadas na nossa cultura, mas que podem auxiliar para uma educação que busca um olhar global do ser humano dentre suas peculiaridades e capacidades ainda não exploradas.

## 2. REVISÃO DE ESTUDOS

### 2.1 A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO

A meditação é uma das práticas mais antigas da humanidade e sua origem é desconhecida, sabe-se apenas que é uma prática comum no oriente há milênios. Daniel Goleman (1995), autor de “Inteligência Emocional” e “A Arte da Meditação”, define-a como um treinamento sistemático da atenção enriquecendo a percepção e melhorando a concentração. No site Wikipédia<sup>1</sup> a meditação tem sua definição como prática de focar a mente em um objeto, um meio de chegar ao divino ou de entender racionalmente os aspectos religiosos.

A disseminação da prática foi acontecendo com o passar dos anos e muitos métodos foram desenvolvidos sendo vinculados com outras práticas orientais, como o yoga, ou independente delas. O interessante é que as respostas que se obtém dos praticantes são basicamente as mesmas, como o relaxamento do corpo e a mente desperta, sensação de paz interior, clareza mental, controle do stress, diminuição da pressão arterial, equilíbrio, autocontrole, alívio de sofrimentos psíquicos etc.

Foi comprovado que a meditação também fortalece o sistema imunológico aumentando a concentração e ajudando o indivíduo a desenvolver seu potencial de forma mais consciente.

Algumas técnicas de meditação são realizadas pela respiração, outras pelo relaxamento do corpo, por palavras comuns e observação dos pensamentos, por visualização em telas mentais, ou mantras<sup>2</sup>.

A meditação utilizada pela ONG “Mãos Sem Fronteiras” tem a respiração como principal instrumento e aos poucos o praticante vai aprendendo a esvaziar a mente durante 5 minutos ao dia. O exercício 3+5+3 que consiste em 3 respirações conscientes, 5 minutos em meditação e mais 3 respirações conscientes finais, foi

---

<sup>1</sup>Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Meditacao>. Acesso em 04 ago. 2011

<sup>2</sup> Mantras - do sânscrito Man- mente e Tra-alavanca, é uma sílaba ou poema religioso normalmente em sânscrito. Os mantras originaram do hinduísmo porém são utilizados também no budismo e jainismo Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Meditacao>. Acesso em 05 ago. 2011.

ensinado durante o curso intensivo que compreende o 1º e o 2º nível da técnica e depois o 3º nível, na Sede do MSF<sup>3</sup>.

A respiração diafragmática também é um dos instrumentos utilizados pelo método Nuno Cobra (2004). É usada para equilibrar mente-corpo-espírito-emoção e evitar uma série de doenças que o mundo moderno provoca como o stress excessivo não somente em adultos, mas também em crianças que recebem informações de todas as formas e sentem dificuldade em administrá-las.

Nuno Cobra (2004) afirma que toda pessoa medita sem perceber, porque o cérebro necessita desse tempo de pausa, como acontece de forma inconsciente ele aconselha reservar alguns minutos do dia para realizar uma meditação consciente. O estado de relaxamento é extremamente importante na atualidade, tempo em que velocidade significa competência e que não existe espaço para o autoconhecimento.

Portanto para aprender a lidar com o tempo e a respeitar o próprio ritmo do corpo, a prática da meditação é um auxílio e uma ferramenta de descanso e recuperação de energia.

## **2.2 A MEDITAÇÃO NA EDUCAÇÃO DAS CRIANÇAS**

Não é comum nas escolas encontrar uma atividade semelhante à meditação, mas em algumas delas de modo ainda bem informal, os professores e professoras estão realizando esse trabalho com seus alunos.

Uma pesquisadora de Harvard Medical School, chamada Britta Holzel (2011), e Sara Lazar (2011), estudam há alguns anos o efeito da meditação no cérebro e, segundo seus estudos, a prática aumenta a quantidade de massa cinzenta no cérebro, área responsável pela capacidade de memória e aprendizagem. Em artigo publicado no jornal Gazeta do Povo, no dia 26/03/2011 pesquisadores e autores de

---

<sup>3</sup> MSF - Mãos Sem Fronteiras é uma organização não-governamental que atua em vários países. A sede mundial localiza-se na Espanha e, no Brasil, em Curitiba. Em nosso país, a Organização possui representantes e voluntários em diversos estados. Ensina uma técnica de tratamento feita com as mãos por meio de cursos práticos, denominada "Estimulação Neural®". A prática diária dos exercícios ensinados nos cursos comprovadamente aumenta a concentração, diminui níveis de stress e resulta em maior equilíbrio emocional. Disponível em: [www.maossemfronteiras.com.br](http://www.maossemfronteiras.com.br). Acesso em: 12 jun 2011.

um programa de meditação e desenvolvimento corporal obtiveram um bom resultado no rendimento escolar:

“Pelo menos 41% dos estudantes avaliados tiveram ganho de pelo menos um nível de desempenho em Matemática em comparação com 15% do grupo que não meditava, especialmente entre os alunos com mais baixos níveis de performance.” (GAZETA DO POVO, 2011, s/p.)

Portanto, a meditação nas instituições de ensino seria um mecanismo interessante para que a criança, mesmo nesse meio de muitas informações, seja capaz de concentrar-se no que julgue relevante para seu aprendizado.

Depois de obter informações e instruções sobre a meditação, alguns alunos disseram em uma nota publicada em um jornal inglês, em Janeiro de 2010, por Sam Lister, que observaram o seu nível de ansiedade mais controlado, melhoras no sono e capacidade de enfrentar problemas escolares com mais tranquilidade. Isto significa que esses sujeitos conseguiram manter o stress sob controle que, segundo um artigo publicado pelo Serviço de pediatria do Hospital de Braga em janeiro de 2010, é superado por crianças e adolescentes facilmente, ou com maiores dificuldades, dependendo das características e da sensibilidade de cada indivíduo.

Nas escolas encontram-se indivíduos com características variadas, com facilidades e dificuldades diferentes uns dos outros, é inevitável na fase escolar seguir o padrão de comportamento comum e tentar agir conforme o grupo social. Todavia, quando há excessiva preocupação de aceitação originada de um desequilíbrio emocional, por exemplo, identidades podem ser anuladas, fazendo com que o indivíduo perca o parâmetro de si mesmo e acabe descontrolando suas emoções, pensamentos e ações.

A meditação tem por objetivo o autoconhecimento e é através dele que se atinge equilíbrio e discernimento. Dessa maneira, crianças com dificuldades, em qualquer campo, encontrariam na escola, uma oportunidade para aprender mais sobre si e experimentar o autocontrole por elas mesmas e não por imposição do meio em que vivem. Continuar seguindo uma cultura que Nuno Cobra (2004) define como “Cultura da razão”, que deixa a mercê particularidades emocionais e afetivas resulta em uma vida mais limitada e com pouca saúde.

Segundo Nuno Cobra (2004) a mente racional é apenas um pequeno espaço dentro da grande complexidade do ser humano e existe um lado oculto no mundo

interior de cada um que ainda não foi explorado pela maioria das pessoas. Por tratar do ser humano como um ser complexo e completo, o autor acredita que o corpo é uma extensão da própria mente, portanto uma das formas de chegar a mente é conhecer e trabalhar o corpo.

Por essa razão o exercício físico torna-se também vital para obter um desenvolvimento amplo do ser humano. A perspectiva de Nuno Cobra (2004) sobre a relação entre ser humano e movimento consiste em uma teoria que propõe uma ligação entre corpo-mente-espírito-emoção, dando ênfase no desenvolvimento psicossocial através do “fazer”. Conhecer com o corpo, com a experiência para fortalecer a mente.

A junção do exercício físico com a meditação está sendo estudada, também por alguns pesquisadores fora do país. Em um artigo da Gazeta do povo publicado no dia 26/03/2011, na coluna “Laboratório”, consta que houve um melhor desempenho no rendimento escolar através de um programa de meditação juntamente com exercício físico em uma escola nos Estados Unidos. Essa pesquisa trouxe a seguinte informação:

“Especialistas dizem que a meditação deixa os alunos mais calmos, felizes e menos hiperativos; com uma maior capacidade para se concentrarem na atividade escolar. No que diz respeito ao ambiente, nas escolas onde a técnica já foi implantada, os professores relatam menos brigas entre os estudantes, menos uso de linguagem abusiva e, de modo geral, um ambiente mais tranquilo. (...) os resultados da pesquisa reforçam a tendência da educação com foco na mente e no desenvolvimento corporal (...)” (GAZETA DO POVO, 2011, s/p.)

O professor Ronaldo Zigler (2011) e Sanford Nidich (2011) autores desse programa nos Estado Unidos, para implementar a meditação em escolas públicas, defendem uma educação com foco na mente e no desenvolvimento corporal para uma melhora no rendimento escolar. Se o músculo é uma extensão do cérebro como diz Nuno Cobra (2004), é relevante que além da meditação, atividades físicas sejam realizadas para um equilíbrio da mente e do corpo. Considerando que segundo esse autor, um corpo frágil é incapaz de desenvolver uma mente forte refletindo em um sujeito mais frágil e inseguro para encarar os desafios diários. Cobra (2004) ainda afirma:



“Um milhão de palavras não podem ser mais fortes que uma conquista real, palpável e concreta com o próprio organismo, que balance suas estruturas calcadas nas negatividades. E com as transformações mais amplas virá, sem dúvida, a transformação por completo. Em meu método ofereço o corpo para sua transformação como pessoa, para que deixe de ser um mero coadjuvante de sua vida e passe a ser seu protagonista. O agente fundamental de sua vida.” (COBRA, 2004, p. 57)

Com base em pesquisas como essas, é possível questionar se a meditação poderia ser inserida nas escolas. Considerando que sua ligação com a atividade física é tão estreita, a educação física poderia ser um instrumento fundamental para trabalhar a meditação com crianças.

### **3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Nesse capítulo serão explanados os caminhos metodológicos que percorri para realizar a pesquisa. Serão expostos os primeiros passos com o movimento “Mãos Sem Fronteiras e o Exercício da Meditação”, assim como “Os sujeitos e seus Instrumentos”, relatando algumas características da realidade desses sujeitos e a “Análise de Dados”, expondo de que maneira pude identificar e analisar os dados coletados no campo de pesquisa.

#### **3.1 “MÃOS SEM FRONTEIRAS E O EXERCÍCIO DA MEDITAÇÃO**

O movimento “Mãos Sem Fronteiras” (MSF) é uma organização não governamental sem fins lucrativos, religiosos, filosóficos ou políticos, está presente na Espanha por mais de 20 anos e no Brasil a mais ou menos 10 anos, com sede em Curitiba. O trabalho realizado pelo grupo consiste em trabalhar a energia vital através das mãos (técnica denominada estimulação neural) e meditação durante cinco minutos ao dia.

Para conhecer melhor o trabalho do MSF, participei de um curso intensivo, onde recebi informação sobre os três primeiros níveis da técnica de estimulação neural. Depois do curso, ministrei o tratamento em mim, para entender o processo. De início não pareceu fazer muita diferença, porém mais tarde quando deixava de fazer um ou dois dias, percebi a mudança da disposição do meu corpo. O tratamento constitui-se em uma meditação diária de 5 minutos ao dia, chamada de exercício 3+5+3, que corresponde a 3 respirações conscientes, 5 minutos de respiração e 3 respirações conscientes finais e aplicação da técnica de estimulação neural que consiste no toque com as mãos em alguns centros vitais.

A pessoa responsável pelo projeto “Semeando Vidas” também fez o curso para adultos com o intuito de conhecer a técnica e oferecer um curso para crianças.

O projeto “Semeando Vidas” pertence a uma entidade católica situada em Campo Largo, (Paraná), cujo objetivo é manter crianças de baixa renda em atividades educativas no contra turno da escola. As crianças têm entre 5 a 13 anos e recebem aulas de filosofia, educação física e ensino religioso. Porém quaisquer

outras atividades propostas por um voluntário que ensine valores e princípios humanos são bem vindas no projeto.

O espaço do projeto é uma casa com uma sala logo na entrada, onde as crianças assistem a filmes e fazem as tarefas proporcionadas pelos professores, tem também uma capela, uma cozinha, um refeitório, um banheiro, um espaço para guardar materiais, e uma lavanderia. Há um jardim ao lado onde as crianças têm aulas de educação física, local em que foi realizada a maioria das observações e coleta dos dados da pesquisa.

A religiosa responsável pela casa informou que realizava a meditação todos os dias após o almoço e que depois eles tinham as aulas já planejadas. A casa é um ambiente familiar, as crianças cuidam uma das outras e os maiores se sentem responsáveis pelos mais novos. Há conflitos entre eles também e quando necessário é resolvido pela responsável. Para isto, ela retoma os princípios cristãos sempre que tem oportunidade, seja em situação de conflito ou em situação de harmonia. O estímulo positivo também é importante na visão da religiosa.

### **3.2 OS SUJEITOS E OS INSTRUMENTOS**

O público alvo do projeto são crianças que moram próximo da casa religiosa, localizada na entrada de Campo Largo. Portanto observei crianças de 5 a 12 anos. A maioria delas estudam na mesma escola, mora próxima uma da outra e possui baixa renda.

Para analisar as falas, preferi dar um nome fictício às crianças com o intuito de preservar a identidade das mesmas, foram cedidos o sexo e a idade das crianças para que a análise tenha dados reais. Foram 10 crianças analisadas, sendo 7 meninos e 3 meninas, como mostra o quadro1:

Nome	Idade	Sexo
Fernanda	08	Feminino
Jean	06	Masculino
Agatha	11	Feminino
Gabriel	06	Masculino
Henrique	11	Masculino
Joao	12	Masculino
Karine	09	Feminino
Marcelo	10	Masculino
Helton	08	Masculino
Vinicius	12	Masculino

Quadro 1: Os sujeitos da pesquisa. "Meditação na Infância: o que dizem as crianças". Fonte: A autora, 2011

As falas das crianças foram registradas em um caderno de campo, não houve o uso de gravadores, até mesmo porque depois do primeiro dia era eu quem orientava as atividades de meditação, as quais foram realizadas as quartas-feiras. Não havia um horário específico nesse dia da semana, apenas nos outros dias, a religiosa praticava a meditação logo após o almoço. Procurei sentir as crianças e estabelecer uma relação com elas. Para isto, usava o momento que achava oportuno de falar ou fazer o exercício 3+5+3.

O encontro das crianças com o grupo MSF aconteceu em um final de semana, por meio de um curso preparado só para crianças, ou seja, foram cantadas músicas com pequenas coreografias existia também um personagem chamado "Manolino", que dava algumas orientações de como iniciar uma meditação e os tratamentos. Este personagem foi criado pelo MSF como meio de chamar atenção das crianças e ensinar a meditação de forma coerente com a compreensão infantil. Esta proposta para crianças foi organizada a partir de um projeto chamado "Meditando na Escola", pelo grupo MSF.

O primeiro contato com as crianças após o curso ministrado pelo "Mãos Sem Fronteiras" foi em uma quarta-feira após o almoço, durante um mês eu frequentei o projeto, fazendo visitas todas as quartas-feiras. Primeiramente eu iria apenas observá-los, registrar suas falas e seus comportamentos referentes ao exercício de meditação. Porém, a responsável pela casa me informou que as quartas-feiras ela

não realizava a prática com as crianças e me deu autonomia para praticar a meditação com as crianças.

Dessa maneira pude observar o comportamento delas durante as aulas de filosofia e educação física. Ao orientar a meditação pude perceber de que maneira elas a praticavam nos dias em que eu não estava lá e de que maneira elas recebiam a prática proposta.

### **3.3 A ANÁLISE DOS DADOS**

Esta pesquisa é de cunho etnográfico e para analisar as falas que foram coletadas durante minhas observações/intervenções e organizá-las, estudei um pouco mais sobre os autores e seus conceitos sobre criança, meditação e exercício físico. Considerei relevante que uma breve passagem sobre a realidade exposta pelos indivíduos fosse esclarecida, assim como a falta de referências para se ter um conceito do que é a prática de meditação e a distância entre os ambientes envolvidos.

Logo, procurei identificar aspectos semelhantes entre a fala das crianças e as novas pesquisas sobre meditação e seus benefícios na educação do ser humano. Comecei a perceber o tempo que a criança vive e qual a dificuldade que elas enfrentam em ficar em silêncio e controlarem seus corpos por elas mesmas e pude então refletir sobre o motivo da dificuldade de realizar uma prática incomum nos dias atuais.

Houve uma percepção também de como a educação autoritária ainda é freqüente e o quanto isso causa desconforto e limitação nos indivíduos, tornando-os mais arredios e distantes do educador. Quando tornei a prática mais leve e livre pude analisar que o interesse aumentou e observei a capacidade que os sujeitos possuem de ensinar, o resultado de uma atividade que não está sendo imposta, a liberdade de escolha desses indivíduos e o quanto eles valorizam essa liberdade. Foi dessa maneira que vi florescer o interesse e algumas falas espontâneas surgiram depois da meditação. Somente nesse momento pude compreender como as crianças recebem essa prática, depois de terem experimentado a sensação que ela proporciona.

A análise da discussão dos dados foi organizada de forma dialogada entre as falas das crianças, os conceitos dos autores e minhas compreensões.

## 4. APRESENTAÇÃO DA ANÁLISE DOS DADOS

Nesse capítulo estão algumas considerações das características identificadas no campo de estudo e da maneira como a meditação estava sendo ministrada no local. A impressão que as crianças tinham sobre a meditação, qual era a resistência apresentada por elas, por que apresentavam tais resistências e de que maneira elas expressavam sua sensações verbalmente, foram meu foco de análise para construir esse momento da pesquisa.

### 4.1 NÃO FORÇAR UMA SITUAÇÃO

No primeiro dia as crianças estavam bem agitadas, cheguei no horário da aula de filosofia quando o professor e as crianças estavam indo para a capela fazer a oração diária após o almoço. Sentamos em roda para conversar, apresentei-me e pedi para que eles se apresentassem também. Perguntei sobre o curso e eles lembraram comigo. Porém falaram mais do tratamento do que da meditação em si, como se eles não a praticassem em outros dias da semana. Como eles não paravam de falar, perguntei se eles haviam comido gralha no café da manhã. Além de obter as primeiras falas sobre a meditação, outras falas revelaram de uma maneira até mesmo divertida para elas, a realidade em que essas crianças estavam inseridas. Essas falas foram também registradas:

*“Tomei cachaça com mel e maconha” (Henrique). “Tomei cerveja com cachaça.” (Gabriel). “Tomei cachaça com xarope, álcool e pinga.” (Gabriel). (DIÁRIO DE CAMPO, PRIMEIRA VISITA, 11/05/2011)*

Esse primeiro diálogo estabelecido foi intrigante, pude observar além do que eu estava vivenciando. Algumas famílias estavam bem desestruturadas. Acredito que a maioria delas estava ali, não somente para deixar de freqüentar as ruas no período da tarde, mas também para não viver a realidade de suas casas. As palavras “cachaça”, “pinga” e “maconha”, foram repetidas algumas vezes não causando estranhamento nem nas crianças menores. Elas estavam reproduzindo suas realidades de forma lúdica por pior que elas fossem.

Isso me fez entrar em processo reflexivo, algumas perguntas surgiram: Como essas crianças irão receber a meditação? O que os “pais” dessas crianças diriam se as vissem meditando? Elas levariam essa informação para casa? Que concepções de meditação essas famílias teriam?

Quando propus que relembassem a meditação, houve resistência e os primeiros comentários foram:

*“Cinco minutos é muito professora” (Marcelo), “já pode abrir o olho agora?” (Gabriel), “posso fazer uma pergunta?” (Gabriel). (DIÁRIO DE CAMPO, PRIMEIRA VISITA, 11/05/11)*

Quando o Gabriel interrompeu duas vezes a meditação, fazendo a última pergunta, eu respondi: - Já fez duas!. Todos riram baixo e voltamos a concentrar. Essa resistência inicial, acredito, que seja comum, pois eu era uma nova referência e eles estavam curiosos e agitados com a minha presença. Queria fazer várias perguntas sobre mim e não sobre o que eles já faziam em outros dias.

O interessante dessas primeiras falas sobre a meditação o e que pode ser refletido é sobre o tempo das crianças e como elas vivem o momento presente. Em uma palestra Lino de Macedo, professor titular de psicologia do desenvolvimento do Instituto de Psicologia da USP, realizou uma palestra para a revista PESQUISA FAPESP, no dia 22/11/2008 em que comentou sobre o tempo das crianças.

O tema de seu discurso era “Piaget, Einstein e a noção de tempo na criança” e em uma de suas falas ele explanou:

*“As crianças têm aquilo que elas fazem e têm o tempo das ações. É muito interessante a gente pensar nisso. O problema da criança é como coordenar movimentos, como coordenar a sucessão, a duração, a simultaneidade, escalas, escalas de movimento, escalas de duração etc., como ordenar os acontecimentos, primeiro, segundo, terceiro... Por exemplo, no tempo da narrativa, a ordem dos acontecimentos não necessariamente corresponde à ordem do que aconteceu. Há muitos jeitos de você compor uma ordem de uma narrativa.” (MACEDO,2008, s/p.)*

Nesse momento, percebi que cinco minutos realmente é muito tempo para as crianças. Elas costumam viver o momento presente, “fazendo”, o tempo delas é diferente do tempo dos adultos e se não fosse de uma maneira descontruída e



divertida, sentindo que estão realizando algo de fato, elas não iam conseguir descobrir o que é a meditação. Mas como fazer uma prática introspectiva ser divertida para as crianças? Elas não podiam sentir a prática como uma coisa chata, ou como uma obrigação, nesse sentido elas ficavam chateadas e com pressa de terminar a prática, fazendo-as ficar agitadas. No primeiro dia de visita quando a proposta foi imposta eles responderam com agitação e inquietação, a ponto do professor de filosofia ameaçá-los com o “tapete”. Perguntei ao professor o que significava, ele disse que era onde as crianças ficavam sentadas por um tempo e quietas. Depois perguntei para as crianças e elas comentaram:

*“É onde a gente não pode fazer nada, só ficar quieto sem falar com ninguém e sem nenhum brinquedo.”* (DIÁRIO DE CAMPO, PRIMEIRO DIA DE VISITA, 11/05/2011)

Pelo que percebi, eles ficavam no máximo 10 minutos no tapete, mas nenhum deles queria ficar esse tempo lá. Então eles ficaram um pouco mais em silêncio. Porém, eu não senti sinceridade na prática e não fiquei satisfeita com o resultado desse dia.

No segundo dia, pedi a professora de educação física que fornecesse os 10 minutos finais da aula dela. Fiz uma roda com eles e falei da meditação, eles disseram:

*“Ah professora, isso é chato!”* (Fernanda) (Marcelo) (Vinícius) e eu perguntei - Porque? Eles não sabiam me responder. (DIÁRIO DE CAMPO, SEGUNDO DIA DE VISITA, 18/05/2011)

Eu não quis forçar nenhuma situação, mas aproveitei para falar sobre a meditação e comentei também que não poderia ser uma coisa forçada, eles prestaram atenção. Como tinham duas crianças novas, Karine e Helton, que são irmãos, eu pedi dois responsáveis para ensiná-los, pois falei que não era justo os dois amigos novos não conhecerem o exercício por conta dos outros. Henrique e Agatha se prontificaram pra ensinar, para minha surpresa. Ensinaram passo a passo em detalhes, em baixo da árvore e em silêncio, longe dos outros que deixei com a professora de educação física.

Agatha conseguiu fazer com o que Karine fizesse o exercício completo, Henrique não conseguiu o mesmo resultado com Helton, mas explicou tudo bem certinho. Depois conversei com os quatro e agradei e pedi pra Karine fazer em casa o exercício com o irmão, pois ele não tinha conseguido se concentrar.

No outro dia, para não fazer pressão sobre as crianças e pra minha presença não ter o significado da obrigação de meditar, resolvi apenas ir, sem falar sobre a prática. Como se eu não tivesse nenhum objetivo além de estar ali com eles. Passei a tarde toda conversando interagindo de outras formas, na hora do café, Karine veio falar:

*“Professora, eu consegui fazer em casa com o meu irmão (Helton), falei que se ele não quisesse a mãe ia deixar ele de castigo e ele fez direitinho” (Karine). (DIÁRIO DE CAMPO, TERCEIRO DIA DE VISITA, 25/05/2011)*

Os outros nem tocaram no assunto. Parece que a ameaça estava sendo refletida de alguma forma no cotidiano das crianças. A liberdade de ação não estava presente, não se sabia como fazer, o que quer que seja, partindo do princípio da liberdade de escolha.

## **4.2 A LIBERDADE DE ESCOLHA**

Pensamos que a criança está concentrada no fazer, na ação, no viver ativamente com seus corpos e não “teorizando” como vivem os adultos, por esse motivo cinco segundos de olhos fechados, pode durar uma eternidade para a criança pequena. Porém, Marcelo que argumentou que cinco minutos era muito tempo para ficar de olhos fechados, tem 10 anos. Para a criança nessa idade a relação de tempo muda um pouco, essas crianças têm mais noção de tempo, elas conseguem relacionar futuro e passado um pouco melhor, mas ainda assim acham cinco minutos demais para “ficar sem fazer nada”. Nesse contexto podemos pensar que não é apenas a noção de tempo de cada fase de desenvolvimento infantil, mas também que tipos de práticas essas crianças estão acostumadas a realizar. Pude identificar essa problemática em mais algumas falas:

*“Me dá um vídeo game que eu fico quietinho” (Vinícius). “É, qualquer joguinho” ( João). “Eu não vou fazer, isso é chato.” (Fernanda) (DIÁRIO DE CAMPO, SEGUNDO DIA DE VISITA, 18/05/2011)*

João (12), Vinícius (12) e Fernanda (08), não estão mais na primeira infância, segundo (Macedo, 2008) eles possuem o tempo operatório, ele explica melhor nessa fala:

*“O tempo operatório, por exemplo, que é o tempo da criança mais velha, com 7, 8, 10 anos, e de nós adultos, é aquele que é reversível enquanto forma, porque presente, passado e futuro são instâncias da mesma coisa, são recortes relativos, variáveis.” (MACEDO, 2008, s/p.)*

Quando esses três sujeitos reclamam da experiência, pode-se considerar um misto de motivos presentes. Por exemplo, a falta de práticas como essas nas escolas, o desenvolvimento da maturação da criança no processo de descoberta do mundo, o excesso de entretenimentos digitais, como vídeo game, computadores, celulares, ou até mesmo a influência do líder do grupo sobre os demais. Este último motivo faz com que os demais sigam uma linha de comportamento. Percebe-se nesses casos a importância do meio social para as crianças. O medo de não ser aceito no grupo é um bom motivo para que as crianças não atuem de forma autêntica.

Há na sociedade em geral atividades que estimulam um raciocínio lógico e imediato e ignoram os reflexivos interiorizados, de auto-observação e autonomia. Geralmente os adultos anulam a vontades das crianças, Cobra (2004) afirma que até os 8 anos de idade são incontáveis os “nãos” que uma criança recebe. Por identificarem isso, talvez, a prática da meditação seja vista por elas como mais uma dessas atividades que servem para controlá-los, para eles não incomodarem ninguém e ficarem quietos apenas. É essa a impressão que tive quando João comentou sobre o vídeo game. Porém, existem várias possibilidades de respostas e pode ser que seja mais de uma delas ou todas elas ao mesmo tempo.

Tanto o professor Ronald Zigler (2011), quanto Nuno Cobra (2004), comentam sobre a importância do “fazer” não somente para as crianças, mas para qualquer indivíduo. Os dois autores encontram uma ligação entre a experiência do exercício com a prática de meditação. É necessário o momento do pensamento

objetivo para realizar uma atividade que necessite de um gasto maior de energia, assim como é necessário o pensamento reflexivo e de auto-análise, para dar ao corpo e a mente um momento de descanso e reabsorção de energia. Assim, é possível desenvolver uma capacidade de discernimento da realidade um pouco mais ampla do que a habitual proporcionada pela vida comum.

Todavia não é estranho encontrar algumas exceções, pois mesmo com todos os comentários durante a meditação Jean, manteve-se em silêncio e de olhos fechados o tempo todo, foi o único que conseguiu se concentrar. Jean foi umas das crianças que disseminou a prática para a família, a qual recebeu de forma amigável e admirada a inclusão da meditação no projeto. A mãe do Jean chegou a comentar com a responsável pela casa que ele meditava algumas vezes em casa e queria ensiná-la a fazer o mesmo. Em uma das observações/intervenções o Jean comentou:

*“Eu sempre faço antes de dormir e durmo bem gostoso” e ainda, “Professora eu posso meditar mais um pouquinho?” (Jean) (DIÁRIO DE CAMPO, QUARTO DIA DE VISITA, 01/06/2011)*

Jean chama atenção dos outros colegas, ele é um dos mais novos, e todo mundo cuidava dele quando era pra fazer qualquer atividade, mas na hora de meditar, ele chamava atenção, pela concentração que tinha, ou pelo esforço que fazia para se manter em silêncio e de olhos fechados. Ele teve um comportamento diferenciado das outras crianças. Ele agiu com autonomia e espontaneidade.

Para surgir o interesse sincero do indivíduo, é preciso que ele acredite que o que está sendo proposto sirva de algum modo para seu desenvolvimento em qualquer aspecto. O sujeito deve estar apto para decidir o melhor para si mesmo. Quando existe outra pessoa interferindo de maneira autoritária e o deixando sem respostas e alternativas, ele acaba perdendo o foco de si mesmo e passa a definir o certo e o errado sob os olhos de outra pessoa.

*“Assim, pode-se pensar que a criança educada à base da imposição de regras, sem entender o porquê (sem desenvolver, portanto, o sentido de si), ou aquela que ignora que podemos recusar as regras (sem internalizar, portanto, o sentido do “outro”) formará uma moral heterônoma e tenderá a ser um adulto incapaz de escolher.” (SARTI, 1993, p.45)*

Nuno Cobra (2004) afirma que existe um “tripé de anulação” (Cobra, 2004, p.48) que impede o indivíduo de se sentir capaz, nesse tripé está presente a religião, os pais e a escola. O autor critica a forma autoritária e unilateral de educação que é realizada na sociedade, anulando e tirando a autonomia do indivíduo de se conhecer e ter a capacidade de agir por si mesmo.

Pensando nisso, tentei encontrar outra forma de fazê-los entender o que é meditação. Durante a aula de educação física quando um deles se aproximava eu começava a conversar baixinho sobre meditar e quando percebíamos estávamos meditando. Eu ficava de olhos abertos, mas respirava junto com a criança que estava na minha frente.

Logo quando os outros percebiam vinham perguntar:

*“Professora você está fazendo ele meditar?” (Fernanda), eu respondia que sim. E assim que um acabava o outro vinha. “Nossa, como isso é bom, traz uma paz”. (Gabriel) (DIÁRIO DE CAMPO, QUARTO DIA DE VISTA, 01/06/2011)*

Agatha, quando via que eu estava terminando a meditação com um deles, vinha e perguntava:

*“Posso ir agora?” (Agatha) “Parece que estou sem os pés no chão”. (Agatha) (DIÁRIO DE CAMPO, QUARTO DIA DE VISTA, 01/06/2011).*

Apenas um deles não veio meditar, mas também não havia mais tempo. Fiquei nesse dia refletindo sobre isso, porque em conjunto eles não gostavam e individualmente se mostraram tão interessados, o que acontecia? Será que quando Macedo (2008) fala sobre a importância da ordem no aprendizado da criança pequena ele pode também estar se referindo a esse tipo de ordem? Pois as crianças vinham uma de cada vez falar comigo e meditar. Era essa a ordem que elas precisavam para essa prática em questão? Ou era uma necessidade de atenção individual devido ao contexto que estas crianças vivem?

Talvez em uma atividade que necessite maior concentração, a atenção individual seja mais eficaz para que a criança além de entender compreenda melhor o que está sendo proposto, e talvez essa “ordem” ajude-os a realizar e praticar as orientações dadas.

## 5. CONCLUSÕES E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Frequentar uma local onde práticas de meditação estão sendo realizadas com crianças foi uma experiência nova e com muitos obstáculos. Apesar de poucos dias com as crianças, pude criar vínculos e estabelecer com elas uma relação diferente com a meditação da que estava sendo posta nos outros momentos em que eu não estava presente.

Percebi que eles assimilaram bem a meditação mesmo não conseguindo, ou não querendo praticar, eles entenderam o processo e a intenção do exercício.

Quando estava me despedindo das crianças no segundo dia de visita, vi Agatha tentando ensinar Helton, ela percebeu que ele não tinha conseguido se concentrar e foi tentar ensiná-lo. Ele tentou mais uma vez, mas estava na hora de ir embora e eles precisaram interromper o exercício. Agatha foi a Helton de livre e espontânea vontade, e Helton não hesitou em nenhum momento. Existe então um interesse pela atividade, por descobrir o que é meditar e o que é ensinar de uma maneira geral. A forma de ensinar me pareceu importante nesse processo.

Acredito que a metodologia de ensinar a uma criança o que quer que seja, deve ser diferenciada e adequada. Ensinar a prática da meditação com um método autoritário não irá produzir os benefícios que a meditação proporciona. Ela deve ser praticada com prazer e liberdade. Cada ser humano possui um tempo de compreensão e esse tempo deve ser respeitado. A paciência e a persistência do educador para com suas crianças devem ser mobilizadas todos os dias.

A religiosa, responsável pela casa encontrou uma ferramenta para ajudar as crianças que freqüentavam o projeto, mas talvez a metodologia não fosse tão atraente.

Quanto às crianças, estas resistem à meditação como a qualquer outra atividade nova que não ofereça de imediato os prazeres com os quais elas estão acostumadas. Inicialmente como pude observar com esse grupo de crianças, seria interessante ensinar a meditação individualmente para que a criança não se perca com informações externas tão facilmente e aprenda a concentrar-se em si mesma. Elas estão sempre dispostas a compreender o mundo, a entender melhor como funciona a vida que elas enxergam e vivem. É necessário que o educador não desista, pois a partir do momento que a criança percebe o que esta sendo passado

e isto for de importância prática na vivência dela, é estabelecida uma relação de confiança. É dessa maneira que é entregue nas mãos do educador a responsabilidade de desenvolver as capacidades humanas dessa criança, enquanto houver contato.

A meditação provoca nas crianças uma inquietação inicial e vários questionamentos que devem ser usado para aproximar as crianças do assunto. Uma das perspectivas da pessoa que medita é alcançar um nível de discernimento mais avançado para que ela possa obter clareza mental suficiente para escolher por ela, sem inseguranças infundadas.

Com base nessa pesquisa, concluí que é possível inserir a meditação no cotidiano escolar. Não para controlar os alunos e mantê-los em silêncio, mas para torná-los pessoas conscientes de quem são, de onde estão e do que são capazes, conhecendo os potenciais escondidos dentro deles. Considerando que a relação entre meditação e atividade física é quase indivisível, a educação física poderia ser um instrumento fundamental para trabalhar a meditação nas escolas, abordando a complexidade e a totalidade que existe em “ser humano”. O que as crianças dizem nos leva a pensar que está mais do que na hora de mudarmos as perspectivas de um mundo acelerado e opressor, voltado para o mundo externo e superficial, desvalorizando ou esquecendo-se do mundo interior existente, cheio de possibilidades a serem exploradas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COBRA, Nuno. **A Semente da Vitória**. 63. ed. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2004.

BHANO, S. N. How Meditation May Change the Brain. **The New York Times**. Health. Nova York, s/p. 28 jan. 2011. Disponível em: <<http://well.blogs.nytimes.com/2011/01/28/how-meditation-may-change-the-brain/>>. Acesso em: 15 jun. 2011.

MOVIMENTO Mãos Sem fronteiras: quem somos. Disponível em: <<http://www.maossemfronteiras.com.br>>. Acesso em: 04 jul. 2011

GOLEMAN, D. **A arte da Meditação**. 4. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

Hölzel, B.K. et. al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. **Psychiatry Research: neuroimaging**, v. 191, p. 36-43, 30 jan. 2011.

Hölzel, B.K. Milad, M.R. Could Meditation Modulate the Neurobiology of Learning Not to Fear?. **Positive Neuroscience**: a project of the University of Pennsylvania and de John Templeton Foundation. Disponível em: <http://www.posneuroscience.org/abstract-mediModu.html>. Acesso em: 23 set. 2011.

LISTER, S. School teaches boys to meditate to reduce stress. **Revista The Times**. Education. London, s/p. 12 jan. 2010. Disponível em: <http://www.thetimes.co.uk/tto/news/education>. Acesso em: 21 maio 2011.

MACEDO, L. de. PRADO, C., “Piaget, Einstein e a Noção de Tempo na Criança”. **Revista Pesquisa FAPESP**. São Paulo, 22 nov. 2008. Disponível em: <http://www.revistapesquisa.fapesp.br/pdf/einstein/lino.pdf>. Acesso em: 23 out. 2011.

Meditação Melhora Rendimento Escolar. **Gazeta do Povo**. Mundo. Laboratório. Curitiba, s/p. 26 mar. 2011. Disponível em:



<http://www.gazetadopovo.com.br/mundo/conteudo.phtml?id=1109817>. Acesso em: 27 set. 2011.

SARTI, C.A., Família e Individualidade: um problema moderno. In: SEMINÁRIO FAMÍLIA CONTEMPORÂNEA EM DEBATE. Instituto de Estudos Especiais da PUC. São Paulo, p. 45, 19 a 21 out.1993.

Versolato, Mariana. Meditação Muda Estrutura do Cérebro. **Folha de São Paulo**. Equilíbrio e saúde. São Paulo, s/p. 30 jan. 2011. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/868050-meditacao-muda-estrutura-do-cerebro-diz-estudo.shtml>. Acesso em: 21 set. 2011.