

Práticas de Meditação na infância

Practices of Meditation in childhood

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Meditação é uma prática integrativa e complementar de saúde e pode ser considerada uma ferramenta para auxiliar no desenvolvimento cognitivo, emocional e corporal das crianças. **OBJETIVO:** Ensinar a Meditação para crianças de forma prazerosa, lúdica e criativa. **MÉTODOS:** Participaram do projeto 42 crianças entre três e seis anos de idade. Para apoiar as práticas de Meditação, foram utilizados técnicas de relaxamento e materiais auxiliares como livros e músicas infantis. As atividades ocorreram duas vezes por semana com sessões de 20 minutos cada. **RESULTADOS:** Por meio da metodologia aplicada, foi perceptível a evolução das crianças ao longo dos meses, no início elas meditavam, ou seja, mantinham-se em estado de foco e concentração, sem conversas paralelas ou gracejos, por exemplo, apenas de um a dois minutos, no encerramento das atividades semestrais elas já conseguiram chegar a cinco minutos meditando. **CONCLUSÕES:** O projeto contribui para a promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar das crianças, mantendo-as mais calmas.

PALAVRAS-CHAVE: Meditação. Infância. Consciência corporal.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Meditation is an integrative and complementary health practice and can be considered a tool to help the cognitive, emotional and body development of children. **OBJECTIVE:** To teach meditation to children in a pleasurable, playful and creative way. **METHODS:** 42 children between three and six years old participated in the project. To support Meditation practices, relaxation techniques and auxiliary materials such as books and children's songs were used. The activities took place twice a week with sessions of 20 minutes each. **RESULTS:** Through the applied methodology, it was noticeable the evolution of the children over the months, at first they meditated, that is, they remained in a state of focus and concentration, without parallel conversations or jokes, for example, only one to two. two minutes, at the end of the semester activities, they were able to reach five minutes in meditation. **CONCLUSIONS:** The project contributes to the promotion of children's health, quality of life and well-being by keeping them calmer.

KEYWORDS: Meditation. Childhood. Body awareness.

Isadora Camila Marques
isadoramarques@alunos.utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

Adriana Maria Wan Stadnik
stadnik@utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

Recebido: 19 ago. 2019.

Aprovado: 01 out. 2019.

Direito autorial: Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



INTRODUÇÃO

É na infância que o ser humano sofre grandes transformações que marcam seu desenvolvimento, englobando o desenvolvimento cognitivo e emocional. Visão, audição, paladar, olfato e tato, referem-se ao desenvolvimento cognitivo. A formação de identidade, do autoconceito e da autoestima, entre outros, refere-se ao desenvolvimento emocional.

Baseando-se nesta ideia de desenvolvimento integral das crianças - cognitivo e emocional, mas também corporal - foi criado, na UTFPR, no Departamento Acadêmico de Educação Física, em 2013, o Projeto Meditando na Infância, um projeto de extensão, coordenado pela UTFPR, em parceria com a Organização não Governamental Mãos sem Fronteiras (ONG MSF) e com a Universidade Federal do Paraná (UFPR), que tem como base o ensino e a aplicação da Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) Meditação.

Considera-se a Meditação como uma técnica corporal que leva os praticantes à consciência e o controle do corpo (UTFPR, 2019), a partir de "*um procedimento que foca a atenção de modo não-analítico, promovendo alterações favoráveis no humor e desempenho corporal e cognitivo*" (BRASIL, 2015, p. 81).

Segundo Guerreiro (2015), inserida no contexto do desenvolvimento infantil, a Meditação é capaz de aumentar a autoestima e fornecer ferramentas de relaxamento às crianças, permitindo que elas mesmas ponderem relaxar quando necessitam. A Meditação ensina a viver o momento presente em plenitude, incluindo a satisfação e a consciência; aumenta a capacidade de se concentrar; promove a calma e a paz interior; promove também tranquilidade, equilíbrio, assertividade, respeito por si mesmo e pelos outros e disciplina; desenvolve a inteligência emocional; beneficia a saúde; aumenta a autoconfiança e o autocontrole. Nessa fase da vida, reflete-se que as crianças sofrem com questões internas e externas, fazendo com que elas entrem em um padrão acelerado, e a Meditação vem para auxiliar no equilíbrio da criança, trazendo calma.

Diante do exposto, o projeto de extensão Meditando na Infância tem como objetivo geral: Ensinar a Meditação para crianças de forma prazerosa, lúdica e criativa.

MÉTODOS

No ciclo 2018-2019, que é o ciclo a que este documento se refere, o projeto de extensão foi realizado no Centro de Educação Infantil Menino Jesus de Nazaré, com crianças na fase Pré-Escolar, na faixa etária de três a seis anos de idade, pertencentes às turmas de Pré I e Pré II.

No início de cada ano letivo do projeto é realizada uma reunião com a equipe pedagógica do centro de educação para ajustar o número de crianças que participarão do projeto naquele ano, quantos dias por semana, e os horários.

Ficou definido então que seriam 28 crianças do Pré I, e 14 crianças do Pré II, subdividindo os alunos do Pré I em dois grupos de 14 alunos para melhor aproveitamento do trabalho. O tempo definido para a consecução das sessões de Meditação foi de 20 minutos para cada grupo. Foram realizadas sessões de atividades meditativas duas vezes por semana.

Como forma de apoio para as atividades foram usados alguns materiais como por exemplo: o símbolo do sol feito em cartolina (Figura 1); adesivos (Figura 2); o livro de história do personagem Manolindo (Figura 3); e músicas para meditação infantil (Figura 4).

Figura 1 - Solzinho com pirulito e adesivo EU MEDITO.



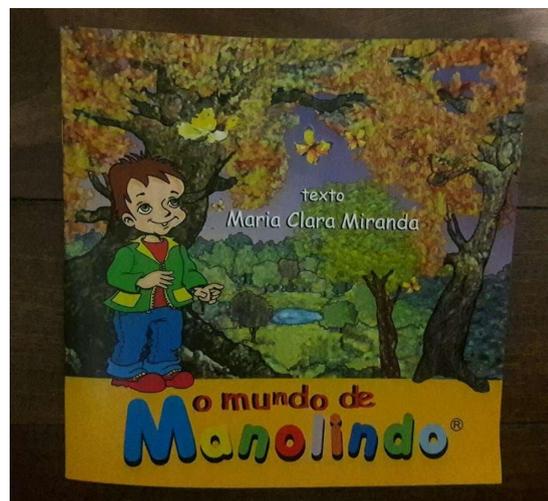
Fonte: Autoria própria.

Figura 2 - Adesivos.



Fonte: Autoria própria.

Figura 3 - Livro infantil “O mundo de Manolindo”.



Fonte: Autoria própria.

Figura 4- Músicas para meditação infantil.



Fonte: Autoria própria.

O sol foi uma lembrancinha que a equipe do projeto ofereceu para as crianças no retorno às atividades no início de 2019 e teve como objetivo trabalhar de forma lúdica suas significações, algumas delas são: a luz, o amor, a vitalidade, o conhecimento, a juventude e o poder.

Quanto aos adesivos, estes eram colados às roupas das crianças ou nas agendas que vão para os responsáveis, para lembrar às famílias que as crianças estavam realizando atividades meditativas na escola.

O livro de histórias foi utilizado para auxiliar a ambientação deles com a escola, ou seja, foi usado de forma com que eles associassem as figuras que o livro continha, com coisas que haviam no espaço em que eles estavam presentes.

Quanto às músicas empregadas, estas foram facilitadoras para que eles mantivessem o silêncio durante a prática de Meditação, assim procurando prestar mais atenção nas referências dadas pela pessoa que estava guiando a atividade meditativa.

Os adesivos e o livro de histórias do Manolindo fazem parte do material didático da ONG MSF, que desenvolveu uma técnica de Meditação chamada 5' EU MEDITO. Uma das ideias centrais do projeto foi buscar durante as atividades que as crianças permanecessem em estado de concentração, mantendo o foco e a atenção por pelo menos cinco minutos (Meditação). No início de cada ano essa objetivo parece difícil, por vezes inatingível, mas a medida que o projeto avança durante o ano, tem-se observado que as crianças são capazes de se manterem concentradas por este tempo.

RESULTADOS

O projeto atendeu um total de 42 crianças, subdivididas em três turmas. A avaliação dos resultados do projeto tem-se baseado num Diário de Bordo preenchido pela equipe do projeto, que é composta por coordenadora, bolsista e voluntária.

Ao longo desses sete anos de atuação do projeto na mesma instituição de ensino, não foram observados resultados muito diferentes daqueles do início do projeto em 2013. A direção do centro de educação apoia fortemente o projeto, considerado que ele auxilia as professoras a manterem as crianças calmas e felizes. Nesses anos todos, o projeto nunca enfrentou qualquer resistência da comunidade local, como os pais ou responsáveis pelas crianças ou mesmo alguma professora ou outra profissional que não aceitasse bem as atividades, pelo contrário, o apoio tem se mostrado integral de todas as partes.

Quanto às crianças, a reação mais comum é a alegria ao ver alguém da equipe do projeto, em especial a bolsista, que atua mais diretamente e semanalmente com as crianças, posto que é ela quem conduz as práticas.

Algumas professoras afirmam que as atividades meditativas auxiliam no controle do grupo e uma das professoras adotou a prática da Meditação antes da saída para o almoço, fazendo com que as crianças deixem a sala de aula de forma mais ordenada.

CONCLUSÕES

A partir de uma roda de conversa avaliativa realizada entre a equipe do projeto, as professoras e a direção do centro de educação em que o projeto está implantado, considerou-se que ele auxilia na promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar das crianças e é também uma boa ferramenta a ser utilizada pelas professoras para aquietar as turmas.

Do ponto de vista das crianças, a satisfação, como já comentado, é revelada claramente pela alegria demonstrada ao receber a bolsista atuante no projeto todas as semanas - a alegria das crianças é contagiante.

AGRADECIMENTOS

O projeto só foi possível de ser realizado graças ao apoio da Fundação Araucária, por meio de bolsa do Programa Institucional de Bolsas de Extensão Universitária - PIBEX. Nossos agradecimentos à Fundação Araucária.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. Ministério da

saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2a. ed. - Brasília: Ministério da saúde, 2015. 96p.

UTFPR. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. **Portfólio LAPIC - Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares da UTFPR**. UTFPR: Curitiba-PR, 2019.

GUERREIRO, Susana. **52 Meditações Para Crianças**. 3a. ed. Chiado Books: Brasil, 2015.