

**FACULDADES INTEGRADAS SANTA CRUZ DE CURITIBA – FARESC
IN LITTERAS – REVISTA DOS CURSOS DE LETRAS E PEDAGOGIA**

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS: À LUZ DA MEDITAÇÃO

GOMES, Monica da Silva Leite¹

Orientadora: PATELLA, Marcia Bacelo²

RESUMO

Este artigo aborda a importância da inserção da meditação no âmbito escolar, especificamente na educação de jovens e adultos. Cientificamente, já é comprovado que a meditação é uma excelente ferramenta educativa, pois ao meditar há uma significativa diminuição da ansiedade, da falta de atenção, adquirindo foco e auxilia na compreensão dos conteúdos trabalhados em sala, tornando assim, o discente mais disposto e participativo. O objetivo principal do estudo foi investigar e colocar em prática, se a meditação, na educação de jovens e adultos realmente apresentaria êxito na aplicação. Hoje a indisciplina, a hiperatividade, a falta de concentração e empatia vêm contribuindo com o fracasso escolar, causando diversos transtornos a professores e alunos. Por meio da meditação, a ciência vem revelando que é possível reverter esse quadro, pois esta prática ajuda a acalmar, por meio da respiração e, concentra-se todo nosso momento no agora, trazendo paz e equilíbrio, obtendo concentração e mais atenção, sendo condições para o dia a dia escolar. A meditação saiu do campo místico e passou a ser estudada pela ciência sendo inserida também nas escolas, mostrando sua eficácia no desenvolvimento cognitivo. Para o cumprimento desta pesquisa, esta teve como metodologia a pesquisa bibliográfica e a aplicação de um projeto de intervenção, este atrelado à disciplina de Estágio do Curso de Pedagogia. Foi realizada por oito semanas a meditação no contexto educacional de jovens e adultos, focando na respiração, com palavras-chave diárias. A prática meditativa rápida de três a dez minutos (diários) mostrou ótimos resultados no ambiente escolar.

Palavras-chave: Educação. Educação de jovens e adultos. Meditação.

1 INTRODUÇÃO

A arte de meditar vem adentrando os muros das instituições escolares obtendo excelentes resultados no auxílio e desenvolvimento do aprendizado. O estresse e a falta de compreensão geram indisciplina dos alunos e contribuem com o fracasso escolar.

¹ Graduada em Pedagogia pelas Faculdades Integradas Santa Cruz de Curitiba.

² Mestre em Psicologia Social e Comunitária pela Universidade Tuiuti do Paraná. Pós-Graduação em Análise Ambiental pela UFPR. Pós-Graduação em Magistério Superior pelas Faculdades Integradas Espírita/Instituto Brasileiro de Pós-Graduação e Extensão. Graduada pela Universidade Católica de Pelotas nos cursos de História e Estudos Sociais.

Este artigo se justifica na busca da meditação como uma ferramenta educativa. De acordo com o procedimento que respalda este estudo, o método da Organização Não Governamental (ONG) Mente Viva, a meditação faz com que as pessoas acalmem por meio da respiração, trazendo foco apenas e exclusivamente para o momento no “aqui e no agora”, buscando paz e equilíbrio, adquirindo-se assim: concentração e foco, requisitos necessários para um bom desenvolvimento escolar.

A finalidade deste estudo é de alguma forma, fazer a diferença para educação de jovens e adultos, uma modalidade que carece pesquisas em relação ao seu público alvo. Diante dos desafios que a sociedade impõe, sempre em constante mudança, urge um olhar diferenciado para esta modalidade de ensino. Tentando incluir da melhor maneira esses indivíduos dentro das instituições escolares para que eles possam se desenvolver e tornarem sujeitos da sua própria história.

Neste contexto, esta pesquisa tem como questão problematizadora: em que a meditação pode ajudar os alunos como ferramenta educativa? Para responder a esta problemática, tem-se como objetivo geral, entender a meditação, como auxílio ao âmbito educacional para o desenvolvimento cognitivo, bem como, para a diminuição da ansiedade e falta de concentração. E como objetivos específicos, apresentar um breve histórico conceitual da meditação, identificar os prováveis avanços da meditação na educação, especialmente, na educação de jovens e adultos e apresentar um projeto de intervenção da meditação como ferramenta educativa.

Como encaminhamento metodológico optou-se pela pesquisa bibliográfica e pela realização de um projeto de intervenção atrelado à disciplina de Estágio do Curso de Pedagogia, com orientação da professora da disciplina e, posteriormente, orientadora do trabalho de conclusão de curso. Durante oito semanas, foi aplicado um processo de intervenção nas escolas dentro do contexto escolar de jovens e adultos em uma sala no total de 20 (vinte) alunos formados por diferentes faixas de idade. O respaldo teórico e prático para a meditação foi o método da ONG Mente Viva.

2 BREVE CONTEXTO HISTÓRICO CONCEITUAL DA MEDITAÇÃO

Nos tempos atuais, ouve-se falar em meditação, mas poucas pessoas conseguem entender os benefícios que alguns minutos concentrados na própria respiração podem trazer.

A palavra meditação é originária do sânscrito, língua tradicional da Índia, como dhyana, que quer dizer atenção e contemplação. Atualmente o termo meditação se refere a uma grande variedade de práticas que abrangem desde técnicas designadas

para promover relaxamento até exercícios desempenhados com objetivos mais abrangentes como a intensificação do senso de bem estar (LUTZ *et al*, 2008 *apud* SAMPAIO, 2013, p. 2).

Muitas pesquisas apontam que a meditação surgiu na Ásia, precisamente na Índia. Nardi (2017) afirma que a meditação e a yoga são frutos de milênios de debates e a evolução do pensamento indiano. O autor ainda afirma que o budismo nasceu na Índia, próxima à cidade de Varanasi e espalhou-se pelo mundo. Para ter uma referência da data que surgiu a meditação e a yoga, uma das evidências mais fortes é a língua sânscrita que se encontra as provas dos primeiros ensinamentos da yoga e da meditação. Na Índia, a partir de 4.000 a.C, havia um povo que habitava o leste indiano, onde se situava a cidade de Varanasi, também chamada localmente de Kashi, onde os príncipes dessa localidade eram entusiastas do conhecimento. E continua Nardi (2017, p. 11):

Os príncipes seguiram adiante levando seu conhecimento que era produzido em Varanasi, patrocinando a construção de uma grande escritura que depois foi chamada de Rig Veda. O Rig Veda está repleto de descrições desses estados de consciência atingido pelos rishis. Os rishis são os sábios que tinham a percepções durante os períodos de isolamento e meditação e quando retornavam contavam as escribas o que tinham vivenciados. Como é impossível descrever um estado de consciência, eles usavam cânticos, poesias e mantras.

O aparecimento do povo indiano no ocidente se deu por volta do século XX, por interesses comerciais, espalhando sua cultura e filosofia.

A prática meditativa se remota ao próprio nascimento da humanidade. As primeiras referências desta feliz atividade surgem na tradição hindu. Os Indianos, através do legado escrito apresentados nos Vedas, buscaram decifrar o intrincado mundo interior mediante práticas de autoconhecimento. Assim, há quase um século, a prática meditativa que durante milênios se praticou no Oriente, chegou finalmente a nossa cultura ocidental, onde se fundiu junto a antigas tradições como a budista e a taoista, entre outras (SHESHA, 2016, p. 9).

Muitos livros pesquisas sobre meditação sempre denotam a relação ao encontro do seu “eu” com uma conotação mística e religiosa, mas saindo deste campo, nota-se práticas meditativas que auxiliam no âmbito escolar como, por exemplo, a prática do *Mindfulness* ou “consciência plena”, que consiste em meditar com a atenção no agora, tendo o foco somente na respiração. Como define Teixeira³ (2016, p. 45):

Mindfulness é uma terapia secular sem qualquer reminiscência religiosa ou cultural, com uma sólida base científica. Embora a palavra *mindfulness* seja habitualmente traduzida como “atenção plena”, “observação clara” ou “consciência plena”, o termo também inclui outros aspectos. É importante ressaltar, que *Mindfulness* refere-se a um estado ou característica da mente humana e que a meditação é uma das técnicas

³ Médica e Instrutora de *Mindfulness*.

mais utilizadas para obter essa característica. Um dos elementos-chave do *mindfulness* é a atitude amável em relação a si próprio. A atitude de compaixão e amabilidade que devemos ter perante nós.

O'Morain (2015) traz uma perspectiva muito interessante desta prática, pois mostra uma visão mais ampla de aceitar as coisas como são, o mesmo traz um exemplo: queixar-se da chuva, do trabalho, são situações de difícil aceitação para alguns, pois lamentações só nos trazem cargas de energias negativas. A prática reduz o estresse e a ansiedade, então as pessoas conseguem lidar melhor com suas iras e ressentimentos. Há aumento da criatividade, foco e a atenção, melhora a vida em casa e conseqüentemente o ser humano estando bem, reflete numa sociedade melhor ajudando no ambiente escolar beneficiando a todos.

O *mindfulness* é a prática de focar a sua atenção uma e outra vez naquilo que se está a passar, mesmo que não lhe agrade, em vez de gastar tempo e energia a lutar contra a realidade. O *mindfulness* não muda diretamente a realidade, mudando, antes, a sua relação com ela. E, ao fazê-lo, muda tudo (O'MORAIN, 2015, p. 19).

Em resumo, é importantíssima que as práticas meditativas possam ser inseridas no âmbito escolar, uma ferramenta simples que todos podem utilizar sem restrições de idade, sexo ou qualquer outra ideologia. Portanto, são medidas que podem melhorar problemas por meio do exercício mental contribuindo cada vez mais no campo da neurociência.

Com mudanças constantes, nas quais a tecnologia e o conhecimento estão nas “pontas dos dedos” observam-se cada vez mais o individualismo, a solidão, a falta de compreensão e empatia com o seu próximo, características essas que estão hoje em dia muito presentes nas instituições escolares dificultando o aprendizado colaborativo.

2.1 OS BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS MEDITATIVAS

Atualmente, os benefícios da meditação já são comprovados cientificamente. No campo da neurociência se investigou como a meditação funciona no cérebro. O'Morain (2015) apresenta um experiência com a meditação atua no cérebro ao refletir sobre a meditação em *Mindfulness*. Com meditações diárias por oito semanas, os neurocientistas por meio do uso de IRMC (ressonância magnética), investigaram que a parte do cérebro que mais evoluiu foi o córtex cerebral, e que uma parte do córtex cuja atividade aumenta quando se medita é o córtex pré-frontal, situado atrás da fonte. A meditação reforça a influência do córtex pré-frontal, sobre o centro emocional (sistema límbico). A prática diária de *Mindfulness* aumenta a atividade da área do cérebro que envolve sentimentos e empatia.

Talvez o efeito mais importante da meditação seja a paz interior o refúgio onde você pode escapar da turbulência do seu dia-a dia. O hábito de meditar diariamente vai

ajudar a desligar-se do estresse e trará a calma e energia para você enfrentar melhor os desafios que vem pela frente. (GOLEMAN, 1999, p. 6)

Por meio de muitas pesquisas nota-se, que a meditação pode ajudar em vários aspectos, inclusive adquirindo tais técnicas no âmbito escolar. Meditar traz diversos benefícios, tanto para quem pratica, quanto às pessoas que estão ao seu redor.

A educação de jovens e adultos também pode se beneficiar com esta prática. É possível que esse indivíduo não desista da sua empreitada para ter melhores condições de vida. Por isso, colocar em prática a meditação neste contexto educacional pode ser um ótimo auxílio, pois, os educadores precisam ter um olhar mais humanizado para esses educandos.

3 BREVE TRAJETÓRIA DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS: UMA CAMINHADA DIFÍCIL

Ao refletir sobre a história da educação de jovens e adultos no Brasil, segundo Tamarrozi e Costa (2007), é notório que a trajetória sobre a educação de jovens e adultos possui muitas dificuldades sendo uma delas a falta de Políticas Públicas específicas para esta modalidade de ensino. A respeito disso os autores, ajudam a compreender, que a educação de jovens e adultos, remota ao período colonial que teve início na década de 1940. A educação no Brasil, ainda segundo os autores, começou a ter destaque em 1960, havia muitas campanhas governamentais, mas o principal foco era fazer políticas para os pobres.

De acordo com Brandão (1981), no início dos anos de 1960, Paulo Freire trouxe um novo panorama para a educação de jovens e adultos. A Educação para esta modalidade era feita principalmente para a classe de trabalhadores e operários. Então ele percebeu que o aprendizado tinha que ser de forma que esse sujeito conseguisse absorver o que era transmitido, de forma mais ampla e clara. Freire pensou num método que usando palavras do dia a dia dos operários facilitaria seu aprendizado.

Métodos de alfabetização têm um material pronto: cartazes, cartilhas, cadernos de exercício. Quanto mais o alfabetizador acredita que aprender é enfiar o saber-se quem-sabe no suposto vazio-de-quem-não-sabe, tanto mais tudo é feito de longe e chega pronto, previsto. Paulo Freire pensou que um método de educação construído em cima da ideia de um diálogo entre educador e educando, onde há sempre partes de cada um no outro, não poderia começar com o educador trazendo pronto, do seu mundo, do seu saber, o seu método é o material da fala dele (BRANDÃO, 1981, p. 9).

Outro ponto relevante a se repensar é que, os alunos da educação de jovens e adultos têm uma rotina muito desgastante visto que muitos trabalham e frequentam as salas de aula cansados, esgotados das tarefas do dia, dia. Com medos e receios, eles lutam para ter uma

vida mais digna, sonham em terem melhores condições, e resgatar o valor perdido em suas identidades, o maior objetivo de ter voltado às salas de aula.

Os jovens e adultos trabalhadores lutam para superar suas condições precárias de vida (moradia, saúde, alimentação, transporte, emprego etc.) que estão na raiz do problema do analfabetismo. O desemprego, os baixos salários e as péssimas condições de vida comprometem o processo de alfabetização dos jovens e dos adultos. Falo de “jovens e adultos” me referindo à “educação de adultos”, porque, na minha experiência concreta, notei que aqueles que frequentam os programas de educações de adultos são, majoritariamente, os jovens trabalhadores (GADOTTI, 2003, p. 31-32),

Por isso, pensar em ferramentas que auxiliem e ajudem a amenizar o cansaço, estresse e principalmente fazer com que esses indivíduos consigam aprender, ter foco e concentração, é neste contexto que a meditação pode servir de auxílio para um aprendizado mais eficaz.

3.1 FERRAMENTAS PARA O AUXÍLIO AO APRENDIZADO: MEDITAÇÃO E A EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

A educação de jovens e adultos é uma forma de ensino para as pessoas que não tiveram acesso ou condições de frequentar a escola. Diante dos desafios que a nossa sociedade impõe, sempre em constantes mudanças, é necessário ter um olhar mais particularizado para esta modalidade de ensino.

Em uma tentativa, mas caracterização, mas ampla, podemos dizer que os alunos da EJA representam uma grande parcela da população brasileira que não teve o acesso ao direito básico constitucional de frequentar a escola no tempo previsto pela lei (7 a 14 anos). De acordo como censo de 200, esse público abrange mais de 70 milhões de pessoas, com mais de 15 anos, que ainda não concluíram a Ensino Fundamental (TAMAROZZI; COSTA, 2007, p. 23).

Quando se analisa essa parcela da educação, logo é considerado em resgatar algum tempo perdido, por alguma dificuldade que esse indivíduo não conseguiu terminar seus estudos no tempo regular. Existem discentes acima dos 50 anos de idade, procurando aprender a ler e escrever para adquirir sua própria identidade, mas há muitos jovens de 15 a 25 anos, dentro das instituições escolares, com poucas expectativas ao seu futuro, com angústias, medos, com diversos problemas de fatores sociais e econômicos.

Uma característica frequente do aluno é sua baixa autoestima muitas vezes reforçada pelas situações de fracasso escolar. A sua eventual passagem pela escola. Muitas vezes, foi marcada pela exclusão e/ ou pelo insucesso escolar, com o desempenho pedagógico comprometida, esse aluno volta a sala de aula revelando uma autoimagem fragilizada, expressando sentimento de insegurança e desvalorização em frente o desafio que se impõem (BRASIL, 2006, p. 16).

Um olhar mais humanizado para união destas duas gerações, trazendo as diferenças destas e suas experiências, faz-se necessário neste contexto. Incluir esses indivíduos numa sociedade mais digna para todos, com maior atenção mudará o curso de muitas pessoas, pois já vivem numa sociedade na qual, os sonhos muitas vezes são apagados por tantas desigualdades.

O professor da educação de jovens e adultos pode buscar as mais diversas ferramentas, para que esses sujeitos alcancem ao máximo seu potencial de aprendizado e desenvolvimento, e uma das ferramentas que pode ser utilizada como auxílio ao aprendizado é a meditação. Há, aproximadamente, mais um século de pesquisas relacionadas sobre este assunto, entender o porquê muitas pessoas conseguem desenvolver-se enquanto outras apresentam certa dificuldade. “Uma das dificuldades mais frequentes relatadas pelos (as) professores (as) era a grande diferença de idade dos educandos (as) na mesma turma” (BARCELOS, 2012, p. 63).

Geralmente os discentes mais velhos têm como peculiaridade certa dificuldade de acompanhar os mais jovens que, por sua vez estão muitos dispersos constatados por meio da indisciplina, da falta de concentração, a hiperatividade, a falta de empatia, que vem contribuindo com o fracasso escolar, causando diversos transtornos a professores e alunos, igualmente na EJA. “A indisciplina tem representado uma das grandes dificuldades da escola contemporânea, assim como é hoje, um grande desafio a ser enfrentado pelo profissional docente” (ALVES, 2006, p. 16).

A meditação faz com que o corpo expresse calma, e por meio da atenção na respiração, se concentre todo seu momento, no agora, trazendo paz e equilíbrio e assim adquire-se concentração, foco, que é uma das características que precisa ser estimulado no âmbito escolar. Desta maneira, reflete-se o conceito de meditação como uma ferramenta que pode ser de grande auxílio para os educandos, tantos os discentes mais jovens como também os adultos, não importando a faixa etária, pelo fato de integrar todos num único pensamento, em um dos principais focos que é a concentração. “A arte da meditação é o método mais antigo para tranquilizar a mente e relaxar o corpo. A meditação é, em essência, o treinamento sistemático da atenção. Ela tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer nossa percepção” (GOLEMAN, 1999, p. 6).

Inserir a meditação no contexto escolar na educação de jovens e adultos é uma excelente ferramenta para que esses sujeitos alcancem o máximo de desenvolvimento e aprendizado no âmbito escolar, como demonstra a seção a seguir.

4 MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

As Faculdades Santa Cruz de Curitiba auxiliam seus alunos quando estão fazendo estágio obrigatório a terem um olhar mais amplo para a educação, fazendo com que este aluno entenda a realidade em que está inserido, com os projetos de intervenção nas escolas.

Por meio do auxílio da professora responsável pelo estágio e, igualmente, autora deste artigo, desenvolveu-se um projeto de intervenção usando a meditação como ferramenta educativa.

Para maior entendimento deste processo, são explicitados a seguir, a metodologia e descrição das atividades, o tempo estimado, o embasamento teórico e os resultados desta experiência

3.1 SAINDO DA TEORIA E PERCORRENDO A PRÁTICA: O PROJETO DE INTERVENÇÃO NA ESCOLA

Como embasamento deste projeto, utilizou-se o método da ONG *Mente Viva*⁴ localizada no Rio Grande do Sul. Este método é disponibilizado pela autora, a Doutora Mariela Silveira, gratuitamente disponíveis *online*. O trabalho da ONG é voltado para a educação infantil, portanto, o estudo realizado para fim deste artigo aplica o método com poucas modificações para a realidade da educação de jovens e adultos, transformando por meio de uma linguagem apropriada. Toda modificação e processo foram feitos com autorização e esta, documentada.

A ONG *Mente Viva* é voltada para a promoção da cultura e da paz nas escolas, por meio de exercícios e técnicas meditativas, cognitivas e emocionais. A ONG *Mente Viva* é coordenada pela médica Mariela Silveira⁵ e pelo advogado Paulo Moura⁶, não possui fins lucrativos, políticos ou religiosos e é financiada por meio de doações espontâneas. A Organização tem como principal meta a redução da violência e a promoção de uma cultura

⁴ O site da ONG *Mente Viva* é www.menteviva.org.

⁵ Doutora Mariela Silveira: Fundadora e Presidente da *Mente Viva*. Médica especialista em Nutrologia pela USP, pós-graduada em Acupuntura Médica pela PUCRS e Terapia Cognitivista pela USP, Diretora Médica do Curureto - Centro Médico de Longevidade e SPA, estudante de Pedagogia pela UNOPAR, palestrante e escritora sobre saúde e felicidade.

⁶ Doutor Paulo Moura: Advogado, terapeuta holístico, Mestre em Reiki, autor de várias obras literárias para o público maduro e infantil. Dedicado ao desenvolvimento espiritual de crianças e adultos. Coautor, juntamente com a Dr^a. Mariela Silveira, do livro “Programa *Mente Viva*: Exercícios e Práticas Cognitivas, Meditativas e Emocionais”.

igualmente humanizada e afetiva nas diferentes relações sociais (SILVEIRA; MOURA, 2018a).

A ONG disponibiliza exercícios gratuitos voltados para crianças, adolescentes e educadores de todo Brasil. Desse modo, a divulgação do projeto nas instituições assume um papel importante para melhorar a saúde mental de seus praticantes, como demonstra resultados obtidos internacionalmente pela ONG: redução de estresse, de internações hospitalares e seu tempo, do consumo de tabaco, álcool e outras drogas, do transtorno de déficit de atenção, da pressão arterial e frequência cardíaca, a melhora do desempenho matemático e o aumento da sensação de bem estar e felicidade (SILVEIRA; MOURA, 2018b).

O campo de intervenção foi um centro estadual de educação básica para jovens e adultos (CEEBJA) localizada no Centro de São José dos Pinhais (região metropolitana de Curitiba-PR) e, embora a escola esteja em uma área central, os alunos moram em bairros próximos.

Os alunos participantes eram da educação jovens e adultos que saíram do ensino regular, e atualmente frequentam a modalidade, pois em algum momento de suas vidas não conseguiram concluir seus estudos no tempo regular. Eram, na maioria, adolescentes de 15 a 18 anos, mas também adultos entre 40 a 60 anos. Participaram do projeto 20 (vinte) alunos e um docente.

Dado o início do projeto, muitos relutaram em fazer pela falta de conhecimento, visto que alguns desconheciam o que era meditar. Passado alguns dias já adaptados com a presença da estagiária (autora deste artigo), foram levados pelo relaxamento, pela paz e percebeu-se uma melhoria no comportamento dos envolvidos. Geralmente,

[...] a meditação é uma técnica aceita por pessoas de diferentes crenças. Isso provavelmente ocorre porque essa prática é principalmente voltada ao treino de habilidades mentais e ao desenvolvimento psicológico, os quais independem de credo. Por esse motivo, cada vez mais a meditação tem sido incorporada na atuação e investigação em diversas áreas, entre elas ciências sociais, humanas e biológicas (BRODERICK; STACIE, 2009; FLOOK *et al*, 2010; SHAPIRO, BROWN *et al*, 2008 *apud* MENEZES; FIORENTIN, BIZARRO, 2012, p. 312).

O professor, em algum momento relatou muitos problemas de indisciplina, falta de concentração, entre outros. A escola em conjunto ao professor decidiu que a meditação poderia ajudar seus alunos. Não houve necessidade do uso de materiais ou recursos.

A aplicação do projeto iniciou com a explicação sobre meditação e seus efeitos, reconhecendo os indivíduos dispostos em participar. Assim, seguindo o método que a ONG *Mente Viva* adota, ou seja, a atenção no inspirar e expirar.

A introdução da prática precisa ser feita com uma conversa calma e informal, pede-se aos alunos que se coloquem sentados em uma posição confortável, com os joelhos dobrados e braços relaxados, deixando suas mãos descansarem em cima de suas pernas para ficarem com as costas retas, e assim facilitar o ciclo respiratório, de maneira mais confortável. Fechando seus olhos, pede-se que inspirem profundamente, percebendo todo caminho do ar dentro deles, enchendo o abdômen de ar. Vagarosamente, coloca-se o ar para fora (expiração). Caso tenham pensamentos que tirem a atenção à prática, para não perder o foco, simplesmente precisam voltar à sua concentração para respiração, novamente, devagar para se concentrem naquele momento outra vez no aqui e agora. Enquanto os alunos estão concentrados, o educador pode dizer frases motivacionais e envolventes que os guiem durante a meditação. Os exercícios foram realizados de segunda a sexta de três a dez minutos.

Quadro 1 – Palavras da semana

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ATENÇÃO: visão ampliada, vida inteligência;	RESILIÊNCIA: força, autoestima, superação das adversidades, com aprendizado, persistência e trabalho;	FORÇA: Comunicação, superação de medos, alegria e esperança;	RESPEITO: Sabedoria, zelo, gratidão, valorização da vida;	EMPATIA: compaixão, amor incondicional, suavidade.

Fonte: A autora.

Em quatro semanas os alunos descreveram como se sentiam após o início do projeto e, foi aplicado um questionário (Quadro 2) com oito questões elaboradas pela estagiária.

Quadro 2 – Questionário sobre meditação

1 – Você já conhecia a meditação?
2 – Na sua opinião quais são os benefícios da meditação?
3 – Você observou melhoras depois que começou a meditar?
4 – Você perde a concentração quando medita? Por quê?
5 – Quando finaliza a meditação, como você se sente?
6 – Já sabemos que a meditação traz muitos benefícios nos sistemas cerebral e imunológico, proporcionando a redução da tensão, a concentração e aliviando a dor e o estresse. Há mais algum benefício que você percebeu?
7 – Você pretende dar continuidade a meditação do CEEBJA acabar?
8 – Explique com suas palavras o que significou o projeto de meditação na sua sala de aula?

Fonte: A autora.

Todos sem exceção sentiram-se relaxados, percebendo mais foco e atenção. Como afirmam os autores Davidson, Goleman e Schwartz (1976 *apud* MENEZES, 2009, p. 21), a “atenção é uma das funções cognitivas que parece estar particularmente envolvida nas

mudanças que a prática meditativa pode gerar”. Um dado relevante que a turma apresentou foi o fato de alguns dias de meditação, houve melhora até mesmo ao dormir, pois a insônia era um dos sintomas que atrapalhavam o desenvolvimento e concentração. A meditação foi aplicada em exatamente oito semanas. O Quadro 3 apresenta as respostas de alguns alunos.

Quadro 3 – Respostas dos alunos.

ALUNO 1	ALUNO 2	ALUNO 3
1 – Já, mas nunca tinha feito.	1 – Não.	1 – Não.
2 – O alívio, nos estresses entre outros.	2 – Tranquila e mais calma.	2 – Calma, livrando-nos do estresse.
3 – Sim me senti mais aliviado e tenho problemas de insônia e tenho dormido bem melhor.	3 – Mais concentrada.	3 – Sim, calma.
4 – Sim, devido ao trabalho, não gosto de barulho.	4 – Não.	4 – No começo sim, mas com o tempo não. Mais nada me atrapalha.
5 – Muito bem, consigo me concentrar melhor nas atividades.	5 – Calma.	5 – Me senti muito tranquila, calma com mais disposição.
6 – Melhorou meu sono.	6 – Mais tranquila.	6 – Melhoras dos sintomas.
7 – Sim.	7 – Sim.	7 – Sim.
8 – Para mim, foi muito bom no desempenho em tudo.	8 – Eu fico mais leve.	8 – Melhora a qualidade de nossas vidas, acalmando, melhorando a respiração.

Fonte: A autora.

3.2 RESULTADOS DA INTERVENÇÃO: RELATO DO PROFESSOR

O professor da turma relatou os benefícios do projeto “Meditação” no CEEBJA de São Jose dos Pinhais da turma do ensino fundamental da tarde ministrado pela autora deste artigo.

Importante ressaltar que a turma em questão é formada de diferentes faixas de idade, sendo os jovens o maior grupo. Segundo o professor, muitos desses jovens possuem um comportamento extremamente rebelde, tumultuando o andamento da aula e criando sérios conflitos com os alunos mais velhos. Com o início do projeto e passando o período inicial de adaptação dos alunos, houve uma melhora significativa no comportamento da maioria desses indivíduos, mostrando uma evolução na capacidade de concentração e socialização que revela um potencial importante na aplicação do projeto de meditação dentro do contexto disciplinar e pedagógico no modelo educacional de jovens e adultos. Consequentemente, o processo de aprendizagem destes alunos foi beneficiado com a realização das práticas meditativas. Como ratificam os autores Davidson e Goleman (1977), Borgat (1991) e Danucalov e Simões (2006) *apud* Sampaio (2013, p. 4):

A meditação se torna uma prática autorregulatória do corpo e da mente ao ajudar a pessoa a desenvolver a capacidade de obter algum grau de controle sobre os processos psicofisiológicos autonômicos, restabelecendo os mecanismos

homeostáticos orgânicos e **favorecendo mudanças cognitivas** e comportamentais que geram saúde e bem estar psicológicos (grifo meu).

Essa pequena experiência mostra a eficácia da utilização da prática meditativa nas escolas, igualmente em relação ao desenvolvimento cognitivo, ou seja, beneficiando o processo de aprender.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de intervenção, parte desta pesquisa, apresentou os benefícios da meditação no contexto educacional de jovens e adultos. Durante o processo de realização da meditação como ferramenta educativa, obteve-se excelentes resultados, a maioria dos alunos apresentou um desenvolvimento expressivo em seu comportamento de socialização, apresentando mais paciência e respeito aos demais, trazendo assim melhoria ao processo de ensinar e aprender.

O método meditativo (da ONG Mente Viva) utilizado nesta pesquisa, ou seja, a respiração feita com atenção no expirar e inspirar demonstrou ser eficiente para trazer maior bem-estar. Todos os participantes (alunos) relaxaram, sentiram-se bem, conseguindo entender melhor os conteúdos administrados pelo professor. Desta forma, ratifica-se a importância que tais práticas sejam implementadas na Educação em todos os níveis, inclusive na modalidade EJA. Em relação à educação de jovens e adultos, o desafio é ainda maior, porque uma mesma sala de aula possui discentes de diferentes faixas etárias, problemas de socialização, indisciplina, esgotamento físico e mental.

Na busca pela questão problematizadora deste estudo, foi possível considerar que a meditação nesta conjuntura, como ferramenta didática, pode agregar tanto para o processo de ensino, quanto para o de aprender. Como explicitado pelo professor participante da pesquisa, após as sessões de meditação o ambiente melhorou, pois houve uma melhoria no comportamento dos mais jovens e, conseqüentemente, uma maior socialização dos demais alunos. Desta forma, há um progresso no desenvolvimento e compreensão dos conteúdos trabalhados.

Portanto, se faz imprescindível a continuação desta pesquisa, por outras perspectivas da educação e em outros níveis e modalidades de ensino, como a educação superior. A meditação é uma excelente ferramenta para o auxílio, tanto para os discentes como os docentes e o repensar de possíveis intervenções no âmbito escolar se torna cada dia mais indispensável.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Cândida Maria Daltro. **(In)Disciplina na Escola: Cenas da Complexidade Escolar**. Ilhéus, BA: Editus, 2006.
- BARCELOS, Valdo. **Educação de jovens e adultos**: currículos e práticas pedagógicas. 3. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.
- BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **O que é método Paulo Freire**. São Paulo: Brasiliense, 1986.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Trabalhando com a educação de jovens e adultos**: alunos e alunas do EJA. 2006. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/secad/arquivos/pdf/eja_caderno1.pdf. Acesso em: 22 set. 2018.
- GADOTTI, Moacir. **Educação de jovens e adultos**: teoria, prática e proposta. São Paulo: Cortez: Instituto Paulo Freire, 2003.
- GOLEMAN, Daniel. **A Arte da Meditação**: Um guia para a meditação. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.
- MENEZES, Carolina Baptista. **Por que meditar?** A relação entre o tempo de prática de meditação, o bem-estar psicológico e os traços de personalidade. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009.
- MENEZES, Carolina Baptista; FIORENTIN, Bruna; BIZARRO, Lisiane. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender a meditação. **Psicologia Escolar e Educacional**. São Paulo. v. 16, n. 2, jul./dez, 2012.
- NARDI, Daniel de. **As origens do Yoga e da Meditação**. YogIN App Brasil, 2017.
- O'MORAIN, Pdraig. **Leve a paz consigo**: Mindfulness no dia a dia. Portugal: Nascente, 2015.
- SAMPAIO, Cynthia. A prática da meditação como instrumento de autorregulação do organismo. In: XIII Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais. **Anais [...]**. Curitiba, 2013.
- SESHA. **Meditação**: Teoria e Prática. Um experiência milenar presente em todas as culturas. 2016. Disponível em: https://sesha.info/merca/index.php?main_page=page&id=27. Acesso em: 13 set. 2018.
- SILVEIRA, Mariela; MOURA, Paulo. **O que é a Mente Viva**. Disponível em: <https://www.menteviva.org/a-ong>. Acesso em: 20 abr. 2018a.
- SILVEIRA, Mariela; MOURA, Paulo. **Resultados Internacionais em sala de aula**. Disponível em: <https://www.menteviva.org/resultados-internacionais>. Acesso em: 20 abr. 2018b.
- TAMAROZZI, Edna; COSTA, Renato Pontes. **Fundamentos Metodológicos em EJA II**. Curitiba: IESDE, 2007.

TEIXEIRA, Camila Bárbara. **Reduzir o estresse**. 2016. Disponível em: <https://www.livrosdigitais.org.br/livro/41498EWRV15EZK?page=0>. Acesso em: 22 out. 2018.