



Campus Universitário de Almada
Escola Superior de Educação Jean Piaget

Joana Fábrica

**Prática de Meditação nas escolas – Um estudo sobre as
perceções de crianças, encarregados de educação e
profissionais da educação em contexto de Educação Pré-
Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico**

Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico

Orientadora: Professora Doutora Clementina Nogueira

Almada, 2019



**Instituto
PIAGET**

Campus Universitário de Almada
Escola Superior de Educação Jean Piaget

Relatório Final

Relatório final de prática de ensino supervisionada apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico (2º ciclo de estudos), ao abrigo do Despacho n.º 1105/2010 (Diário da República, 2.ª série – n.º 10 – 15 de janeiro de 2010).

Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico

Orientadora: Professora Doutora Clementina Nogueira

Discente: Joana Fábrica

Almada, 2019

Dedicatória

Dedico este trabalho a três pessoas que sei que me acompanham diariamente.

Avó Prazeres, Avô Fábrica e Tio.

Três pessoas que me viram iniciar este capítulo de uma forma e que me veem terminar de outra, mas tenho a certeza que de ambas as formas, o orgulho é imenso.

Agradecimentos

O presente relatório final é o alcance de uma etapa que iniciei há cerca de dois anos atrás; etapa essa que inicialmente parecia tão longa, mas que ao chegar a este ponto percebo que passou a voar. Não foi, de todo, um percurso fácil. Foram dois anos marcados por imensos desafios, dificuldades, momentos de muito choro e viagens constantes, mas acima de tudo, foram dois anos de muito esforço, dedicação, persistência e superação das minhas capacidades. E é por isso que ao chegar a esta meta, posso afirmar que me sinto extremamente orgulhosa de todo o meu percurso, mas para atingir não o fiz sozinha. As pessoas que realmente importam estiveram comigo e sem elas não teria tido a força que tive para aqui chegar. Como tal, deixo aqui o meu muito obrigada a todas elas.

À Professora Doutora Clementina Nogueira, que me orientou neste último capítulo; que desde a primeira reunião me ajudou e apoiou sempre com um enorme carinho. Obrigada.

À Professora Doutora Helena Ribeiro de Castro que me apoiou sempre desde a primeira vez que nos cruzámos. Obrigada pelas palavras amigas, pelo carinho, pela preocupação, pelos esclarecimentos a todas as minhas dúvidas, por estar sempre disponível, e por mostrar que existem pessoas incríveis.

Um especial agradecimento à pessoa que caminha comigo diariamente e que sentiu na pele todo o esforço que foi dedicado a este percurso; por todo o “oxigénio” e paciência que teve nos meus piores momentos, por todo o apoio, por ter acreditado desde o início e por me mostrar sempre uma solução e o lado bom das coisas, mesmo quando para mim não existiam, lá estava ela para me mostrar e provar que tudo se consegue. Obrigada João Tiago.

Aos meus avós, que diariamente se preocuparam comigo e me deram o apoio necessário e os conselhos sábios.

Aos meus irmãos por todos os momentos fora da rotina, pelas piadas fora de horas e por conseguirem manter o nosso triângulo bem forte.

À Graça, a “quase mãe”, pelo carinho, palavras e gestos especiais.

A todos os meus amigos que me acompanharam nesta caminhada, pela preocupação, apoio e palavras amigas.

À Educadora Célia Lopes e ao Professor Mário Moreno, dois excelentes profissionais que abriram a porta das suas salas e me receberam de braços abertos. Tenho um enorme respeito e admiração por ambos, muito obrigada.

A todas as crianças e profissionais que fizeram parte das práticas profissionais e por me terem recebido tão bem.

“A Educação é a ferramenta
mais poderosa que podemos usar,
se queremos mudar o mundo.”

Nelson Mandela

Resumo

O presente Relatório Final apresenta uma breve caracterização das Práticas de Ensino Supervisionadas desenvolvidas no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico. No âmbito da Prática de Ensino Supervisionada foram implementadas várias práticas de meditação de que este Relatório Final dá conta.

O mesmo dá também conta de que a meditação é uma prática benéfica e acessível a qualquer pessoa, em que apenas o ato de focar a mente num determinado lugar ou pensamento, diminui a frequência de agitações na nossa mente e, conseqüentemente, irá deixar-nos mais tranquilos.

Neste sentido, após a problematização do tema foi definida a seguinte questão de partida: “Quais as percepções que os encarregados de educação, os educadores e professores e as crianças têm sobre a prática de meditação nas escolas?”.

Para responder a esta questão de partida foi desenvolvido um estudo que adota uma perspectiva metodológica que recorre ao inquérito (por entrevista e por questionário) para avaliar a percepção de crianças, encarregados de educação e profissionais de educação sobre o impacto da meditação em contexto educativo. Foram então inquiridos através de questionários 58 encarregados de educação, e por entrevistas uma educadora de infância, um professor e quatro alunos.

Através dos procedimentos de investigação selecionados, dos resultados obtidos por parte dos questionários e entrevistas e da análise dos mesmos é possível concluir que tanto as crianças, como os encarregados de educação e os profissionais de educação avaliam positivamente a prática de meditação nas escolas e reconhecem os benefícios subjacentes, nomeadamente no domínio cognitivo e no domínio socio-emocional.

Palavras-chave: meditação; escola; crianças; educadores; professores; encarregados de educação.

Abstract

This Final Report presents a brief characterization of the Supervised Teaching Practice in scope of the Master's Degree in Pre-School Education and Primary School Education. Within the Supervised Teaching Practice, several meditation practices have been implemented that this report pretends to take account of.

The first conclusion that can be drawn from this report is that meditation is a beneficial practice that is accessible to anyone, where only the act of focusing the mind on a particular place or thought, decreases the frequency of agitation in our mind and consequently will make ourselves calmer.

In this regard, this report aims to answer the following question: “What are the perceptions that parents, educators and teachers have about the practice of meditation in schools?”

To answer this question, a study was developed that adopts a methodological approach using inquiry (by interview and by questionnaire) to evaluate the perception of children, parents/guardians and education professionals about the impact of practices of meditation within the educational context. Therefore, 58 legal guardians were surveyed through a questionnaire and one kindergarten teacher, one teacher and four students were surveyed through an interview.

Through those research procedures, the results obtained and their analysis led to the conclusion that both children, legal guardians and education professionals positively evaluate the practice of meditation in schools and also recognize the underlying benefits, in particular in the cognitive and socio-emotional domains.

Key Words: mediation, school, children, educators, teachers, legal guardians

Índice geral

Agradecimentos	i
Resumo	iv
Abstract	v
Índice geral	vi
Introdução	1
PARTE I – Práticas Profissionais	3
1. Contextualização das práticas profissionais	4
1.1. Princípios orientadores.....	4
1.2. Ética e deontologia profissional	6
1.2.1. Ética e deontologia nas práticas profissionais	6
2. Caracterização das entidades cooperantes	7
2.1. Prática de ensino supervisionada em Educação Pré-Escolar	7
2.1.1. Caracterização da instituição	7
2.1.2. Caracterização do grupo/turma.....	8
2.1.3. Desenvolvimento da prática de ensino supervisionada	10
2.2. Prática de Ensino Supervisionada no 1º Ciclo do Ensino Básico.....	11
2.2.1. Caracterização da instituição	11
2.2.2. Caracterização do grupo/turma.....	13
2.2.3. Desenvolvimento da prática de ensino supervisionada	14
3. Problemática a partir da prática de ensino supervisionada	16
PARTE II – Enquadramento teórico	19
1. Meditação	20
1.1. Atenção Plena (<i>Mindfulness</i>).....	22
1.2. A importância e os benefícios da meditação na escola.....	24

PARTE III – Projeto de Intervenção	27
1. Objeto de estudo	28
1.1. Pergunta de partida	28
1.2. Objetivos da investigação.....	29
2. Métodos e procedimentos	30
2.1. Métodos.....	30
2.2. Recolha de dados	31
2.2.1. Observação participante.....	32
2.2.2. Notas de campo, diários de bordo e recolha de fotografias e filmagens...	33
2.2.3. Inquérito por questionário	33
2.2.4. Entrevistas	34
2.3. Procedimento.....	37
3. Caracterização da amostra e dos participantes	40
3.1. Tratamento dos dados	40
3.2. Caracterização dos participantes	41
3.2.1. Caracterização dos encarregados de educação	41
3.2.2. Caracterização dos profissionais de educação.....	44
3.2.3. Caracterização das crianças.....	45
4. Apresentação, análise e discussão dos resultados	45
4.1.1.1. Questionários	46
4.1.1.2. Entrevistas.....	72
4.1.1.2.1. Entrevistas aos profissionais de educação	72
4.1.1.2.2. Entrevistas às crianças.....	76
5. Conclusões	79
Considerações finais	81
Referências bibliográficas	85

Anexos	87
Declaração de Autorização de Depósito no Repositório Comum.....	88
Licença de Distribuição Não Exclusiva – Repositório Ccomum.....	89
Apêndices	91

Índice de figuras

Figura 1 - Plano da investigação.....	38
---------------------------------------	----

Índice de quadros

Quadro 1 - Quatro combinações alternativas de alegações de conhecimento, estratégias de investigação e métodos (adaptado de Creswell, 2007, p. 37).....	31
Quadro 2 - grau de concordância dos encarregados de educação com uma série de frases relativas à prática de meditação nas escolas.....	58

Índice de tabelas

Tabela 1 - Divisão dos encarregados de educação segundo o ciclo de estudos que o(a) educando(a) frequenta.....	42
Tabela 2 - Grau de parentesco dos encarregados de educação com o(a) educando(a) ...	42
Tabela 3 - Idade dos encarregados de educação.....	43
Tabela 4 - Estado civil dos encarregados de educação	44
Tabela 5 - Conhecimento de que a prática de meditação é cada vez mais recorrente nas escolas por parte dos encarregados de educação	47
Tabela 6 - Meios através dos quais os encarregados de educação tomaram conhecimento das práticas de meditação nas escolas.....	48
Tabela 7 - Gosto em praticar meditações com os educandos.....	49
Tabela 8 - Gosto dos educandos em praticar meditação	50
Tabela 9 - Dificuldades durante as práticas de meditação	50
Tabela 10 - Dificuldades encontradas pelos encarregados de educação durante as meditações.....	51
Tabela 11 - Opinião dos encarregados de educação sobre a prática de meditação com os seus educandos	53

Tabela 12 - Altura do dia em que os encarregados de educação praticavam as meditações com os seus educandos	54
Tabela 13 - Meditação com a qual os encarregado de educação e os seus educandos mais se identificaram	55
Tabela 14 - Justificação dos encarregados de educação sobre a meditação com a qual mais se identificaram	56
Tabela 15 - Utilidade do guião para os encarregados de educação	57
Tabela 16 - Grau de concordância dos encarregados de educação com uma série de frases relativas à prática de meditação nas escolas	58
Tabela 17 - Influencia da prática de meditação no desenvolvimento cognitivo e emocional segundo a opinião dos encarregados de educação	61
Tabela 18 - Importância dada pelos encarregados de educação sobre a prática de meditação nas escolas	62
Tabela 19 – Interesse e procura dos educandos em realizar as meditações segundo a opinião dos encarregados de educação	63
Tabela 20 - Justificação dos encarregados de educação à falta de interesse dos seus educandos em praticar meditações	64
Tabela 21 – Existência de diferenças no relacionamento entre os encarregados de educação e os seus educandos	65
Tabela 22 – Mudanças no relacionamento entre os encarregados de educação e os seus educandos	66
Tabela 23 - Utilização de meditações para ajudar o seu educando a superar momentos menos bons (frustrações, birras, nervosismo, ansiedade, intolerância, etc.)	68
Tabela 24 - Encarregados de educação que obtiveram resultados utilizando a prática de meditação para superar momentos menos bons (frustrações, birras, nervosismo, ansiedade, intolerância, etc.) dos seus educandos	68
Tabela 25 - Intenção em continuar a praticar meditações com os seus educandos	69

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Grau de parentesco dos encarregados de educação com o(a) educando(a)..	42
Gráfico 2 - Idade dos encarregados de educação.....	43
Gráfico 3 - Estado civil dos encarregados de educação.....	44

Gráfico 4 - Conhecimento de que a prática de meditação é cada vez mais recorrente nas escolas por parte dos encarregados de educação	47
Gráfico 5 - Meios através dos quais os encarregados de educação tomaram conhecimento das práticas de meditação nas escolas	48
Gráfico 6 - Gosto em praticar meditações com os educandos	49
Gráfico 7 - Gosto dos educandos em praticar meditação.....	50
Gráfico 8 - Dificuldades durante as práticas de meditação	51
Gráfico 9 - Dificuldades encontradas pelos encarregados de educação durante as meditações	52
Gráfico 10 - Opinião dos encarregados de educação sobre a prática de meditação com os seus educandos	53
Gráfico 11 - Altura do dia em que os encarregados de educação praticavam as meditações com os seus educandos	54
Gráfico 12 - Meditação com a qual os encarregado de educação e os seus educandos mais se identificaram	55
Gráfico 13 - Justificação dos encarregados de educação sobre a meditação com a qual mais se identificaram	56
Gráfico 14 - Utilidade do guião para os encarregados de educação.....	57
Gráfico 15 - Grau de concordância com a frase a) “Acredito que a meditação é uma excelente aposta para o ensino.”.....	59
Gráfico 16 - Grau de concordância com a frase b): "Acredito que a implementação desta prática desde cedo nas escolas, melhora o nível de concentração dos alunos.".....	59
Gráfico 17 - Grau de concordância com a frase c): "Acredito que ao implementar-se esta prática desde cedo nas escolas, as crianças aprendem a lidar melhor com os seus sentimentos que, conseqüentemente, influenciará o bom aproveitamento escolar.".....	60
Gráfico 18 - Grau de concordância com a frase d): "É uma prática em que os alunos mostram interesse e procuram praticar.".....	61
Gráfico 19 - Influencia da prática de meditação no desenvolvimento cognitivo e emocional segundo a opinião dos encarregados de educação	62
Gráfico 20 - Importância dada pelos encarregados de educação sobre a prática de meditação nas escolas	63
Gráfico 21 - Interesse e procura dos educandos em realizar as meditações segundo a opinião dos encarregados de educação	64

Gráfico 22 - Justificação dos encarregados de educação à falta de interesse dos seus educandos em praticar meditações	65
Gráfico 23 – Existência de diferenças no relacionamento entre os encarregados de educação e os seus educandos	66
Gráfico 24 - Mudanças no relacionamento entre os encarregados de educação e os seus educandos	67
Gráfico 25 - Utilização de meditações para ajudar o seu educando a superar momentos menos bons (frustrações, birras, nervosismo, ansiedade, intolerância, etc.).....	68
Gráfico 26 - Encarregados de educação que obtiveram resultados utilizando a prática de meditação para superar momentos menos bons (frustrações, birras, nervosismo, ansiedade, intolerância, etc.) dos seus educandos	69
Gráfico 27 - Intenção em continuar a praticar meditações com os seus educandos.....	70

Índice de apêndices

Apêndice A – Pedido de colaboração aos encarregados de educação para a realização de meditações com os seus educandos.....	92
Apêndice B - Guião de meditação para os encarregados de educação	93
Apêndice C – Questionário aos encarregados de educação	129
Apêndice D - Documento de apoio às entrevistas aos profissionais de educação.....	135
Apêndice E – Documento de apoio às entrevistas realizadas às crianças	137
Apêndice F - Guião de apoio às entrevistas realizadas aos profissionais de educação	139
Apêndice G – Guião de apoio às entrevistas realizadas às crianças	141
Apêndice H - Protocolo da entrevista realizada ao E1.....	143
Apêndice I - Protocolo da entrevista realizada ao E2	146
Apêndice J - Protocolo da entrevista realizada ao E3.....	150
Apêndice K - Protocolo da entrevista realizada ao E4.....	153
Apêndice L - Protocolo da entrevista realizada ao E5	156
Apêndice M - Protocolo da entrevista realizada ao E6.....	159
Apêndice N - Carta de apresentação dirigida aos encarregados de educação	162

Siglário

AEC – Atividade de Enriquecimento Curricular

ATL – Ateliê dos Tempos Livres

CEB – Ciclo do Ensino Básico

MEM – Movimento Escola Moderna

PES – Prática de Ensino Supervisionada

SNIPi – Sistema Nacional de Intervenção Precoce

Introdução

O presente Relatório Final insere-se no plano de estudos do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico e foi a partir das Práticas de Ensino Supervisionadas, que decorreram neste ciclo de estudos, que foi possível proceder-se a este relatório.

A escola não é apenas um local onde se aprendem conteúdos e o “saber fazer”, mas também é onde se aprende a lidar com as emoções, aprende-se a sentir, aprende-se a lidar consigo próprio e com os outros e principalmente onde se aprende a “ser”. No decorrer deste relatório é possível afirmar que, segundo alguns autores: Yongey Mingyur Rinpoche, Manuela Queirós, Isabel Leal, David Fontana e Ingrid Slack, Tomás de Mello Breyner, Margarida Santos, entre outros, a prática de meditação nas escolas traz imensos benefícios, não só a nível de concentração e foco nos momentos de estudo e aumento da capacidade de assimilação e apreensão das diversas matérias, como também melhorar a autoestima, autoafirmação, maturidade, espírito social, equilíbrio, confiança, entre outros.

A prática da meditação, mais propriamente o *Mindfulness*, já faz parte da minha rotina há cerca de dois anos. Comecei a praticar por aconselhamento de uma amiga psicóloga, devido a graves “picos” de ansiedade e sem dúvida foi algo que me ajudou bastante. Sem ter que recorrer a qualquer tipo de medicação consegui controlar as minhas emoções, começando a percebê-las e a enfrentá-las.

Foi ao perceber as vantagens desta prática que comecei a pesquisar e a envolver-me cada vez mais sobre o assunto a nível educacional.

A meditação é uma prática cada vez mais frequente no ensino em todo o mundo e está a dar os primeiros passos em Portugal. E, por ser cada vez mais recorrente e tão falada, despertou-me o interesse em querer saber mais sobre a prática e quais os seus benefícios e vantagens. Para isso, frequentei a formação “O Pequeno Buda” do Tomás de Mello Breyner e foi esta formação que me deu ferramentas para iniciar esta prática, não só a nível pessoal como para implementar na minha prática de estágio. Após algumas semanas de implementação, senti necessidade de me envolver e aprender ainda mais, e foi aí que me inscrevi no curso de “Professores de Meditação para Crianças” da

Susana Guerreiro. Atualmente tenho formação certificada como Professora de Meditação para Crianças.

De forma mais objetiva, com este relatório final, pretendeu-se através de um estudo, que adota uma perspetiva metodológica que recorre ao inquérito (por entrevista e por questionário) avaliar a perceção de crianças, encarregados de educação e profissionais de educação sobre o impacto da meditação em contexto educativo. Para isso foram implementadas práticas de meditação com as turmas da PES, de modo a que todos os intervenientes ao estudo tivessem um contacto direto com a prática de meditação.

Este relatório está então organizado em quatro partes: as práticas profissionais, o enquadramento teórico, o estudo empírico e as considerações finais.

A primeira parte diz respeito à contextualização das duas Práticas de Ensino Supervisionadas (PES) que decorreram ao longo do mestrado, onde estão referidos: os princípios orientadores; a ética e a deontologia profissional; é feita uma caracterização das instituições, dos grupos/turmas e são apresentados os projetos de intervenção desenvolvidos na prática de ensino supervisionada em Educação Pré-Escolar e na prática de ensino supervisionada no 1º Ciclo do Ensino Básico (CEB).

A segunda parte tem presente o enquadramento teórico, com informações que achei pertinentes referir. São elas: a meditação, a técnica *Mindfulness* e a prática de meditação na escola.

A terceira parte diz respeito ao estudo empírico com a seleção de informação considerada relevante: é definido o objeto de estudo, a pergunta de partida e os objetivos da investigação; é referida a metodologia utilizada e os instrumentos de recolha de dados; por fim é apresentada a análise e discussão dos resultados.

Na quarta parte encontram-se as considerações finais onde se faz uma reflexão global sobre todo o processo realizado para o desenvolvimento deste relatório final, enunciando as dificuldades encontradas e as alternativas para as superar, tal como as perspetivas de futuro.

PARTE I – Práticas Profissionais

“O ser humano é sempre o resultado da sua educação”

Immanuel Kant

1. Contextualização das práticas profissionais

No plano de estudos do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º CEB surgem as unidades curriculares de Prática de Ensino Supervisionada. Através destas unidades curriculares (Prática de Ensino Supervisionada em Educação Pré-Escolar e Prática de Ensino Supervisionada no 1º Ciclo do Ensino Básico) foi-nos dada a oportunidade de contactar com a vertente prática da profissão de educador/professor. Cada prática profissional teve a duração de 300 horas, uma em contexto de Educação Pré-Escolar e a outra em contexto do 1º CEB.

1.1. Princípios orientadores

Em relação às Práticas de Ensino Supervisionadas em Educação Pré-Escolar e no 1º Ciclo do Ensino Básico centrei-me em três teorias: a teoria personalista, a teoria cognitiva e a teoria espiritualista.

A teoria personalista, ou humanista, centra a educação na pessoa e no seu desenvolvimento, onde as ideias da criança, os seus interesses, desejos, entre outros devem ser respeitados. Segundo Rogers (1969), o educador/professor deve ajudar o aluno a contactar com os seus interesses, expectativas e objetivos, de modo a incentivá-lo a ser um agente da sua própria aprendizagem. Kurt Lewin (1935) determina que a criança tem a possibilidade de estabelecer sozinha os seus objetivos e de agir livremente, segundo as suas próprias necessidades e o seu próprio julgamento, ou seja, a teoria personalista tem como base a noção de sujeito, de liberdade e de autonomia, onde o educador/professor tem um papel facilitador, para que o aluno desenvolva a sua autonomia. Como tal no decorrer das PES, encorajei os alunos a trabalhar em função dos seus interesses, permiti que os alunos se auto-avaliassem, promovi a criatividade e o trabalho em grupo.

Por sua vez, a teoria cognitiva, de acordo com Bertrand (2001), tem em conta os processos cognitivos dos alunos, como o raciocínio, análise, resolução de problemas, as representações, os conhecimentos prévios, os perfis pedagógicos, etc. A teoria cognitiva interessa-se mais pelos processos internos do espírito, tendo como foco a elaboração do conhecimento. Para mim esta teoria é influenciada pela teoria acima referida sendo o

educador/professor um facilitador e autêntico e foi dessa mesma forma que tentei agir durante as minhas Práticas de Ensino Supervisionadas.

A aprendizagem é a construção de conhecimento, assim, a teoria cognitiva identifica-se com a minha forma de agir na educação. Esta teoria é, para mim, um complemento à teoria personalista.

Ao falar em teoria espiritualista segundo Bertrand (2001), refere que “esta corrente educativa não é religiosa no sentido institucional do termo e não está associada a uma confissão ou igreja. Opta-se, isso sim, por uma visão espiritual da vida” (p. 22). Segundo a teoria de Maslow, o educador/professor deve ajudar o aluno a descobrir-se tendo uma mente aberta e um olhar positivo, deve também promover a segurança, o sentimento de pertença, o amor, o respeito e a estima. Para este, Maslow, as técnicas de meditação e de contemplação deveriam encontrar-se no centro da educação. Desta forma procurei promover situações que permitissem que as crianças fossem elas próprias de forma genuína, autêntica e empática, para que dessa forma pudessem sentir e reconhecer o que há em si. É importante que as escolas/entidades possibilitem este tipo de situações, para que as crianças possam desenvolver o seu potencial e consigam perceber as suas emoções, sentimentos e formas de agir perante aquilo que sentem.

Em relação aos princípios orientadores das abordagens utilizadas no decorrer das práticas supervisionadas, centraram-se nas três teorias acima referidas (personalista, cognitiva e espiritualista), as quais acabam por estar estreitamente ligadas ao falar-se no modelo High Scope. Hohmann & Weikart (2003) referem que a aprendizagem pela ação é “como a aprendizagem na qual a criança, através da sua ação sobre os objetos e da sua interação com pessoas, ideias e acontecimentos, constrói novos entendimentos” (p. 22).

Não posso, também, deixar de referir o Movimento da Escola Moderna (MEM), movimento com o qual também me identifico. Bruner (1998) afirmou que o processo de aprendizagem se desenvolve através da invenção e da autodescoberta, de forma a que as crianças consigam compreender as relações entre as aprendizagens anteriores e posteriores. É nisto que eu também acredito e que o MEM afirma.

Acredito numa prática que una várias teorias de forma integrada. Desta forma poderei atuar e responder da melhor forma às necessidades das crianças, como tal, tenciono apoiar os alunos, trabalhar com eles e encontrar a melhor forma de os motivar.

Durante as minhas práticas tive o cuidado de ver o grupo como ele realmente é, heterogéneo, respeitando as características e necessidades de cada um; dando-lhes uma determinada liberdade para falarem daquilo que gostavam e do que sentiam. Apesar de existirem programas a cumprir no 1º ciclo, é também possível integrar os interesses dos alunos nos conteúdos a lecionar ou conduzi-los para que isso seja possível. Como tal, acredito que o professor não transmite apenas conhecimentos aos alunos, mas que cria condições favoráveis para que eles aprendam tendo em conta a sua individualidade.

1.2. Ética e deontologia profissional

Segundo Agostinho Reis Monteiro (2005), uma “Deontologia ou Ética Profissional é um código de princípios e deveres (com os correspondentes direitos) que se impõem a uma profissão e que ela se impõe a si própria, inspirados nos seus valores fundamentais” (p. 26). O mesmo autor lembra-nos que estes valores não podem ser diferentes dos da sociedade em que a profissão se insere, nem dos valores universais. É necessário que se faça uma particularização destes tendo em conta a profissão e as situações específicas do seu exercício.

Os termos ética e deontologia profissional são comuns nos dias de hoje quer seja no contexto pessoal quer no contexto profissional, constituindo-se o professor como um modelo na educação das crianças e como alguém que deve ser o mais correto possível, assume-se que este profissional tem uma responsabilidade acrescida em relação à ética e deontologia profissional.

1.2.1. Ética e deontologia nas práticas profissionais

Os padrões éticos foram tidos em conta no decorrer das práticas profissionais, bem como na implementação deste projeto de investigação.

Durante as práticas tive oportunidade de participar em diversas situações educativas que, como futura profissional educativa, tive em conta alguns valores. A confidencialidade, a verdade e a justiça são, para mim, valores essenciais não só no contexto profissional, mas como no contexto de vida. Relativamente à confidencialidade tive sempre o cuidado de não referir quaisquer dados referentes aos alunos e às a

situações observadas. Esta confidencialidade alargou-se a todos os alunos intervenientes no processo educativo, tal como às informações recolhidas, que foram apenas para utilização académica. A verdade foi tida a todos os níveis e a todos os intervenientes neste processo. Em relação à justiça e tendo a noção do que é certo ou errado, justo ou injusto, muitas são as vezes que de forma inconsciente se cometem injustiças, no entanto tentei ser justa em cada atitude, gesto, palavra e em cada contacto fosse com alunos, professores, encarregados de educação, assistentes técnicos, etc.

2. Caracterização das entidades cooperantes

2.1. Prática de ensino supervisionada em Educação Pré-Escolar

A prática de ensino supervisionada em Educação Pré-Escolar foi iniciada no dia 15 de outubro de 2018, decorrendo nos cinco dias da semana, cinco horas diárias, afim de cumprir as 300 horas previstas.

2.1.1. Caracterização da instituição

A prática de ensino supervisionada em contexto de Educação Pré-Escolar decorreu numa instituição particular inserida no concelho de Abrantes. A instituição acolhe cerca de 70 crianças com idades compreendidas entre os quatro meses e os seis anos de idade, distribuídas por três salas de Creche e três salas de Pré-Escolar.

A instituição é composta por apenas um edifício de um só piso. O espaço exterior acompanha todo o edifício da parte traseira, onde o acesso ao mesmo é possível através de todas as salas e do salão principal. Este integra uma área bastante ampla sendo constituído por vários equipamentos, tais como, escorrega, escalada, baloiços e muitos outros que permitem atividades psico-motoras.

A área do recreio é vedada por gradeamento de arame que garante a segurança das crianças e permite ao mesmo tempo o contacto visual com o exterior e vista para o rio. O recreio tem imensas árvores, permitindo assim várias zonas de abrigo para o sol, mas em dias de chuva não é possível disfrutar do mesmo, uma vez que não há abrigo.

O horário de funcionamento da instituição é das 7h30 às 19h15, sendo que a componente letiva decorre das 9h00 às 17h00.

A equipa pedagógica é constituída por cinco educadoras, sendo que uma é simultaneamente coordenadora pedagógica da instituição, oito técnicas auxiliares de ação educativa, três técnicas de serviços gerais e uma cozinheira.

2.1.2. Caracterização do grupo/turma

Toda a informação sobre as características do grupo foi recolhida de duas formas. Primeiro através de informações fornecidas pela educadora e depois pela observação que foi possível realizar durante o período de estágio. A sala azul era constituída por 11 crianças das quais cinco eram raparigas e seis eram rapazes. No que diz respeito às idades das crianças, existiam quatro crianças com 4 anos e sete crianças com 5 anos. Todas frequentaram o Jardim de Infância no ano anterior e residem na área de Abrantes.

Relativamente à hora de chegada e saída das crianças, era um grupo bastante homogéneo. Chegavam praticamente todas até às 10h da manhã e às 17h30 já quase todas tinham saído da escola, havendo algumas exceções, mas regra geral, encontravam-se na instituição durante este período de tempo.

Não existiam crianças com Necessidades Educativas Especiais que tenham sido referenciadas como tal até ao momento, no entanto, as técnicas do Sistema Nacional de Intervenção Precoce (SNIPI) foram chamadas à instituição para avaliar uma das crianças da sala e já se encontram a trabalhar com ela relativamente à terapia da fala.

Relativamente às atividades, cada criança tinha as suas preferências, obviamente, mas generalizando todas pareciam apreciar a pintura e desenho. Manifestavam também interesse pelo recorte e colagem (apesar de serem atividades muito pouco praticadas). As atividades de motricidade congregavam o interesse de todo o grupo, que se pôde constatar, pela motivação e empenho que demonstravam no decorrer das mesmas. A maioria do grupo já era capaz de representar a figura humana, inclusive as crianças de 5 anos não só representavam o corpo completo como acrescentavam alguns detalhes. Em relação à expressão motora as crianças, no geral, apresentavam um desenvolvimento equilibrado, não mostrando muitas dificuldades. As atividades ao ar livre eram as mais apreciadas e mostravam muito mais interesse e envolvimento com as mesmas. Todas as

crianças eram praticamente autónomas na resolução das suas necessidades do dia a dia (desde ir à casa de banho lavar as mãos com sabonete líquido, lavar a cara e assoar o nariz).

Demonstravam interesse e prazer em atividades de jogo simbólico, expressão dramática e atividades musicais. As atividades experimentais eram também prazerosas para todos, mostrando-se bastante interessadas em querer saber mais e em querer participar.

Em relação aos seus comportamentos, as crianças já tinham alguma consciência do que deviam ou não fazer, conseguindo igualmente prever algumas consequências dos seus atos.

No domínio da linguagem oral, apenas uma criança apresentava algumas dificuldades a nível de articulação correta das palavras. Esta criança já está a ser acompanhada, recebendo apoio de uma técnica de terapia da fala.

Generalizando, tudo o que fosse novidade e envolvesse surpresa tem uma enorme aderência e envolvimento por parte das crianças. O mesmo se pode confrontar com a prática de meditação.

Ao fim dos meses de estágio e observação, verificaram-se grandes evoluções a nível da relação entre o grupo. As crianças de 4 anos vinham de uma outra sala e passaram por um período de adaptação. Existiam, como é normal, algumas zangas e brigas entre elas que foram facilmente resolvidas. Existia também uma ou outra criança mais irrequieta, no entanto, encontram-se sempre dispostas a realizar as atividades.

Todo o grupo era bastante comunicativo. Claro que haviam crianças mais do que outras, mas de uma forma geral todas gostavam de participar e de dar sempre a sua opinião em relação ao tema ou trabalho que se estava a desenvolver. Foi possível observar atitudes de ajuda, motivação e cooperação entre as crianças. Gostavam sempre de mostrar os seus trabalhos terminados aos colegas e estes reagiam sempre com um elogio, ou um comentário motivador.

É de referir que este grupo apresentava duas crianças com alguns comportamentos de indisciplina que por vezes influenciavam o resto do grupo. A educadora teve o cuidado de trabalhar com eles e criar novas estratégias para que as crianças melhorassem o seu comportamento.

2.1.3. Desenvolvimento da prática de ensino supervisionada

O tema do projeto de intervenção da prática de ensino supervisionada foi “Das Histórias...Nascem histórias”. Este projeto foi realizado em articulação com o trabalho da educadora. As histórias contêm possibilidades “infinitas” e geram possibilidades igualmente “infinitas”. A escolha deste tema resultou principalmente do interesse das crianças pelas histórias, mas também pela possibilidade de trabalhar os conteúdos através delas. Foi uma escolha feita pela importância das histórias na educação, na formação das crianças, pelos seus benefícios e pelo efeito que estas podem ter.

Através deste projeto pretendeu-se incidir em todas as áreas da Educação Pré-Escolar, não tendo assim, objetivos direcionados apenas para uma área. Como base para determinar os objetivos deste projeto foi tida em conta a Lei n.º 46/86, de 14 de outubro, as Orientações Curriculares e a Planificação Anual da Instituição. Assim, o projeto e as atividades que se desenvolveram tiveram como principais objetivos:

- Promover o desenvolvimento pessoal e social da criança;
- Estimular o desenvolvimento global de cada criança;
- Desenvolver a expressão e a comunicação;
- Despertar a curiosidade e o pensamento crítico.

Foi sempre tido em conta o nível de desenvolvimento do grupo para a elaboração das planificações, de modo a proporcionar momentos de prazer para as crianças e atividades desafiadoras.

Através das histórias foi possível trabalhar os mais variados temas e ir ao encontro do que a educadora pretendia trabalhar com as crianças, desta forma existiu sempre uma continuidade no trabalho a desenvolver com as crianças.

Simultaneamente com o projeto de intervenção foi introduzida a prática de meditação, onde incidiu a minha descrita neste relatório. Esta introdução foi feita naturalmente, através do conto de uma história procedendo de uma atividade, ou seja, houve o cuidado de através das histórias (projeto de intervenção) introduzir esta prática, que se tornou numa prática diária. As crianças aderiram de imediato e foi através das reações positivas que se criou o nosso momento diário de meditação e,

consequentemente, foi também criado um cantinho especial na sala, o “Cantinho da Calma”.

Portanto, através das histórias foi possível trabalhar todas as áreas e incluir também o trabalho de investigação de forma lúdica e criativa. Os resultados alcançados foram muito melhores do que a expectativa inicial e o comportamento das crianças evoluiu ao longo do tempo.

Uma vez que esta Prática de Ensino Supervisionada foi realizada na instituição onde trabalho, já conhecia e lidava, esporadicamente, com este grupo de crianças, mas não desta forma. Como tal a relação com estas crianças tornou-se ainda mais forte, tal como a relação com a educadora e a técnica operacional, uma vez que nunca tinha tido a oportunidade de trabalhar diretamente com ambas. As crianças mostraram-se sempre interessadas e curiosas com as atividades que se iriam desenrolar, tudo foi aceite com grande entusiasmo, não tendo havido uma única vez em que alguma criança se tenha negado a realizar as atividades ou que tenha mostrado desagrado pelas mesmas.

Em relação à educadora posso afirmar que foi bastante acessível. Mostrou-se sempre disponível a falar comigo, a dar a sua opinião sobre as planificações e atividades, aceitou com imenso entusiasmo a prática de meditação na sua sala e disponibilizou alguns livros para o conto das histórias. O mesmo posso dizer em relação à técnica operacional que teve igualmente o mesmo cuidado e atenção para comigo.

2.2. Prática de Ensino Supervisionada no 1º Ciclo do Ensino Básico

A Prática de Ensino Supervisionada no 1º Ciclo do Ensino Básico realizou-se entre o dia 1 de fevereiro de 2019 e o dia 20 de maio de 2019 numa turma constituída por alunos do 3º ano de escolaridade.

2.2.1. Caracterização da instituição

A Prática de Ensino Supervisionada em contexto de 1º CEB decorreu numa instituição pública inserida no concelho de Abrantes. No ano letivo 2018/2019,

frequentaram a instituição cerca de 127 alunos do 1º CEB divididos por seis salas e 37 crianças divididas por duas salas de Educação Pré-Escolar.

O espaço escolar é composto por três edifícios interligados entre si em piso térreo. Desta forma, a eliminação de barreiras está assegurada, principalmente, no que se refere a acessos de circulação, instalações sanitárias e possibilitando a que as crianças tenham acesso a todos os espaços. As zonas de circulação dentro do edifício são feitas pelos corredores que ligam os diversos locais. O acesso exterior é possível em cada um dos edifícios através de uma porta, sem que tenha que se passar pelos outros dois edifícios. Todos eles permitem uma boa iluminação do seu interior e estão construídos e conservados de forma a assegurar as condições de salubridade necessárias para que a saúde, higiene e segurança dos utentes não seja afetada.

O espaço exterior da escola é bastante amplo e é constituído por dois parques infantis e um campo de futebol, em relvado sintético. Nos parques infantis o piso é coberto por tartan, tal como nas zonas de recreio. O restante piso divide-se entre areia e “tijolos” de cimento. Todo o recinto do espaço escolar é vedado, desta forma impede a entrada de pessoas estranhas, e evita também a saída dos alunos sem autorização. A abertura do portão tem horas específicas e nas restantes horas existe uma pessoa responsável pela abertura e fecho do mesmo. Existe ainda uma campainha com videovigilância que permite o contacto e a monitorização do portão. O acesso do exterior para o interior do recinto escolar, pode também ser feito por veículos de emergência através de dois outros portões localizados nas extremidades da escola, de forma a facilitar o acesso em caso de acidente.

A instituição possui o apoio da Associação de Pais e Encarregados de Educação que para além de todas as ajudas e envolvimento no decorrer das atividades escolares, permite o funcionamento do Ateliê dos Tempos Livres (ATL) que funciona das 7h30 às 8h45 e das 15h30 às 19h00, de forma a garantir o acompanhamento dos alunos destes níveis de ensino nos períodos que vão além da componente curricular e durante as atividades de interrupção letiva. A Associação de Pais e Enc. de Educação possui uma educadora e uma assistente operacional.

As Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) são também uma das ofertas possíveis nesta escola. Estas atividades são de frequência gratuita e a sua inscrição é de carácter facultativo.

2.2.2. Caracterização do grupo/turma

As informações sobre as características da turma C do 1º CEB foram recolhidas de duas formas. Primeiro através das fichas de informações dos alunos facultadas pelo professor titular, segundo pela observação que foi possível realizar durante o período de estágio. A turma do 3º C era constituída por 19 crianças, das quais nove eram raparigas e dez eram rapazes, com idades compreendidas entre os 8 e os 9 anos. Neste grupo uma das crianças apresentava Necessidades Educativas Especiais e foi posteriormente identificada uma outra. Ambas tinham acompanhamento de um terapeuta da fala e uma professora do Ensino Especial que dava apoio algumas horas por semana.

À exceção de uma criança, todas já frequentavam a escola desde o 1º ano.

O professor titular acompanha a turma desde o 1º ano; com exceção de três crianças: uma delas entrou em janeiro para a escola, as outras duas frequentavam a escola, mas pertenciam a outra turma.

Em relação aos interesses, comportamentos e atitudes dos alunos, era uma turma bastante interessada e com bastante motivação, mas ao mesmo tempo não respeitavam muito os colegas e mostravam atitudes “menos boas”. Os alunos chamavam sempre a atenção dos adultos quando alguém não se comportava de acordo com as normas estabelecidas na turma, mas quando envolvidas nas atividades contornavam, por vezes, as regras de modo a continuarem com os seus objetivos. Além disso, estes comportamentos de chamar a atenção dos adultos eram muitas vezes o simples ato de “denunciar” o colega e não como forma de alterar o seu comportamento. Eram, bastante frequentes as interrupções durante as aulas, por atitudes deste tipo e, conseqüentemente, o professor titular acabava por impedir, os alunos em causa, de frequentar a aula ou o intervalo durante um período de tempo definido. É importante referir que este tipo de atitudes não era generalizado, mas sim específico de três/quatro alunos, que acabavam por “arrastar” os restantes colegas e, de alguma forma, influenciar o bom funcionamento da aula.

No que se refere à autonomia dos alunos em contexto de sala de aula, verificava-se que os índices eram satisfatórios; praticamente toda a turma revelava capacidade de autonomia na realização dos conteúdos programáticos, ou seja, compreendiam o que lhes era pedido e resolviam as atividades propostas durante as aulas em todas as áreas curriculares disciplinares, mas três/quatro alunos revelavam algumas dificuldades em

reter a informação. Estes alunos não eram os referidos acima, até eram crianças com um comportamento muito bom, mas apesar disso necessitavam do apoio direto do docente ou de um colega, dessa forma estavam sentados estrategicamente ao lado dos alunos com melhor aproveitamento de forma a terem o apoio dos mesmos. Ao nível de leitura, interpretação, oralidade, escrita criativa, raciocínio, capacidade de elaborar esquemas facilitadores para compreensão de enunciados apresentavam competências satisfatórias, o que facilitava o ritmo de trabalho.

2.2.3. Desenvolvimento da prática de ensino supervisionada

O tema do projeto de intervenção da prática de ensino supervisionada foi “Gerir Emoções”. Este projeto de intervenção partiu da existência de um problema a nível de comportamentos e de valores. Os comportamentos pouco adequados e as constantes brigas e faltas de atenção, impulsionaram a escolha deste tema, no entanto, estes aspetos verificavam-se apenas em alguns alunos da turma. O projeto surge assim como uma forma de ajudar a melhorar as atitudes e comportamentos dos alunos que prejudicam não só o seu percurso escolar, como o seu futuro. Antes da elaboração deste projeto tive possibilidade de observar o grupo de crianças e de conversar com o professor titular de turma que me apoiou na identificação das necessidades da turma.

Com este projeto pretendeu-se incidir em todas as áreas do currículo do 1º Ciclo do Ensino Básico e introduzir a prática de meditação, o que veio, posteriormente, a ser a base do trabalho de investigação (tal como na Prática de Ensino Supervisionada em Educação Pré-Escolar). Para isso tive em conta os objetivos inseridos na Lei de Bases do Sistema Educativo, o Currículo Nacional do Ensino Básico e as Aprendizagens Essenciais (referentes ao Ensino Básico aprovadas das pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho). Desta forma o projeto teve como principais objetivos:

- Promover o desenvolvimento pessoal e social do aluno;
- Estimular o desenvolvimento global de cada aluno;
- Promover a disciplina;
- Ajudar os alunos a compreender e gerir as suas emoções;
- Promover a compreensão dos limites da liberdade individual;

- Promover o respeito pelas regras;
- Promover atitudes de cooperação, solidariedade e resolução de situações de conflito de forma não violenta;
- Promover o respeito por si e pelos outros;
- Valorizar a amizade;
- Promover uma educação com valores;
- Promover o respeito pela diferença;
- Sensibilizar para as relações interpessoais.

Em relação às atividades desenvolvidas foram tidos em conta os interesses das crianças para os objetivos definidos. Conseguiu-se, através de um projeto necessário para este grupo, trabalhar todas as áreas curriculares e utilizar várias estratégias e materiais. E, tal como aconteceu na Prática de Ensino Supervisionada em Educação Pré-Escolar foi integrada a prática de meditação para ser desenvolvido o projeto de investigação. A prática de meditação neste estágio teve um impacto muito maior. Primeiramente realizou-se uma conversa com o professor titular afim de lhe dar a conhecer o meu interesse pela meditação e o facto de o querer praticar com a turma; de imediato uma outra professora titular perguntou-me se também poderia praticar com a turma dela. E assim foi: o primeiro contacto que as crianças tiveram com a meditação foi em conjunto com outra turma. Já todos, praticamente, tinham ouvido falar e já tinham algumas noções do que era. A partir daí toda a comunidade escolar se quis envolver e comecei a praticar meditação não só com a turma de estágio, mas com toda a escola. Uma vez por semana tentei ir a todas as salas e no final foi feita uma meditação em conjunto com toda a escola. Os professores e técnicos operacionais abraçaram esta oportunidade e todos me aceitaram e incentivaram a praticar com os seus alunos. Foi bastante gratificante poder proporcionar a toda a escola a prática de meditação e poder fazer uma meditação guiada para cerca de 100 crianças ao mesmo tempo.

Em relação ao professor titular criei rapidamente uma grande empatia, não só com ele, mas também com as crianças e restantes professores e funcionários da escola. Os alunos receberam-me de “braços abertos” e aceitaram-me muito bem dentro e fora da sala de aula. O professor titular fez questão de frisar que aquela passaria a ser a minha turma, a nossa turma, tendo-me dado uma total autonomia dentro e fora da sala. Desta forma pude trabalhar com os alunos não só a temática que estava a trabalhar, mas também as matérias curriculares, o que possibilitou bastante as minhas aprendizagens e

enriqueceu a minha prática profissional. Em cooperação com o professor titular de turma pude utilizar todos os recursos existentes na sala de aula e implementar atividades que pudessem ser enriquecedoras do processo de ensino-aprendizagem.

Esta prática foi sem dúvida bastante enriquecedora. Diariamente senti-me motivada, não se tendo tratado de mais uma prática de observação em que implementava atividades apenas duas/três vezes por semana, tratou-se sim de uma prática ativa e autónoma, onde pude explicar conteúdos, e definir algumas atividades ou exercícios.

Posso afirmar que evolui um pouco todos os dias, não só pela minha autonomia dentro da sala de aula, mas também pelos ensinamentos que tanto as crianças como todos os profissionais da escola me proporcionaram. Foi sem dúvida uma prática desafiadora e bastante enriquecedora.

3. Problemática a partir da prática de ensino supervisionada

Apesar de ter trabalhado dois temas distintos em ambas as práticas de ensino supervisionadas pude observar algo em comum: a dificuldade que as crianças têm em “escolher” a emoção no momento e da maneira adequada.

Com o mundo a evoluir a passos largos, trazendo cada vez mais mudanças, a educação de hoje acaba por acompanhar toda esta velocidade. Por vezes acabamos por não trabalhar as principais necessidades das crianças e o conhecimento de si próprio. Tudo isso é deixado para segundo plano, onde o principal foco é colocar as crianças numa corrida de competitividade, qualidades de liderança e atitudes para superar as habilidades dos outros; para não falar nos inúmeros estímulos a que as crianças estão sujeitas. A realidade virtual ganhou força nas nossas vidas dando, segundo Perestrelo (2018) “poucas ou nenhuma oportunidades de crianças e jovens se descobrirem, de se reconectarem com a Terra, com o Universo e com o seu centro e, dessa forma, conhecerem os seus limites” (p. 20). As crianças vivem num mundo agitado e em constante evolução:

Carregado de informações, é natural que a sua mente seja agitada e que isso faça com que o seu poder de foco e de atenção sejam baixos. É extremamente difícil

para uma criança concentrar-se numa só coisa durante cinco minutos, pois a sua mente dispara automaticamente em mil direções (Breyner, 2016. p. 113).

Posto isto e o à vontade que me foi proporcionado, em ambas as Práticas de Ensino Supervisionadas, tive o cuidado de me focar nestes aspetos e proporcionar momentos de meditação e atividades relacionadas com o conhecimento próprio, focar no presente e gerir emoções.

Acreditando que a prática de meditação nas escolas pode ajudar, e muito, nos aspetos acima referidos, procurei através desta investigação perceber qual a importância que é dada, à prática de meditação, por parte das crianças, encarregados de educação e pelos profissionais de educação. Em relação às opiniões das crianças, pude também assistir e comprovar que todas gostaram e que, todos os dias, pediam para praticar.

PARTE II – Enquadramento teórico

“Ter controlo sobre o corpo é bom, ter controlo sobre o discurso também é bom, mas aquele que consegue controlar a sua mente, esse é o verdadeiro herói.”

Buda

1. Meditação

A meditação é uma prática que existe há milhares de anos, originária do Oriente e bastante conhecida por ser uma prática contemplativa de promoção de autoconhecimento. Apesar de estar fortemente associada ao budismo, nem todos os que a praticam lhe atribuem um cariz religioso, sendo, portanto, uma técnica intemporal que está ao alcance de toda agente, a qualquer altura e em qualquer lugar.

Com o passar dos anos a meditação tornou-se cada vez mais conhecida e, conseqüentemente, surgiram inúmeros conceitos imprecisos a seu respeito, contudo, são vários os autores que têm vindo a desmistificar este conceito: Yongey Mingyur Rinpoche, Manuela Queirós, Isabel Leal, David Fontana e Ingrid Slack, Tomás de Mello Breyner, Margarida Santos, entre outros, pretendem explicar que a meditação é uma prática benéfica e acessível a qualquer pessoa.

Um dos mestres budista, Yongey Mingyur Rinpoche, demonstra que a prática regular da meditação pode aumentar a atividade cerebral em zonas associadas à compaixão e felicidade.

Rinpoche (citado em Queirós, 2014, p. 80):

vê a meditação como o simples exercitar da mente, em pleno repouso, libertando-nos para nos abirmos aos pensamentos, aos sentimentos e às emoções (...), defendendo a ideia de que basta ao indivíduo prestar atenção e tomar consciência de que lhe está a acontecer.

Seguindo o mesmo pensamento, mas de forma mais profundada, segundo Johnson (citado em Santos, 2018) a meditação é:

...a ampla variedade de atividades que procuram expandir e ressaltar o alcance da mente e o seu funcionamento possível, produzido quase sempre pelas formas da disciplina sensoriomotora, entre as quais figuram o permanecer sentado em silêncio, o relaxar-se, o cerrar os olhos, o respirar de modo consciente e o adoptar um objeto de meditação para silenciar o funcionamento sempre ansioso da consciência (p. 26).

A mesma autora (Santos, 2018) refere também que há milhares de anos as pessoas praticavam meditação diariamente afim de combaterem alguns problemas, tais como: dores de cabeça, dores no corpo, tensões, tristeza, cansaço, raiva e desconcentração.

Para Fontana & Slack (2017):

Meditation is essentially a state of poised, highly directed concentration, focused not upon a train of thoughts or ideas, but upon a single, clearly defined stimulus. Meditation is the very opposite of wandering thoughts or even of a directed train of thinking (p. 15).

O que estes autores defendem acaba por ir ao encontro de muitas outras definições em que, a base da meditação é focar a mente num só propósito. Como tal, Breyner (2016) refere que:

O processo da meditação passa exatamente como Patanjali disse: por controlar as flutuações da mente. Através da técnica de focalizarmos a mente num determinado lugar, estamos a fazer com que a nossa mente se acalme e que os pensamentos apareçam com menos frequência (p. 67).

O facto de “acalmar” os pensamentos traz-nos logo alguma serenidade e esse é um dos grandes benefícios da meditação e, talvez, seja um dos motivos que leve as pessoas a procurar a prática meditação, no sentido em que nos tranquiliza e nos faz “desligar” um pouco da correria do dia a dia.

Para Brain Weiss (citado por Santos, 2018)

A meditação é uma técnica que pode ser usada para alcançar a paz, a tranquilidade e o equilíbrio interior, levando-nos a refletir sobre nós e sobre tudo o que nos rodeia. Leva-nos a confiar na capacidade que temos de usar e gerir as nossas energias interiores para purificar o corpo e a mente (...) (p. 35).

Tal como já referi anteriormente a prática de meditação está cada vez mais presente e assume cada vez mais importância na vida moderna, não apenas como tendência, mas como necessidade. “O relaxamento e a meditação são praticados em escolas, faculdades, hospitais, firmas de advogados, consultórios de dentistas, prisões, *spas*, clínicas de recuperação e rejuvenescimento. (...) hoje em dia é tão importante como qualquer outra atividade extracurricular.” (Leal, 2015, pp.19-20).

Na vida não conseguimos controlar tudo o que acontece, mas conseguimos controlar a forma como reagimos. A meditação também pode ser vista como algo que nos ajuda a transformar as coisas menos boas em algo bom. Breyner (2016) afirma que nos ajuda

bastante a ver o lado positivo de tudo sem deixarmos que o negativo nos tome de assalto. (...) Meditar leva-nos a aceitar, acreditar e a amar. É um processo longo, que requer trabalho, mas que com um pouco de persistência, nos traz sucesso garantido (p. 70).

1.1. Atenção Plena (*Mindfulness*)

Existem várias técnicas de meditação, cada uma com as suas particularidades, mas o que realmente importa é que todas conduzem ao mesmo fim, focar a mente. Uma das práticas meditativas mais conhecidas e faladas atualmente, e com a qual eu mais me identifico é a Atenção Plena.

A atenção plena em inglês é traduzida como *Mindfulness*, sendo esta a designação pela qual é mais conhecida. Para Perestrelo (2018):

o *Mindfulness* refere-se à capacidade de estar no momento presente, conscientes da nossa vida e da experiência em cada momento. É uma técnica que visa cultivar a calma e a atenção quanto à respiração, sons, sensações do corpo e pensamentos, sem julgamento. É estar consciente e ciente de que vivemos o Eterno Agora e que experienciamos no nosso corpo, nos nossos pensamentos, nas nossas emoções e no mundo à nossa volta, a vida no PRESENTE! (p. 19).

Seguindo a mesma linha de pensamento também Queirós (2014), considera que a atenção plena é um estado mental que, com a prática regular leva-nos à tranquilidade e clareza, ou seja, “consiste numa atitude mental propícia ao treino de duas faculdades mentais importantes: a atenção e a meta-atenção.”.

Quando a atenção e a meta-atenção se tornam fortes, a mente torna-se cada vez mais concentrada e estável, mas de uma forma relaxada e, em consequência, a conciliação entre o relaxamento e o alto nível e o estado de alerta permite que vejamos com clareza dentro e fora de nós, nos sintamos tranquilos e felizes; a felicidade é a condição existencial da mente e, como tal, precede e sustenta a capacidade de pensar (Queirós, 2014, p. 77).

Parece que hoje em dia esta palavra está por todo o lado, mas de facto, não é nada de novo, aliás é algo que todos nós já fizemos, apesar de não termos dado por isso. A simples ação de estarmos a comer algo e ficarmos ali, sem pensar em nada, somente a

saborear, é prática de *mindfulness*. Apreciar e contemplar uma paisagem, sentir tudo o que nela acontece, é igualmente prática de *mindfulness*. “A atitude de estar apenas a observar e a sentir o presente é estar no processo *mindfulness*, ou, traduzido para português: atenção plena.” (Breyner. 2016, p. 85). Dito de outra forma, refere-se à nossa capacidade de estar no momento presente, conscientes da nossa vida e da experiência em cada momento.

É uma prática que nos ajuda a lidar de forma mais eficaz com os desafios do dia a dia, como o stress, a ansiedade e as emoções que impedem o nosso bem-estar.

Para Perestrelo (2018), a prática de meditação *Mindfulness* ensina como prestar atenção no momento presente. “É uma prática com excelentes resultados nas crianças diagnosticadas com Perturbações do Comportamento com Défice de Atenção e Hiperatividade” (p. 21). É uma prática que lhes ensina a focar a atenção, a tornarem-se menos reativas e mais cooperantes com elas próprias e com os outros.

Segundo Fontana & Slack (2017):

Concentration, and what is often referred to as mindfulness - which means an alert awareness of what is going on around one and inside one's own head - go very much together. Exercises in mindfulness help concentration, while the development of concentration in turn helps the development of mindfulness - and both help the memory, since children are much more likely to remember the things to which they have paid proper attention. There are number of very enjoyable exercises that assist in the growth of mindfulness, and which therefore serve as an excellent preparation for the more intensive exercises in concentration that come later.” (p.33).

Portanto, o que os autores Fontana & Slack afirmam, vai ao encontro do que foi referido anteriormente, ou seja, ao proporcionar a prática de Atenção Plena às crianças, estamos a oferecer-lhes a oportunidade de se conhecerem melhor a elas mesmas e, ao mesmo tempo, a terem tempo para saber escutar e parar; conseqüentemente os índices de concentração, memória, controlo emocional, entre outros irão aumentar.

1.2. A importância e os benefícios da meditação na escola

“Se a ciência comprova que a meditação é realmente benéfica em baixar o stress, que reconfigura o nosso cérebro, aumenta a nossa concentração e o nosso bem-estar, porque não ensiná-lo já às crianças?” (Breyner, 2016, p. 35).

Quando falamos de meditação com crianças, a história é ligeiramente diferente. Somos nós, adultos, que vamos ensiná-las a meditar, não são elas por vontade própria, de um dia para o outro que se vão lembrar de começar a praticar meditação.

Segundo Breyner (2016):

“existem duas técnicas distintas na meditação com as crianças: uma relacionada com o relaxamento e outra com a capacidade de foco. (...) O relaxamento está relacionado com a capacidade de induzirmos na criança o aumento dos níveis de tranquilidade e bem-estar. (...) o aumento da capacidade de foco tem como principal objectivo trazer a concentração da criança a um determinado objecto, de modo que o seu cérebro fique mais desperto, atento e alerta (99. 104 – 105).

De acordo com Leal (2015), a meditação, quando utilizada nas práticas educativas, ou em qualquer outro contexto, é uma prática que ajuda a promover o autoconhecimento e a desenvolver o equilíbrio. Quando praticada desde cedo e de forma regular, a prática de meditação promove a que a criança conheça o seu potencial, ajuda a desenvolver o índice de inteligência e a aumenta a autoestima que, conseqüentemente, melhorará o seu percurso escolar.

A mesma autora afirma que:

Crianças que Meditam (...) tornam-se mais independentes e mais sábias nas suas escolhas. Ouvem a intuição com facilidade e por este motivo estão mais protegidas. (...) A Meditação pode (...) funcionar ainda como uma excelente forma de autoconhecimento. Saber quais as suas reais capacidades e fazer uso delas, aperfeiçoar o que é mais difícil, não só o torna um Ser mais completo, como constrói a autoestima, a criatividade e o magnetismo.” (p.116).

A mesma autora Leal (2015, pp. 116-117), enumera alguns motivos que elegendam a meditação como disciplina extracurricular, são eles:

- reconhecimento da atividade mental, seu potencial e mecanismos;
- desenvolvimento da concentração e foco nos momentos de estudo;
- aumento da capacidade de assimilação e apreensão das diversas matérias;
- aumento do rendimento escolar;
- maturidade;
- desenvolvimento das apetências cognitivas e criativas;
- autoestima, autoafirmação e espírito social;
- resistência ao stress;
- independência;
- capacidade de integração;
- equilíbrio e confiança;
- comportamento grupal assertivo e construtivo.

De acordo com Santos (2018), a meditação “combate o stress, alivia a ansiedade, reduz a agressividade, relaxa fisicamente e mentalmente, melhora a concentração e ajuda a lidar com sentimentos como a frustração, o medo e a raiva” (p. 28).

Para Perestrelo (2018), o *Mindfulness* na sala de aula desenvolve “nas crianças e nos adolescentes um profundo trabalho de reconhecimento, investigação e conexão consigo próprios: com o seu corpo e com as suas sensações, com os seus pensamentos e com as suas emoções, desenvolvendo relações íntegras e saudáveis” (pp.15-16).

Guerreiro (2018) afirma que “a meditação oferece às crianças inúmeros benefícios, não só a nível de saúde como também, a nível comportamental, emocional e social” (p. 9). A mesma autora refere que esta prática:

aumenta a autoestima; fornece ferramentas que permitem à criança relaxar quando necessita; aumenta a concentração; ensina a viver no presente com satisfação e consciência; desenvolve a inteligência emocional; beneficia a saúde; dá disciplina; fomenta a assertividade e o respeito; aumenta a autoconfiança e autocontrole; dá paz interior; dá calma, tranquilidade e equilíbrio (p. 9).

Acredita-se então que através da meditação a criança encontra tranquilidade, coerência e ponderação na sua rotina diária, tanto a nível, pessoal como escolar; desta forma conseguirá tomar decisões mais assertivas.

“Deste modo, integrar a Meditação como disciplina seria uma mais valia no desenvolvimento global das crianças pois as mudanças pessoais e escolares, seriam sem dúvida significativas” (Santos, 2018, p. 37).

Em suma, pode-se afirmar, de acordo com a bibliografia consultada, que existem dois conceitos inerentes, são eles: meditação e atenção. Esta relação deve-se à influência que a meditação tem no desenvolvimento da capacidade de foco e atenção. É então importante que esta prática surja em contexto escolar, funcionando como ferramenta para os alunos de forma a contribuir para o melhoramento das suas competências.

PARTE III – Projeto de Intervenção

“Se todas as crianças de oito anos aprenderem meditação,
eliminaremos a violência no mundo dentro de uma geração”

Dalai Lama

1. Objeto de estudo

A prática de meditação nas escolas tem sido, nos dias de hoje, um tema cada vez mais debatido. Assim sendo, justifica-se a escolha deste objeto de estudo não só pelo meu interesse pessoal pela prática de meditação e em querer proporcioná-la às crianças, mas também pelo contexto em que se iria realizar o estudo, dois grupos com características muito próprias onde a grande maioria das crianças não conseguia gerir bem as suas emoções e os baixos níveis de atenção eram bem visíveis. Achei então pertinente perceber, não só, o impacto desta prática, como também a perceção das crianças, dos encarregados de educação e dos educadores(as) e professores(as). Para além disso, também tive em conta a minha perspetiva de futuro a nível profissional, uma vez que tenciono proporcionar momentos de meditação nas minhas práticas diariamente.

Tal como já referi, durante as duas Práticas de Ensino Supervisionadas (Prática de Ensino Supervisionada em Educação Pré-Escolar e Prática de Ensino Supervisionada no 1º Ciclo do Ensino Básico), tive a oportunidade de proporcionar e, ao mesmo tempo, observar vários momentos de meditação. Ao ter realizado este estudo nas duas Práticas de Ensino Supervisionadas, foi possível ter uma perceção do que é praticar meditação com diferentes faixas etárias, como também perceber as reações que, cada faixa etária, teve durante e após as meditações.

1.1. Pergunta de partida

De acordo com Campenhoudt & Quivy (2005, p. 44):

A melhor forma de começar um trabalho de investigação (...) consiste em esforçar-se por enunciar o projeto sob a forma de pergunta de partida. Com esta pergunta, o investigador tenta exprimir o mais exatamente possível aquilo que procura saber, elucidar, compreender melhor.

Surge então a pergunta de partida como orientadora da investigação: “Quais as perceções que os encarregados de educação, os educadores e professores e as crianças têm sobre a prática de meditação nas escolas?”.

Ao enunciar-se a pergunta de partida, foram tidas em conta as qualidades enunciadas por Campenhoudt & Quivy (2005) como qualidades de uma boa pergunta de

partida. São elas: qualidade de clareza (ser precisa e concisa); qualidades de exequibilidade (ser realista); qualidades de pertinência (ser uma verdadeira pergunta; abordar o estudo do que existe no momento baseando-o na mudança; e ter uma intenção compreensiva ou explicativa).

Partindo da pergunta de partida e do objetivo principal, o presente estudo foi retratado num conjunto de objetivos específicos que permitem uma análise mais detalhada e aprofundada do tema.

1.2. Objetivos da investigação

Os objetivos específicos desta investigação partem de um objetivo geral, ou seja, avaliar a perceção de crianças, encarregados de educação e profissionais de educação sobre o impacto da meditação em contexto educativo. Assim sendo, passamos a enunciar os objetivos específicos:

- Perceber como é que as crianças, os encarregados de educação e educadores(as)/professores(as) veem esta prática e iniciativa;
- Perceber até que ponto os encarregados de educação e educadores(as)/professores(as) procuram envolver-se na prática de meditação com os seus educandos;
- Identificar a importância que os encarregados de educação e os(as) educadores(as)/professores(as) atribuem a esta prática (tendo em conta a forma como procuram estar envolvidos);
- Identificar os benefícios que os encarregados de educação e os(as) educadores(as)/professores(as) veem na prática de meditação nas escolas;

2. Métodos e procedimentos

Para que a presente investigação tivesse lugar, foram tidos em conta diversos métodos e procedimentos que serão descritos de seguida.

Segundo Campenhoudt & Quivy (2005) “um procedimento é uma forma de progredir em direção a um objetivo. Expôr o procedimento científico consiste, portanto, em descrever os princípios fundamentais a pôr em prática em qualquer trabalho de investigação” (pp. 22-23). Em relação aos métodos, os mesmos autores referem que “(...) não são mais do que formalizações particulares do procedimento, percursos diferentes concebidos para estarem mais adaptados aos fenómenos ou domínios estudados.” (p.23).

Após ter sido referido o objeto de estudo, o objetivo principal e os específicos, importa então referir os métodos e os procedimentos.

2.1. Métodos

O trabalho de investigação em questão assume um caráter misto, uma vez que foram utilizadas metodologias de cariz qualitativo e quantitativo.

Como tal, acho pertinente falar um pouco de cada método, afim de poder justificar a forma de como utilizei cada instrumento de recolha de dados.

Segundo Creswell (2007, p.35):

- Uma técnica quantitativa é aquela em que o investigador usa o raciocínio de causa e efeito, redução de variáveis específicas e hipóteses e questões, uso de mensuração e observação e teste de teorias; emprega estratégias de investigação, como levantamento e recolha de dados, instrumentos predeterminados que geram dados estatísticos;
- Por outro lado, uma técnica qualitativa é aquela em que o investigador faz alegações de conhecimento com base em perspetivas construtivas, ou seja, significados múltiplos das experiências individuais com o objetivo de desenvolver uma teoria ou um padrão. A técnica qualitativa usa também estratégias de investigação como narrativas e estudos baseados em teoria ou baseados na realidade.

- Finalmente, uma técnica de métodos mistos, técnica que utiliza estratégias de investigação que envolvem recolha de dados simultânea ou sequencial para melhor entender os problemas de pesquisa. A recolha de dados também envolve a obtenção tanto de informações numéricas (por exemplo, em instrumentos) como de informações de texto (por exemplo, em entrevistas), de forma que o banco de dados final represente tanto informações quantitativas como qualitativas.

De modo a mostrar como são combinados, na prática, estes três elementos Creswell (2007) criou vários cenários típicos:

Técnica de pesquisa	Alegações de conhecimento	Estratégia de investigação	Métodos
Quantitativa	Suposições pós-positivistas	Projeto experimental	Mensuração de atitudes, classificação de comportamentos
Qualitativa	Suposições construtivistas	Projeto etnográfico	Observações de campo
Qualitativa	Suposições emancipatórias	Projeto narrativo	Entrevistas abertas
Métodos mistos	Suposições pragmáticas	Projeto de métodos mistos	Medidas fechadas, observações abertas

Quadro 1 - Quatro combinações alternativas de alegações de conhecimento, estratégias de investigação e métodos (adaptado de Creswell, 2007, p. 37)

2.2. Recolha de dados

Com a temática e os objetivos definidos, seguiu-se o momento de selecionar a melhor forma para a recolha de dados necessários, para uma posterior análise e avaliação dos resultados.

Segundo Ketele & Rogiers (1993, p. 17), a recolha de dados,

(...) pode, desde já, ser definida como o processo organizado posto em prática para obter informações junto de múltiplas fontes, com o fim de passar de um nível de conhecimento para outro nível de conhecimento ou de representação de uma dada

situação, no quadro de uma ação deliberada cujos objetivos foram claramente definidos e que dá garantias de validade suficientes.

Deste modo, durante o desenvolvimento da investigação, utilizaram-se os seguintes instrumentos de recolha de dados:

- Observação participante;
- Notas de campo e diários de bordo;
- Recolha de fotografias e filmagens;
- Inquérito por questionário;
- Entrevistas.

2.2.1. Observação participante

No decorrer desta investigação, uma das técnicas mais usadas foi a observação participante. Através desta foi possível assistir às reações das crianças perante as práticas de meditação.

A Observação Participante é realizada em contacto direto, frequente e prolongado do investigador, com os atores sociais, nos seus contextos culturais, sendo o próprio investigador instrumento de pesquisa. Requer a necessidade de eliminar deformações subjetivas para que possa haver a compreensão de factos e de interações entre sujeitos em observação, no seu contexto. É por isso desejável que o investigador possa ter adquirido treino nas suas habilidades e capacidades para utilizar a técnica. (Correia, 1999, p. 31).

A observação participante foi fundamental para ver os comportamentos e reações dos alunos, como também para compreender e constatar as evoluções dos alunos ao longo de todas as práticas.

Esta observação não foi estruturada, ou seja, não foi utilizada nenhuma grelha ou tabela orientadora, contudo Bell (2008) refere “Quer a observação seja estruturada ou não, quer seja participante ou não, o seu papel consiste em observar e registar de forma mais objetiva possível e em interpretar depois os dados recolhidos (p. 164).

2.2.2. Notas de campo, diários de bordo e recolha de fotografias e filmagens

As notas de campo e os diários de bordo foram instrumentos de registo adotados para as observações feitas no decorrer das várias práticas meditativas ao longo da investigação. Procurou-se realizar a elaboração destes o mais rápida e detalhadamente possível, para que a reflexão fosse facilitada. Como tal, as notas de campo e os diários de bordo utilizados nesta investigação, consistem em relatos descritivos das diversas práticas meditativas, conseguindo-se assim fazer uma análise do comportamento e atitudes dos alunos e esclarecer também o modo como decorreram as páticas.

O mesmo se pode dizer em relação à recolha de fotografias e filmagens, estas são fundamentais, na medida em que se transformam em documentos credíveis e que comprovam a realidade vivenciada.

Desta forma, estes instrumentos foram ferramentas essenciais para que, eu mesma, pudesse evoluir e inovar nas práticas seguintes.

2.2.3. Inquérito por questionário

Os questionários dizem respeito a uma técnica de observação não participante a qual se apoia numa sequência de perguntas ou interrogações escritas que se dirigem a um conjunto de indivíduos (os inquiridos), que podem envolver as suas opiniões, as suas representações, as suas crenças ou várias informações factuais sobre eles próprios ou o seu meio. (Almeida & Pinto, 1982).

A utilização dos questionários nesta investigação, é uma técnica que, através de perguntas abertas e fechadas, pretende identificar as conceções dos encarregados de educação face à prática de meditação nas escolas.

É importante referir que para a seleção dos inquiridos foi entregue, a todos os encarregados de educação, de duas turmas de Educação Pré-Escolar e duas turmas de 1º CEB, um pedido de colaboração (Apêndice A).

É de referir também que, antes dos encarregados de educação responderem ao questionário, foi-lhes entregue um guião de meditação (Apêndice B), ou seja um

pequeno livro que explica o que é a meditação, como e onde a devemos praticar e inclui também 20 meditações guiadas.

O questionário aplicado aos encarregados de educação (Apêndice C) divide-se em quatro partes, são elas:

- Parte I – Caracterização pessoal e do agregado familiar:

É composta por quatro questões fechadas que pretendem identificar o grau de parentesco, a idade, o estado civil e qual o ensino que o seu educando frequenta (Educação Pré-Escolar ou 1º CEB);

- Parte II - Crenças, sentimentos e atitudes em relação à meditação nas escolas:

É composta apenas por uma questão, que pretende identificar o grau de concordância de algumas afirmações;

- Parte III – Conhecimentos dos encarregados de educação relativos à prática de meditação nas escolas:

Nesta parte existem duas questões fechadas; através delas pretende-se identificar se os encarregados de educação têm conhecimento da prática de meditação nas escolas e através de que meios obtiveram essa informação;

- Parte IV – Envolvimento dos encarregados de educação na prática de meditação com os educandos:

Esta parte é constituída por 17 questões abertas e fechadas sobre o envolvimento dos encarregados de educação na prática de meditação com os seus educandos.

2.2.4. Entrevistas

Para Esteves (2008), “A entrevista é uma das estratégias mais utilizadas na investigação educacional. (...) é um acto de conversação intencional e orientado, que implica uma relação pessoal, durante a qual os participantes desempenham papéis fixo: o entrevistador pergunta e o entrevistado responde.” (pp. 92-93). Este instrumento possibilita ao investigador uma perceção mais concreta do ponto de vista do entrevistado.

Para realizar uma entrevista é necessário que o entrevistador se sinta à vontade para a realizar, uma vez que este tipo de recolha de informação implica o contacto direto com outras pessoas.

De acordo com Rogers & Stevens (1987), na aplicação das entrevistas existem duas condições que não devem ser esquecidas, sendo estas de ordem ética e de carácter cognitivo. A primeira diz respeito a uma atitude de compreensão, de não julgar o entrevistado e estar disponível para o mesmo, em relação à condição de carácter cognitivo tem a ver com os conhecimentos que o entrevistador deve ter sobre o meio envolvente ao trabalho de campo.

Jorgensen, (citado em Esteves, 2008, p. 93) refere que as entrevistas podem variar quanto ao seu género: entrevista informal e entrevista formal.

- As entrevistas informais aproximam-se da conversação do quotidiano, distinguindo-se desta pela sua intencionalidade, uma vez que são usadas para obter informações que complementem os dados de observação.
- As entrevistas formais são mais encenadas e estruturadas e, ao contrário das anteriores, podem ser o único instrumento de recolha de dados numa investigação.

Nesta investigação foram utilizadas duas estruturas de entrevistas, uma para ser feita aos educadores/professores e a outra para ser feita a algumas crianças, portanto, entrevistas formais.

Foram então entrevistados a educadora e o professor das turmas onde realizei as minhas Práticas de Ensino Supervisionadas, e duas crianças da PES em Educação Pré-Escolar e duas crianças da PES no 1º CEB.

Segundo Esteves (2008), “entrevistar crianças tem as suas particularidades. Neste sentido, a entrevista, essencialmente a modalidade semiestruturada, reúne um conjunto de atributos que permitem utilizá-la como instrumento metodológico mais adequado para dar expressão à voz das crianças” (p. 99-100).

Para Formosinho & Araújo (citado em Esteves, 2008, p. 100), as entrevistas a crianças requerem alguma ponderação sobre três aspetos. São eles:

- o desempenho do entrevistador, a quem se exige muita experiência no diálogo com crianças, um profundo conhecimento da actuação infantil e a

crença nas potencialidades da criança como ser competente relativamente aos conteúdos que lhe dizem respeito;

- o papel angelical da criança, a quem se reconhece um conjunto de competências e de direitos, nomeadamente o direito a um eu narrativo com voz sobre si mesma;
- a relevância do contexto como factor de potenciação de respostas fecundas; existem evidências que permitem afirmar que as entrevistas que decorrem em contextos familiares à criança (como é o caso da escola) geram narrativas mais ricas do que as ocorridas em contextos que lhe são desconhecidos.

Tanto as entrevistas feitas aos educadores/professores como as entrevistas feitas às crianças foram, entrevistas formais e semiestruturadas, permitindo ao entrevistador colocar questões adicionais de modo a que o entrevistado responda com mais precisão ao que se pretende. Foram então construídos dois documentos de apoio às entrevistas no qual se enunciam as questões e os objetivos referentes às mesmas (Apêndice D) e (Apêndice E). Estes documentos estão organizados em seis blocos, tendo cada um os seus objetivos e as respetivas questões. Esses blocos estão organizados da seguinte forma:

Entrevista aos educadores/professores:

- Bloco I – Legitimação da entrevista e motivação do entrevistado – pretende-se legitimar a entrevista, motivar o entrevistado e garantir a confidencialidade das informações fornecidas;
- Bloco II – Caracterização do(a) entrevistado(a) – Caracterizar as características do(a) entrevistado(a);
- Bloco III – O docente e a prática de meditação – pretende recolher informações sobre a realidade do entrevistado em relação à prática de meditação a nível pessoal e profissional;
- Bloco IV – Processo de implementação da rotina na sala de aula e na comunidade escolar – caracterizar o processo de implementação de práticas meditativas na rotina de sala de aula;

- Bloco V – Impacto da prática de meditação nos seus alunos e na rotina de sala de aula – caracterizar o impacto da rotina no dia-a-dia da turma
- Bloco VI – Finalização da entrevista - finalizar a entrevista agradecendo e valorizando a colaboração na realização do trabalho.

Entrevista às crianças:

- Bloco I – Legitimação da entrevista e motivação do entrevistado – pretende-se legitimar a entrevista, motivar o entrevistado e garantir a confidencialidade das informações fornecidas;
- Bloco II – Caracterização do(a) entrevistado(a) – Caracterizar as características do(a) entrevistado(a);
- Bloco III – O(A) aluno(a) e a prática de meditação – pretende recolher informações sobre a realidade do entrevistado em relação à prática de meditação;
- Bloco IV – Prática de meditação na sala de aula e comunidade escolar– caracterizar o processo de introdução da prática de meditação na turma;
- Bloco V – Impacto da prática de meditação em sala de aula – caracterizar o impacto da meditação na turma
- Bloco VI – Finalização da entrevista - finalizar a entrevista agradecendo e valorizando a colaboração na realização do trabalho.

Para além disso, foi ainda construído um guião, para cada entrevista (Apêndice F) e (Apêndice G), com a ordem das questões a realizar, de modo a orientar o entrevistador.

2.3. Procedimento

Segundo Campenhoudt & Quivy (2005) “Um procedimento é uma forma de progredir em direção a um objetivo. (...) consiste, portanto, em descrever os princípios fundamentais e pôr em prática em qualquer trabalho de investigação.” (p. 25).

Em relação a este projeto de investigação, é possível, com base nas etapas definidas por Campenhoudt & Quivy (2005), construir um diagrama de um plano de investigação:

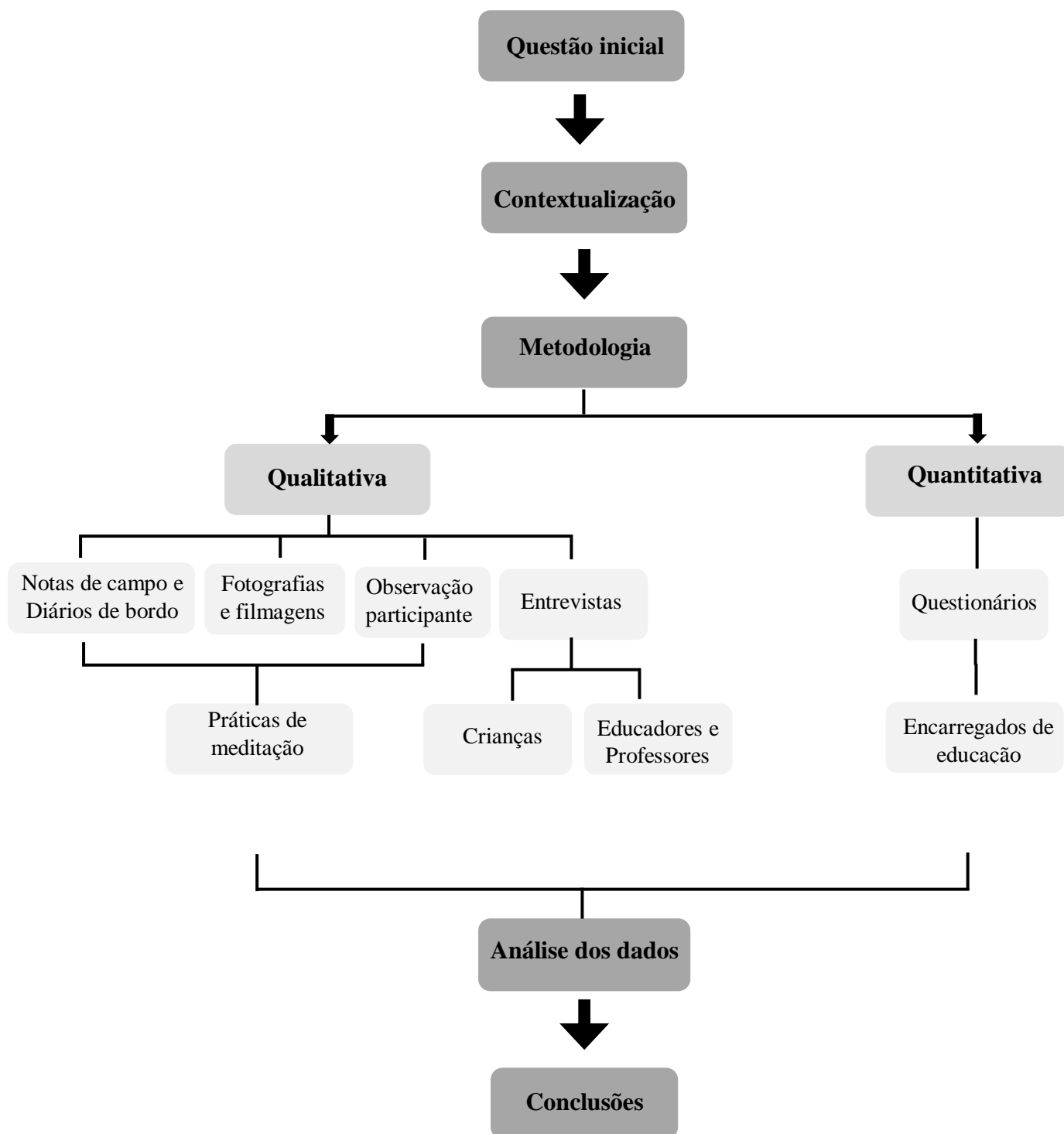


Figura 1 - Plano da investigação

Segundo Campenhoudt & Quivy (2005, pp. 191-192):

“(…) os métodos de entrevista distinguem-se pela aplicação dos processos fundamentais de comunicação e de interacção humana. Correctamente valorizados,

estes processos permitem ao investigador retirar das entrevistas informações e elementos de reflexão muito ricos e matizados. (...) os métodos de entrevista caracterizam-se por um contacto directo entre o investigador e os seus interlocutores (...).”

Este trabalho de investigação passou por várias etapas. A primeira etapa passou por formular a questão inicial, respeitando qualidades de clareza, viabilidade e pertinência.

A segunda etapa refere-se à contextualização, ou seja, foram feitas pesquisas, leituras e resumos de modo a proceder-se à recolha de informações necessárias para as definições consideradas úteis à elaboração do enquadramento teórico.

Na terceira etapa foram definidas as metodologias e os métodos e recolhas de dados. Introduzi a meditação nas minhas práticas de ensino supervisionadas, onde, para além de proporcionar estes momentos aos alunos e à educadora e professor cooperantes, eu própria fazia a meditação com eles e permiti também, que algumas vezes, fossem as crianças a guiar as meditações. A meditação teve um impacto muito grande na minha prática supervisionada do 1º Ciclo do Ensino Básico, uma vez que se iniciou apenas com a turma de estágio e terminou com toda a escola a praticar meditação. Isto, porque uma outra professora titular solicitou a minha presença na sua turma, esporadicamente, para proporcionar meditação também aos seus alunos e este episódio acabou por se repetir por todas as salas da escola. Tive o cuidado de proporcionar várias formas de meditação (meditação guiada, *mindfulness* e meditações ativas), de modo a poder comprovar às crianças que o podem fazer de diversas formas e em qualquer momento, e claro, desta forma proporcionei também um maior contacto e experiência com esta prática. Durante algumas práticas tive o cuidado de fazer um registo fotográfico e filmagens. Pude contar também com o auxílio dos educadores(as) e professores(as) cooperantes para algumas captações de imagem. Para a realização dos diários de bordo, procurei fazê-los após término da prática de modo a poder reter o máximo de informação possível.

Após algumas práticas com registo de imagem e escrito (notas de campo e diários de bordo), tornou-se pertinente a realização de um guião (Apêndice B). Este guião foi entregue apenas aos encarregados de educação que desejaram participar neste estudo, ou seja, foi entregue, a todos os encarregados de educação, um documento (Apêndice A) que explicava o intuito do guião e, que posteriormente lhes seria solicitado que respondessem a um questionário.

Para que os questionários fossem entregues e as entrevistas realizadas foi necessário entrar em contacto com as Coordenadoras das instituições cooperantes a quem se explicou resumidamente o estudo e os objetivos, tal como os instrumentos a utilizar; falou-se também com a educadora e com o professor solicitando a sua colaboração no estudo para a participação nas entrevistas.

Após todas as autorizações concedidas os questionários foram entregues à educadora e ao professor para que os mesmos distribuíssem pelos alunos, de modo a que os encarregados de educação pudessem responder. Relembro que, apenas os encarregados de educação que aceitaram participar no estudo receberam os questionários, ou seja 58 encarregados de educação. Os questionários foram entregues num envelope acompanhado por uma carta de apresentação, com a data limite para a entrega do mesmo (Apêndice N). Até à data limite, tanto a educadora como o professor foram recolhendo os questionários. Quanto às entrevistas foi feito um pedido de colaboração pessoalmente tanto aos profissionais de educação como das crianças; as datas e horas foram marcadas e todas foram realizadas nas próprias instituições. Foi também pedida a autorização para gravar e todos os entrevistados se prontificaram a participar.

3. Caracterização da amostra e dos participantes

Em primeiro lugar é explicada a forma como foi realizado o tratamento dos dados recolhidos, partindo-se depois para a identificação e caracterização dos participantes neste estudo.

3.1. Tratamento dos dados

O tratamento estatístico dos dados, referentes aos questionários, foi realizado de forma informatizada recorrendo ao Microsoft Excel, onde todos os valores de percentagens foram aproximados às décimas, constituindo dessa forma, valores aproximados.

Para a análise dos resultados das entrevistas foi utilizada uma técnica de análise de conteúdo. Para se proceder à análise do conteúdo das entrevistas foram definidas categorias (com o tema das questões), subcategorias (o que se pretende saber através das

questões colocadas), a questão e as respostas (que foram registadas, na folha de registo, no decorrer das entrevistas).

3.2. Caracterização dos participantes

Para a realização deste estudo foram selecionadas duas instituições, uma delas contempla turmas de Educação Pré-Escolas e a outra, turmas do 1º CEB, valências essas nas quais se pretendia avaliar a perceção de crianças, encarregados de educação e profissionais de educação sobre o impacto da meditação em contexto educativo. A seleção das instituições teve a ver essencialmente por terem sido o local onde foram realizadas as Práticas de Ensino Supervisionadas onde foram observadas situações em que não era fácil para a maioria das crianças gerir as suas próprias emoções e, consequentemente, terem sido implementadas práticas de meditação.

Foram selecionadas duas turmas de Educação Pré-Escolar e duas turmas do 1º CEB. É de referir, mais uma vez, que só foram entregues questionários aos encarregados de educação que quiseram participar neste estudo, uma vez que foi feito um pedido, a todos os encarregados de educação, se gostariam de praticar meditação em casa com os seus educandos, onde seria entregue um guião de modo a facilitar as práticas (Apêndice B), e posteriormente iriam responder a um questionário. Deste modo foram entregues 58 questionários aos encarregados de educação, foram ainda realizadas entrevistas: à educadora e ao professor cooperante da PES e ainda quatro entrevistas aos alunos, dois da Educação Pré-Escolar e dois do 1º CEB. Relembro que as entrevistas foram realizadas de modo a perceber também as perceções dos profissionais de educação e das crianças.

3.2.1. Caracterização dos encarregados de educação

Dos 58 questionários entregues a encarregados de educação foram recolhidos 53. Em primeiro lugar importa definir quantos destes questionários recolhidos pertencem a encarregados da Educação Pré-Escolar e a encarregados de educação do 1º CEB.

Tabela 1 - Divisão dos encarregados de educação segundo o ciclo de estudos que o(a) educando(a) frequenta

Ciclo de estudos	Nº	%
Educação Pré-Escolar	18	34%
1º CEB	35	66%

A leitura da tabela é fácil, dos 53 questionários recolhidos, 34% (18) foram encarregados de educação de Educação Pré-Escolar e 66% (35) foram encarregados de educação do 1º CEB.

Tabela 2 - Grau de parentesco dos encarregados de educação com o(a) educando(a)

Parentesco	Nº	%
Mãe	49	92,4%
Pai	1	1,9%
Outro	3	5,7%

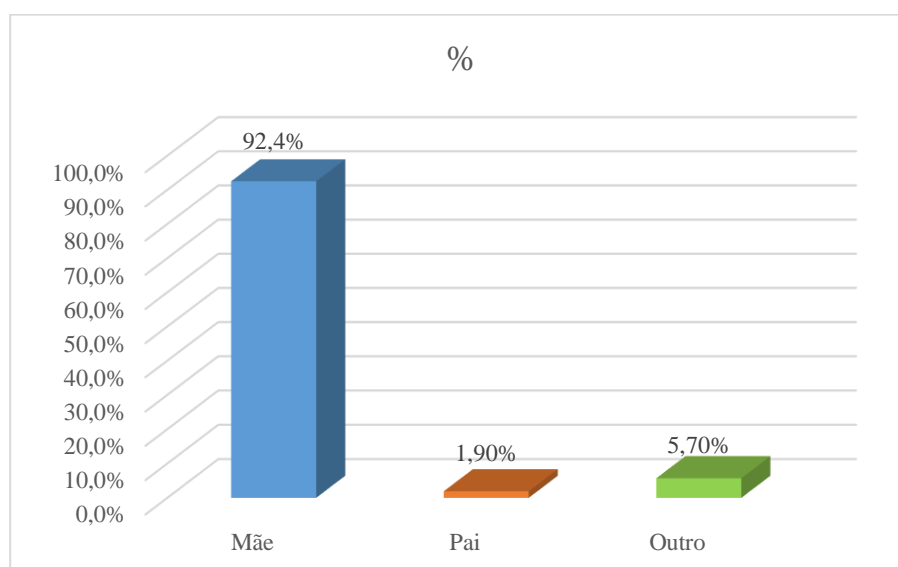


Gráfico 1 - Grau de parentesco dos encarregados de educação com o(a) educando(a)

A partir da análise da Tabela 2 e do Gráfico 1 em relação ao grau de parentesco com o(a) educando(a) 92,4% (49) dos encarregados de educação são mães, 1,9% (1) são pais e 5,7% (3) apresentam outro grau de parentesco com o(a) educando(a). Estes 5,7% equivalem a três encarregados de educação, uma avó e duas tutoras.

Tabela 3 - Idade dos encarregados de educação

Idade	Nº	%
< 25	0	0,0%
26 a 35	10	18,9%
36 a 45	38	71,7%
46 a 55	4	7,5%
56 a 65	1	1,9%
> 65	0	0,0%

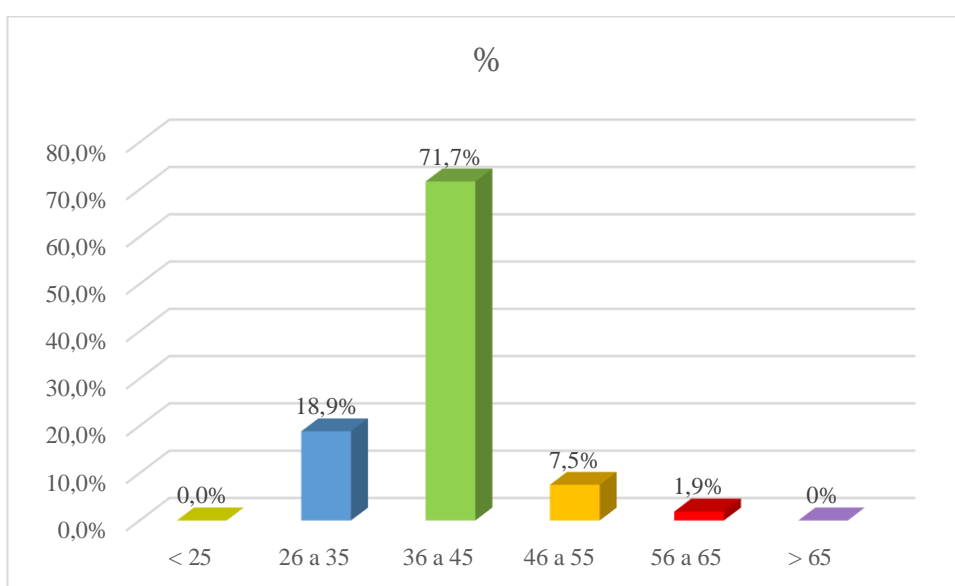


Gráfico 2 - Idade dos encarregados de educação

Em relação às idades dos participantes a maioria situa-se no intervalo de idades de 36 a 45 anos, cerca de 71,7% (38), seguindo-se o intervalo de idades de 26 a 35 anos que corresponde a 18,9% (10) e 7,5% (4) dos encarregados de educação com idades entre 46 a 55 anos. Somente 1,9% (1) têm idades compreendidas entre os 56 e os 65 anos e nenhum apresenta idade inferior a 25 anos ou superior a 65 anos.

Tabela 4 - Estado civil dos encarregados de educação

Estado Civil	Nº	%
Solteiro	0	0%
Casado	38	71,7%
União de facto	15	28,3%
Divorciado/Separado	0	0%
Outro	0	0%

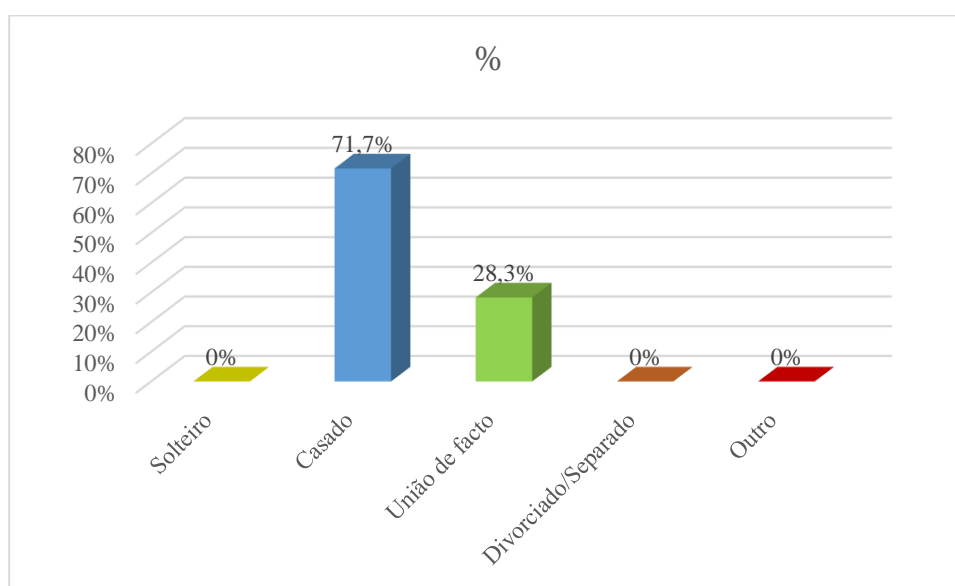


Gráfico 3 - Estado civil dos encarregados de educação

Em relação ao estado civil dos encarregados de educação. 71,7% (38) são casados e 28,3% (15) vivem em união de facto. Nenhum dos encarregados de educação se encontra nos seguintes estados civis: solteiro; divorciado/separado ou outro.

3.2.2. Caracterização dos profissionais de educação

Como já foi referido anteriormente, para este estudo foram entrevistados: uma educadora e um professor. As primeiras questões da entrevista foram feitas de modo a perceber as características do entrevistado, como tal, através da análise das mesmas é possível caracterizar os participantes da seguinte forma:

- Em relação às habilitações académicas a educadora possui a Licenciatura em Educação de Infância e o professor possui Licenciatura em ensino com formação em Educação Física.
- No que diz respeito aos anos de serviço, a educadora tem 20 anos de serviço e o professor tem 21.
- Todos os entrevistados estão há vários anos ao serviço das instituições. Em relação à educadora está há mais anos na mesma instituição, uma vez que se encontra efetiva, tendo 17 anos de serviço. Já o professor tem apenas 5 anos de serviço na instituição.
- Em relação à faixa etária das crianças com que os profissionais de educação trabalham neste ano letivo, um deles trabalha com crianças de 4 e 5 anos e o outro docente encontra-se a trabalhar com o 3º ano de escolaridade.

3.2.3. Caracterização das crianças

Como já foi referido anteriormente, para este estudo foram entrevistadas quatro crianças. Para a seleção das crianças foi tido em conta a opinião dos profissionais de educação, em que as quatro crianças entrevistadas estariam mais há vontade para falar e expor as suas ideias e opiniões. As primeiras questões da entrevista foram feitas de modo a perceber as características do entrevistado, como tal, através da análise das mesmas é possível caracterizar os participantes da seguinte forma:

- Em relação à idade duas das crianças, têm nove anos e as outras duas têm cinco anos;
- Tendo em conta o ano de escolaridade ou sala que frequentam, duas das crianças frequentam o 3º ano e as outras duas estão na sala dos 4-5 anos.

4. Apresentação, análise e discussão dos resultados

Em primeiro lugar será feita a análise e discussão dos resultados dos questionários e de seguida das entrevistas.

É de referir que, nos questionários haviam vários tipos de questões, tendo igualmente vários tipos de resposta. Haviam perguntas onde os encarregados de educação deviam selecionar apenas uma das opções de resposta que lhes era dada, nesses casos foi contabilizado o número total de encarregados de educação que participaram no estudo (53). Existiam também questões que tinham precedência, ou seja, aquelas em que apenas devem responder os encarregados de educação que anteriormente tinham respondido afirmativamente ou negativamente (dependendo da questão), nesse caso foram contabilizados apenas esses encarregados de educação e não a totalidade. Por último haviam questões em que os encarregados de educação podiam escolher mais do que uma opção, nessas foram contabilizadas o número total de respostas dadas à questão.

4.1.1.1. Questionários

Em primeiro lugar será feita uma análise rigorosa e individualizada a cada pergunta do questionário, para posteriormente serem analisados e discutidos os resultados globalmente. Para facilitar a consulta dos dados, as questões foram divididas por objetivos, são eles:

- **Objetivo 1** - Identificar algumas características dos encarregados de educação (perguntas: 1.1, 1.2, 1.3 e 1.4);
- **Objetivo 2** - Perceber se os encarregados de educação têm conhecimento da prática de meditação nas escolas (perguntas: 3.1 e 3.2);
- **Objetivo 3** - Perceber como foi todo o processo de prática de meditação com os seus educandos tendo como recurso o guião que lhes foi entregue (Apêndice B) (perguntas: 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 4.7 e 4.10);
- **Objetivo 4** - Identificar a importância que é dada, pelos encarregados de educação, sobre a prática de meditação nas escolas e sobre o impacto que a meditação tem no desenvolvimento cognitivo e emocional do seu educando (perguntas: 2.1; 4.13 e 4.16).
- **Objetivo 5** - Entender como é que os educandos viram esta prática em casa com os encarregados de educação e se houve alterações no relacionamento entre ambos (perguntas: 4.8; 4.9; 4.11 e 4.12);

- **Objetivo 6** - Perceber se os encarregados de educação utilizam a meditação para ajudar os seus educandos em alguns momentos no dia a dia (pergunta: 4.14 e 4.15);
- **Objetivo 7** - Identificar a intencionalidade dos encarregados de educação em continuar a praticar meditação com os seus educandos (pergunta: 4.17);

Os dados obtidos nessas questões estão explícitos em tabelas, gráficos e num pequeno texto em seguida.

Segue-se então a análise rigorosa e individualizada de cada pergunta do questionário, começando pelo objetivo 2, uma vez que o objetivo 1 já foi analisado anteriormente na caracterização dos encarregados de educação (ponto 3.2.1.).

Objetivo 2 - Perceber se os encarregados de educação têm conhecimento da prática de meditação nas escolas (perguntas: 3.1. e 3.2.).

Foi colocada a questão 3.1. de modo a saber se os encarregados de educação tinham conhecimento de que a prática de meditação é cada vez mais recorrente nas escolas.

Tabela 5 - Conhecimento de que a prática de meditação é cada vez mais recorrente nas escolas

Resposta	Nº	%
Sim	39	73,6%
Não	14	26,4%

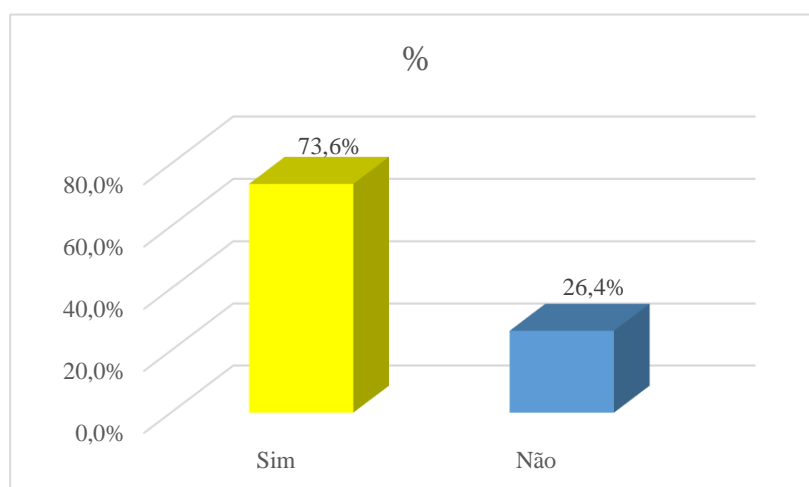


Gráfico 4 - Conhecimento de que a prática de meditação é cada vez mais recorrente nas escolas por parte dos encarregados de educação

Dos 53 encarregados de educação que responderam ao questionário, a maioria, 73,6% (39) afirma ter conhecimento de que é cada vez mais recorrente a prática de meditação nas escolas, e apenas 26,4% (14) dos encarregados de educação afirmam não ter conhecimento.

De seguida foi pedido aos encarregados de educação que responderam afirmativamente à questão anterior (39 encarregados de educação) que assinalassem de uma lista previamente dada (questão 3.2.), através de que meios tomaram conhecimento dessa informação. Uma vez que esta questão não implicava uma única resposta, os encarregados de educação selecionaram vários meios.

Tabela 6 - Meios através dos quais os encarregados de educação tomaram conhecimento das práticas de meditação nas escolas

Meios	Nº	%
Pesquisa pessoal	10	25,6%
Artigos online	9	23,1%
Televisão	11	28,2%
Artigos de jornais ou revistas	3	7,7%
Outro	6	15,4%

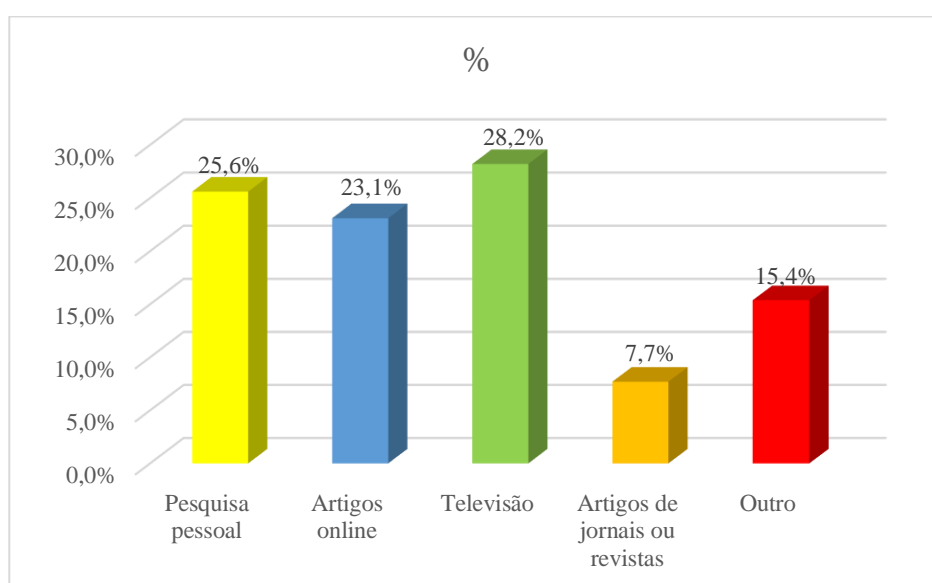


Gráfico 5 - Meios através dos quais os encarregados de educação tomaram conhecimento das práticas de meditação nas escolas

Tendo em conta que apenas 73,6% (39) dos encarregados de educação responderam a esta questão, 28,2% (11) afirmam ter dito conhecimento da prática de meditação nas escolas através da televisão, seguindo-se a pesquisa pessoal com 25,6% (10). Com 23,1% (9) estão os artigos online e 15,4% (6) dos encarregados de educação afirmam ter tido conhecimento através de outro meio, tendo, todos eles, indicado a escola como tal. Por último encontram-se os artigos de jornais ou revistas com 7,7% (3) afirmações por parte dos encarregados de educação.

Objetivo 3 - Perceber como foi todo o processo de prática de meditação com os seus educandos tendo como recurso o guião que lhes foi entregue (Apêndice B) (perguntas: 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 4.7 e 4.10).

Em primeiro lugar questionaram-se os encarregados de educação se gostaram de praticar meditações com os seus educandos.

Tabela 7 - Gosto em praticar meditações com os educandos

Reposta	Nº	%
Sim	53	100,0%
Não	0	0,0%

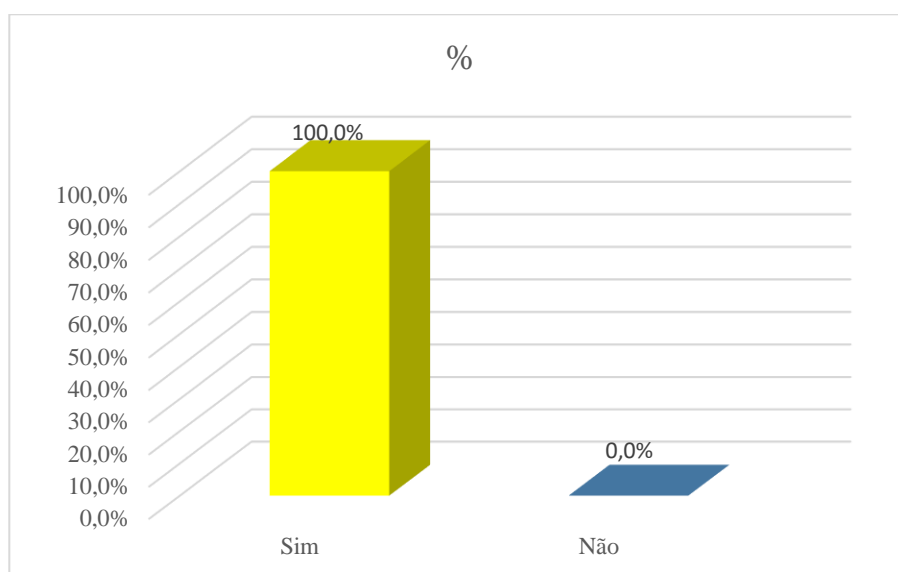


Gráfico 6 - Gosto em praticar meditações com os educandos

Como se pode observar na tabela e gráfico acima a totalidade dos encarregados de educação (100%) diz que gostou de praticar meditação com os seus educandos.

Logo de seguida questionaram-se os encarregados de educação se os seus educandos tinham também gostado de praticar meditações.

Tabela 8 - Gosto dos educandos em praticar meditação

Reposta	Nº	%
Sim	53	100,0%
Não	0	0,0%

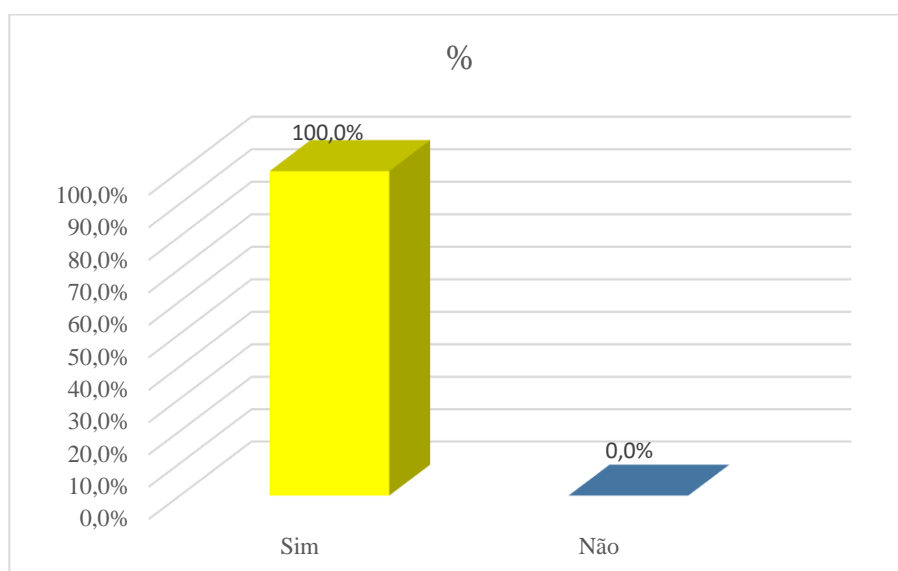


Gráfico 7 - Gosto dos educandos em praticar meditação

Tal como os encarregados de educação a totalidade dos educandos (100%) também diz que gostou de praticar meditação.

De modo a perceber um pouco mais sobre a pratica de meditação em casa entre encarregados de educação e os seus educandos, perguntou-se se houve dificuldades durante as práticas.

Tabela 9 - Dificuldades durante as práticas de meditação

Reposta	Nº	%
Sim	33	62,3%
Não	20	37,7%

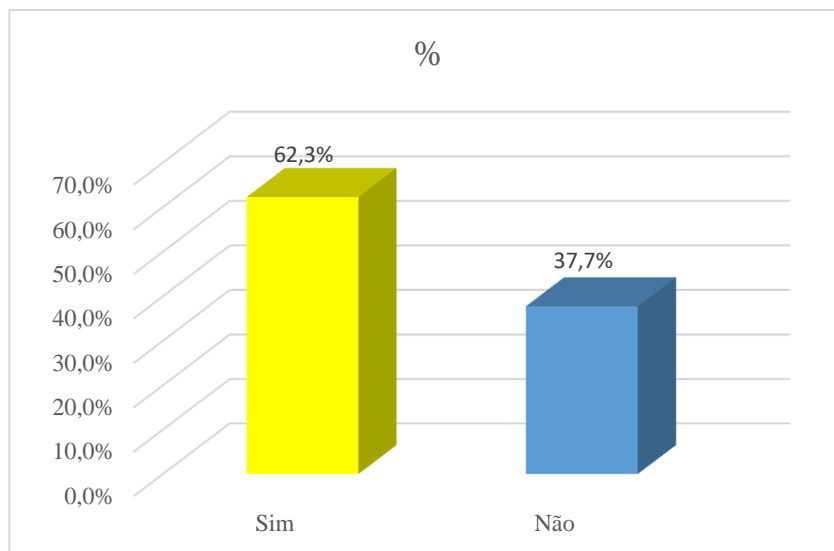


Gráfico 8 - Dificuldades durante as práticas de meditação

É possível observar que a maioria dos encarregados de educação 62,3% (33) encontrou dificuldades na prática das meditações. A restante percentagem de encarregados de educação 37,7% (20) respondeu que não.

De seguida foi pedido aos encarregados de educação que responderam afirmativamente à questão anterior, ou seja, 33 encarregados de educação, utilizando-se este número como número total para a obtenção dos dados referentes a esta resposta, que indicassem as dificuldades que tiveram durante as práticas de meditação com os seus educandos. Como esta questão era de resposta aberta foi necessário proceder-se à análise de conteúdo de forma a agrupar as respostas em diversas categorias, como as que se apresentam na tabela seguinte:

Tabela 10 - Dificuldades encontradas pelos encarregados de educação durante as meditações

Dificuldades	Nº	%
a) Nas primeiras práticas não foi fácil realizar as meditações até ao fim.	1	3,0%
b) Ao nível da concentração.	29	87,9%
c) Conciliar a prática de meditação com a rotina diária.	2	6,1%
d) Iniciar as sessões de meditação até estarmos focados.	1	3,0%

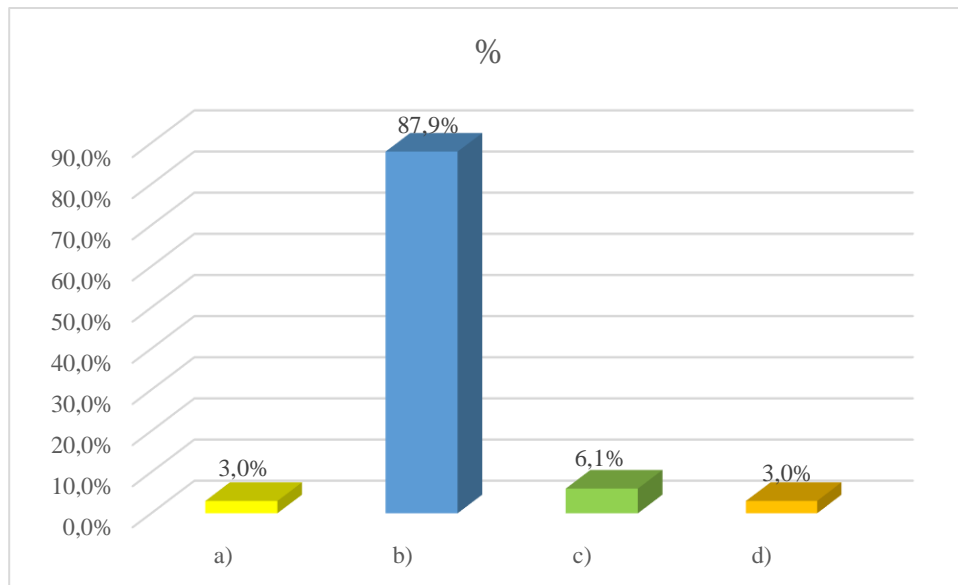


Gráfico 9 - Dificuldades encontradas pelos encarregados de educação durante as meditações

A maioria dos encarregados de educação (87,9%) indicou que a maior dificuldade que encontraram nas práticas de meditação foi a nível de concentração. Com uma diferença bastante grande encontram-se as outras respostas: com 6,1% (2) dos encarregados de educação indicaram que tiveram dificuldades em conciliar a prática de meditação com a rotina diária, 3,0% (1) dos encarregados de educação referiram que nas primeiras práticas não foi fácil realizar as meditações até ao fim devido a fatores externos, e com a mesma percentagem de 3,0% (1), os encarregados de educação apontaram que encontraram dificuldades durante os minutos iniciais das sessões de meditação até conseguirem estar focados.

Em seguida, pediu-se mais uma vez que através de uma questão de resposta aberta, os encarregados de educação dissessem o que é que tinham achado da experiência de ter feito meditação com os seus educandos. Esta foi uma questão para todos os encarregados de educação (53). Procedeu-se assim à análise de conteúdos de forma a agrupar as respostas em diversas categorias, como as que se apresentam na tabela seguinte:

Tabela 11 - Opinião dos encarregados de educação sobre a prática de meditação com os seus educandos

Categorias de respostas	Nº	%
a) Ótima.	4	7,5%
b) Muito boa.	25	47,2%
c) Boa.	18	34,0%
d) Gostei muito, não só pela experiência, mas por ser um momento só nosso e sem tecnologias.	1	1,9%
e) Experiência de partilha, relaxante, tranquila e muito interessante.	5	9,4%

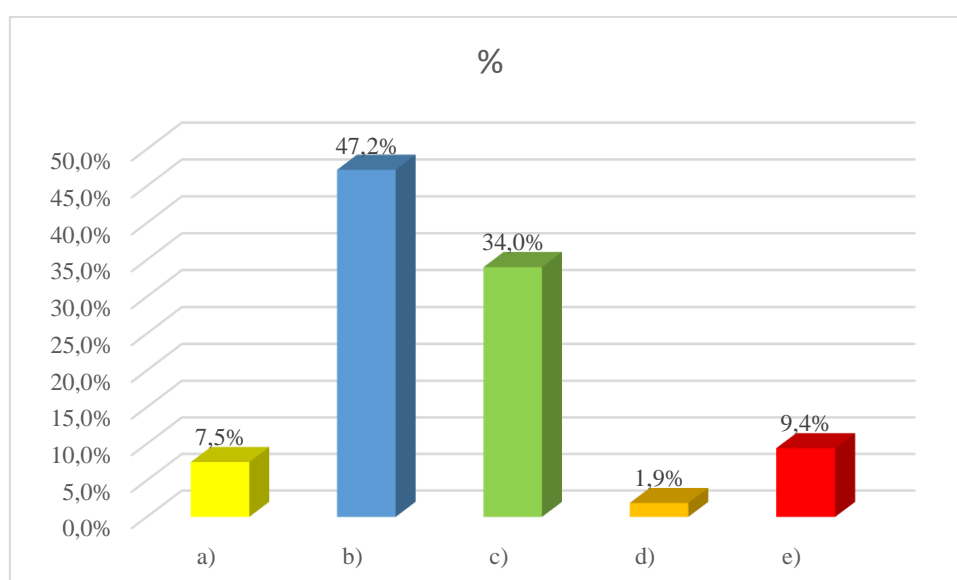


Gráfico 10 - Opinião dos encarregados de educação sobre a prática de meditação com os seus educandos

Em relação à opinião dos encarregados de educação sobre a experiência tida em praticar meditação com os seus educandos, 47,2% (25) dos encarregados de educação considerou a experiência como muito boa, 34,0% (18) dos encarregados de educação achou a experiência boa. Cinco encarregados de educação (9,4%) consideraram uma experiência de partilha, relaxante, tranquila e muito interessante. Logo depois com 7,5% (4) dos encarregados de educação afirmaram ter sido uma ótima experiência. Por fim 1,9% (1) dos encarregados de educação gostaram muito, não só pela experiência, mas por ser um momento pessoal e sem o uso de tecnologias.

Seguidamente, os encarregados de educação foram questionados sobre em que altura do dia praticavam as meditações, tendo-se obtido as seguintes respostas:

Tabela 12 - Altura do dia em que os encarregados de educação praticavam as meditações com os seus educandos

Respostas	Nº	%
À noite	40	75,5%
À tarde	13	24,5%

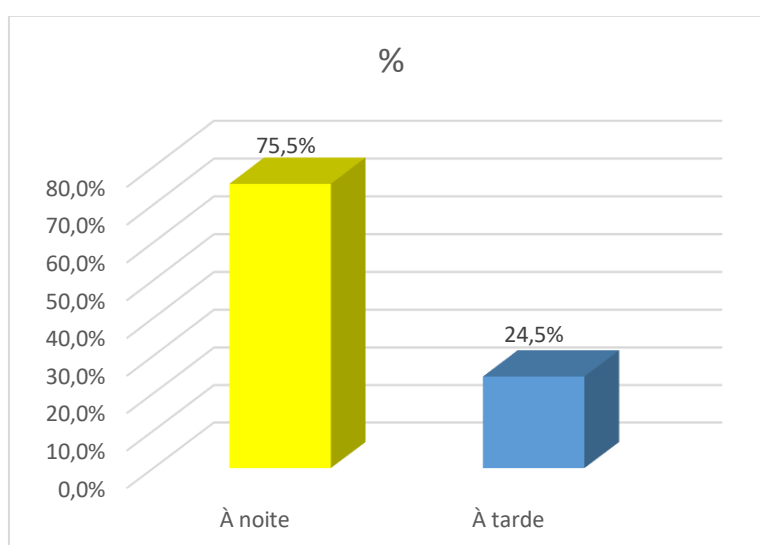


Gráfico 11 - Altura do dia em que os encarregados de educação praticavam as meditações com os seus educandos

A grande maioria dos encarregados de educação respondeu que praticava meditação com o seu educando ao final do dia, tendo como percentagem 75,5% (40). Os restantes encarregados de educação praticavam as meditações ao final da tarde 24,5% (13).

No seguimento do mesmo objetivo questionou-se os encarregados de educação sobre qual a meditação que mais se identificaram, tendo-se obtido as seguintes respostas:

Tabela 13 - Meditação com a qual os encarregado de educação e os seus educandos mais se identificaram

Meditações	Nº	%
“Arco-Íris”	15	28,3%
“Receber o amor da mãe”	10	19,0%
“Pote da calma”	4	7,5%
“A minha meditação”	7	13,2%
“A ilha do tesouro”	13	24,5%
Não responde	4	7,5%

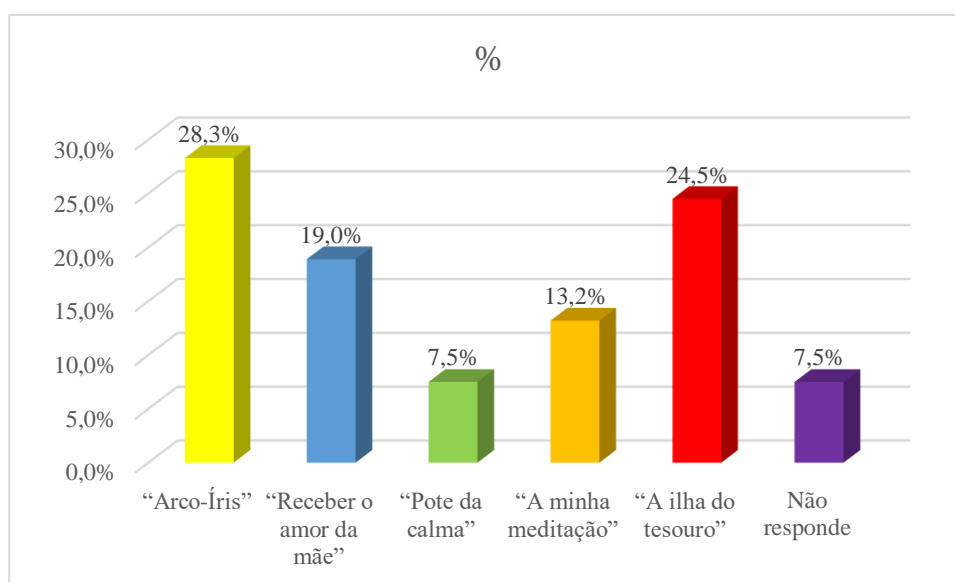


Gráfico 12 - Meditação com a qual os encarregado de educação e os seus educandos mais se identificaram

A partir da tabela e do gráfico é possível inferir que a maioria dos encarregados de educação que respondeu a esta questão (28,3%) se identificaram mais com a meditação “Arco-Íris”, em seguida com (24,5%) identificaram a “Ilha do tesouro” como a meditação com que mais se identificaram. Com (19,0%) dos encarregados de educação foi referida a meditação “Receber o amor da mãe”. “A minha meditação” seguiu-se nas percentagens com 13,2%. Seguidamente 7,5% dos encarregados de educação identificaram-se mais com a meditação “Pote da calma”. Pode-se observar também que 7,5% dos encarregados de educação não responderam a esta questão.

Na sequência desta questão, à qual responderam 49 encarregados de educação, sobre a meditação com a qual mais se identificaram, foi ainda pedido que os mesmos justificassem a sua resposta. Para isso foi realizada uma análise de conteúdo e as respostas foram agrupadas em diversas categorias, como as que se apresentam na tabela seguinte:

Tabela 14 - Justificação dos encarregados de educação sobre a meditação com a qual mais se identificaram

Justificação	Nº	%
a) Entrámos num mundo mágico.	5	10,2%
b) O meu educando sentiu-se amado.	7	14,3%
c) Era uma meditação prática.	3	6,1%
d) Foi uma meditação criada pelo educando, o que permitiu muita dedicação e concentração por parte dele.	5	10,2%
e) Foi a que mais gostámos	21	42,9%
f) Não justifica	8	16,3%

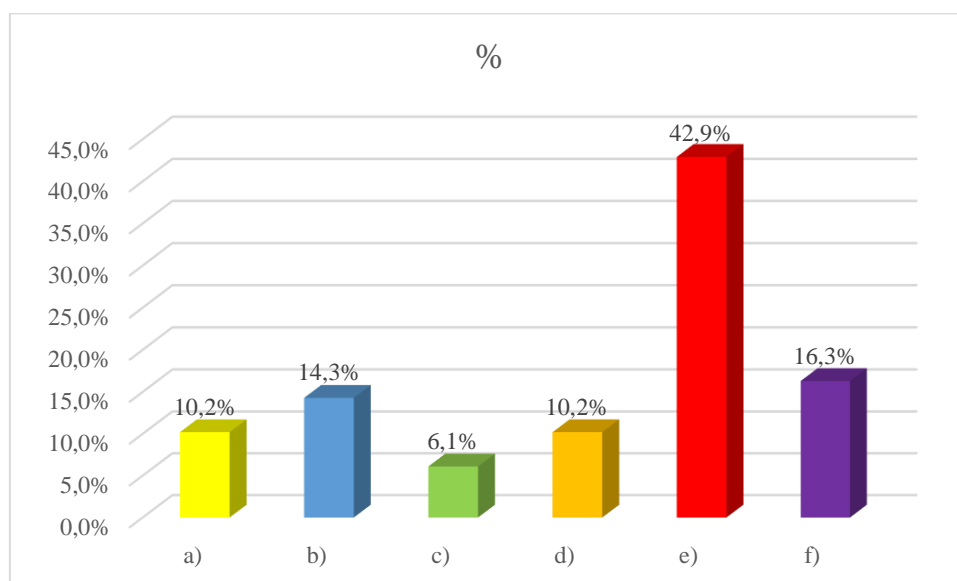


Gráfico 13 - Justificação dos encarregados de educação sobre a meditação com a qual mais se identificaram

Foi possível recolher várias justificações para a escolha da meditação, mas a que mais se repetiu com 42,9% (21), foi por terem gostado mais. Também existiram oito encarregados de educação que não justificaram a sua escolha, tendo uma percentagem de 16,3%. De seguida seguiu-se a justificação de que o educando se sentiu amado com

14,3% (7) dos encarregados de educação. Logo depois 10,2% (5) dos encarregados de educação deu como justificação o facto de terem entrado num mundo mágico. Em seguida, com a mesma percentagem 10,2% (5) dos encarregados de educação justificaram a escolha da meditação por ter sido criada pelo educando, o que permitiu muita dedicação e concentração por parte dele. Por fim, com 6,1% (3) dos encarregados de educação justificaram a sua escolha por ter sido uma meditação prática.

Em seguida questionaram-se os encarregados de educação se o guião que lhes foi entregue (Anexo B) para praticarem as meditações em casa com os seus educandos lhes foi útil.

Tabela 15 - Utilidade do guião para os encarregados de educação

Resposta	Nº	%
Muito	52	98,1%
Pouco	1	1,9%
Nada	0	0%

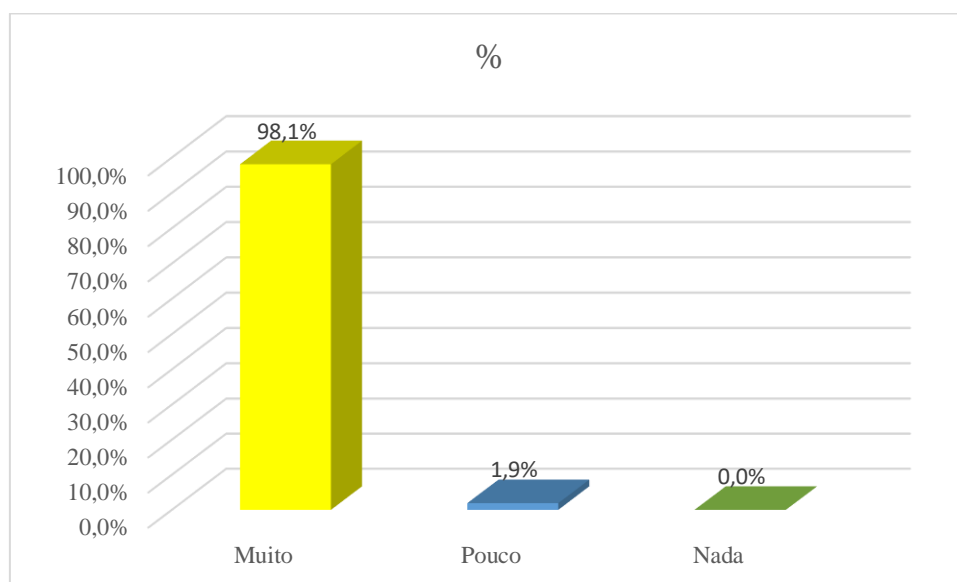


Gráfico 14 - Utilidade do guião para os encarregados de educação

A grande maioria dos encarregados de educação afirma que o guião (Anexo B) foi muito útil com uma percentagem de 98,1 (52). Somente 1,9% (1) dos encarregados de educação referiu que o guião foi pouco útil.

Objetivo 4 - Identificar a importância que é dada, pelos encarregados de educação, sobre a prática de meditação nas escolas e sobre o impacto que a meditação tem no desenvolvimento cognitivo e emocional do seu educando (perguntas: 2.1; 4.13 e 4.16).

De modo a responder ao objetivo 4, quis-se saber o grau de concordância dos encarregados de educação com uma série de frases relativas à prática de meditação nas escolas.

		Concordo Totalmente	Concordo	Discordo	Discordo Totalmente
a)	Acredito que a meditação é uma excelente aposta para o ensino.				
b)	Acredito que a implementação desta prática desde cedo nas escolas, melhora o nível de concentração dos alunos.				
c)	Acredito que ao implementar-se esta prática desde cedo nas escolas, as crianças aprendem a lidar melhor com os seus sentimentos que, conseqüentemente, influenciará o bom aproveitamento escolar.				
d)	É uma prática em que os alunos mostram interesse e procuram praticar.				

Quadro 2 - grau de concordância dos encarregados de educação com uma série de frases relativas à prática de meditação nas escolas

Tabela 16 - Grau de concordância dos encarregados de educação com uma série de frases relativas à prática de meditação nas escolas

		Concordo Totalmente	Concordo	Discordo	Discordo totalmente
a)	Nº	10	40	3	0
	%	18,9%	75,5%	5,6%	0,0%
b)	Nº	26	27	0	0
	%	49,0%	51,0%	0,0%	0,0%
c)	Nº	26	27	0	0
	%	49,0%	51,0%	0,0%	0,0%
d)	Nº	8	43	2	0
	%	15,1%	81,1%	3,8%	0,0%

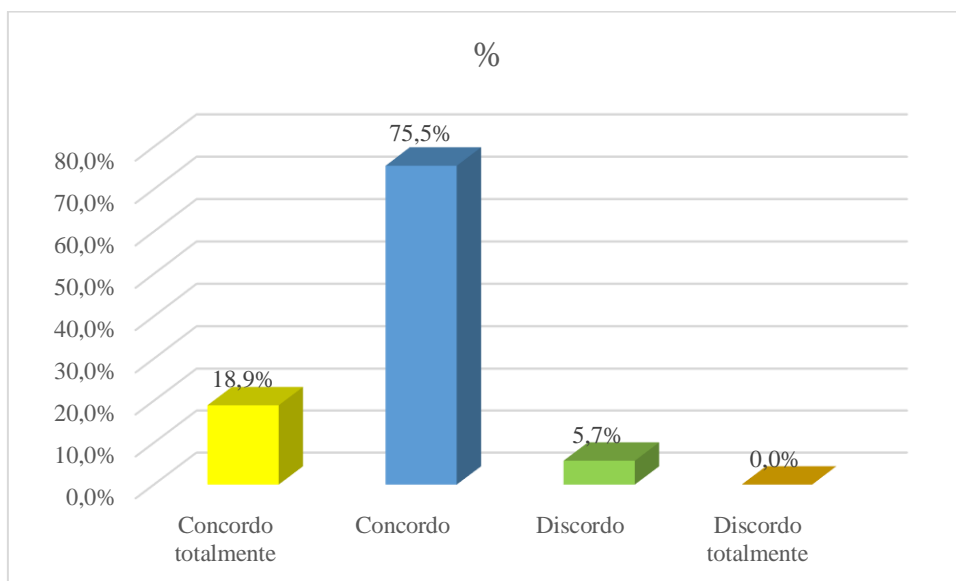


Gráfico 15 - Grau de concordância com a frase a) "Acredito que a meditação é uma excelente aposta para o ensino."

Em relação à frase a) "Acredito que a meditação é uma excelente aposta para o ensino.", a maioria dos encarregados de educação afirmou concordar com 75,5% (40). Alguns encarregados de educação concordaram totalmente com 18,9% (10). Somente 5,7% (3) dos encarregados de educação referiu discordar com a frase.

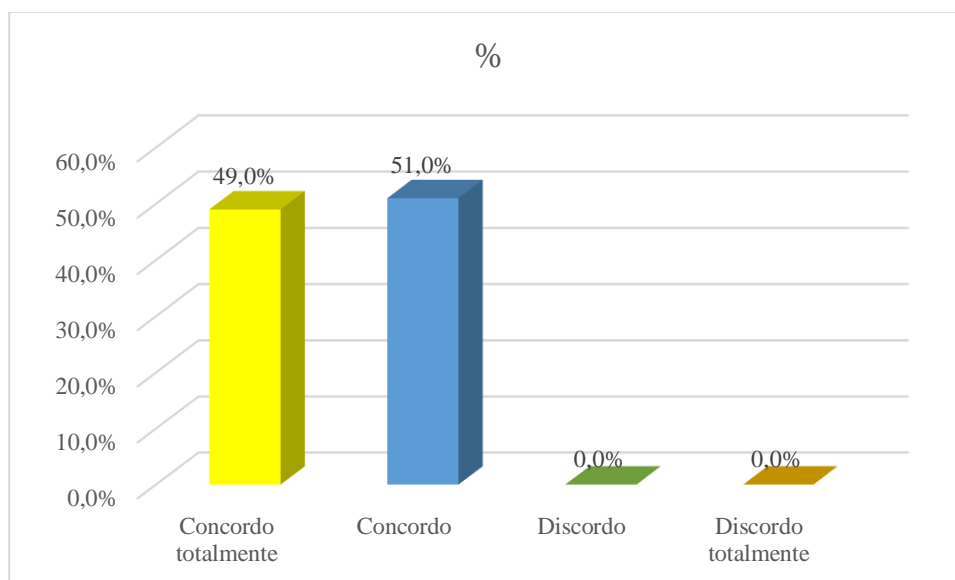


Gráfico 16 - Grau de concordância com a frase b): "Acredito que a implementação desta prática desde cedo nas escolas, melhora o nível de concentração dos alunos."

Como podemos observar no gráfico, nenhum dos encarregados de educação referiram discordar ou discordar totalmente da frase b) “Acredito que a implementação desta prática desde cedo nas escolas, melhora o nível de concentração dos alunos.”. Como tal, 51,0% (27) dos encarregados de educação referiram concordar, com uma diferença mínima 49,0% (26) dos encarregados de educação concordaram totalmente com a frase.

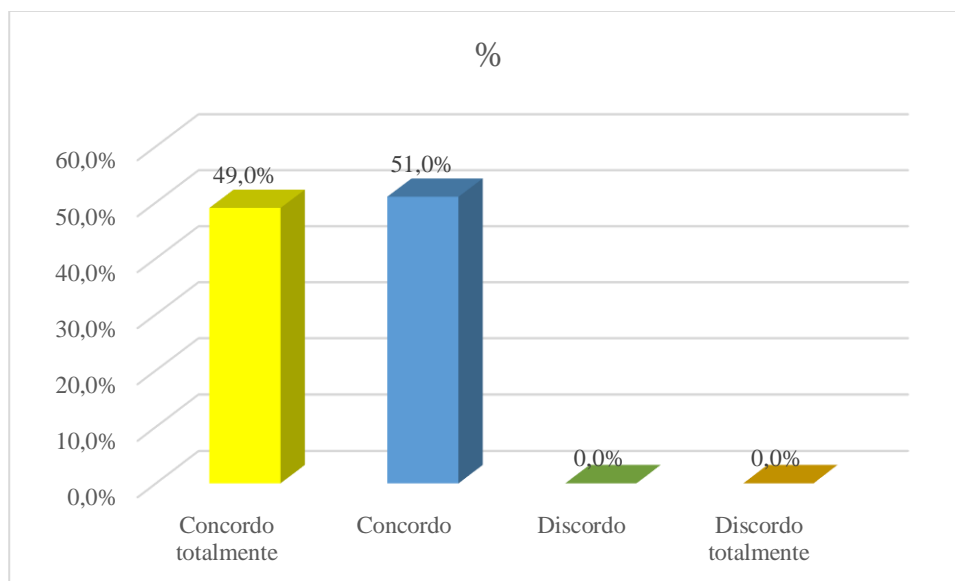


Gráfico 17 - Grau de concordância com a frase c): "Acredito que ao implementar-se esta prática desde cedo nas escolas, as crianças aprendem a lidar melhor com os seus sentimentos que, conseqüentemente, influenciará o bom aproveitamento escolar."

Como podemos observar no gráfico, nenhum dos encarregados de educação referiu discordar ou discordar totalmente da frase b) “Acredito que a implementação desta prática desde cedo nas escolas, melhora o nível de concentração dos alunos”. Como tal, 51,0% (27) dos encarregados de educação referiram concordar; com uma diferença mínima 49,0% (26) dos encarregados de educação concordaram totalmente com a frase.

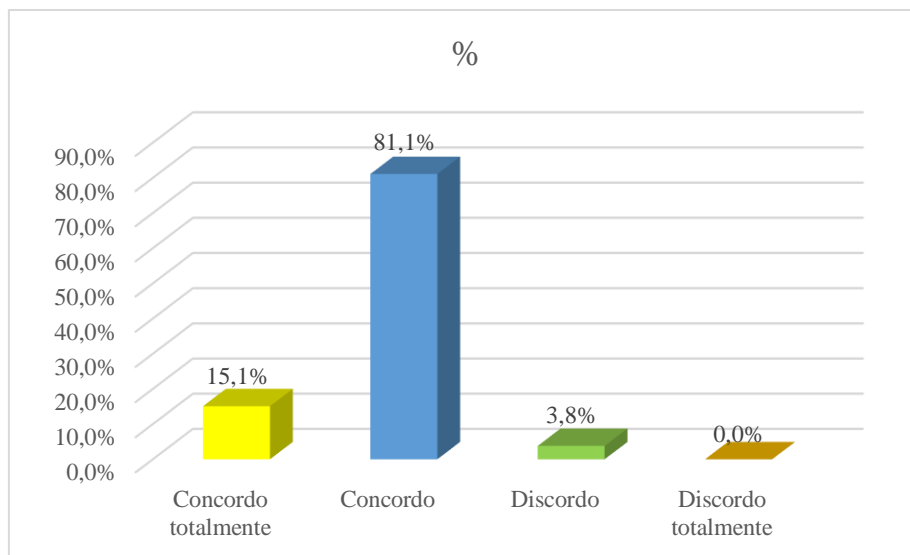


Gráfico 18 - Grau de concordância com a frase d): "É uma prática em que os alunos mostram interesse e procuram praticar.".

A grande maioria dos encarregados de educação concordaram com a frase d): "É uma prática em que os alunos mostram interesse e procuram praticar.", com 81,1% (43). Oito dos encarregados de educação concordaram totalmente com 15,1%. Somente 3,8% (2) dos encarregados de educação é que discordaram com a frase.

Em seguida, pediu-se que através de uma questão de resposta aberta, os encarregados de educação dissessem como acham que a prática de meditação poderá influenciar o desenvolvimento cognitivo e emocional do seu educando. Procedeu-se assim à análise de conteúdos de forma a agrupar as respostas em diversas categorias, como as que se apresentam na tabela seguinte:

Tabela 17 - Influencia da prática de meditação no desenvolvimento cognitivo e emocional segundo a opinião dos encarregados de educação

Categorias de respostas		Nº	%
a)	Potencia a capacidade de concentração e foco.	29	54,7%
b)	Promove maior controlo da impulsividade.	2	3,8%
c)	Melhora o controlo emocional.	18	33,9%
d)	Outras.	2	3,8%
e)	Não respondeu.	2	3,8%

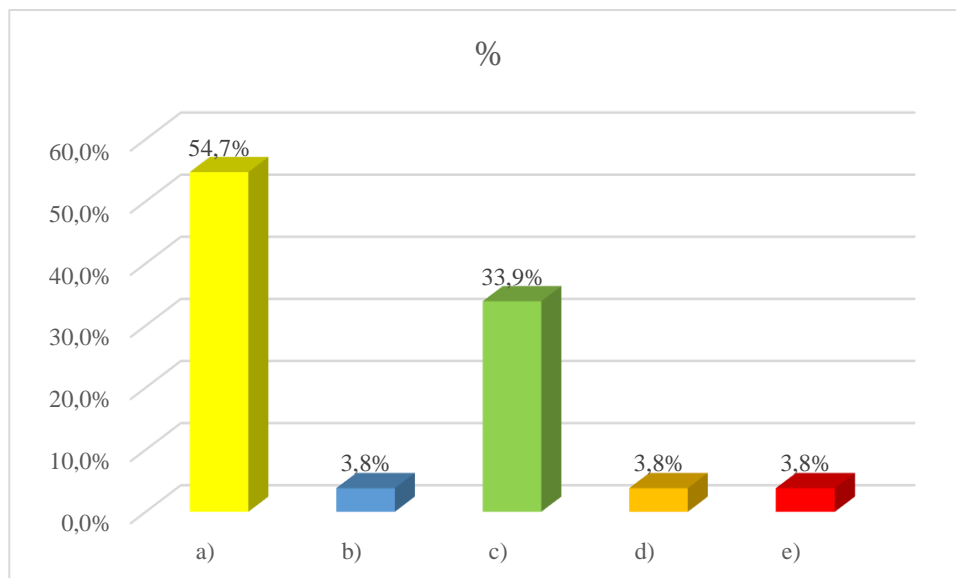


Gráfico 19 - Influência da prática de meditação no desenvolvimento cognitivo e emocional segundo a opinião dos encarregados de educação

Depois de organizados os dados em tabela e em gráfico, podemos observar que a maioria dos encarregados de educação 54,7% (29) afirma que a prática de meditação potencia a capacidade de concentração e foco. Em seguida 33,9% (18) dos encarregados de educação referem que a meditação melhora o controlo emocional. Somente 3,8% (2) dos encarregados de educação considera que a meditação promove maior controlo da impulsividade. A alínea d) e alínea e) referem 3,8% cada uma, sendo estas de duas respostas que não considere, por “fugirem” ao que lhes foi pedido e outras duas às quais dois encarregados de educação não responderam à questão.

Tendo em conta o mesmo objetivo questionaram-se os encarregados de educação sobre a importância que cada um dá à prática de meditação nas escolas.

Tabela 18 - Importância dada pelos encarregados de educação sobre a prática de meditação nas escolas

Respostas	Nº	%
Muito importante	14	26,4%
Importante	38	71,6%
Pouco importante	1	2,0%
Nada importante	0	0,0%

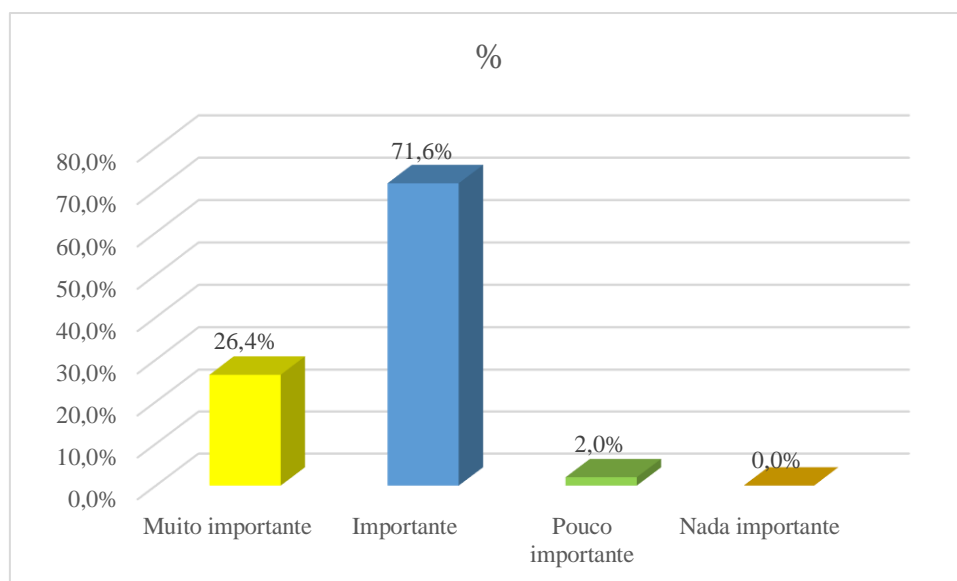


Gráfico 20 - Importância dada pelos encarregados de educação sobre a prática de meditação nas escolas

A grande maioria dos encarregados de educação (71,6%) considera a prática de meditação nas escolas importante; com 26,4% (14) dos encarregados de educação consideram a prática muito importante e apenas 2,0% (1) dos encarregados de educação considera pouco importante.

Objetivo 5 - Entender como é que os educandos viram esta prática em casa com os encarregados de educação e se houve alterações no relacionamento entre ambos (perguntas: 4.8; 4.9; 4.11 e 4.12).

Em primeiro lugar questionaram-se os encarregados de educação se o seu educando demonstrou interesse e procurava fazer as meditações.

Tabela 19 – Interesse e procura dos educandos em realizar as meditações segundo a opinião dos encarregados de educação

Respostas	Nº	%
Sim	40	75,5%
Não	1	1,9%
Algumas vezes	12	22,6

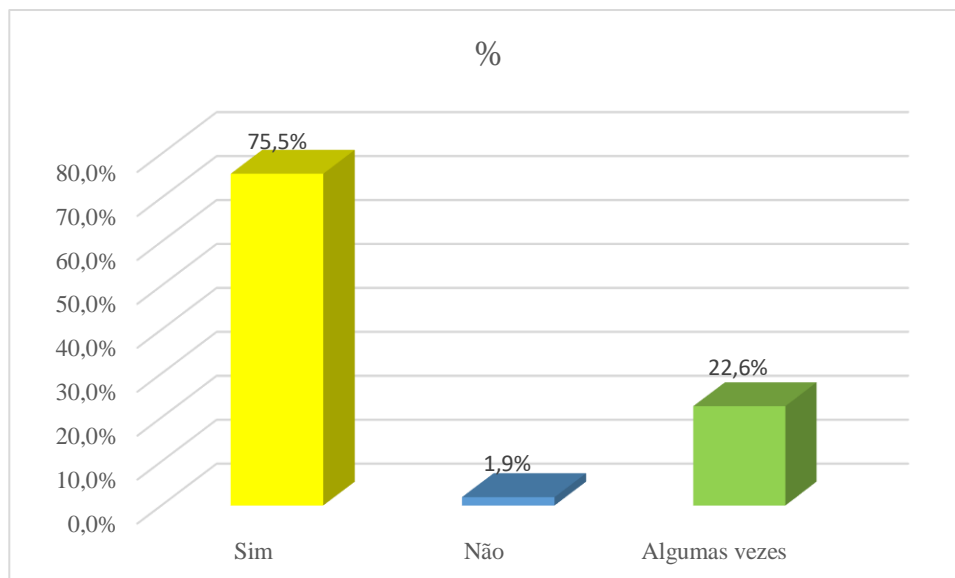


Gráfico 21 - Interesse e procura dos educandos em realizar as meditações segundo a opinião dos encarregados de educação

Em relação ao interesse dos educandos em realizar as meditações 75,5% (40) dos encarregados de educação afirmam que o seu educando teve interesse. Com uma percentagem bem mais baixa 22,6% (12) dos encarregados de educação referiu que o seu educando teve interesse algumas vezes. Somente 1,9% (1) dos encarregados de educação assinalou que o seu educando não teve interesse.

De seguida foi pedido aos encarregados de educação que responderam “Não” ou “Algumas vezes” à questão anterior (13 encarregados de educação) que através de uma questão de resposta aberta, identificassem quais os motivos para a falta de interesse ou procura por parte dos seus educandos. Procedeu-se assim à análise de conteúdos de forma a agrupar as respostas em diversas categorias, como as que se apresentam na tabela seguinte:

Tabela 20 - Justificação dos encarregados de educação à falta de interesse dos seus educandos em praticar meditações

Categorias de respostas	Nº	%
Cansaço.	4	30,8%
Falta de concentração.	2	15,4%
Não respondeu.	7	53,8%

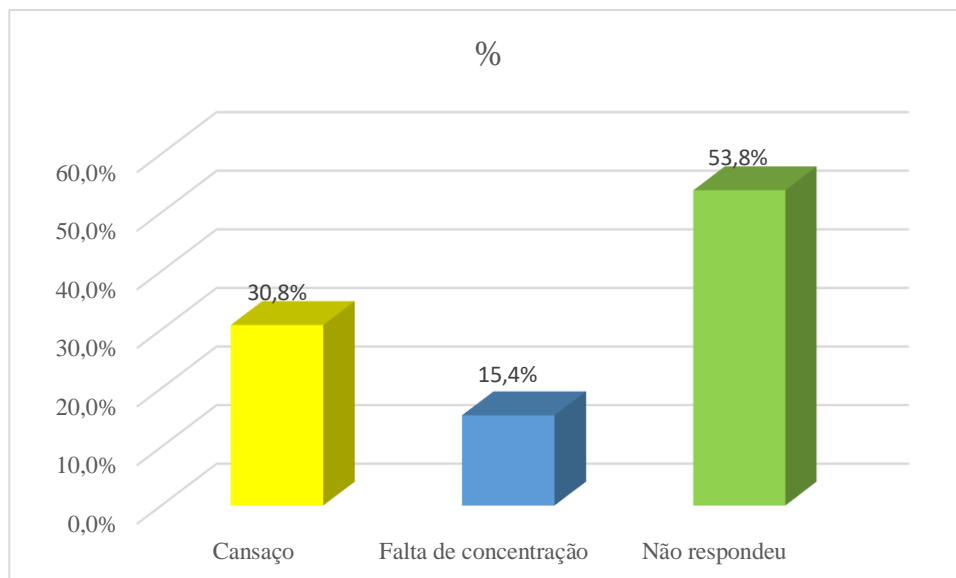


Gráfico 22 - Justificação dos encarregados de educação à falta de interesse dos seus educandos em praticar meditações

Em relação ao motivo pelo qual não houve interesse ou houve apenas algumas vezes em praticar meditação a maioria dos encarregados de educação 53,8% (7) não deu qualquer resposta; 30,8% (4) dos encarregados de educação referiu que um dos fatores que influenciaram foi o cansaço e os restantes 15,4% (2) responderam que foi a falta de concentração.

Posteriormente quis-se saber se os encarregados de educação notaram diferenças em relação ao relacionamento com o seu educando tendo em conta a prática de meditação.

Tabela 21 – Existência de diferenças no relacionamento entre os encarregados de educação e os seus educandos

Respostas	Nº	%
Sim	43	81,1%
Não	10	18,9%

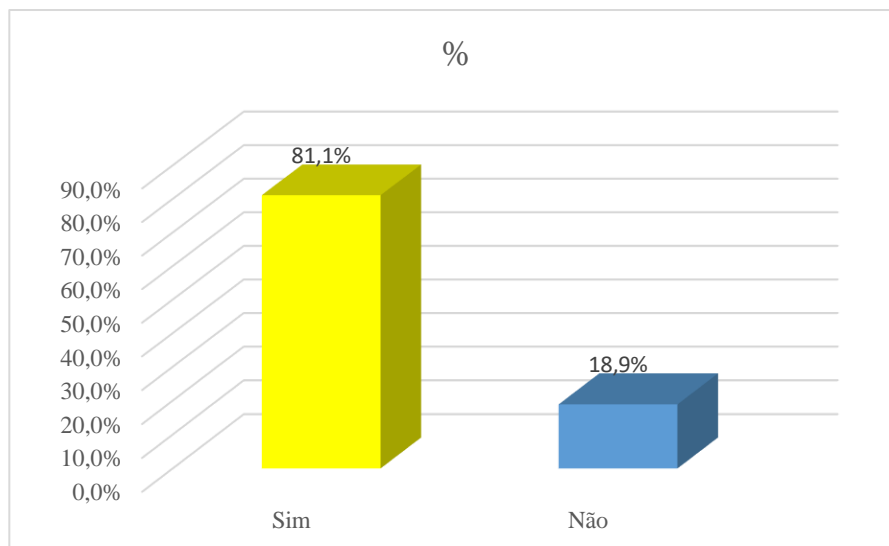


Gráfico 23 – Existência de diferenças no relacionamento entre os encarregados de educação e os seus educandos

Como podemos observar na tabela e gráfico acima, a maioria dos encarregados de educação 81,1% (43) afirmaram ter notado diferenças no relacionamento com o seu educando; 18,9% (10) dos encarregados de educação responderam que não.

De seguida foi pedido aos encarregados de educação que responderam afirmativamente à questão anterior (43 encarregados de educação) que através de uma questão de resposta aberta, identificassem em que aspetos tinham notado essas diferenças. É importante referir que vários encarregados de educação referiram mais do que um aspeto, como tal há um total de 66 respostas. Procedeu-se assim à análise de conteúdos de forma a agrupar as respostas em diversas categorias, como as que se apresentam na tabela seguinte:

Tabela 22 – Mudanças no relacionamento entre os encarregados de educação e os seus educandos

Categorias de respostas	Nº	%
a) Tornou-se mais calmo(a).	29	44,0%
b) Passou a haver uma maior proximidade entre nós (família).	18	27,3%
c) Tornou-se mais autónomo(a).	3	4,5%
d) Tornou-se mais compreensivo(a).	3	4,5%
e) Anda muito mais concentrado(a).	9	13,6%
f) Tem mais confiança sim mesmo(a).	4	6,1%

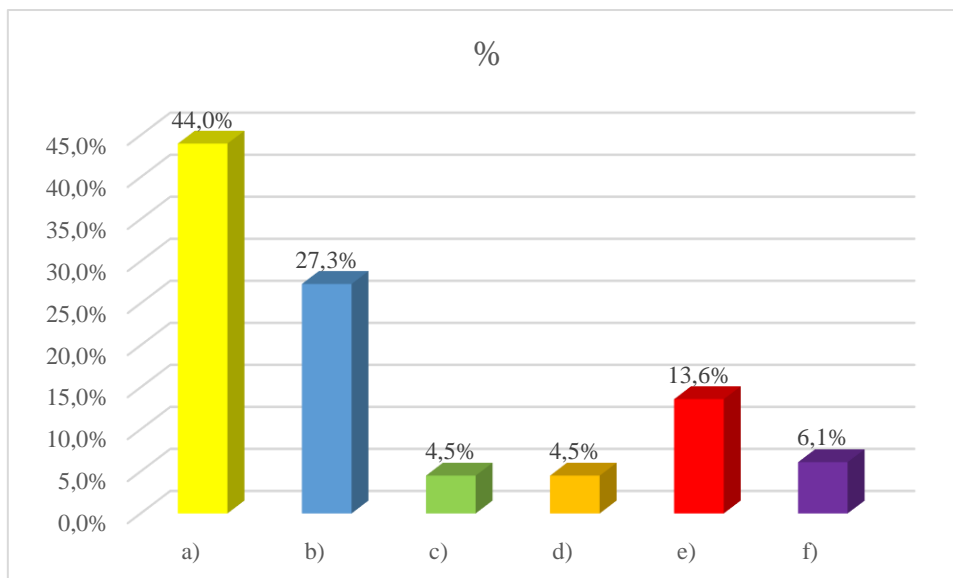


Gráfico 24 - Mudanças no relacionamento entre os encarregados de educação e os seus educandos

A grande maioria dos encarregados de educação 44% (29) respondeu que a mudança que mais notou no relacionamento com o seu educando foi o facto dele (educando) se ter tornado mais calmo. Logo de seguida com 27,3% (18) dos encarregados de educação referiram que a relação entre família se tornou mais próxima. Com 13,6% (9) dos encarregados de educação referiu que o seu educando ficou mais concentrado; houve ainda 6,1% (4) dos encarregados de educação que afirmaram que o seu educando ganhou mais confiança em si mesmo; 4,5% (3) dos encarregados de educação dizem que o seu educando se tornou mais autónomo nas tarefas de casa, procurando fazer as coisas sozinho sem ter que pedir ajuda aos encarregados de educação. Com a mesma percentagem de 4,5% (3) dos encarregados de educação referiram que o seu educando se tornou mais compreensível nalgumas decisões tomadas em família.

Objetivo 6 - Perceber se os encarregados de educação utilizam a meditação para ajudar os seus educandos em alguns momentos no dia a dia (pergunta: 4.14 e 4.15).

Em primeiro lugar questionaram-se os encarregados de educação se procuraram ajudar o seu educando a superar momentos menos bons (frustrações, birras, nervosismo, ansiedade, intolerância, etc.) utilizando a meditação.

Tabela 23 - Utilização de meditações para ajudar o seu educando a superar momentos menos bons (frustrações, birras, nervosismo, ansiedade, intolerância, etc.)

Reposta	Nº	%
Sim	44	83,0%
Não	9	17,0%

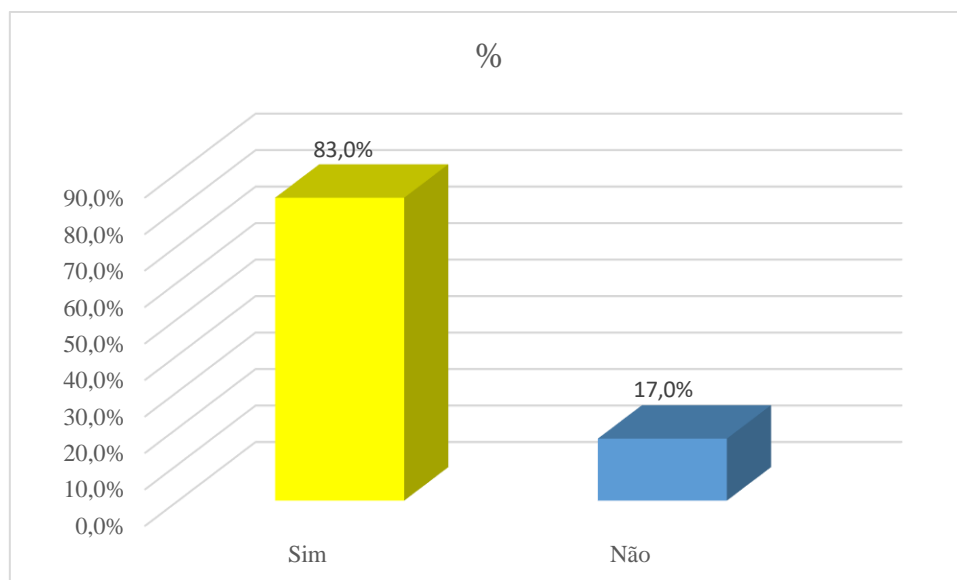


Gráfico 25 - Utilização de meditações para ajudar o seu educando a superar momentos menos bons (frustrações, birras, nervosismo, ansiedade, intolerância, etc.)

A grande maioria dos encarregados de educação 83% (44) afirma ter utilizado a meditação afim de ajudar o seu educando em alguns momentos. Somente 17% (9) referiram não o ter feito.

Tendo em conta a pergunta anterior, questionaram-se os encarregados de educação se a estratégia, de utilizar a meditação para superar momentos menos bons dos seus educandos tinha resultado.

Tabela 24 - Encarregados de educação que obtiveram resultados utilizando a prática de meditação para superar momentos menos bons (frustrações, birras, nervosismo, ansiedade, intolerância, etc.) dos seus educandos

Reposta	Nº	%
Sim	15	34,1%
Não	0	0,0%
Algumas vezes	29	65,9%

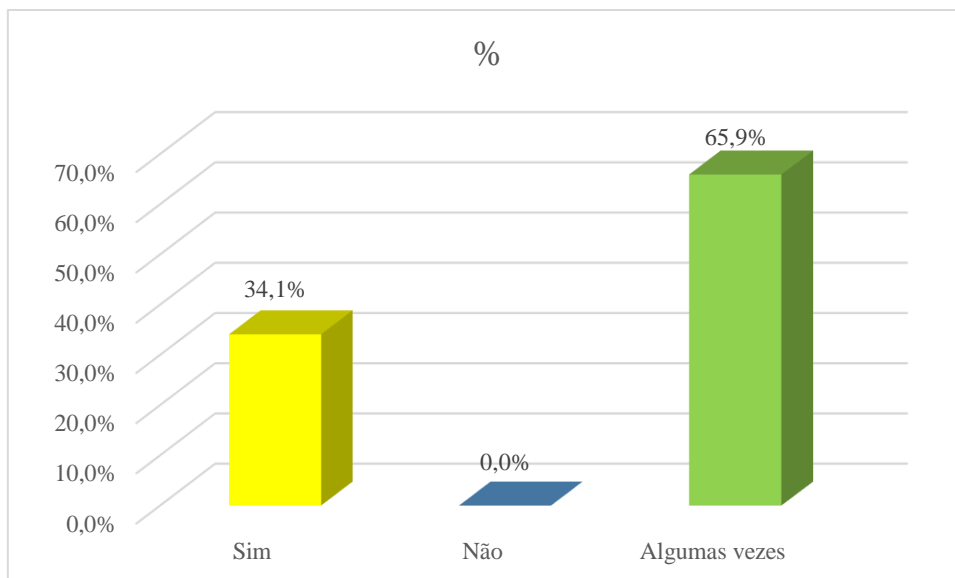


Gráfico 26 - Encarregados de educação que obtiveram resultados utilizando a prática de meditação para superar momentos menos bons (frustrações, birras, nervosismo, ansiedade, intolerância, etc.) dos seus educandos

A grande maioria dos encarregados de educação 65,9% (29) afirmou que as estratégias utilizadas com a meditação para superar alguns momentos menos bons que o seu educando estaria a passar resultou apenas algumas vezes. Os restantes 34,1% (15) dos encarregados de educação afirmaram que a utilização de meditação nesses momentos resultou, não tendo havido nenhum encarregado de educação que tivesse respondido que não.

Objetivo 7 - Identificar a intencionalidade dos encarregados de educação em continuar a praticar meditação com os seus educandos (pergunta: 4.17).

Tendo em contra este objetivo os encarregados de educação foram questionados se pretendiam continuar a praticar as meditações com o seu educando.

Tabela 25 - Intenção em continuar a praticar meditações com os seus educandos

Respostas	Nº	%
Sim	51	96,2%
Não	2	3,8%

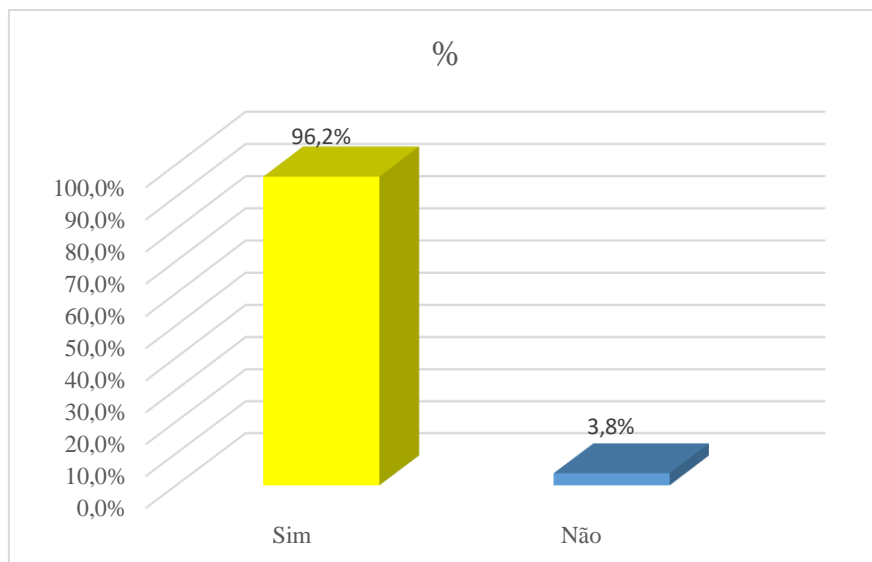


Gráfico 27 - Intenção em continuar a praticar meditações com os seus educandos

A grande maioria 96,2% (51) dos encarregados de educação tencionam continuar a praticar meditações com os seus educandos, tendo havido apenas 3,8% (2) dos encarregados de educação que não pretende continuar.

Partindo da análise rigorosa e individualizada a cada pergunta do questionário realizado aos encarregados de educação é possível observar-se que, não há grandes diferenças na forma de como os encarregados de educação veem a prática de meditação nas escolas e na forma como a vivenciaram em casa com os seus educandos, existindo assim, de uma forma geral, uma opinião positiva em relação a esta prática, uma vez que a maioria gosta de praticar; reconhece e aponta alguns dos benefícios associados à sua realização (nos campos cognitivo e emocional). É certo que na sua individualidade existem encarregados de educação que a valorizam mais do que outros.

Em relação à prática, cada vez mais regular, de meditação nas escolas, a maioria dos encarregados de educação afirma ter conhecimento disso, tendo obtido essa informação através da televisão e pesquisas pessoais. (objetivo 2)

Uma vez que os encarregados de educação tiveram oportunidade de praticar meditações em casa com os seus educandos, com o apoio de um guião (Apêndice B), tendo assim a oportunidade de vivenciar e perceber alguns efeitos da prática, é possível afirmar que a totalidade dos encarregados de educação gostou de praticar meditações com os seus educandos, tal como as próprias crianças. Durante esta experiência, entre encarregados de educação e os seus educandos, depararam-se com algumas

dificuldades. Segundo os encarregados de educação, as dificuldades que tiveram foram, essencialmente, pela falta de concentração, não tendo sido fácil gerir os assuntos do dia a dia e conseguir “desligar” por uns minutos, uma vez que a maioria dos encarregados de educação praticava meditação com os seus educandos à noite, mas, independentemente das dificuldades encontradas a grande maioria dos inquiridos considerou esta experiência muito boa.

Ao questionar-se os encarregados de educação sobre qual o motivo de se terem identificado mais com uma das meditações, a grande maioria respondeu que tinha sido a que mais tinham gostado, outros respondem também que se sentiram num “mundo mágico” ou que tinha conseguido transmitir amor ao seu educando.

A grande maioria dos encarregados de educação afirmam que o guião (Apêndice B) foi muito útil para poderem realizar as meditações em casa (objetivo 3).

A prática de meditação nas escolas é considerada, pelos encarregados de educação, importante, onde a grande maioria acredita que com a implementação de meditação nas escolas, o nível de concentração dos alunos melhorará, como também permitirá que as crianças aprendam a lidar melhor com os seus sentimentos e que, conseqüentemente, influenciará o bom aproveitamento escolar. Os encarregados de educação afirmam também que a prática de meditação potencia a capacidade de concentração e foco e melhora o controlo emocional do seu educando, tendo em conta o seu comportamento habitual (objetivo 4).

Em relação ao interesse em praticar meditação em casa, a grande maioria dos encarregados de educação afirma que o seu educando mostra interesse e procura fazer as meditações. Os encarregados de educação afirmam também que notaram diferenças no relacionamento com os seus educandos a nível de uma maior proximidade familiar, notaram também o seu educando mais calmo, mais autónomo, compreensivo, concentrado e mais confiante em algumas tarefas de casa (objetivo 5).

A grande parte dos encarregados de educação teve o cuidado de utilizar a meditação para ajudar o seu educando a superar alguns momentos de frustração, nervosismo, ansiedade, etc., mas nem sempre a utilização dessa estratégia resultou (objetivo 6).

Tendo em conta esta experiência, praticamente todos os inquiridos, à exceção de dois, tencionam continuar a praticar meditação em casa com os seus educandos (objetivo 7).

4.1.1.2. Entrevistas

Para se proceder à análise do conteúdo das entrevistas foram definidas categorias (com o tema das questões), subcategorias (o que se pretende saber através das questões colocadas), a questão e as respostas (que foram registadas, na folha de registo, no decorrer das entrevistas).

4.1.1.2.1. Entrevistas aos profissionais de educação

Os entrevistados foram identificados por E1 e E2 de forma a manter-se a sua confidencialidade.

Ao serem questionados sobre o que é a meditação ambos os entrevistados referiram que é uma prática que nos beneficia a vários níveis, tendo cada um uma forma de justificar. O E1 referiu “É uma prática bastante importante que traz imensos benefícios não só a nós, adultos, como às crianças. Proporcionar momentos de meditação a crianças é fornecer-lhes uma ferramenta para a vida, que pode ser usada como uma fonte de aprendizagem psicológica, emocional e espiritual.”. O E2 referiu que “(...) é uma ferramenta, que temos e que a grande maioria do cidadão desconhece. Nem imaginam o poder que esta prática tem em nosso benefício, nos diversos contextos sociais e profissionais!”

Quando questionados se tinham por hábito praticar meditação as respostas foram opostas. Um dos entrevistados respondeu que “Agora sim. (...). Vi os benefícios que esta prática tem em contexto educacional e comecei a colocar em prática na minha vida pessoal.” (E1), enquanto que o E2 respondeu: “Não.”, no entanto, pela análise da sua resposta, é possível inferir que daqui a uns tempos poderá começar a praticar de forma regular, uma vez que o mesmo (E2) referiu que: “Já tentei várias vezes, (...) mas é algo que ainda não consegui adotar como prática recorrente, por isso não tenho hábito em

praticar.”. Assim sendo, um dos entrevistados respondeu que desde que a meditação começou a ser praticada na sua turma, ganhou interesse e começou a pôr em prática na sua vida pessoal e o outro entrevistado respondeu que não, apesar de ter tentado várias vezes.

Uma vez que as respostas foram diferentes, senti necessidade de alterar a questão seguinte na entrevista ao E1. Alterar no sentido em que estava a seguir o guião da entrevista (Apêndice F) que foi previamente preparado. Desta forma a entrevista fluiu naturalmente. Como tal, questionei ao E1 em que alturas ou momentos é que tinha tentado praticar meditação; este respondeu que a maioria das vezes foi em conjunto com os seus alunos quando estes tinham os momentos de meditação na sala através das minhas práticas, tendo acrescentado também “em casa também senti necessidade algumas vezes, mas não conseguia concentrar-me e tornou-se fácil desistir.”.

Já ao E2 questionei-o em que contextos costuma praticar meditação, o qual respondeu “Na minha vida pessoal, comecei a fazer mais exercícios onde tento controlar melhor a minha fisiologia e a componente física através do controlo da mente. Comecei a saber controlar, com maior assertividade, os níveis emocionais de acordo com o contexto onde estou inserido. Na sala de aula também tem sido uma mais-valia no contato com os alunos e na análise das suas posturas e atitudes.”.

Em relação ao conhecimento desta prática em contexto escolar o E1 já tinha conhecimento, enquanto que o E2 não tinha.

Pode-se concluir que ambos os entrevistados consideram a prática de meditação nas escolas importante. O E1 refere apenas isso, já o E2 para além de referir que é importante acrescentou que “Agora que passei pela experiência sou totalmente a favor que deveria ser uma aposta nos agrupamentos escolares.”.

Ao justificarem as suas respostas, em relação à importância que cada um atribuiu à prática de meditação nas escolas, o E1 justifica dizendo: “É importante porque através da meditação, as crianças desenvolvem uma maior sensibilidade e conexão com o mundo natural... aprendem também a administrar de forma mais saudável e positiva os seus pensamentos e emoções”. O E2 referiu que “(...) a criança com a prática da meditação aprende a conhecer-se melhor a si próprio como cidadão e como aluno. Este conhecimento mais aprofundado permitirá ao aluno alcançar melhores rendimentos escolares e melhorar as suas posturas ao nível do saber-ser e saber-estar. Tendo este

conhecimento de si própria a criança tem maior capacidade de ser mais assertiva e funcional.”. De uma forma geral, é possível inferir que ambas as respostas convergem para a importância da prática de meditação tendo em conta desenvolvimento das crianças e das suas vantagens.

Ambos os entrevistados consideraram também que esta prática pode contribuir para o sucesso escolar. Tanto o E1 como o E2 justificaram um pouco na resposta anterior, mas ao ter sido feita esta questão sobre o contributo da prática de meditação para um melhor sucesso escolar foram mais específicos e diretos. O E1 referiu “(...) que quanto maior controlo emocional existir por parte das crianças, e mais momentos de relaxamento tiverem, mais aptos estarão para a aquisição de conhecimentos. Até porque se tornam crianças mais concentradas e isso é, sem dúvida, uma mais valia.”. O E2 referiu “Quanto maior for o controlo das emoções do aluno, melhor será a sua aptidão para a aquisição e aplicação de conhecimentos que foram lecionados. A meditação será uma ferramenta fundamental que funciona como um processo facilitador para que o aluno possa atingir, com maior facilidade, as suas metas, o que implica um acréscimo dos seus índices motivacionais e a sua autoestima sai fortalecida de todo este processo.”. Como se pode observar, as respostas centram-se muito no controlo emocional e que esse controlo irá influenciar a aquisição de conhecimentos.

Em relação à facilidade em começar a praticar meditação nas turmas, tanto o E1 como o E2 consideraram fácil, referindo que a meditação entrou facilmente nas rotinas de sala. Tendo em conta as reações dos seus alunos, o E1 e o E2 referiram que os seus alunos adoraram as práticas de meditação e que se mostraram empenhados e motivados.

Quando questionados acerca do interesse por parte dos alunos em querer praticar meditação, os dois entrevistados foram mais uma vez unânimes, dado que ambos referiram que houve muito interesse. Um dos entrevistados referiu até que “A experiência foi bastante positiva e marcante para eles e para mim também. A adesão foi enorme por parte de muitos alunos aliás, há alunos que já transportaram estas experiências para as suas casas, o que é francamente positivo.” (E2).

Ao questionar os entrevistados se tinham notado diferenças nos seus alunos em relação ao comportamento, atenção/foco, na relação com os colegas e com os professores, ambos responderam que sim, mas com justificações diferentes. O E1 referiu que as diferenças não foram imediatas, “mas com o passar do tempo sim.”; referiu também que “o grupo começou a respeitar as horas e os períodos mais calmos

dentro de sala e começaram a controlar melhor as suas emoções.” O E2 fez questão de referir que a sua turma tem por hábito fazer análises e reflexões sobre alguns comportamentos, mas que “A capacidade de autocontrole ficou mais trabalhada com a prática de meditação” e que a turma se tornou “mais responsável e cada aluno começou a gerir melhor as suas posturas e atitudes comportamentais.”.

De uma forma geral é possível concluir que os profissionais de educação, tal como os encarregados de educação, consideram de grande importância a prática de meditação nas escolas. A importância é dada por estes profissionais tendo em conta, o alcance de melhores rendimentos escolares, melhores posturas ao nível de saber-ser e saber-estar, e a própria gestão emocional.

Tendo em conta o contributo da meditação para um melhor sucesso escolar, tanto a educadora como o professor confirmam que a meditação é uma ferramenta fundamental, visto que se os alunos tiverem um melhor controlo emocional e mais momentos de relaxamento; tornam-se mais concentrados e, por sua vez, estão mais capazes para a aquisição e aplicação de conhecimentos.

A educadora e o professor afirmam ter sido fácil iniciar as práticas de meditação com as suas turmas, tendo sido “incrível assistir ao decorrer das práticas” (E1). Segundo os seus testemunhos, a reação dos alunos também foi bastante positiva; um deles (E2) que refere até que os seus alunos “simplesmente adoraram.”. Afirmam também que os seus alunos se mostraram sempre motivados e empenhados durante as práticas de meditação e que eram regulares os pedidos para quererem mais meditação.

Em relação às diferenças notadas no comportamento, atenção/foco e nas relações entre colegas e docentes, a educadora e o professor afirmam que as diferenças se fizeram sentir uma vez que a turma/grupo se tornou mais responsável; a capacidade de autocontrole ficou mais trabalhada e os alunos começaram a gerir melhor as suas posturas, atitudes e emoções.

4.1.1.2.2. Entrevistas às crianças

Os entrevistados foram identificados por E3, E4, E5 e E6 de forma a manter-se o anonimato.

Ao serem questionados sobre o que é a meditação todos os entrevistados falam da meditação como uma prática positiva, mas cada um define-a à sua maneira:

- “É uma coisa que me faz respirar fundo e imaginar.” (E3);
- “É uma coisa muito boa. Eu consigo imaginar histórias e isso deixa-me feliz.” (E4);
- “É quando estamos nervosos, ajuda-nos a acalmar e ajuda-nos a não sentir emoções negativas.” (E5);
- “É uma coisa que nos faz sentir muito melhor, desligar as emoções negativas, também ajuda a controlar a raiva... ajuda muita coisa porque a meditação é uma coisa que nos ajuda muito.” (E6).

O entrevistado três e quatro referem o facto de que a meditação os permite imaginar sendo uma “coisa boa” (E3) ou “muito boa” (E4). Já os entrevistados cinco e seis fazem referencia ao controlo emocional; um refere que “ajuda a não sentir emoções negativas.” (E5) e o outro diz que é possível “desligar as emoções negativas.” (E6).

Ao responderem à questão se sentem que praticar meditação lhes traz vantagens todos os entrevistados são unânimes respondendo que “Sim”. Ao justificarem essa resposta os entrevistados três, quatro e cinco referem algo em comum: “Fico mais calmo(a)”. O E3 refere ainda que ajuda os seus amigos; o E4 diz ainda que “Fico mais feliz”; o E5 acrescenta que “Não penso em coisas negativas e fico mais (...) relaxada.”. Tal como o E4, o E6 também refere que fica mais feliz, mas complementa a sua resposta dizendo “É uma coisa que gosto muito de fazer (...) e é muito bom.”.

Quando questionados acerca da prática de meditação fora da escola, os entrevistados quatro, cinco e seis respondem logo que “Sim.”, já o entrevistado três disse que praticava “Às vezes”. O E4 refere ainda que pratica meditação fora da escola através do guião (Apêndice A) que lhe foi dado.

Seguindo a questão anterior, foram questionados sobre o local em que praticam meditação (para além da escola) e com quem o faziam, ao qual, todos os entrevistados,

responderam que praticavam “Em casa”. O E6 apesar de não ter usado a mesma expressão estava a referir-se à sua casa, tendo dito: “Já fiz no jardim e na varanda, mas é quase sempre na sala.”. O E3 e o E6 têm por hábito praticar meditação com a mãe, já o E4 e E5 referem que costumam praticar meditação com “os pais”, tendo o E4 acrescentado “e às vezes o mano”.

Todos os entrevistados afirmam notar diferenças neles próprios desde que começaram a praticar meditação. Todos eles referem também que estão mais calmos. O E3 refere ainda que consegue “respirar fundo mais vezes”; O E4 disse que: “Às vezes a minha mãe fala da meditação e eu já não fico chateada, respiro fundo e depois passa.”; o E5 acrescenta: “Controlo melhor as minhas emoções” e o E6 afirma que consegue sentir-me mais “relaxado quando me sinto nervoso.”.

Ao serem questionados se todas as escolas deveriam praticar meditação, as respostas foram mais uma vez unânimes, onde todos responderam que “Sim”. Tendo que justificar, as respostas variaram:

- “Porque sim. Eu gosto muito por isso os outros também vão gostar” (E3);
- “Porque é muito bom” (E4);
- “Porque é muito importante. A meditação não é só boa para mim, mas também para todas as escolas” (E5);
- “Porque é uma coisa que nos ajuda muito” (E6).

Quando questionados se tinha sido difícil para a turma praticar meditação, todos, à exceção do entrevistado três, responderam que “Não”, o E3 respondeu “Mais ou menos.”. Em seguida foi-lhes pedido para explicarem a sua resposta, ao qual responderam:

- “Alguns não estavam quietos ao início e isso atrapalhava” (E3);
- “Todos gostamos” (E4);
- “Todos queremos fazer e todos nos sentimos bem e relaxados” (E5);
- “Respeitamos sempre e adoramos a altura do dia em que vamos meditar” (E6).

Assim que questionados sobre o que acharam de praticar meditação na escola, com os colegas, todos os entrevistados responderam que gostaram. O E5 fez questão de

referir que faziam meditação antes dos testes e que “isso ajudava a descontrair.”; o E6 disse que entre colegas falavam “da nossa experiência uns com os outros.”. O mesmo se pode inferir em relação à opinião dos colegas, ou seja, todos gostaram de fazer meditação mostrando interesse em participar.

Tendo em conta o comportamento, atenção e participação da turma, os entrevistados foram questionados se notaram diferenças nesses aspetos e, mais uma vez, as respostas foram unânimes, todos responderam que “Sim”. O E4 e o E5 referiram ainda:

- “Sim. Às vezes eu faço como a minha mãe e digo para pensarmos na meditação e assim já não nos chateamos” (E4);
- “Sim. Respeitamos mais os professores e sinto que consigo estar mais atenta porque estou calma” (E5).

Uma vez que a escola não se centra apenas na sala de aula, questionaram-se os entrevistados se no recreio também tinham notado diferenças, ao qual todos responderam que sim, tendo o E6 acrescentado: “Hoje a minha bola foi para o telhado e eu irritei-me, mas depois lembrei-me da meditação e respirei 3 vezes e acalmei-me.”.

Mais uma vez é possível inferir que também as crianças, tal como os profissionais de educação e os encarregados de educação, veem a meditação nas escolas como uma prática positiva.

Através das entrevistas feitas às crianças é possível afirmar que a prática de meditação lhes foi vantajosa e as tornou diferentes, uma vez que todos os entrevistados o afirmaram. As crianças afirmam ter ficado mais calmas, mais felizes, mais relaxadas e que controlam mais os pensamentos negativos.

Uma vez que as práticas de meditação foram realizadas em turma/grupo, todas as crianças afirmam que foi fácil fazê-lo e que todas as escolas deveriam ter a oportunidade de ter momentos de meditação, porque “as ajuda”, porque “é muito bom” e porque “é importante”.

Em relação ao comportamento, atenção e participação da turma é também possível afirmar que foram notadas diferenças, uma vez que as crianças respeitam mais os professores, estão mais atentos, mais calmos e existem menos conflitos dentro e fora da sala.

5. Conclusões

Tendo em conta a análise dos resultados dos questionários e das entrevistas é possível inferir, de uma forma geral, que tanto as crianças, os profissionais de educação, como os encarregados de educação, consideram importante a prática de meditação nas escolas. Apesar de existir uma percentagem que desconhecia esta prática nas escolas, todos eles têm uma perceção positiva desta a nível escolar e dos efeitos que lhe são subjacentes, até porque todos tiveram a oportunidade de assistir e praticar meditação.

Chegando ao final deste estudo e cruzando os resultados provenientes de todos os instrumentos aplicados, é possível também concluir que estes vão ao encontro das ideias dos autores já referidos e consultados aquando do enquadramento teórico, ou seja, a prática de meditação nas escolas é algo benéfico, que aumenta a concentração e foco, autoestima, maturidade, espírito social das crianças que, conseqüentemente, aumentará o rendimento escolar.

Conclui-se assim que a prática de meditação nas escolas teve um impacto significativamente positivo, tanto nos encarregados de educação, nos profissionais de educação, mas principalmente nas crianças, nomeadamente no domínio cognitivo e domínio socio-emocional, com melhorias visíveis no campo da gestão emocional e na concentração.

Considerações finais

Chegando ao final desta etapa, torna-se relevante refletir um pouco em relação ao contributo da PES e da investigação levada a cabo para o desenvolvimento de competências profissionais.

A PES corresponde à parte mais prática de um curso superior. Apesar de passarmos por algumas atividades pontuais com crianças em determinadas Unidades Curriculares, é através da PES que nos é permitido experienciar o dia a dia de uma sala de aula.

Segundo Formosinho (2002):

O estágio é a fase da Prática Pedagógica docente, que deve ser acompanhada, orientada e refletida, e que serve para proporcionar ao futuro professor uma prática de desempenho docente global, a partir do momento que permite desenvolver as competências necessárias a um desempenho consciente, responsável e eficaz (p. 116).

No decorrer do estágio, o estudante não se deve focar apenas nas planificações das atividades, mas deve também observar e vivenciar toda a atividade do(a) educador(a)/professor(a) participando no máximo de experiências possíveis.

No meu caso, posso afirmar que ambos os estágios do mestrado foram de extrema importância. O primeiro porque, para além de ser no meu local de trabalho, deu-me a oportunidade de trabalhar com idades com as quais nunca tido trabalhado e tive a possibilidade de desenvolver um projeto que me permitiu abranger as mais diversas atividades. O segundo foi sem dúvida o mais desafiante e o que mais me cativou, isto porque me obrigou a refletir mais vezes, e foi talvez aquele que mais me fez crescer, não só a nível profissional, mas também como pessoa. Foi aquele que me deixou mais “nervosa” ao início, talvez por ser com um professor que não conhecia, e/ou por ser, mais uma vez, uma faixa etária com a qual nunca tinha trabalhado que de certa forma me tirou da zona de conforto. Foi um estágio em que o professor titular me integrou de tal maneira na turma que assumi várias vezes a mesma de forma autónoma e, sem dúvida alguma, que considero que é disso que devem ser feitos os estágios.

Caires, Almeida & Vieira (2010) afirmam que:

A diversidade de experiências de âmbito pedagógico, o desenvolvimento de um trabalho em parceria e sob a orientação de um profissional mais experiente, e/ou o

envolvimento dos estagiários no largo espectro de responsabilidades inerentes ao papel de professor fazem deste um momento privilegiado de formação e aprendizagem (p. 2).

Uma vez que a realização deste relatório final teve em conta as Práticas de Ensino Supervisionadas, conduziu a um olhar mais atento a determinados aspetos que de outra forma poderia não estar, isto, porque o relatório final implica um aprofundamento de uma certa temática, uma investigação e seleção de informação e, é através destes, e dos resultados e da reflexão que o relatório final tem implicações para a prática profissional futura.

Foi através da realização deste relatório final que o interesse pela meditação para crianças cresceu e permitiu que todo um processo de formação fosse possível. Não que o tivesse que fazer, poderia apenas cingir-me a pesquisas e pouco mais, mas achei que fosse uma mais valia debruçar-me e aprender mais sobre o mesmo. O primeiro passo para esta investigação foi a procura de informação e conhecimento prático de como aplicar a meditação com crianças. Foi através de inúmeras pesquisas, formações e workshops que iniciei as práticas com as crianças em contexto das PES, mas, apesar disso, achei que precisava de mais e que ainda não me sentia totalmente à vontade, como tal iniciei um curso de Professores de Meditação para Crianças da Susana Guerreiro, curso este que teve uma duração de seis meses e foi através dele que pude ter as mais variadas experiências, pude partilhar as minhas dúvidas com outros profissionais e terminei o curso repleta de aprendizagens para poder possibilitar práticas conscientes de meditação com crianças.

Com o decorrer da PES, a meditação foi ganhando espaço nas escolas onde estive e teve um impacto muito grande na PES do 1º ciclo. Todos os docentes quiseram envolver-se e permitir que os seus alunos tivessem a oportunidade de usufruir desta ferramenta. Toda a escola teve práticas de meditação, e das mais variadas formas. Procurei sempre diversificar as práticas, de modo a que não se tornassem aborrecidas, como tal, as crianças puderam construir e pintar mandalas, meditar enquanto comiam, meditar dentro da sala de aula, meditar antes e depois dos testes, meditar no exterior, com e sem música, permitindo assim ouvir o meio envolvente. Tendo sido um impacto tão grande, fui convidada pelo agrupamento a realizar um workshop de meditação para alunos do 11º e 12º ano, uma vez que se aproximava o período de exames nacionais e mais uma vez o *feedback* foi muito bom.

Em relação ao estudo em si, pode-se inferir que felizmente as conclusões que se puderam retirar foram bastante positivas, tanto os encarregados de educação, como os profissionais de educação e as crianças valorizam a prática de meditação nas escolas, têm gosto em praticar, comprovaram benefícios quer a nível de bem-estar, controlo emocional, concentração, autoestima e até ao nível das relações de afeto e empatia com os outros. Mostraram interesse em envolver-se nas práticas, apesar de existir um ou outro caso específico em que, por vezes, o foco de concentração não foi fácil de conseguir. É até mesmo possível concluir que, em escolas em que as idades das crianças variam, o meio que as envolve é diferente, onde cada uma tem características próprias, a meditação foi algo que todas tiveram em comum e que nenhum desses aspetos interferiu ou fez qualquer diferença, pois durante e depois das práticas, todas as crianças envolvidas se sentiram bem, pediam mais e sentiam orgulho em dizer que faziam meditação.

Considero que o tema deste estudo terá uma grande influência na minha vida profissional futura, uma vez que vai ao encontro da minha convicção sobre o valor e o papel dos professores. Acredito também e, como comprova este estudo, que a meditação para as crianças traz benefícios para a educação, no sentido em que ajuda as crianças a serem mais conscientes das suas emoções e pensamentos, mais confiantes, mais positivas e menos inseguras o que, conseqüentemente influenciará o processo escolar de cada criança.

Como refere Nunes (2018):

(...) permitirá tornar a escola um local onde, por meio do exemplo e da experiência, as pessoas se tornem mais humanas, mais centradas nos valores da vida. Um local de aprender a “fazer” e “conhecer” mas onde também se aprende a “parar”, a apreciar o silêncio e o vazio, a abrandar o ritmo e a observar as emoções e os pensamentos (p. 55).

Como tal, sendo futura educadora e professora considero importante preocupar-me com as questões relacionadas com o desenvolvimento pessoal das crianças, desta forma utilizarei estratégias para que se conheçam melhor de forma a expressarem os seus sentimentos e emoções.

Em relação às propostas de investigação a partir deste tema, seria interessante realizar o mesmo estudo numa instituição em que a prática de meditação já estivesse

implementada e a decorrer a algum tempo. Neste caso não seria eu a introduzir a meditação, mas seria interessante ver se os resultados seriam muito diferentes dos que foram possíveis neste estudo.

Vejo assim este estudo como uma ferramenta, não só para mim, mas também para os profissionais que se cruzarem comigo, uma vez que vou levar todos estes conhecimentos para as instituições que me acolherem a fim de permitir a prática de meditação ao maior número de crianças possível, sendo certamente uma prática diária das minhas aulas.

Referências bibliográficas

- Almeida, J. & Pinto, J. (1982). *A Investigação nas Ciências Sociais*. Lisboa: Editorial Presença.
- Bell, J. (2008). *Como realizar um projecto de investigação: um guia para a pesquisa em ciências sociais e da educação*. Lisboa: Gradiva.
- Bertrand, Y. (2001). *Teorias Contemporâneas da Educação*. Lisboa: Instituto Piaget
- Breyner, T. (2016). *O Pequeno Buda*. Lisboa: Arena
- Caires, S., Almeida, L. S. & Vieira, D. (2010). *O estágio na formação de professores: validação da versão reduzida do Inventário de vivências e percepções do estágio*. In *Avaliação Psicológica*, 9 (1), 1-12. Consultado em: <http://hdl.handle.net/1822/16106>
- Campenhoudt, L. & Quivy, R. (2005). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Correia, M. C. (1999). *A Observação Participante enquanto técnica de investigação*. Pensar Enfermagem.
- Creswell, J. (2007). *Projeto de Pesquisa – Métodos qualitativo, quantitativo e misto*. Porto Alegre: Artmed
- Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Acção*. Porto: Porto Editora.
- Fontana, D., & Slack, I. (2017). *How to Teach Meditation to Children – help kids deal with shyness and anxiety and be more focused, creative and self-confident*. United Kingdom: Watkins
- Formosinho, J. O. (org.) (2002). *A supervisão na formação de professores I. Da sala à escola*. Porto: Porto Editora.
- Guerreiro, S. (2018). *52 Meditações para crianças*. 5ª Edição. Lisboa: Chiado Editora.
- Hohmann, M. & Weikart, D. (2003). *Educar a criança*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian

- Ketele, J. & Roegiers, X. (1993). *Metodologia da Recolha de Dados: Fundamentos dos Métodos de Observações, de Questionários, de Entrevistas e de Estudo de Documentos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Leal, I. (2015). *Meditação e relaxamento para crianças*. Lisboa: Chiado Editora.
- Lewin, K. (1935). *A Dynamic Theory of Personality: Select Papers*. Nova Iorque: McGraw-Hill
- Ministério da Educação. (1997). *Orientações curriculares para a educação pré-escolar*. Lisboa: Núcleo de educação pré-escolar.
- Monteiro, A. (2005). *Educação & Deontologia*. Lisboa: Escolar Editora.
- Nunes, S. (2018). *Prática de mindfulness na educação pré-escolar*. Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada, Instituto Piaget de Almada, Almada.
- O Pequeno Buda (2015). *Meditação para crianças: estudos*. Disponível em: <https://www.opequenobuda.com/escolas/#estudos>. Acedido a 17 de novembro de 2018.
- Perestrelo, V. (2018). *Mindfulness na Educação*. 2ª Edição. Paço de Arcos: Edições Mahatma.
- Queirós, M. (2014). *Inteligência Emocional – Aprenda a ser feliz*. Porto: Porto Editora.
- Rogers, C. (1969). *Freedom to learn: A view of what education might become*. Columbus, Ohio.
- Rogers, C. & Stevens, B. (1987). *De Pessoa Para Pessoa*. São Paulo: Pioneira.
- Santos, M. (2018). *Meditação na Escola*. Edições Mahatma.

Legislação consultada

- Lei de Bases do Sistema Educativo
- Lei n.º 46/86, de 14 de outubro

Anexos

ANEXO I

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE DEPÓSITO NO REPOSITÓRIO COMUM Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto

Considerando que a legislação em vigor referente ao depósito legal de dissertações e teses - artigo 50.º, do Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto, obriga ao depósito de uma cópia digital das teses e outros trabalhos de doutoramento e das dissertações de mestrado num repositório integrante da rede RCAAP - Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal, o(a)

Portador do Cartão de Cidadão n.º _____

Autor do Trabalho de Projeto / Relatório Final / Dissertação de Mestrado

Intitulado/a: _____,

Concluído/a em ____/____/____,

Declara, sob compromisso de honra, que:

1. O Trabalho de Projeto / Relatório final / Dissertação entregue e que conduziu à atribuição do grau é um trabalho original e detenho todos os direitos de autor;
2. Concedo ao Instituto Piaget, entidade instituidora da Escola Superior de Educação Jean Piaget de Almada, uma licença não-exclusiva para a/o arquivar e tornar acessível em formato digital no Repositório Comum, ou em qualquer outro repositório que a Instituição venha a utilizar, com o seguinte estatuto:

Acesso aberto ____

Acesso restrito ____

Acesso fechado ____

Acesso Embargado¹ ____ até ____/____/____

Email: _____ Contacto tlf: _____

Data: ____/____/____

Assinatura: _____

¹Após a data indicada, o documento fica disponível em Acesso Aberto

ANEXO II

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA – REPOSITÓRIO COMUM

Ao depositar no Repositório Comum, os autores devem concordar com a seguinte licença de utilização: LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

Ao depositar um documento no Repositório Comum, o/a Sr./Sra.:

-
- a) Concede à FCCN o direito não-exclusivo de reproduzir, converter (como definido em baixo), disponibilizar, comunicar e/ou distribuir o documento entregue (incluindo o resumo/abstract) em formato digital, no quadro e para os fins e objetivos do projeto RCAAP.
 - b) Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder à FCCN os direitos referidos na alínea anterior ou que obteve do respetivo titular as necessárias permissões para essa concessão.
 - c) Declara que a concessão à FCCN dos direitos referidos na alínea a), não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade e que o conteúdo do documento disponibilizado não viola direitos de terceiros.
 - d) Declara acautelar que os documentos por si disponibilizados não contêm informações sigilosas ou confidenciais relativas à sua atividade educativa ou profissional, nomeadamente em termos de marcas, patentes ou segredos industriais ainda não registados ou atribuídos pelas entidades competentes.
 - e) Declara que os documentos contêm todas as referências bibliográficas, editoriais, e a referência aos respetivos programas financiadores e apoios institucionais (se aplicável).

A FCCN identificará claramente o(s) autor(es) do documento entregue, e não fará qualquer alteração, para além das permitidas por esta licença.

O autor pode solicitar que o seu documento seja retirado do Repositório Comum.

Data: ____/____/____

Assinatura: _____

Apêndices

Apêndice A – Pedido de colaboração aos encarregados de educação para a realização de meditações com os seus educandos

Exmo. Senhor(a) Encarregado(a) de Educação

Eu Joana Fábrica, aluna do 2º ciclo de estudos na Escola Superior de Educação do Instituto Piaget, a frequentar o 2º ano do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo venho, por este meio, expor a necessidade de obter autorização para a sua colaboração num projeto de investigação que me encontro a realizar nesta instituição. Com este estudo tenho como objetivo avaliar a perceção de crianças, encarregados de educação e profissionais de educação sobre o impacto da meditação em contexto educativo.

Venho, por isso, desafia-lo a realizar vinte dias de meditação em casa com o seu educando.

Após confirmar o seu interesse, ser-lhe-á entregue um guião que contém algumas informações sobre a meditação e como as há de realizar com o seu filho(a) e as respetivas vinte meditações.

Desde já informo que qualquer questão, dúvida ou curiosidade poderá sempre entrar em contacto comigo.

Agradeço desde já a atenção e colaboração.

Joana Fábrica

Tenho interesse em participar

Não tenho interesse em participar

O Encarregado de Educação do aluno: _____

Assinatura: _____

Abrantes, _____ de _____ de _____

**EU TAMBÉM
QUERO
MEDITAR!**



Meditações para praticar com o seu filho

Joana Fábrika

EU TAMBÉM
QUERO
MEDITAR!



Texto e ilustrações por: Joana Fábrika

Meditações adaptadas do livro: 52 Meditações para Crianças de Susana Guerreiro

Índice

Meditação	96
O que é?	97
Como explicá-la às crianças?	98
Qual é a importância da meditação para as crianças?	99
Quando praticar?	101
Onde praticar?	102
Como praticar?	102
Posição de meditação?	103
O quão importante é serem os pais a ler as meditações?	105
Como ler meditações?	106
Vamos meditar	107
Pote da Calma	108
Aprender a respirar	109
O Arco-Íris	110
Receber amor da mãe	111
Receber amor do pai	112
Jardim encantado	113
O mundo dos doces	114
O barco	115
A ilha do tesouro	116
Viagem pelo espaço	117
Tenho uma varinha mágica	118
O génio da lâmpada	119
Tenho um amigo golfinho	120
A minha meditação	121
A borboleta	122
Meditação à mesa	123
Eu ouço o presente	124
Meditar enquanto pinto	125
As montanhas de neve	126
Meditação livre	127
O que espero?	128

Meditação

O que é?

A meditação é uma prática que existe há milhares de anos, originária do Oriente e bastante conhecida por ser uma prática contemplativa de promoção de autoconhecimento. Apesar de estar fortemente associada ao budismo, nem todos os que a praticam lhe atribuem um cariz religioso, sendo, portanto, uma técnica intemporal que está ao alcance de toda agente, a qualquer altura e em qualquer lugar. O seu objetivo é treinar o corpo e a mente a viver o momento presente.

Focar a nossa mente em algo, não é tarefa fácil, pelo menos nas primeiras vezes. A nossa mente está constantemente a criar pensamentos. E, ao focarmos a nossa mente num determinado lugar ou objeto, estamos a fazer com que a nossa mente se acalme e consequentemente os pensamentos aparecem com menos frequência.

Portanto, pode-se dizer que a meditação é uma prática que nos faz sentir melhor.

Como explicá-la às crianças?

É importante explicarmos à criança o que é a meditação. Desta forma ela saberá o que está a fazer, o que vai acontecer e como deve comportar-se.

Sendo assim, devemos dizer-lhe que a meditação é como uma história em que ela vai entrar dentro dela e vivê-la. Ela só tem de ouvir e deixar-se levar pela voz e pela imaginação.

Durante a meditação a criança deve apenas ouvir e deixar que o pensamento viva a “história”, mantendo-se sossegada e em silêncio.

Atenção, o facto de referir que a criança deve estar sossegada e em silêncio, não tem, nem deve ser, uma obrigação. Todas as crianças são diferentes e temos que respeitar isso. É certo que a prática de meditação, faz-se dessa forma, mas não é regra. É normal que a criança se mexa de forma a colocar-se mais confortável, ou se ria devido à própria imaginação.

Até connosco, adultos, isso acontece.

Eu, por exemplo, choro e riu-me com algumas meditações. Sinto-as realmente, e, é claro que isso vai provocar reações. Sossegada? Nem eu consigo. Aguento facilmente 5 minutos quieta, mas meditações de 40/60 minutos? Não consigo. Volta e meia estou a trocar as pernas, ou a aliviar aquela comichão que se está a tornar incontrolável.

Portanto, vamos permitir que a criança se sinta confortável durante a prática e a veja como algo bom, em vez de ser aquele momento em que “não me posso mexer, não posso falar, não posso nada, apenas ouvir.”.

Qual é a importância da meditação para as crianças?

Quando falamos de meditação com crianças, a história é ligeiramente diferente. Somos nós, adultos, que vamos ensiná-las a meditar, não são elas por vontade própria, de um dia para o outro que se vão lembrar de começar a praticar meditação.

Segundo Breyner (2016, pp. 104 - 105):

“existem duas técnicas distintas na meditação com as crianças: uma relacionada com o relaxamento e outra com a capacidade de foco. (...) O relaxamento está relacionado com a capacidade de induzirmos na criança o aumento dos níveis de tranquilidade e bem-estar. (...) o aumento da capacidade de foco tem como principal objectivo trazer a concentração da criança a um determinado objecto, de modo que o seu cérebro fique mais desperto, atento e alerta.

Vivemos cada vez mais num mundo acelerado, toda esta velocidade em que vivemos faz com que a nossa maneira de ser seja igualmente acelerada.

Com um mundo a evoluir igualmente a passos largos, trazendo cada vez mais mudanças, a educação de hoje acaba por acompanhar toda esta velocidade.

Ao viverem num mundo tão agitado e em constante evolução, carregado de informações, é natural que a mente delas se torne agitada e conseqüentemente o seu foco e atenção não são os melhores.

Deste modo, Leal (2015, pp. 116-117) enumera alguns dos seus benefícios:

- ⊗ reconhecimento da atividade mental, seu potencial e mecanismos;
- ⊗ desenvolvimento da concentração e foco nos momentos de estudo;
- ⊗ aumento da capacidade de assimilação e apreensão das diversas matérias;
- ⊗ aumento do rendimento escolar;
- ⊗ maturidade;
- ⊗ desenvolvimento das apetências cognitivas e criativas;
- ⊗ autoestima, autoafirmação e espírito social;
- ⊗ resistência ao stress;
- ⊗ independência;

- ⊗ capacidade de integração;
- ⊗ equilíbrio e confiança;
- ⊗ comportamento grupal assertivo e construtivo.

Acredita-se então que através da meditação a criança encontre tranquilidade, coerência e ponderação na sua rotina diária, tanto a nível, pessoal como escolar, desta forma conseguirá tomar decisões mais assertivas.

Quando praticar?

Não existe uma hora exata para tal. É certo, que existem alturas do dia que permitem uma melhor prática, por exemplo, logo de manhã para iniciarmos o dia, ou à noite para o encerrarmos, mas, sejamos realistas, cada um tem a sua rotina, os seus horários e as suas obrigações, como tal, dentro do vosso dia a dia procurem um momento que dê para encaixar a prática de meditação.

Para conseguirem meditar diariamente, é bom terem uma hora certa (criar uma rotina), para que, todos os dias àquela hora, possam realizar a meditação. Isto, porque nas primeiras práticas é tão fácil encontrarmos muitas outras coisas para fazer e acabamos por nos enganar a nós próprios e passamos dias sem meditar.

Lembre-se, é preferível fazer nos horários mais descabidos e em horas completamente diferentes todos os dias, do que não fazer.

Onde praticar?

É importante sermos conscientes que a meditação é um momento de paz e tranquilidade. Dessa forma, a prática deve ser feita num local silencioso, evitando quaisquer interrupções.

O local exato é relativo, tanto pode ser no quarto, como na sala, no jardim ou até à mesa enquanto comemos.

Como praticar?

O ambiente na altura da meditação deve ser adequado, de forma a permitir à criança maior concentração e que consiga fazer a meditação até ao final.

Se colocarem uma música relaxante, vai ajudar a criança a manter-se calma, podem colocar uma vela de cheiro e de certo modo criar o “cantinho da calma”, colocando almofadas no chão, um tapete ou manta. Desligar a luz, nem sempre é uma boa opção, pois podemos criar sonolência à criança e não queremos que ela adormeça.

Todos estes adereços são importantes para que a criança saiba que é “hora” de meditar. Desta forma ela vai reconhecer o ambiente e ficará predisposta para a meditação.

Posição de meditação?

Houve-se e vê-se muito, que a meditação tem que ser na tão famosa: Posição de Lotus.



Mas porquê?

Pessoalmente, não concordo.

Para mim, a prática de meditação é algo que me dá prazer praticar, que me ajuda diariamente e a longo prazo. Portanto, se eu estiver 60 minutos com as pernas cruzadas, vou estar em constante sofrimento. Vou ficar com as pernas e pés dormentes e a sentir desconforto nas costas, dessa forma, a minha mente em vez de estar focada na meditação que estou a praticar, vai estar constantemente a fugir para as dores e desconforto que estou a sentir. Logo, estou a fazer tudo menos a meditar.

Vamos ser “pés na terra” ... meditem da forma que vos deixe mais confortável, que percebam que se vão aguentar nessa posição sem se mexerem muitas vezes. Por exemplo:

- deitado;
- sentado de pernas cruzadas sem encosto (posição de Lotus);
- pernas cruzadas e encostados à parede;
- apenas sentado com as pernas esticadas ou dobradas;

- ⊗ sentado do chão, numa almofada, na cama, com uma manta;
- ⊗ etc..

O importante é que o façam e que permitam à criança que esteja confortável, de forma a manter a mente focada na meditação. Quanto menos motivos para distrações houverem, melhor.

Quão importante é serem os pais a ler as meditações?

Ler meditações é como ler uma história e dessa forma os pais acompanham a criança e esta prática permite uma maior cumplicidade entre ambos.

É um momento que se pode fazer em família e quem sabe, podem criar, todos juntos, uma rotina e gosto pela prática, aumentando não só a calma, tolerância e amor da criança como a vocês, pais.

Nada melhor do que ouvir e partilhar estes momentos com os pais. Desta forma, a criança sente que se importam, que têm tempo para estar com ela. Fortalecendo laços, aumentando o respeito mútuo e faz a criança sentir-se amada e segura.

Como ler meditações?

Meditação para crianças é como entrar numa história e vivê-la através da imaginação, mas ler meditações para crianças, requer alguns cuidados. Não só o ambiente é importante como também é igualmente ou mais importante a forma como a lemos; é essencial falarmos calmamente e usarmos um tom tranquilo.

Ao percebermos que a meditação é como uma “história mental” para a criança, temos que lhe dar tempo para que ela possa imaginar tudo e interagir com o envolvente.

Façam pausas entre as palavras. Os pontos finais, as vírgulas e os parágrafos, têm maior duração do que há que estamos habituados.

Ou seja, o discurso e a maneira como devemos falar deve ser:

- ⊗ devagar;
- ⊗ suave;
- ⊗ sem pressa;
- ⊗ coerente nas palavras que usamos;
- ⊗ fácil e simples.

A duração de uma meditação para crianças deve ser equivalente à idade da mesma. Ou seja, se a criança tem 5 anos, deve ser uma meditação de 5 minutos. Devemos fazer desta forma até aos 12 anos.

Vamos meditar

Pote da Calma

Nada melhor para explicar o que é a meditação do que o pote da calma. Como tal, vamos fazê-lo juntos.

Façam-no com a vossa criança.

Vão precisar de:

- garrafa de água ou frasco vazio;
- cola líquida transparente;
- *glitteres*, ou purpurinas;
- água quente;
- Corantes (opcional).

Para fazer é muito fácil, basta juntar tudo.

Coloquem dentro do frasco ou garrafa as purpurinas, missangas ou até pompons ao vosso gosto. Depois podem adicionar água quente até metade da garrafa. Por fim encham o restante com a cola líquida. O corante, colocam apenas se quiserem que o vosso pote tenha uma cor específica, se não colocarem ficará transparente e será mais perceptível a cor das purpurinas.

De seguida basta fechar o frasco e agitar calmamente. Desde modo as purpurinas vão andar “agitadas” e vai levar algum tempo até que o pote volte a estar “calmo” com as purpurinas no fundo.

Podem então dizer à vossa criança que quando estamos chateados, agitados, nervosos e ansiosos o nosso corpo está como as purpurinas, mas, ao respirar calmamente e mantendo o corpo sossegado (praticar meditação), ficamos mais calmos, tranquilos e serenos.

Aprender a respirar

Para realizar esta meditação vão precisar de uma vela e uma flor. Sugiro que sejam vocês mesmos a construir estes objetos em papel, ou outro material.

Senta-te.

Põe-te confortável.

Deixa o teu corpo mole e relaxado.

Tens à tua frente uma flor e uma vela. Pega com uma mão na flor e com a outra mão na vela.

Põe as tuas mãos perto da cara.

Agora, vais cheirar a flor profundamente e de seguida apagar a vela.

Volta a fazer três vezes. Cheira a flor e apaga a vela; cheira a flor e apaga a vela; cheira a flor e apaga a vela.

Agora, respira normalmente e espera uns segundos.

Volta a fazer. Cheira a flor e apaga a vela; cheira a flor e apaga a vela; cheira a flor e apaga a vela.

Agora já sabes respirar. Podes usar esta técnica para todas as meditações.

Nas próximas vezes já consegues fazer sem a vela e sem flor.

□ Arco-Íris

Senta-te.

Põe-te confortável.

Deixa o teu corpo mole e relaxado.

Se quiseres, fecha os olhos.

Respira fundo três vezes. 1 ... 2 ... 3 ...

Vais ver uma nuvem branquinha à tua frente. Senta-te na nuvem e faz uma viagem maravilhosa com ela.

Ela leva-te a passear pelo céu. Sente o vento a bater na cara e os teus cabelos a mexer.

Olha bem à tua volta. Estás a ver uma paisagem muito bonita.

Consegues ver alguns pássaros a voar à tua volta e o sol brilha bem ao fundo.

Agora, à tua frente, aparece um arco-íris.

Repara bem nas suas cores. Vermelho, laranja, amarelo, verde, azul claro, azul escuro e violeta.

Saí da nuvem e vai para cima do arco-íris.

Vais brincar em cima dele e fazer dele um escorrega.

Senta-te. Escorrega. Que divertido!

No fim do arco-íris, a nuvem está à tua espera para te levar de novo ao cimo do arco-íris.

Brinca o tempo que quiseres.

Vê as suas cores a ficarem cada vez mais brilhantes. Tão brilhantes que tu ficas coberto com as cores dele. O teu corpo é um arco-íris. Estás tão feliz e tens vontade de te rir ao veres o teu corpo cheio de cores.

Agora, que já te divertiste muito, pede à tua nuvem que te leve de novo ao teu quarto.

Respira fundo ... começa a mexer o corpo lentamente.

Abre os olhos.

Podes espreguiçar-te.

Receber amor da mãe

Deita-te de barriga para cima, num sítio onde fiques confortável.

Repara que tens o teu corpo direitinho e assente no chão.

Põe-te confortável.

Deixa o teu corpo mole e relaxado.

Se quiseres, fecha os olhos.

Respira fundo três vezes. 1 ... 2 ... 3 ...

À tua frente tens um pássaro bem grande e bonito. Sobe para cima dele. Dá-lhe uma festinha. Ele começa a voar e vai levar-te a um sítio lindo e maravilhoso.

Estás num jardim cheio de flores e coberto de relva. À tua volta, bem ao longe, estão montanhas com neve. Consegues ver a tua mãe a aproximar-se de ti. Tem um vestido branco e está a sorrir para ti.

Ela aproxima-se e fica parada mesmo à tua frente.

A tua mãe ama-te muito, tu és a pessoa mais importante da sua vida.

Consegues ver a tua mãe a abrir a porta do teu coração. Lá dentro saem muitos corações cheios de amor. Recebe o amor da tua mãe e guarda-o dentro do teu coração.

Abraça-a e diz-lhe que a amas muito também. Sabes que podes contar sempre com ela para o que precisares.

Agora dá-lhe a mão e vão brincar.

Vês o pássaro novamente e sabes que está na hora de voltar.

Voltas a subir para o pássaro e ele leva-te de novo para o teu quarto.

Respira fundo ... começa a mexer o corpo lentamente.

Abre os olhos.

Podes espreguiçar-te.

Receber amor do pai

Deita-te de barriga para cima, num sítio onde fiques confortável.

Repara que tens o teu corpo direitinho e assente no chão.

Põe-te confortável.

Deixa o teu corpo mole e relaxado.

Se quiseres, fecha os olhos.

Respira fundo três vezes. 1 ... 2 ... 3 ...

Estás num sítio muito lindo. À tua volta está um campo cheio de relva bem verde.

Bem lá ao fundo, vês montanhas que brilham com o sol.

Consegues ver muitos animais que brincam livremente lá ao fundo.

Agora, consegues ver o teu pai. Está a aproximar-se. E está a sorrir para ti. Está vestido de branco, como tu.

Ficam parado em frente um ao outro e vêes o teu pai a abrir a porta do teu coração.

Ele ama-te muito, tu és a pessoa mais importante da sua vida. O amor de um pai é um amor gigante, que nunca acaba.

Vês saírem corações bem pequeninos do teu coração. E ao mesmo tempo, recebes o amor do teu pai. Guarda-o dentro do teu coração.

Sentes o teu coração a crescer e cheio de amor.

Estás muito feliz e sentes-te amado. És um filho querido.

Abraça o teu pai e vai brincar com ele, nesse sítio maravilhoso onde estás.

Agora, está na hora de voltares ao teu quarto.

Respira fundo ... começa a mexer o corpo lentamente.

Abre os olhos.

Podes espreguiçar-te.

Jardim encantado

Deita-te de barriga para cima, num sito onde fiques confortável.

Repara que tens o teu corpo direitinho e assente no chão.

Põe-te confortável.

Deixa o teu corpo mole e relaxado.

Se quiseres, fecha os olhos.

Respira fundo três vezes. 1 ... 2 ... 3 ...

Estás num jardim. Vês muitas árvores à tua volta.

Para qualquer lado que olhes, só vês natureza. É tudo tão bonito.

Começas a caminhar, ouves os seus pés a pisarem as folhas e os ramos que estão no chão.

Ouves, então, alguém a chamar-te. É uma voz muito doce e tranquila. Aproximas-te do som e vês uma fada.

Uma linda fada com umas asas brilhantes. Está a sorrir para ti. Quer mostrar-te algo muito especial.

Dá-lhe a mão. Ela vai levar-te a um sítio mágico.

Ficas maravilhado com o que vês. Tantas fadas, duendes e unicórnios a dançar ao som de uma linda música.

Junta-te a ele e diverte-te.

Deixa o teu corpo dançar livremente. Sentes-te livre e feliz.

Está na hora de voltares para casa. Divertiste-te muito no jardim encantado.

Agradece às fadas, duendes e unicórnios pelo convite e diz que um dia regressarás.

Respira fundo ... começa a mexer o corpo lentamente.

Abre os olhos.

Podes espreguiçar-te.

O mundo dos doces

Deita-te de barriga para cima, num sito onde fiques confortável.

Repara que tens o teu corpo direitinho e assente no chão.

Põe-te confortável.

Deixa o teu corpo mole e relaxado.

Se quiseres, fecha os olhos.

Respira fundo três vezes. 1 ... 2 ... 3 ...

Vais fazer uma viagem a um mundo fantástico. O mundo dos doces!

Consegues ver uma floresta. Em cada árvore vês chupa-chupas em vez de folhas. As flores têm rebuçados em vez de pétalas. As nuvens no céu, são feitas de algodão doce e a chuva é feita de gomas de muitas cores.

Estás maravilhado com este mundo. Lá ao fundo, vês uma pequena casa. É feita de bolo de chocolate e decorada com *smarties* coloridos. As janelas e as portas, são feitas de bolacha e o telhado é uma bola de gelado enorme.

Convida alguns amigos para estarem contigo no mundo dos doces. Hoje, é dia de festa e todos podem saborear as guloseimas.

Agora que estás satisfeito e te divertiste muito, está na hora de regressares para a tua casa.

Respira fundo ... começa a mexer o corpo lentamente.

Abre os olhos.

Podes espreguiçar-te.

O barco

Para esta meditação, construam um barco de papel. Assim, podem usar o barco para a meditação e colocá-lo em cima da barriga.

Deita-te de barriga para cima, num sito onde fiques confortável.

Repara que tens o teu corpo direitinho e assente no chão.

Põe-te confortável.

Deixa o teu corpo mole e relaxado.

Se quiseres, fecha os olhos.

Respira fundo três vezes. 1 ... 2 ... 3 ...

Estás numa praia.

Está um dia tão bonito.

Sente a areia nos pés.

Olha para o mar, e vê como está calmo.

Ao fundo, consegues ver um barco na água.

Entra no barco e vai passear.

Sente o vento na cara e a passar pelos teus cabelos.

Repara que as ondas do mar, são como a tua barriga... sobe e desce; sobe e desce.

Observa o mar e repara na sua cor. É tão claro que consegues ver os peixinhos e os corais no fundo.

Estás tão feliz.

Consegues ver gaivotas e ouves o mar com muita atenção.

Agora o barco vai levar-te de novo para a praia, para poderes regressar ao teu quarto.

Respira fundo ... começa a mexer o corpo lentamente.

Abre os olhos.

Podes espreguiçar-te.

A ilha do tesouro

Senta-te.

Põe-te confortável.

Deixa o teu corpo mole e relaxado.

Se quiseres, fecha os olhos.

Respira fundo três vezes. 1 ... 2 ... 3 ...

Estás dentro de um barco. Vê o seu tamanho e a sua cor.

Vais fazer uma viagem pelo mar à procura da ilha do tesouro.

Convida alguns amigos para fazerem esta viagem contigo.

Está um dia lindo e quentinho. O mar está calmo.

És o capitão do barco e és tu que o estás a levar.

Durante a viagem, consegues ver muitos animais marinhos.

Tu e os teus amigos, estão-se a divertir-se muito.

De repente consegues ver algo lá ao fundo. Pegas nos teus binóculos e vêes uma pequena ilha, com palmeiras, areia branca e um sol radiante.

Quando chegam à costa, tu e os teus amigos, saltam para a areia.

Estão muitas tartarugas bebés a sair dos seus ovos e a correrem para a água. Fica a observar um pouco.

Tudo é lindo nesta ilha.

Percorrem a ilha e de repente, conseguem ver uma pista... o tesouro está ali enterrado.

Todos juntos começam a escavar.

E é então que encontram uma arca. Abre-a e vê o que lá tem dentro.

Ficam todos contentes e levam o tesouro para o barco.

Cantam e dançam até que o barco te leva de novo ao teu quarto.

Respira fundo ... começa a mexer o corpo lentamente.

Abre os olhos.

Podes espreguiçar-te.

Viagem pelo espaço

Deita-te de barriga para cima, num sito onde fiques confortável.

Repara que tens o teu corpo direitinho e assente no chão.

Põe-te confortável.

Deixa o teu corpo mole e relaxado.

Se quiseres, fecha os olhos.

Respira fundo três vezes. 1 ... 2 ... 3 ...

Hoje, vais até ao espaço. E, vais de foguetão.

Entra no foguetão e leva alguns amigos. Olha à tua volta e vê como ele é por dentro.

Senta-te numa cadeira e mete o cinto.

5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ... descolar!

Consegues ver, pela janela, o planeta Terra a ficar cada vez mais pequenino.

Vês muitas estrelas e alguns planetas. Repara nas cores dos planetas e em tudo o que existe no Universo.

É tão bonito e sentes-te tão feliz por fazeres esta viagem com os teus amigos.

Consegues ver estrelas cadentes e podes pedir um desejo.

Agora o foguetão vai regressar, para poder levar-vos de novo até ao teu quarto.

Respira fundo ... começa a mexer o corpo lentamente.

Abre os olhos.

Podes espreguiçar-te.

Tenho uma varinha mágica

Deita-te de barriga para cima, num sito onde fiques confortável.

Repara que tens o teu corpo direitinho e assente no chão.

Põe-te confortável.

Deixa o teu corpo mole e relaxado.

Se quiseres, fecha os olhos.

Respira fundo três vezes. 1 ... 2 ... 3 ...

Tens uma varinha mágica. Vê o seu tamanho e a sua cor.

Com ela podes transformar tudo o que quiseres e o que não está bem. Podes pôr tudo maravilhoso.

Pensa que magia podes fazer com a tua varinha mágica.

O que achas que não está bem? E o que vais transformar para ficar melhor?

O que mudarias no mundo para que todos fossemos felizes?

Então muda! Toca com a tua varinha mágica e transforma tudo.

Agora está tudo perfeito! Fizeste um bom trabalho e o mundo agradece-te.

Agora, está na hora de voltares ao teu quarto.

Respira fundo ... começa a mexer o corpo lentamente.

Abre os olhos.

Podes espreguiçar-te.

O génio da lâmpada

Deita-te de barriga para cima, num sito onde fiques confortável.

Repara que tens o teu corpo direitinho e assente no chão.

Põe-te confortável.

Deixa o teu corpo mole e relaxado.

Se quiseres, fecha os olhos.

Respira fundo três vezes. 1 ... 2 ... 3 ...

Estás numa gruta. Olhas à tua volta e tudo brilha. Parece que a gruta é feita de diamantes.

Estás impressionado com tanta beleza. Andas e exploras a gruta. Ao fundo consegues ver algo a brilhar... é uma lâmpada mágica.

Olhas para ela e comesças a esfregar o pó que ela tem e algo mágico acontece.

Lá de dentro, sai um fumo colorido e, de repente, aparece um génio. É o génio da lâmpada.

Ele é grande e diz-te: - Eu sou o génio da lâmpada, pede um desejo e eu torno-o realidade.

Agora pensa num desejo. Pensa no que gostarias de ter, ou algo importante que gostarias que acontecesse.

Diz ao génio o teu desejo.

E ele diz: - O teu desejo é uma ordem!

De repente, tudo acontece. Aquilo que desejaste aconteceu mesmo.

Estás tão feliz!

Agradeces ao génio e ele volta para dentro da lâmpada.

Pega na lâmpada e guarda-a. Assim, sempre que desejares algo, podes sempre chamar o teu génio.

Vais sair da gruta devagarinho e vai voltar para o teu quarto.

Respira fundo ... começa a mexer o corpo lentamente.

Abre os olhos.

Podes espreguiçar-te.

Tenho um amigo golfinho

Senta-te.

Põe-te confortável.

Deixa o teu corpo mole e relaxado.

Se quiseres, fecha os olhos.

Respira fundo três vezes. 1 ... 2 ... 3 ...

Estás numa praia muito bonita.

Estás descalço e sentes a areia nos teus pés.

Vais a correr em direção à água.

O mar está calmo e quentinho, e tem uma cor tão clara.

Reparas que dentro de água está um golfinho simpático a olhar para ti. Está a chamar-te para ires brincar com ele.

Entras na água e dás-lhe uma festinha. Agarras-te a ele e vão juntos saltar pela água.

É tão divertido e estás a adorar o teu novo amigo.

Ele está sempre a sorrir e tu também.

Ele vai ao fundo do mar buscar uma bola e começam os dois a atirar um para o outro.

Estás a divertir-te muito e ris-te bastante.

Passaram a tarde toda a brincar e agora está a ficar de noite. Sentas-te em cima dele e vão os dois ver o pôr do sol.

Depois, ele leva-te à areia. Dás-lhe um grande abraço e agradeces tarde maravilhosa.

Voltas a sentir a areia nos pés. Caminhas e vês o golfinho a afastar-se.

Está na hora de regressares ao teu quarto.

Respira fundo ... começa a mexer o corpo lentamente.

Abre os olhos.

Podes espreguiçar-te.

A borboleta

Deita-te de barriga para cima, num sito onde fiques confortável.

Repara que tens o teu corpo direitinho e assente no chão.

Põe-te confortável.

Deixa o teu corpo mole e relaxado.

Se quiseres, fecha os olhos.

Respira fundo três vezes. 1 ... 2 ... 3 ...

Imagina que estás num jardim. Tens o corpo deitado na relva e em cima está o céu azul onde o Sol brilha.

Estás tranquilo, e sentes-te bem e alegre.

Ao longe consegues ver uma borboleta.

Imagina a borboleta da cor e do tamanho que quiseres...

A borboleta começa a voar na tua direção até que pousa no teu pé. Sentes o teu pé a relaxar. A borboleta começa a caminhar pela tua perna. Sente qualquer sensação e relaxa essa perna.

De seguida vêes a borboleta a voar até à tua mão. Sente as sensações na mão, comichão, vibração, formigueiro, qualquer sensação. Simplesmente sente-a e relaxa a mão.

A seguir a borboleta vai voar e vai pousar na ponta do teu nariz. Não mexas o corpo se não a borboleta vai-se embora!

Olha para ela e sente-te em paz e com tranquilidade.

Agora, a borboleta vai começar a voar e vai voltar para a floresta e tu vais ficar tranquilo e em paz.

Lentamente podes regressar ao teu quarto.

Respira fundo ... começa a mexer o corpo lentamente.

Abre os olhos.

Podes espreguiçar-te.

Meditação à mesa

Esta meditação é uma técnica *Mindfulness*. Para a realizar vão precisar de um alimento. De preferência algo que o vosso filho goste.

Eu, vou usar o exemplo de uma uva.

Senta-te.

Põe-te confortável.

Deixa o teu corpo mole e relaxado.

Se quiseres, fecha os olhos.

Respira fundo três vezes. 1 ... 2 ... 3 ...

Coloca a uva na mão. Sente a tua textura, o peso, o tamanho.

Lentamente coloca a uva na boca. Sente-a. O seu sabor, a textura, se está fria ou quente, mas não mastigues. Deixa só a uva na boca.

Agora sim, podes dar a primeira dentada. Bem devagar e com toda a atenção. Sente o sumo da uva, o sabor e o barulho que faz.

Continua a mastigar devagar e não engulas.

Quando estiver bem desfeita, podes engolir. Sente o que acontece na tua boca. Sente por onde passa a uva até chegar ao estômago e desaparecer.

Agora podes abrir os olhos e comer mais, se quiseres.

Podes espreguiçar-te.

Eu ouço o presente

Esta é mais uma técnica de meditação *Mindfulness*. Para esta meditação, podem ir para a rua. Num jardim, na praia, no campo, ou até mesmo na varanda.

Vamos somente ouvir os sons do presente.

Peçam ao vosso filho para escutar com muita atenção todos os sons. E, ao mesmo tempo descrevam o que vocês também ouvem. Dessa forma vão mantê-lo concentrado e presente.

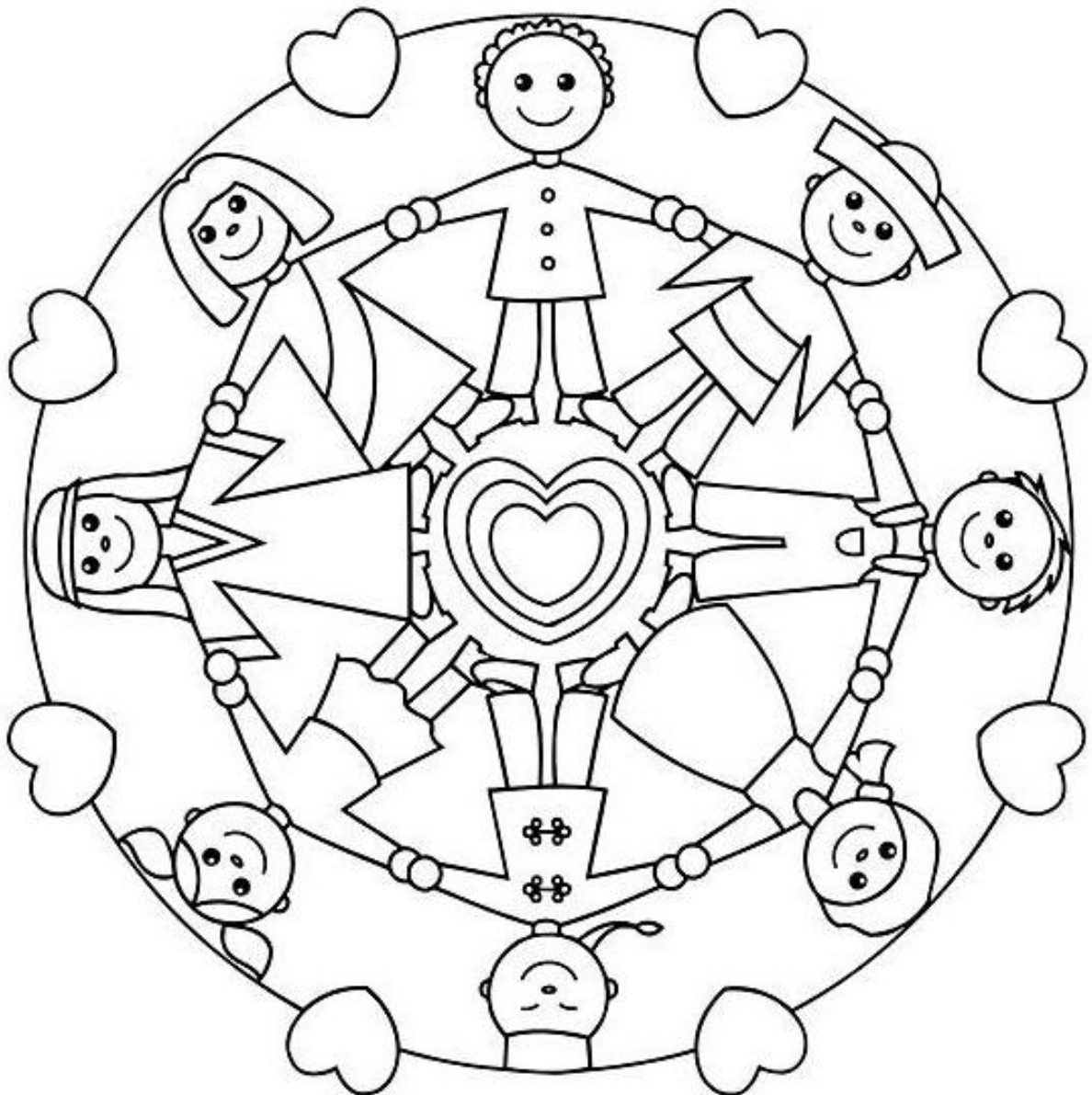
Podem fazê-lo sentados ou deitados. Sem qualquer música.

No fim, perguntem o que conseguiram ouvir.

Meditar enquanto pinto

Para esta meditação, vão precisar de lápis ou canetas de cor.

Coloquem uma música relaxante e pintem juntos.



As montanhas de neve

Deita-te de barriga para cima, num sito onde fiques confortável.

Repara que tens o teu corpo direitinho e assente no chão.

Põe-te confortável.

Deixa o teu corpo mole e relaxado.

Se quiseres, fecha os olhos.

Respira fundo três vezes. 1 ... 2 ... 3 ...

Vais passear para as montanhas. Levas contigo pessoas que gostas muito.

Escolhem a montanha mais alta para subir. Essa montanha está cheia de neve. É tão bonita e branquinha. Vocês têm roupas quentes para se protegerem do frio.

Cada um leva uma mochila.

Sobem devagarinho. Estão muito divertidos e às vezes param para ver a vista.

Depois de subirem muito, finalmente chegam ao topo da montanha.

A vista é incrível. Conseguem ver outras montanhas. É como se estivessem no topo do mundo. Sentam-se um pouco e sentem o vento fresquinho na vossa cara.

Abrem as vossas mochilas e tiram os *skis*. Colocam-se em cima deles e um de cada vez, começa a descer a montanha. Tão divertido deslizar pela neve.

Estás a adorar andar de *ski* e todos se estão a divertir imenso.

Por fim, chegam ao fundo da montanha.

Foi um passeio maravilhoso. Mas agora vais regressar ao teu quarto.

Respira fundo ... começa a mexer o corpo lentamente.

Abre os olhos.

Podes espreguiçar-te.

Meditação livre

Deita-te de barriga para cima, num sito onde fiques confortável.

Repara que tens o teu corpo direitinho e assente no chão.

Põe-te confortável.

Deixa o teu corpo mole e relaxado.

Se quiseres, fecha os olhos.

Respira fundo três vezes. 1 ... 2 ... 3 ...

À tua frente está um elevador.

Entra, vê os botões e carregas no número que quiseres.

A porta abre-se e saís para um mundo diferente.

Durante um momento vais ver como é esse mundo, quem está lá, as suas cores e cheiros. Anda um pouco e vê o que acontece.

Agora vais regressa ao elevador.

Entras e carregas no botão que te leva de volta ao quarto.

Respira fundo ... começa a mexer o corpo lentamente.

Abre os olhos. Podes espreguiçar-te.

O que espero?

Com a leitura e partilha deste livro, espero que consigam disfrutar de bons momentos com os vossos filhos.

Apesar do meu foco ser para eles, sem dúvida que influenciará também a vossa forma de ver as coisas, despertará alguma curiosidade e quem sabe mudará mesmo alguns hábitos aí em casa.

Deixem que a meditação entre nas vossas rotinas. A partir dela, só têm benefícios. E é tão simples praticá-la. Não precisamos de nada, apenas de nós próprios.

Obrigada.

Apêndice C – Questionário aos encarregados de educação

QUESTIONÁRIO AOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

O presente questionário tem como objetivo avaliar a perceção de crianças, encarregados de educação e profissionais de educação sobre o impacto da meditação em contexto educativo.

A pesquisa insere-se num trabalho de investigação no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo, estando garantidos o anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos.

A sua cooperação é muito importante, pelo que solicito que responda de forma cuidada e sincera a todas as questões.

Leia com atenção as questões e no caso das questões com várias opções de escolha assinale com X o espaço que melhor corresponde à sua opinião ou situação.

Muito obrigada pela sua participação!

PARTE I – CARACTERIZAÇÃO PESSOAL E DO AGREGADO FAMILIAR

1.1. Indique o seu grau de parentesco com o educando

Mãe	<input type="checkbox"/>	
Pai	<input type="checkbox"/>	
Outro	<input type="checkbox"/>	Qual? _____

1.2. Indique a sua idade

Menos de 25 anos	<input type="checkbox"/>
26 a 35 anos	<input type="checkbox"/>
36 a 45 anos	<input type="checkbox"/>
46 a 55 anos	<input type="checkbox"/>
56 a 65 anos	<input type="checkbox"/>
Mais de 65 anos	<input type="checkbox"/>

1.3. Indique o seu estado civil

Solteiro		
Casado		
União de facto		
Divorciado/ Separado		
Outra		Qual? _____

1.4. O seu educando frequenta o:

Ensino Pré-Escolar	
1º Ciclo	

PARTE II – CRENÇAS, SENTIMENTOS E ATITUDES EM RELAÇÃO À MEDITAÇÃO NAS ESCOLAS

2.1 Indique qual o grau de concordância com as seguintes frases

	Concordo Totalmente	Concordo	Discordo	Discordo Totalmente
Acredito que a meditação é uma excelente aposta para o ensino.				
Acredito que a implementação desta prática desde cedo nas escolas, melhora o nível de concentração dos alunos.				
Acredito que ao implementar-se esta prática desde cedo nas escolas, as crianças aprendem a lidar melhor com os seus sentimentos que, consequentemente, influenciará o bom aproveitamento escolar.				
É uma prática em que os educandos mostram interesse e procuram praticar.				

PARTE III – CONHECIMENTOS DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO RELATIVOS À PRÁTICA DE MEDITAÇÃO NAS ESCOLAS

3.1. Tem conhecimento de que a prática de meditação é cada vez mais recorrente nas escolas?

Sim	
Não	

3.2. Se respondeu que sim, através de que meios tomou conhecimento?

Pesquisa pessoal		
Artigos online		
Televisão		
Artigos de jornais ou revistas		
Outro		Qual? _____

PARTE IV – ENVOLVIMENTO DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO NA PRÁTICA DE MEDITAÇÃO COM OS EDUCANDOS

4.1. Gostou de praticar meditação com o(a) seu(a) educando(a)?

Sim	
Não	

4.2. E o(a) seu(a) educando(a), gostou?

Sim	
Não	

4.3. Teve dificuldades durante as meditações?

Sim	
Não	

4.4. Se respondeu sim, quais?

4.5. O que achou desta experiência?

4.6. Em que altura do dia praticavam meditação?

4.7. Com qual das meditações se identificaram mais? Porquê?

4.8. O(A) seu(a) educando(a) mostrava interesse e procurava fazer as meditações?

Sim	
Não	
Algumas vezes	

4.9. Se respondeu não ou algumas vezes, que fatores acha que influenciaram?

4.10. O guião que lhe foi entregue, foi útil?

Muito	
Pouco	
Nada	

4.11. Durante este período de prática, notou diferenças no vosso relacionamento?

Sim	
Não	

4.12. Se respondeu sim, em que aspetos?

4.13. Em relação ao comportamento do(a) seu(a) educando(a), como acha que esta prática poderá influenciar o seu desenvolvimento cognitivo e emocional?

4.14. Procurou ajudar o(a) seu(a) educando(a) a superar alguns momentos menos bons (frustrações, birras, nervosismo, ansiedade, intolerância, etc.) utilizando a meditação?

Sim	
Não	

4.15. Se respondeu sim, resultou?

Sim	
Não	
Algumas vezes	

4.16. Na sua opinião, acha importante a prática de meditação nas escolas?

Muito importante	
Importante	
Pouco importante	
Nada importante	

4.17. Tenciona continuar a praticar a meditação com o(a) seu(a) educando(a)?

Sim	
Não	

Apêndice D - Documento de apoio às entrevistas aos profissionais de educação

Blocos temáticos	Objetivos	Formulário de perguntas
<p>Bloco I</p> <p>Legitimação da entrevista e motivação do entrevistado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Legitimar a entrevista; • Motivar o(a) entrevistado(a) para colaborar na entrevista; • Garantir a confidencialidade das informações. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Informar o(a) entrevistado(a) sobre o trabalho que está a ser realizado; 2. Pedir a sua colaboração e a sua autorização para gravar a entrevista; 3. Assegurar a confidencialidade das informações prestadas.
<p>Bloco II</p> <p>Caracterização do(a) entrevistado(a)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar o(a) entrevistado(a). 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Quais são as suas habilitações académicas? 5. Quantos anos tem de serviço como educador(a)/professor(a)? 6. Há quantos anos está ao serviço desta instituição? 7. Qual é a faixa etária com que trabalha este ano? (ou) Qual o ano de escolaridade com que trabalha este ano?
<p>Bloco III</p> <p>O docente e a prática de meditação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recolher informações sobre a realidade do entrevistado sobre a prática de meditação a nível pessoal e profissional. 	<ol style="list-style-type: none"> 8. O que é para si a meditação? 9. Tem por hábito praticar meditação? <ol style="list-style-type: none"> 9.1. Em que contextos?
<p>Bloco IV</p> <p>Processo de implementação da rotina na sala de aula e na comunidade escolar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar o processo de implementação de práticas meditativas na rotina de sala de aula. 	<ol style="list-style-type: none"> 10. Antes da minha intervenção, já tinha ouvido falar da prática de meditação nas escolas? 11. Como educador(a)/professor(a) que importância atribui à prática de meditação nas escolas? <ol style="list-style-type: none"> 11.1. Pode explicar o porquê dessa sua

		<p>resposta? Justificá-la.</p> <p>12. Considera que esta prática pode contribuir para um melhor sucesso escolar?</p> <p>12.1. De que forma e em que aspetos?</p>
<p>Bloco V</p> <p>Impacto da prática de meditação nos seus alunos e na rotina de sala de aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar o impacto da rotina no dia-a-dia da turma 	<p>13. Considera que foi fácil ou difícil, começar a praticar meditação na turma que detém neste momento?</p> <p>13.1. E em relação aos seus alunos, como foi vista essa introdução?</p> <p>14. Notou interesse, por parte dos seus alunos, em querer praticar meditação?</p> <p>15. Notou diferenças nos seus alunos em relação ao comportamento, atenção/foco, na relação com os colegas e professores?</p>
<p>Bloco VI</p> <p>Finalização da entrevista</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Finalizar a entrevista. 	<p>16. Quer referir mais alguma coisa que não tenha sido falada e acha pertinente?</p> <p>17. Agradecer e valorizar a colaboração na realização do trabalho.</p>

Apêndice E – Documento de apoio às entrevistas realizadas às crianças

Blocos temáticos	Objetivos	Formulário de perguntas
<p>Bloco I</p> <p>Legitimação da entrevista e motivação do entrevistado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Legitimar a entrevista; • Motivar o(a) entrevistado(a) para colaborar na entrevista; • Garantir a confidencialidade das informações. 	<p>1. Informar o(a) entrevistado(a) sobre o trabalho que está a ser realizado;</p> <p>2. Pedir a sua colaboração e a sua autorização para gravar a entrevista e assegurar a confidencialidade das informações prestadas.</p>
<p>Bloco II</p> <p>Caracterização do(a) entrevistado(a)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar o(a) entrevistado(a). 	<p>3. Quantos anos tens?</p> <p>4. Estás em que ano de escolaridade? (ou) Qual é a tua sala?</p>
<p>Bloco III</p> <p>O(A) aluno(a) e a prática de meditação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recolher informações sobre a realidade do entrevistado sobre a prática de meditação. 	<p>5. O que é para ti a meditação?</p> <p>6. Gostas de praticar meditação?</p> <p>7. O que sentes depois de fazer meditação?</p> <p>8. Sentes que fazer meditação traz vantagens para ti?</p> <p>8.1. Quais?</p> <p>9. Costumas fazer meditação fora da escola?</p> <p>9.1. Onde e com quem?</p> <p>10. Desde que praticas meditação, notas algumas diferenças em ti?</p> <p>10.1. Que diferenças são essas?</p>
<p>Bloco IV</p> <p>Prática de meditação na sala de aula e</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar o processo de introdução da prática de meditação na turma. 	<p>11. Na tua opinião, achas que todas as escolas deveriam praticar meditação?</p>

comunidade escolar		<p>11.1. Porquê?</p> <p>12. Foi difícil para a tua turma praticar meditação?</p> <p>12.1. Podes explicar a tua resposta?</p>
<p>Bloco V</p> <p>Impacto da prática de meditação em sala de aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar o impacto da meditação na turma. 	<p>13. O que é que achaste de praticar meditação aqui na escola, junto dos teus colegas de turma?</p> <p>13.1. E os teus colegas, gostaram e mostraram-se interessados em fazer meditação?</p> <p>14. Notas diferenças na tua turma em relação ao vosso comportamento, atenção e participação nas aulas?</p> <p>14.1. E no recreio?</p>
<p>Bloco VI</p> <p>Finalização da entrevista</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Finalizar a entrevista. 	<p>15. Queres dizer mais alguma coisa que não tenha sido falada e que aches importante?</p> <p>16. Agradecer e valorizar a colaboração na realização do trabalho.</p>

Apêndice F - Guião de apoio às entrevistas realizadas aos profissionais de educação

Guião da Entrevista

1. Bom dia, encontro-me a elaborar um trabalho de investigação no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico, trabalho esse que tem como objetivo analisar o testemunho das crianças e a perceção dos encarregados de educação e dos educadores(as) e professores(as) sobre prática de meditação nas escolas.
2. 3. Neste sentido peço-lhe autorização para gravar e realizar uma breve entrevista sobre o tema, garantindo o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos, pode ser?
4. Quais são as suas habilitações académicas?
5. Quantos anos tem de serviço como educador(a) / professor(a)?
6. Há quantos anos está ao serviço desta instituição?
7. Qual é a faixa etária com que trabalha este ano? (ou) Qual o ano de escolaridade com que trabalha este ano?
8. O que é para si a meditação?
9. Tem por hábito praticar meditação?
 - 9.1. Em que contextos?
10. Antes da minha intervenção, já tinha ouvido falar da prática de meditação nas escolas?
11. Como educador(a) / professor(a) que importância atribui à prática de meditação nas escolas?
 - 11.1 Pode explicar o porquê dessa sua resposta? Justificá-la.
12. Considera que esta prática pode contribuir para um melhor sucesso escolar?
 - 12.1 De que forma e em que aspetos?
13. Considera que foi fácil ou difícil, começar a praticar meditação na turma que detém neste momento?

- 13.1 E em relação aos seus alunos, como foi vista essa introdução?
14. Notou interesse, por parte dos seus alunos, em querer praticar meditação?
15. Notou diferenças nos seus alunos em relação ao comportamento, atenção/foco, na relação com os colegas e docentes?
16. Quer referir mais alguma coisa que não tenha sido falada e acha pertinente?

Terminámos assim a entrevista, agradeço-lhe mais uma vez a sua disponibilidade e colaboração.

Apêndice G – Guião de apoio às entrevistas realizadas às crianças

Guião das Entrevistas

1. Olá, boa tarde/bom dia estou a fazer um trabalho de investigação para a minha escola e, para isso, venho pedir-te se te posso fazer uma breve entrevista sobre a prática de meditação nas escolas.
2. É apenas uma conversa entre nós, onde vou registar as tuas respostas, mas ninguém saberá quem as disse, uma vez que não te vou identificar. Posso então gravar a nossa conversa?
3. Quantos anos tens?
4. Estás em que ano de escolaridade (ou) Qual é a tua sala?
5. O que é para ti a meditação?
6. Gostas de praticar meditação?
7. O que sentes depois de fazer meditação?
8. Sentes que fazer meditação traz vantagens para ti?
 - 8.1. Quais?
9. Costumas fazer meditação fora da escola?
 - 9.1. Onde e com quem?
10. Desde que praticas meditação, notas algumas diferenças em ti?
 - 10.1. Que diferenças são essas?
11. Na tua opinião, achas que todas as escolas deveriam praticar meditação?
 - 11.1. Porquê?
12. Foi difícil para a tua turma praticar meditação?
 - 12.1. Podes explicar a tua resposta?
13. O que é que achaste de praticar meditação aqui na escola, junto dos teus colegas de turma?
 - 13.1. E os teus colegas, gostaram e mostraram-se interessados em fazer meditação?

14. Notas diferenças na tua turma em relação ao vosso comportamento, atenção e participação nas aulas?

14.1. E no recreio?

15. Queres dizer mais alguma coisa que não tenha sido falada e que aches importante?

Terminámos assim a entrevista, obrigada mais uma vez pela tua disponibilidade e colaboração.

Apêndice H - Protocolo da entrevista realizada ao E1

Entrevista

- 1. Bom dia, encontro-me a elaborar um trabalho de investigação no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico, trabalho esse que tem como objetivo avaliar a perceção de crianças, encarregados de educação e profissionais de educação sobre o impacto da meditação em contexto educativo**
- 2. Neste sentido peço-lhe autorização para gravar e realizar uma breve entrevista sobre o tema, garantindo o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos, pode ser?**

Sim.

- 4. Quais são as suas habilitações académicas?**

Sou licenciada em educação de infância.

- 5. Quantos anos tem de serviço como educador(a)/professor(a)?**

20 anos.

- 6. Há quantos anos está ao serviço desta instituição?**

Estou nesta instituição há 17 anos.

- 7. Qual é a faixa etária com que trabalha este ano?**

Trabalho com um grupo de quatro e cinco anos.

- 8. O que é para si a meditação?**

A meditação pode ser usada como uma fonte de aprendizagem psicológica, emocional e espiritual.

- 9. Tem por hábito praticar meditação?**

Não (riu-se). Já tentei várias vezes, até porque sei os seus benefícios, mas é algo que ainda não consegui adotar como prática recorrente.

9.1. Dessas várias tentativas em que alturas ou momentos tentou?

A maior parte das vezes foram quando praticaste com os meus alunos. Nesses momentos acompanhava também as práticas, e em casa também senti necessidade algumas vezes, mas não conseguia concentrar-me e tornou-se “fácil” desistir.

10. Antes da minha intervenção, já tinha ouvido falar da prática de meditação nas escolas?

Sim.

11. Como educador(a)/professor(a) que importância atribui à prática de meditação nas escolas?

Considero que é uma prática importante

11.1 Pode explicar o porquê dessa sua resposta? Justificá-la.

É importante porque através da meditação, as crianças desenvolvem uma maior sensibilidade e conexão com o mundo natural... aprendem também a administrar de forma mais saudável e positiva os seus pensamentos e emoções.

12. Considera que esta prática pode contribuir para um melhor sucesso escolar?

Sim.

12.1 De que forma e em que aspetos?

Penso que quanto maior controlo emocional existir por parte das crianças, e mais momentos de relaxamento tiverem, mais aptos estarão para a aquisição de conhecimentos. Até porque se tornam crianças mais concentradas e isso é, sem dúvida, uma mais valia.

13. Considera que foi fácil ou difícil, começar a praticar meditação na turma que detém neste momento?

Foi fácil. O primeiro contacto correu muito bem, talvez por ser uma novidade, mas todos se dedicaram bastante e mantiveram-se muito sossegadinhos e de olhos fechados a ouvir o que lhes estava a dizer. Nem sempre foi assim, noutras dias havia uma ou outra criança um pouco mais agitada ao início, mas

rapidamente entrava no mundo da meditação. Foi incrível assistir ao decorrer das práticas.

13.1 E em relação aos seus alunos, como foi vista essa introdução?

Adoraram! Deste o primeiro dia em que o fizeram eram constantes os pedidos para voltar a fazer mais uma meditação.

Uma situação que me marcou muito, foi quando sugeriste que fosse uma das crianças a guiar a meditação. Ver o empenho e o “imitar” o modo de falar (calmo e tranquilo), ver a forma tão autónoma e empenha de um dos “meus” meninos, foi tão bom e gratificante... e claro, depois todos queriam guiar as meditações (riu-se).

14. Notou interesse, por parte dos seus alunos, em querer praticar meditação?

Sim, muito!

15. Notou diferenças nos seus alunos em relação ao comportamento, atenção/foco, na relação com os colegas e docentes?

Não foi algo que visse de imediato, mas com o passar do tempo sim. O grupo o começou a respeitar as horas e os períodos mais calmos dentro de sala e começaram a controlar melhor as suas emoções.

16. Quer referir mais alguma coisa que não tenha sido falada e acha pertinente?

Não, penso que o mais importante já foi dito. Foi uma experiência incrível e muito enriquecedora.

Terminámos assim a entrevista, agradeço-lhe mais uma vez a sua disponibilidade e colaboração.

Apêndice I - Protocolo da entrevista realizada ao E2

Entrevista

- 1. Bom dia, encontro-me a elaborar um trabalho de investigação no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico, trabalho esse que tem como objetivo analisar o testemunho das crianças e a perceção dos encarregados de educação e dos educadores(as) e professores(as) sobre prática de meditação nas escolas.**
- 2. Neste sentido peço-lhe autorização para gravar e realizar uma breve entrevista sobre o tema, garantindo o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos, pode ser?**

Sim, claro!

- 3. Quais são as suas habilitações académicas?**

Sou licenciado em Educação Física.

- 4. Quantos anos tem de serviço como educador(a) / professor(a)?**

Tenho 21 anos de serviço como docente.

- 5. Há quantos anos está ao serviço desta instituição?**

No total estou há 10 anos no Agrupamento de Escolas N° 1 de Abrantes. Os últimos 5 como titular de turma na EB Maria Lucília Moita.

- 6. Qual o ano de escolaridade com que trabalha este ano?**

Neste ano letivo estou com uma turma de 3º ano. Têm 8/9 anos de idade.

- 7. O que é para si a meditação?**

Para mim a meditação é uma ferramenta, que todos temos e que a grande maioria do cidadão desconhece. Nem imaginam o poder que esta prática tem em nosso benefício, nos diversos contextos sociais e profissionais! Eu próprio deparei-me com o facto de ter pouca informação neste domínio, e foi através do

teu estágio, na minha sala, que novas janelas se abriram, e pude observar que afinal o horizonte é bem mais amplo...

8. Tem por hábito praticar meditação?

Agora, sim. Pude aprender contigo (riu-se). Vi os benefícios que esta prática tem em contexto educacional e comecei a colocar em prática na minha vida pessoal.

8.1. Em que contextos?

Na minha vida pessoal, comecei a fazer mais exercícios onde tento controlar melhor a minha fisiologia e a componente física através do controlo da mente. Comecei a saber controlar, com maior assertividade, os níveis emocionais de acordo com o contexto onde estou inserido. Na sala de aula também tem sido uma mais-valia no contato com os alunos e na análise das suas posturas e atitudes.

9. Antes da minha intervenção, já tinha ouvido falar da prática de meditação nas escolas?

Não. Não tinha conhecimento da prática da Meditação em contexto de sala de aulas.

10. Como educador(a) / professor(a) que importância atribui à prática de meditação nas escolas?

É importante. Agora que passei pela experiência sou totalmente a favor que deveria ser uma aposta nos agrupamentos escolares.

10.1 Pode explicar o porquê dessa sua resposta? Justificá-la.

Porque a criança com a prática da meditação aprende a conhecer-se melhor a si próprio como cidadão e como aluno. Este conhecimento mais aprofundado permitirá ao aluno alcançar melhores rendimentos escolares e melhorar as suas posturas ao nível do saber-ser e saber-estar. Tendo este conhecimento de si própria a criança tem maior capacidade de ser mais assertiva e funcional.

11. Considera que esta prática pode contribuir para um melhor sucesso escolar?

Sem dúvida. Melhora e potencia o sucesso escolar.

11.1 De que forma e em que aspetos?

Quanto maior for o controlo das emoções do aluno, melhor será a sua aptidão para a aquisição e aplicação de conhecimentos que foram lecionados. A meditação será uma ferramenta fundamental que funciona como um processo facilitador para que o aluno possa atingir, com maior facilidade, as suas metas, o que implica um acréscimo dos seus índices motivacionais e a sua autoestima sai fortalecida de todo este processo.

12. Considera que foi fácil ou difícil, começar a praticar meditação na turma que detém neste momento?

Foi bastante fácil. Rapidamente se começou a ter períodos regulares de meditação e os resultados desde cedo começaram a ser visíveis.

12.1 E em relação aos seus alunos, como foi vista essa introdução?

Os meus alunos, simplesmente adoraram. Fizeram exercícios na sala de aula, no exterior, no ginásio. Sempre com elevados índices de empenho e motivação. Souberam estar à altura desta prática, que começou a ser rotina na nossa metodologia de sala de aula.

13. Notou interesse, por parte dos seus alunos, em querer praticar meditação?

Sem dúvida. A experiência foi bastante positiva e marcante para eles e para mim também. A adesão foi enorme por parte de muitos alunos aliás, há alunos que já transportaram estas experiências para as suas casas, o que é francamente positivo.

14. Notou diferenças nos seus alunos em relação ao comportamento, atenção/foco, na relação com os colegas e docentes?

A diferença fez-se sentir. Apesar de já sermos uma turma que fazia bastante análise e reflexão sobre as nossas posturas comportamentais em contexto de sala de aula e em contexto escolar. A capacidade de autocontrolo ficou mais trabalhada com a prática da meditação. A turma também se tornou mais responsável e cada aluno começou a gerir melhor as suas posturas e atitudes comportamentais.

15. Quer referir mais alguma coisa que não tenha sido falada e acha pertinente?

Vou aproveitar esta questão para em meu nome e em nome de todos os meus alunos agradecer tudo o fizeste por nós no decorrer do estágio. Um muito obrigado por tudo o que nos proporcionaste! Todos ficámos muito mais ricos com a tua passagem. A tua linda personalidade marcou-nos a todos!

Terminámos assim a entrevista, agradeço-lhe mais uma vez a sua disponibilidade e colaboração.

Apêndice J - Protocolo da entrevista realizada ao E3

Entrevista

1. **Olá, boa tarde/bom dia estou a fazer um trabalho de investigação para a minha escola e, para isso, venho pedir-te se te posso fazer uma breve entrevista sobre a prática de meditação nas escolas.**
2. **É apenas uma conversa entre nós, onde vou registar as tuas respostas, mas ninguém saberá quem as disse, uma vez que não te vou identificar. Posso então gravar a nossa conversa?**

Sim.

3. **Quantos anos tens?**

Cinco.

4. **Qual é a tua sala?**

Estou na sala dos quatro e cinco anos.

5. **O que é para ti a meditação?**

É uma coisa que me faz respirar fundo e imaginar.

6. **Gostas de praticar meditação?**

Sim.

7. **O que sentes depois de fazer meditação?**

Sinto-me bem e mais calmo.

8. **Sentes que fazer meditação traz vantagens para ti?**

Sim.

- 8.1. **Quais?**

Fico mais calmo e ajudo os meus amigos.

9. Costumas fazer meditação fora da escola?

Às vezes.

9.1. Onde e com quem?

Em casa com a mãe.

10. Desde que praticas meditação, notas algumas diferenças em ti?

Sim.

10.1. Que diferenças são essas?

Sou mais calmo e consigo respirar fundo mais vezes.

11. Na tua opinião, achas que todas as escolas deveriam praticar meditação?

Sim!

13.1. Porquê?

Porque sim. Eu gosto muito por isso os outros meninos também vão gostar.

12. Foi difícil para a tua turma praticar meditação?

Mais ou menos.

12.1. Podes explicar a tua resposta?

Alguns não estavam quietos ao início e isso atrapalhava.

13. O que é que achaste de praticar meditação aqui na escola, junto dos teus colegas de turma?

Bem. Gostei muito.

13.1. E os teus colegas, gostaram e mostraram-se interessados em fazer meditação?

Sim, estávamos sempre a pedir para fazer.

14. Notas diferenças na tua turma em relação ao vosso comportamento, atenção e participação nas aulas?

Sim.

14.1. E no recreio?

Também, às vezes respiramos fundo.

15. Queres dizer mais alguma coisa que não tenha sido falada e que aches importante?

Não.

Terminámos assim a entrevista, obrigada mais uma vez pela tua disponibilidade e colaboração.

Apêndice K - Protocolo da entrevista realizada ao E4

Entrevista

1. Olá, boa tarde/bom dia estou a fazer um trabalho de investigação para a minha escola e, para isso, venho pedir-te se te posso fazer uma breve entrevista sobre a prática de meditação nas escolas.

2. É apenas uma conversa entre nós, onde vou registar as tuas respostas, mas ninguém saberá quem as disse, uma vez que não te vou identificar. Posso então gravar a nossa conversa?

Sim.

3. Quantos anos tens?

Cinco.

4. Qual é a tua sala?

É a sala azul dos quatro e cinco anos.

5. O que é para ti a meditação?

É uma coisa muito boa. Eu consigo imaginar histórias e coisas e isso deixa-me feliz.

6. Gostas de praticar meditação?

Sim.

7. O que sentes depois de fazer meditação?

Sinto alegria.

8. Sentes que fazer meditação traz vantagens para ti?

Sim.

8.1. Quais?

Fico mais feliz e mais calma.

9. Costumas fazer meditação fora da escola?

Sim, com o livro que deste.

9.1. Onde e com quem?

Em casa com os meus pais e às vezes o mano também.

10. Desde que praticas meditação, notas algumas diferenças em ti?

Sim.

10.1. Que diferenças são essas?

Estou mais calma. Às vezes a minha mãe fala da meditação e eu já não fico chateada, respiro fundo e depois passa.

11. Na tua opinião, achas que todas as escolas deveriam praticar meditação?

Sim!

11.1. Porquê?

Porque é muito bom.

12. Foi difícil para a tua turma praticar meditação?

Não.

12.1. Podes explicar a tua resposta?

Todos gostamos de fazer.

13. O que é que achaste de praticar meditação aqui na escola, junto dos teus colegas de turma?

Achei bem, eu gostei.

13.1. E os teus colegas, gostaram e mostraram-se interessados em fazer meditação?

Sim.

14. Notas diferenças na tua turma em relação ao vosso comportamento, atenção e participação nas aulas?

Sim. Às vezes eu faço como a minha mãe e digo para pensarmos na meditação e assim já não nos chateamos.

14.1. E no recreio?

Também.

15. Queres dizer mais alguma coisa que não tenha sido falada e que aches importante?

Hmm, não.

Terminámos assim a entrevista, obrigada mais uma vez pela tua disponibilidade e colaboração.

Apêndice L - Protocolo da entrevista realizada ao E5

Entrevista

1. Olá, boa tarde/bom dia estou a fazer um trabalho de investigação para a minha escola e, para isso, venho pedir-te se te posso fazer uma breve entrevista sobre a prática de meditação nas escolas.

2. É apenas uma conversa entre nós, onde vou registar as tuas respostas, mas ninguém saberá quem as disse, uma vez que não te vou identificar. Posso então gravar a nossa conversa?

3. Quantos anos tens?

Nove.

4. Estás em que ano de escolaridade?

No 3º ano.

5. O que é para ti a meditação?

É quando estamos nervosos, ajuda-nos a acalmar e ajuda-nos a não sentir emoções negativas.

6. Gostas de praticar meditação?

Sim, gosto muito.

7. O que sentes depois de fazer meditação?

Sinto-me melhor e fico mais relaxada.

8. Sentes que fazer meditação traz vantagens para ti?

Sim.

8.1. Quais?

Não penso em coisas negativas e fico mais calma e relaxada

9. Costumas fazer meditação fora da escola?

Sim.

9.1. Onde e com quem?

Em casa com os pais.

10. Desde que praticas meditação, notas algumas diferenças em ti?

Sim.

10.1. Que diferenças são essas?

Controlo melhor as minhas emoções e sou mais calma.

11. Na tua opinião, achas que todas as escolas deveriam praticar meditação?

Sim!

11.1. Porquê?

Porque é muito importante. A meditação não é só boa para mim, mas também para todas as escolas.

12. Foi difícil para a tua turma praticar meditação?

Não.

12.1. Podes explicar a tua resposta?

Todos queremos fazer e todos nos sentimos bem e relaxados.

13. O que é que achaste de praticar meditação aqui na escola, junto dos teus colegas de turma?

Gostei muito. Antes dos testes fazíamos meditação e isso ajudava a descontrair.

13.1. E os teus colegas, gostaram e mostraram-se interessados em fazer meditação?

Sim, muito.

14. Notas diferenças na tua turma em relação ao vosso comportamento, atenção e participação nas aulas?

Sim. Respeitamos mais os professores e sinto que consigo estar mais atenta porque estou calma.

14.1. E no recreio?

Também.

15. Queres dizer mais alguma coisa que não tenha sido falada e que aches importante?

Não.

Terminámos assim a entrevista, obrigada mais uma vez pela tua disponibilidade e colaboração.

Apêndice M - Protocolo da entrevista realizada ao E6

Entrevista

1. Olá, boa tarde/bom dia estou a fazer um trabalho de investigação para a minha escola e, para isso, venho pedir-te se te posso fazer uma breve entrevista sobre a prática de meditação nas escolas.

2. É apenas uma conversa entre nós, onde vou registar as tuas respostas, mas ninguém saberá quem as disse, uma vez que não te vou identificar. Posso então gravar a nossa conversa?

3. Quantos anos tens?

Nove.

4. Estás em que ano de escolaridade?

No 3º ano.

5. O que é para ti a meditação?

É uma coisa que nos faz sentir muito melhor, desligar as emoções negativas, também ajuda a controlar a raiva... ajuda muita coisa porque a meditação é uma coisa que nos ajuda muito.

6. Gostas de praticar meditação?

Sim, bastante.

7. O que sentes depois de fazer meditação?

Sinto-me mais tranquilo, mais calmo, mais feliz e mais relaxado.

8. Sentes que fazer meditação traz vantagens para ti?

Sim.

8.1. Quais?

É uma coisa que eu gosto muito de fazer; deixa-me mais feliz e é muito bom.

9. Costumas fazer meditação fora da escola?

Sim.

9.1. Onde e com quem?

Com a minha mãe. Já fiz no jardim e na varanda, mas é quase sempre na sala.

10. Desde que praticas meditação, notas algumas diferenças em ti?

Sim.

10.1. Que diferenças são essas?

Consigo estar mais calmo e relaxado quando me sinto nervoso.

11. Na tua opinião, achas que todas as escolas deveriam praticar meditação?

Sim!

11.1. Porquê?

Porque é uma coisa que nos ajuda muito.

12. Foi difícil para a tua turma praticar meditação?

Não.

12.1. Podes explicar a tua resposta?

Respeitamos sempre e adoramos a altura do dia em que vamos meditar.

13. O que é que achaste de praticar meditação aqui na escola, junto dos teus colegas de turma?

Achei muito bom porque depois falávamos da nossa experiência uns com os outros.

13.1. E os teus colegas, gostaram e mostraram-se interessados em fazer meditação?

Sim.

14. Notas diferenças na tua turma em relação ao vosso comportamento, atenção e participação nas aulas?

Sim.

14.1. E no recreio?

Também. Hoje a minha bola foi para o telhado e eu irritei-me, mas depois lembrei-me da meditação e respirei 3 vezes e acalmei-me.

15. Queres dizer mais alguma coisa que não tenha sido falada e que aches importante?

Não.

Terminámos assim a entrevista, obrigada mais uma vez pela tua disponibilidade e colaboração.

Apêndice N - Carta de apresentação dirigida aos encarregados de educação

Exmo(a) Senhor(a) Encarregado(a) de Educação

Eu Joana Fábrica, aluna do 2º ciclo de estudos na Escola Superior de Educação do Instituto Piaget, a frequentar o 2º ano do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo venho, por este meio, solicitar colaboração num projeto de investigação que me encontro a realizar sobre a prática de meditação nas escolas. Este projeto surge no âmbito da minha dissertação de mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo.

Venho, por isso, solicitar a sua colaboração para responder a um questionário no âmbito do projeto que estou a realizar. O questionário deverá ser entregue até ao próximo dia 26 de abril de 2019. As informações recolhidas serão apenas para uso exclusivo deste estudo estando garantidos o anonimato e a confidencialidade.

Agradeço desde já a atenção e colaboração.

Joana Fábrica
