

A MEDITAÇÃO COMO ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA NO DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES COGNITIVAS E SOCIOEMOCIONAIS COM CRIANÇAS NO PROJETO ROBIN HOOD.

Luna Victória da Silva Bezerra¹; Luciano Lima Maquiné Santiago²

RESUMO

A pesquisa investiga a meditação como estratégia pedagógica no Projeto Robin Hood, ong de Barra do Corda-MA, visando o desenvolvimento cognitivo e socioemocional de crianças. Considerando que a aprendizagem vai além do conteúdo escolar, a meditação, prática de atenção plena e autorregulação, pode favorecer concentração, memória, autocontrole e empatia. O estudo busca identificar benefícios já evidenciados, aplicar a prática em contexto pedagógico e analisar mudanças no comportamento e desempenho das crianças. Trata-se de pesquisa qualitativa exploratória, com observação participante, registros de campo e entrevistas com educadores e voluntários. A pesquisa demonstra que a meditação reduz a agitação, melhora o foco e fortalece competências socioemocionais, oferecendo subsídios para sua inclusão em espaços de educação formal e não formal.

Palavras-chave: Meditação. Habilidades cognitivas e socioemocionais. Projeto Robin Hood.

Financiamento: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão.

INTRODUÇÃO

O presente projeto conta com o apoio do órgão financiador – o Instituto Federal do Maranhão (IFMA) - que viabiliza sua execução, assegurando os recursos necessários para o desenvolvimento das atividades pedagógicas propostas. Ressalta-se que a participação desse órgão não apenas garante a sustentabilidade das ações, como também reforça a importância de investimentos em iniciativas que buscam integrar inovação

¹ Estudante do Curso de Técnico em Química do IFMA Campus Barra do Corda; E-mail: lunav@acad.ifma.edu.br

² Professor orientador Me. Professor de Filosofia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Campus Barra do Corda; E-mail: luciano.santiago@ifma.edu.br

pedagógica, desenvolvimento cognitivo e fortalecimento socioemocional no contexto educacional.

Segundo Cardoso et al. (2004, p. 59), “a meditação pode ser compreendida como um procedimento que envolve o uso de uma técnica específica, estados de relaxamento físico e mental, autoindução e foco em um objeto interno ou externo”.

Ela pode ser realizada de diversas formas, como a concentração na respiração, a repetição de mantras, a visualização ou a simples observação dos pensamentos e sensações sem julgamento.

A meditação também pode ser compreendida como um estado de relaxamento profundo e tranquilidade, no qual a mente se acalma e se liberta do fluxo constante de pensamentos, promovendo o equilíbrio emocional e o bem-estar físico e mental. Durante a meditação, o praticante busca alcançar um estado de serenidade e clareza mental.

O interesse em aplicar a meditação especialmente com crianças surgiu da necessidade de lidar com os desafios contemporâneos enfrentados na infância, como a dificuldade de concentração, a ansiedade, a hiperatividade e a sobrecarga de estímulos externos. Diferente dos adultos, que já possuem estratégias de autorregulação mais desenvolvidas, as crianças frequentemente apresentam dificuldades em controlar emoções e manter o foco atencional, o que impacta diretamente no processo de aprendizagem e nas relações sociais. Nesse sentido, a meditação vem sendo incorporada como recurso pedagógico capaz de promover o autocontrole, a serenidade e o fortalecimento das competências socioemocionais desde a infância, favorecendo o desenvolvimento integral do aluno.

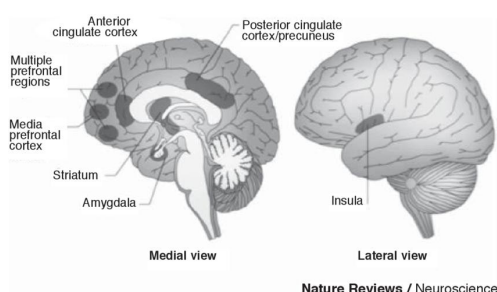
Segundo Pordeus (2025, p. 152):

a neurociência assevera que a ansiedade e o estresse vivenciados pelos alunos durante os períodos de avaliação escolar podem impactar negativamente o desempenho acadêmico, sendo a meditação uma estratégia eficaz para mitigar esses efeitos.

Do ponto de vista da neurociência, a meditação é explicada como uma prática que altera a atividade cerebral, estimulando áreas relacionadas à atenção, memória e regulação emocional, como o córtex pré-frontal e o hipocampo. Estudos de neuroimagem mostram que a prática regular está associada ao aumento da densidade da substância cinzenta nessas regiões, bem como à redução da atividade da amígdala, estrutura ligada a respostas

emocionais como medo e estresse. Dessa forma, a meditação atua como um treinamento mental que favorece o equilíbrio entre os processos cognitivos e emocionais, contribuindo para a aprendizagem e para o bem-estar geral da criança.

Figura 1 – Áreas do cérebro afetadas pela meditação



Fonte: Tang, Hölzel & Posner (2015, p. 5)

Visando contribuir com a melhora da capacidade de concentração das crianças nas atividades desenvolvidas, além do desenvolvimento de habilidades socioemocionais, o projeto Robin Hood - uma ong sem fins lucrativos localizada no município de Barra do Corda-MA, com o nome de ong Temps d'agir, trabalha há mais de 10 anos com crianças que apresentam dificuldades de aprendizagem- , aborda pedagogias inovadoras para resgatar crianças, que muitas vezes são esquecidas e negligenciadas pela educação formal e tradicional. Há aproximadamente 4 anos, a ong vem aplicando mais uma inovação no processo de ensino-aprendizagem, que são técnicas de meditação, tendo em vista os grandes benefícios apresentados anteriormente trazidos por ela.

O principal objetivo com a presente pesquisa foi investigar se realmente as práticas de meditação têm contribuído de forma efetiva com o processo de ensino-aprendizagem das crianças. Realizar uma pesquisa científica sobre os benefícios da prática de meditação com crianças é crucial por diversas razões, uma delas, e a principal motivação, é que a pesquisa científica proporciona uma base sólida e credível para a aceitação de práticas de meditação na educação e na sociedade em geral, contribuindo para a criação de políticas e programas eficazes para a implantação de novas abordagens pedagógicas no processo de ensino e aprendizagem.

METODOLOGIA

A abordagem metodológica deste estudo foi estruturada em três etapas principais. A primeira consiste em um levantamento bibliográfico abrangente, contemplando artigos

científicos, livros, dissertações e teses que investigam a prática da meditação aplicada ao público infantil, com ênfase nos impactos cognitivos e socioemocionais. Esse referencial teórico serviu de base para fundamentar a análise e orientar a condução das demais etapas.

Na segunda etapa, foi realizada a pesquisa de campo, com foco na implementação e acompanhamento das práticas de meditação no contexto da ong Robin Hood, instituição que atua há mais de uma década com crianças em situação de vulnerabilidade escolar. Para tanto, foi utilizada a observação participante, registrando comportamentos, interações e desempenho das crianças durante as atividades.

A terceira etapa compreende a aplicação de instrumentos de coleta de dados, incluindo questionários e entrevistas semiestruturadas com alunos, professores e o diretor da ong envolvidos no projeto. Esses instrumentos visam identificar percepções, benefícios e desafios relacionados à inserção da meditação como prática pedagógica.

Por fim, foi realizada a análise qualitativa dos dados, utilizando-se a técnica de análise de conteúdo, de modo a organizar e interpretar as informações coletadas. Esperou-se, assim, construir uma compreensão consistente acerca da eficácia da meditação no desenvolvimento de habilidades cognitivas e socioemocionais das crianças participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apresentados a seguir foram obtidos por meio da aplicação de questionários direcionados aos alunos participantes do Projeto Robin Hood, bem como aos professores e voluntários envolvidos na implementação das práticas de meditação. Os questionários foram elaborados com o objetivo de avaliar percepções, experiências e impactos da prática no cotidiano escolar, abrangendo aspectos relacionados à atenção, execução de tarefas, bem-estar emocional e convivência social. A análise das respostas possibilitou identificar não apenas os benefícios da meditação no processo de ensino-aprendizagem, mas também os desafios e limitações percebidos durante a sua aplicação.

A aplicação da prática de meditação com 72 alunos de 8 a 12 anos evidenciou impactos significativos tanto no aspecto cognitivo quanto socioemocional. A ampla aceitação por parte das crianças, 95,83%, que relataram sensações de calma, relaxamento e felicidade, indica não apenas a receptividade da prática, mas também sua adequação à faixa etária investigada. A baixa rejeição, 4,17%, motivada pelo sono, sugere que ajustes

metodológicos, como a duração das práticas ou o momento de aplicação, podem potencializar ainda mais os efeitos positivos.

Quanto à atenção nas aulas, 79,17%, dos estudantes relataram melhora significativa e 20,83% parcial, confirmando a literatura que associa a meditação ao fortalecimento das funções executivas. Kabat-Zinn (2003) já apontava que a atenção plena favorece o foco no presente, reduzindo a dispersão mental — um desafio frequente em crianças em idade escolar. Os dados reforçam que a prática pode atuar como recurso pedagógico complementar no enfrentamento da desatenção e da ansiedade, fatores que comprometem o rendimento acadêmico.

No desempenho das tarefas, 58,33% perceberam maior facilidade e 36,11% alguma melhora, o que indica que a meditação contribuiu para a organização mental e o planejamento das atividades. Tais achados dialogam com pesquisas em neurociência que associam a prática ao fortalecimento do córtex pré-frontal e do hipocampo, regiões cerebrais ligadas à memória e ao raciocínio lógico.

O impacto socioemocional também se mostrou expressivo: 91,67% dos alunos relataram melhora no convívio com colegas, evidenciando que a prática extrapola o campo cognitivo, alcançando dimensões relacionais. Conforme defendem Shapiro et al. (2008), a meditação promove autorregulação emocional, empatia e redução de conflitos interpessoais — elementos centrais para a aprendizagem integral.

Em síntese, os resultados com os alunos demonstram que a meditação, além de contribuir para o foco e desempenho acadêmico, amplia competências socioemocionais fundamentais, como cooperação e empatia.

Figura 2 – Demonstração dos resultados obtidos com as crianças do Projeto Robin Hood



Fonte: Produzido pelo autor

Contudo, a pequena parcela que relatou resistência sugere a necessidade de investigações futuras sobre adaptações metodológicas que considerem diferentes perfis de alunos. Assim, a prática se mostra promissora não apenas como estratégia pedagógica, mas também como recurso de promoção do bem-estar e do desenvolvimento integral da criança no contexto escolar.

Figura 3 – Crianças meditando no Projeto Robin Hood



Fonte: Imagem produzida pelo autor.

Figura 4 – Criança em momento de meditação



Fonte: Imagem produzido pelo autor

Além da visão dos alunos, os professores e voluntários que acompanharam a implementação das práticas de meditação também responderam aos questionários, oferecendo uma perspectiva complementar acerca dos impactos observados. A maioria relatou notar avanços significativos na postura dos estudantes durante as aulas, sobretudo no que se refere à atenção, à diminuição da agitação e ao aumento da disposição para realizar atividades escolares. Alguns professores destacaram que os alunos se mostraram mais participativos e colaborativos após as sessões de meditação, sugerindo uma melhora nas interações sociais e no ambiente de sala de aula.

Além disso, os professores ressaltaram que as práticas de meditação eram realizadas logo após o horário do lanche, momento em que os alunos geralmente se encontravam mais agitados e dispersos. Nesse sentido, a meditação mostrou-se especialmente eficaz, contribuindo para reduzir a inquietação, acalmar o grupo e favorecer a transição para as atividades seguintes.

Um aspecto relevante observado no processo de implementação refere-se à adaptação das técnicas de meditação ao longo dos anos de 2021 e 2022, que evidencia a fase de experimentação e adaptação metodológica, na qual diferentes formas de meditação foram testadas até se chegar ao modelo mais aceito pelas crianças. A preferência pela prática em posição sentada, com foco na imaginação guiada, indica que formatos que estimulam a criatividade e a visualização mental são mais adequados ao perfil infantil, favorecendo a concentração e o engajamento. Em geral, as professoras pediam aos alunos que imaginassem uma pessoa querida, um lugar que eles gostam, que seja seguro, alegre, uma comida favorita etc.

Do ponto de vista teórico, essa adaptação encontra respaldo em estudos sobre meditação infantil, os quais defendem a importância de ajustar as técnicas às especificidades do público, tornando a prática mais acessível e significativa (MURPHY; DONOVAN, 1997). Ademais, a neurociência demonstra que práticas meditativas guiadas, que envolvem imaginação e foco atencional, estimulam áreas cerebrais ligadas à autorregulação e à criatividade, ampliando os efeitos positivos sobre o aprendizado e o desenvolvimento socioemocional (DAVIDSON; KASZNIAK, 2015).

Assim, os dados qualitativos obtidos com a experiência da coordenadora não apenas ilustram o processo de adaptação prática, mas também dialogam com a literatura, reforçando a necessidade de metodologias flexíveis que considerem a realidade e o interesse das crianças no contexto educacional.

Durante a aplicação dos questionários, ao serem questionados sobre o impacto da meditação na forma como as crianças lidam com conflitos ou emoções, os professores majoritariamente assinalaram “não sei dizer”. Segundo relato de um dos educadores, “na verdade, a gente percebe que elas não sabem lidar com esses conflitos, nem com as próprias emoções, porque muitas delas não reconhecem as emoções que possuem. Então, é muito externo. A gente percebe que elas não sabem lidar propriamente. Então, a gente tem que ter todo um trabalho, primeiro social, para depois vir o processo de ensino-aprendizagem.”

Esse relato evidencia que, embora a meditação contribua para o foco, atenção e regulação emocional em certos contextos, o desenvolvimento pleno de habilidades socioemocionais depende de um trabalho contínuo e estruturado, que envolva o reconhecimento das próprias emoções e estratégias para lidar com conflitos interpessoais. Tal observação está em consonância com estudos de Saarni (1999), que ressaltam a importância da educação emocional gradual e integrada ao processo de ensino, destacando que crianças necessitam de apoio explícito para reconhecer, compreender e regular suas emoções antes de aplicá-las em situações sociais complexas.

Os professores também apontaram possibilidades de aprimoramento das práticas de meditação, sugerindo que a atividade seja introduzida de forma mais lúdica e explicativa, especialmente no início do ano letivo, para que as crianças compreendam o propósito da prática antes de realizá-la em silêncio. Segundo a coordenadora, “tem que fazer uma introdução para elas terem esse entendimento do que se trata, trazendo algo

mais de descontração em relação à meditação”. Ressalta-se ainda que todas as professoras da ong também praticam meditação, o que fortalece a coerência do projeto e contribui para a criação de um ambiente de aprendizagem mais harmonioso e exemplificado pelos próprios educadores.

CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou que a meditação aplicada no contexto do Projeto Robin Hood apresenta impactos positivos significativos no desenvolvimento cognitivo e socioemocional de crianças entre 8 e 12 anos. Os resultados indicam melhora na atenção, concentração, execução de tarefas e convívio social, além de favorecer sensações de calma e bem-estar geral, corroborando a literatura que associa a prática meditativa à regulação emocional, aumento do foco e promoção da empatia (KABAT-ZINN, 2003; SHAPIRO et al., 2008).

A análise dos relatos dos professores revelou que o desenvolvimento pleno das habilidades socioemocionais depende de estratégias pedagógicas contínuas e adaptadas à faixa etária, considerando que são crianças em fase inicial de aprendizagem, descobrindo novos sentimentos, emoções e formas de lidar com conflitos. A adaptação das técnicas ao perfil infantil, combinada à prática regular dos educadores, contribui para o engajamento e eficácia da intervenção.

Em síntese, a meditação se mostra como uma ferramenta pedagógica promissora, capaz de integrar desenvolvimento cognitivo, socioemocional e bem-estar, reforçando a importância de práticas inovadoras na educação infantil. Recomenda-se que pesquisas futuras explorem diferentes formatos de meditação, períodos de aplicação e grupos controle, aprofundando a compreensão dos mecanismos subjacentes aos efeitos observados.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao IFMA pela concessão da bolsa e ao Projeto Robin Hood pela parceria e acolhimento à proposta de implementação da meditação, permitindo o desenvolvimento desta pesquisa e contribuindo para a promoção de práticas pedagógicas inovadoras voltadas ao bem-estar e aprendizagem das crianças.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARDOSO, R. F.; OLIVEIRA, L. R.; SILVA, M. A. *Meditação: técnicas e aplicação prática*. São Paulo: Editora Humanitas, 2004.

DAVIDSON, R. J.; KASZNIAK, A. W. *Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation*. **American Psychologist**, v. 70, n. 7, p. 581-592, 2015. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/282608490_Conceptual_and_Methodological_Issues_in_Research_on_Mindfulness_and_Meditation Acesso em: 16 Jun. 2025

KABAT-ZINN, J. *Atenção plena: mindfulness*. Rio de Janeiro: Editora Campus, 2003.

MURPHY, M.; DONOVAN, S. *The physical and psychological effects of meditation: a review of contemporary research*. New York: HarperCollins, 1997.

PORDEUS, M. P. *Influência da neurociência e meditação no âmbito educacional: implicações para a aprendizagem infantil*. **Revista Acadêmica Online**, v. 14, n. 2, p. 150-160, 2025. Disponível em: <https://revistaacademicaonline.com/index.php/rao/article/view/1523>. Acesso em: 18 jun. 2025.

SHAPIRO, S. L.; SCHWARTZ, G. E.; BONNER, G. *Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students*. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 21, n. 6, p. 581-599, 2008. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/13398369_Effects_of_Mindfulness-Based_Stress_Reduction_on_Medical_and_Premedical_Students

Acesso em: 19 Jun. 2025

SAARNI, C. *The development of emotional competence*. New York: Guilford Press, 1999.

TANG, Yi-Yuan; HÖLZEL, Britta K.; POSNER, Michael I. *The neuroscience of mindfulness meditation*. *Nature Reviews Neuroscience*, v. 16, n. 4, p. 213-225, abr. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/nrn3916>. Acesso em: 30 set. 2025.

