

A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA PARA O DESENVOLVIMENTO PSICOSSOCIAL DE CRIANÇAS NO JARDIM DA INFÂNCIA: ESTUDO COMPARATIVO COM CROSSOVER

Ana Luisa Kaled Ratacheski¹, Leonardo Correia Torres¹, Victória Ruiz Paschoal¹, Tamara Veiga Faria¹, Ana Luiza Mendes Amorim Caparroz¹, Renata Jorge Corsino de Paula¹, Fabiana Nakamura Avona¹, Fabio Aparecido Borghi¹.

¹FACERES – Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil

INTRODUÇÃO: A prática da meditação trabalha a concentração do indivíduo, sendo um exercício de respiração que necessita de foco e disciplina em sua prática. Tendo em vista que a escola tradicional, onde o aluno era visto apenas em seu rendimento e notas, não consegue se inserir nos meios atuais com tanto sucesso, onde as escolas preferem entender as crianças em sua individualidade. Tal prática pode beneficia-las tanto no âmbito escolar quanto em suas relações interpessoais. Beneficiando inclusive os professores e familiares que ao inserirem a meditação de maneira lúdica as crianças, levam-nas ao interesse da prática da meditação. Este estudo busca compreender a prática de tal modalidade em crianças em fase pré-escolar (de 3 a 5 anos), buscando melhorar o aprendizado e a democratização do ensino infantil. **OBJETIVOS:** Avaliar o desenvolvimento psicossocial de crianças ao serem introduzidas na prática de meditação. Avaliar a resposta comportamental de crianças em alfabetização com a meditação, como as crianças agiram durante a prática da meditação (a evolução de sua concentração durante a prática, a evolução das crianças do relacionamento umas com as outras e o desenvolvimento da criança nos relacionamentos com os pais. **MÉTODOS:** Para a obtenção do termo consentimento dos pais dos alunos que participarão do estudo, os pesquisadores apresentarão o projeto aos pais durante a reunião mensal realizadas pelas escolas infantis, nesse momento poderão ler o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), esclarecer as dúvidas e decidir por participar ou não do estudo. Após o consentimento dos pais, os pesquisadores farão uma semana de adaptação com os alunos de cada escola. Os pais responderão aos questionários antes de qualquer procedimento e a cada 4 semanas até completar 60 dias de estudo. A meditação será realizada pela mesma profissional todos os dias durante 4 semanas antes do início das atividades diárias. Os alunos de cada escola farão a meditação por 4 semanas e após

ocorrerá o cruzamento (crossover). **RESULTADOS ESPERADOS:** Espera-se que o presente estudo possa contribuir para a literatura científica com resultados que valorizem a meditação como uma ferramenta para aprimorar a concentração, ansiedade e as relações interpessoais de crianças de 3 a 5 anos, com o intuito de melhorar a qualidade de vida das mesmas agora e no futuro. Além disso, contribuir para o desenvolvimento das iniciações científicas das acadêmicas de medicina e para que o aluno possa ter acesso a maneiras mais lúdicas de aprendizagem.

PALAVRAS-CHAVE: meditação, criança, infantil, educação e desenvolvimento.

REFERÊNCIAS:

1. Déda MVnS. Dificuldades de aprendizagem na alfabetização infantil.
2. Bierman. Promoting Well-Being in the Pre-School Years: Research, Applications and ...In: Motamedi, editor. 2015.
3. Cruz MZ. A respiração como ferramenta para a autorregulação psicofisiológica em crianças pré-escolares: Um estudo baseado na variabilidade da frequência cardíaca. 2016.
4. Fábrica J. Prática de Meditação nas escolas – Um estudo sobre as percepções de crianças, encarregados de educação e profissionais da educação em contexto de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1o Ciclo do Ensino Básico. Instituto Piaget; 2019.
5. Rocha MD. Meditando e Brincando: Práticas de meditação na educação infantil. Universidade Federal do Rio Grande do Sul 2014.
6. Denardo TAGB. Análise da prática de meditação em duas escolas do município de Rio Claro - SP.
<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/118865/000777255.pdf?sequence=1&isAllowed=y>: UNESP; 2013.
7. Menezes CB. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação 1. In: Dell'Aglío DbD, editor.
8. Cruz MZ. A respiração como ferramenta para a autorregulação psicofisiológica em crianças: Uma introdução à prática de meditação. In: Jr. AP, editor. ibb.unesp: UNESP; 2018.
9. A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do freiburg mindfulness inventory The perception of behavior related to mindfulness and the Brazilian version of the Freiburg Mindfulness Inventory.