

**PRÁTICAS MEDITATIVAS NA EDUCAÇÃO ESCOLAR: PERCEPÇÕES SOBRE APRENDIZADOS E AFETOS EM ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL**

***PRÁCTICAS MEDITATIVAS EN LA EDUCACIÓN ESCOLAR: PERCEPCIONES SOBRE EL APRENDIZAJE Y SENTIMIENTOS EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA***

***MEDITATIVE PRACTICES IN SCHOOL: PERCEPTIONS ABOUT LEARNING AND FEELINGS IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS***



Maria de Lourdes SPAZZIANI<sup>1</sup>  
e-mail: maria.spazziani@unesp.br



Eliane Aparecida Toledo PINTO<sup>2</sup>  
e-mail: elianetol@hotmail.com



Nijima Novello RUMENOS<sup>3</sup>  
e-mail: nijima.novello@unesp.br



Carla GHELER-COSTA<sup>4</sup>  
e-mail: cgheler@gmail.com



Giuliano Citrini STIPKOVIC<sup>5</sup>  
e-mail: giuliano.stipkovic@edu.famerp.br



Juliana Irani Fratucci DE GOBBI<sup>6</sup>  
e-mail: juliana.gobbi@unesp.br



João Lucas Piubeli DORO<sup>7</sup>  
e-mail: joao.doro@unesp.br

<sup>1</sup> Universidade Estadual Paulista (UNESP), Botucatu – São Paulo (SP) – Brasil. Doutora em Educação (UNICAMP). Professora Associada do Departamento Ciências Humanas e Ciências da Nutrição e Alimentação.

<sup>2</sup> Centro Universitário Sagrado Coração (UNISAGRADO), Bauru – São Paulo (SP) – Brasil. Doutora em Educação para a Ciência (UNESP). Professora Auxiliar da Área de Exatas, Humanas e Sociais.

<sup>3</sup> Universidade Estadual Paulista (UNESP), Botucatu – São Paulo (SP) – Brasil. Doutora em Educação para a Ciência (UNESP). Professora Associada do Departamento Ciências Humanas e Ciências da Nutrição e Alimentação.

<sup>4</sup> Conselho Empresarial Brasileiro para o Desenvolvimento Sustentável (CEBDS) – São Paulo (SP) – Brasil. Doutora em Ecologia Aplicada (USP). Coordenadora de Sistemas Agroalimentares – Diretoria de Natureza e Sociedade.

<sup>5</sup> Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (FAMERP), São José do Rio Preto – São Paulo (SP) – Brasil. Mestre em Psiquiatria e Psicologia Médica (FAMERP).

<sup>6</sup> Universidade Estadual Paulista (UNESP), Botucatu – São Paulo (SP) – Brasil. Doutora em Fisiologia (UNESP). Professora Assistente do Departamento de Fisiologia.

<sup>7</sup> Universidade Estadual Paulista (UNESP), Bauru – São Paulo (SP) – Brasil. Doutorando em Educação (UNESP).

**Como referenciar este artigo:**

Spazziani, M. L, Pinto, E. A. T., Rumenos, N. N., Gheler-Costa, C., Stipkovic, G. C., De Gobbi, J. I. F., & Doro, J. L. P. (2026). Práticas meditativas na educação escolar: percepções sobre aprendizados e afetos em estudantes do Ensino Fundamental. *Doxa: Rev. Bras. Psico. e Educ.*, 27, e026002. e-ISSN: 2594-8385. DOI: <https://doi.org/10.30715/doxa.v27i00.20412>



| **Submetido em:** 10/07/2025  
| **Revisões requeridas em:** 13/12/2025  
| **Aprovado em:** 01/03/2026  
| **Publicado em:** 27/03/2026

---

**Editor:** Prof. Dr. Paulo Rennes Marçal Ribeiro  
**Editor Adjunto Executivo:** Prof. Dr. José Anderson Santos Cruz

**RESUMO:** O artigo analisa os efeitos das práticas meditativas em estudantes do Ensino Fundamental I, com foco nos aspectos emocionais, comportamentais e cognitivos. A pesquisa foi realizada em três escolas públicas de São Paulo com 1.083 alunos e 48 professoras, utilizando questionários, entrevistas e escalas com *emojis*. Os resultados indicam aumento nos sentimentos de paz, amor e sono, e redução de raiva, tristeza, curiosidade e alegria (associada à agitação). As professoras relataram melhorias no raciocínio, atenção e socialização dos estudantes. As práticas meditativas contribuíram para a concentração, o equilíbrio emocional e o bem-estar dos alunos, sendo vistas como ferramentas eficazes para a formação integral. O estudo destaca a importância de integrar a saúde emocional ao currículo escolar, especialmente após a pandemia, promovendo ambientes de aprendizagem mais afetivos e acolhedores.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde emocional. Aprendizagem. Afetividade. Educação básica.

**RESUMEN:** El artículo analiza los efectos de las prácticas meditativas en estudiantes de la Educación Primaria (Primer Ciclo), con énfasis en los aspectos emocionales, conductuales y cognitivos. La investigación se llevó a cabo en tres escuelas públicas del estado de São Paulo, con la participación de 1.083 alumnos y 48 profesoras, utilizando cuestionarios, entrevistas y escalas con *emojis*. Los resultados indican un aumento en los sentimientos de paz, amor y sueño, y una disminución de la ira, tristeza, curiosidad y alegría (asociada a la agitación). Las profesoras informaron mejoras en el razonamiento, la atención y la socialización de los estudiantes. Las prácticas meditativas contribuyeron a la concentración, el equilibrio emocional y el bienestar de los alumnos, siendo consideradas herramientas eficaces para una formación integral. El estudio resalta la importancia de integrar la salud emocional en el currículo escolar, especialmente después de la pandemia, promoviendo entornos de aprendizaje más afectivos y acogedores.

**PALABRAS CLAVE:** Salud emocional. Aprendizaje. Afectividad. Educación básica.

**ABSTRACT:** The article analyzes the effects of meditative practices on Elementary School students, focusing on emotional, behavioral, and cognitive aspects. The research was conducted in three public schools in the state of São Paulo, involving 1,083 students and 48 teachers, using questionnaires, interviews, and emoji-based scales. The results indicate an increase in feelings of peace, love, and sleepiness, and a decrease in anger, sadness, curiosity, and joy (associated with agitation). The teachers reported improvements in students' reasoning, attention, and socialization. Meditative practices contributed to students' concentration, emotional balance, and well-being, being seen as effective tools for comprehensive education. The study highlights the importance of integrating emotional health into the school curriculum, especially in the post-pandemic context, fostering more affective and welcoming learning environments.

**KEYWORDS:** Emotional health. Learning. Affectivity. Basic education.

## Introdução

A discussão e inclusão de práticas da educação em saúde emocional no contexto da educação básica, em especial na Educação Infantil e nos anos iniciais do Ensino Fundamental, têm sido crescentes nas últimas décadas (Rumenos et al., 2023; Spazziani et al., 2024) e acentuadas pós-pandemia da covid-19 quando do retorno das escolas às atividades presenciais em 2022.

A Organização Mundial da Saúde tem incentivado atividades de promoção da saúde mental nas escolas, estando entre suas estratégias a promoção da saúde mental entre crianças e jovens por meio da implementação de programas nas escolas, focados na aprendizagem social e afetiva (WHO, 2024). Na atualidade, estressores biológicos e psicológicos têm afetado negativamente parte dos escolares, sendo que muitos deles têm demonstrado comportamentos e queixas relacionadas à ansiedade, bem como problemas comportamentais e emocionais que se refletem na saúde física. Atividades escolares que incorporam práticas relacionadas à meditação têm demonstrado melhorar significativamente o comportamento e o gerenciamento de estresse em crianças dos primeiros anos do ensino fundamental (Bothe et al., 2014).

Zenner et al. (2014), em um estudo em meta análise sobre práticas de meditação em atenção plena em escolares, mostraram melhor desempenho cognitivo e resiliência ao estresse nos alunos praticantes de práticas meditativas no contexto escolar. No Reino Unido, crianças de 7 a 9 anos foram submetidas a um programa de oito semanas em treinamento para meditação em atenção plena, resultando em melhoria dos estados de humor, bem como o controle emocional e habilidades executivas como planejamento e organização (Vickery & Dorjee, 2016). A partir de 2010, a meditação em atenção plena passou a fazer parte do currículo escolar das crianças inglesas, por uma iniciativa do parlamento inglês para incentivar e divulgar a prática (The Mindfulness Initiative, 2024).

Na Coreia, o estudo publicado por Kim et al. (2024) apresenta evidências de aumento de competências socioemocionais e bem-estar dos estudantes a partir de um programa de *mindfulness* aplicado em escolas daquele país, após a pandemia da covid-19. Resultado semelhante é divulgado por Milarè et al. (2025), num estudo realizado em escolas brasileiras com estudantes entre 8 e 9 anos que passaram por treinamento em *mindfulness*, resultando em autorregulação e desenvolvimento em habilidades socioemocionais.

Souza et al. (2020) destacam que, de fato, apesar da forte relação com determinadas práticas entendidas como religiosas, o ato de meditar promove o “controle de si mesmo, reconhecendo-se no mundo, permitindo se conhecer e se perceber na complexidade da vida”

(p. 678), que pode ocorrer nas mais diversas situações do nosso cotidiano, como dançar, ler um livro, contemplar uma imagem, entre outras, exigindo um estado de profunda concentração e atenção.

Segundo Sarroeira et al. (2022), os métodos relacionados a práticas de meditação incluem diferentes abordagens e técnicas, entretanto sempre se sustentam com foco no corpo, na respiração e seu relaxamento, independentemente da abordagem utilizada, sendo empiricamente recomendados para aliviar a ansiedade, o sofrimento, o estresse e a depressão. Estas práticas têm sido historicamente utilizadas em uma perspectiva terapêutica, iniciando-se a prática em adultos e, posteriormente, estendendo-se às crianças.

Fleer e Hammer (2013), o desenvolvimento das habilidades emocionais, no âmbito educacional, é um aspecto que contribui para o aprendizado e para a socialização. É um processo em que a tomada de consciência das emoções e a sua expressão em sentimentos e atitudes se dá nas relações sociais, que, ao serem permeadas pela linguagem verbal, são conceituadas (significadas).

Estes aspectos relacionados à afetividade, segundo Wallon (2007) e Damásio (2012), compreendem fenômenos articulados, mas de natureza distintas: a emoção trata-se de uma resposta imediata e intensa a um estímulo, com alterações fisiológicas e expressão corporal; o sentimento é a reflexão sobre a experiência subjetiva de um estado interno, uma representação do corpo consciente, portanto é mais cognitivo, pois envolve a capacidade de identificar e expressar o que se sente. Já a atitude é definida como um estado de espírito que inclina uma pessoa a reagir de determinada forma a objetos, situações ou pessoas (Lines, 2005).

Vygotsky (2001) corrobora esta visão ao compreender que os sentimentos, emoções e atitudes não são processos isolados ou puramente biológicos. Eles fazem parte do desenvolvimento histórico-cultural da consciência, sempre articulados ao pensamento, à linguagem e às relações sociais. As emoções podem ser mais imediatas e reativas, os sentimentos envolvem maior elaboração simbólica e as atitudes requerem uma organização consciente da conduta, sendo resultante da internalização das relações sociais.

Portanto,

o desenvolvimento humano consiste em um processo dinâmico e dialético de co-construção de sentidos e significados no bojo de uma dada cultura, e concebem os afetos como campos semióticos hierarquicamente organizados. (Wortmeyer et al., 2014, p. 293)

Focalizar os aspectos que envolvem a afetividade intrinsecamente articulados aos objetivos dos aprendizados intelectuais, comportamentais e atitudinais nos parece de fundamental importância para empreender a missão da formação integral das crianças e jovens escolares. Assim, estudos sobre intervenções de práticas de meditação aplicadas às crianças, especialmente do ensino fundamental no país, merecem atenção, auxiliando a esclarecer seus possíveis benefícios.

A pesquisa aqui desenvolvida foi realizada junto a três escolas que participavam de um projeto apoiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp), que teve início em meados de 2019<sup>8</sup>. O impacto da pandemia da covid-19 nos anos 2020 e 2021 reorientou parte das atividades do referido projeto, no início do ano letivo de 2022. No retorno presencial, houve a constatação, por parte das educadoras e educadores, da ampliação dos problemas relacionados às atitudes socioemocionais da população infanto-juvenil, como: desânimo, *stress*, tristeza, desinteresse e agitação muito além do apresentado em anos anteriores. As atitudes e os comportamentos dos estudantes, como déficit na atenção e na concentração em atividades da rotina escolar, assim como nos conhecimentos e aprendizados, já alcançados antes do afastamento de atividades presenciais, tornou-se o grande desafio.

Em resposta a este quadro, as coordenações das três escolas solicitaram à equipe de pesquisadores da universidade um programa específico de formação de docentes para desenvolvimento de práticas meditativas para serem aplicadas aos estudantes. Importante ressaltar que estas escolas já participavam de um Programa de Formação em Educação Ambiental Sintrópica, em que a Educação em Saúde Emocional é um dos eixos. Desta forma, este trabalho se propôs analisar as manifestações dos sentimentos e das atitudes dos estudantes no contexto das práticas meditativas, bem como a percepção das professoras sobre os efeitos destas práticas nos aprendizados.

## Metodologia

A pesquisa combinou métodos qualitativos e quantitativos para fortalecer suas conclusões com dados de natureza textual-narrativa e dados de frequência/proporção, que permitem uma abordagem de análise estatística (Souza & Kerbauy, 2017). Como explica Santos Filho (1995), esses dois tipos de abordagens se complementam, especialmente em estudos

---

<sup>8</sup> Projeto 2019/05701-3, do programa Melhoria da Escola Pública. Título: “Educação ambiental sintrópica em escolas públicas do interior de São Paulo: uma proposta de pesquisa-ação e estímulo ao voluntariado por meio das temáticas da educação em saúde, da segurança alimentar e nutricional e da ciência-cidadã”.

sociais onde os dados são complexos. Usar os dois métodos juntos permite uma análise mais rica e detalhada. Bauer et al. (2008) mostram que a parte qualitativa ajuda a entender melhor os fenômenos estudados, enquanto a quantitativa apresenta uma análise de tendências e padrões com base em metodologias específicas, fazendo inferências sobre a situação pesquisada.

Como instrumentos de coleta de dados, foram aplicados questionários para todos os professores e estudantes das três escolas municipais do interior do estado de São Paulo, bem como entrevistas orais com os docentes em reuniões coletivas. Importante destacar que o projeto foi submetido ao Comitê de Ética na Plataforma Brasil/Saúde nº CAAE 33143320.0.0000.5411.

Durante o ano de 2023, participaram 48 professoras que responderam ao primeiro questionário e 1.083 estudantes do Ensino Fundamental I (1º ao 5º ano). As professoras das escolas envolvidas receberam formação sobre práticas meditativas durante quatro semanas no primeiro semestre de 2023, totalizando 20 horas em cada uma das escolas, aplicada por pesquisadores da universidade que atuam com temas vinculados a fundamentos e práticas meditativas.

Os instrumentos de coleta de dados constituíram-se em: 1) aplicação de escala descritiva e faces de *emojis* aos estudantes, após dois meses de participação nas práticas meditativas; 2) aplicação de questionário às professoras ao final do 2º semestre de 2023; 3) reuniões com as professoras em que se obteve relatos orais sobre suas percepções sobre os aprendizados dos estudantes.

O instrumento dos estudantes foi estruturado a partir de oito *emojis* já amplamente conhecidos e culturalmente difundidos, conforme destaca Vygotsky (2001) ao apontar que os signos culturais exercem função mediadora no desenvolvimento psicológico quando já estão integrados ao repertório social do indivíduo. As categorias emocionais selecionadas foram: alegria, tristeza, medo, amor, curiosidade, raiva, paz e sono. Diferentemente de escalas graduadas, trata-se de uma escala nominal categorial, cujo objetivo é identificar o estado emocional predominante ou a atitude percebida pela criança em determinado contexto. Os *emojis* e sua descrição nominal foram validados pela orientação padronizada, que apresentou cada *emoji* e sua definição escrita simples e adequada ao grupo. A seguir, foram apresentada as questões de múltipla escolha, nas quais os alunos indicavam a palavra e respectivo *emoji* que expressava afeto compatível ao que sentiam antes, durante e após as práticas meditativas realizadas na escola.

Foi adotada a análise para um grupo único (Ensino Fundamental I) mediante o resultado do coeficiente de contingência (0,271) e V de Cramér (0,141), que indicaram porcentagens semelhantes na distribuição dos sentimentos ou atitudes nos diferentes anos escolares. Os dados da escala descritiva e faces de *emojis* foram tabulados em planilhas de Excel e receberam tratamento estatístico no *software open source* Jamovi (v. 2.6.13). Foi feito o teste qui-quadrado para frequências paramétricas e o teste exato de Fisher para as não paramétricas, comparando a frequência pré-meditação e pós-meditação em atitudes e sentimentos. O teste qui-quadrado avalia se há uma associação estatisticamente significativa entre variáveis qualitativas.

O questionário e a entrevista junto às professoras foram orientados por quatro questões abertas para avaliar as percepções sobre os efeitos das práticas meditativas nos conhecimentos, atitudes e comportamentos. Estes dados foram submetidos a análise qualitativa, que envolveu a interpretação de respostas, buscando entender a fundo o significado e a complexidade dos dados coletados, explorando a riqueza das experiências e opiniões dos participantes (Minayo, 2012).

## Resultados e discussões

As escolas participantes localizam-se em uma cidade do interior de São Paulo, com aproximadamente 37 mil habitantes (IBGE, 2022), localizada no centro-oeste paulista. O Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDHM) de 0,74 é considerado alto, e o município possui Política Municipal de Saneamento Básico (IBGE, 2017). O município possui dez escolas municipais que atendem Educação Infantil e Ensino Fundamental I, sendo três selecionadas por já fazerem parte da pesquisa iniciada em 2019, conforme destacado anteriormente.

Estas três escolas atendem alunos do 1º ao 5º ano do Ensino Fundamental I, nos períodos matutino e vespertino, sendo que duas se localizam em uma região central da cidade e outra em uma região mais periférica.

Em relação aos participantes na pesquisa, a Tabela 1 apresenta um panorama sobre o número de estudantes por série e docentes em cada uma das escolas onde as intervenções ocorreram, perfazendo um total de 1.083 alunos dos cinco anos do Ensino Fundamental I.

**Tabela 1**  
*Distribuição dos participantes da pesquisa*

ESCOLA	ANO/SÉRIE	DOCENTES	ESTUDANTES
1	1º	3	76
	2º	3	65
	3º	3	83
	4º	3	75
	5º	3	66
	Total		15
2	1º	3	62
	2º	3	74
	3º	3	67
	4º	3	77
	5º	3	58
	Total		15
3	1º	4	73
	2º	4	70
	3º	3	73
	4º	4	84
	5º	3	80
	Total		18
<b>Total geral</b>		<b>48</b>	<b>1083</b>

Nota. Elaboração própria.

Observa-se que há certo equilíbrio entre a quantidade de estudantes e docentes entre as três escolas, assim como sua distribuição entre os anos escolares. Isto contribui para definir as análises estatísticas dos dados obtidos junto aos estudantes, que foram normalizadas e tratadas como um grupo único (Ensino Fundamental I) representando cada escola.

Importante ressaltar que todas as turmas do Ensino Fundamental I participaram das práticas meditativas, uma vez que as três escolas assumiram este procedimento no cotidiano de suas atividades. A Escola 1 oficializou junto à comunidade escolar um programa intitulado “Práticas de Relaxamento”, que foi apresentado aos responsáveis dos estudantes. Em conversa com as equipes de educadores das três escolas, foi relatado que a prática meditativa era realizada quase sempre após o intervalo, momento em que as crianças estavam mais agitadas, auxiliando, assim, na disciplina dos estudantes para o trabalho pedagógico.

### **Manifestação das afetividades dos estudantes na realização das práticas meditativas**

Em relação aos afetos promovidos pela participação nas práticas meditativas, a Tabela 2 apresenta a frequência de escolha para cada sentimento ou atitude expostos na escala de *emojis* descritiva antes e após as práticas aplicadas pelas professoras dentro da sala de aula,

sendo os dados tratados como grupo único, conforme definido anteriormente pelo teste V de Cramér e Coeficiente de Contingência, que evidenciaram fraca relação da contingência série-afetos.

**Tabela 2**

*Afetos expressos pelos estudantes no decorrer das práticas meditativas*

VARIÁVEL DOS AFETOS	PRÉ	PÓS	DIFERENÇA (%)	P-VALOR*	TESTE DE NORMALIDADE**
Alegria	473	314	↓ 33,6%	< 0,0001	Não paramétrica (25,6 / < 0,0001)
Amor	151	203	↑ 34,4%	0,020	Não paramétrica (4,8 / 0,030)
Curiosidade	140	63	↓ 55,0%	< 0,0001	Paramétrica (26,7 / < 0,0001)
Medo	23	15	↓ 34,8%	0,2404	Não paramétrica (1,5 / 0,220)
Paz	382	554	↑ 45,0%	< 0,0001	Não paramétrica (44,0 / < 0,0001)
Raiva	101	47	↓ 53,5%	< 0,0001	Não paramétrica (18,2 / < 0,0001)
Sono	276	399	↑ 44,6%	< 0,0001	Não paramétrica (20,0 / < 0,0001)
Tristeza	75	42	↓ 44,0%	0,010	Não paramétrica (8,0 / 0,005)

*Nota.* Adaptado do *software open source* Jamovi (v. 2.6.13). \*Foi adotado como valor de referência  $p < 0,05$ . Um p-valor maior significa que a diferença observada, probabilisticamente, pode ser mais bem explicada ao acaso; \*\*Teste do qui-quadrado para frequências paramétricas e teste exato de Fisher para os não paramétricos. Elaboração própria.

Constata-se que as práticas da meditação sugerem aumento no sentimento do amor ( $p = 0,020$ ) com diminuição para raiva ( $p = < 0,0001$ ), tristeza ( $p = 0,010$ ) e alegria ( $p = < 0,0001$ ). A autopercepção relatada de atitude de paz ( $p = < 0,0001$ ) e o comportamento de sono ( $p = < 0,0001$ ) resultaram também em um aumento com as práticas meditativas. Já a curiosidade ( $p = < 0,0001$ ) diminuiu a frequência. A autopercepção do medo não foi alterada entre os momentos pré e pós-prática ( $p = 0,240$ ), talvez porque dentro da escola, nesse intervalo de tempo, as crianças interpretem que estejam seguras, sem uma ameaça que identifiquem entre os momentos, indicando que a meditação no contexto escolar pode não fazer efeito nesse sentimento considerado como uma das emoções básicas (Spinoza, 2009).

Quatro afetos evidenciaram diminuição nos escores entre o antes e o depois das práticas meditativas (alegria, curiosidade, raiva e tristeza); três mostraram aumento (amor, paz e sono) e um não evidenciou alteração entre antes e depois (medo). É importante compreendermos que, nestas alterações nos escores dos afetos nos números absolutos das respostas para cada item, os mais indicados pelos 1.083 estudantes no decorrer das práticas foram alegria, paz, sono e amor.

Estes três últimos atingiram aumento significativo no decorrer das práticas meditativas e

corroboram a expectativa da contribuição da meditação para promover sentimentos e atitudes de bem-estar (Vieira et al., 2022).

O aumento na sensação de paz sugere que as intervenções meditativas foram eficazes em promover sentimentos de tranquilidade e calma entre os participantes. Isso reflete a capacidade das práticas meditativas de reduzir o estresse e induzir um estado de serenidade (Vieira et al., 2022), situação que pode desacelerar o metabolismo e diminuir a atividade sensorial, estados que antecedem o sono. Já a ampliação da percepção do sentimento do amor evidenciado também nas respostas dos estudantes parece indicar e corroborar a ideia de que os afetos positivos, ou seja, aqueles que aumentam a potência de ação, no sentido spinoziano, requerem mente calma e coração tranquilo para que o “amor seja percebido e expressivo de estados de maior perfeição ou realidade” (Spinoza, 2009, p.104).

Em contraposição, a frequência de alegria diminuiu significativamente após as intervenções meditativas. Esta diminuição no item alegria pode indicar que houve relaxamento, e as sensações de excitação promovidas pelas interações mais livres entre os pares, comuns nos intervalos do recreio, foram reduzidas no decorrer da intervenção meditativa. É possível que os participantes tenham experimentado um estado mais calmo e mais estático, significando, desta forma, menor agitação, o que pode ser interpretado pelas crianças no Ensino Fundamental como diminuição da alegria. Esta compreensão do estar alegre como estado de interações mais calorosas e corporais é indicada pelos docentes nas conversas realizadas nas reuniões. Eles justificaram que, nesta faixa etária, é muito comum o estado de alegria ser indicado quando em situação de excitação e de brincadeiras entre os colegas.

Os afetos que produzem bem-estar são considerados ativos porque encorajam o aumento da potência nas ações no decorrer da experiência humana (Leal, 2022). Esta situação também potencializa o desenvolvimento das funções psicológicas básicas e aquelas construídas no contexto da imersão na cultura (funções psicológicas superiores), como a cognição, a imaginação, a linguagem, o pensamento verbal, entre outras, conforme descreve Vygotsky (2001).

Entretanto, este pressuposto não tem sido considerado no campo científico, conforme aponta Damásio (2012), e, quando muito, o campo das emoções e afetos tem sido encarado como totalmente independente da razão, que tem sido um fator privilegiado na maioria das disciplinas e áreas das ciências, inclusive aquelas dedicadas ao estudo das humanidades, como o campo da educação. A emoção tem sido considerada uma resposta a uma determinada situação que, em geral, interliga o corpo (funções fisiológicas e/ou psicológicas), a razão

(pensamento) e atividade motora ou nervosa, com importante reflexo na nossa qualidade de vida.

Segundo Goleman (2012): “Cada emoção representa uma diferente predisposição para a ação. Cada uma delas aponta-nos numa direção que já em outras ocasiões resultou bem para enfrentar o mesmo tipo de problema” (p. 26). Garantir o sucesso da prática pedagógica e o gosto pela aprendizagem por parte da criança requer que a relação existente entre educador e criança deve ser construída tendo por base a afetividade e a promoção da autoestima, uma vez que o desenvolvimento da formação intelectual e social baseia-se na organização do ambiente educativo, construído como um ambiente relacional e tranquilizador, em que a criança é valorizada e escutada, o que contribui para o seu bem-estar e autoestima, sendo que as emoções detêm particular destaque.

### Percepções das professoras sobre os efeitos das práticas meditativas nos aprendizados

A Tabela 3 apresenta os resultados do questionário aplicado às professoras, que indicam suas percepções sobre aspectos relacionados aos aprendizados de conhecimentos, do comportamento e de atitudes como efeitos das práticas meditativas.

**Tabela 3**

*Percepções das professoras em relação aos aprendizados dos estudantes*

1. CONHECIMENTOS	CONTAGENS	% TOTAL	% ACUMULADA
Melhorou o raciocínio, o aprendizado e a leitura	32	66,67%	66,67%
Não	04	8,33%	75,00%
Outras respostas	12	25,00%	100%
2. COMPORTAMENTO	CONTAGENS	% TOTAL	% ACUMULADA
Sim, melhorou a atenção	27	56,25%	56,25%
Sim, alguns alunos	07	14,58%	70,83%
Não	06	12,50%	83,33%
Sim, mas por pouco tempo	04	8,33%	91,66%
Em desenvolvimento	03	6,25%	97,91%
Outras respostas	01	2,08%	100,00%
3. ATITUDE	CONTAGENS	% TOTAL	% ACUMULADA
Sim, mais sociáveis e prestativos	32	66,67%	66,67%
Em desenvolvimento	07	14,58%	81,25%

Não foi significativo	03	6,25%	87,50%
Não	03	6,25%	93,75%
Outras respostas	03	6,25%	100,00%

<b>4. OBSERVAÇÕES</b>	<b>CONTAGENS</b>	<b>% TOTAL</b>	<b>% ACUMULADA</b>
Contribuiu com os estudantes	19	39,58%	39,58%
Docentes não responderam	15	29,25%	70,83%
Estudantes gostaram	06	12,50%	83,23%
Dar continuidade na prática meditativa	05	10,42%	93,65%
Orientar os pais sobre a prática meditativa	02	4,17%	97,92%
Tecnologia usada em casa atrapalha	01	2,08%	100,00%

Nota. Elaboração própria.

Em relação aos conhecimentos priorizados na etapa do Ensino Fundamental I, que envolve, em especial, a aquisição da língua materna e do raciocínio lógico matemático, quase 70% das professoras indicaram que as práticas contribuíram para estes aprendizados, como também para a concentração na realização das tarefas. Além disso, relataram que os alunos ficaram mais calmos e tolerantes, além de demonstrar interesse na meditação, apresentando maior disposição e receptividade em desenvolvê-la.

Sobre o comportamento que envolve, segundo Zabala (2014), habilidades tanto motoras (cortar, desenhar) quanto cognitivas (observar, atender), mais da metade das professoras indicaram melhora na atenção das crianças às atividades propostas, seja em sala de aula ou fora dela.

Em relação às atitudes, as professoras constataram melhora na socialização entre os alunos, e quase 70% responderam que os alunos se tornaram mais sociáveis e prestativos.

Os docentes nas mediações pedagógicas com os estudantes oportunizaram momentos que visam desenvolver e aprimorar atitudes e aprendizagens por meio de um conhecimento a ser discutido. Assim, um tema e/ou uma habilidade a ser desenvolvida em sala de aula requer não somente a exposição de um conceito/conhecimentos, mas a capacidade para mobilizar a atenção e o interesse dos estudantes que resultem em reflexões-ações (atitudes) e nas suas relações aos demais conhecimentos adquiridos (Spazziani et al., 2022).

Para que as mediações pedagógicas sejam exitosas e resultem em atitudes esperadas pelos docentes por parte dos estudantes, é necessário não apenas se apropriar do assunto e do conceito/conhecimento, mas, além disso, compreender como esses afetarão seus estudantes.

Para isso, os docentes podem se apropriar mais dos conhecimentos a respeito de afetividade na educação e colocá-los em prática no cotidiano escolar (Leite, 2012).

Considerando que toda produção do conhecimento é um processo que ocorre a partir da relação que se estabelece entre o sujeito (estudante), o objeto (assunto) e o mediador (docente), podemos dizer que as relações são marcadamente afetivas. Posto isto, as relações podem ser positivas (estimulam a curiosidade) ou negativas (estimulam o desinteresse) à medida que o sujeito se relaciona com o objeto e pelo modo como o mediador realiza a mediação pedagógica.

Por isso, as mediações pedagógicas devem ser cuidadosamente estudadas pensando nos impactos das relações que serão estabelecidas, pois é entendido que, a depender de como o sujeito é afetado pelo mediador que aborda o objeto de diferentes formas, podem surgir diferentes atitudes em contraste, como o amor ou ódio do próprio assunto e até mesmo do mediador (Leite, 2012).

Segundo Leite e Tagliaferro (2005), a professora ou professor, ao proporcionar uma ótima e produtiva relação entre o sujeito-objeto-mediador, envolve e promove situações de bem-estar por meio dos afetos ativos dos alunos, contribuindo para os diferentes aprendizados desejados para a formação integral das crianças e jovens.

### **Considerações finais**

As intervenções meditativas tiveram impactos distintos nos diversos afetos investigados. Esses resultados sugerem que, embora estas práticas possam reduzir sentimentos de excitação e euforia (alegria), elas são altamente eficazes em promover um estado de calma e serenidade (paz). As diferenças observadas nas frequências e a significância estatística dos resultados destacam a importância das técnicas de meditação na modulação do estado emocional, especificamente em aumentar a paz interior e reduzir a euforia e ampliar a expressão do sentimento de amor.

As práticas meditativas contribuíram na concentração, no raciocínio e nos conhecimentos dos estudantes relacionados à leitura e à prontidão para a realização das tarefas, bem como os deixaram calmos e tranquilos.

Os resultados da socialização foram evidenciados nas turmas que participaram das práticas meditativas, e parte das professoras relataram que muitos estudantes solicitam momentos destas práticas quando, por algum motivo, a professora não os propõem.

As professoras também apresentaram algumas observações importantes sobre as práticas meditativas no processo de aprendizado, sugerindo a sua continuidade na escola, bem como orientações sobre estas práticas junto aos pais e/ou responsáveis dos estudantes. Também informaram que o uso, muitas vezes excessivo, de tecnologias nas residências dos estudantes tem prejudicado os estudos e interesses das crianças nos recursos didáticos (livros, cadernos, entre outros) comuns nas práticas de ensino.

Os professores podem encontrar desafios quanto à consciência de suas percepções e tomadas de decisões pedagógicas que podem ser falhas e demandarem modificações. Portanto, mediações pedagógicas requerem decisões pedagógicas para conseguir melhores êxitos quanto às atitudes e aprendizagens dos sujeitos, que influenciam nos sentimentos manifestados pelos estudantes. E estes, por sua vez, podem potencializar ou não as múltiplas dimensões dos aprendizados escolares esperados.

Por isso, cada vez mais trabalhos que trazem dados sobre as decisões pedagógicas e as percepções dos docentes sobre elas são de grande valia para compreender as influências de afetos nos aprendizados, confirmando o que destacaram Damásio (2012), Fleer e Hammer (2013), Vygotsky (2001) e Wallon (2007) quando tratam da relação e contribuição dos aspectos da emoção e dos sentimentos para o aprendizado e para a socialização.

Portanto, a educação escolar, por ser um dos pilares fundamentais do desenvolvimento humano, precisa ser compreendida como um processo dinâmico e dialético de coconstrução de sentidos e significados no bojo de uma dada cultura, e conceber a dimensão dos afetos como campos semióticos hierarquicamente organizados e de enorme relevância na constituição dos humanos (Wortmeyer et al., 2014).

A formação escolar, neste sentido, compreende a constituição integral dos estudantes por meio da apropriação dos significados atribuídos historicamente aos conhecimentos científicos, artísticos, culturais, entre outros, intrinsecamente articulados aos sentidos advindos das condições bio-orgânica-cultural-ecológica-emocionais vivenciadas pelos estudantes no seu contexto de vida. Isto requer a incorporação de estudos e estratégias que há muito tempo têm sido divulgadas por inúmeros pesquisadores brasileiros, mas que, em grande parte, ficam à margem das políticas públicas regionais ou nacionais que regem o funcionamento das escolas e da formação docente.

Considera-se, desta forma, a importância de outros estudos desta natureza que podem fortalecer a integração da saúde emocional no currículo escolar, promovendo ambientes de aprendizagem mais efetivos, afetivos e acolhedores.

## REFERÊNCIAS

- Bauer, M. W., Gaskell, G., & Allum, N. C. (2008). Qualidade, quantidade e interesses do conhecimento: Evitando confusões. In M. W. Bauer & G. Gaskell (Orgs.), *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: Um manual prático* (P. A. Guareschi, Trad.; 7ª ed.; pp. 17–36). Vozes.
- Bothe, D. A., Grignon, J. B., & Olness, K. N. (2014). The effects of a stress management intervention in elementary school children. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 35*(1), 62–67. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000016>
- Damásio, A. R. (2012). *O erro de Descartes: Emoção, razão e o cérebro humano*. Companhia das Letras.
- Fleer, M., & Hammer, M. (2013). Emotions in imaginative situations: The valued place of fairytales for supporting emotion regulation. *Mind, Culture, and Activity, 20*(3), 240–259. <https://doi.org/10.1080/10749039.2013.781652>
- Goleman, D. (2012). *Inteligência emocional* (M. Santarrita, Trad.). Objetiva.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2022). *Censo demográfico 2022*. <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/22827-censo-demografico-2022.html>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2017). *Pesquisa nacional de saneamento básico 2017: Abastecimento de água e esgotamento sanitário*. [https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com\\_mediaibge/arquivos/45f7422705c07ef3409d076fd95bd516.pdf](https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/45f7422705c07ef3409d076fd95bd516.pdf)
- Kim, J., Kim, S., Kim, M. W. D., Park, Y.-H., Lee, K., Chung, D. S., Kim, Y. H., Kweon, Y.-S., Moon, D.-S., Lee, H.-Y., Park, J. S., Kang, Y. H., Won, S., & Kwack, Y. S. (2024). Effectiveness of the mindfulness-based social-emotional growth (MSEG) program in enhancing mental health of elementary school students in Korea. *Behavioral Sciences, 15*(3), 315. <https://doi.org/10.3390/bs15030315>
- Leal, C. (2022). Afecções e afetos em Spinoza: Sua contribuição para a psicologia. *Sapere Aude, 13*(25), 359–369. <https://doi.org/10.5752/P.2177-6342.2022v13n25p359-369>
- Leite, S. A. S. (2012). Afetividade nas práticas pedagógicas. *Temas em Psicologia, 20*(2), 355–368. <https://doi.org/10.9788/TP2012.2-06>
- Leite, S. A. S., & Tagliaferro, A. R. (2005). A afetividade na sala de aula: Um professor inesquecível. *Psicologia Escolar e Educacional, 9*(2), 247–260. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572005000200007>
- Lines, R. (2005). The structure and function of attitudes toward organizational change. *Human Resource Development Review, 4*(1), 8–32. <https://doi.org/10.1177/1534484304273818>
- Milaré, C. A. R., Lacerda, S., Barrichello, C., Tobo, P., Okuno, M. F. P., & Horta, A. L. M. (2025). Effects of a mindfulness training on self-regulation and social-emotional skills

- in basic education: Perceptions of teachers, family members, and students. *Estudos de Psicologia*, 42, e220113. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202542e220113>
- Minayo, M. C. S. (2012). Análise qualitativa: Teoria, passos e fidedignidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(3), 621–626. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300007>
- Rumenos, N. N., Spazziani, M. L., Nogueira, L. E. M. B., Santos, M. S. G., Oliveira, G. G., & Vidotto, I. (2023). Educação em saúde ambiental, física e emocional: Formação de guias da natureza e a implementação de projetos nas escolas de São Manuel-SP. *Scientific Journal ANAP*, 1(6), 228–240. <https://publicacoes.amigosdanatureza.org.br/index.php/anap/article/view/4252>
- Santos Filho, J. C. (1995). Pesquisa quantitativa versus pesquisa qualitativa: O desafio paradigmático. In J. C. Santos Filho & S. S. Gamboa (Orgs.), *Pesquisa educacional: Quantidade-qualidade* (pp. 13–59). Cortez.
- Sarroeira, S., Pereira, B. O., Carvalho, G. S., & Fernández, E. R. (2022). Intervenções baseadas em métodos de relaxação em contexto escolar na perspectiva de promoção de saúde e bem-estar: Uma revisão sistemática. *Retos*, 45, 582–590. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90898>
- Souza, D. M., Fortunato, I., & Correa, M. T. (2020). O pensamento holístico na escola: O caso do projeto meditação de Itapetininga/SP. *Temas em Educação e Saúde*, 16(2), 675–688. <https://doi.org/10.26673/tes.v16i2.14590>
- Souza, K. R., & Kerbauy, M. T. M. (2017). Abordagem quanti-qualitativa: Superação da dicotomia quantitativa-qualitativa na pesquisa em educação. *Educação e Filosofia*, 31(61), 21–44. <https://doi.org/10.14393/REVEDFIL.issn.0102-6801.v31n61a2017-p21a44>
- Spazziani, M. L., Gheler-Costa, C., Vieira, C. L. Z., & Toqueti, F. (2022). Educação e educação ambiental: Perspectivas críticas e a vertente sintrópica para a regeneração planetária. In M. L. Spazziani, N. N. Rumenos, E. A. T. Pinto, C. Gheler-Costa, C. L. Z. Vieira, & F. Toqueti (Orgs.), *Educação ambiental sintrópica: Ensaio para o futuro* (pp. 31–60). Cultura Acadêmica.
- Spazziani, M. L., Stipkovic, G. C., & Rumenos, N. N. (2024). Educação ambiental sintrópica e as competências emocionais, sociais e de trabalho dos professores e suas percepções na aprendizagem dos estudantes e da comunidade. *Aracê*, 6(4), 11798–11816.
- Spinoza, B. (2009). *Ética* (T. Tadeu, Trad.). Autêntica.
- The Mindfulness Initiative. (2024). *Mindfulness All-Party Parliamentary Group*. <https://www.themindfulnessinitiative.org/mindfulness-all-party-parliamentary-group>
- Vickery, C. E., & Dorjee, D. (2016). Mindfulness training in primary schools decreases negative affect and increases metacognition in children. *Frontiers in Psychology*, 6, 2025. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02025>
- Vieira, C. L. Z., Stipkovic, G., & Carnevalle, C. V. (2022). Educação emocional na educação ambiental sintrópica. In M. L. Spazziani, N. N. Rumenos, E. A. T. Pinto, C. Gheler-

- Costa, C. L. Z. Vieira, & F. Toqueti (Orgs.), *Educação ambiental sintrópica: Ensaio para o futuro* (pp. 193–210). Cultura Acadêmica.
- Vygotsky, L. S. (2001). *A construção do pensamento e da linguagem* (P. Bezerra, Trad.). Martins Fontes.
- Wallon, H. (2007). *A evolução psicológica da criança* (C. Berliner, Trad.). Martins Fontes.
- World Health Organization. (2024, October 5). *Mental health*. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wortmeyer, D. S., Silva, D. N. H., & Branco, A. U. (2014). Explorando o território dos afetos a partir de Lev Semenovitch Vigotski. *Psicologia em Estudo*, 19(2), 285–296. <https://doi.org/10.1590/1413-737223446011>
- Zabala, A. (2014). *A prática educativa: Como ensinar* (E. F. F. Rosa, Trad.). Penso.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>

### **CRedit Author Statement**

---

- **Reconhecimentos:** Agradecimentos à Diretoria de Educação e às Escolas Municipais da Prefeitura de São Manuel, SP.
  - **Financiamento:** Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).
  - **Conflitos de interesse:** Não se aplica.
  - **Aprovação ética:** Plataforma Brasil/Saúde CAAE nº 33143320.0.0000.5411.
  - **Disponibilidade de dados e material:** Parte dos dados e materiais produzidos no trabalho foi divulgada no *site* do Projeto (<https://educacaoambientals1.wixsite.com/gepeasa>) e dados que contenham informações sigilosas das instituições e participantes estão disponíveis para acesso em pastas/arquivo no Google Drive para os pesquisadores envolvidos.
  - **Contribuições dos autores:** Maria de Lourdes Spazziani (administração, coordenação e revisão); Nijima Novello Rumenos (conceitualização, análise de dados, escrita e revisão); Eliane Aparecida Toledo Pinto (delineamento metodológico, análise dos dados e elaboração do manuscrito); Giuliano Citrini Stipkovic (análises estatísticas, construção e interpretação dos resultados); Juliana Irani Fratucci De Gobbi (delineamento teórico e metodológico, análise dos dados e elaboração do manuscrito); Carla Gheler-Costa (análise e interpretação dos resultados, redação e análise crítica do manuscrito original); João Lucas Piubeli Doro (pesquisas, referências teóricas e elaboração do manuscrito).
- 

**Processamento e editoração: Editora Ibero-Americana de Educação**  
Revisão, formatação, normalização e tradução

