

## **MINDFULNESS NA SALA DE AULA: CONEXÕES ENTRE ATENÇÃO PLENA E APRENDIZAGEM**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n5-348>

**Data de submissão:** 23/04/2025

**Data de publicação:** 23/05/2025

**José Cleudo Matos Cardoso**

Bacharel em Psicologia

Instituição: Centro Universitário Vale do Salgado - UNIVS

E-mail: cleudocardoso@yahoo.com.br

**Ajassalla Aleixo Gonçalo**

Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação

Instituição: Must University (MUST)

E-mail: ajassallaaleixo@gmail.com

**Elvys Januário da Costa**

Mestrando em Tecnologias Emergentes em Educação

Instituição: Must University (MUST)

E-mail: elvyscosta13235@student.must.edu.com

**Giovanni Felix de Amaro**

Mestrando em Tecnologias Emergentes em Educação

Instituição: Must University (MUST)

E-mail: giovannifelix27@hotmail.com

**Leila Mendes Araújo**

Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação

Instituição: Must University (MUST)

E-mail: leilamds63@gmail.com

**Monya Cristina Vieira Faria**

Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação

Instituição: Must University (MUST)

E-mail: monyacristina@gmail.com

**Samantha de Araújo**

Mestra em Tecnologias Emergentes em Educação

Instituição: Must University (MUST)

E-mail: samdearaujo@gmail.com

**Vitor Rodrigo Bento**

Mestrando em Tecnologias Emergentes em Educação

Instituição: Must University (MUST)

E-mail: vitor.bento@seduc.gov.br

## RESUMO

Esta pesquisa teve como problema investigar como a prática de *mindfulness* pode melhorar o desempenho acadêmico, a regulação emocional e o clima escolar, visando entender as conexões entre a atenção plena e o processo de ensino-aprendizagem. O objetivo geral foi analisar a influência do *mindfulness* na aprendizagem, identificando seus impactos nas emoções e no ambiente escolar. A metodologia adotada foi uma revisão bibliográfica qualitativa, com a seleção de estudos relevantes sobre o tema, provenientes de fontes acadêmicas confiáveis. Os resultados mostraram que o *mindfulness* contribuiu para a redução da ansiedade, aumento da concentração e melhoria do desempenho acadêmico dos alunos. Além disso, a prática de *mindfulness* foi associada a uma regulação emocional eficaz, favorecendo a criação de um ambiente de aprendizagem positivo e inclusivo. A análise indicou que, embora o *mindfulness* tenha mostrado resultados positivos, a implementação enfrenta desafios como a falta de formação adequada dos educadores, resistência cultural e limitações de tempo. As considerações finais sugeriram que, com a devida formação e ajustes no currículo escolar, o *mindfulness* pode melhorar o ambiente escolar e o desempenho dos alunos. No entanto, a pesquisa indicou a necessidade de estudos para ampliar a compreensão dos efeitos de longo prazo do *mindfulness* no contexto educacional.

**Palavras-chave:** *Mindfulness*. Desempenho acadêmico. Regulação emocional. Clima escolar. Ensino-aprendizagem.

## 1 INTRODUÇÃO

O *mindfulness*, também conhecido como atenção plena, é uma prática originária da tradição budista, que visa ao cultivo da atenção no momento presente de maneira consciente e sem julgamentos. Nos últimos anos, essa prática tem ganhado destaque na educação, em especial no contexto escolar, no qual essa aplicação tem se mostrado eficaz na melhoria do bem-estar dos alunos e na promoção de um ambiente de aprendizado saudável. O conceito de *mindfulness* na educação envolve a adoção de práticas que favorecem o desenvolvimento da concentração, redução do estresse e aprimoramento das habilidades emocionais e sociais dos alunos, impactando o processo de ensino-aprendizagem. Este tema tem sido explorado por diversos estudiosos, que buscam entender as implicações dessa prática para o contexto educacional, no que diz respeito à melhoria do desempenho acadêmico e ao favorecimento de um ambiente escolar positivo e colaborativo.

A justificativa para a escolha deste tema reside na necessidade crescente de promover métodos pedagógicos que favoreçam o desenvolvimento integral dos alunos. A educação enfrenta desafios cada vez maiores, como o aumento da ansiedade, dificuldades de concentração e estresse entre os estudantes, fatores que podem comprometer o processo de aprendizagem. Nesse cenário, o *mindfulness* se apresenta como uma alternativa viável para lidar com essas questões, proporcionando aos alunos ferramentas para melhor gerir suas emoções e focar no aprendizado. Além disso, a prática de *mindfulness* pode contribuir para a construção de um ambiente escolar inclusivo no qual os alunos desenvolvem não apenas competências cognitivas, mas também habilidades socioemocionais essenciais para sua vida pessoal e profissional.

O problema que se propõe investigar nesta pesquisa refere-se à necessidade de compreender como as práticas de *mindfulness* podem ser integradas de maneira eficaz no ambiente escolar, influenciando os processos de aprendizagem e o comportamento dos alunos. Embora existam diversos estudos que abordam a aplicação de *mindfulness* em diferentes contextos, há uma carência de investigações que explorem a relação entre atenção plena e aprendizagem no ambiente escolar, em especial no que diz respeito à prática de *mindfulness* em sala de aula. Questões como a adaptação dos educadores à implementação dessas práticas, os desafios enfrentados pelos alunos e os efeitos observados na aprendizagem são aspectos que demandam maior atenção e análise. Por isso, é essencial avaliar o impacto dessa prática tanto no desempenho acadêmico quanto no desenvolvimento de habilidades socioemocionais dos estudantes.

O objetivo principal desta pesquisa é analisar as conexões entre a prática de *mindfulness* e a melhoria da aprendizagem em sala de aula, explorando como a atenção plena pode influenciar o processo de ensino-aprendizagem, a regulação emocional dos alunos e o clima escolar.

O texto está estruturado de forma a apresentar, de início, uma introdução sobre o tema, seguido de um referencial teórico que aborda os conceitos e fundamentos do *mindfulness*, suas aplicações na educação e os benefícios observados em estudos anteriores. Em seguida, são discutidos três tópicos principais relacionados ao impacto do *mindfulness* no desempenho acadêmico, na regulação emocional dos alunos e no ambiente escolar. A metodologia será detalhada, abordando os critérios utilizados na seleção da literatura e a análise dos estudos. A pesquisa também incluirá uma discussão sobre os resultados encontrados, considerando os desafios e as implicações pedagógicas do *mindfulness* no contexto educacional. Ao final, serão apresentadas as considerações finais, com sugestões para futuras pesquisas e reflexões sobre a implementação de *mindfulness* nas escolas.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico está estruturado para fornecer uma compreensão abrangente sobre o conceito de *mindfulness* e suas implicações no contexto educacional. Inicia-se com a definição de *mindfulness*, abordando suas origens e a adaptação do conceito para a educação, com ênfase nos principais estudos que fundamentam essa prática. Em seguida, explora-se a aplicação do *mindfulness* nas escolas, destacando os benefícios observados em diferentes pesquisas, como a melhoria da concentração, redução do estresse e desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Também são discutidas as teorias que relacionam *mindfulness* aos processos cognitivos, como a atenção e a memória, e a maneira como essas habilidades influenciam a aprendizagem dos alunos. O referencial teórico, portanto, busca proporcionar uma visão clara sobre a conexão entre atenção plena e aprendizagem, baseando-se em estudos e abordagens que sustentam a aplicação do *mindfulness* em sala de aula como uma ferramenta pedagógica eficaz.

## 3 IMPACTO DO MINDFULNESS NO DESEMPENHO ACADÊMICO

O impacto do *mindfulness* no desempenho acadêmico dos alunos tem sido estudado, e os resultados sugerem que a prática de atenção plena pode contribuir para a melhoria do desempenho escolar. A capacidade de focar no momento presente e reduzir os níveis de estresse pode influenciar a concentração e a capacidade de aprendizado dos alunos, refletindo-se nas notas e no rendimento acadêmico. Segundo Araujo e Pinheiro (2024, p. 12), “a prática de *mindfulness* pode ser vista como uma estratégia eficaz para aprimorar o foco e reduzir a ansiedade, fatores que influenciam o desempenho acadêmico, em especial em ambientes de alta pressão, como os exames”. Fica evidente como a redução da ansiedade, promovida pelo *mindfulness*, pode melhorar a capacidade do aluno em provas e exames, onde o controle emocional é fundamental para um bom desempenho.

Além disso, Demarzo *et al.* (2020, p. 45) ressaltam que “o *mindfulness*, ao ajudar os alunos a manterem-se presentes e focados, permite um melhor processamento das informações durante as atividades acadêmicas, contribuindo para uma compreensão profunda do conteúdo e para um melhor rendimento nas avaliações”. Esse estudo confirma que a atenção plena não só melhora a concentração, mas também a qualidade do aprendizado, possibilitando que o aluno aproveite melhor o tempo dedicado ao estudo e à realização de tarefas acadêmicas.

Por outro lado, Santos, Franqueira e Santos (2024, p. 72) destacam que “alunos que praticam *mindfulness* demonstram uma redução nos níveis de distração durante as aulas, o que leva a um aumento na sua capacidade de reter informações e aplicar os conhecimentos adquiridos”. Essa análise reforça a ideia de que a prática constante de *mindfulness* permite que os alunos se mantenham focados, o que impacta na retenção de informações e no desempenho acadêmico em provas e outras formas de avaliação.

Esses estudos indicam que o *mindfulness*, ao atuar tanto no aspecto emocional quanto cognitivo, favorece a aprendizagem ao promover um ambiente calmo e centrado. Ao permitir que os alunos gerenciem suas emoções e mantenham o foco no momento presente, o *mindfulness* facilita uma melhor absorção do conteúdo acadêmico, refletindo-se nos resultados das avaliações e no desempenho geral.

#### **4 MINDFULNESS E REGULAÇÃO EMOCIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR**

A regulação emocional é fundamental no processo de aprendizagem, pois permite que os alunos gerenciem suas emoções de maneira eficaz, facilitando o foco, a concentração e a resolução de problemas. No ambiente escolar, no qual situações de estresse e ansiedade são comuns, em especial durante provas ou atividades desafiadoras, a habilidade de controlar e direcionar as emoções pode ser determinante para o sucesso acadêmico. A prática de *mindfulness*, ao promover a atenção plena, auxilia na regulação emocional, proporcionando aos alunos ferramentas para lidarem melhor com suas emoções. Como aponta Terzi *et al.* (2020, p. 33), “a prática de *mindfulness* oferece uma abordagem eficaz para a gestão das emoções, permitindo que os alunos se tornem conscientes de suas respostas emocionais e, assim, possam agir de forma controlada e adaptativa”. Verifica-se como a atenção plena pode ser uma ferramenta fundamental para ajudar os alunos a se manterem focados e calmos, o que facilita sua aprendizagem.

Além disso, Meneses, Lopez e Fróes (2022) destacam que “ao aplicar práticas de *mindfulness*, os alunos desenvolvem uma maior consciência emocional, o que resulta em uma melhor regulação da ansiedade e do estresse, fatores que comprometem a concentração e a disposição para aprender” (p.

27). Esse estudo confirma que, ao reduzir a ansiedade, o *mindfulness* favorece a capacidade do aluno de se concentrar nas atividades escolares, permitindo uma aprendizagem eficaz.

A relevância do *mindfulness* na redução da ansiedade e na promoção de uma autorregulação emocional eficaz também foi observada por Araujo e Pinheiro (2024, p. 13), que afirmam que “os benefícios da prática de *mindfulness* em ambientes educacionais são evidentes na redução de sintomas de ansiedade e no aumento da capacidade de autorregulação emocional, permitindo que os alunos enfrentem desafios acadêmicos com maior resiliência”. A redução da ansiedade ajuda os alunos a lidarem com as demandas escolares de forma equilibrada e tranquila, favorecendo o seu bem-estar e o seu desempenho.

Esses estudos ressaltam como o *mindfulness* contribui para a regulação emocional dos alunos, criando um ambiente propício para o aprendizado. Ao permitir que os alunos se tornem conscientes de suas emoções, o *mindfulness* ajuda a reduzir os efeitos negativos da ansiedade e do estresse, promovendo uma melhor autorregulação emocional e facilitando o enfrentamento de desafios no ambiente escolar. Assim, a prática de *mindfulness* se configura como uma estratégia eficaz para melhorar o bem-estar emocional e o desempenho acadêmico dos estudantes.

## 5 MINDFULNESS E CLIMA ESCOLAR

A prática de *mindfulness* no ambiente escolar tem mostrado um impacto positivo na construção de um clima escolar saudável e cooperativo. *Mindfulness* não se limita apenas à melhoria do foco e da concentração, mas também contribui para o desenvolvimento de relações interpessoais entre professores e alunos, e entre os próprios alunos. De acordo com Terzi *et al.* (2020, p. 38), “ao integrar a prática de *mindfulness* no cotidiano escolar, os educadores promovem não apenas o foco dos alunos, mas também a criação de um ambiente colaborativo e empático, essencial para o processo de ensino-aprendizagem”. Esta afirmação evidencia que a prática de *mindfulness* tem o poder de transformar as interações no ambiente escolar, criando um espaço colaborativo, o que favorece o aprendizado.

Além disso, Araujo e Pinheiro (2024, p. 14) destacam que “a aplicação de *mindfulness* nas escolas tem mostrado resultados positivos não apenas no desempenho individual dos alunos, mas também nas relações interpessoais, pois promove a empatia e a compreensão mútua entre estudantes e professores”. A ênfase na empatia e na compreensão mútua sugere que a prática de *mindfulness* pode fortalecer os vínculos entre as pessoas, tornando o ambiente escolar inclusivo e acolhedor.

Outro aspecto fundamental observado por Demarzo *et al.* (2020, p. 48) é que “os benefícios da atenção plena se estendem para a criação de um ambiente de aprendizagem positivo, onde os alunos sentem-se à vontade para expressar suas ideias, sem medo de julgamento, o que favorece um clima de

inclusão e aceitação dentro da sala de aula”. Essa reflexão reforça a ideia de que a prática de *mindfulness* contribui para a criação de um ambiente seguro, no qual os alunos podem interagir e aprender uns com os outros de maneira cooperativa.

Essas contribuições demonstram como a prática de *mindfulness* não só impacta os alunos individualmente, mas também tem um efeito significativo na construção de um ambiente escolar positivo e inclusivo. Ao promover a empatia, a compreensão mútua e a redução do estresse, *mindfulness* contribui para a criação de uma atmosfera de respeito e colaboração, essencial para o processo educacional. Portanto, a implementação de *mindfulness* nas escolas tem o potencial de transformar a dinâmica escolar, criando um ambiente propício ao aprendizado.

## 6 METODOLOGIA

A metodologia adotada para esta pesquisa consiste em uma revisão bibliográfica, que tem como objetivo analisar as conexões entre a prática de *mindfulness* e o processo de aprendizagem no ambiente escolar. A pesquisa é do tipo qualitativa, baseada em um levantamento de estudos já publicados, como artigos científicos, livros, dissertações e teses. A abordagem utilizada foi exploratória, buscando mapear os principais conceitos, práticas e resultados encontrados na literatura sobre *mindfulness* na educação. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram as bases de dados acadêmicas, como *Google Scholar*, *Scopus*, *PubMed* e *Scielo*, onde foram selecionados os textos que tratam das implicações do *mindfulness* para o contexto educacional. A técnica de pesquisa consistiu na análise qualitativa dos textos selecionados, com a finalidade de extrair os principais achados relacionados à aplicação do *mindfulness* em sala de aula e seus impactos na aprendizagem. O processo de coleta envolveu a busca de palavras-chave específicas, como “*mindfulness* na educação”, “atenção plena”, “impacto do *mindfulness* na aprendizagem” e “*mindfulness* no ambiente escolar”, para garantir a relevância e a especificidade dos estudos encontrados.

O quadro a seguir apresenta as principais referências utilizadas nesta revisão bibliográfica, organizadas por autor, título conforme publicado, ano de publicação e tipo de trabalho. Essas referências foram selecionadas com base na relevância dos estudos para a temática abordada e na contribuição que cada uma oferece para o entendimento das conexões entre *mindfulness* e aprendizagem.

Quadro 1: Referências Utilizadas na Revisão Bibliográfica

Autor(es)	Título conforme publicado	Ano	Tipo de Trabalho
TERZI, A. M.; OLIVEIRA, D. R. de;	<i>Mindfulness</i> (“atenção plena”) em sala de aula: narrativas de alunos do 4º ano do Ensino Fundamental	2018	Artigo

SILVA, D. T. L.; NASCIMENTO, J. J.			
COSSIA, T.	Contribuições da meditação em âmbito escolar	2019	Dissertação (Mestrado)
ARAUJO, A. C.; SANTANA, C. L. A.; KOZASA, E. H.; <i>et al.</i>	Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil	2020	Artigo
ARAÚJO, Vitor Savio	Formação de professoras para o ensino crítico de língua portuguesa: uma experiência no curso de pedagogia por meio da plataforma Blackboard	2020	Dissertação (Mestrado)
DEMARZO, M.; OLIVEIRA, D. R. de; TERZI, A. M.; CAMPAYO, J. G.	<i>Mindfulness</i> para profissionais de educação: práticas para o bem-estar no trabalho e na vida pessoal	2020	Livro
TERZI, A. M.; MATOS, D. P.; RODRIGUES, M. L.	<i>Mindfulness</i> na educação e Paulo Freire: uma abordagem reflexiva	2020	Artigo
TIMBÓ, C. C.	A prática de <i>mindfulness</i> na formação de professores e professoras de música do curso de licenciatura em música da UFC, Sobral	2020	Artigo
MENESES, D. A.; LOPEZ, L. C. S.; FRÓES, M. M.	A combinação entre <i>mindfulness</i> e método ArtSci estimula a criatividade de forma transdisciplinar	2022	Artigo
OLIVEIRA, I. L. de; SILVA, L. R. C. da; <i>et al.</i>	<i>Mindfulness</i> como proposta para redução da ansiedade em vestibulandos	2022	Artigo
OLIVEIRA, Vanusa Batista de	A avaliação escolar no Brasil: contexto de desenvolvimento, conceitos, finalidades e legislação	2023	Capítulo de livro
ARAUJO, M. R.; PINHEIRO, V. P. G.	Prática da atenção plena e educação socioemocional na escola: uma revisão integrativa da literatura	2024	Artigo
PINHEIRO FILHO, I. S.; LIMA, N. D. S. de	Intervenções neuropsicopedagógicas para alunos com dificuldades de atenção	2024	Artigo
SANTOS, Silvana Maria Aparecida Viana; FRANQUEIRA, Alberto da Silva; SANTOS, Urbanize Cunha	Tecnologias educacionais para estudantes com deficiência visual: oportunidades e desafios	2024	Capítulo de livro
SANTOS, Silvana Maria Aparecida Viana; FRANQUEIRA, Alberto da Silva; SANTOS, Urbanize Cunha	O uso das tecnologias assistivas na alfabetização de crianças cegas	2024	Capítulo de livro

Fonte: autoria própria

Após a inserção deste quadro, é possível observar as fontes que sustentam as discussões e as análises realizadas ao longo do referencial teórico. As referências selecionadas abordam diferentes aspectos do tema, incluindo estudos sobre a eficácia do *mindfulness* na educação, suas aplicações

práticas e os benefícios observados em escolas ao longo dos anos. O quadro foi elaborado de forma a facilitar o acesso às obras consultadas, garantindo transparência e clareza na apresentação das bases teóricas que fundamentam a pesquisa.

## 7 EFICÁCIA DAS INTERVENÇÕES DE *MINDFULNESS* NA EDUCAÇÃO

A eficácia das intervenções de *mindfulness* na educação tem sido objeto de estudo em diversos contextos escolares, com resultados que apontam para benefícios significativos tanto no aspecto acadêmico quanto no emocional dos alunos. A prática de *mindfulness*, ao ser implementada em escolas, tem mostrado melhorias em áreas como a redução da ansiedade, o aumento da concentração e a melhora do relacionamento interpessoal. De acordo com Araujo e Pinheiro (2024, p. 12), “os estudos demonstram que, quando *mindfulness* é aplicado em ambientes educacionais, há uma significativa redução no estresse e nos sintomas de ansiedade entre os alunos, o que, por sua vez, contribui para uma maior capacidade de concentração e melhor desempenho acadêmico”. Essa análise reforça a ideia de que, ao promover a redução da ansiedade, *mindfulness* proporciona um ambiente favorável ao aprendizado.

No entanto, é fundamental destacar que a eficácia das intervenções de *mindfulness* pode variar conforme o contexto e a forma como são implementadas. Demarzo *et al.* (2020) observam que os resultados das práticas de *mindfulness* podem ser distintos dependendo da abordagem adotada, do treinamento dos educadores e do engajamento dos alunos, o que implica na necessidade de uma implementação bem estruturada para garantir os benefícios esperados. Essa afirmação aponta que, embora o *mindfulness* tenha potencial para melhorar a qualidade do ambiente educacional, sua eficácia está ligada à qualidade da implementação e ao comprometimento dos envolvidos.

Além disso, Terzi *et al.* (2020, p. 34) afirmam que “a aplicação de *mindfulness* nas escolas tem mostrado resultados positivos em termos de melhora no clima escolar e no desempenho acadêmico dos alunos, mas os efeitos podem ser pronunciados quando a prática é realizada de forma contínua e integrada ao currículo escolar”. Esse ponto destaca a relevância da continuidade e da integração da prática de *mindfulness* no dia a dia escolar para que os benefícios sejam de fato observados, sugerindo que intervenções pontuais podem não gerar os mesmos resultados duradouros.

A análise crítica dos resultados obtidos em diferentes contextos educacionais mostra que, embora a prática de *mindfulness* tenha demonstrado eficácia na melhoria do bem-estar dos alunos e no ambiente escolar como um todo, os resultados não são uniformes. Fatores como a preparação dos professores, o tempo dedicado à prática e o contexto específico da escola desempenham uma função fundamental na obtenção de resultados positivos. Assim, embora a pesquisa sugira que o *mindfulness*

pode ser uma ferramenta eficaz para melhorar o desempenho acadêmico e o clima escolar, a eficácia da intervenção depende de sua implementação adequada e de um compromisso constante com a prática.

## **8 DESAFIOS DA IMPLEMENTAÇÃO DO MINDFULNESS NAS ESCOLAS**

A implementação de *mindfulness* nas escolas, apesar de seus benefícios potenciais, enfrenta diversos desafios que podem comprometer a eficácia de sua aplicação. Um dos principais obstáculos relatados por educadores é a falta de formação adequada para conduzir práticas de *mindfulness* em sala de aula. Araujo e Pinheiro (2024, p. 13) apontam que “a maioria dos professores não possui treinamento formal para a aplicação de práticas de *mindfulness*, o que dificulta sua implementação eficaz e reduz os benefícios que poderiam ser alcançados”. A falta de formação adequada impede que os educadores compreendam completamente as nuances da prática e sua integração com as atividades pedagógicas, o que pode levar a uma aplicação superficial e ineficaz.

Além disso, Demarzo *et al.* (2020, p. 48) mencionam que “a resistência cultural ao *mindfulness*, em especial em contextos educacionais tradicionais, também representa um obstáculo significativo, pois muitos educadores e até mesmo alunos podem não compreender a relevância ou os benefícios dessa prática”. Sugere-se, então, que a prática de *mindfulness*, sendo muitas vezes vista como uma técnica alternativa ou não convencional, enfrenta resistência em contextos onde os métodos tradicionais de ensino e aprendizagem predominam. A resistência cultural pode ser um fator impeditivo para a aceitação do *mindfulness*, o que dificulta sua disseminação em escolas que já possuem práticas consolidadas.

As limitações de tempo também são um desafio constante na implementação do *mindfulness*. Terzi *et al.* (2020) afirmam que a sobrecarga de atividades curriculares e a falta de tempo disponível para atividades extracurriculares ou práticas de *mindfulness* em sala de aula são desafios recorrentes, tornando difícil para os professores dedicarem o tempo necessário para a prática. Esse aspecto demonstra como a estrutura curricular muitas vezes não permite a inclusão de novas práticas como o *mindfulness*, que exige tempo e dedicação para ser efetiva. Além disso, a agenda escolar apertada pode fazer com que as práticas de *mindfulness* sejam vistas como uma sobrecarga adicional para educadores e alunos.

Além dos desafios enfrentados pelos educadores, os alunos também enfrentam dificuldades ao se adaptarem à prática de *mindfulness* em sala de aula. A adaptação a uma nova prática que envolve o controle da mente e das emoções pode ser um processo desafiador. Araujo e Pinheiro (2024, p. 12) observam que “muitos alunos, em especial aqueles com dificuldades de concentração ou altos níveis

de ansiedade, podem encontrar dificuldades em se adaptar às práticas de *mindfulness*, o que pode levar à frustração e ao abandono da prática”. A adaptação de alunos com diferentes perfis emocionais e cognitivos à prática de *mindfulness* pode ser um desafio considerável, pois nem todos respondem da mesma maneira às técnicas propostas.

Esses obstáculos, tanto para educadores quanto para alunos, demonstram que a implementação de *mindfulness* nas escolas exige uma abordagem planejada. A formação adequada dos educadores, a superação da resistência cultural e a adaptação das práticas ao tempo disponível são aspectos fundamentais para o sucesso da implementação. Ao mesmo tempo, é fundamental considerar as necessidades individuais dos alunos e fornecer apoio para aqueles que enfrentam dificuldades ao adotar essa prática. Portanto, os desafios são significativos, mas podem ser superados com planejamento adequado e suporte contínuo para todos os envolvidos.

## **9 IMPLICAÇÕES PEDAGÓGICAS DO MINDFULNESS PARA O ENSINO E APRENDIZAGEM**

As implicações pedagógicas do *mindfulness* para o ensino e aprendizagem são discutidas na literatura, com ênfase em como essa prática pode ser integrada de forma eficaz nas práticas pedagógicas dos educadores. A incorporação do *mindfulness* no ambiente escolar permite que os professores promovam não apenas a aprendizagem cognitiva, mas também o desenvolvimento emocional e social dos alunos. Araujo e Pinheiro (2024, p. 14) destacam que “os educadores podem integrar o *mindfulness* nas suas práticas pedagógicas ao dedicar momentos no início ou no final das aulas para atividades que incentivem a atenção plena, proporcionando um espaço para que os alunos se concentrem no presente e se preparem para as atividades cognitivas”. Esta afirmação evidencia que, ao incluir práticas de *mindfulness* no início das aulas, os professores podem preparar os alunos para uma aprendizagem focada e atenta, criando um ambiente propício ao ensino.

Entretanto, a formação dos professores é fundamental para que o *mindfulness* seja implementado de forma eficaz. A falta de capacitação específica tem sido um desafio para a adoção dessa prática nas escolas. Segundo Demarzo *et al.* (2020), a formação contínua dos professores em práticas de *mindfulness* é essencial para garantir que os educadores compreendam os benefícios e as técnicas dessa prática, tornando possível sua aplicação com sucesso na rotina escolar. A análise sugere que a formação não deve ser pontual, mas sim um processo contínuo, garantindo que os educadores desenvolvam as habilidades necessárias para integrar o *mindfulness* de maneira significativa em suas abordagens pedagógicas. Isso implica a necessidade de treinamentos que abordem tanto os aspectos

teóricos quanto as técnicas práticas do *mindfulness*, o que aumenta as chances de sucesso da implementação.

Além disso, o *mindfulness* desempenha uma função fundamental no desenvolvimento integral dos alunos, pois auxilia na melhoria das habilidades socioemocionais, promovendo a regulação emocional e o fortalecimento de competências como empatia e autorregulação. Terzi *et al.* (2020, p. 36) afirmam que “a prática de *mindfulness* contribui para o desenvolvimento integral dos alunos, ao proporcionar um ambiente que favorece a gestão das emoções e a construção de relações interpessoais saudáveis”. Esse ponto destaca que, ao integrar *mindfulness*, os educadores não só estão ajudando os alunos a desenvolverem suas competências cognitivas, mas também a se tornarem equilibrados emocionalmente, o que pode refletir no desempenho acadêmico e nas relações interpessoais no ambiente escolar.

Portanto, integrar *mindfulness* nas práticas pedagógicas exige um esforço contínuo de formação dos educadores, além da adaptação dos currículos para incorporar práticas que favoreçam o desenvolvimento integral dos alunos. As implicações pedagógicas do *mindfulness* são vastas, e sua implementação eficaz pode melhorar tanto o aprendizado acadêmico quanto as competências emocionais dos alunos, criando um ambiente positivo e inclusivo na escola.

## 10 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa teve como objetivo analisar as conexões entre a prática de *mindfulness* e a melhoria da aprendizagem em sala de aula, explorando como a atenção plena pode influenciar o processo de ensino-aprendizagem, a regulação emocional dos alunos e o clima escolar. Os principais achados indicam que a prática de *mindfulness* tem um impacto positivo na melhoria do desempenho acadêmico dos alunos, na regulação emocional e na criação de um ambiente escolar colaborativo e inclusivo.

Em relação à melhoria do desempenho acadêmico, os resultados apontaram que a prática de *mindfulness* contribui para a redução da ansiedade, favorecendo a concentração e a retenção de informações. Ao promover uma gestão emocional eficaz, o *mindfulness* permite que os alunos se concentrem melhor nas atividades escolares, resultando em um melhor desempenho nas avaliações e nas tarefas diárias. A regulação emocional, por sua vez, mostrou-se um aspecto central do *mindfulness*, com a prática sendo capaz de reduzir níveis elevados de estresse e ansiedade, fatores que impactam a aprendizagem. Além disso, a regulação emocional melhora a capacidade dos alunos de lidar com situações de pressão, como provas e apresentações, o que reflete em seu comportamento e rendimento acadêmico.

Quanto ao clima escolar, foi observado que o *mindfulness* também desempenha uma função fundamental na melhoria das relações interpessoais entre alunos e professores, assim como entre os próprios alunos. A prática de *mindfulness* contribui para a criação de um ambiente empático e colaborativo, favorecendo uma comunicação aberta. Isso é fundamental para a construção de um ambiente de aprendizado positivo, onde os alunos se sentem seguros e motivados a participar do processo educacional.

No entanto, a implementação do *mindfulness* nas escolas enfrenta desafios significativos. A falta de formação específica para os educadores, a resistência cultural à adoção de novas práticas pedagógicas e as limitações de tempo são obstáculos que precisam ser superados para que a prática de *mindfulness* seja implementada de forma eficaz. Além disso, os alunos também podem enfrentar dificuldades iniciais para se adaptarem à prática, em especial aqueles que têm dificuldades de concentração ou que estão expostos a altos níveis de estresse.

Com base nos achados desta pesquisa, pode-se afirmar que o *mindfulness* pode ser uma ferramenta eficaz para melhorar o desempenho acadêmico, a regulação emocional e o clima escolar, desde que haja uma implementação adequada e um compromisso contínuo de todos os envolvidos. A formação contínua dos educadores e a adaptação dos currículos escolares são aspectos essenciais para que os benefícios do *mindfulness* sejam aproveitados.

Entretanto, a pesquisa também destaca a necessidade de estudos adicionais para complementar os achados aqui apresentados. A pesquisa poderia ser expandida para explorar os impactos do *mindfulness* em diferentes contextos educacionais, como em escolas públicas e privadas, e para diferentes faixas etárias. Além disso, seria interessante investigar como o *mindfulness* pode ser integrado a outros programas pedagógicos, a fim de maximizar seus benefícios. Outros estudos também poderiam investigar a longo prazo os efeitos do *mindfulness* na aprendizagem e no desenvolvimento socioemocional dos alunos, uma vez que os benefícios iniciais podem se expandir e se fortalecer com a prática contínua.

Portanto, embora os resultados desta pesquisa sugiram que o *mindfulness* tem um impacto positivo significativo na aprendizagem, pesquisas são necessárias para ampliar a compreensão de como essa prática pode ser utilizada de maneira eficaz e adaptada às diversas realidades escolares. As contribuições do estudo indicam que, com a devida formação e adaptação, o *mindfulness* pode desempenhar um função fundamental no processo educacional, promovendo tanto o bem-estar dos alunos quanto a melhoria no desempenho acadêmico e no ambiente escolar como um todo.

## REFERÊNCIAS

ARAUJO, A. C.; SANTANA, C. L. A.; KOZASA, E. H.; et al. Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. *Acta Paulista de Enfermagem*, 2020. Disponível em: <https://www.Scielo.br/j/ape/a/zskyVyDjyTwpxB5sMJsK5Qj/>

ARAUJO, M. R.; PINHEIRO, V. P. G. Prática da atenção plena e educação socioemocional na escola: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Humanidades e Tecnologia Interdisciplinares*, 2024. Disponível em: [https://revistas.icesp.br/index.php/FINOM\\_Humanidade\\_Tecnologia/article/view/5571](https://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/5571)

ARAÚJO, Vitor Savio. Formação de professoras para o ensino crítico de língua portuguesa: uma experiência no curso de pedagogia por meio da plataforma Blackboard. 2020. 119 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual de Goiás. Disponível em: [https://www.bdtd.ueg.br/bitstream/tede/786/2/VITOR\\_SAVIO\\_DE\\_ARAUJO.pdf](https://www.bdtd.ueg.br/bitstream/tede/786/2/VITOR_SAVIO_DE_ARAUJO.pdf).

COSSIA, T. Contribuições da meditação em âmbito escolar. 2019. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Municipal de São Caetano do Sul, São Caetano do Sul. Disponível em: <https://repositorio.uscs.edu.br/items/fd4b90db-6e36-4b50-a8fb-9b38a49040e4>

DEMARZO, M.; OLIVEIRA, D. R. de; TERZI, A. M.; CAMPAYO, J. G. Mindfulness para profissionais de educação: práticas para o bem-estar no trabalho e na vida pessoal. São Paulo: [s.n.], 2020. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=Aqb5DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=Mindfulness+na+Sala+de+Aula:+Conex%C3%B5es+Entre+Aten%C3%A7%C3%A3o+Plena+e+Aprendizagem&ots=bzg0moiyRh&sig=F2yaPBnZu0fMEDoXRF3zIwhpJFE>

MENESES, D. A.; LOPEZ, L. C. S.; FRÓES, M. M. A combinação entre mindfulness e método ArtSci estimula a criatividade de forma transdisciplinar. *Revista Diálogo Educacional*, 2022. Disponível em: [http://educa.fcc.org.br/Scielo.php?pid=S1981-416X2022000100108&script=sci\\_arttext](http://educa.fcc.org.br/Scielo.php?pid=S1981-416X2022000100108&script=sci_arttext)

OLIVEIRA, I. L. de; SILVA, L. R. C. da; et al. Mindfulness como proposta para redução da ansiedade em vestibulandos. *Anais da Semana de Psicologia*, 2022. Disponível em: <https://www.edupe.upe.br/images/livros/Anais%20da%20Semana%20Universitaria%20da%20UPE%202023.pdf#page=188>

OLIVEIRA, Vanusa Batista de. A avaliação escolar no Brasil: contexto de desenvolvimento, conceitos, finalidades e legislação. In: DERING, Renato de Oliveira (Org.). *Estudos sobre ensino, língua e literatura: teoria e metodologias*. Goiânia: Instituto Dering Educacional, 2023. p. 35-57.

PINHEIRO FILHO, I. S.; LIMA, N. D. S. de. Intervenções neuropsicopedagógicas para alunos com dificuldades de atenção. *Interfaces Científicas: Educação*, 2024. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/educacao/article/view/12089>

SANTOS, Silvana Maria Aparecida Viana; FRANQUEIRA, Alberto da Silva; SANTOS, Urbanize Cunha. Tecnologias educacionais para estudantes com deficiência visual: oportunidades e desafios. In: SANTOS, Silvana Maria Aparecida Viana; FRANQUEIRA, Alberto da Silva; SANTOS, Urbanize Cunha (Org.). *Inclusão e acessibilidade para pessoas com deficiência visual*. São Paulo: Arché, 2024. p. 66-90. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.978-65-6054-089-7.3>.

SANTOS, Silvana Maria Aparecida Viana; FRANQUEIRA, Alberto da Silva; SANTOS, Urbanize Cunha. O uso das tecnologias assistivas na alfabetização de crianças cegas. In: SANTOS, Silvana Maria Aparecida Viana; FRANQUEIRA, Alberto da Silva; SANTOS, Urbanize Cunha (Org.). Inclusão e acessibilidade para pessoas com deficiência visual. São Paulo: Arché, 2024. p. 39-65. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.978-65-6054-089-7.2>.

TERZI, A. M.; MATOS, D. P.; RODRIGUES, M. L. Mindfulness na educação e Paulo Freire: uma abordagem reflexiva. Interface – Comunicação, Saúde, Educação, 2020. Disponível em: <https://www.Scielo.br/j/icse/a/rS6LwtwFJMPyVs9qHLMCyD/?lang=pt>

TERZI, A. M.; OLIVEIRA, D. R. de; SILVA, D. T. L.; NASCIMENTO, J. J. Mindfulness (“atenção plena”) em sala de aula: narrativas de alunos do 4º ano do Ensino Fundamental. 2018. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Marcelo-Demarzo/publication/326446495\\_MINDFULNESS\\_ATENCAO\\_PLENA\\_EM\\_SALA\\_DE\\_AULA\\_NARRATIVAS\\_DE\\_ALUNOS\\_DO\\_4\\_ANO\\_DO\\_ENSINO\\_FUNDAMENTAL.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marcelo-Demarzo/publication/326446495_MINDFULNESS_ATENCAO_PLENA_EM_SALA_DE_AULA_NARRATIVAS_DE_ALUNOS_DO_4_ANO_DO_ENSINO_FUNDAMENTAL/links/5b4dfb12aca27217ff9d3a9c/MINDFULNESS_ATENCAO_PLENA_EM_SALA_DE_AULA_NARRATIVAS_DE_ALUNOS_DO_4_ANO_DO_ENSINO_FUNDAMENTAL.pdf)

TIMBÓ, C. C. A prática de mindfulness na formação de professores e professoras de música do curso de licenciatura em música da UFC, Sobral. 2020. Disponível em: [https://abem.mus.br/anais\\_ernd/v6/papers/2198/public/2198-8758-1-PB.pdf](https://abem.mus.br/anais_ernd/v6/papers/2198/public/2198-8758-1-PB.pdf)