

TREINAMENTO EM *MINDFULNESS* COMO FERRAMENTA POTENCIAL PARA APRIMORAR A APRENDIZAGEM DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

MINDFULNESS TRAINING AS A POTENCIAL TOOL TO IMPROVE LEARNING OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

EL ENTRENAMIENTO EM MINDFULNESS COMO POTENCIAL HERRAMIENTA PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

RUDY BRANDÃO CUNHA¹
email@email.com.br

CRISTINA NOVIKOFF¹
<email@email.com.br>

¹Exército Brasileiro. Rio de Janeiro, RJ, País.

Resumo: Este estudo tem como tema *Mindfulness* e Aprendizagem. Partindo de uma problemática na qual sintomas como de falta de atenção, ansiedade e depressão são cada vez mais comuns entre jovens estudantes, este artigo teve como base a seguinte pergunta de partida: “O Treinamento em *Mindfulness* é capaz de contribuir para o processo de aprendizagem de crianças e adolescentes?” Assim, o objetivo desta pesquisa é verificar se o MT aplicado no contexto escolar é capaz de contribuir para o processo de aprendizagem de crianças e adolescentes. Partimos do pressuposto de que o MT tem potencial significativo de auxiliar no processo integral de aprendizagem de crianças e jovens. Para tal, utilizou-se uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa. Ao fim do estudo, chegou-se aos seguintes resultados: 1) O MT emergiu como instrumento capaz de promover a melhora da saúde física e mental de crianças e jovens; 2) O MT colaborou para a melhora da relação professor-aluno e aumento de comportamentos sociais positivos em sala de aula; 3) O MT se mostrou como ferramenta capaz de contribuir para o desenvolvimento de funções psicológicas superiores como atenção e emoção em crianças e adolescentes (abordagem sobre aprendizagem em Vigotski); 4) O MT se mostrou como um recurso capaz de contribuir para o processo integral de aprendizagem de crianças e adolescentes em contexto escolar, promovendo habilidades cognitivas, afetivas e sociais (abordagem sobre aprendizagem em Illeris); 5) Existem evidências que apontam para uma possível correlação entre as habilidades aprendidas por meio do MT e a melhora da saúde física e mental de crianças e adolescentes que receberam este tipo de treinamento.

Palavras-chave: *mindfulness*, treinamento em *mindfulness* (MT), atenção plena, aprendizagem, crianças e adolescentes.

Abstract: This study's theme is Mindfulness and Learning. Starting from a problem in which symptoms such as lack of attention, anxiety and depression are increasingly among young students, this article was based on the following starting question: “Is Mindfulness Training capable of contributing to the learning process of children and adolescents?” Thus, the objective of this research is to verify whether MT applied in the school context is capable of contributing to the learning process of children and adolescents. We assume that MT has significant potential to assist in the integral learning process of children and young people. We used a bibliographical research with a qualitative approach. At the end of the study, the

following results were reached: 1) MT emerged as an instrument capable of promoting improvements in the physical and mental health of children and young people; 2) MT contributed to improving the teacher-student relationship and increasing positive social behaviors in the classroom; 3) MT proved to be a tool capable of contributing to the development of higher psychological functions such as attention and emotion in children and adolescents (Vygotsky's approach about learning); 4) MT proved to be a resource capable of contributing to the integral learning process of children and adolescents in a school context, promoting cognitive, affective and social skills (approach about learning in Illeris); 5) There is evidence that points to a possible correlation between the skills learned through MT and the improvement in the physical and mental health of children and adolescents who received this type of training.

Keywords: mindfulness, mindfulness training (MT), learning, children and adolescents.

Resumen: El tema de este estudio es Mindfulness y aprendizaje. Partiendo de una problemática en la que síntomas como la falta de atención, la ansiedad y la depresión son cada vez más comunes entre los jóvenes estudiantes, este artículo se basó en la siguiente pregunta de partida: “¿El Entrenamiento Mindfulness es capaz de contribuir al proceso de aprendizaje de niños y adolescentes?” Así, el objetivo de esta investigación es verificar si la MT aplicada en el contexto escolar es capaz de contribuir al proceso de aprendizaje de niños y adolescentes. Asumimos que la MT tiene un potencial significativo para ayudar en el proceso de aprendizaje integral de niños y jóvenes. Para ello, se utilizó una investigación bibliográfica con enfoque cualitativo. Al final del estudio, se llegó a los siguientes resultados: 1) la MT surgió como un instrumento capaz de promover mejoras en la salud física y mental de niños y jóvenes; 2) MT ha contribuido para mejorar la relación profesor-alumno y aumentar conductas sociales positivas en el aula; 3) la MT ha demostrado ser una herramienta capaz de contribuir al desarrollo de funciones psicológicas superiores como la atención y la emoción en niños y adolescentes (enfoque del aprendizaje en Vygotsky); 4) El MT demostró ser un recurso capaz de contribuir al proceso de aprendizaje integral de niños y adolescentes en el contexto escolar, promoviendo habilidades cognitivas, afectivas y sociales (enfoque de aprendizaje en Illeris); 5) Existe evidencia que apunta a una posible correlación entre las habilidades aprendidas a través de la MT y la mejora en la salud física y mental de niños y adolescentes que recibieron este tipo de entrenamiento.

Palabras clave: mindfulness, entrenamiento en mindfulness (TM), aprendizaje, niños y adolescentes.

INTRODUÇÃO

O *Mindfulness*, ou Atenção Plena, tem suas raízes no estudo de práticas contemplativas, como o yoga, e a meditação, entre outras. Ao remover a conotação-filosófica e religiosa, tornou-se uma prática secular que permite o desenvolvimento de habilidades mentais, emocionais e sociais, trazendo benefícios para a saúde integral do indivíduo.

O estudo da Atenção Plena vem se intensificando nas últimas décadas, com a criação de diversas intervenções baseadas em *Mindfulness* (MBIs). Inicialmente aplicadas em adultos, principalmente na área

de saúde, mais recentemente estão sendo aplicadas também em crianças e adolescentes no contexto educacional. Os benefícios notáveis do treinamento em *Mindfulness* (MT) incluem desenvolvimento de habilidades como atenção, memória e regulação emocional e melhoras na saúde em geral, com a redução de sintomas de ansiedade e depressão e o aumento da sensação de bem-estar, entre outros.

Na era pós-moderna, o avanço tecnológico e a proliferação de dispositivos eletrônicos trouxeram consigo um excesso de estímulos e distrações que impactam profundamente a capacidade de concentração e aprendizado de crianças e adolescentes. A falta de atenção e a dificuldade em se concentrar, além do aumento de sintomas de ansiedade e depressão em crianças e jovens são fenômenos cada vez mais comuns. Isso levanta a seguinte questão, foco deste estudo: O Treinamento em *Mindfulness* (MT) é capaz de contribuir para o processo de aprendizagem de crianças e adolescentes?

Este estudo se justifica devido ao crescente destaque sobre a prática do *Mindfulness* respaldado por estudos empíricos que evidenciam seus benefícios comprovados para a saúde física e mental. No entanto, sua aplicação específica no contexto educacional ainda é um campo em desenvolvimento e expansão, demandando novas pesquisas com o objetivo de aprimorar a compreensão e a aplicação desta ferramenta em benefício da aprendizagem de crianças e jovens.

Com o propósito de alcançar tais objetivos, esta pesquisa se propõe a mapear as diferentes abordagens conceituais de *Mindfulness*; descrever alguns protocolos de Treinamento em *Mindfulness* (MT), compreendendo seus enfoques específicos; explorar a concepção de aprendizagem como um processo integral e; discutir como o MT pode se tornar uma ferramenta valiosa para aprimorar o processo de aprendizagem em crianças e adolescentes.

O pressuposto que norteia esta pesquisa é que o treinamento em *Mindfulness* tem o potencial significativo de auxiliar no processo de aprendizagem de crianças e a jovens, possibilitando-lhes o desenvolvimento de habilidades úteis para a enfrentar os obstáculos impostos pelo contexto pós-moderno digital.

Este artigo, a partir de uma revisão da literatura criteriosa e integrada sobre *Mindfulness* e sobre o processo de aprendizagem, buscará evidências para verificar o potencial do MT como ferramenta capaz de contribuir para o processo de aprendizagem de crianças e adolescentes.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 *Mindfulness*: alguns entendimentos

Esta seção visa apresentar uma maior compreensão sobre a definição de *Mindfulness* (Atenção Plena), descrever e comparar alguns treinamentos em *Mindfulness* (MT), destacando seus enfoques, semelhanças e diferenças. Além disso, visa apresentar os principais benefícios da prática de *Mindfulness* para a saúde integral do indivíduo.

2.1.1 Conceitualização

Antes de abordar algumas definições de *Mindfulness*, é importante conhecer como esta ferramenta está sendo tratada academicamente. Nas últimas décadas, surgiu um novo campo de estudo multidisciplinar, que tem sido chamado de Ciência Contemplativa.

A Ciência Contemplativa busca integrar conhecimentos de diversas áreas, incluindo a psicologia do desenvolvimento, neurociência cognitiva, fenomenologia e psiquiatria, com o objetivo de compreender o sistema mente-corpo e explorar práticas derivadas de tradições contemplativas (THOMPSON, 2007 *apud* FRANK; JENNINGS; GREENBERG, 2013). Um dos focos desse novo campo da ciência é investigar e entender como práticas secularizadas, como *Mindfulness*, meditação e yoga podem contribuir para o alívio do sofrimento e para o desenvolvimento humano (KABAT-ZINN, 2003 *apud* FRANK; JENNINGS; GREENBERG, 2013).

A comunidade científica tem se organizado para estudar as práticas contemplativas já citadas no intuito de conhecer seus mecanismos de atuação no corpo e na mente, os benefícios gerados e criar intervenções e treinamentos para o uso destas ferramentas em prol de diversas populações e em variados contextos.

Nessa conjuntura, torna-se fundamental adquirir uma compreensão mais profunda da Atenção Plena a fim de avançar em nosso estudo, cujo objetivo é aplicá-la de forma útil no ambiente educacional. Portanto, neste artigo, apresentamos alguns conceitos amplamente utilizados em relação ao *Mindfulness*, conforme tratados na literatura.

A qualidade de consciência buscada pela prática da atenção plena inclui abertura ou receptividade, curiosidade e uma atitude de não julgamento. Uma ênfase é colocada em ver e aceitar as coisas como elas são sem tentar mudá-los. A atenção plena é contrastada com funcionamento mental habitual, ou 'estar no modo piloto automático' (MELBOURNE ACADEMIC MINDFULNESS INTEREST GROUP, 2006, p. 286, tradução nossa). O consenso emergente sugere que *Mindfulness* pode ser tratada como uma habilidade de autorregulação que pode ser cultivada intencionalmente para promover maiores níveis de saúde e bem-estar (BAER, 2003; BROWN; RYAN, 2003, *apud* FRANK; JENNINGS; GREENBERG, 2013, p. 206, tradução nossa).

“Embora o *Mindfulness* tenha sido definido de diferentes formas, este termo tem sido usado para descrever um tipo particular de atenção que é caracterizado por um foco intencional no momento presente e uma observação não avaliativa da experiência.” (KABAT-ZINN, 1994, *apud* FRANK; JENNINGS; GREENBERG, 2013, p. 206, tradução nossa).

A definição mais citada de *Mindfulness* em estudos científicos é a de Kabat-Zinn (1994, p.4, tradução nossa): “prestar atenção de uma maneira particular: de propósito, no momento presente e sem julgamento”.

O *Melbourne Academic Mindfulness Interest Group* (2006) aprofunda o entendimento do conceito acima, separando-o em partes, que denomina de “mecanismos psicológicos de *Mindfulness*”, da seguinte forma:

- Prestar atenção de maneira particular: o primeiro mecanismo psicológico de *Mindfulness* envolve a capacidade de prestar atenção de maneira específica, que neste caso significa adotar uma atenção metacognitiva. A metacognição, segundo a psicologia, refere-se à habilidade de monitorar nossos pensamentos e o foco de nossa atenção, direcionando-o de forma intencional. Dessa forma, ocorre uma espécie de descentramento do pensamento, de tal forma que este é compreendido como um evento mental transitório e não uma representação direta da realidade;
- Prestar atenção de propósito e no momento presente: esse mecanismo implica em direcionar a atenção de forma intencional para a experiência do momento atual. Essa prática permite perceber quando nos perdemos em ruminções mentais sobre o passado ou o futuro e nos treina para retornar a atenção ao presente. Isso resulta em uma gradual redução da tendência de desviar a atenção para experiências passadas ou futuras, permitindo que o momento presente ocupe cada vez mais espaço em nossa consciência.
- Prestar atenção sem julgar: este último mecanismo se refere a prestar atenção com uma atitude de não avaliação perante as experiências internas e externas. Julgar nossas próprias experiências tende a amplificar seus efeitos, de acordo com essa abordagem. O resultado desse mecanismo é um aumento da flexibilidade cognitiva, onde as experiências mentais/emocionais são percebidas sem os rótulos de nossos julgamentos automáticos. Isso ajuda as pessoas a enfrentarem dificuldades de forma mais leve, reduzindo o sofrimento.

A autocompaixão, no contexto do *Mindfulness*, é conceituada como a aceitação psicológica, que acontece por meio da curiosidade e da familiarização com as reações automatizadas e inflexíveis à experiência vivenciada pelo indivíduo. (NEFF; GERMER, 2013, *apud* TATTON-RAMOS *et al.*, 2016).

Vale destacar que, apesar de *Mindfulness* ser traduzido como Atenção Plena, o aspecto da autocompaixão também é fundamental para a prática.

A partir da análise do referencial teórico a respeito dos entendimentos da conceitualização de *Mindfulness*, assinalamos que o: *Mindfulness* ou Atenção Plena é o exercício da presença, que visa sair de um modo “piloto automático” de estar, para um modo de maior consciência da experiência do momento presente, no qual se destacam dois aspectos:

- Aspecto atencional: que significa dirigir a atenção, intencionalmente, para a experiência do momento presente, momento a momento;
- Aspecto atitudinal de autocompaixão: no qual, a partir do foco atencional, a experiência do momento presente é observada e vivenciada com uma atitude de curiosidade, abertura, aceitação, não avaliação, não julgamento.

2.1.2 Alguns Treinamentos em *Mindfulness* (MT)

Nesta sessão, descreveremos alguns protocolos de treinamento em *Mindfulness* MT, destacando, quando possível, o enfoque de cada um, os temas abordados e características mais práticas, como tempo de duração e quantidade de sessões formais de treinamento. Sobretudo, o mais relevante é perceber quais habilidades cada treinamento se propõe a desenvolver em seus participantes, o que está intimamente ligado à aprendizagem.

O MT tem se mostrado uma ferramenta eficaz para melhorar o bem-estar emocional e psicológico de indivíduos de todas as idades. No entanto, a aplicação dessas práticas pode variar significativamente, dependendo do público-alvo e dos objetivos específicos. Em consequência dessas distintas necessidades e aplicações, diferentes protocolos de intervenções/treinamentos foram criados ou adaptados. Abordaremos, a seguir, os seguintes MT: Dot-be, MindUp, Learning to Breathe (L2B), e o MT baseado no modelo de equilíbrio proposto por Wallace e Shapiro (2006).

Descrição de alguns Treinamentos em *Mindfulness*:

1. *Dot-be*: O *Dot-be*, baseado no MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*), oferece um programa estruturado para crianças e adolescentes. Diferentemente da abordagem formal de *Mindfulness* para adultos, o *Dot-be* enfatiza atividades lúdicas e informais, com práticas de até 15 minutos, ao invés dos 40 minutos de cada sessão do treinamento para adultos. O programa aborda dez temas ao longo de oito a dez encontros, incluindo tópicos como reconhecimento de preocupações, estar presente no momento e fazer amizade com as dificuldades. Essa abordagem adaptada torna o *Mindfulness* mais acessível e relevante para um público jovem (TATTON-RAMOS *et al.*, 2016).

Assim o *Dot-be* trabalha o a Atenção Plena de forma lúdica, em sessões curtas e pretende desenvolver aspectos como atenção ao presente, não julgamento e aprender a lidar com as preocupações (manejo da ansiedade).

2. *MindUp*: treinamento voltado para educadores e crianças. O protocolo *MindUp* concentra-se no treinamento de Atenção Plena visando melhorar os níveis de autoconsciência, atenção focada, autorregulação emocional, otimismo e afetos positivos. Organizado em quatro temas distribuídos ao longo de dez semanas, o *MindUp* utiliza práticas como a atenção ao som de um instrumento e a exploração de sensações, pensamentos e sentimentos para promover o bem-estar emocional e cognitivo. Essa abordagem demonstra como o *Mindfulness* pode ser integrado eficazmente no ambiente educacional (TATTON-RAMOS *et al.*, 2016).

Pela descrição acima, pode-se perceber que além de desenvolver atenção, foco e não julgamento, o MT *MindUp* também tem por objetivo trabalhar algumas questões emocionais, tais como autorregulação, otimismo e cultivo de emoções positivas.

3. *Learning to Breathe* (L2B): “aprendendo a respirar”. Este programa, com duração de seis semanas, foi desenvolvido especificamente para jovens. Ele se concentra na promoção da autoconsciência corporal, habilidades metacognitivas e na redução de autojulgamentos prejudiciais, contribuindo para uma regulação emocional mais eficaz (BRODERICK; METZ, 2009 apud TATTON-RAMOS *et al.*, 2016).

Assim pode-se perceber que o programa L2L trabalha além da qualidade atencional e do não julgamento, a metacognição (que se relaciona com a atenção), e dentro do não julgamento, trabalha a redução do autojulgamento, que nada mais é do que o desenvolvimento da autocompaixão.

4. MT baseado na promoção do bem-estar por meio do cultivo dos 4 equilíbrios, proposto por Wallace e Shapiro (2006): Equilíbrio Conativo, Atencional, Cognitivo e Afetivo (WENCESLAU; SOUZA; SOUZA, 2022):

Equilíbrio conativo: cultivo de aspirações e motivações realistas orientadas para a própria felicidade e para o bem-estar coletivo. Equilíbrio atencional: cultivo voluntário da habilidade atencional, com focos sensoriais, cognitivos e emocionais, com reconhecimento das oscilações da própria atenção. Equilíbrio cognitivo: Utilizar a contemplação, sem a imposição automática de ideias preconcebidas, para engajar-se com as experiências psicológicas pessoais e da realidade. Equilíbrio afetivo: capacidade de regular as próprias emoções, tomando consciência delas, estimulando-as ou apenas acolhendo-as, com intencionalidade (WALLACE; SHAPIRO, 2006 *apud* WENCESLAU; SOUZA; SOUZA, 2022).

Este programa deixa clara uma proposta de desenvolvimento integral do indivíduo, que visa cultivar habilidades cognitivas, afetivas e sociais. A questão social aparece de forma mais aparente no equilíbrio conativo, onde se é estimulado a nutrir motivações que beneficiem o bem-estar coletivo.

Sobre a aplicação de MT para crianças e adolescentes, verificou-se uma série de adaptações são necessárias para tornar os programas eficazes ao serem aplicados a essas faixas etárias:

As principais adaptações deveriam estar relacionadas a: (a) manutenção de estrutura de protocolos; (b) menor duração das práticas; (c) engajamento de pais e cuidadores; (d) maior utilização de práticas denominadas “informais” – inclusão de uma atitude *mindful* e autocompassiva em atividades cotidianas, ao invés do estabelecimento de um compromisso formal com um exercício específico, por um número exato de minutos por dia; (e) aumento da variedade de práticas (incluindo a incorporação da tecnologia, como a utilização de *tablets* e *internet*); (f) utilização de metáforas durante situações de psicoeducação; (g) utilização dos cinco sentidos (maior inclusão de habilidades sensoriomotoras) (THOMPSON; GAUNTLETT-GILBERT, 2008 *apud* TATTON-RAMOS *et al.*, 2016, p. 1378).

Para sintetizar as habilidades treinadas nos quatro protocolos de MT-abordados anteriormente, dividiremos, apenas para fins didáticos de modo a facilitar o nosso estudo, de acordo com a dimensão de desenvolvimento humano predominante de cada capacidade treinada:

1. Dimensão cognitiva: desenvolvimento da atenção, foco, metacognição, autoconsciência;
2. Dimensão afetiva: regulação das emoções, otimismo, cultivo de emoções positivas, manejo das preocupações (ansiedade), não julgamento, autocompaixão, desenvolvimento de motivações positivas voltadas à própria felicidade.
3. Dimensão social: nutrir motivações voltadas para a felicidade e bem-estar coletivo.

Com todo o referencial teórico trazido nesta seção, é possível observar que os diversos Treinamentos em *Mindfulness* visam desenvolver variadas habilidades humanas, nas esferas cognitiva, afetiva e social e que os mesmos podem ser aplicados com sucesso em prol do desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, desde que passem por algumas adaptações, de forma, mas mantendo a essência de cada programa.

2.1.3 Benefícios da prática de *Mindfulness* para saúde integral do indivíduo

Existem uma série de estudos científicos mencionando benefícios para a saúde, gerados a partir de Intervenções baseadas em *Mindfulness* (MBIs), ou Treinamentos baseados em *Mindfulness* (MT), em diferentes contextos, populações, faixas etárias.

O *Melborne Academic Mindfulness Interest Group* (2006) realizou um estudo bibliográfico a respeito do tema, apresentando os seguintes benefícios gerados pela utilização de variadas MBIs: redução de distúrbios de humor e redução do estresse em pacientes com câncer que receberam o Programa de *Mindfulness* para redução do estresse (MBSR) (SPECIA, *et al.*, 2000); *Mindfulness* como um método de autoajuda eficaz em minimizar problemas físicos e disfunções psicológicas em pessoas com esclerose múltipla (MILLS; ALLEN, 2000); melhora do bem estar, sintomas psicológicos, avaliações de empatia e experiências espirituais em um grupo de estudantes (AUSTIN, 1997 e SHAPIRO; SCHWARTZ; BONNER, 1998); melhora dos níveis de estresse e de pânico em pacientes com transtornos de ansiedade submetidos ao MBSR (KABBAT-ZINN, 1992) e redução de episódios de compulsão alimentar de uma média de 4 por semana para 1,6, em um grupo de 18 mulheres diagnosticadas com transtorno de compulsão alimentar periódica (KRISTELLER; HALLETT, 1999).

A partir do estudo acima, verifica-se que a prática de *Mindfulness* é capaz de contribuir de forma positiva para a saúde física e mental do indivíduo, podendo ser utilizada tanto em pessoas saudáveis, melhorando ainda mais a sua saúde e qualidade de vida, ou em pessoas já com algum diagnóstico patológico, físico e mental, contribuindo para a diminuição de seus sintomas. A maior quantidade dos estudos acima foi realizada em populações de adultos.

Porém, existem pesquisas apontando que estas melhoras na saúde também podem ocorrer em crianças e jovens: “Esta série de evidências sugere que os efeitos do treinamento de *Mindfulness* em

ambientes educacionais podem ser semelhantes àqueles verificados em adultos em contextos de saúde (HUPPERT; JOHNSON, 2010; ROTNE; ROTNE, 2013, *apud* TATTON-RAMOS *et al.*, 2016, p.1380).

Na apresentação dos resultados, serão mapeados os benefícios do MT quando aplicados em populações de crianças, adolescentes e professores, ocasionando em aprendizagem de habilidades e benefícios para a saúde destas faixas etárias, em contexto escolar.

2.2 Processo de Aprendizagem

Esta seção visa apresentar conceitos relacionados ao processo de aprendizagem de crianças e adolescentes, enfatizando-a como um processo abrangente de desenvolvimento.

Serão discutidas a abordagem de Vigotski sobre o tema, na qual se destaca o conceito de funções psicológicas superiores, muito relacionado às habilidades trabalhadas a partir dos diversos treinamentos em Atenção Plena e outra visão, de Knud Illeris, que traz o conceito das três dimensões de aprendizagem, evidenciando de maneira clara o caráter integral do processo de aprendizagem.

2.2.1 Uma abordagem em Vigotski

A educação contemporânea enfrenta desafios complexos, frequentemente marcados pelo sistema educacional neoliberal, que possui a tendência de tentar padronizar o ritmo e os resultados da aprendizagem (RAAD, 2016). Nesse quadro, Vigotski, renomado teórico da psicologia e da educação, oferece uma perspectiva relevante e enriquecedora para compreender o processo de aprendizagem.

O homem é um ser produzido por meio das relações sociais, com outros homens e com a natureza, dentro do processo histórico (SILVA; DAVIS, 2004). Desta forma, Vigotski concebe a aprendizagem como um fenômeno sociocultural, intrinsecamente ligado ao desenvolvimento humano.

Vigotski destaca que a instrução desempenha um papel fundamental na promoção do desenvolvimento das chamadas "funções psicológicas superiores", como memória, lógica, atenção voluntária e formação de conceitos, sendo estas mais abrangentes que as biológicas (RAAD, 2016; SILVA; DAVIS, 2004).

Para Vigotski, as emoções são funções psicológicas superiores, portanto, culturalizadas e passíveis de desenvolvimento, transformação ou novas aparições. Além disso, a concepção vigotskiana de emoção coloca esse processo psicológico em estreita relação com outros do psiquismo humano (MACHADO *at al.*, 2011, p.651 *apud* BARROCO; SUPERTI, P.27).

A partir dos conceitos acima e da exemplificação de algumas funções psicológicas superiores, é possível afirmar que o treinamento em *Mindfulness* visa desenvolver algumas dessas funções, ao trabalhar atenção, emoção e observação dos pensamentos, que se relaciona com a formação de conceitos.

Em contraste com uma abordagem fragmentada e conteudista da educação, Vigotski enfatiza que a instrução dada aos alunos deve ir além das funções psicológicas já desenvolvidas pela criança, que ele denomina de “desenvolvimento efetivo”, para a realização de tarefas em que a criança necessite de ajuda para realizar, criando o ambiente propício para o surgimento de novas habilidades psicológicas, na chamada zona de “desenvolvimento proximal”. (VIGOTSKY, 1991; SILVA; DAVIS, 2004).

Outro conceito vigotskiano importante é a internalização, que não significa a transposição de conhecimentos da esfera intersíquica para a intrapsíquica, mas ocorre ao longo da história do indivíduo, sendo influenciada por aspectos cognitivos, motores e afetivos (SILVA; DAVIS, 2004). Estes três aspectos mais uma vez apontam para um caráter abrangente do processo de aprendizagem e não apenas cognitivo.

A relação entre a abordagem sobre aprendizagem de Vigotski e o treinamento em *Mindfulness* é notável. Conforme descrito no tópico anterior, os treinamentos em Atenção Plena visam estimular o surgimento ou evolução de diversas habilidades psicológicas, nas dimensões cognitiva, afetiva e social. Desta forma, parece haver uma convergência de intenções do processo de aprendizagem descrito por Vigotski e dos objetivos de desenvolvimento humano previstos nos diversos MT, ambos apontando para a aprendizagem de novas habilidades psicológicas.

A abordagem de Vigotski também desafia a noção de que a escola deve ser uma instituição apenas de educação formal. Ele enfatiza a importância de integrar a educação com a vida e o contexto social, promovendo o desenvolvimento pessoal e afetivo do indivíduo (Vigotski, 2003, *apud* Raad, 2016). Mais uma vez, o *Mindfulness*, conforme já abordado anteriormente, parece ser uma ferramenta útil para este processo, pois trabalha, entre outras habilidades, a regulação e o cultivo de emoções positivas, o que se relaciona com a vida, o contexto social e o desenvolvimento afetivo do ser.

Em resumo, a abordagem de Vigotski trata de conceitos importantes dentro do processo de aprendizagem como: formação do homem, tipos de desenvolvimento, instrução, internalização e funções

psicológicas superiores, e como esses princípios apontam para uma visão integral do processo de aprendizagem. Além disso, argumentou-se que muitas habilidades trabalhadas por meio do treinamento em *Mindfulness* parecem se tratar, justamente, de funções psicológicas superiores.

Assim, é possível depreender a relação teórica direta existente entre a abordagem do processo de aprendizagem segundo Vigotski e o Treinamento em *Mindfulness* como ferramenta potencial capaz de contribuir para este processo.

2.2.2 Uma abordagem em Knud Illeris

Destacaremos os conceitos de Knud Illeris sobre aprendizagem: os dois processos básicos de aprendizagem, e as três dimensões da aprendizagem, uma vez que consideramos que estes entendimentos podem ser úteis para relacionar as habilidades desenvolvidas pelo treinamento em *Mindfulness* com o processo de aprendizagem de crianças e adolescentes.

A aprendizagem pode ser definida como "qualquer processo que, em organismos vivos, leve a uma mudança permanente em habilidades e que não se deva unicamente ao amadurecimento biológico ou ao envelhecimento" (ILLERIS, 2007, p. 3, *apud* ILLERIS, 2013). Portanto, é factível afirmar que a aprendizagem implica no desenvolvimento (permanente) de novas habilidades.

Illeris (2013, p.17) explica que:

A primeira condição importante a entender é que toda aprendizagem acarreta a integração de dois processos muito diferentes: um processo externo de interação entre o indivíduo e seu ambiente social, cultural ou material, e um processo psicológico interno de elaboração e aquisição.

O processo externo de interação está ligado na relação entre o indivíduo e o ambiente, que inclui pessoas, objetos, cultura etc. Todos esses atores externos geram estímulos que, de algum modo, irão influenciar na aprendizagem (ILLERIS, 2013).

O processo psicológico interno de elaboração e aquisição envolve diversos processos que ocorrem dentro do indivíduo, tais como memória, cognição, percepção, atenção, motivação, entre outros. É neste processo, que as informações recebidas do ambiente são transformadas em conhecimento e habilidades.

Aqui o indivíduo constrói significados, conexões entre informações, e desenvolve habilidades. (ILLERIS, 2013)

É interessante lembrar que o aspecto atencional de *Mindfulness* contribui para sair de um modo “piloto automático”, para um modo de maior conscientização tanto do ambiente externo, quanto do ambiente psicológico interno. Assim, é possível levantar a hipótese de que a prática da Atenção Plena poderia impactar positivamente nos dois processos básicos de aprendizagem definidos por Illeris.

Em relação às três dimensões da aprendizagem: conteúdo, incentivo e interação, Illeris apresenta esses elementos, como fundantes da aprendizagem.

A dimensão do conteúdo diz respeito a tudo o que pode ser aprendido: conhecimento, habilidades, insights, posturas, valores, métodos de agir, estratégias etc. Esta dimensão contribui para a construção da compreensão e de habilidades para lidar com os desafios da vida prática. (ILLERIS, 2013) É possível observar aqui a predominância de aspectos cognitivos.

A dimensão do incentivo compreende elementos como emoções, sentimentos, motivação e volição, proporcionando e direcionando a energia mental necessária para o processo de aprendizagem. Visa proporcionar equilíbrio mental e desenvolvimento de sensibilidade ao indivíduo (ILLERIS, 2013). É possível compreender que, quando o indivíduo se “sente bem” nesta dimensão, que é mais emocional ou afetiva, a dimensão do conteúdo, predominantemente cognitiva, possui condições favoráveis para o seu funcionamento.

A dimensão da interação se refere ao contexto ambiental, externo, em que a aprendizagem acontece, incluindo o espaço físico, social e cultural. Este ambiente pode conter recursos, oportunidades e desafios, que influenciarão no processo de aprendizagem. Esta dimensão pode influenciar positivamente ou negativamente as dimensões anteriores. (ILLERIS, 2013).

Ao desenvolver-se nas três dimensões, o indivíduo desenvolve os componentes gerais do que chamamos de competências: funcionalidade, sensibilidade e sociabilidade (ILLERIS, 2013). Podemos relacionar essas competências, respectivamente, com aspectos cognitivos, afetivos e sociais, das habilidades humanas. Conforme já dito anteriormente, *Mindfulness* é capaz de treinar habilidades que envolvem processos internos e externos de aprendizagem e que podem ser facilmente classificadas nas

três dimensões da aprendizagem de Illeris. Isso parece indicar que a prática de *Mindfulness* é uma ferramenta capaz de promover aprendizagem de habilidades humanas.

3. METODOLOGIA

Para o delineamento do método percorrem-se seis elementos de classificação, segundo (KENDALL, 2003; CRESWELL, 2004; SILVA, 2004; FONTELLES; SIMÕES; FARIAS e FONTELLES, 2009; BRYMAN, 2012). A saber: finalidade, natureza, forma de abordagem, objetivos, procedimentos técnicos e desenvolvimento no tempo.

Quanto à **finalidade** da pesquisa, é caracterizada como sendo pesquisa básica ou fundamental, considerando o foco na aquisição de conhecimentos novos que contribuam para o avanço do ensino no Exército Brasileiro, sem pretensões imediatas de uma aplicação prática, mas gerando uma maior compreensão do tema *Mindfulness* e Aprendizagem, e como a Atenção Plena pode ser uma ferramenta promissora de contribuição para o processo de aprendizagem de crianças e adolescentes.

Tais conhecimentos poderão, eventualmente, levar a resultados de natureza acadêmicos ou aplicados importantes (KENDALL, 2003; FONTELLES; SIMÕES; FARIAS e FONTELLES, 2009). Servirá como base teórica, para futuros estudos experimentais, como por exemplo, a aplicação de um Treinamento *Mindfulness* no contexto do Sistema Colégio Militar do Brasil (SCMB).

A **natureza** da pesquisa encerra a perspectiva qualitativa, em que se coletarão dados da literatura para construir o estado do conhecimento sobre ensino randomizado. Para sua realização, o estudo da literatura cercará estudos de casos que possam indicar trilhas de conhecimentos para o sistema de ensino do EB.

O estudo de **abordagem** qualitativa (CRESWELL, 2004), em que o aspecto quantitativo será apenas para descrever os números de estudos realizados sobre o tema. Portanto, os dados não foram utilizados para testes de hipóteses. Assim, os dados qualitativos foram analisados sob a luz da Educação com elucidação (interpretação e compreensão) do fenômeno de ensino-aprendizagem, com o **objetivo** verificar se o MT pode ser uma ferramenta capaz de contribuir para o processo de aprendizagem de crianças e jovens.

Quanto ao **procedimento**, o estudo bibliográfico permitiu gerar o delineamento do estado do conhecimento, com apresentação minuciosa sobre o tema, considerando amplo levantamento de produções diversas sobre a utilização de MT em benefício do contexto escolar.

Foram elencados artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais, nos idiomas português, inglês e espanhol, que utilizam os seguintes descritores: ‘*Mindfulness*’, ‘*Mindfulness* aprendizagem’, ‘*Mindfulness* crianças’, ‘*Mindfulness* adolescentes’, ‘Vigotski aprendizagem’, ‘Illeris aprendizagem’. A busca foi realizada na plataforma SciELO e no Google Scholar. O período temporal de revisão será de 2006 a 2012, período em que a produção científica a respeito da Atenção Plena expandiu os horizontes, passando a verificar se os benefícios da prática gerados em adultos também poderiam ser replicados em populações de crianças e adolescentes.

O critério de inclusão são artigos que tratem sobre aplicação de MT em crianças e adolescentes. Já os critérios de exclusão são os artigos que tratem de *Mindfulness* em adultos. Contudo, foi incluído também um artigo sobre a aplicação de um MT em professores, tendo em vista que este concluiu que a intervenção aplicada aos educandos repercutiu positivamente no desenvolvimento de seus alunos. Para alinhar o **espaço temporal**, o trabalho de coleta de dados foi de maio a setembro de 2023.

Os artigos foram tratados na “Tabela de Análise de Textos Acadêmico-Científicos” (NOVIKOFF, 2010). Ela contém três seções. Duas seções de descrição de textos e uma seção de análise e interpretação textual. A primeira seção corresponde à descrição do resumo do artigo; a segunda à descrição dos elementos científicos distribuídos em cinco dimensões, a saber: epistemológica, teórica, técnica, morfológica e analítico-conclusiva. E a terceira seção para elaboração de texto crítico do artigo estudado. A Análise de Conteúdo de Bardin (1970) foi adotada para gerar as categorias de interesse de estudo (SILVA JUNIOR; LEAO, 2018). Assim, a tabela de Novikoff (2010), já adaptada, contempla neste artigo as seguintes informações: referência, tema, metodologia, principais conceitos e resultados.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisados dez artigos científicos, sobre aprendizagem e sobre *Mindfulness*. Seguindo a metodologia supracitada, as principais informações úteis a este estudo foram compiladas na tabela 1, para facilitar a discussão dos resultados encontrados.

Tabela 1 – Descrição de levantamento das publicações sobre Aprendizagem e *Mindfulness* no ano de 2023.

REFERÊNCIA	TEMA	TIPO DE PUBLICAÇÃO/ METODOLOGIA	CONCEITOS E RESULTADOS
RAAD, Ingrid Lilian Fuhr. Ideias de Vigotski sobre aprendizagem, instrução e desenvolvimento no contexto escolar. 2016	Aprendizagem: Uma abordagem em Vigotski	Artigo Científico. Pesquisa bibliográfica. Abordagem qualitativa.	Conceitos: - Instrução: visa despertar na criança uma série de processos internos, criando a possibilidade de neoformações psíquicas. - Desenvolvimento: processo autônomo, de avanços e recuos, de transformação voluntária das funções psíquicas. - Zona de desenvolvimento proximal: “local de aprendizagem” que vai além das funções já aprendidas pela criança, tarefas em que ela necessita de auxílio (do professor) para completar. - A instrução e o ensino devem estar pautados em conhecimentos vinculados à vida prática.
SILVA, Flávia Gonçalves da; DAVIS, Claudia. Conceitos de Vigotski no Brasil: Produção divulgada nos Cadernos de Pesquisa. 2004	Aprendizagem: Uma abordagem em Vigotski	Artigo Científico. Pesquisa bibliográfica. Abordagem quantitativa e qualitativa.	Conceitos: - Formação do homem (que podemos associar ao processo de aprendizagem): o homem é formado pelas relações sociais entre eles e com a natureza, no processo histórico. - Aprendizagem segundo Vigotski, visa, a partir da zona de desenvolvimento proximal, criar condições para estimular o surgimento de novas funções psíquicas que a criança ainda não possui. - Funções psicológicas superiores: Exemplos: memória, lógica, atenção voluntária, formação de conceitos. Possuem origem social, sendo mais abrangentes que as funções psicológicas.

			- Vigotski (1995) afirma que funções superiores servem para que o homem tenha domínio de si e de suas reações. - Internalização: processo no qual conhecimentos da esfera interspíquica são transpostos para a intrapsíquica, sendo influenciados por aspectos cognitivos, motores e afetivos.
MELBORNE ACADEMIC MINDFULNESS INTEREST GROUP. <i>Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations.</i> 2006.	<i>Mindfulness:</i> alguns conceitos	Artigo Científico. Pesquisa bibliográfica. Abordagem qualitativa.	Conceitos: - <i>Mindfulness</i>: “A qualidade de consciência buscada pela prática da atenção plena inclui abertura ou receptividade, curiosidade e uma atitude de não julgamento. Uma ênfase é colocada em ver e aceitar as coisas como elas são sem tentando mudá-los. A atenção plena é contrastada com funcionamento mental habitual, ou 'estar no modo piloto automático’ (p.286). - O estudo aprofunda o conceito de <i>Mindfulness</i> de Kabbat-Zin, dividindo-o em três partes, que denominou de mecanismos de <i>Mindfulness</i>: 1) prestar atenção de maneira particular; 2) prestar atenção de propósito no momento presente; 3) Prestar atenção sem julgar.
MARODIN, K. C.; SIPPET-LANZANOVA, L.; ROSSI, T. V. Benefícios do <i>Mindfulness</i> para a aprendizagem: uma revisão bibliográfica. 2020	<i>Mindfulness</i> em ambiente escolar	Artigo Científico. Pesquisa bibliográfica. Abordagem qualitativa.	Resultados: - A pesquisa bibliográfica apontou para os seguintes benefícios da prática de <i>Mindfulness</i> para aprendizagem em crianças: desenvolvimento da empatia, compaixão, melhoria da atenção, foco, das notas escolares, regulação das emoções, diminuição da reatividade diante de estresse, estimula a criatividade, inteligência e memória, aumenta a espessura do córtex cerebral, melhora a capacidade cognitiva, pode

			aumentar a massa cinzenta do cérebro em áreas ligadas ao foco e atenção, contribui para manejo dos pensamentos e emoções, melhora do bem estar físico e psicológico, da concentração, das habilidades socioemocionais, das relações interpessoais, melhora do ambiente em sala de aula, promoção do autoconhecimento e do equilíbrio psicológico, aumento da capacidade de assimilação de conteúdos, melhoria da autoestima e confiança, comportamento grupal assertivo e construtivo.
TATTON-RAMOS, Tiago Pires et al. <i>Mindfulness</i> em ambientes escolares: adaptações e protocolos emergentes. 2016.	<i>Mindfulness</i> em ambiente escolar	Artigo Científico. Pesquisa bibliográfica. Abordagem qualitativa.	Conceitos: - autocompaixão, no contexto de <i>Mindfulness</i> - descrição dos treinamentos em <i>Mindfulness (MT)Dot-be, MindUp e Learning to Breathe.</i> Resultados: - As principais adaptações necessárias para a aplicação de MT para crianças e adolescentes são: manutenção da essência dos protocolos, menor duração das práticas, engajamento de pais e cuidadores, maior utilização de práticas informais (incorporação de atitude <i>mindfull</i> e autocompassiva em atividades cotidianas), aumento da variedade de práticas (incluindo uso da tecnologia), utilização de metáforas para realizar explicações de psicoeducação, maior utilização de práticas sensoriais (cinco sentidos). - Evidências sugerem que os efeitos do treinamento em Atenção Plena em ambientes educacionais podem

			ser semelhantes aos já verificados em adultos em outros contextos. - Um dos maiores desafios para implantação da prática de <i>Mindfulness</i> nas escolas é a falta de professores treinados. - Por meio de pesquisa bibliográfica, este estudo menciona os seguintes benefícios/habilidades desenvolvidas, a partir da aplicação de MT em contexto escolar: melhora da sensação de bem-estar e autocuidado, da performance cognitiva, redução do estresse e de sintomas de dor física, desconforto e cansaço, melhoria da relação estudante-professor, redução dos sintomas de TDAH e promoção da regulação emocional.
FRANK, J. L.; JENNINGS, P. A.; GREENBERG, M. T. <i>Mindfulness-based interventions in school settings: An introduction to the special issue.</i> 2013	<i>Mindfulness</i> em ambiente escolar	Artigo Científico. Pesquisa bibliográfica. Abordagem qualitativa.	Conceitos: - Ciência contemplativa: nova área do conhecimento, multidisciplinar, que visa compreender como versões seculares de práticas contemplativas como <i>Minfulness</i>, meditação, yoga etc. podem diminuir o sofrimento e promover saúde e desenvolvimento humano - <i>Minfulness</i> como habilidade de autorregulação capaz de promover melhoras na saúde e na sensação de bem-estar. Resultados: - Por meio de pesquisa bibliográfica em diversas publicações, levantou-se os seguintes benefícios/desenvolvimento de habilidades em crianças e adolescentes por meio do Treinamento em <i>Mindfulness</i>: melhoria da atenção, habilidades sociais, qualidade do sono, bem-

			estar, redução da ansiedade e de sintomas de depressão.
ROESER, Robert W. <i>Mindfulness and Human Development: A Commentary on the Special Issue</i> . 2013.	<i>Mindfulness</i> em ambiente escolar	Artigo Científico. Pesquisa bibliográfica. Abordagem qualitativa.	Conceitos: - O Treinamento em <i>Mindfulness</i> extrapola o treinamento da atenção, incluindo aspectos relacionados à emoção, motivação e habilidades sociais. - O método de estudo científico da prática da Atenção Plena inclui observação em primeira, segunda e terceira pessoa. Primeira pessoa: auto-observação. Segunda pessoa: observação de um professor ou especialista em <i>Mindfulness</i>. Terceira pessoa: origem empírica, como exame de imagem cerebral.
CARBONI, Jessica A.; ROACH, Andrew T.; FREDRICK, Laura D. <i>Impact of Mindfulness Training on the Behavior of Elementary Students With Attention-Deficit/Hyperactive Disorder</i> . 2013.	<i>Mindfulness</i> em ambiente escolar: <i>Mindfulness</i> e crianças com TDAH	Artigo Científico. Pesquisa experimental. Abordagem quantitativa e qualitativa.	Conceitos: - A falta de atenção está entre as dificuldades de aprendizagem mais comuns nos EUA. - O tratamento mais empregado para o TDAH é o uso de medicação psicoestimulante, muitas vezes acompanhado de efeitos colaterais importantes. Resultados: - O experimento apontou o seguinte: os relatos em segunda pessoa, realizado pelos pais e professores, apontaram uma diminuição dos comportamentos hiperativos, mas sem progresso na melhora da atenção. Já os relatos em terceira pessoa (observação empírica), realizados pelo observador qualificado em sala para medir os períodos de atenção ativa e passiva, revelaram um aumento dos períodos em que os alunos se mantiveram engajados nas tarefas

			e na aprendizagem após receberem o MT.
LANGER, <i>at al.</i>, <i>Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo</i>. 2017	Minfulness no contexto escolar: MT aplicado em adolescentes	Artigo Científico. Pesquisa experimental. Abordagem quantitativa.	Resultados: - Houve redução importante no grupo experimental em comparação com o de controle em sintomas de ansiedade e depressão e outros gerais. - As alterações não foram sustentadas no acompanhamento, após o fim do treinamento, indicando que é necessário manter o treinamento para que seus benefícios permaneçam.
SINGH, Nirbhay N. <i>at al.</i> <i>Mindfulness Training for Teachers Changes the Behavior of Their Preschool Students</i>. 2013.	<i>Mindfulness</i> no contexto escolar: MT aplicado a professores	Artigo Científico. Pesquisa experimental. Abordagem qualitativa.	Conceitos: - Dalai Lama (2002) defende que o comportamento de mestre e aluno são interdependentes. Assim, se o professor passar por uma mudança de comportamento pela prática meditativa, esta mudança repercutirá também no comportamento dos alunos. - Conceito de <i>Mindfulness</i>, segundo Mingyur Rinpoche (2007) como “aprender a simplesmente descansar a consciência nua de pensamentos, sentimentos e percepções, conforme eles ocorrem (p.43). Resultados: - O treinamento em <i>Mindfulness</i> aplicado a professores resultou em: 1) uma diminuição de interações sociais negativas entre os alunos; 2) um aumento das brincadeiras isoladas (interações neutras); 3) aumento da obediência dos alunos em relação aos professores; 4) diminuição de comportamentos desafiadores; 5) não foi observada aumento de comportamentos sociais positivos com os colegas.

			- Os familiares dos professores relataram que eles estavam se tornando “pessoas melhores”. - Os professores relataram a percepção de que a mudança em cada um deles estava influenciando a mudança no comportamento das crianças.
--	--	--	---

A tabela acima sintetiza e organiza os resultados encontrados na presente pesquisa.

Quanto ao tema, dos dez artigos analisados, 20,0% tratam de Aprendizagem e 80,0% sobre *Mindfulness*. Dentro da Aprendizagem, 100% tratam sobre conceitos do processo de aprendizagem segundo uma abordagem de Vigotski. Dentro dos estudos sobre *Mindfulness*, 12,5% abordam alguns conceitos ligados à prática e 87% são estudos sobre a Atenção Plena aplicada no contexto escolar.

Quanto a metodologia, 70,0 % utilizaram a pesquisa bibliográfica, tratando sobre aprendizagem e/ou *Mindfulness* e 30,0% partiram da pesquisa experimental sobre *Mindfulness* aplicado ao contexto educacional. Destes experimentos, em 33,3% o MT foi aplicado a crianças com TDAH, 33,3% a adolescentes e 33,3% a professores, com repercussões no comportamento de seus alunos.

Quanto aos conceitos e resultados dos estudos examinados, última coluna da tabela acima, se observa que os principais conceitos do processo de aprendizagem na abordagem de Vigotski que se relacionam com a presente pesquisa são: instrução, desenvolvimento, zona de desenvolvimento proximal, formação do homem, interação, funções psicológicas superiores e internalização (RAAD, 2016; SILVA; DAVIS, 2004).

Já Knud Illeris (2013) traz o conceito das três dimensões da aprendizagem: conteúdo, incentivo e ambiente, que podem ser relacionadas com aspectos cognitivos, afetivos e sociais, respectivamente, do processo de aprendizagem.

Ambos os pensadores sobre aprendizagem trazem duas ideias força extremamente importantes: aprendizagem como o desenvolvimento de habilidades psicológicas e aprendizagem como um processo integral, que vai além do ensino cognitivista e conteudista.

Já sobre *Mindfulness*, o presente artigo traz as seguintes definições de Atenção Plena, autocompaixão, habilidades desenvolvidas pelo MT nas dimensões cognitiva, afetiva e social em diferentes públicos e contextos, exemplos e enfoques de alguns MT renomados, e transformações advindas

da prática do *Mindfulness* (benefícios para saúde física e mental, mudanças comportamentais e desenvolvimento de habilidades psicológicas).

A discussão dos resultados deste estudo se dá por meio de um harmonioso diálogo entre teoria e prática, entre conceitos sobre Aprendizagem e Atenção Plena e o emprego do Treinamento em *Mindfulness* em contexto escolar, gerando impactos positivos na saúde, no comportamento e na aprendizagem do público pesquisado. Estas três categorias de impactos positivos gerados pelo *Mindfulness* se confundem.

Em 100% dos artigos analisados, tudo isso é apresentado como “benefícios da prática de *Mindfulness*”. Entretanto, como esta pesquisa tem o foco na relação entre Atenção Plena e Aprendizagem, faz sentido separar os benefícios para saúde das demais transformações promovidas por meio desta prática contemplativa, estas últimas mais relacionadas ao processo de aprendizagem.

Nos artigos investigados, foram levantados os seguintes benefícios para a saúde física e mental de crianças e jovens, gerados pela prática de MT em contexto escolar: melhora da sensação de bem-estar, da qualidade do sono, diminuição de sintomas de estresse, de ansiedade, de depressão, de dor física, de desconforto, de cansaço e de hiperatividade em crianças com TDAH. (MARODIN; SIPPET-LANZANOVA; ROSSI, 2020; FRANK; JENNINGS; GREENBERG, 2013; CARBONI; ROACH; FREDRICK, 2013; LANGER, *at al.*, 2017; SINGH, *at al.*, 2013).

Nos artigos analisados, foram levantadas as seguintes mudanças comportamentais em crianças e jovens pela aplicação do MT em ambiente escolar: melhora da relação estudante-professor, aumento do tempo de participação em atividades em sala e da obediência dos alunos em relação aos professores e diminuição de comportamentos desafiadores dos estudantes (CARBONI; ROACH; FREDRICK, 2013; LANGER, *at al.*, 2017; SINGH, *at al.*, 2013). Ressalta-se aqui indícios de aprendizagem de habilidades sociais, que parecem ter contribuído para o aumento de comportamentos sociais positivos em sala de aula.

Nos artigos analisados, foram levantadas as seguintes habilidades desenvolvidas em crianças e jovens, geradas pela aplicação do MT em ambiente escolar, muitas delas relacionadas ao desenvolvimento de funções psicológicas superiores de Vigotski: melhora da performance cognitiva, da regulação emocional, da atenção e de habilidades sociais. (MARODIN; SIPPET-LANZANOVA; ROSSI, 2020; FRANK; JENNINGS; GREENBERG, 2013; CARBONI; ROACH; FREDRICK, 2013; LANGER, *at al.*, 2017; SINGH, *at al.*, 2013).

Com estes resultados apresentados e discutidos, baseado nas teorias sobre aprendizagem de Vigotski e Illeris com foco na aprendizagem como um processo integral, que visa o desenvolvimento de novas habilidades psicológicas e nos diversos estudos empíricos sobre a aplicação de MT no contexto

escolar, foi possível demonstrar que o MT se mostrou como ferramenta capaz de contribuir para o processo de aprendizagem de crianças e adolescentes por meio da promoção do desenvolvimento/aprendizagem de funções superiores como atenção e emoção e outras habilidades das dimensões cognitiva, afetiva e sociais, que repercutiram positivamente no comportamento social dos alunos em sala de aula, na melhora da relação professor-aluno e aumento da performance cognitiva.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo explorou o potencial do Treinamento em *Mindfulness* (MT) como ferramenta para aprimorar o processo de aprendizagem de crianças e adolescentes, num contexto Pós-moderno sobrecarregado pelo excesso de estímulos digitais e um aumento significativo de sintomas diversos transtornos, como ansiedade e depressão neste público.

A análise de dez artigos científicos revelou uma base sólida de evidências que respalda a eficácia do MT para a saúde e para a aprendizagem. Os resultados em crianças e adolescentes da aplicação do MT em ambiente escolar foram os seguintes:

- **Para saúde física e mental:** melhora da sensação de bem-estar, da qualidade do sono, diminuição de sintomas de estresse, de ansiedade, de depressão, de dor física, de desconforto, de cansaço e de hiperatividade em crianças com TDAH
- **Mudança de comportamentos:** melhora da relação estudante-professor, aumento do tempo de participação em atividades em sala e da obediência dos alunos em relação aos professores e diminuição de comportamentos desafiadores dos estudantes
- **Desenvolvimento/aprendizagem de habilidades psicológicas e sociais:** melhora da performance cognitiva, da regulação emocional, da atenção e de habilidades sociais.

A abordagem de Vigotski e Illeris enfatizou a aprendizagem como um processo integral, destacando o desenvolvimento de funções psicológicas superiores e de habilidades nas dimensões cognitiva, afetiva e social da aprendizagem.

Baseado no referencial teórico sobre Aprendizagem e Atenção Plena e nos estudos empíricos investigados sobre a aplicação do MT em ambiente escolar, é possível concluir que O MT emergiu como instrumento capaz de promover a melhora da saúde física e psicológica de crianças e jovens. O MT colaborou para a melhora da relação professor-aluno e aumento de comportamentos sociais positivos em

sala de aula. O MT se mostrou como ferramenta capaz de contribuir para o desenvolvimento de funções psicológicas superiores como atenção e emoção em crianças e jovens; O MT se mostrou como um recurso capaz de contribuir para o processo integral de aprendizagem de crianças e adolescentes em contexto escolar, promovendo o desenvolvimento de habilidades cognitivas, afetivas e sociais.

A classificação dos benefícios do *Mindfulness* nas três categorias: saúde, mudança comportamental, e aprendizagem de habilidades psicológicas e sociais é pioneira e não foi verificada em nenhum dos artigos analisados. Esta classificação nos permitiu levantar uma hipótese extremamente relevante, a ser investigada em estudos futuros: Será que os benefícios para saúde física e mental e as mudanças comportamentais são fruto do desenvolvimento de habilidades psicológicas e sociais advindas do Treinamento em *Mindfulness*? Ou seja, será que a aprendizagem promovida pelo MT é a responsável pela melhoria da saúde física e mental, com melhoras comportamentais sensíveis, além da redução de sintomas de ansiedade e depressão?

Estas e outras questões sobre o tema *Mindfulness* e Aprendizagem ainda necessitam respostas. A pesquisa sobre este tema ainda está em desenvolvimento, com a falta de professores capacitados a aplicarem o MT sendo um dos principais desafios. Desta forma, investir em novas pesquisas científicas, na formação de educadores e na integração do MT no currículo escolar pode ser crucial para o sucesso da implantação desta ferramenta tão promissora nas escolas.

Esta pesquisa levanta ainda, como possibilidade de estudos futuros, a aplicação de MT em escolas brasileiras, incluindo aqui o Sistema Colégio Militar do Brasil (SCMB), para a maior compreensão do funcionamento desta ferramenta e dos benefícios gerados para a saúde e aprendizagem de crianças e adolescentes.

Desta forma, este estudo reforça a relevância do MT como ferramenta promissora para aprimorar a aprendizagem, visando um ambiente educacional mais saudável e propício ao desenvolvimento integral dos estudantes, tornando-os cada vez mais aptos a enfrentarem os novos desafios da era pós-moderna.

REFERÊNCIAS

BARROCO, S. M. S.; SUPERTI, T. Vigotski e o estudo da psicologia da arte: contribuições para o desenvolvimento humano. **Psicologia & Sociedade**, v. 26, n. 1, p. 22–31, jan. 2014. Disponível em: <www.scielo.br/j/psoc/a/vr5bbMpFznNZRsVTMJFqVqN/?format=pdf>. Acesso em: 19 set. 2023.

CRESWELL, John W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativos, quantitativos e mistos**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

FONTELLES, Mauro José; SIMÕES, Marilda Garcia; FARIAS, Samantha Hasegawa e FONTELLES, Renata Garcia Simões. **Metodologia da Pesquisa Científica: Diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa**. Rev. para. med; 23(3)jul-set.2009.

FRANK, J. L.; JENNINGS, P. A.; GREENBERG, M. T. Mindfulness-based interventions in school settings: An introduction to the special issue. **Research in Human Development**, v. 10, n. 3, p. 205-210, 2013. DOI: 10.1080/15427609.2013.818480. Disponível em: <http://www.researchgate.net/publication/242329947_Mindfulness-Based_Interventions_in_School_Settings_An_Introduction_to_the_Special_Issue_INTRODUCTION>. Acesso em: 19 set. 2023.

ILLERIS, Knud. Uma compreensão abrangente sobre a aprendizagem humana. Teorias Contemporâneas da Aprendizagem. São Paulo: Editora Penso, 2013, p.15-30.

CARBONI, Jessica A.; ROACH, Andrew T.; FREDRICK, Laura D. Impact of Mindfulness Training on the Behavior of Elementary Students With Attention-Deficit/Hyperactive Disorder. **Research in Human Development**, v. 10, n. 3, p. 234-251, 2013. DOI: 10.1080/15427609.2013.818487. Disponível em:<<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15427609.2013.818487>>. Acesso em: 19 set. 2023.

KABAT-ZINN, Jon. Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion, 1994.

LÜDKE, M. André M. D. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo (SP): EPU, 1986.

LANGER, Álvaro I. *et al.* Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. **Rev. méd. Chile**, Santiago, v. 145, n. 4, p.476-482, abr. 2017. Disponível em:<http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400008>. Acesso em 19 set. 2023.

MELBOURNE ACADEMIC MINDFULNESS INTEREST GROUP. Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations, 2006. Disponível em:<<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1080/j.1440-1614.2006.01794.x>>. Acesso em: 19 set. 2023.

NOVIKOFF, Cristina. Dimensões Novikoff: um constructo para o ensino-aprendizado da pesquisa. In: ROCHA. **Desafios da práxis educacional à promoção humana na contemporaneidade**. Rio de Janeiro: Espalhafato Comunicação, 2010, p. 211-242. Disponível em:<http://www.academia.edu/1798734/Dimensões_Novikoff_um_constructo_para_o_ensino_aprendizado_da_pesquisa>. Acesso em: 10 set. 2023.

RAAD, Ingrid Lilian Fuhr. As ideias de Vigotski e o contexto escolar. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 33, n. 100, p. 98-102, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862016000100011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 19 set. 2023.

ROESER, Robert W. Mindfulness and Human Development: A Commentary on the Special Issue.

Research in Human Development, v. 10, n. 3, p. 273-283, 2013. DOI:

10.1080/15427609.2013.818490. Disponível em:

<www.researchgate.net/publication/272121666_Mindfulness_and_Human_Development_A_Commentary_on_the_Special_Issue>. Acesso em: 19 set. 2023.

SILVA, F. G. da; DAVIS, C. Conceitos de Vigotski no Brasil: produção divulgada nos Cadernos de Pesquisa. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, v. 34, n. 123, p. 633-661, 2013. Disponível

em:<<https://publicacoes.fcc.org.br/cp/article/view/465>>. Acesso em: 19 set. 2023.

SILVA JUNIOR, Luiz Alberto; LEAO, Marcelo Brito Carneiro. O software Atlas.ti como recurso para a análise de conteúdo: analisando a robótica no Ensino de Ciências em teses brasileiras. **Ciência educ.**, Bauru, v. 24, n. 3, p. 715-728, jul. 2018. Disponível

em:<<http://www.scielo.br/j/ciedu/a/yBwC9L74v4vD3s4PwVXggsk>>. Acesso em: 19 set. 2023.

SINGH, Nirbhay N.; LANCIONI, Giulio E.; WINTON, Alan S. W.; KARAZSIA, Bryan T.; SINGH, Judy. Mindfulness Training for Teachers Changes the Behavior of Their Preschool Students. **Research in Human Development**, v. 10, n. 3, p. 211-233, 2013. DOI: 10.1080/15427609.2013.818484.

Disponível em:<<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15427609.2013.818484>>. Acesso em: 19 set. 2023.

TATTON-RAMOS, Tiago Pires et al. Mindfulness em ambientes escolares: adaptações e protocolos emergentes. **Temas psicol., Ribeirão Preto**, v. 24, n. 4, p. 1375-1388, dez. 2016. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2016000400010>. Acesso em: 19 set. 2023

VYGOTSKI, L. S. A Formação social da mente. São Paulo: Martins Fontes. 4ª edição. 1991.

Recebido em: 20/10/2023

Aceito em: 19/08/2025

Endereço para correspondência:

Nome: Rudy Brandão Cunha

E-mail: rudybrandao@gmail.com



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)