



## MINDFULNESS E EDUCAÇÃO: A PERCEPÇÃO DE PROFESSORES SOBRE A PRÁTICA

Oscar José Pires Neto <sup>1</sup>  
Maria Beatriz Fabrício Amorim <sup>2</sup>  
Igor de Moura Mota <sup>3</sup>  
Norma Maria de Lima <sup>4</sup>

### RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo demonstrar e compreender os efeitos da prática de relaxamento e Mindfulness na educação infantil e fundamental, a partir de uma breve revisão bibliográfica dos conceitos relacionados à temática, pesquisas experimentais realizadas em escolas nacionais e internacionais e origem do campo de estudo. Como complemento, está sendo realizado um levantamento com professores e mediadores de duas escolas do município de João Pessoa-PB, os quais trabalham e aplicam a Atenção Plena no dia a dia dos escolares e participam ativamente do Projeto de Extensão de educação infantil vinculado a Universidade Federal da Paraíba, projeto esse parte importante desse estudo. O levantamento foi organizado por meio do Google Forms e continha breves perguntas sobre possíveis alterações perceptíveis na atenção concentrada dos alunos em atividades escolares, melhor desempenho em tarefas e como a prática da atenção plena poderia agir na organização e colaboração coletiva dos alunos em sala de aula. Essas perguntas foram restritas a professores dessas duas escolas parceiras da extensão da UFPB, devido a limitação do estudo em manipular maiores amostras e pelo caráter informativo simples e complementar do levantamento. Por fim, por se tratar de um estudo em desenvolvimento, não se tem ainda maiores resultados do questionário empregado; no entanto é inegável a contribuição do Mindfulness para o desenvolvimento humano, haja vista os resultados sociais e neurocientíficos já investigados, como o aumento da auto-regulação emocional, impactos positivos na aprendizagem e perspectivas de mudanças cerebrais importantes, como o aumento da conectividade de redes de modo padrão e concentração de massa cinzenta em pontos específicos do cérebro.

**Palavras-chave:** Mindfulness, Educação Infantil, Pesquisa de levantamento.

---

<sup>1</sup>Graduando do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, oscar.jose@academico.ufpb.br;

<sup>2</sup>Graduando pelo Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal - UFPB, maria.amorim@academico.ufpb.br;

<sup>3</sup>Graduando do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, igmouramota@gmail.com

<sup>4</sup>Professora Orientadora: Doutora, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, normaanj@gmail.com