

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA**

**FELIPE SOARES DOS SANTOS CARDOSO**

**ESTUDOS E PRÁTICAS MEDITATIVAS NA PERSPECTIVA DE UMA  
FORMAÇÃO INTEGRAL HUMANA**

**Bagé**

**2018**

**FELIPE SOARES DOS SANTOS CARDOSO**

**ESTUDOS E PRÁTICAS MEDITATIVAS NA PERSPECTIVA DE UMA  
FORMAÇÃO INTEGRAL HUMANA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Letras - Línguas Adicionais: Inglês, Espanhol e Respectivas Literaturas da Universidade Federal do Pampa, campus Bagé, como requisito parcial para a obtenção do Título de Licenciado em Letras.

Orientadora: Profa. Dra. Diana Paula Salomão de Freitas

**Bagé**

**2018**

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos  
pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do  
Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais) .

C268e Cardoso, Felipe Soares dos Santos  
Estudos e práticas meditativas na perspectiva de uma  
formação integral humana / Felipe Soares dos Santos Cardoso.  
49 p.

Trabalho de Conclusão de Curso(Graduação)-- Universidade  
Federal do Pampa, LETRAS - LÍNGUAS ADICIONAIS: INGLÊS ESPANHOL  
E RESPECTIVAS LITERATURAS, 2018.

"Orientação: Diana Paula Salomão de Freitas".

1. Práticas Meditativas. 2. Educação Integral. 3. Inovação  
Pedagógica. I. Título.

**FELIPE SOARES DOS SANTOS CARDOSO**

**ESTUDOS E PRÁTICAS MEDITATIVAS NA PERSPECTIVA DE UMA  
FORMAÇÃO INTEGRAL HUMANA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Licenciatura em Letras - Línguas  
Adicionais: Inglês, Espanhol e Respectivas  
Literaturas da Universidade Federal do Pampa,  
campus Bagé, como requisito parcial para a  
obtenção do Título de Licenciado em Letras.

Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em: 19 de julho de 2018

Banca Examinadora:

---

Profa. Dra. Diana Paula Salomão de Freitas  
Orientadora  
UNIPAMPA

---

Profa. Dra. Kátia Vieira Morais  
UNIPAMPA

---

Profa. Dra. Claudia Laus Angelo  
UNIPAMPA

Om Gam Ganapataye Namaha Sharanan  
Ganesha

Dedico este trabalho a todos os seres, para que  
sejam felizes, ditosos e estejam em paz!  
Dedico também à minha família. Estou aqui  
graças ao amor de vocês.

Dedico ainda ao Grupo de Amigos da Era de  
Aquário, em especial ao Núcleo Reinado Sepé  
Tiarajú.

AUM

## AGRADECIMENTOS

Este espaço é destinado então ao externar alguns agradecimentos que orbitam em meu coração.

Primeiramente agradeço a Deus Pai e Mãe por seu infinito amor e infinita misericórdia.

Agradeço ao Mestre Jesus Cristo, “por Ser quem é, por me amar, acolher e conduzir apesar de minhas imperfeições”.

Ao Mestre Samael Aun Weor por ter possibilitado que estes ensinamentos chegassem até nós.

Ao meu avô Bento Miguel in memoriam e à minha Avó Maria Justina in memoriam, por terem se dedicado à minha criação com firmeza e amorosidade.

Ao vô Leno e à vó Cema por me lembrarem das minhas raízes e da sabedoria da simplicidade.

Aos meus pais Flávio e Gleidenir, cujo amor e trabalho devotado a nossa família permitiram que essas linhas fossem escritas.

À dinda Gleidecir e ao dindo Ronaldo, por terem aderido à causa da minha vida desde muito cedo. Por todo entusiasmo e amor dedicado nesses 23 anos, sou grato!

Ao Eraldo irmão mais velho/tio, pelas tardes de super nintendo, pelas lutinhas e desenhos. Grato por compor boa parte das minhas memórias de infância, mano!

À Tia Zete e à Tia Bela pela presença amorosa e divertida durante todos esses anos!

À minha irmã Luisa, por me lembrar de como é bom ser criança, pela oportunidade de brincar, conviver contigo e auxiliar no teu desenvolvimento.

À minha irmã Allana que chegou depois na família por conta dos correios, mas que está onde deveria estar. Por me lembrar de como é ser adolescente e pela oportunidade de rir contigo (ou de ti)!

Aos primos(as): Alice, Amanda, Leonardo, Alessandra, Junior, Kiki, Ruan e Alex. Por compartilharmos a missão de nossa geração e pela amizade. Como o pai dizia, vocês são primos irmãos!

Ao Grupo de Amigos da Era de Aquário por ter acreditado em mim quando desacreditei.

Aos meus padrinhos Mateus e Jéssica pela oportunidade de aprender com vocês e pela dificuldade em expressar com palavras esse agradecimento.

Aos amigos Jone, Joel, Gabi, Igor, Castelhana, Abuela Avany, Wagner e Stefany. Por comporem a minha segunda casa.

À Diana, orientadora, afilhada e amiga. Pela paciência, parceria e por não me deixar desistir. Om Gam Ganapataye Namaha!

Às amigas Larissa, Melissa e Mariana por terem me ensinado tanto e tornado meus dias na Universidade mais divertidos.

Agradeço ainda a todos os participantes do Grupo de Estudos e Práticas Meditativas.

Om

Om Ah Hung Benza Guru Pema Siddhi Hum

## RESUMO

Este trabalho apresenta os resultados do estudo do Grupo de Estudos e Práticas Meditativas da Universidade Federal do Pampa (Unipampa) Campus Bagé. Tratou-se de um projeto pesquisa ação com o objetivo de compreender de que maneira um grupo de estudos e práticas meditativas pode influenciar a vida de sujeitos que se engajam neste tipo de atividade. Entendendo as práticas meditativas enquanto práticas de inovação pedagógica e partindo da perspectiva de formação integral, disposta nos recentes ordenamentos legais educacionais, buscamos ainda compreender importância dos saberes relacionados às práticas meditativas em ambientes educativos. Para tal, recorreremos à fontes teóricas e à análise do nosso próprio *corpus* de pesquisa, situado em uma instituição de ensino superior. O *corpus* de pesquisa de nosso trabalho consistiu na gravação de áudios com depoimentos de participantes que ocorreram ao final de cada encontro e entrevistas individuais realizadas com participantes do grupo. Todo material coletado foi analisado através da metodologia de Análise Textual Discursiva, desenvolvida por Roque Moraes e Maria do Carmo Galiazzi. Os resultados evidenciam os estudos e práticas meditativas enquanto valiosos conhecimentos, cuja prática propicia: bem estar, desenvolvimento da inteligência emocional e do autoconhecimento. Apontam ainda os benefícios da prática de meditação em contexto educacional, tais como redução dos índices de violência, impulsividade e o desenvolvimento de funções cognitivas.

Palavras chave: Práticas meditativas. Educação integral. Inovação pedagógica.



## **ABSTRACT**

In this work we present the study of the Group of Studies and Meditative Practices of the Federal University of Pampa (Unipampa), Campus Bagé. Our objective was to comprehend in which ways a group of studies and meditative practices can influence the lives of individuals who are engaged in this kind of activities at an educational context. As long as we understand the meditative practices as practices of pedagogical innovation and as part of the integral education perspective, we also aim to understand the importance of the meditative practices in educational environments (Mello and Salomão de Freitas). In order to accomplish our objectives, we revise the literatures and also perform the analysis of our own *corpus* of research. The research corpus of our final paper consists in the recorded testimonials of participants that occurred in our meditation group at the end of our meetings. We have also interviewed the participants of our research. We used the Discursive Textual Analysis methodology to analyze all material recorded and transcribed. The results pointed the studies and meditative practices as valuable knowledge, whose practice provides well-being, development of emotional intelligence, and self-knowledge. They also pointed out the benefits of meditation practice at educational contexts, such as decrease of violence rates, impulsiveness, and enhancement of cognitive functions.

**Keywords:** Meditative practices. Integral education. Pedagogical innovation.

## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1 - Participantes em concentração durante a prática.....	3
Figura 2 - Encontro do Grupo de Estudos e Práticas Meditativas .....	3

## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1- Categorias Emergentes da Análise Textual Discursiva (ATD).....	22
--	----

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

ATD - Análise Textual Discursiva

CEP - Comissão de Ética em Pesquisa

GEPRAM - Grupo de Estudos e Práticas Meditativas

PIBID - Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência

TCC - Trabalho de Conclusão de Curso

UNIPAMPA- Universidade Federal do Pampa

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	14
1.1 Contexto.....	15
2 PERCURSO TEÓRICO .....	17
3 PERCURSO METODOLÓGICO .....	21
3.1 Análise Textual Discursiva.....	22
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	25
4.1 Práticas propiciam bem estar .....	25
4.2 Práticas desenvolvem inteligência emocional .....	27
4.3 Práticas influenciam a vida de forma integral:.....	30
4.4 Práticas propiciam autoconhecimento .....	35
5 EXPERIÊNCIA ENQUANTO PROFESSOR EM FORMAÇÃO.....	37
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	39
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	41
APÊNDICES .....	44
ANEXO .....	47

## 1 INTRODUÇÃO

O presente Trabalho de Conclusão do Curso de Línguas Adicionais nasce da teia das relações humanas, bem como da busca por aprender a viver bem, com dignidade e espontaneidade. Assim, da grata oportunidade de (con)vivência enquanto coordenador e participante do Grupo de Estudos e Práticas Meditativas (GEPRAM), surgem os questionamentos ora pontuados em nossa pesquisa.

Apresentamos então enquanto objetivo geral deste trabalho: Investigar de que maneiras os estudos e práticas meditativas podem influenciar a vida dos praticantes, seja na esfera acadêmica, familiar ou emocional. E estabelecemos enquanto objetivos específicos: (I) Compreender a importância das práticas meditativas em ambientes educacionais. Para tal, recorreremos à fontes teóricas e à análise do nosso *corpus* de pesquisa; (II) Buscamos ainda compreender de que forma o Grupo de Estudos e Práticas Meditativas contribui na formação acadêmica e pessoal dos participantes. Nesse caso o destaque é para a experiência do pesquisador, que está em formação acadêmico-profissional em um curso de Licenciatura em Letras - Línguas Adicionais. Trata-se de um trabalho de pesquisa-ação (GIL, 2008), no qual optamos pela metodologia da Análise Textual Discursiva (ATD) como forma de alcançar nossos objetivos. Foram entrevistados onze participantes do GEPRAM, as entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas constituindo assim o nosso *corpus* de pesquisa.

A reflexão inicial acerca das questões aqui investigadas ocorreu no ano de 2016 e perpassa as vidas de um número considerável de universitários. Eram frequentes as conversas sobre como nos sentíamos desmotivados, ansiosos e entristecidos em nosso dia a dia, na universidade. Refletíamos ainda sobre como nossa vivência acadêmica influenciava e era influenciada por esses aspectos de nosso sentir. A percepção dessas questões se faz presente no trabalho de Ely (2016)<sup>1</sup>, ao expressar profunda preocupação sobre como o ambiente acadêmico tem influenciado negativamente a saúde mental e emocional de seus participantes. Além disso, chegavam até nós dados de que essa não era uma realidade somente local. Estudos como os de Vasconcelos *et al.* (2015); Bayran e Bilgel (2008) e Arrivillagal *et al.*(2003) apontam para a necessidade de um olhar cuidadoso com relação à

---

<sup>1</sup> Ely é graduado no curso de Licenciatura em Letras Português e Inglês na Unipampa Campus Bagé

prevalência de sintomas relacionados à ansiedade e depressão entre estudantes universitários de diferentes países.

Muitos de nós encontramos auxílio para as problemáticas supracitadas nas práticas espirituais e que visam o autoconhecimento. Essas práticas, em especial a meditação, vinham demonstrando resultados pontuais em nossas vidas, tais como a redução da ansiedade, sentimentos de integração com os demais e de retomada da motivação de viver. Em resposta às necessidades identificadas em nossa comunidade, criamos no 2º semestre de 2016 o Grupo de Estudos e Práticas Meditativas.

### **1.1 Contexto**

A investigação aconteceu no âmbito do Grupo de Estudos e Práticas Meditativas. O grupo tem encontros semanais em uma sala da Universidade Federal do Pampa, Campus Bagé, desde o mês de setembro de 2016, tendo sido suspensos durante o 1º semestre de 2017 e retomados no 2º semestre do mesmo ano. Estruturaram-se no período de uma hora, onde nos primeiros 10 minutos os participantes se acomodam nos lugares, são dadas as boas vindas e elucidadas que práticas serão trabalhadas. Damos início à instrução acerca dos exercícios respiratórios que devem ser praticados. Seguem-se então quatro momentos bem delimitados da prática guiada: **(I) Relaxamento físico** com músicas calmas e leves. Neste primeiro momento buscamos uma posição confortável, cessar nossa movimentação física e respirar relaxando e soltando tensões musculares. Uma vez atingido certo relaxamento físico e harmonizada a respiração, chegamos à próxima etapa; **(II) Relaxamento Mental** com músicas de introspecção e ritmos repetidos. Neste momento observamos nossos pensamentos, ampliando nossa atenção e estado de presença. Reduzimos assim o fluxo de pensamentos e distinguimos melhor aspectos físicos, emocionais e mentais de nossa experiência no momento presente. Com nossa mente mais calma, iniciamos a terceira etapa; **(III) Concentração** em alguma visualização ou cântico entoado. Momento onde atingimos um estado de calma e contemplação. Direcionamos então nossa concentração para cânticos e visualizações que chamam por aspectos internos como clareza e discernimento, paz de espírito e amor compassivo. Chegamos assim ao 4º momento; **(IV) Celebração e conclusão** músicas que evoquem estados de alegria e união. Neste momento recordamos que estamos todos conectados pela teia das relações. Oramos então em benefício de todos os seres. E após a oração a palavra é

aberta para que possamos, se assim desejarmos, compartilhar algo acerca de nossa experiência.

Figura 1 – Participantes em concentração durante a prática



Fonte: Autor (2018)

Figura 2 – Encontro do Grupo de Estudos e Práticas Meditativas



Fonte: Operadores de Cultura e Arte (OCA, 2018)<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Atividade do Grupo de Estudos e Práticas Meditativas.



## 2 PERCURSO TEÓRICO

A inserção dos estudos e práticas meditativas em contextos educacionais a qual defendemos neste trabalho, está intimamente relacionada à perspectiva de *formação integral*, apresentada em ordenamentos legais, como as Diretrizes Curriculares Nacionais (2013):

Por isso, na escola, o processo educativo não comporta uma atitude parcial, fragmentada, recortada da ação humana, baseada somente numa racionalidade estratégico procedimental. Inclui ampliação das dimensões constitutivas do trabalho pedagógico, mediante verificação das condições de aprendizagem apresentadas pelo estudante e busca de soluções junto à família, aos órgãos do poder público, a diferentes segmentos da sociedade. Seu horizonte de ação abrange a vida humana em sua globalidade. É essa concepção de educação integral que deve orientar a organização da escola, o conjunto de atividades nela realizadas, bem como as políticas sociais que se relacionam com as práticas educacionais.

É perceptível que avançamos rumo a um entendimento complexo de vida humana. Rocha (2015) norteia esse entendimento, reforçando a concepção de educação integral como uma formação que abranja a vida humana em seus diversos aspectos (físico, mental, emocional, interpessoal). Onde os saberes escolares estejam interconectados e sirvam à constituição de um sujeito capaz de cooperar, se solidarizar e vivenciar a teia das relações humanas de forma a conviver com e respeitar a alteridade e a liberdade.

Faz-se necessário o entendimento de que a busca pela interconexão de saberes e integralidade da vida humana não se restringe apenas aos profissionais da área da educação. O inciso II do Art. 198 da Constituição Federal (BRASIL, 1988), coloca a integralidade da atenção como diretriz do Sistema Unificado de Saúde. Uma das respostas do Ministério da Saúde a essa demanda está justamente em sua PORTARIA Nº 849 (BRASIL, 2017) que inclui na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares as práticas de Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, - Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga. Esta portaria nos proporciona uma interessante definição de meditação:

É uma prática de harmonização dos estados mentais e da consciência, presente em inúmeras culturas e tradições. Também é entendida como estado de Samadhi, que é a dissolução da identificação com o ego e total aprofundamento dos sentidos, o estado de "êxtase". A prática torna a pessoa atenta, experimentando o que a mente está fazendo no momento presente, desenvolvendo o autoconhecimento e a consciência, com o intuito de observar os pensamentos e reduzir o seu fluxo. Permite ao indivíduo enxergar os próprios padrões de comportamento e a maneira através da qual cria e mantém situações que alimentam constantemente o mesmo modelo de reação psíquica/emocional. Atrelado a isso, o conjunto de atitudes e comportamentos, aliado aos mecanismos de enfrentamento escolhidos pelo indivíduo diante as diversas situações da vida, tem impacto sobre sua saúde ou doença. A meditação constitui um instrumento de fortalecimento físico, emocional, mental, social e cognitivo. A prática traz benefícios para o sistema cognitivo, promove a concentração, auxilia na percepção sobre as sensações físicas e emocionais, ampliando a autodisciplina no cuidado à saúde. Estimula o bem-estar, relaxamento, redução do estresse, da hiperatividade e dos sintomas depressivos.

Citamos ainda a Lei 13.663, de 14 de maio de 2018, que altera o artigo 12 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB):

Art. 1o O caput do art. 12 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, passa a vigorar acrescido dos seguintes incisos IX e X: IX - promover medidas de conscientização, de prevenção e de combate a todos os tipos de violência, especialmente a intimidação sistemática (bullying), no âmbito das escolas; X - estabelecer ações destinadas a promover a cultura de paz nas escolas.

Neste sentido, de redução dos índices de violência e promoção de uma cultura de paz, encontramos uma quantidade substancial de trabalhos que versam sobre o potencial das práticas meditativas. Trabalhamos então em consonância com autores como Rocha *et al.*(2015); Franco *et al.* (2008); Burnett (2009), que têm fornecido, através da aplicação de diferentes práticas meditativas em contexto educacional, resultados referentes à diminuição considerável de comportamentos agressivos, melhora da autoestima de estudantes e professores, além de possibilitarem bons momentos de integração grupal, tanto na educação de crianças quanto de adolescentes. Assim, identificamos os estudos e práticas meditativas enquanto “[...] práticas educativas que promovam uma nova forma de relação do ser humano com o contexto planetário.” (MEC, 2015)

Desta forma, uma vez compreendendo o fazer educacional como conectado com as diversas esferas da vida humana, evidenciam-se potenciais ainda pouco explorados no âmbito da educação formal brasileira. Direccionamos o nosso olhar para

a meditação enquanto uma dessas potencialidades. Na perspectiva de Rocha (2015) a meditação amplia as capacidades perceptivas e interpretativas, trabalhando com a contemplação, a avaliação e a tomada de decisão. Possibilitando assim que o praticante tenha momentos de integração e autoconhecimento.

Nosso referencial teórico tem evidenciado os saberes meditativos enquanto uma espécie de elo perdido na busca da humanidade pela compreensão de si mesma e do universo ao seu redor. Goleman (1997 *apud* ASSIS, 2013) nos dá um direcionamento nesse sentido, elucidando como a meditação faz parte de uma busca de compreensão da personalidade humana que precede a psicologia ocidental como conhecemos atualmente. No entanto, os textos que continham esse conhecimento estavam em sua maioria nas línguas Sânscrito e Páli; além de estarem dentro de livros de cunho religioso, fatores que provavelmente corroboraram para que tenham sido ignorados pelo ocidente.

O elo supracitado vem sendo retomado por diversos cientistas em suas áreas de especialização, é o caso de Lazar (2005) que, enquanto neurocientista, tem se dedicado a compreender as mudanças causadas no cérebro humano pela prática regular de meditação. Entre seus dados mais impressionantes está o fato de que quando analisados os cérebros de praticantes de meditação, percebeu-se que em muitas regiões do cérebro havia mais massa cinzenta quando comparados com não praticantes. Além disso, prática de meditação pode retardar a diminuição do córtex frontal, área responsável pela memória de trabalho e pelas tomadas de decisões, cujo encolhimento é atribuído ao envelhecimento. Notamos então o interesse de diversas áreas do conhecimento pelas práticas de meditação.

Por concebermos a meditação enquanto prática pedagógica inovadora, integramo-nos ao Grupo de Pesquisa em Inovação Pedagógica na Formação Acadêmico-Profissional de Profissionais da Educação – GRUPI, desenvolvendo o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) ora apresentado, em consonância com seu projeto guarda-chuva “Inovação pedagógica na formação de profissionais do magistério e da educação”. Com Mello e Salomão de Freitas (2017) compreendemos inovação pedagógica enquanto intervenções pedagógicas, criadas/escolhidas de forma coletiva e que visam, através da mudança nas estratégias de construção ou organização de conhecimentos, alcançar os objetivos almejados por determinado grupo. Cabe

salientar que o referido projeto foi aprovado pela Comissão de Ética em Pesquisa (CEP) da UNIPAMPA (Parecer consubstanciado do CEP número 1.867.153), e registrado na Plataforma Brasil: CAAE: 56831616.3.0000.5323 (anexo “A”).

### 3 PERCURSO METODOLÓGICO

Ao nos movimentarmos teoricamente no sentido de identificar a tipologia de nossa pesquisa, foi-nos possível identificar uma vez mais o ato de tornar científicos e explícitos os conhecimentos tácitos e implícitos. Percebemos assim, através da análise do processo de criação e estudo do GEPRAM, que este trabalho trata-se de uma pesquisa-ação.

[...] a pesquisa-ação é um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo (THIOLENT, 1985, p. 14).

Segundo Gil (2008), essa visão de pesquisa traz à tona a relatividade observacional, pois assume-se enquanto pesquisador que se compreendem os fatos de um ponto de vista e que as opções de coletas de dados e metodológicas constituem papel ativo e que impacta os resultados obtidos. Assumimos assim que o nosso ponto de vista, enquanto pesquisadores, constitui justamente a visão do ponto onde estamos colocados no mundo.

Como forma de gerar os textos que compõem nosso material de análise, primeiramente foram gravados os momentos de compartilhar que ocorrem ao final de cada encontro. Em um segundo momento foram realizadas entrevistas individuais com 11 participantes do GEPRAM. As entrevistas seguiram um roteiro elaborado e discutido previamente (Roteiro no apêndice A deste TCC). Os entrevistados de nossa pesquisa possuem perfis bastante variados, são estudantes de engenharias e licenciaturas, bem como professores universitários de diferentes áreas da Unipampa. Efetuamos um convite durante os encontros e o critério de seleção dos entrevistados foi o querer, o simples manifestar da boa vontade em colaborar com a pesquisa. As gravações foram feitas em comum acordo com os participantes, que assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido permitindo que seus depoimentos fossem gravados e posteriormente analisados para fins de pesquisa acadêmica (modelo do termo no apêndice B deste TCC).

Todo material gravado foi transcrito. Essas transcrições passaram por leitura atenta e sistemática. Através da leitura percebemos que as falas nos momentos de

partilha se restringiam à prática do encontro no qual ocorreram. Os participantes relatavam bom desempenho ou dificuldades que tiveram durante a prática do dia. De forma que as falas não poderiam responder aos nossos questionamentos. No entanto, com a leitura das entrevistas identificamos vasto material que nos permitiu refletir tanto acerca das práticas, quanto acerca de suas implicações mais abrangentes. Optamos então pela transcrição das onze entrevistas enquanto *corpus* textual de nossa pesquisa. Seguimos assim o direcionamento de Moraes (2003) selecionando uma amostra textual capaz de produzir resultados relevantes acerca dos fenômenos investigados, pela metodologia descrita a seguir.

### 3.1 Análise Textual Discursiva

A nossa análise de dados se deu pela metodologia de Análise Textual Discursiva (ATD), conceituada por Moraes (2003) enquanto uma forma de análise textual qualitativa que prevê a emergência de novas compreensões com base na auto-organização do pesquisador. Entendemos ainda que:

Os textos são assumidos como significantes em relação aos quais é possível exprimir sentidos simbólicos. Pretende-se, assim, construir compreensões com base em um conjunto de textos, analisando-os e expressando a partir da análise alguns dos sentidos e significados que possibilitam ler (MORAES, 2003, p.193).

Para a realização da análise, recriamos os passos elucidados por Moraes (2013), em síntese apresentados agora:

**Desconstrução e unitarização:** Nesta etapa desconstruímos o texto através de uma leitura direcionada do mesmo. No nosso caso o direcionamento consistiu na seguinte pergunta fenomenológica: Que é isso que se mostra na fala dos participantes do GEPRAM? Dessa forma retiramos do texto excertos que respondiam a nossa pergunta, os quais são denominados unidades de significado.

**Codificação:** Iniciamos então o processo de codificação das unidades de significado retiradas das entrevistas. De forma a preservar a identidade de nossos entrevistados, atribuímos um código que representa a sua entrevista entre nossos documentos. O código escolhido consiste em E (entrevistado) + número da entrevista. Bem como cada unidade, dentro de uma entrevista, foi codificada como U (unidade) + número da unidade. Assim, ao visualizarmos o código completo E1U12, sabemos que

se trata da unidade de número doze, expressa pelo entrevistado de número um.

**Títulos:** Após a codificação das unidades, elencamos palavras-chave em enunciados descritivos para cada unidade. Dessa forma as unidades foram sintetizadas, facilitando o processo de categorização.

**Categorização:** Iniciamos então o processo de categorização das unidades encontradas. A categorização consiste no agrupamento das unidades com sentidos semelhantes. As categorias devem representar os fenômenos identificados pelo autor. Da análise das 146 unidades de significado emergiram 14 categorias intermediárias. Consideramos as categorias enquanto emergentes, pois:

Quando o pesquisador examina os dados de seu corpus com base em seus conhecimentos tácitos ou teorias implícitas, não assumindo conscientemente nenhuma teoria específica a priori, as categorias resultantes de sua análise são denominadas emergentes (MORAES, 2003, p.200).

As categorias intermediárias foram, por fim, agrupadas em quatro categorias finais: (a) Práticas propiciam bem estar; (b) Práticas propiciam autoconhecimento; (c) Práticas influenciam a vida de forma integral; (d) Práticas desenvolvem inteligência emocional. O processo de categorização pode ser visualizado no quadro a seguir:

Quadro 1- Categorias Emergentes da Análise Textual Discursiva (ATD)

(continua)

Categorias intermediárias	Nº de unidades	Categorias finais	Nº de unidades
Bem estar e harmonia	13	Práticas propiciam bem estar	39
Relaxamento mental	7		
Alivia ansiedade, agitação e euforia	14		
Encontro de amigos	5		
Auto observação, e auto aprimoramento	16	Práticas propiciam auto conhecimento	16
Prática espiritual pregressa	6	Práticas influenciam a vida de forma integral	60
Prática em casa	12		
Benefícios da prática na Universidade	23		
Práticas influenciam a vida em diversas esferas	8		
Importância das práticas em diferentes contextos	11		

(continuação)

Prática melhora relações interpessoais	8	Práticas desenvolvem inteligência emocional	31
Prática capacita a lidar com situações de conflito	7		
Prática reduz impulsividade	6		
Melhoria dos estados emocionais dos praticantes	10		
Total: 14	146	4	146

Fonte: Autor (2018)

**Argumentação:** Nesta etapa, impregnados da análise empírica, fazemos a incursão teórica como forma de tornar científicos os conhecimentos tácitos identificados.

**Meta-texto:** Construimos então o texto argumentativo que conecta as informações encontradas durante todo o processo de análise.



## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta etapa nos dedicamos à interpretação das categorias emergentes da Análise Textual Discursiva: **(a) Práticas propiciam bem estar; (b) Práticas propiciam autoconhecimento; (c) Práticas influenciam a vida de forma integral; (d) Práticas desenvolvem inteligência emocional.** Conectamos assim, por meio de texto dialogado, nossa análise de base empírica com o referencial teórico deste trabalho.

### 4.1 Práticas propiciam bem estar

Por meio da análise das entrevistas, foi possível identificarmos uma gama de unidades de significado que fazem referência à melhora considerável no estado de espírito dos entrevistados durante as práticas. Essa percepção é possível ao observarmos as categorias intermediárias que compõem a categoria final **Práticas propiciam bem estar**, sendo elas: **(I) Bem estar e harmonia; (II) Relaxamento mental; (III) Alivia ansiedade, agitação e euforia; (IV) Encontro de amigos.** Percebemos que as categorias emergentes versam acerca da superação de estados de desconforto relacionados à ansiedade, agitação e euforia. A exemplo, temos as seguintes unidades: “Porque quando eu fico ansiosa me ataca a gastrite e me ataca tudo. Daí eu fui e me acalmei e sim foi muito bom, porque gastrite não é legal” (E3U13, 2018).

E ajuda muito porque só a prática do silenciar da mente, por mais que não se faça a prática dos mantras e tudo mais que já tem umas esferas religiosas. Ajuda e melhora muito até a questão da ansiedade mesmo que, infelizmente, é uma coisa super comum. Principalmente no meio acadêmico. Que é o único meio que eu tenho como relatar (E2U12, 2018).

Segundo Castillo *et al.* (2000, p.20) a “Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho”. Trata-se assim de uma reação ou resposta natural de nosso sistema nervoso que, segundo autora, pode ser considerada patológica quando desproporcional, interferindo na qualidade de vida e desempenho diários dos indivíduos (CASTILLO *et al.* 2000). Identificamos em nosso

corpus de análise relatos de que os estudantes estão propensos a uma série de sintomas ansiosos e de stress no meio acadêmico. Seria possível a superação de uma resposta neurológica por meio da prática de meditação? As falas nos dão um indicativo de que sim, uma vez que ao serem questionados acerca de como se sentiam ao realizar as práticas, temos falas como “Me sinto bem, na verdade eu sempre chego com a mente confusa, agitada e eu sempre consigo sair com certo centramento.” (E2U5, 2018); Me sinto bem, leve (E7U2, 2018).

Eu acho que faz bem, né... Um dos motivos muitas vezes quando eu falava com uma pessoa... Ah, agora eu tenho uma coisa pra fazer, eu vou pra meditação, ver se eu acalmo e fico mais tranquila. Então também pode ser colocado como um motivo (E3U2, 2018).

Teve um dia que eu passei muito mal no avião. Foi um desses voos que a gente pega turbulência e dá um enjoo. Porque às vezes acontece de dar enjoo. Eu nunca vomitei no avião, mas aquele dia eu achei que ia vomitar, até tava olhando pro saquinho. Aí eu parei, respira, presta atenção só na sua respiração, fica calma, respira e eu fiquei, Felipe! Eu voltei e passou. Aquele enjoo que era uma sensação física, passou. Sabe? (E10U16, 2018).

Entendemos que os relatos de nossos entrevistados podem ser compreendidos pelo fenômeno que Benson (1993) denominou *relaxation response* (resposta ao relaxamento). Benson realizou uma série de experimentos médicos com praticantes de meditação, medindo ondas cerebrais, frequência respiratória, frequência sanguínea e metabólica dos mesmos durante a prática. Segundo o autor, resultados foram impressionantes e propiciaram a identificação de estados de relaxamento similares ao sono e a hibernação. No entanto, com uma diferença temporal significativa, estes estados foram percebidos com apenas 20 minutos de meditação (BENSON, 1993). Suas pesquisas tanto na área médica, quanto na literatura secular e religiosa de diferentes tradições lhe permitiram identificar que:

Por meio da prática de dois passos básicos – a repetição de um som, palavra, frase, oração ou atividade muscular; e o retorno passivo a repetição sempre que pensamentos dispersivos ocorrerem – você pode desencadear uma série de mudanças fisiológicas que oferecem proteção contra o stress. Essas mudanças – que incluem redução da frequência cardíaca, redução da frequência respiratória e, em algumas pessoas, a redução da pressão sanguínea – **compõem a reação natural ao relaxamento** que é o oposto da reação de luta ou fuga para o stress (BENSON, 1993, p.257, *grifo* e tradução nossos).

Acrescemos a esta reflexão, acerca dos potenciais relativos à promoção do bem-estar, a categoria intermediária **Encontro entre amigos**, da qual elencamos as seguintes unidades de significado: “Primeiro que como são pessoas que a gente, que eu geralmente conheço, é um ambiente legal, agradável de estar e eu do muita risada” (E3U4, 2018). Compreendemos que GEPRAM constituiu-se também enquanto espaço comunitário de amizade onde, enquanto participantes, construímos um ambiente discursivo acolhedor. Neste sentido, o momento de compartilhar consistia em um momento descontraído de troca de experiências sobre as práticas, perceptível na seguinte fala:

Então era interessante que nesses encontros, no final, as pessoas partilhavam como elas se sentiam. Então foi importante escutar que outros também se sentiam assim, então não era uma coisa que acontecia isolada (E5U5, 2018).

De forma que identificamos, na presente categoria, um dos indícios de prática pedagógica inovadora elucidado por Cunha (2018). Este consiste na “mediação entre as subjetividades dos envolvidos e o conhecimento, envolvendo a dimensão das relações e do gosto, do respeito mútuo, dos laços que se estabelecem entre os sujeitos e o que se propõem conhecer.” assumimos assim a dimensão da amizade, do afeto e da implicação destes fatores na aprendizagem de nosso objeto de estudos que no caso são as práticas meditativas.

Através da análise desta categoria e da incursão teórica aqui realizada, nos foi possível perceber que as práticas meditativas têm a capacidade de propiciar aos praticantes estados de harmonia física, emocional e mental. Estes estados possibilitam a superação de desconfortos físicos e desafios emocionais diários que costumam atrapalhar a vida dos indivíduos. O que nos leva a próxima categoria deste trabalho.

#### **4.2 Práticas desenvolvem inteligência emocional**

Dedicamo-nos então à análise da categoria emergente **Práticas desenvolvem inteligência emocional**. Sendo que esta é composta pelas seguintes categorias intermediárias:

**(I) Melhoria dos estados emocionais do praticante; (II) Prática melhora relações interpessoais; (III) Prática capacita a lidar com situações de conflito; (IV) Prática**

**reduz impulsividade.** Tecemos assim nossas considerações acerca das unidades analisadas. Começamos pela compreensão do termo emoção aqui empregado:

Compreendemos emoções enquanto respostas organizadas, cruzando os limites de diversos subsistemas psicológicos, incluindo o fisiológico, o cognitivo, o motivacional e sistema experiencial. Emoções tipicamente surgem em resposta a um evento, interno ou externo, que tem significado de valência positiva ou negativa para o indivíduo. Emoções podem ser diferenciadas do conceito de humor no sentido de que emoções são mais curtas e geralmente mais intensas (SALOVEY ; MAYER, 1990, p.186. tradução nossa).

Ainda manifestando sua compreensão acerca das emoções, Salovey e Mayer (1990) as descrevem como respostas passíveis de adaptação para que possibilitem que as interações pessoais e interpessoais de um indivíduo sejam experiências enriquecedoras. Em nossa compreensão essa é uma perspectiva libertadora à medida que retira o indivíduo da posição de vítima fatídica de suas emoções, capacitando-o a desenvolver habilidades que lhe permitam lidar com as mesmas da melhor forma. Estas habilidades constituem o que conhecemos como inteligência emocional:

Nós definimos inteligência emocional como uma subcategoria da inteligência social que envolve a habilidade de alguém em monitorar seus próprios sentimentos e guiar seus pensamentos e ações (SALOVEY ; MAYER, 1990, p.189, tradução nossa).

Com base nos estudos de Salovey & Mayer, Goleman (1995) elenca cinco domínios que constituem a inteligência emocional, são eles: (1) Conhecer as próprias emoções; (2) Lidar com as emoções; (3) Motivar-se; (4) Reconhecer emoções nos outros; (5) Lidar com relacionamentos. No processo de análise das unidades de significado que compõem a presente categoria, notamos que as falas contemplam todos os cinco domínios elencados pelo autor.

As unidades abaixo foram obtidas através do questionamento acerca dos benefícios das práticas na vida das entrevistadas: “Eu sinto assim que a meditação, não só a que eu tenho praticado no grupo, mas também a que eu tento praticar em casa, tem me ajudado a ser, ficar mais centrada, sabe? Nem beirar tanto o caos nem tanto a tranquilidade assim, mais centrada” (E6U8, 2018). Percebemos na fala da entrevistada de número seis, que há um movimento reflexivo acerca de suas emoções. Um movimento de reconhecimento tanto das emoções, quanto da influência das práticas meditativas nestas. Identificamos nesta unidade o primeiro domínio (1) Conhecer as

próprias emoções, compreendido por Goleman (1995) enquanto uma consciência auto reflexiva, na qual a mente investiga a vivência, incluindo os estados emocionais desta. A entrevistada de número cinco nos conta que:

Me fez perceber que o tempo do dia, ele era diferente. [...] Mas não era só uma questão de eu consigo cumprir as tarefas, não. Eu conseguia realizar, não era só cumprir tarefas, eu de fato realizava as coisas, eu participava. E de uma maneira tranquila e mais presente. Então ao final do dia eu tinha uma sensação de dever cumprido, mas era uma coisa assim também de satisfação (E5U15, 2018).

Nesta fala percebemos a interação de dois domínios. A capacidade que a entrevistada tem de reconhecer suas emoções (domínio de número um) é acrescida ao domínio (3) Motivar-se. Goleman (1995) afirma que este consiste na capacidade de colocar as emoções a serviço de um objetivo e relaciona este domínio ao autocontrole: ser capaz de adiar a satisfação momentânea em prol de alcançar determinada meta.

Durante a entrevista, solicitamos que os entrevistados relatassem uma experiência específica que demonstrasse os benefícios das práticas meditativas. O entrevistado de número nove relata que:

No trabalho assim tem muitas tensões e tal. Atritos de ideias, né. Eu trabalho com uma banda e tudo mais. Então são pessoas e muitas vezes acontece de ter esses atritos e ter discussões e tudo mais e acaba que como eu participo das práticas e do grupo de meditação e tenho essa vivência, buscando trabalhar minha espiritualidade. Procurar sempre ter tranquilidade pra resolver as coisas. [...] acaba que fico como uma pessoa tranquila ali dentro do grupo pra ver se consegue resolver e conciliar as partes que estão em conflito. (E9U8, 2018)

A fala do entrevistado abrange três dos domínios supracitados: (4) Reconhecer emoções nos outros, pois é capaz de perceber os atritos de ideias e estados de tensão. (2) Lidar com as emoções, uma vez que intencionalmente se mantém calmo, reconhecendo neste o melhor estado emocional a se cultivar no momento. (5) Lidar com relacionamentos, uma vez em calma e reconhecendo a situação emocional que o cerca, o mesmo consegue atuar de forma a mediar os conflitos.

De forma complementar, temos ainda as falas do entrevistado de número oito “Buscando sempre manter a calma em alguma situação perversa ou que muitas vezes eu agiria de uma forma talvez de raiva ou de ira e a meditação vem me ajudando nesse aspecto assim” (E8U13, 2018).

O entrevistado observa suas emoções e está consciente delas, manifestando assim o

domínio de número um. Em seguida demonstra sua capacidade de lidar com as emoções reconhecidas (domínio de número dois) permanecendo calmo. Percebamos que não significa que as pessoas não sintam o impulso emocional de reagirem de maneira raivosa ou irada, mas que desenvolvem a capacidade de identificar o que sentem, nomeando e agindo internamente no sentido de evitar complicações nas situações externas.

Com relação aos domínios elencados, Goleman afirma:

Claro, as pessoas diferem em suas aptidões em cada um desses campos; alguns de nós podemos ser bastante hábeis no lidar, digamos, com nossa ansiedade, mas relativamente inaptos no confortar os aborrecimentos de outra pessoa. A base por baixo de nosso nível de aptidão é sem dúvida neural, mas, como veremos, o cérebro é admiravelmente flexível, em constante aprendizado. Os lapsos nas aptidões emocionais podem ser remediados: em grande parte, cada um desses campos representa um corpo de hábitos e respostas que, com o esforço certo, se pode melhorar (GOLEMAN,1995, p.56).

Assim também reconhecemos que fomos capazes de identificar a presença de determinados domínios através das falas de nossos entrevistados. Não estamos aqui afirmando que estes são especialistas na aplicação dos domínios ou que, por serem praticantes de meditação, deixaram de sofrer com as problemáticas referentes às emoções. No entanto, salientamos a busca dos praticantes pelo desenvolvimento do sentido da autoconsciência enquanto “[...] permanente atenção a nossos estados interiores. Nessa consciência auto reflexiva, a mente observa e investiga a própria experiência, incluindo as emoções” (GOLEMAN, 1995, p.60).

Compreendemos assim que as práticas meditativas são métodos eficazes para o desenvolvimento das habilidades que constituem a inteligência emocional. Esta categoria de nossa análise dialoga em muitos aspectos com o panorama geral de elaboração de nosso trabalho. Como podemos perceber através das contribuições de Salovey e Mayer (1990), bem como das contribuições de Goleman (1995), existe um esforço no sentido de que avancemos rumo a compreensões mais complexas de inteligência humana. Compreensões que não se limitam apenas à inteligência intelectual, mas que a complementem e coloquem-na a serviço da felicidade e do bem viver. No sentido de ampliar nossas perspectivas de vida humana rumo à compreensões mais complexas, seguimos com a análise de nossa próxima categoria.

#### **4.3 Práticas influenciam a vida de forma integral:**

Neste momento abordaremos a categoria emergente **Práticas influenciam a**

**vida de forma integral.** Essa é a categoria que conta com o maior número de unidades de significado. Suas categorias intermediárias são: **(I) Práticas influenciam a vida em diversas esferas; (II) Prática espiritual progressa; (III) Prática em casa; (IV) Benefícios da prática na Universidade e (V) Importância das práticas em diferentes contextos.**

Ao serem realizadas as entrevistas, fizemos a seguinte pergunta aos nossos entrevistados(as): Acredita que os encontros e técnicas trabalhadas tenham impacto em sua vida? De que forma? Em que esferas? (acadêmica, profissional, familiar, afetiva).

Entre os participantes há um entendimento constante de que as práticas auxiliam integralmente em suas vidas, no sentido de que seus benefícios não se restringem a determinadas esferas (acadêmica, afetiva, profissional), mas as perpassa possibilitando melhor desempenho do praticante em todas elas. Assim temos as seguintes falas “Acho que a meditação ela trata a gente como um todo. Então acabou influenciando em todas as esferas, digamos assim” (E2U7, 2018). “Então eu observo assim como uma cascata. Efeito cascata que teve na minha vida pessoal, teve na minha vida profissional. Tanto levando pras minhas aulas, quanto dando conta dos meus compromissos” (E5U24, 2018). E ainda:

Porque não é uma questão de tu... Pra mim, por exemplo, não é uma questão de área, mas de situação, né. Tem uma situação em que tu começa a ficar muito agitado, né... muito tenso. Daí tu lembra: Não, respira! Né, que é uma das coisas que a gente busca pra tranquilizar. E saber que nada vai se resolver se eu ficar batendo pé. Então respirar e buscar calmar pra buscar uma solução mais viável para os problemas, pras situações que vem acontecer (E9U6, 2018).

Compreendemos que tais falas ilustram a aplicação de questões pontuadas pelas categorias anteriores. Verificamos que o desenvolvimento da inteligência emocional e a superação dos estados de ansiedade (até então observados nas dimensões psíquica e emocional), ganham materialidade ao serem manifestados no mundo físico através das ações e interações do praticante.

Nosso *corpus* de análise textual sinaliza ainda que os participantes identificam benefícios das práticas na Universidade. Como expresso pelas seguintes unidades: “Na parte dos estudos, eu tive a oportunidade de participar das práticas antes de ter uma aula que eu achava ultradifícil e ultrachata. E eu conseguia ir com maior centramento, eu conseguia ficar focada” (E2U9, 2018) ; “e me ajudou muito antes de uma prova que

eu fiz, de Mecânica” (E2U8, 2018). A entrevistada de número dois salienta o potencial da prática realizada no campus de ampliar sua capacidade de foco (concentração) e centramento (equilíbrio emocional e mental). Falas que são complementadas pela entrevistada de número três:

Às vezes a gente tá tão corrido... Principalmente nesse dia, agora desse ano, que é o dia da meditação. É terça-feira, são os dias que eu tenho que apresentar as coisas dos estágios. Então eu sempre fico meio tensa, então me ajuda bastante. Chega a me dar um soninho (E3U6, 2018).

Fica claro na fala das estudantes que as mesmas identificam influências positivas da prática de meditação no contexto universitário. Analisemos então a perspectiva da entrevistada de número 5, enquanto professora universitária:

Aí isso [desenvolver a capacidade de estar mais serena e diminuir o fluxo de pensamentos] foi tão interessante que em 2017 eu resolvi trazer para as minhas aulas. Então com o que eu aprendi ali nos encontros nos primeiros 5 ou 10 minutos eu convidava os alunos, a gente colocava uma música, normalmente sem nenhuma letra, daquelas mais assim instrumentais e a gente fazia algumas técnicas de respiração (E5U11, 2018).

Aí eu trouxe numa turma num curso de licenciatura [...] E aí eu comentei no mestrado, que eu também sou professora do Mestrado Profissional em Ensino de Ciências. Comentei isso com eles porque são professores. Aí no final eles disseram: Tá e você não vai fazer com a gente? E eu fiz. Daí na outra aula eles perguntaram: tá e não vai ter de novo? E eu pensei, porque eu não vou fazer, né? Se eu falei pra eles de algo que tá me fazendo bem e se eles se sentiram bem então tá. Então aconteceu que em duas turmas, né. Isso começou a acontecer por pedidos das pessoas (E5U21, 2018).

Identificamos que a entrevistada de número 5 reflete acerca dos benefícios proporcionados pela meditação em sua vida. De maneira que age no sentido de proporcioná-los aos seus estudantes em sala de aula. As práticas, que até então aconteciam no âmbito do GEPRAM ou de sua vida particular, começam a integrar o fazer pedagógico diário da professora. Ainda acerca dos benefícios, ela relata que:

[...] as aulas também me mostravam esse aspecto que eu observei ao longo do dia. Então a gente conseguia fazer as atividades que a gente tinha programado pra aquela aula. Às vezes parecia que a aula tinha um tempo maior. E eu pensava, gente eu tenho que estudar essa questão assim do tempo que parece que a gente aproveita melhor o tempo (E5U22, 2018).

A professora relatou ainda: “E depois eu vim saber que esses alunos do mestrado começaram a fazer práticas nas suas aulas, né” (E5U23, 2018). Permitimo-nos aqui comparar o Grupo de Estudos e Práticas a uma árvore de bons frutos, cujos frutos, além de nos alimentar enquanto participantes, proporcionaram boas sementes



que germinam em diferentes iniciativas. Acrescentamos assim a fala da entrevistada de número 10, também professora universitária:

A gente tem vários alunos que a gente atende o tempo inteiro e que a gente orienta o tempo inteiro, tem estágio e mesmo as orientações de atividade e aula. Então eu acredito que eu to sabendo lidar melhor com a dificuldade do meu aluno. Quando ele vem com tanta dificuldade, como é que eu devo conduzir isso? Sabe, sem aquele olhar de nossa, mas é ruim demais sabe. Esse não dá. Mas como conduzir isso pra aquele que tá tão lá, tão distante do que eu gostaria que estivesse, como é que eu falo com ele? Não sei se eu to conseguindo falar sem ferir, né. Porque às vezes a gente não consegue. Professor não se dá conta quando a gente fere um aluno, às vezes a gente fere com as palavras. Mas eu acho que eu tenho trabalhado um pouco melhor isso, né (E10U12, 2018).

A professora compreende que os benefícios propiciados pelas práticas perpassam suas relações interpessoais com os alunos, desenvolvendo sua capacidade de se relacionar sem ferir aos demais. Essa compreensão também é perceptível na fala do entrevistado de número onze ao relatar “Situações em que eu pudesse ofender alguém inconscientemente, talvez agora eu já preste atenção e perceba isso, sabe?” (E11U10, 2018). As visões até então explicitadas, são complementadas pela categoria emergente **Importância das práticas em diferentes contextos**. Neste sentido, os entrevistados são unânimes ao avaliar como positiva a presença de estudos e práticas meditativas em contextos diversos (educacionais, profissionais e até mesmo nos lares), conforme podemos perceber em:

[...] E acho que um espaço desses dentro de uma empresa, ajudaria talvez na produtividade. Porque quando a gente tá calmo, a gente consegue pensar melhor sobre aquilo. A gente consegue ver qual é a melhor opção, tomar decisão com mais clareza, né. Seja no trabalho, na universidade, no estudo. Acho que seria bem importante realmente ter mais oportunidade de tar inserindo essas práticas dentro de ambientes em que hoje não existem (E8U16, 2018).

A entrevistada de número seis, enquanto professora em formação nos traz a seguinte reflexão:

Acho, depois de praticar eu acho que existe essa necessidade. Principalmente, vou falar como professora em formação, na escola, né. Muitas vezes a gente vê assim os professores reclamando que os alunos são muito agitados, que os alunos não respeitam um ao outro, que os alunos não conseguem se concentrar. Poxa, às vezes basta fazer eles pararem um pouquinho e simplesmente esvaziar um pouco a mente ou só escutar um som gostoso quando for uma criança pequena assim, que acalma sabe. É o que tem acontecido comigo, certamente acontece com outras pessoas. E eu acho que na escola assim teria uma grande demanda assim, no ambiente escolar (E6U12, 2018).

A fala da estudante defende a inserção das práticas em ambiente escolar com o objetivo de promover o respeito mútuo entre estudantes, a concentração e a calma. A visão obtida por meio de suas vivências é corroborada por autores como Franco *et al.* (2008), cujo estudo identificou a efetividade de um programa de mindfulness<sup>3</sup> na redução de comportamentos impulsivos e agressivos em sala de aula. Em estudo semelhante, Rocha *et al.* (2015) afirmam que:

Tendo a ver com a competência intelectual ou com a formação educacional, o hábito destas práticas meditativas propiciam uma maior percepção ou discernimento do consciente. Assim, sendo, a meditação foi o fio condutor desta pesquisa, o que possibilitou a oportunidade de refletir e concluir que o hábito das práticas de meditação na sala de aula, são benéficas ao desenvolvimento do aluno como um todo. Para que ocorra um desenvolvimento social, emocional assim como, de suas habilidades interpessoais a fim de que haja a evolução da autoestima e da autoconfiança (ROCHA *et al.* 2015, p. 412).

Identificamos na presente categoria que os estudos e práticas meditativas contemplam a perspectiva de foco na formação integral apresentada pelo grupo de trabalho nacional do Ministério da Educação, responsável pela Iniciativa para Inovação e Criatividade na Educação Básica (MEC, 2015), ao passo em que “[...], reconhece a multidimensionalidade da experiência humana (afetiva, ética, social, cultural e intelectual), garantindo percepções estéticas que levem a tomada de atitudes para transformação do contexto socioambiental. [...]”. Percebemos assim mais um elemento de inovação pedagógica presentes nos saberes relacionados e meditação.

Em consonância com as falas de nossos entrevistados e entrevistadas, compreendemos que as práticas meditativas proporcionam benefícios de maneira complexa e que englobam diversos setores da vida do praticante. Apontamos assim a relevância desses saberes milenares que tanto podem contribuir para com nossas escolas, casas, empresas e universidades.

Todas as categorias apresentadas até então evidenciam um movimento. Quando praticamos técnicas de meditação, uma compreensão bastante básica e, no entanto, de difícil execução é a de que devemos mudar o foco da nossa câmera. Deixamos assim de olhar para os outros, de observar o externo buscando criticar ou encontrar

---

<sup>3</sup> Trata-se de uma das vertentes da meditação cuja prática consiste em estar atento ao momento presente e buscando não formular julgamentos. A técnica tem se popularizado por tratar-se de uma abordagem não religiosa.

problemas e iniciamos um processo de observar a nós mesmos. Em busca de compreender um pouco deste processo, iniciamos o análise da próxima categoria.

#### **4.4 Práticas propiciam autoconhecimento**

Por fim nos ocupamos da análise de nossa última categoria: **Práticas propiciam autoconhecimento**. A presente categoria final é um movimento de conexão de uma única categoria emergente, composta por 16 unidades de significado. Referimo-nos à conexão, pois entendemos que autoconhecimento é um conceito que engloba tanto a auto-observação quanto o auto aprimoramento.

Nesse sentido, as seguintes unidades de significado podem fortalecer nossa reflexão: “Então muitas coisas eu via, poxa tá eu também tava errada, né. Teve os motivos pra aquilo ter acontecido, então meio que clareava as coisas assim pra mim [...]” (E3U9, 2018). “Porque ali a gente acaba também num momento que olha pra dentro, né. Olha pra si, fica mais quietinho e se concentra em você mesmo” (E3U21, 2018). “Nos ajuda a nos concentrar, a conseguir ver o que realmente tá fazendo da vida. Tipo o que tu tá fazendo? Para, pensa, se acalma” (E7U5, 2018). As falas convergem no sentido de que o processo de relaxamento físico e silenciar mental possibilitam a auto-observação. Notamos uma espécie de monitoramento interno acerca de suas ações, emoções e pensamentos, possibilitando a compreensão da situação na qual se encontram. Esse monitoramento é explicitado pela utilização do verbo ver para descrever algum dos fenômenos auto-observados.

Com relação ao auto aprimoramento, elencamos as seguintes unidades “Porque nem sempre aquilo que é negativo, que você reconhece como negativo, ele é de todo negativo. Às vezes ele pode ser trabalhado, né. E aí você começa a trabalhar: Como é que eu minimizo isso? Como é que eu modifico isso? Como é que eu paro de ser um pouco assim?” (E10U8, 2018). A entrevistada percebe, após o processo de auto-observação, que existem aspectos de sua psique, de seus hábitos e emoções que considera negativos. E uma vez consciente dessas questões, afirma que podem ser modificadas, buscando estratégias para fazê-lo. Ainda segundo a entrevistada de número 10, temos a seguinte unidade:

Acho que eu preciso praticar mais, só praticando pra talvez perceber mais alguma mudança, perceber não... Talvez assim ter coragem de tomar algumas outras mudanças, sabe. De tomar algumas atitudes, por exemplo: Isso eu tenho que fazer pra mim, isso eu não posso abrir mão. [...] Por que eu levo tanta coisa pra casa? Eu queria não levar. Mas passar o final de semana trabalhando, quando eu deveria tar relaxando ou descansando, ou fazendo outra coisa. Esse processo ainda tem que crescer. Acho que ainda falta isso, eu já senti que mudou algumas coisas (E10U18, 2018).

Eu já sinto que melhorei em alguns aspectos. Mínimos, mas melhorei. E não nem acho que uma questão de melhorar, né Felipe. Acho que é uma questão de tomar consciência daquilo. Tomar consciência de que o final de semana não é o horário pra eu ficar na plataforma institucional, pra eu ficar trabalhando com os textos, escrevendo artigo (E10U19, 2018).

A entrevistada explicita a relação práticas → consciência → aprimoramento. Essa capacidade de observar, compreender e agir conscientemente no sentido de frear ou permitir emoções, pensamentos e ações pode ser relacionada ao termo autoconsciência, conforme podemos observar neste trecho de Goleman (1995):

Autoconsciência, em suma, significa estar "consciente ao mesmo tempo de nosso estado de espírito e de nossos pensamentos sobre esse estado de espírito", nas palavras de John Mayer, psicólogo da Universidade de New Hampshire que, com Peter Salovey, de Yale, é um dos co-formuladores da teoria da inteligência emocional. A autoconsciência pode ser uma atenção não reativa e não julgadora de estados interiores. Mas Mayer acha que essa sensibilidade também pode ser menos equânime; os pensamentos típicos que revelam a autoconsciência incluem "Não devo me sentir assim", "Vou pensar em coisas boas para me animar" e, numa autoconsciência mais restrita, o pensamento passageiro "Não pense nisso", em relação a alguma coisa muitíssimo perturbadora (GOLEMAN, 1995, p. 60-61).

E complementa dizendo que:

Embora haja uma distinção lógica entre estar consciente dos sentimentos e agir para mudá-los, Mayer constata que, para todos os fins práticos, as duas em geral se combinam: reconhecer um estado de espírito negativo é querer livrar-se dele. Esse reconhecimento, porém, é distinto das tentativas que fazemos para evitar agir com base num impulso emocional. Quando dizemos "Pare com isso!" (GOLEMAN, 1995, p. 61).

Compreendemos que o sentido de desenvolvimento da autoconsciência está justamente na possibilidade de mudança e transformação das características que identificamos enquanto equivocadas e causadoras de sofrimento. Percebamos que essa mudança não surge da negação dessas características, mas da compreensão das mesmas e vontade consciente aplicada a sua transformação. Ao perceber que "Não devo me sentir de tal maneira" está implícito o reconhecimento de que no momento me sinto e movimento minha vontade e meus pensamentos no propósito de mudar este estado de espírito.

## 5 EXPERIÊNCIA ENQUANTO PROFESSOR EM FORMAÇÃO

Através dos ensinamentos e práticas espirituais que buscam o equilíbrio e a contemplação, germinaram reflexões acerca de minhas vivências acadêmicas que serão tecidas nos próximos parágrafos. Assim opto pela escrita desta sessão em primeira pessoa por constituir reflexão muito pessoal. Tenho integrado desde o ano de 2013, o corpo discente do curso de Licenciatura em Letras Línguas Adicionais: Inglês, Espanhol e suas respectivas literaturas, da Unipampa Campus Bagé. Onde, em paralelo com as minhas vivências em ambiente universitário, estão minhas experiências enquanto bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (Pibid)<sup>3</sup> e estagiário no contexto da educação básica da escola pública de minha cidade.

A vivência em sala de aula de escolas públicas inúmeras vezes fez com que me questionasse acerca da relevância de minha participação nesses espaços. Sentia que embora procurasse o cultivo de relações saudáveis com os alunos, bem como compreender e valorizar suas perspectivas e histórias de vida, minha prática em sala de aula consistia em mais do mesmo. De maneira que me sentia despreparado para atuar de forma relevante junto aquelas crianças e jovens. E esse despreparo não tinha origem em dificuldades com o conteúdo que ministrava em sala de aula, pois me sentia plenamente capaz de compreendê-lo e comunicá-lo aos estudantes. No entanto, consistia algo que estava mais relacionado ao campo do sentir, algo que resultava em insegurança e em certa aversão à sala de aula. Considero que essas percepções, ora trazidas à tona por minha consciência, transitavam em meu subconsciente, afetando emoções e pensamentos. Constituindo a escrita desse relato enquanto forma de expressar certo autoconhecimento conquistado e de relacioná-lo às compreensões de autores(a)s que podem colaborar com este estudo.

Percebia em minha prática docente e nos contextos escolares o que hoje compreendo enquanto lacunas de um ensino ainda muito limitado ao conteúdo conceitual. Observava o que Espírito Santo (1998, p.64) descreveu como “um ensino prevalentemente intelectual, objeto de provas e notas que findam resultando em aplausos e castigo”. Complementado por Rocha *et al.* (2015, p.400) como “uma ênfase valorativa nos conteúdos informacionais em detrimento do desenvolvimento de

habilidades, atitudes e comportamentos”. Dessa forma percebia que certo desânimo e consequente má vontade pairavam sobre nossas salas de aula. Aspectos que não verificava no grande grupo, quando os estudantes se dirigiam para as aulas de Educação Física. Nestas desenvolviam a motricidade, se emocionavam por meio de superação pessoal ou coletiva e ainda interagiam com os colegas.

Ao perceber essa questão, ainda pautado no sentir, comecei a inserir em minhas aulas atividades no pátio da escola e na sala de artes. Atividades que envolviam a confecção de artesanato; dinâmicas em círculo, onde os estudantes exercitavam o respeito ao espaço de fala dos colegas, bem como sua capacidade de analisar, avaliar e expressar suas visões acerca das aulas. Obtive assim momentos valiosos de aprendizado nesses contextos. É claro que não foi uma mudança linear e direta entre experiências frustrantes para as motivantes. Não tenho a pretensão aqui de simplificar um fenômeno como o da sala de aula. Ou de fornecer receitas de bolo sobre o fazer docente. Apenas compartilhar que ao buscar uma prática que englobasse de forma mais integral a vida humana, obtive melhores resultados no que se refere ao interesse, participação e desempenho dos estudantes. Busco adotar neste trabalho o princípio socrático de “saber que nada sei”. De acordo com Espirito Santo (1998, p.58) este princípio está intimamente relacionado à busca de vislumbrarmos a vida como um todo e por meio dessa “somos invadidos por uma verdadeira humildade diante do mistério”.

Assim comecei a perceber as questões referentes à necessidade de uma educação integral humana. Uma educação capaz de abordar as diversas esferas da vida de uma pessoa, possibilitando um desenvolvimento mais pleno e engajado no processo formativo. Várias propostas pedagógicas e educacionais vêm sendo desenvolvidas no sentido de propiciar essa abordagem. Neste trabalho, no entanto, limito-me a expressar possíveis contribuições dos estudos e práticas meditativas nessa busca pela integração.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho foi instigado pela percepção da frequência com que os universitários de nosso campus manifestavam sintomas relacionados à ansiedade e depressão. Assim criamos o Grupo de Estudos e Práticas Meditativas (GEPRAM) e nos dedicamos ao estudo do mesmo nesta pesquisa. Definimos enquanto objetivo geral: Investigar de que maneiras os estudos e práticas meditativas podem influenciar a vida dos praticantes, seja na esfera acadêmica, familiar ou emocional. Como forma de alcançarmos nosso objetivo geral, elencamos os seguintes objetivos específicos, para os quais apresentamos nesta última parte, sucintas considerações. Estabelecemos enquanto objetivos específicos: (I) Compreender a importância das práticas meditativas em ambientes educacionais; (II) Compreender de que forma o Grupo de Estudos e Práticas Meditativas contribui na formação acadêmica e pessoal dos participantes.

Com relação à importância das práticas meditativas em ambientes educacionais: Verificamos que tanto nosso referencial teórico, quanto as falas de nossos entrevistados evidenciam que as práticas meditativas são ferramentas valiosas quando associadas à educação, no sentido de que propiciam um desenvolvimento mais pleno e integral das capacidades dos praticantes. Os benefícios vão desde a redução de índices de violência e impulsividade entre jovens; até o aprimoramento de funções cognitivas como a capacidade de concentração.

Com relação à compreender de que forma o Grupo de Estudos e Práticas Meditativas contribui na formação acadêmica e pessoal dos participantes, estabelecemos que o grupo se constituiu enquanto espaço de promoção de autoconhecimento e bem estar dentro do contexto universitário no qual está inserido. Ainda através da comunicação desses saberes por meio de exposição didática e práticas guiadas, o grupo agiu como elemento motivador da prática em contextos diversos. Percebemos ainda que o GEPRAM se estabeleceu enquanto um contexto de convivência acolhedora e pautada na amizade.

Com relação à investigar de que maneiras os estudos e práticas meditativas podem influenciar a vida dos praticantes, compreendemos, através da análise de nosso *corpus* textual e do diálogo com a teoria, que as práticas meditativas influenciam a

vida do praticante de forma integral. Isto se dá, pois as mesmas são eficazes ferramentas de autoconhecimento, possibilitando ao praticante o reconhecimento de suas mazelas e o melhor plano de ação para remediá-las. Além disso, auxiliam no desenvolvimento de importantes qualidades da vida humana como a capacidade de automotivação, de relacionar-se e lidar com emoções. Estes elementos integrados caracterizam o bem estar, capacidade de caminhar em beleza por essa vida. Com base em minha experiência pessoal, as práticas espirituais tem me auxiliado enquanto didática clara de trabalho sobre mim mesmo. De maneira que ao perceber minhas falhas, avanço no sentido de superá-las e assim me torno um estudante melhor, um filho melhor e um cidadão melhor.

Concluimos assim a Análise Textual Discursiva de nosso corpus de pesquisa e compartilhamos com os leitores e leitoras este esforço de compreensão. A presente contribuição é fruto de um trabalho esperançoso pelo germinar dos valores duradouros no coração de cada um. Dada a complexidade da temática, apontamos também a importância de estudos futuros e que partam de perspectiva interdisciplinar para a compreensão da inserção de práticas meditativas em contextos educacionais.

Que os méritos aqui gerados sejam em benefício de todos os seres

AOM



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARRIVILLAGAL, Marcela *et al.* Caracterización de la depresión en jóvenes universitarios. Em: **Universitas Psicológica**, 3, p. 17-26, 2003.

ASSIS, Denise de. **Os benefícios da meditação**: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/index.php/interespe/article/view/17445/12968>. Acesso em: 30 nov. 2017.

BAYRAM, Nuran; BILGEL, Nazan. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *In: Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), p. 667–672, 2008.

BENSON, Herbert. The relaxation response. In: Goleman, D. & Gurin, J. *In: Mind Body Medicine How to use your mind for better health*. New York: (eds.) 1993, p. 234-257.

BRASIL. Lei n. 13.663, de 14 de maio de 2018. Altera o art. 12 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, para incluir a promoção de medidas de conscientização, de prevenção e de combate a todos os tipos de violência e a promoção da cultura de paz entre as incumbências dos estabelecimentos de ensino. Brasília, 14 de maio de 2018. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2018/lei/L13663.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/L13663.htm). Acesso em: 15 jul. 2018.

BRASIL, Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica. Diretoria de Currículos e Educação Integral. **Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica**, 2013. Disponível em: [http://educacaointegral.org.br/wp.../diretrizes\\_curriculares\\_nacionais\\_2013/](http://educacaointegral.org.br/wp.../diretrizes_curriculares_nacionais_2013/). Acesso em: 21 nov. 2017.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde Gabinete do ministro. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. **PORTARIA Nº 849, DE 27 DE MARÇO DE 2017. DOU de 28/03/2017** (nº 60, Seção 1, pág. 68).

BURNETT, Richard. **Mindfulness in Schools**: Learning Lessons from the Adults – Secular and Buddhist. *Buddhist Studies Review* p. 18–20, 2009. Disponível em: <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/03/Mindfulness-in-schools-dissertation-Burnett.pdf>. Acesso em: 02 dez. 2017.

CASTILLO, Ana Regina Geciauskas Lage; *et al.* Transtornos de ansiedade. Em: **Revista Brasileira de Psiquiatria** 22, p. 20 - 23. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3791.pdf>. Acesso em: 13 jul. 2018.

CUNHA, Maria Izabel da. Prática pedagógica e inovação: experiências em foco. In.: MELLO, Elena Maria Billig [et.al].. Anais do Seminário Inovação Pedagógica [recurso eletrônico]: **“Repensando estratégias de formação acadêmico-profissional em diálogo entre Educação Básica e Educação Superior”**. Uruguaiana, RS: Repositório Unipampa, 2018. Disponível em: <http://dspace.unipampa.edu.br>. Acesso em: 04 dez. 2018.

ELY, Willian de Melo. **A Influência da Harmonia do Espaço de Estudo no Estado de Ânimo**: feng shui, estética e semiótica [trabalho de conclusão de curso]. Bagé: Universidade Federal do Pampa, Curso de Licenciatura em Letras Português, Inglês e respectivas literaturas. 2016. Disponível em: <http://dspace.unipampa.edu.br/> Acesso em 04 dez. 2017

ESPÍRITO SANTO, Ruy Cezar do. **O renascimento do sagrado na educação**. Campinas: Papirus, 1998.

FRANCO, Clemente *et al.* Effect of a mindfulness training program on the impulsivity and aggression levels of adolescents with behavioral problems in the classroom. Em: **Frontiers in Psychology**. 2008. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5031764/>. Acesso em: 04 dez. 2017.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social** . 6. ed. São Paulo : Atlas, 2008.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. 48. ed. Tradução de Marcos Santarrita. São Paulo: Objetiva, 1995.

LAZAR, Sara. *et al.* Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness. **Neuroreport** 16.17 (2005) Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361002/>. Acesso em: 04 dez. 2017.

MELLO, Elena Maria; SALOMÃO DE FREITAS, Diana Paula. A formação docente no viés da Inovação Pedagógica: processo em construção. **Anais ...** [recurso eletrônico] / XXVIII Simpósio Brasileiro de Política e Administração da Educação: estado, políticas e gestão da educação: tensões e agendas em (des)construção. João Pessoa-PB, 2017, p.1793-1802. Disponível em: <http://www.anpae.org.br/XXVIISIMPOSIO/publicacao/AnaisXXVIISimposio2017.pdf>. Acesso em: 16 out. 2017.

MORAES, Roque. **Uma tempestade de luz**: a compreensão possibilitada pela análise textual discursiva. Ciênc. educ. (Bauru) [online]. 2003, vol.9, n.2, pp.191-211. ISSN 1516-7313. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-73132003000200004>. Acesso em: 04 de dez. 2017.

ROCHA, Mariana Duarte; FLORES, José Francisco; MARQUES, Luciana Fernandes. Fundamentos da meditação no ensino básico: Fundamentos da meditação no ensino básico: Transdisciplinaridade, holística e educação integral. **Revista Terceiro Incluído** , v. 5, p. 398- 413, 2015.

SALOVEY, Peter; MAYER, John D. Emotional Intelligence. Em: **Imagination, Cognition and Personality** Vol 9, p. 185 – 211. 1990. Disponível em: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.385.4383&rep=rep1&type=pdf>. Acesso em: 13 jul. 2018.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da pesquisa-ação**. São Paulo : Cortez : Autores Associados, 1986. (Coleção temas básicos de pesquisa-ação).

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA. UNIPAMPA. Operadores de Cultura e Arte. OCA. 2018 – Grupo de Estudos e Práticas Meditativas Unipampa Bagé. Disponível em: <https://www.flickr.com/photos/110983212@N04/sets/72157697626053875/with/28692105178/>. Disponível em: Acesso em: 04 dez. 2017.

VASCONCELOS, Tatheane Couto de *et al* . Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. Em: **Revista Brasileira de Educação Médica** v. 39, n. 1, p. 135-142. 2015 Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-55022015000100135&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022015000100135&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 04 set. 2018.

**APÊNDICE A – Roteiro de Entrevistas GEPRAM****Roteiro de entrevistas****Grupo de Estudos e Práticas Meditativas**

Nome:

Idade:

Função (aluno, professor):

Área:

Tempo de participação no grupo:

Por que se interessou em participar do GEPM?

(Motivação) Como se sente durante os encontros e práticas?

Acredita que os encontros e técnicas trabalhadas tenham impacto em sua vida? De que forma? Em que esferas?(acadêmica, profissional, familiar, afetiva)

Pratica as técnicas que estuda no GEPM em seu dia a dia?


Relate uma experiência que mostre algum benefício da prática meditativa:

Acredita que exista espaço para os saberes relacionados às práticas meditativas em contextos? (casa, trabalho) Por quê?

Notou alguma modificação no seu modo de ser depois de sua participação no projeto? Qual(is)?

Notou alguma modificação no seu modo de agir depois de sua participação no projeto? Qual(is)?

## APÊNDICE B – Termo de consentimento livre e esclarecido

	<p>SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL</p> <p>MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO</p> <p>UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA– UNIPAMPA</p> <p>CAMPUS BAGÉ</p>	
---	--	--

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você é convidado(a) a participar, como voluntário(a), em uma pesquisa de conclusão de curso de graduação em Letras – Línguas Adicionais. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, rubrique essa folha e assine ao final deste documento, constituído por duas vias, uma para você e outra para o pesquisador responsável.

#### INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: Estudos e práticas meditativas na perspectiva de uma formação integral humana.

Pesquisador Responsável: Felipe Soares dos Santos Cardoso

Telefone: (53) 99922-6060

Orientação: Professora Dra. Diana Paula Salomão de Freitas

#### JUSTIFICATIVA, OBJETIVOS E PROCEDIMENTOS:

Essa pesquisa objetiva investigar de que maneiras a presença de um grupo de estudos e práticas meditativas pode impactar a vida dos sujeitos que se engajam nesse tipo de atividade, em uma instituição superior de ensino. Enquanto objetivos específicos: visa-se compreender a importância desses saberes e sua aplicabilidade em ambientes educativos, bem como refletir sobre como a realização de estudos e práticas meditativas pode contribuir na formação dos participantes, com destaque para o pesquisador, em formação acadêmico-profissional em curso de Licenciatura.

Para que possamos realizar nossas análises de dados e refletirmos sobre nossas práticas, estaremos gravando em áudio as falas dos participantes durante os encontros. Alguns encontros poderão ainda ser filmados ou fotografados. Também pretendemos realizar entrevistas e solicitar relatos dos participantes do Grupo.

Garantimos aos participantes que protegeremos seu anonimato, não divulgaremos seu nome em quaisquer que sejam os veículos. E que os materiais recolhidos (áudios, vídeos, fotos) poderão ser utilizados para fins científicos e de publicações acadêmicas. Sempre respeitando o princípio de anonimato supracitado.

#### DECLARAÇÃO DO(A) PARTICIPANTE OU RESPONSÁVEL

Eu, \_\_\_\_\_, abaixo assinado, concordo em participar do estudo anteriormente especificado. Declaro que, de maneira clara e detalhada, fui informado(a) pelo pesquisador sobre os objetivos da pesquisa. Esclareci minhas dúvidas e recebi uma cópia

deste Termo. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isso leve a qualquer penalidade.

Autorizo ( ) Não autorizo ( ) a publicação de atividades escritas realizadas, entrevistas; trabalhos apresentados em eventos; falas gravadas em áudio e; eventuais fotografias que o pesquisador necessitar obter de mim para o uso específico em seu trabalho.

(cidade) \_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de Outubro de 2017.

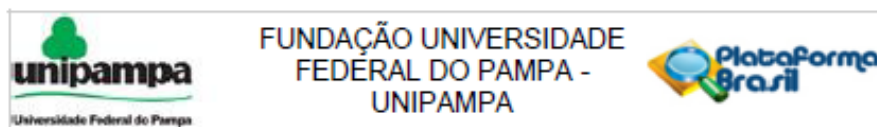
Nome: \_\_\_\_\_

No do RG ou CPF: \_\_\_\_\_

Assinatura do sujeito da pesquisa: \_\_\_\_\_

Assinatura do pesquisador: \_\_\_\_\_

**ANEXO A - Parecer consubstanciado do CEP número 1.867.153, e registrado na Plataforma Brasil: CAAE: 56831616.3.0000.5323**



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** Inovação pedagógica na formação de profissionais do magistério/da educação.

**Pesquisador:** Elena Maria Billig Mello

**Área Temática:**

**Versão:** 3

**CAAE:** 56831616.3.0000.5323

**Instituição Proponente:**

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 1.867.153

**Apresentação do Projeto:**

Objetivamos com este projeto de pesquisa investigar a implementação de elementos de inovação pedagógica, na perspectiva emancipatória, em instituições de ensino da abrangência de quatro Campi da UNIPAMPA: Bagé, Dom Pedrito, Jaguarão e Uruguaiana. Inovação aqui é percebida em um sentido emancipatório ou edificante, com embasamento conceitual-teórico em Veiga (2003, p.275), Anastasiou e Alves (2012), Singer (2015), entre outros. Complementado pelo texto da política compõem um conjunto de possibilidades elaboradas com diferentes intencionalidades para implementação da inovação pedagógica nas instituições de ensino: a LDBEN (BRASIL, 1996), o PNE (BRASIL, 2014) e as atuais Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Básica e a Educação Superior, que propõem práticas pedagógicas inovadoras que possibilitem a qualificação da educação, o pensamento crítico, a resolução de problemas, o trabalho coletivo, contextualizado e interdisciplinar, a criatividade, a liderança e a autonomia; assim como no incentivo à inovação e à pesquisa científica e tecnológica, estabelecido pela lei Nº 13.243/2016 (BRASIL, 2016). O referencial teórico-metodológico perpassa a possibilidade de criação de espaços para

**Endereço:** Campus Uruguaiana BR 472, Km 592  
**Bairro:** Prédio Administrativo - Sala 23 - Caixa CEP: 97.500-970  
**UF:** RS **Município:** URUGUAIANA  
**Telefone:** (55)3911-0202 **E-mail:** cep@unipampa.edu.br



FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO PAMPA -  
UNIPAMPA



Continuação do Parecer: 1.867.153

explicitação, discussão e proposições de elementos de inovação pedagógica, com base em Guedes Pinto (apud DUQUE-ARRAZOLA; THIOLENT, 2014), com escolha da pesquisa-ação (THIOLENT, 1998) não apenas para descrever ou analisar a situação investigada, mas para contribuir na formulação crítica de teorias e invenção de novas técnicas de pesquisa e instrumentos de análise necessários para definir ações que estejam na linha da transformação/inovação pedagógica. Com base nos movimentos da metodologia dialética e nos diferentes contextos para análise de políticas públicas (BALL e colaboradores, 1992), elaboraremos e divulgaremos instrumentos de acompanhamento e avaliação de implementação de políticas de inovação pedagógica na formação acadêmico-profissional. Os resultados do processo serão sistematizados e socializados em eventos científicos institucionais e externos.

**Objetivo da Pesquisa:**

**Objetivo Primário:**

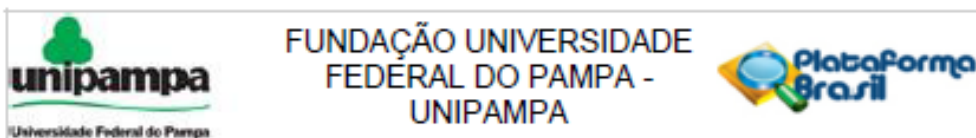
Investigar a implementação de elementos de inovação pedagógica, na perspectiva emancipatória, em instituições de ensino de abrangência dos Campi Bagé, Dom Pedrito, Jaguarão e Uruguaiana da UNIPAMPA.

**Objetivo Secundário:**

- Identificar a presença de elementos de inovação pedagógica em Projetos político-pedagógicos (PPP) e Projetos político-pedagógicos de curso de graduação - licenciaturas (PPC) em instituições de ensino de abrangência de três campi da UNIPAMPA: Bagé, Dom Pedrito e Uruguaiana.- Verificar o envolvimento de diferentes segmentos da comunidade escolar e local para a garantia da implementação de elementos de inovação pedagógica. - Planejar coletivamente processos formativos de avaliação de políticas de inovação pedagógica nas instituições de ensino. - Elaborar e divulgar instrumentos de acompanhamento e avaliação de implementação de políticas de inovação pedagógica na formação acadêmico-profissional. - Consolidar grupo de pesquisa intra-institucional (Entre os Campi da UNIPAMPA) e interinstitucional (Universidade-Escola Básica) em inovação pedagógica na formação acadêmico-profissional.

Endereço: Campus Uruguaiana BR 472, Km 592  
Bairro: Prédio Administrativo - Sala 23 - Caixa CEP: 97.500-970  
UF: RS Município: URUGUAIANA  
Telefone: (55)3911-0202 E-mail: cep@unipampa.edu.br





Continuação do Parecer: 1.887.153

#### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

##### **Riscos:**

Os riscos da pesquisa para sujeitos da pesquisa serão mínimos e poderão se referir à possibilidade de desencadear alguma emoção desconfortável quanto às vivências pedagógicas, especialmente no que se refere a atuação profissional, também poderá experimentar algum constrangimento ao dialogar sobre o planejamento e a prática. Haverá liberdade aos participantes em responder o que lhes for de sua incumbência e/ou conhecimento.

Os pesquisadores possibilitarão um ambiente dialógico e de interação entre os profissionais da Educação Básica e da Universidade, favorecendo a expressão adequada das informações por parte dos participantes. Os sujeitos que aceitarem participar da pesquisa tomarão conhecimento sobre o

sigilo e a garantia de privacidade de suas identificações pessoais, compromisso assumido com o TCLE. A pesquisa prevê intervenção, por meio da pesquisa-ação, em 10 escolas públicas de Educação Básica de abrangência da UNIPAMPA, constituída das seguintes etapas: apresentação do

projeto aos gestores das escolas; acompanhamento aos professores e à equipe gestora em seus espaços de trabalho e gestão pedagógica das escolas, no mínimo, em: 10 aulas, 5 reuniões administrativo-pedagógicas, 5 reuniões de instâncias colegiadas, 2 encontros de formação, a ser

combinado com as escolas (primeiro semestre de 2017); análise documental nos PPP e PPC das instituições de ensino que estão envolvidas no projeto de pesquisa; apresentação dos resultados às instituições de ensino, com o intuito de coletivamente elaborar estratégias de inovação

pedagógica nas instituições de ensino. Em todas as etapas descritas, será providenciada uma ambiência favorável aos participantes da pesquisa, a

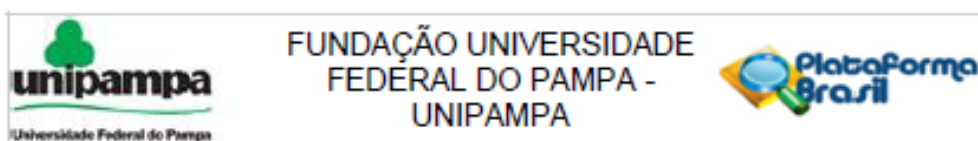
fim de evitar a ocorrência de eventuais situações de desconforto, com as seguintes estratégias: a) apresentação do projeto aos gestores das

escolas: esclarecimentos prévios aos gestores, em linguagem acessível, por meio de material audiovisual e impresso,

##### **Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A pesquisa atende as necessidades pretendidas, pois visa proporcionar Inovação pedagógica na formação de profissionais do magistério/da educação dos Municípios que abrange o que

Endereço: Campus Uruguaiana BR 472, Km 592  
 Bairro: Prédio Administrativo - Sala 23 - Caixa CEP: 97.500-970  
 UF: RS Município: URUGUAIANA  
 Telefone: (55)3911-0202 E-mail: cep@unipampa.edu.br



Continuação do Parecer: 1.887.153

contempla uma das metas básicas da Universidade.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

TCLE - Ok

Termo de confidencialidade - Ok

Termo instituição coparticipante - Ok

Cronograma - Ok

Orçamento - Ok

**Recomendações:**

Sem recomendações

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Não há pendências

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Lembramos ao pesquisador que ao final da pesquisa deverá inserir na PLATBR o relatório final com os resultados encontrados.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_718281.pdf	30/11/2016 01:11:28		Aceito
Outros	CARTARESPOSTAAPENDENCIAElenaMelloatual.pdf	30/11/2016 01:09:35	Elena Maria Billig Mello	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMODECONSENTIMENTOLIVREEE SCLARECIDOrevisado.pdf	30/11/2016 01:01:08	Elena Maria Billig Mello	Aceito
Folha de Rosto	FolhaderostoElenaMello2.pdf	30/11/2016 00:52:15	Elena Maria Billig Mello	Aceito
Outros	AutorizacaocoparticipaSemedBage.jpg	22/11/2016 11:32:52	Elena Maria Billig Mello	Aceito
Outros	CARTARESPOSTAAPENDENCIAElenaMello.pdf	22/08/2016 15:34:41	Elena Maria Billig Mello	Aceito
Outros	TERMODECONFIDENCIALIDADEElenaMello.pdf	19/08/2016 12:01:05	Elena Maria Billig Mello	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de	TERMODECONSENTIMENTOLIVREEE SCLARECIDO.pdf	15/08/2016 15:52:04	Elena Maria Billig Mello	Aceito

Endereço: Campus Uruguaiana BR 472, Km 592

Bairro: Prédio Administrativo - Sala 23 - Caixa CEP: 97.500-970

UF: RS Município: URUGUAIANA

Telefone: (55)3911-0202

E-mail: cep@unipampa.edu.br



FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO PAMPA -  
UNIPAMPA



Continuação do Parecer: 1.887.153

Ausência	TERMODECONSENTIMENTOLIVREEE SCLARECIDO.pdf	15/08/2016 15:52:04	Elena Maria Billig Mello	Aceito
Outros	Autorizacaocoparticipet0CRE.pdf	15/08/2016 15:47:49	Elena Maria Billig Mello	Aceito
Outros	termodeautorizacaocoparticipeseMED. pdf	15/08/2016 15:47:14	Elena Maria Billig Mello	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Pesquisa_ElenaMello.pdf	03/08/2016 08:59:50	Elena Maria Billig Mello	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	01/08/2016 15:37:22	Elena Maria Billig Mello	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

URUGUAIANA, 13 de Dezembro de 2016

---

Assinado por:  
JUSSARA MENDES LIPINSKI  
(Coordenador)

Endereço: Campus Uruguaiana BR 472, Km 592  
Bairro: Prédio Administrativo - Sala 23 - Caixa CEP: 97.500-970  
UF: RS Município: URUGUAIANA  
Telefone: (55)3911-0202 E-mail: cep@unipampa.edu.br