

A prática de *mindfulness* na formação de professores e professoras de música do curso de licenciatura em música da UFC, Sobral

Comunicação

GTE 4 - Educação Musical e Humanização

Caio Cândido Timbó

Universidade Federal do Ceará, campus Sobral

caioctimbo@alu.ufc.br

Resumo: Esta comunicação tem por finalidade apresentar uma pesquisa que está em andamento e que busca investigar a prática de *mindfulness* como ferramenta na formação de docentes no curso de licenciatura em música da Universidade Federal do Ceará, campus Sobral. O objetivo geral é analisar como a incorporação da atenção plena pode contribuir para uma prática pedagógica musical mais eficaz e humanizada. A pesquisa se caracterizará como uma pesquisa-ação, na qual, por meio de oficinas de *mindfulness*, buscarei entender a experiência dos/as professores/as em formação na prática de *mindfulness*, a análise dos impactos dessa prática no dia a dia da sala de aula e um autoestudo da minha experiência como professor em formação e praticante de meditação. A pesquisa almeja demonstrar que a integração da atenção plena na formação de professores/as pode melhorar o ambiente de sala de aula e promover o desenvolvimento integral dos alunos.

Palavras-chave: *Mindfulness*, Educação Musical, Formação de Professores.

Introdução

Esta comunicação apresenta uma pesquisa de graduação em andamento que tem como tema a meditação *mindfulness* como ferramenta para docentes em formação em música. O termo amplamente reconhecido no contexto ocidental para designar essa prática é

30 de outubro a 01 de novembro de 2024
Sobral - Ceará | Universidade Federal do Ceará



www.abem.mus.br

“*mindfulness*”, no entanto, optei por utilizar a expressão “atenção plena”. Tal escolha fundamenta-se na crença de que, além de alinhar-se melhor com o público de língua portuguesa, simplifica a compreensão do propósito inerente à prática, que consiste essencialmente no desenvolvimento da atenção plena.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) propõe um direcionamento para a formação integral do indivíduo, enfatizando a necessidade de abordar valores e competências que vão além do domínio técnico do ensino. Segundo a BNCC (BRASIL, 2018), é essencial que discentes conheçam, apreciem e cuidem de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas: “Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas” (BRASIL, 2018, p. 8).

No entanto, surge a indagação sobre como efetivamente cumprir essa proposta, pois, segundo minha experiência, percebo uma certa lacuna na formação docente no que tange ao desenvolvimento de habilidades emocionais para lidar com as variadas adversidades que podem surgir em contextos de sala de aula. Entendo que, no contexto da licenciatura, a preparação mental dos/as educadores/as para enfrentar desafios pedagógicos, sociais e emocionais é necessária.

Por isso, delimito como objetivo geral deste estudo em andamento: compreender como a aplicação da atenção plena pode colaborar com a prática pedagógica de professores/as em formação em música, visando melhorar as dinâmicas de ensino. Para alcançar esse objetivo, alguns objetivos específicos foram estabelecidos, tais como: compreender a experiência de professores/as em formação em música na prática de atenção plena, analisar a progressão da atenção plena no cotidiano com o passar das semanas, realizar um autoestudo da minha prática como professor em formação e praticante, buscando entender como a prática de meditação afeta no meu desempenho em sala de aula.

A motivação para a realização desta pesquisa tem relação com as experiências que tive, como praticante da meditação *mindfulness*, como aluno da educação básica e como estudante do curso de licenciatura em música da Universidade Federal do Ceará em fase de realização dos estágios supervisionados. Ao longo de minha vida, frequentei um centro de meditação zen-budista (*zendō*), da comunidade *Daissen*, em Carnaubal (CE), onde tive ótimas experiências e *insights*, que me inspiraram ainda mais a começar a pesquisa.

Durante o primeiro semestre de 2024, realizei o estágio supervisionado na Escola de Ensino Fundamental Luis de Paula Brito, em Carnaubal. Na escola, atuo nas aulas de artes sob supervisão da professora regente. Para uma aula, próxima à conclusão do semestre, eu havia planejado uma revisão sobre os principais conteúdos que vimos ao longo dos meses. Porém, ao chegar na sala de aula, a primeira coisa que notei foi que a turma estava bastante agitada. A turma é considerada pelos docentes da escola como “difícil”.

Especificamente nessa aula, a professora regente precisou sair e eu me vi sozinho com a turma “difícil”. Comecei a aula, em pé, e os/as estudantes estavam minimamente focados/as. Porém, precisei sentar para demonstrar alguns sons no violão. Foi nesse momento que percebi que as crianças haviam perdido o foco e muitas delas começaram a conversar entre si. Percebi que havia pouquíssimas crianças prestando atenção no que eu estava demonstrando e o barulho gerado pelas conversas entre as crianças estava tirando totalmente minha concentração.

Neste momento, em um *insight*, percebi na minha mente, o estresse surgindo em mim e, antes que ele pudesse se manifestar nas minhas ações, pensei que precisava tomar alguma atitude para reverter essa situação. Então, perguntei se elas gostariam de ouvir alguma música. Algumas crianças disseram que sim. Assim, toquei a música que pediram e, ao final da aula, consegui fazer a revisão do conteúdo que eu havia planejado. Percebi ainda que algumas crianças não prestaram atenção, mas, experienciei uma sensação de alegria ao entender que eu havia conseguido atuar contra o estresse que estava nascendo em minha mente, em vez de respondê-lo e simplesmente agir conforme o meu estado mental alterado.

A partir dessa experiência e de outras vividas na educação básica, considero o debate sobre esse tema importante, pois a prática da meditação de atenção plena pode ser uma ferramenta de muita utilidade para ajudar docentes em formação, assim como eu, a gerenciar o estresse relacionado ao seu trabalho, melhorando sua saúde mental e desempenho em sala de aula. Por isso, gostaria, por meio deste estudo, de contribuir para o cenário da educação atual, utilizando conhecimentos de práticas orientais de técnicas de meditação. Baseado nessa perspectiva, almejo ajudar docentes em formação a criar um espaço de respeito e acolhimento na sala de aula.

Diante disso, a pergunta de partida que norteia minha pesquisa é: "Como a incorporação da atenção plena na formação de professores/as em música pode influenciar positivamente as dinâmicas de ensino, contribuindo para uma prática pedagógica mais eficaz e humanizada?"

Assim, a pesquisa pretende argumentar que a integração da prática de atenção plena na formação de professores/as pode contribuir significativamente para a capacitação dos/as educadores/as em lidar com situações desafiadoras em sala de aula, promovendo um ambiente mais pedagógico e humanizado. Por isso, o presente trabalho busca contribuir para o debate científico, ampliando o conhecimento sobre a aplicação da meditação de atenção plena no contexto da educação musical. Além disso, busca-se fornecer subsídios para que os/as professores/as possam utilizar essa prática como uma estratégia para promover o respeito, melhorar o ambiente de sala de aula e impactar positivamente o desenvolvimento de estudantes.

Revisão Bibliográfica

Desenvolvi a revisão bibliográfica sobre o tema, a partir de fontes nacionais e internacionais conduzindo uma revisão dos portais de periódicos relacionados à música no Brasil, como Revista da Abem, Opus, ANPPOM, Per Musi: Acadêmica de Música, Música Hodie, Em Pauta.

Em seguida, estendi a pesquisa à plataforma *Google Scholar* e ao portal de periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), onde identifiquei a maioria dos resultados. A maior parte da literatura sobre essa temática atualmente possui origem internacional.

Estabeleci alguns descritores (palavras-chaves) para direcionar minha busca pelo tema na literatura, foram eles: *mindfulness*, *mindfulness* e educador, *mindfulness* educação, *mindfulness education*, *mindfulness* e música, *mindfulness* e docência, atenção plena.

Sobre *mindfulness*

Para uma compreensão apropriada e implementação da prática da atenção plena, é importante considerar as instruções originais de Buda sobre *satipaṭṭhāna* sob a análise de Analāyo (2006). *Satipaṭṭhāna* é um termo do Pāli que significa simplesmente “manter sua atenção dentro”. Conforme observado por Analāyo (2006), o escopo do primeiro *satipaṭṭhāna*, a contemplação do corpo, abrange desde a atenção plena à respiração, posturas e atividades, até análises detalhadas do corpo em suas partes anatômicas e elementos, culminando na contemplação de um cadáver em decomposição. Os dois *satipaṭṭhānas* seguintes estão relacionados à contemplação de sensações e mente. Já o quarto *satipaṭṭhāna* lista cinco tipos de *dhammas* (ensinamentos) para a contemplação: os obstáculos mentais, os agregados, as esferas dos sentidos, os fatores de iluminação e as quatro nobres verdades.

Inoue Vimala (2013) apresenta que a meditação da atenção plena é explicada de maneira abrangente e sistemática no *Satipaṭṭhāna Sutta*, parte do *Majjhima Nikāya*. Ela destaca que este *sutta*, também conhecido como Ensinamento sobre os Fundamentos da Atenção Plena, é considerado a instrução mais completa sobre a prática da meditação da atenção plena, sendo um componente essencial da tradição meditativa budista. Nos últimos anos, essa prática, baseada nos ensinamentos do *Satipaṭṭhāna Sutta*, tem recebido crescente aceitação fora do contexto religioso, sendo amplamente adotada na psicoterapia, na medicina, nos estudos de

metacognição e nas neurociências, especialmente no Ocidente, onde é comumente referida como “*mindfulness*”.

Um dos primeiros primeiros pesquisadores ocidentais a se aprofundar mais no tema *mindfulness*, foi o professor Jon Kabat-Zinn (2015), segundo Lobo (2020), que apresenta a seguinte definição de atenção plena:

A atenção plena pode ser compreendida como a consciência momento a momento, sem julgamento, cultivada ao prestar atenção de uma maneira específica, ou seja, no momento presente, e de forma não reativa, não julgadora e de coração aberto, tanto quanto possível (Kabat-Zinn, 2015, p. 1481, tradução própria).

Conforme Kabat-Zinn (2015), a atenção plena, dentre as práticas de sabedoria meditativa das culturas tradicionais é

[...] talvez a mais básica, a mais poderosa, a mais universal, uma das mais fáceis de compreender e praticar, e, argumentavelmente, a mais necessária agora. Pois a atenção plena não é outra coisa senão a capacidade que todos já possuímos de conhecer o que está acontecendo conforme ocorre (Kabat-Zinn, 2015, p. 1481, tradução própria).

Para Kabat-Zinn (2015), a atenção plena não deve ser de uso exclusivo de budistas:

E, uma vez que não há nada particularmente budista em prestar atenção ou em estar consciente, nem nada particularmente oriental ou ocidental, ou do norte ou sul, para dizer a verdade, a essência da atenção plena é verdadeiramente universal. Tem mais a ver com a natureza da mente humana do que com ideologia, crenças ou cultura. Tem mais a ver com nossa capacidade de saber [...] do que com uma religião, filosofia ou visão específica (Kabat-Zinn, 2015, p. 1482, tradução própria).

***Mindfulness* e música**

Na área acadêmica de música, os trabalhos encontrados investigam a relação entre atenção plena e a prática musical (González, 2019; Lopes, 2020; Moreira, 2016; Poveda, 2021).

González (2019) realizou uma revisão bibliográfica, buscando por estudos que envolvessem a aplicação de *mindfulness* no contexto de prática musical instrumental/vocal. Ele

concluiu que a prática de *mindfulness* não apenas aumenta a capacidade de atenção, concentração, atenção auditiva, controle volitivo e percepção corporal, mas também reduz a ansiedade na performance.

Poveda (2021) executou um estudo envolvendo a prática de *mindfulness* com docentes de música em formação da Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, por meio de um ciclo de oficinas que incorporou diferentes exercícios extraídos dos programas *Mindfulness Based Stress Reduction* e *Mindfulness Based Cognitive Therapy*. O impacto da proposta foi observado, oferecendo uma alternativa que complementa a formação de estudantes de música e estabelecendo-a como um recurso para professores/as de música interessados no tema.

Moreira (2016) desempenhou uma pesquisa no Conservatório de Música da Jobra, procurando investigar a relação entre *mindfulness* e *flow* em estudantes de *jazz*, no contexto da improvisação fundamentado em Csikszentmihalyi (1990), para este autor, *flow* é um estado em que o indivíduo está tão imerso em uma atividade que nada mais parece relevante, sendo a experiência tão prazerosa que as pessoas buscam realizá-la pelo simples prazer que proporciona, mesmo que exija um grande investimento de tempo e esforço. A meditação *mindfulness* foi proposta como uma possível estratégia para aumentar o *flow* durante a improvisação musical em alunos de *jazz*.

Lopes (2020) efetuou um estudo com o propósito de investigar o impacto da inclusão do *mindfulness* no contexto do ensino especializado de música, especificamente música de câmara, com a intenção de verificar se a prática de *mindfulness* poderia melhorar os resultados dos alunos em termos de atenção e consciência, através da realização de exercícios de *mindfulness* no início das aulas de música de câmara. Os resultados obtidos permitiram concluir que a inclusão do *mindfulness* entre os alunos proporcionou benefícios e vantagens significativas para o seu desenvolvimento nas aulas de música de câmara.

***Mindfulness* e educação**

O desenvolvimento das práticas de atenção plena na educação, sobretudo, na etapa da educação básica, têm aparecido de forma recente e emergente na literatura. Priscila Mirapalheta e Camila Borges Ribeiro (2024) analisaram as publicações científicas acerca do tema na escola. As autoras concluíram que a meditação é uma abordagem viável para ser aplicada no ambiente escolar, visando uma formação humana e holística.

Joana Carvalho (2020) investigou abordagens baseadas em *mindfulness* na promoção de competências socioemocionais e do bem-estar, em estudantes e docentes da educação básica. A autora investigou a aplicabilidade do programa *MindUp* (desenvolvido especificamente para crianças) e do programa *Atentamente* (desenvolvido especificamente para docentes). Os resultados do estudo proporcionaram uma compreensão sobre o impacto das intervenções baseadas em *mindfulness* na redução do estresse entre os/as professores/as, bem como no aprimoramento de suas habilidades socioemocionais e bem-estar. Além disso, destacaram a relevância dessas intervenções na promoção de um ambiente positivo na sala de aula e no desenvolvimento das competências socioemocionais e bem-estar dos alunos. Essas descobertas reforçam a necessidade de integrar práticas de *mindfulness* na formação continuada dos/as professores/as e no currículo nos alunos do 1º ciclo do ensino médio básico, visando aprimorar ainda mais suas habilidades socioemocionais e bem-estar.

José Paulo Marreiros Madeira Bárbara (2018) também investigou efeitos de intervenções baseadas em *mindfulness* (*Mindfulness Based Interventions - MBIs*) realizadas com docentes. O autor concluiu que houve uma notável melhora na percepção dos alunos em relação ao engajamento do professor na interação com eles, uma diminuição substancial das emoções negativas dos alunos e um aprimoramento considerável das habilidades sociais dos alunos, conforme relatado pelos pais. Além disso, constatou que o impacto da intervenção entre os/as professores/as na redução das emoções negativas é mediado pelo efeito da intervenção na qualidade da relação entre professor e aluno.

As perspectivas de *mindfulness* também aparecem na literatura vinculadas à formação docente. Ana Carolina Ribeiro Gonçalves (2017) avaliou impactos de um programa de promoção de competências socioemocionais através de práticas de *mindfulness*, para docentes de 1º ciclo, em Portugal, nos comportamentos destes em sala de aula e nas percepções dos seus alunos acerca da relação professor-aluno. A pesquisa concluiu que, com base nas análises comparativas das médias, o programa teve efeitos positivos no comportamento dos/as professores/as do grupo experimental. Especificamente, observou-se uma melhoria significativa no apoio socioemocional oferecido aos alunos e na gestão de sala de aula. Esses resultados ressaltam a importância de implementar e avaliar programas voltados para a promoção de competências socioemocionais baseados em práticas de *mindfulness* no ambiente escolar.

Também em Portugal, Mariana de Jesus Franco (2019) buscou compreender como e se um programa de promoção de competências socioemocionais através de práticas de *mindfulness* influencia os comportamentos de docentes de 1º ciclo em sala de aula. E concluiu que os testes de comparação das médias utilizados demonstraram que o programa teve um impacto positivo no comportamento dos/as professores/as do grupo experimental, ao nível do Apoio Socioemocional, da Atenção centrada nos alunos e responsividade às necessidades dos alunos, bem como da Gestão de sala de aula, não se encontrando resultados significativos ao nível das percepções dos alunos. Deste modo, os resultados obtidos neste estudo evidenciam a importância da implementação de programas de promoção de competências socioemocionais através de práticas de *mindfulness* em contexto escolar.

Angela Maria de Souza e Claudia Marcia Lyra Pato (2023) realizaram oficinas de *mindfulness* com docentes de uma escola pública no Distrito Federal. As autoras observaram resultados que destacam uma percepção de progresso no autocuidado, nas interações interpessoais e na qualidade das práticas pedagógicas. Os benefícios relatados sugerem que tais atividades contribuem para a promoção e fortalecimento dos valores de autodesenvolvimento, desenvolvimento interpessoal e desenvolvimento ecológico.

Patricia Anik Poulin (2009), autora do programa *Mindfulness-Based Wellness Education* observa, em sua tese, que muitos/as docentes consideram seus próprios trabalhos recompensadores e satisfatórios (Cockburn; Haydn, 2004), apesar de o ensino ser considerado uma ocupação de alto estresse (Milstein; Golasziewski, 1985). Diversas fontes de estresse e frustração associadas ao ensino impactam a qualidade da vida pessoal e profissional dos/as professores/as (Youngusband, 2003).

O estresse é descrito no livro *Mindfulness para profissionais de educação: práticas para o bem-estar no trabalho e na vida pessoal*, escrito por Marcelo Demarzo *et. al* (2020), como uma condição que tem um impacto adverso no funcionamento fisiológico ou psicológico de uma pessoa. Nesta mesma obra também é dito que o estresse é algo bem presente na docência por conta de vários fatores, tanto por parte dos(as) professores(as), tanto dos(as) alunos(as).

O uso de técnicas e programas com base em *mindfulness* no ambiente escolar busca intervir no ciclo vicioso estresse-agressividade-estresse, procurando interrompê-lo, a fim de tornar a atmosfera da escola mais confortável e favorecer a atividade didática, razão de ser de toda estrutura de ensino (Demarzo *et. al.*, 2020, p. 35).

Conforme discutido por Alex Mourão Terzi *et al.* (2020), o praticante ao adotar a abordagem do *mindfulness* em sua vida, a mudança de uma simples reação para a capacidade de fornecer respostas conscientes, reflexivas e atentas é observada. Nesse contexto, há uma possível conexão com o ideal freireano de educação, no qual se busca proporcionar ao indivíduo o reconhecimento fundamental de seus próprios pensamentos e decisões. Essa referência a Paulo Freire sugere uma afinidade entre as práticas de *mindfulness* e a promoção da autonomia na educação, especialmente diante das exigências da profissão e das intervenções necessárias no processo educativo.

No mesmo sentido, Terzi *et al.* (2020) destacam a importância do "outro" na construção do autorreconhecimento, afirmando que "sem o outro, não há autorreconhecimento". Eles argumentam que o despertar da consciência ocorre na interação

com a consciência do outro, estabelecendo assim a intersubjetividade como inerente à linguagem. Para Terzi *et al.*, o sujeito só é capaz de se reconhecer por meio do outro, validando, assim, a noção de alteridade. Essa perspectiva dialógica não apenas fundamenta todas as relações do eu com o outro, mas também orienta inexoravelmente o pedagógico (Terzi *et al.*, 2020). Além disso, Terzi *et al.* (2020) questionam a possibilidade de cultivar estados emocionais positivos que contribuam para as relações professor-aluno.

Neste sentido, a prática de *Mindfulness* pode orientar o afloramento e o cultivo da compaixão entre professor e aluno, a fim de que o discurso entre eles se faça necessariamente dialógico, reduzindo a violência e promovendo interações sociais pacíficas e educadas. O educador terá melhores condições de dialogar, de escutar, de aprender com o educando, se estiver presente, mental e emocionalmente falando (Terzi *et al.*, 2020, p. 11).

De acordo com Terzi *et al.* (2020), é perceptível que, à luz da perspectiva de Paulo Freire (1997, p. 127), “ensinar exige saber escutar”. No contexto da atenção plena, a prática do falar compassivo está intrinsecamente ligada à habilidade de escutar com profundidade. Thich Nhat Hanh (2017) descreve essa forma de escuta profunda como aquela que “consiste em escutar com compaixão”, reconhecendo que ao adotar essa abordagem, proporciona-se “a alguém a chance de se expressar e de sentir-se compreendido” (HANH, 2017, p. 70), enfatizando assim a importância da compreensão empática na comunicação e no processo educacional.

Metodologia

O estudo se caracterizará como uma pesquisa-ação, definida por David Tripp (2005) como “uma forma de investigação-ação que utiliza técnicas de pesquisa consagradas para informar a ação que se decide tomar para melhorar a prática”. Escolhi este método porque a pesquisa busca justamente implementar uma ação específica — o zazen — para aprimorar a prática docente.

A pesquisa-ação permite associar ao processo de investigação a possibilidade de aprendizagem, pelo envolvimento criativo e consciente tanto do

pesquisador como dos demais integrantes. (Rolim et. al. 2004 apud Koerich et. al. 2009, p. 719)

Para alcançar esse objetivo, um grupo de professores/as em processo de formação em música participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação a Docência (PIBID) ou estágio supervisionado, interessados/as voluntariamente no estudo, por meio de consentimento informado, será convidado a participar do estudo em formato de oficina, que será vinculada ao projeto de extensão Saúde e Música (PBI/[Instituição]), com duração prevista de dois meses. A divulgação para convocação para a oficina será realizada por meio de cartazes distribuídos em locais estratégicos da [Instituição], e por meio da internet, utilizando plataformas on-line e redes sociais.

A intervenção consistirá em reuniões semanais, nas quais os participantes realizarão práticas de meditação em grupo e participarão de discussões sobre atenção plena, explorando sua aplicação prática na educação musical. Após o primeiro encontro, os/as professores/as serão convidados a preencher um formulário com perguntas relacionadas à prática de atenção plena durante a semana.

É importante ressaltar que, como pesquisador em formação, não estarei me colocando nessa pesquisa numa posição de professor de meditação, mas, sim, de um praticante que será objeto de pesquisa assim como os/as outros/as docentes presentes. Por isso, o processo de meditação será conduzido no formato do *Zazen*, adaptado ao ambiente em questão. Para orientação, utilizarei instruções oficiais da escola *Soto Zen*¹, com complemento das instruções e conselhos disponíveis no livro *Além do Pico da Montanha: Ido chega à outra margem* de Monge Genshō (2023). Este livro descreve, passo a passo, a prática do *zazen*, abordando a postura corporal e mental, com instruções detalhadas sobre como lidar com as dificuldades que podem surgir durante a prática. Para ajudar a criar um ambiente propício, também utilizarei uma iluminação mais suave e, caso não haja objeção por parte dos participantes, farei uso de incenso.

¹Disponível em: <<https://www.sotozen.com/por/practice/zazen/howto/index.html>>. Acesso em: 29 jul. 2024.

Os dados coletados incluirão informações qualitativas dos formulários, abordando a prática de atenção plena e escalas de avaliação subjetiva sobre bem-estar emocional. Adicionalmente, será realizada uma roda de conversa, que será gravada para transcrição posterior. Ao final dos dois meses, será conduzida uma entrevista semiestruturada privada com cada um dos participantes para aprofundar as experiências relatadas pelos/as professores/as em formação.

Escolhi a análise de conteúdo (Franco, 2005) como método de análise de dados pela sua capacidade de sistematizar e interpretar informações qualitativas das falas dos/as professores/as em formação, participantes das oficinas de atenção plena. Esse método é adequado para compreender mudanças nas percepções e práticas pedagógicas dos/as professores/as, captando nuances relacionadas à atenção plena e seu impacto no ambiente escolar. A análise de conteúdo oferece ferramentas para identificar como intervenções baseadas na atenção plena podem mitigar os efeitos negativos de um ambiente saturado de estímulos, como descrito por De-Nardin e Sordi (2009). Além disso, permite uma abordagem integrada que incorpora aspectos qualitativos, reforçando a identificação de padrões e temas emergentes, essenciais para validar os achados da pesquisa, conforme a literatura existente sobre os benefícios da atenção plena na educação.

Considerações Finais

Este estudo em andamento procura explorar a aplicação da atenção plena na prática pedagógica de professores/as em formação na área da educação musical, reconhecendo suas possíveis limitações. Através de uma oficina de dois meses, as práticas de atenção plena visam promover ambientes de ensino mais humanizadores e compassivos, potencializando as relações interpessoais e a dinâmica educativa. Como resultado, espera-se que tais práticas não apenas aprimorem as habilidades técnicas e pedagógicas dos futuros educadores/as, mas também fomentem uma atmosfera de empatia e respeito mútuo. Este ambiente é essencial para um processo educativo transformador, que vai além da simples transmissão de

conhecimento e abrange o desenvolvimento integral de todos os envolvidos no processo de ensino-aprendizagem.

Referências

ANĀLAYO. *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. v. 3 2006.

30 de outubro a 01 de novembro de 2024
Sobral - Ceará | Universidade Federal do Ceará



BÁRBARA, José Paulo Marreiros Madeira. *Em busca de um efeito indireto: do impacto nos alunos de um programa de mindfulness aplicado a professores*. 2018. Dissertação de Mestrado (Mestrado Integrado em Psicologia) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília, 2018.

CARVALHO, Joana Sampaio de. *Cultivar Mindfulness em contexto educacional: As abordagens baseadas em Mindfulness na promoção de competências socioemocionais e do bem-estar, nos alunos e nos professores*. 2020. Tese de Doutorado (Doutorado em Psicologia) - Universidade de Coimbra, Coimbra, 2020.

COCKBURN, Anne D.; HAYDN, Terry. *Recruiting and retaining teachers: Understanding why teachers teach*. Nova York: Routledge Falmer. 2004

DE-NARDIN, Maria Helena; SORDI, Regina. Aprendizagem da atenção: uma abertura à invenção. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 13, p. 97-106, 2009.

DEMARZO, Marcelo et al. *Mindfulness para profissionais de educação: práticas para o bem-estar no trabalho e na vida pessoal*. São Paulo: Editora Senac, 2020.

FRANCO, Maria Laura P. B. *Análise de conteúdo*. Brasília: Liber livros, 2005.

FRANCO, Mariana de Jesus. *Avaliação dos Efeitos de um Programa de Promoção de Competências Socioemocionais com Recurso a Práticas de Mindfulness para Professores de 1º Ciclo*. 2019. Dissertação de Mestrado (Mestrado Integrado em Psicologia) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2019.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia do oprimido*. São Paulo: Paz e Terra, 1987.

GONÇALVES, Ana Carolina Ribeiro et al. *Intervenção com base em práticas de mindfulness para professores de 1º ciclo: efeitos na dinâmica de sala de aula e na relação professor-aluno: um estudo exploratório*. 2017. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2017.

GONZÁLEZ, José Antonio López. Mindfulness y la práctica musical. In: MANZANO, María Jesús Lirola et. al. *En el camino de la investigación educativa: encuentro de investigación del alumnado*. Almería: Edeal, 2019. p. 54-59

HANH, Thich Nhat. *Trabalho: a arte de viver e trabalhar em plena consciência*. Petrópolis: Vozes, 2017.

KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness. *Mindfulness*, v. 6, n. 6, p. 1481-1483, 2015.

KOERICH, Magda Santos et al. Pesquisa-ação: ferramenta metodológica para a pesquisa qualitativa. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 11, n. 3, 2009. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/fen/article/view/47234>>. Acesso em: 17 jul. 2024.

LOPES, João Paulo Santos. *O mindfulness na prática guitarrística*. 2020. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Ensino de Música). Universidade do Minho, Minho, 2020.

MILSTEIN, Mike M.; GOLASZEWSKI, Thomas J. Effects of organizationally based and individually based stress management efforts in elementary school settings. *Urban Education*, New Orleans, 19, 4, p. 389-409, 1985.

MOREIRA, Gonçalo Nuno Baptista. *Mindfulness e Flow em Estudantes de Jazz: Um Estudo Transversal*. 2016. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Ensino de Música). Universidade de Aveiro, Aveiro, 2016.

POVEDA, Viviana Marcela Alea. *Mindfulness: una estrategia para fortalecer la concentración, autopercepción y práctica instrumental del maestro de música en formación*. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Música) - Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, Bogotá, 2021.

POULIN, Patricia Anik. *Mindfulness-based wellness education: A longitudinal evaluation with students in initial teacher education*. 2009. Tese de Doutorado (Doutorado em Filosofia) - University of Toronto, Toronto, 2009.

SOUZA, Angela Maria de; PATO, Claudia Marcia Lyra. O sujeito ecológico na formação docente e as contribuições autoformativas da meditação (mindfulness), respiração e corporeidade. *Ambiente & Educação: Revista de Educação Ambiental*, v. 28, n. 1, p. 1-26, 2023.

TERZI, Alex Mourão et al. Mindfulness na Educação e Paulo Freire: uma abordagem reflexiva. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 24, 2020.

TRIPP, David. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. *Educação e pesquisa*, v. 31, p. 443-466, São Paulo, 2005.

VIMALA. Satipatthana Sutta における「内・外」について, *Society for the Study of Pali and Buddhist Culture*, n. 27, p. 1-19, 2013. Disponível em:

<https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpbs/27/0/27_KJ00009001962/pdf/-char/ja>. Acesso em:
02 jul. 2024.

YOUNGHUSBAND, Lynda J. *High School Teachers' Perceptions of Their Working Environment In Newfoundland: A Grounded Theory Study*. 2005. Tese de Doutorado (Doutorado em Filosofia). Memorial University of Newfoundland, Newfoundland and Labrador, 2005.