


## ***Mindfulness e Yoga nas escolas: um guia para professores e praticantes***

Mindfulness and Yoga in schools: a guide for teachers and practitioners

Mindfulness y Yoga en las escuelas: una guía para profesores y profesionales

**Cristiane Sales Pires** - Universidade de Sorocaba | Mestranda em Educação do PPGE-UNISO | Sorocaba | SP | Brasil. E-mail: cristiane.sales.pires@gmail.com |  ORCID

COOK-COTTONE, C. P. **Mindfulness and Yoga in schools: a guide for teachers and practitioners**. New York: Springer Publishing Company, 2017. 366p.

Sabe-se que a implementação de práticas contemplativas no contexto escolar tem crescido na última década em diversos países. No Brasil, a implementação da BNCC trazendo em seu bojo a necessidade de garantir o desenvolvimento integral por meio de competências como autoconhecimento e autocuidado, impulsionou o interesse sobre como esses projetos podem efetivamente apoiar os processos de aprendizagem essenciais. O livro “*Mindfulness and Yoga in schools: a guide for teachers and practitioners*” (tradução literal: *Mindfulness e Yoga nas escolas: um guia para professores e praticantes*) sem tradução para o português, de autoria de Catherine P. Cook-Cottone, PhD, publicado em 2017 pela Springer Publishing, vem contribuir para este processo com uma interessante combinação de análises. A autora é psicóloga, pesquisadora associada à Universidade de Buffalo (Nova York), professora certificada de Yoga e aproveita o seu repertório profissional para fornecer uma variedade de perspectivas sobre o tema fazendo conexões com educação, ciência, psicologia e neuropsicologia.

O livro contém 366 páginas com 14 capítulos agrupados em quatro partes. A primeira parte recebe o título “Um modelo de autorregulação e engajamento”. O capítulo 1 relata que a educação significa muito mais do que prover os estudantes de saberes necessários ao trabalho. A

escola deve preparar para a experiência de vida, e para isso são elencados em três objetivos: **(a)** impactar o conhecimento acadêmico (conceitual e processual) e as ferramentas para este aprendizado **(b)** ensinar os indivíduos a serem arquitetos ativos de seus aprendizados e do seu bem-estar e **(c)** prepará-los para serem solucionadores a serviço do bem-estar societal. Assim, o processo evolui do “sistema escolar apoiando o desenvolvimento do estudante” para “o estudante apoiando o desenvolvimento do sistema societal”. O conceito de escola é alinhado à teoria de Vygotsky: a instituição deve constituir-se como mentora para a vida, esforçando-se para ensinar um ofício aos que passam por ela: o da construção de significados. Neste processo, ferramentas psicológicas são requeridas e o *Mindfulness* e o Yoga são justamente conjuntos específicos de técnicas que foram desenvolvidas e comprovadas há milhares de anos para aumentar a eficácia individual. O modelo “MY-SEL” é introduzido: um sistema de influências internas e externas em que o estudante está na posição central. De um lado, ele lida com influências internas como seu corpo, emoções e pensamentos. Do outro lado, negocia constantemente com influências externas como família, escola, comunidade, cultura e sociedade. Nesta interação, desenvolve **(a)** a autorregulação e autocuidado; **(b)** e o envolvimento intencional e reflexivo transformando-se em um arquiteto de seu próprio aprendizado.

O segundo capítulo afirma que estudantes podem ter aprendizado e desempenho acadêmico comprometidos quando não aprendem a desenvolver habilidades para lidar com fatores de estresse e provações da vida diária de onde advém os desafios de desregulação e desordem comumente encontrados na escola: problemas de atenção e impulsividade, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático (PTSD), transtornos do humor e suicídio, abandono escolar, bullying e violência, desafios de oposição e transtornos de conduta, transtornos alimentares e obesidade, comportamento sedentário, automutilação, uso de substâncias, comportamento de risco, etc. É apresentado o “Modelo de Três Níveis de Prevenção e Intervenção”, utilizado em trabalhos científicos de prática contemplativa, que promove a saúde e o bem-estar ao invés de focar tão somente na prevenção de doenças e distúrbios. As instituições que trabalham dentro desse sistema oferecem programas de dimensão individual ao mesmo tempo que possuem ações no campo de prevenção no nível coletivo. O modelo também ajuda aqueles que não estão familiarizados com tais abordagens a compreenderem melhor como os programas de *Mindfulness* e Yoga podem funcionar dentro dos estabelecimentos escolares. No nível 1, as intervenções acontecem no coletivo, promovendo projetos de saúde e bem-estar para todos, o que geralmente

atende de 80 a 90% do público discente. Neste contexto, *Mindfulness* e o Yoga é oferecido amplamente na escola como parte de um programa de aprendizado socioemocional. No nível 2, as intervenções ocorrem em agrupamentos menores que requerem um apoio maior por se tratar de grupo de riscos específicos (10-15%). No nível 3, o trabalho é individualizado e realizado para atender às necessidades específicas de sujeito que apresentam sintomas de alguma desordem. Nestes casos, as abordagens frequentemente envolvem a coordenação de cuidados especiais de dentro da escola além de tratamentos externos, como por exemplo, atendimento psicológico.

O terceiro capítulo menciona doze práticas que incorporam crescimento e aprendizagem. Neste trecho do livro, algumas palavras passaram a desafiar a tradução e análise para esta resenha. A primeira palavra é *Mindfulness*, que para muitos estudiosos do tema, as versões para o português não traduzem completamente o conceito enquanto outros procuram utilizar a expressão “Atenção Plena”. O outro conjunto de palavras é composto por *embodied*, repetida 194 vezes e suas variações como *embody* (3), *embodying* (5), *embodiment* (31), *embodies* (1), o que levou a outro nível de reflexões. *Embodiment* pode ser traduzido como alguém ou algo que representa ou é muito típico de uma ideia ou atributo. Exemplo: “O Yoga é a representação (*embodiment*) do sistema corpo calmo/mente calma”. Por outro lado, *embody* é quando a pessoa, coisa ou organização “incorpora” ideias ou princípios claramente. No entanto, em outros trechos, estas traduções simplesmente não traziam aderência ao contexto o que levou a suposição de que a raiz *body* carrega a ideia de trazer experiência para o corpo, ou seja, o corpo como ponte entre a mente, os sentimentos e as emoções. Exemplo: “*The half smile is an **embodiment** practice... Specifically, **embodiment** in psychological research and theory refers to the idea that the body plays an essential role in emotional, motivational, and cognitive processes*” (COOK-COTTONE, 2017, p. 141) O correspondente para o português “O meio sorriso como prática que ‘traz para o corpo’ (alguma intenção)... Especificamente, o ‘corpo como ponte’ na pesquisa e teoria psicológica se refere à ideia de que o corpo desempenha um papel essencial nos processos emocionais, motivacionais e cognitivos”. Cabe ressaltar aqui que tais pontuações são de uma tradução livre e não juramentada. A Tabela 1 contém a proposta dos 12 princípios.

**Tabela 1:** Os 12 princípios para incorporar o crescimento e aprendizagem.

<b>MINDFUL EMBODIMENT</b>	<b>FOCO DA ATENÇÃO</b>
1. WORTH: I am worth the effort	1. MERECEMENTO: Eu <i>MEREÇO</i> este meu esforço
2. BREATH: My breath is my most powerful tool	2. RESPIRAÇÃO: Minha respiração é minha ferramenta mais poderosa
3. AWARENESS: I am mindfully aware	3. CONSCIÊNCIA: Estou plenamente consciente
4. PRESENCE: I work toward presence in my physical body	4. PRESENÇA: Eu trabalho a presença através do meu corpo físico
5. FEELING: I feel my emotions in order to grow and learn	5. SENTIMENTO: Sinto minhas emoções para crescer e aprender
<b>EMBODIED SELF-REGULATION</b>	<b>AUTORREGULAÇÃO INCORPORADA</b>
6. INQUIRY: I ask questions about my physical experiences, feelings, and thoughts	6. INVESTIGAR: Faço perguntas sobre minhas experiências físicas, sentimentos e pensamentos
7. CHOICE: I choose my focus and actions	7. ESCOLHA: Escolho meu foco e ações
8. SELF-DETERMINATION: I do the work	8. AUTODETERMINAÇÃO: Faço o trabalho que precisa ser feito
9. SUSTAINABILITY: I find balance between effort and rest	9. EQUILÍBRIO SUSTENSÁVEL: Encontro equilíbrio entre esforço e descanso
<b>MINDFUL GROWTH</b>	<b>EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA</b>
10. COMPASSION: I honor efforts to grow and learn	10. COMPAIXÃO: Eu honro os meus esforços para aprender e me desenvolver
11. KINDNESS: I am kind to myself and others	11. GENTILEZA: Sou gentil comigo mesmo e com os outros
12. POSSIBILITY: I work toward the possibility of effectiveness and growth in my life	12. POSSIBILIDADE: Eu trabalho em prol da eficácia e crescimento em minha vida

**Nota:** Traduzido e adaptado pela autora.

**Fonte:** COOK-COTTONE, C. P. *Mindfulness and Yoga in schools: a guide for teachers and practitioners*. New York: Springer Publishing Company, 2017. p. 51.

Retomando o capítulo três, questões críticas como diversidade e inclusão também são abordadas com intuito de alertar as possíveis adaptações da prática além de recomendações quanto ao uso de linguagem e transmissão de valores seculares no ambiente escolar. O capítulo encerra elencando requisitos do profissional que ensina *Mindfulness* e Yoga: manter uma prática ativa, uma boa formação e atualização constante para manter as habilidades afiadas.

A parte II do livro é dedicada ao *Mindfulness* na Educação e o capítulo quatro define como técnicas que estabilizam a mente e desenvolvem a capacidade de focar a atenção. Tais métodos funcionam para manejar a autorregulação e o envolvimento ativo do estudante com o

seu aprendizado. As raízes históricas do *Mindfulness* são descritas detalhando como o conceito foi refinado, praticado e transmitido milhares de anos atrás até ser adaptado a uma prática secular para, enfim, ser transmitida nas instituições escolares dos dias atuais. É apresentada uma breve revisão da literatura e de pesquisas empíricas que associam resultados positivos ao *Mindfulness*. O capítulo cinco descreve o processo de criação de estrutura e implementação em uma sala de aula. Traz considerações sobre o projeto que deve principiar pela pessoa do professor, na criação de um espaço físico em sua própria casa, dentro de suas possibilidades, e na reserva de espaço em sua agenda para sua prática diária. Por consequência, surge a criação de espaço físico na escola, seja ele um lugar exclusivo ou no canto de uma sala. São sugeridos planejamento de etapas de sessões que inclui abertura, checagem, lições, práticas, diálogos, encerramento com relatos, generalizações e metodologias que utilizam imaginação, metáfora e histórias. A adoção de linguagem e vocabulário específico além da adequação do método com o desenvolvimento e idade dos discentes também são detalhados. O capítulo seis oferece opções de práticas formais “em cima da almofadinha de meditação” incluindo *scripts* enquanto o capítulo sete sugere práticas informais a serem cultivadas “fora da almofadinha”, ou seja, ao longo do dia. O capítulo 8 se dedica ao estado atual das pesquisas científicas de *Mindfulness* nas escolas, discute os desafios da viabilidade e aceitabilidade dos estudos; enfatiza a necessidade de criar procedimentos padronizados e protocolados que detalhem as intervenções com a finalidade de melhorar a qualidade das pesquisas; destaca relevância da mensuração de resultados e discute as dificuldades de generalização, uma vez que se trata de intervenções realizadas no complexo sistema educacional.

Na parte III, os capítulos 9 a 13 seguem a mesma estrutura de eixos temáticos da parte anterior, mas agora com o tema Yoga, definindo-a no capítulo 9 como um conjunto de ferramentas para o bem-estar que inclui posturas, exercícios respiratórios, relaxamento e meditação e que ajuda na redução do stress, desenvolvimento de foco, regulação das emoções além de enriquecer os resultados de aprendizado e desempenho físico. A milenar e complexa história do Yoga é contada brevemente, salientando que a prática continua evoluindo mas o objetivo permanece o mesmo: promover a integração corpo e mente. Os diferentes tipos de Yoga, desde os tradicionais aos mais contemporâneos são apresentados até chegar nos moldes em que a prática é oferecida hoje nas escolas. Para atender a abordagem secular necessária na educação, a autora menciona que a aplicação deve ser baseada em evidências científicas,

priorizando o acesso e a inclusão, eliminando o conteúdo religioso para atender as demandas éticas e legais. O capítulo 10 sugere as melhores práticas e traz um guia para o ensino nas escolas de acordo com idade e grupos específicos. Sugere sequência de aula e adequação ao espaço físico em que ela é oferecida. O capítulo onze aborda o Yoga “em cima do tapetinho”, jargão conhecido entre os praticantes, com explicações e fotografias de posturas, exercícios respiratórios, *scripts* de automassagem e relaxação sistemática. Na sequência, o capítulo doze discute formas de ensinar “fora do tapetinho”, explica o papel das emoções sob uma perspectiva yóguica e oferece dicas de como integrá-lo na grade escolar em pequenos intervalos de 5 a 10 minutos entre as tarefas ou através de jogos rápidos. O capítulo 13 detalha o estado dos estudos científicos relativos ao Yoga na educação. Aponta os esforços de pesquisadores na padronização de protocolos para que seja possível a mensuração de resultados que adotam métodos respeitados e validados. Na opinião da autora, somente desta forma, as evidências científicas poderão ser convincentes para acadêmicos, administradores e tomadores de decisão em escolas. O volume de pesquisas é crescente e está se tornando cada vez mais refinado com sofisticadas metodologias. Apesar dos esforços, a linha de investigação é incipiente, mas já oferece suporte necessário para que a comunidade escolar possa se manter segura em tomar decisões sobre a implantação.

O último capítulo apresenta uma reflexão na forma de questionamentos para todos envolvidos no contexto educacional e o apêndice o complementa com a denominada *Mindful Self-Care Scale – Short (MSCS – S, 2016)*, um teste contendo trinta e três itens que mensuram a frequência autorreferida de comportamentos de autocuidado.

Enfim, o livro é a consolidação de informações abrangentes a respeito da eficácia do *Mindfulness* e do Yoga para a redução do estresse e maior envolvimento do estudante com seu aprendizado ao longo de sua vida e, posteriormente, a serviço da sociedade e do meio ambiente. É considerado a primeira obra baseada em pesquisas acadêmicas destinada a dar suporte a professores e profissionais na implementação de tais programas em instituições escolares (FELVER, 2018). Infelizmente o livro não discute a implantação e o desenvolvimento do Yoga no Ensino Superior.

Para finalizar, a relevância de “*Mindfulness and Yoga in Schools: A Guide for Teachers and Practitioners*” está em oferecer: aos pesquisadores uma boa compilação de investigações científicas dedicadas ao tema; aos professores, um guia prático e bem estruturado de sessões e providências a serem adaptadas ao ambiente escolar; aos dirigentes, evidências que dão apoio a

discussão junto à comunidade sobre a implantação de tais programas; e aos que estão realizando pesquisa em yoga na educação no Brasil, um material de alta qualidade que ajuda a compreender a complexidade destes estudos.

## **Referências**

FELVER, J. C. Book Review: Mindfulness and yoga in schools: a guide for teachers and practitioners by Catherine P. Cook-Cottone. **Canadian Journal of School Psychology**, Canadá, v. 33, n. 1, p. 86-89, 2018.