



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
UNIDADE DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA – UEaD
CENTRO DE CIÊNCIAS APLICADAS E EDUCAÇÃO - CCAE
LICENCIATURA EM LETRAS LÍNGUA ESPANHOLA A DISTÂNCIA**



ANA CAROLINA CLEMENTINO DOS SANTOS SOUSA

**O ENSINO DA LÍNGUA ESPANHOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA UTILIZANDO A
PRÁTICA DA MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA DE ENSINO**

**MAMANGUAPE/PB
2021**

ANA CAROLINA CLEMENTINO DOS SANTOS SOUSA

**O ENSINO DA LÍNGUA ESPANHOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA UTILIZANDO A
PRÁTICA DA MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA DE ENSINO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do Curso de Letras do Centro de Ciências
Humanas, Letras e Artes da Universidade Federal da
Paraíba, como requisito obrigatório para obtenção da
Licenciatura plena em Letras-Espanhol. Orientadora:
Prof.^a Dr.^a Ana Berenice Peres Martorelli.

**MAMANGUAPE/PB
JUNHO/2021**

Ficha catalográfica

Catálogo na publicação Seção de Catálogo e Classificação

S237e Santos, Ana Carolina Clementino Dos.

O ensino da língua espanhola em tempos de pandemiautilizando a prática da meditação como ferramenta de ensino / Ana Carolina Clementino Dos Santos. - João Pessoa, 2021.
64 f.

Orientação: Ana Berenice Peres Martorelli.TCC
(Graduação) - UFPB/CCA.

1. Língua espanhola. 2. Ensino remoto. 3. Meditação. I.Martorelli, Ana Berenice Peres. II. Título.

UFPB/CCA

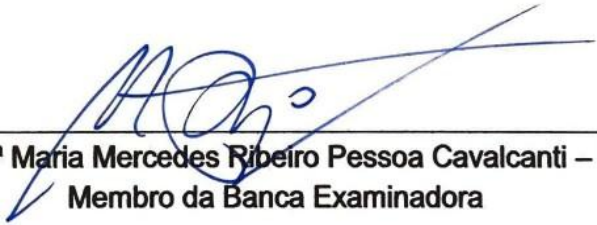
CDU 37

ANA CAROLINA CLEMENTINO DOS SANTOS SOUSA

**O ENSINO DA LÍNGUA ESPANHOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA UTILIZANDO A
PRÁTICA DA MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA DE ENSINO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Letras – Espanhol da Universidade Federal da Paraíba, como requisito obrigatório para a obtenção do título de Licenciado em Letras - Espanhol, defendido e aprovado pela banca examinadora constituída pelos professores:


Prof.^a Dr.^a Ana Berenice Peres Martorelli- Orientadora
Universidade Federal da Paraíba (UFPB)


Prof.^a Dr.^a Maria Mercedes Ribeiro Pessoa Cavalcanti – UFPB
Membro da Banca Examinadora


Prof.^a Dr.^a Eneida Maria Gurgel de Araújo– UFPB
Membro da Banca Examinadora

Mamanguape/PB
2021

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho a todas as vítimas da COVID 19, pelos sonhos interrompidos, a todos aqueles que lutam contra esse vírus como a minha querida amiga Izabele Remígio e seu filho Samuel em seu ventre e também aos meus avós paternos Francisco e Francisca (*in memoriam*), que de alguma forma espiritual estão presentes no meu viver e caminhar intercedendo pelas minhas conquistas e realizações.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus pela minha vida e pela realização de mais um sonho, em meio a tempos tão difíceis onde chorei por percas doloridas causada pela pandemia da COVID 19, que em Sua infinita misericórdia me sustentou e me fez continuar, em tempestades dos dias atuais quando eu não vi o mar abrir, Deus me fez caminhar sob as águas e venci.

Meu coração transborda de alegria em saber que pude contar com pessoas que contribuíram direto e indiretamente para esse trabalho, meus queridos companheiros: Klebio, Márcia, Wênia e Jessica Helen, vocês são demais! Foram meus anjos para esta conquista. Quero aqui expressar todo meu carinho e agradecimento a minha orientadora à estimada professora doutora Ana Berenice Peres Martorelli, e a Profa. Dra. Laurênia Souto Sales, por todo apoio e suporte também emocional, que acreditaram em mim e me acolheram com toda paciência e dedicação.

Em especial a minha base familiar que são meus pais Ana e José, meus irmãos Karol e Ana Cristina, que sempre estiveram comigo na torcida e em orações, a vocês o meu profundo amor e gratidão.

Ao meu marido Jay e a minha filha Sarah que muitas vezes sentiram a minha ausência pela tamanha dedicação a esse trabalho, mas ao mesmo tempo sempre torceram por mim e me acompanharam nessa luta pela realização desse sonho, essa vitória não é minha, é nossa. Eu amo profundamente vocês.

Muito obrigado a todos os envolvidos, Deus os abençoe.

“Se a educação sozinha não transforma a sociedade, sem ela tampouco a sociedade muda” (Paulo Freire).

RESUMO

Este trabalho foi desenvolvido com a colaboração de um professor e alunos do oitavo ano do ensino fundamental da Escola Cidadã Integral Dr. Trajano Pires da Nobrega da cidade de Condado no sertão da Paraíba, com uma faixa etária de 12 e 13 anos. Foi realizada uma experiência prática com alunos e professor de língua espanhola no ensino remoto, utilizando a meditação guiada como ferramenta para minimizar o estresse e a ansiedade em meio à pandemia com o objetivo de melhorar o ensino-aprendizagem da língua estrangeira. Como embasamento teórico seguimos Krashen (1982, p 31) ao afirmar que "a baixa ansiedade parece ser propícia para a aquisição de uma segunda língua, seja medida como ansiedade pessoal ou em sala de aula," como também Machado (2014) que assevera que a meditação tem sido associada a uma maior capacidade de concentração e redução da depressão, ansiedade e estresse. A meditação é um ato de concentrar seus pensamentos completamente e profundamente. Para a neurociência o cérebro pode absorver informações e reter na memória quando em um estado relaxado. A meditação pode ajudar a alcançar esse estado, melhorando assim a memória e a atenção do aluno. O uso da meditação como estratégia complementar ao processo de aprendizagem pode permitir uma aprendizagem mais eficiente e significativa, além de melhorar as relações dentro do espaço escolar entre alunos e professores, reduzindo o estresse e a ansiedade em meio à pandemia durante o ensino remoto. Assim, este trabalho procurou identificar como as práticas de meditação guiada podem ser incluídas no contexto escolar além de observar os benefícios que produzem no processo de aprendizagem da língua estrangeira e as dificuldades enfrentadas na inserção de tais práticas nas escolas.

Palavras-chave: Língua espanhola. Ensino remoto. Meditação.

RESUMEN

Este trabajo fue desarrollado con la colaboración de un profesor y alumnos de octavo grado de la Escuela Cidadã Integral Dr. Trajano Pires da Nobrega de la ciudad de Condado en el sertão de Paraíba, con un rango de edad de 12 y 13 años. Se realizó una experiencia práctica con alumnos y profesor de español en enseñanza a distancia, utilizando la meditación guiada como herramienta para minimizar el estrés y la ansiedad en medio de la pandemia con el objetivo de mejorar la enseñanza-aprendizaje de la lengua extranjera. Como fundamento teórico seguimos a Krashen (1982, p 31) al afirmar que "una baja ansiedad parece favorecer la adquisición de una segunda lengua, ya sea medida como ansiedad personal o en el aula", así como a Machado (2014) que afirma que la meditación se ha asociado a una mayor capacidad de concentración y a la reducción de la depresión, la ansiedad y el estrés. La meditación es un acto de concentración completa y profunda de los pensamientos. Según la neurociencia, el cerebro puede absorber información y retenerla en la memoria cuando está en un estado de relajación. La meditación puede ayudar a alcanzar este estado, mejorando así la memoria y la atención del estudiante. El uso de la meditación como estrategia complementaria al proceso de aprendizaje puede permitir un aprendizaje más eficiente y significativo, además de mejorar las relaciones dentro del espacio escolar entre alumnos y profesores, reduciendo el estrés y la ansiedad en medio de la pandemia durante la enseñanza a distancia. Así, este trabajo buscó identificar cómo se pueden incluir las prácticas de meditación guiada en el contexto escolar, además de observar los beneficios que producen en el proceso de aprendizaje de la lengua extranjera y las dificultades que se enfrentan en la inserción de dichas prácticas en las escuelas.

Palabras clave: Lengua española. Enseñanza remota. Meditación.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1: Slide aplicado no final da prática da meditação da Aula 1	34
FIGURA 2: Registro da Aula 1	34
FIGURA 3: Slides aplicados no início da prática da meditação a Aula 2	35
FIGURA 4: Slides aplicados no final da prática da meditação da Aula 2	36
FIGURA 5: Registro da Aula 2	36
FIGURA 6: Slide aplicado no final da prática da meditação da Aula 3	38
FIGURA 7: Registro da Aula 3	38
FIGURA 8: Registro da Aula 4	39
FIGURA 9: Slide aplicado no final da prática da meditação da Aula 4	40

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Percentual sobre o conhecimento da prática da meditação.....	32
Gráfico 2: Percentual quanto à meditação contribuiu para o aprendizado dos alunos nas aulas de espanhol.....	41

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AVAMEC- Ambiente Virtual de Aprendizagem do Ministério da Educação

BNCC- Base Nacional Comum Curricular

Capes- Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

CNE- Conselho Nacional de Educação

COE- Criação do Comitê Operativo de Emergência

DOU- Diário Oficial da União

EaD- Ensino à distância

ECI- Escola Cidadã Integral

OMS- Organização Mundial de Saúde

L2- Segunda Língua

LE- Língua Estrangeira

MEC- Ministério da Educação

PDDE- Programa Dinheiro Direto na Escola

UFPB- Universidade Federal da Paraíba

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

1. Pandemia- histórico.....	16
2. O ensino da língua espanhola em tempos de pandemia.....	20
3. A prática da meditação no ensino da língua estrangeira.....	22
4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	29
5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	31
5.1 Dados da pesquisa.....	31
5.2 Análises de dados.....	31
5.3 Práticas desenvolvidas.....	33
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	45
Apêndices.....	47
Anexos.....	51
REFERÊNCIAS.....	60

INTRODUÇÃO

O referido trabalho foi desenvolvido com a colaboração de um professor da rede pública juntamente com 12 de no total 27 alunos do oitavo ano do ensino fundamental, sendo de uma faixa etária de 12 e 13 anos, da cidade de Condado do sertão da Paraíba, sob orientação da professora Dr.^a Ana Berenice Peres Martorelli, no qual foi realizada uma experiência prática com a turma e também professor de língua espanhola, no ensino remoto, utilizando a meditação como ferramenta para minimizar o estresse e ansiedade em meio à pandemia que confinou um terço da humanidade em casa e criaram novas dinâmicas de relações afetivas e profissionais à distância, o ofício dos professores e educadores foi um dos que sofreu mudanças mais profundas.

Nesse trabalho pretendeu-se verificar a existência de estudos relacionando práticas meditativas com o aprendizado de uma segunda língua, Krashen (1987), MacIntyre e Gardner (1994), Aida (1994), Ehrman e Oxford (1995) e Horwitz (1986, 2000) destacam o papel da ansiedade como preponderante no processo de aprendizagem de línguas, e para a qual pesquisadores e educadores têm voltado cada vez mais à atenção como “um dos mais importantes fatores a prever sucesso na língua estrangeira.” (ONWUEGBUZIE, BAILEY E DALEY, 2000).

Na opinião de Jersil (1978), a ansiedade que afeta a educação pode ser definida como um estado de desordem e embaraço uma espécie de perturbação, um sentimento difuso, indefinido, geralmente inconsciente que causa no indivíduo uma reação desproporcional à sua causa. Talvez a reação mais significativa seja a resistência que pode tomar várias formas, entre elas a recusa de aprender algo, não ouvir, não lembrar, não entender, não tentar, não aceitar.

Young (1991), em suas investigações, aponta que os três principais fatores geradores de ansiedade são acompanhados de outros fatores, tais como ansiedades pessoais, crenças dos professores e dos alunos sobre como ensinar e aprender línguas, interação em sala de aula, procedimentos de ensino e experiências de aprendizagem anteriores.

Alunos com transtornos de ansiedade, geralmente, apresentam dificuldade para se concentrar e para assimilar informações ditas pelo professor, o que

acarreta uma aprendizagem pouco satisfatória. Além disso, sentimentos negativos podem tomar conta dos pensamentos desses alunos, dificultando seu foco no aprendizado, hábitos de vida saudáveis e técnicas de relaxamento podem ajudar nesse ponto.

O objeto de estudo que foi investigado nessa pesquisa foram às mudanças do ensino-aprendizagem nos dias atuais como também os níveis emocionais antes e depois da meditação em aulas da língua espanhola como língua estrangeira. Visto que a situação e o contexto do ensino remoto fazem com que os estudantes se sintam ligados o tempo todo, onde a ansiedade escolar é um dos transtornos mais preocupantes em todo o país e tem tomado conta de estudantes de todas as idades. Além disso, muitos deles, em situação de vulnerabilidade, precisaram acrescentar atividades domésticas no seu dia a dia.

O objetivo principal da pesquisa foi desenvolver uma metodologia de trabalho utilizando a meditação como ferramenta principal para o ensino da língua espanhola como L2. Com objetivos específicos que foram praticar a meditação com alunos e professor da disciplina de espanhol para desenvolver/aperfeiçoar habilidades no ensino-aprendizagem da LE, minimizando a ansiedade e reduzindo o estresse no ensino remoto, fazendo com que os envolvidos tenham maior consciência do momento atual (pandemia), incrementar e desenvolver a criatividade e agilidade dos alunos, assim como aumentar seu potencial.

Visto que, em meio a uma pandemia é notório o descontrole emocional tanto dos alunos quanto dos professores no novo ensino educacional (o remoto), que trouxe novos desafios tanto no aprendizado quanto na vida social de todos. A meditação é uma prática que promove o fortalecimento da saúde emocional e traz ótimos resultados quando incorporada à rotina familiar e escolar.

A meditação pode ainda ajudar a desenvolver melhor a criatividade em determinadas tarefas, reconhecer valores importantes para si e para o grupo e dar suporte para lidar com diversos problemas e desafios que interferem na aprendizagem como irritação, ansiedade, déficit de atenção – o problema pode não desaparecer, mas o aluno/professor passa a lidar com eles de modo mais assertivo e consciente, principalmente nesse momento de pandemia.

Como essa prática antiga que acalma a mente e o corpo, alivia o estresse e aumenta a função cerebral, ela pode contribuir para que os alunos possam ter um melhor desempenho no ensino remoto da LE e lidar com o estresse escolar com mais facilidade. Além disso, a meditação pode ser benéfica também para educadores e demais membros da equipe pedagógica de sua instituição.

Através da técnica meditativa abordada de uma forma remota e dinâmica, podemos colher resultados positivos e significativos no ensino-aprendizagem, instigando os envolvidos a adquirir o hábito constante da meditação em todos os campos da vida e contribuir para a difusão da meditação no ambiente educacional.

Esta pesquisa, além da presente introdução está dividida da seguinte forma: no capítulo 1, Pandemia- histórico – tratou de como a pandemia se iniciou, chegando assim até o Brasil; no capítulo 2, O ensino da língua espanhola em tempos de pandemia – abordamos os impactos e transformações que o ensino da língua espanhola sofreu durante a pandemia; no capítulo 3, A prática da meditação no ensino da língua estrangeira – apresentou os benefícios da meditação inseridos no aprendizado da língua estrangeira e como estratégia no ensino, embasado em estudos; no capítulo 4, descrevemos os procedimentos metodológicos da pesquisa; no capítulo 5, foram apresentados os dados, práticas desenvolvidas, análises e resultados da pesquisa e por fim no capítulo 6, apresentamos as considerações finais, resumindo o estudo realizado.

1. Pandemia- histórica

Uma pneumonia de causas desconhecidas detectada em Wuhan, China, foi reportada pela primeira vez pelo escritório da Organização Mundial de Saúde (OMS) em 31 de dezembro de 2019. O surto foi declarado como Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional em 30 de janeiro de 2020.

A OMS declarou, em 11 de março de 2020, que a disseminação comunitária da Corona vírus (COVID-19) em todos os Continentes a caracteriza como pandemia. Para contê-la, a OMS recomenda três ações básicas: isolamento e tratamento dos casos identificados, testes massivos e distanciamento social.

O Ministério da Saúde editou a Portaria nº 188, de 3 de fevereiro de 2020, publicada no Diário Oficial da União (DOU), em 4 de fevereiro de 2020, declarando Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional, em razão da infecção humana pelo novo Corona vírus (COVID-19).

Estados e Municípios vêm editando decretos e outros instrumentos legais e normativos para o enfrentamento da emergência de saúde pública, estando, entre elas, a suspensão das atividades escolares.

No dia 17 de março de 2020, por meio da Portaria nº 343, o Ministério da Educação (MEC) se manifestou sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais, enquanto durar a situação de pandemia da COVID-19, para instituição de educação superior integrante do sistema federal de ensino. Posteriormente, tal Portaria recebeu ajustes e acréscimos por meio das Portarias nº 345, de 19 de março de 2020, e nº 356, de 20 de março de 2020.

Em 18 de março de 2020, o Conselho Nacional de Educação (CNE) veio a público elucidar aos sistemas e às redes de ensino, de todos os níveis, etapas e modalidades, considerando a necessidade de reorganizar as atividades acadêmicas por conta de ações preventivas à propagação da COVID-19.

Em decorrência deste cenário, os Conselhos Estaduais de Educação de diversos estados e vários Conselhos Municipais de Educação emitiram resoluções e/ou pareceres orientativos para as instituições de ensino pertencentes aos seus respectivos sistemas sobre a reorganização do calendário escolar e uso de atividades não presenciais.

Em 20 de março de 2020, o Congresso Nacional aprovou o Decreto Legislativo nº 6 que reconhece, para os fins do artigo 65 da Lei Complementar nº 101, de 4 de maio de 2000, a ocorrência do estado de calamidade pública, nos termos da solicitação do Presidente da República encaminhada por meio da Mensagem nº 93, de 18 de março de 2020.

Em 1º de abril de 2020, o Governo Federal editou a Medida Provisória nº 934 que estabelece normas excepcionais para o ano letivo da educação básica e do ensino superior decorrentes das medidas para enfrentamento da situação de emergência de saúde pública de que trata a Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020.

E, finalmente, em 3 de abril de 2020, o MEC publicou a Portaria nº 376 que dispõe sobre as aulas nos cursos de educação profissional técnica de nível médio enquanto durar a situação de pandemia da COVID-19. Em caráter excepcional, a Portaria autoriza as instituições integrantes do sistema federal de ensino quanto aos cursos de educação profissional técnica de nível médio em andamento, a suspender as aulas presenciais ou substituí-las por atividades não presenciais por até 60 dias, prorrogáveis a depender de orientação do Ministério da Saúde e dos órgãos de saúde estaduais, municipais e distrital.

Além disso, segundo informações do MEC, outras ações foram realizadas pelo Ministério para a mitigação dos impactos da pandemia na educação destacando-se entre elas:

- Criação do Comitê Operativo de Emergência (COE);
- Implantação de sistema de monitoramento de casos de coronavírus nas instituições de ensino;
- Destinação dos alimentos da merenda escolar diretamente aos pais ou responsáveis dos estudantes;
- Disponibilização de cursos formação de professores e profissionais da educação por meio da plataforma AVAMEC – Ambiente Virtual de Aprendizagem do Ministério da Educação;
- Disponibilização de curso on-line para alfabetizadores dentro do programa Tempo de Aprender;

- Reforço em materiais de higiene nas escolas por meio de recursos do Programa Dinheiro Direto na Escola (PDDE) para as escolas públicas a serem utilizados na volta às aulas;
- Concessão de bolsas da Fundação Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) para estudos de prevenção e combate a pandemias, como a corona vírus;
- Ampliação de recursos tecnológicos para EaD em universidades e institutos federais;
- Ampliação das vagas em cursos de educação profissional e tecnológica na modalidade EaD pelo programa Novos Caminhos; e
- Autorização para que defesas de teses e dissertações de Mestrado e Doutorado sejam realizadas por meio virtual.

Tendo como base as normas exaradas sobre o assunto em nível federal pelo MEC, em nível estadual e municipal pelos respectivos Conselhos de Educação, diversas consultas foram formuladas ao Conselho Nacional de Educação solicitando orientações em nível nacional a respeito da reorganização do calendário escolar e da possibilidade de cômputo de atividades não presenciais para fins de cumprimento da carga horária mínima anual.

Assim, em 17 de abril de 2020, o CNE publicou edital de chamamento de consulta pública sobre texto de referência do presente parecer que trata da reorganização dos calendários escolares e a realização de atividades pedagógicas não presenciais durante o período de pandemia da COVID-19.

De acordo com isso, foram recebidas em torno de 400 contribuições provenientes de organizações representativas de órgãos públicas e privadas da educação básica e superior, bem como de instituições de ensino e profissionais da área da educação, além de contribuições de pais de alunos da educação básica.

Nesse percurso, a educação é um processo histórico e transitório que sofre alterações no decorrer do tempo e de acordo com o contexto socioeconômico, do local ao global, sendo necessário muitas vezes adequar-se às reais necessidades do aluno e do processo de aprendizagem (Domingues, 2019). Percebe-se assim a atual complexidade e desafios destes tempos pandêmicos com mudanças

drásticas de paradigmas educacionais que causou muitos impactos importantes com transformações rápidas, contínuas e diversas em muitas áreas da sociedade.

2. O ensino da língua espanhola em tempos de pandemia

A pandemia trouxe uma grande insegurança e questionamentos para a população, as buscas sobre transtornos mentais na internet bateram recorde, apresentando uma alta de 98% se comparados aos últimos dez anos, segundo dados fornecidos pelo jornal O Estado de S. Paulo (2020) buscas relacionado à ansiedade e depressão também aumentou drasticamente. A saúde mental das pessoas em tempo de confinamento e temor pelos os riscos de adoecimento e mortes foi um fator altamente afetado.

No âmbito educacional, os professores estavam em um momento de como dar continuidade a seus trabalhos de uma forma que não comprometesse a saúde e bem estar de todos, mantendo os educandos em um sistema social que fosse a distância por meio de tecnologias digitais onde podiam contar com aulas gravadas, ao vivo ou transmitidas de alguma forma onde todos tivessem acesso à universalidade na educação e assim, foi dada a largada ao desafio chamado ensino remoto emergencial.

Muitos professores não estavam preparados e não havia suporte de cursos em tecnologia e educação de tecnologia à distância para o ensino, mesmo sabendo que o ensino híbrido já é atuante em várias unidades de ensino do país, porém não obrigatoriamente. A utilização de métodos produzidos dentro das tecnologias digitais e da comunicação passou a ser constante, e os professores precisaram desenvolver suas atividades pedagógicas adaptadas em frente a câmeras, utilizando-se de seu espaço ambiente, sua casa e os recursos que possuem para realizar as aulas remotas, aprendendo estratégias de ensino para ministrarem suas aulas, gerando um processo renovador e construindo o fluxo de planejamento adequado.

A didática de sala de aula remota pode ser emitida por um padrão de opinião baseando-se por análise crítica se o professor gravar suas aulas e depois assisti-las novamente, isso ajudará tal a obter sua compreensão pessoal de ensino, sabendo que demandará um tempo maior de ensino, mas trata-se de uma experiência nova em questão e várias abordagens sempre serão necessárias para a comunicação e atualização de novas experiências (EVARISTO e TERÇARIOL, 2019).

No ensino remoto o professor deverá levar em considerações: a acessibilidade do aluno, a disponibilidade e pontualidade para estar nas aulas on-line e realizar as atividades propostas pelo professor- caso a aula seja de manhã, por exemplo, essas e

outras questões envolvem planejamentos mais cautelosos e assertivos no processo ensino-aprendizagem.

A BNCC estabelece a aprendizagem por meio do desenvolvimento das competências e habilidades, que se aplica no contexto escolar atual, no qual os alunos não podem frequentar as escolas se dispõe do uso de tecnologia digitais, como destaca a competência geral 5:

Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva. (BNCC p, 9, 2018).

Com essa perspectiva, a BNCC, solicita educandos que sejam protagonistas do saber, que consigam comunicar-se, interagir e refletir sobre diversos contextos globais em que estão inseridos. No que se trata da língua estrangeira, a profissão do docente envolve intensa relação interpessoal e acolhimento, como também requer que os alunos possam aprender preparação e conhecimento metodológico.

O ensino da língua espanhola em tempos de pandemia encontra-se agora aliado a ferramentas tecnológicas que estão sendo desenvolvidas durante o ensino remoto para a ressignificação no processo ensino- aprendizagem, algo necessário para a Educação Digital do docente e discente. Atualmente, dispomos de um leque de plataformas digitais como Zoom, ferramentas do Google como o *Meet*, *Forms* e *Classroom*, como também de redes sociais, capazes de inserir nos diferentes contextos de aprendizagem as habilidades digitais.

3. A prática da meditação no ensino da língua estrangeira

Considerando que o estudo em questão tem como objetivo dissertar sobre meditação enquanto ferramenta de ensino e suas consequências no âmbito educacional, é justo discorrer sobre suas ocorrências no processo de ensino-aprendizagem neste contexto. Teoricamente falando, é sabido o quanto essa prática faz parte do cenário brasileiro a algum tempo, porém não é de fácil proeza explicar sobre. Por se tratar de um termo amplo, a meditação pode abranger diversas definições, de acordo com a visão pessoal e o contexto filosófico-religioso no qual tal prática está inserida (MENEZES; DELL'AGLIO; BIZARRO, 2011).

Com seu surgimento em tradições orientais, a meditação é uma prática extremamente antiga, tendo sido relacionada principalmente às filosofias do yoga e do budismo (LEVINE, 2011). Contudo, certas crenças religiosas como o cristianismo, o islamismo e o judaísmo, ou por filosofias como o taoísmo e o xamanismo utilizam-se deste termo de forma contínua, referindo-se a práticas de diferentes naturezas. (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009a). No presente momento, a prática da meditação está sendo efetiva ao redor de todo o mundo, não estando precisa e unicamente vinculada a alguma religião ou filosofia específica, mas como um viés que possibilita a prática pessoal independente de quaisquer linhas de pensamento.

Como anteriormente mencionado, é pertinente ressaltar que a meditação, foi entreposta no meio científico, auferindo território no mundo ocidental, nos mais diversos campos sociais, aonde esta vem sendo amplamente utilizada em diversos casos para divergentes finalidades, seja esta, para um gestor que apenas deseja relaxar buscando melhorias de vida estressora, ou em conjunção a tratamentos de cunho terapêuticos em busca de autoconhecimento. Por esses motivos, emergem-se índices de aparecimento crescente da meditação na mídia e nas publicações científicas (MORAES, 2015)

A meditação, em toda sua conjuntura, engloba uma conceituação extensa, podendo deter uma série de práticas, sendo assim, definida como um processo auto regulatório da atenção, em que através de sua atuação desenvolvem-se diversos aspectos da consciência, por meio de regulações na focalização, concentração e variações das capacidades de atenção. O que difere-se de uma prática para outra são os conteúdos que percorrem pela consciência, manifestando-se como pensamentos e

sensações, tais não necessitam ser confrontados, nem devem sofrer resistência, para que não sejam passíveis de sofrerem influências por eles, mas que apenas os observe, com a finalidade da prática proporcionar uma compreensão de tais fluxos mentais e seus movimentos internos (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009a).

Concernente a isto, a literatura traz arcabouços amplos de pesquisas que foram realizadas buscando verificar quais possíveis alterações de ondas cerebrais são alcançadas através de medidas por eletroencefalograma quando o indivíduo é exposto a meditação. É de passível percepção que ao decorrer da imersão a essa prática níveis de diferentes ondas cerebrais são alcançados.

Contudo, em um estudo feito por BANQUET (1973), pode-se identificar em um primeiro estágio da meditação, que a principal alteração registrada foi um aumento da amplitude das ondas alfa, que têm menores frequências. Em um segundo estágio da prática apareceu ondas teta com morfologias diferentes das que advêm durante o sono, desde a região frontal, até as regiões posteriores. Em um terceiro estágio, mais avançado da prática, ondas beta estavam presentes em todas as regiões, principalmente durante a fase de prática profunda dos meditadores mais experientes (BANQUET, 1973)

Ainda sobre isso, um estudo realizado por Lazar et al. (2005) em Universidades americanas utilizou a ressonância magnética para avaliar a espessura cortical em 20 participantes com vasta experiência em uma técnica de meditação que envolve atenção focada nas experiências internas. Os resultados sugerem que a meditação pode estar associada a alterações estruturais em áreas do cérebro que são importantes para o processamento sensorial, cognitivo e emocional.

Segundo Menezes e Dell'aglio (2009b), a literatura científica caracteriza a prática meditativa dividindo-a em duas perspectivas principais: a) concentrativa – sempre que ocorrer o treino da atenção sobre um único foco, como a respiração, um objeto, um mantra ou algum som, entre outras opções. Quando houver alguma distração, o indivíduo deve apenas retornar sua atenção para o foco escolhido; b) mindfulness – palavra geralmente traduzida como atenção plena, caracterizada pela consciência da experiência do momento presente como um todo, sem a existência de julgamento ou elaboração proposital de pensamentos, mas com uma atitude de aceitação, o propicia resultados positivos em longo prazo.

Segundo Newberg e Iversen (2003), a meditação é um processo mental complexo que envolve mudanças na cognição, na percepção sensorial, no afeto, nos hormônios e na atividade autonômica. Relacionado a isso, Tolle (2004), ressalta que na meditação, ao contrário de somente “observar o pensador”, é concebível que se elabore um espaço no fluxo da mente, direcionando o foco da atenção para o agora, tornando-se consciente do momento. Com isso, a consciência é direcionada para longe da atividade mental e é estabelecido um espaço de mente vazia, em que o indivíduo fica extremamente alerta e consciente, mas sem pensar.

De fato, já há indícios suficientes de que a meditação provoque transformações globais no indivíduo, o que se verifica no encontro de resultados em mudanças psicológicas (MENEZES, 2009c), fisiológicas (SANTOS, 2010) e sociais (LOYOLA, 2012). Considerando que a meditação constitui uma série de práticas que lidam com o corpo como um todo, relacionando durante a experiência meditativa as diferentes esferas individuais, psicológicas, emocionais, sociais e espirituais com o corpo físico, compreender os efeitos da meditação no organismo humano pode ser de grande valia.

Dando continuidade ao tópico supra elencado, é importante trazer a meditação para o contexto educacional, utilizando-se dessa prática enquanto recurso para melhoria no quesito em questão, considerando que a meditação produz impactos nos indivíduos que a praticam e que frequentemente é realizada em grupos, entender acerca de seus efeitos no contexto social pode ser de suma importância. Do mesmo modo na escola, as práticas são realizadas em grupos e permeiam relações sociais, sendo fundamental compreender os impactos das práticas meditativas nestes contextos.

Tais práticas elucidam resultados positivos neste contexto, a meditação possui um caráter particularmente relaxante, o que propicia ambiente calmo, facilitando o encontro consigo mesmo, proporcionando assim um processo de autoconhecimento profundamente necessário. Segundo Teasdale et al. (2002), a meditação pode reduzir as recaídas possivelmente por modificar a relação do indivíduo com os pensamentos negativos. Melhoras relacionadas a quadros depressivos, eventualmente presentes em alunos e professores nas escolas, estão diretamente ligadas com as relações sociais, sendo a meditação uma possível contribuição para tais acontecimentos.

Alusivo a isto, em outra pesquisa realizou-se um ensaio piloto, randomizado e controlado, avaliou os efeitos de cinco dias de meditação no afeto positivo e negativo, no

estado e traço de ansiedade, bem como na atenção concentrada em uma amostra distribuída em dois grupos. Utilizou-se a Escala de Afeto Positivo e Afeto Negativo, o Inventário de Traço e Estado de Ansiedade e o Teste de Atenção Concentrada. O grupo da meditação reduziu o afeto negativo e o traço de ansiedade, assim como aumentou as respostas corretas do teste de atenção concentrada, comparado ao grupo controle (MENEZES; BIZARRO, 2015). Tais resultados indicam que mesmo um treino breve de meditação pode ajudar a melhorar algumas variáveis psicológicas e sociais, o que pode motivar o uso dessas práticas na Educação.

Trazendo para esse viés pedagógico, é possível compreender o quanto a educação tem sido considerada um aspecto essencial para a evolução de cada indivíduo e da humanidade em geral. Educação e sociedade são elementos quase que indissociáveis, de influência mútua e construção recíproca. Libâneo (1991) denomina de educação, em sentido estrito, aquela que ocorre em instituições específicas, escolares ou não, com um objetivo planejado e finalidade explícita de ensino mediante uma ação consciente.

Na atualidade, há uma intensa busca do ser e do saber, a qual se expressa através de grandes pensadores como Morin, ressaltando diretamente que o conhecimento abarca especificidades individuais, existenciais e subjetivas, além das objetivas norteadas pela razão. O mesmo autor afirma textualmente: “é preciso considerar-se os aspectos da paixão, dor e prazer no ato do conhecimento” (Morin, apud Petraglia, 2001, p. 72).

Ainda discorrendo sobre a literatura, outros autores, como Dellors, declaram que, para que as atitudes e práticas pedagógicas dos professores se transformem no sentido de promoverem uma educação criativa, a educação não deve estar só voltada para o saber, mas também para o ser (Dellors, 1999, p. 99).

Ao mesmo tempo em que Paulo Freire, em seu livro, *Pedagogia da Autonomia*, versa a respeito das limitações e desafios da Educação tradicional de nossa época, com abordagens esclarecedoras que desagregam algumas dificuldades e avivem possibilidades para o cultivo de novas visões sobre o ato de educar. Ele vem, buscando desconstruir uma antiga ideia na educação de que apenas o professor ensina e o aluno aprende, para abrir outras formas de relacionamento que constituem o processo de ensino-aprendizagem. Além disso, reflete sobre como ensinar não significa transferir conhecimento, mas criar possibilidades aos alunos para sua própria construção, pois

ensinar exige, do mesmo modo, respeito à autonomia do ser do educando (FREIRE, 1996).

Tendo isso em vista, atualmente falando, as escolas vêm apresentadas uma gama de dificuldades na educação do país, pois pouco prepara o sujeito para a vida como um todo, sendo necessário que a Educação passe por transformações que acompanhem as demandas da sociedade, mas, principalmente, dos indivíduos que a compõem. Assim sendo, uma educação fracionada, que segue um pressuposto de transmissão de conhecimento apenas com intuito de ter êxito necessário para imersão em universidades e conseqüentemente a imersão no mercado do trabalho, tendo essa, uma dimensão arcaica, enquanto a Educação que traz em seu processo o preparo para a vida em suas amplas dimensões vem sendo cada vez mais procurada por pais, educadores, crianças e cidadãos em geral, sendo o professor um mediador de formação e o aluno um indivíduo autônomo no processo (PACHECO, 2008).

Concernente a isso, há uma mobilidade de vários autores que considera possível e imprescindível à criação de currículos integradores que propiciem o desenvolvimento da mente e do corpo, colaborando para o processo integral que é um aluno (ROCHA; FLORES; MARQUES, 2015). Neste sentido, a meditação, parece estar emergindo conjuntamente às educações inovadoras de caráter integral e sistêmicas, visto que possuem qualidades e princípios semelhantes que se equiparam a essas novas perspectivas educacionais, pois ambos procuram perceber o indivíduo além das suas fragmentações ou partes segregadas umas das outras, fazendo com que o indivíduo torne-se autônomo para reestruturá-las de tal modo que seja possível selecionar cada uma das partes compreendendo-a de modo integral.

Investigações anteriores elucidam que os autores Rocha, Flores e Marques (2015), consideram a meditação um plausível caminho para uma Educação multidisciplinar, uma vez que, tais práticas oferecem a oportunidade de o sujeito observar e analisar suas experiências e percepções, constantemente reconstruindo suas interpretações sobre suas relações com os ambientes e sobre si mesmo. Por se tratar de uma técnica de atividades que traduzem o corpo como foco principal, com orientações mais adaptáveis e divergentes configurações de espaço aproveitadas. Considerando que esta prática é uma opção que pode ser trabalhada independentemente de qualquer Componente Curricular, podendo ser aproveitada em diferentes espaços da escola.

Outro meio muito frequente pelo qual a meditação vem sendo incorporado nas escolas é através do yoga. Benvindo (2015) ressalta que o yoga proporciona benefícios para o desenvolvimento da criança em suas capacidades moral, intelectual, emocional e física no ambiente escolar, sendo necessário que a prática seja mais explorada no contexto escolar pelos alunos e professores, em questão, podendo ser utilizada também de modo lúdico.

Ainda neste contexto, um estudo realizado pela universidade federal de Porto Alegre no ano de 2014, demonstrou resultados positivos com relação a situações estressoras. Este estudo reuniu 15 pesquisas de intervenções com a meditação mindfulness no contexto escolar, havendo participado 2.523 alunos no total, sendo que destes, 1.487 foram instruídos em mindfulness e o restante fez parte de grupo controle. Deste modo, encontraram aumentos significativos nos escores para autoconceito, bem-estar, autoestima, auto regulação, dimensões de mindfulness e redução de estresse nas avaliações realizadas pós-intervenção, além dos resultados demonstrarem uma redução significativa para ansiedade, ruminação mental e sintomas depressivos através das práticas mindfulness (MAJOLO, 2014).

A meditação vem angariando um vasto espaço aparecendo na mídia frequentemente, sobretudo nas últimas duas décadas, período em que aumentou consideravelmente a abordagem sobre o tema na grande imprensa brasileira, por exemplo, como nas principais 19 revistas de circulação no Brasil (Revistas VEJA, ISTOÉ e ÉPOCA) (MORAES, 2015). Considerando que a mídia é um meio de comunicação de significativa influência na sociedade, o espaço que determinado assunto ganha em suas diversas plataformas pode estar diretamente relacionado com a relevância que as pessoas, em geral, vêm dando ao tema.

De modo geral, encontraram-se inúmeras pesquisas sobre a meditação que demonstraram seus benefícios psicológicos, físicos e sociais, contudo, um pouco menos sobre a relação da meditação com as escolas, com as crianças e jovens, incluindo a imersão desta no tocante de sua relação com as aulas de línguas estrangeiras. Contudo, alguns Documentos passaram a incluir as práticas meditativas, entre outras variações de práticas semelhantes, no que chamaram de Práticas Corporais Introspectivas, conforme González e Fraga (2009). Além desses, foi elaborado um Documento de nível nacional, chamado de Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2016), ainda não finalizado, que,

em sua segunda versão oficial, as práticas meditativas podem se encontrar dentro da categoria de ginásticas de conscientização corporal, bem como, em outras realidades educacionais.

Deste modo, é possível compreender que no decorrer de todo o estudo, podemos discorrer sobre um parecer, superficialmente falando, positivo. Sendo esta prática capaz de elucidar uma confortável esperança em se tratando, da utilização da meditação enquanto ferramenta eficaz no processo de ensino aprendizagem na disciplina de língua estrangeira. Trazendo consigo ainda a esperança de que é possível cuidar, despertar o potencial saudável na Educação e minimizar suas dores, principalmente em tempos de pandemia que estamos atravessando. A meditação existe na natureza de cada ser humano; para trazê-lo à tona, é necessário abordar o conhecimento, o educador, o educando e a instituição com um olhar transpessoal. Sabendo que, o que pressupõe essa prática é a promessa de fazer com que a pessoa fique relaxada a maior parte do tempo, resultando em benefícios para os que utilizam-se desta realidade.

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A abordagem metodológica está pautada na pesquisa qualitativa, que se preocupa com aspectos da realidade, que estão embasados no levantamento de dados sobre o comportamento, aprendizagem, foco, disciplina, melhora em casos de alta ansiedade diante da pandemia, dificuldades e estresse que a mudança da educação tem enfrentado no ensino remoto, tal pesquisa elevará os resultados pré e pós-práticos da meditação com alunos e professor da ECI Dr. Trajano Pires da Nóbrega, bem como sua contribuição ou não para a melhoria e o bom desempenho, especialmente no ensino da língua espanhola.

A ECI Dr. Trajano Pires da Nóbrega situada na cidade de Condado-PB, possui 10 (dez) salas de aula, atendendo nas modalidades Ensino Integral e Educação de Jovens e Adultos, atualmente com 482 (quatrocentos e oitenta e dois) alunos matriculados, distribuídos em 18 (dezoito) turmas, sendo 259 (duzentos e cinquenta e nove) alunos em tempo integral, 223 (duzentos e vinte e três) alunos no período noturno EJA e 03 (três) alunos matriculados no Atendimento Educacional Especializado (AEE).

A escola conta com 07 (sete) professores efetivos e 21 (vinte e dois) contratados, totalizando 28 (vinte e oito) educadores. Fazendo parte do corpo de funcionário da escola, na equipe de apoio, 11 (onze) pessoas de apoio, sendo eles, 09 (nove) prestadores de serviço contratados da empresa Saile, 01 (um) efetivo e 01 (um) comissionado. A equipe gestora é formada por 01 (uma) Gestora, a Sra. Wênia Vertich Formiga Leite Barbosa, e, 01 (um) Coordenador Administrativo e Financeiro, o Sr. Macio Bento Bezerra.

Na estrutura física da escola, dando suporte as atividades docentes, há 01 (um) Laboratório de Informática, 01 (um) Laboratório de Ciências, 01 (uma) Biblioteca, 01 (uma) Sala de Direção, 01 (uma) Sala de Professores, 01 (uma) Sala de Recurso Multifuncional, 01 (uma) Secretaria, 01 (uma) Cozinha, 06 (seis) Banheiros, 01 (um) Pátio Coberto, 01 (um) Almoxarifado e 01 (um) Ginásio Poliesportivo.

Foi entregue a direção da escola a Carta de Anuência (Anexo 1) , como também os termos de consentimento livre e esclarecido (Anexo 2) assinado por cada aluno que aceitou participar da pesquisa e o termo de assentimento(Anexo 3) assinados pelos pais ou responsáveis, para o desenvolvimento consensual da referida pesquisa.

Os instrumentos de pesquisa foram um experimente durante um mês, sendo uma vez por semana da prática da meditação antes das aulas de espanhol e questionários formulados pelo Google Forms (o primeiro em português e o segundo em espanhol) pré e pós tal prática aplicada para os alunos e professor de uma turma do oitavo ano do ensino fundamental, composta por 27 alunos, onde 12 deles assinaram os termos concordando participar da pesquisa, juntamente com o professor de Língua Espanhola da referida turma, observando que a baixa frequência dos alunos nas aulas remotas foi outro fator global impactado pela pandemia e não foi diferente nessa pesquisa.

Inicialmente foi realizado um encontro virtual com o professor da turma através do *Google Meet* onde contei a minha experiência com a prática da meditação no meu dia a dia e a ideia de inseri-la no campo educacional, e também, foram elucidadas algumas questões como: O que é meditação? Quais os benefícios da meditação? Para os iniciantes, como se deve começar a prática de meditação? Como, efetivamente, a meditação ajuda na concentração? Qualquer um pode meditar? Como a meditação pode contribuir em sala de aula, mesmo no ensino remoto? Por que é importante respirarmos corretamente? Existe uma forma correta? Se estivermos muito agitados a respiração é capaz de acalmar? Muitas pessoas agitados dizem que jamais conseguirão meditar porque não conseguem se concentrar. É verdade?

Posteriormente foi disponibilizado um questionário (Apêndice 1) desenvolvido através do *Google Forms* para que o professor colaborador respondesse antes das práticas da meditação aplicadas 10 minutos antes das suas aulas remotas, juntamente com os alunos, que também responderam a outro questionário (Apêndice 2) antes do experimento, para a coleta de dados, que teve duração de um mês, sendo uma aula por semana, também foi sugerido que os alunos e professor aplicassem tal prática em seu dia a dia. No final de cada meditação antes de cada aula foi colocada em slides uma frase motivacional e/ou reflexiva para assim ser iniciada a aula dentro do plano didático planejado pelo professor.

5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Antes das práticas da meditação no ensino da língua espanhola, foram aplicados questionários específicos para alunos (com 6 perguntas) e professor(com 5 perguntas) para sondagem de dados de como os mesmos se encontravam em relação ao ensino-aprendizagem durante a pandemia e sobre o conhecimento da relação da meditação com o ensino da língua estrangeira.

5.1 Dados da pesquisa

Número de alunos da turma	27
Números de alunos participantes da pesquisa	12
Faixa etária	12 e 13 anos
Grau de escolaridade	8ª série

Fonte: Elaboração própria.

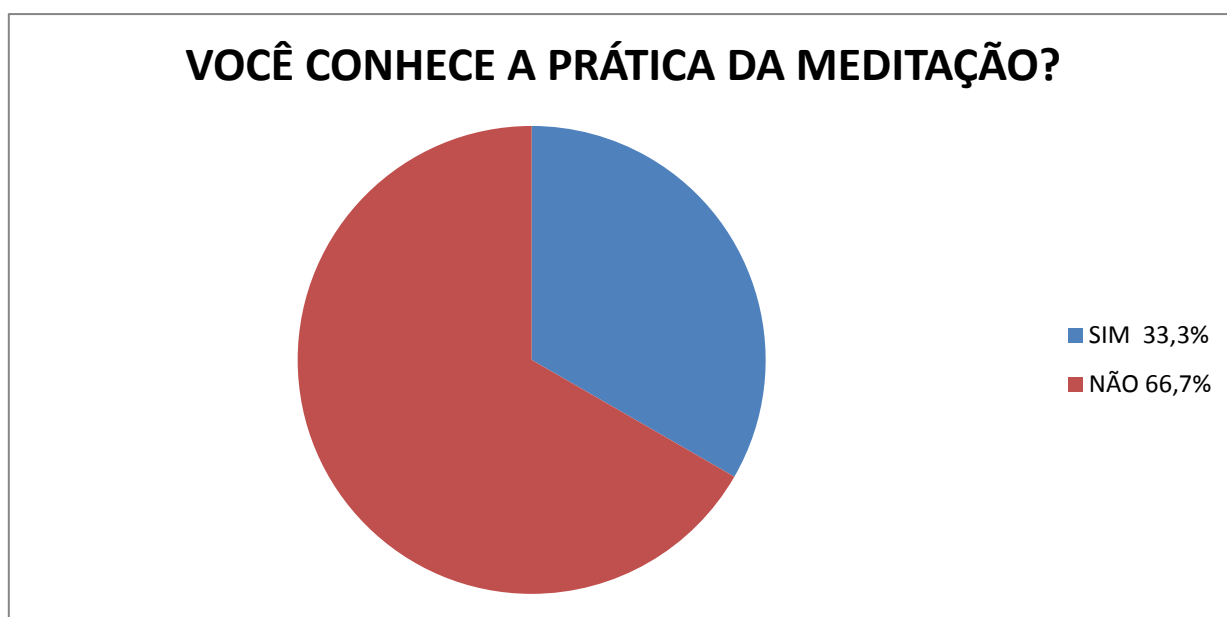
5.2 Análises de dados

Ao que refere às aulas remotas, 50% dos alunos disseram que não conseguiam manter o foco e concentração , quando questionados sobre o conhecimento da meditação, apenas 33,3% dos alunos responderam que tinha o conhecimento da prática e, 66,7% responderam que não conhecia como mostra o gráfico de respostas dos Formulários Google.

Título da pergunta: Você conhece a prática da meditação?

Número de respostas: 12 respostas.

GRÁFICO 1



No entanto, 100% responderam que acreditava que tal prática poderia contribuir para o aprendizado da língua espanhola. Ao se referirem as mudanças encontradas no aprendizado da língua espanhola durante a pandemia, muitos relataram falta de atenção, falta de concentração e alta ansiedade em relação ao ensino remoto, muitos deles relataram se sentirem desmotivados para acordar cedo e ter que ficar em casa para se concentrar nas aulas.

Quando questionado, o que mudou no seu aprendizado da língua espanhola durante a pandemia, um dos alunos respondeu a seguinte fala:

“Acho q ficou mais difícil aprender as coisas.” (Aluno 1).

O professor colaborador tem formação acadêmica em Licenciatura Plena em Letras-Português, porém atua como professor de espanhol há 4 anos em escola pública, o mesmo respondeu que tinha o conhecimento da prática da meditação, porém que não ouvira falar da relação com o ensino da língua estrangeira e que acreditava que tal prática poderia contribuir no ensino-aprendizagem em suas aulas.

Quando questionado sobre o novo ensino durante a pandemia o professor relata a fala seguinte:

Devido a tantos problemas e um bombardeio de notícias negativas, os estudantes (e até mesmo os professores) se sentem desmotivados. O próprio regime de ensino remoto pode ser estressante e monótono fazendo com que a participação caia drasticamente. (Francisco, 28 anos).

No decorrer do experimento o professor relatou ter praticado diariamente a meditação antes de suas aulas remotas, para se conectar e manter mais calmo e paciente durante o ensino da língua estrangeira.

Complementando a coleta de informações para esse estudo, foram realizadas observações durante o experimento, onde foi notória a falta de atenção dos alunos no ensino remoto, na primeira prática da meditação alguns alunos distraídos, com rejeição em ligar a câmera por desconforto, medo ou outro motivo, dificultando a interação.

Com base nos dados obtidos através do questionário aplicado antes da prática da meditação, foi possível perceber que tanto o professor quanto alunos relataram dificuldades e desafios no ensino- aprendizagem diante da pandemia não apenas no ambiente educacional como também em seu dia a dia, citando terem desenvolvido agravamento de ansiedade, estresse e medo, prejudicando na concentração e foco nas aulas remotas do ensino da língua espanhola.

No final de cada prática foi sugerido e reforçado que tanto alunos quanto professor cultivasse diariamente a meditação em seu dia a dia.

5.3 Práticas desenvolvidas

Aula 1- 08 de abril de 2021 às 08h45min da manhã

No primeiro encontro de prática foi dito aos participantes que “Meditar é uma maneira de se auto conhecer, de silenciar os pensamentos para se conectar com o momento presente, sem julgamento, permanecer no aqui e agora.”.

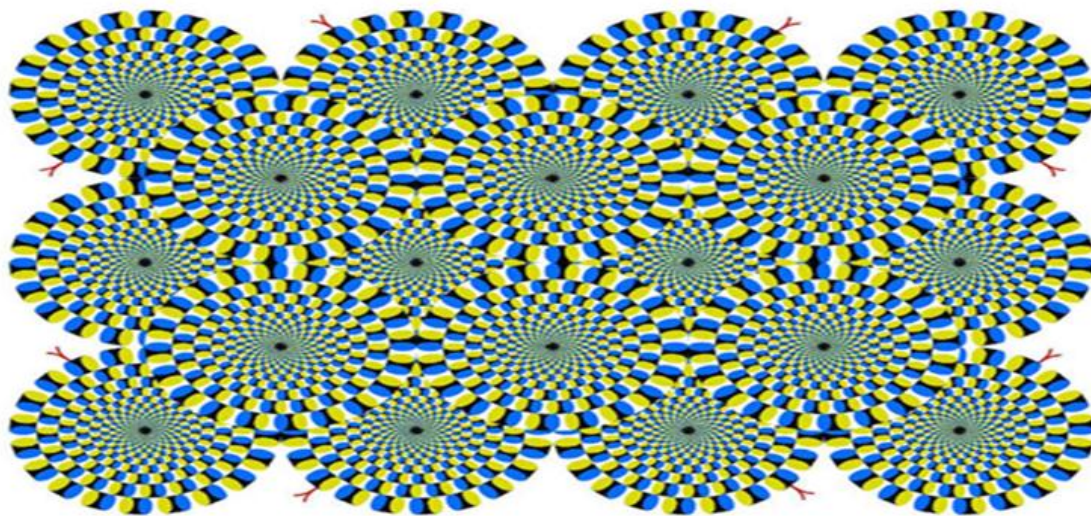
Ao final da prática foi sugerido que alunos e professor buscassem conhecer e praticar a meditação em seu dia a dia. Logo em seguida, o professor seguia com seu plano de aula. No final da aula o professor enviou mensagem de texto, parabenizando pela prática do dia e relatando que mesmo tímidos os alunos afirmaram gostar da meditação e proposta da pesquisa, a maioria se comprometendo inserir pelo menos 1 minuto de meditação em sua rotina.

Aula 2- 15 de abril de 2021 às 08h50min da manhã

No segundo dia de prática, houve um pequeno atraso dos alunos para entrarem na aula remota, iniciando assim com baixa participação dos mesmos, como mostra no registro da aula (FIGURA 5), porém até o final da prática os outros alunos conseguiram entrar para o experimento.

Foi trabalhada na prática uma técnica de meditação chamada Trataka que inicialmente é feita com os olhos abertos em um objeto externo, no qual foi utilizada a FIGURA 3 para que fixassem os olhos mantendo o foco e evitando as distrações. Em seguida é feita a prática interna (com os olhos fechados) onde foi sugerido que todos ligassem a câmera, que se concentrassem no tom da minha voz e que fixassem o olhar na imagem a seguir durante 1 minuto, tentando não piscar os olhos e nem se movimentarem.

FIGURA 3: Imagem retirada do Google



No minuto seguinte pedi para todos fecharem os olhos e tentar visualizar mentalmente a mesma imagem (FIGURA 3), estimulando a imaginação e foco dos participantes. Ao abrir os olhos todos liam a mensagem do slide (FIGURA 4) do dia para dá início a mais uma aula de espanhol.

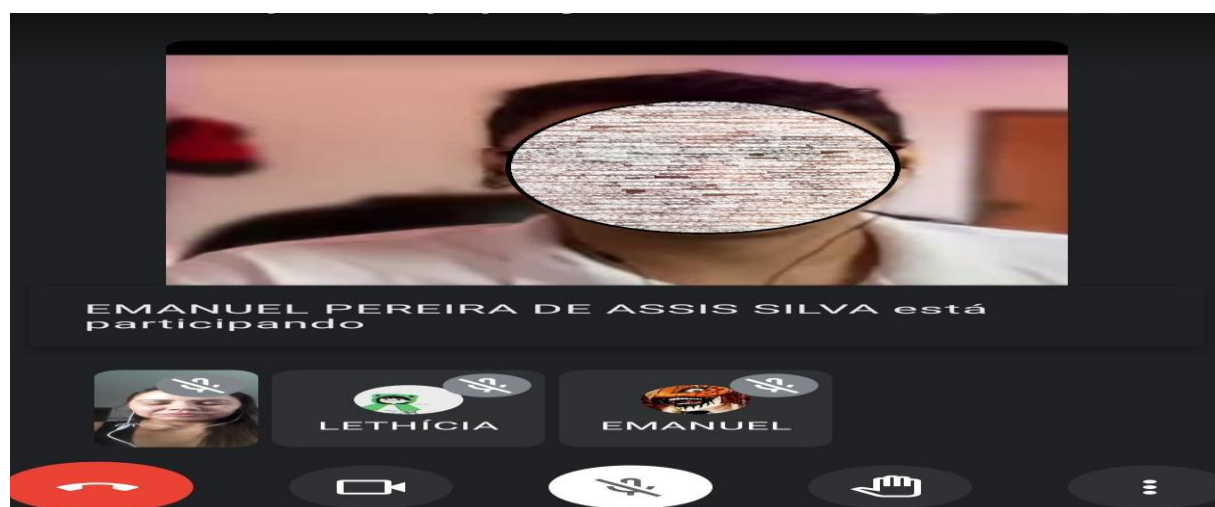
FIGURA 4: Imagem retirada do Google



Neste segundo dia de prática foi notória uma participação mais ativa dos alunos, onde todos ligaram o microfone para lerem sem dificuldades a frase motivacional do dia, obtendo assim uma boa interação. No final, fiz um breve resumo sobre a técnica da meditação escolhida (Trataka) para este dia contando um pouco da minha experiência com a mesma e sugerindo que a praticassem quando se sentissem inquietos ou até mesmo com insônia. Alguns alunos comentaram no *chat* do aplicativo *Meet* quem tinha gostado e achado “bacana” experimentar da até então desconhecida por eles tal técnica.

No final da aula o professor mandou mensagem de texto relatando que ele e inclusive os alunos estavam ansiosos para a próxima prática.

FIGURA 5: Registro da Aula 2



Aula 3- 22 de abril de 2021 às 08h42min da manhã

No terceiro dia da experiência, foi sugerido que ligassem o microfone iniciando assim a meditação com os olhos fechados, foi sugerido que visualizassem mentalmente momentos que trouxesse felicidade e repetissem as frases abaixo expressadas:

- *YO ACEPTO,*

-*MEREZCO*

-*Y SOY GRATO POR TODA FELICIDAD QUE LLEGA A MI VIDA.*

Foi possível identificar um número significativo de alunos que repetiram a frase, tornando-os bem mais ativos e sem timidez para a leitura em espanhol, compreendendo assim a proposta da prática. Ao final, foi perguntado como se sentiam após cada meditação e o professor iniciou a fala relatando que estava sendo muito válida a experiência e que estava praticando diariamente antes de suas aulas com todas as turmas que leciona.

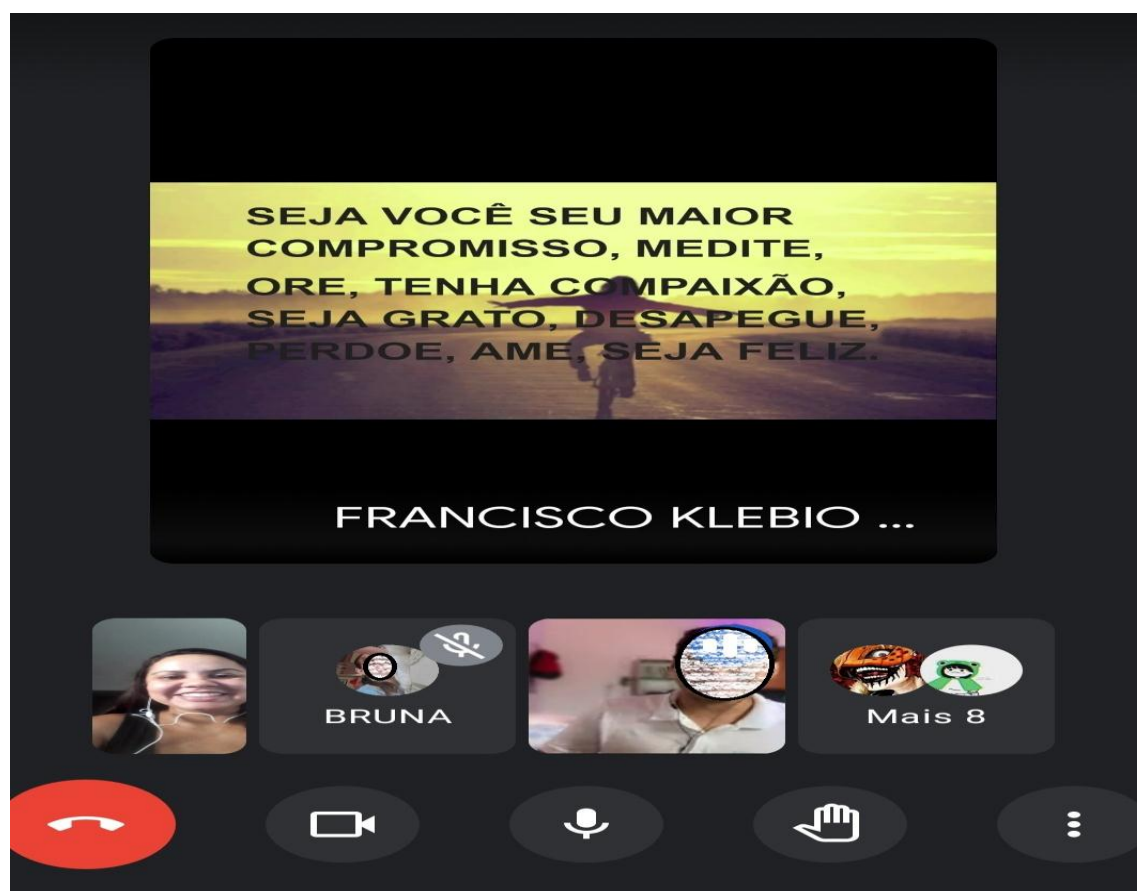
Logo em seguida e com mais interação utilizando o microfone do aplicativo Meet alguns alunos relataram que estavam conseguindo inserir a meditação em seu dia e notando mais controle em relação à falta de paciência e comportamento em casa com seus pais e irmãos, apenas um aluno relatou que não estava praticando a meditação diariamente, porém relatou gostar das práticas antes das aulas do professor de espanhol, afirmando conseguir ficar participar de suas aulas de uma forma mais calma e com poucas distrações.

No final da interação foi colocado o slide com a frase em espanhol motivacional do dia sugerindo que eles lessem e logo em seguida foi postado o slide (FIGURA 6) com sua respectiva tradução, trazendo assim um minuto de reflexão para cada participante e professor início a sua aula do dia.

FIGURA 6: Imagem retirada do Google



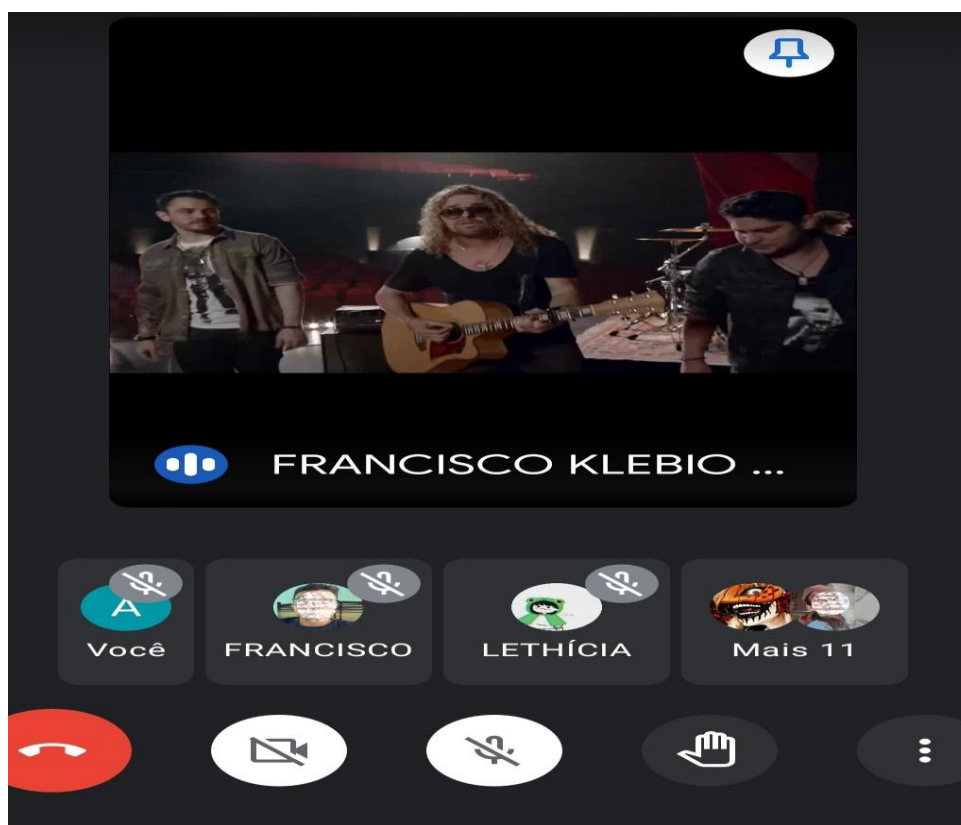
FIGURA 7: Registro da Aula 3



Aula 4 - 29 de abril de 2021 às 08h40min da manhã

No último dia de prática da meditação os alunos foram pontuais, iniciei pedindo que colocassem os fones de ouvido, fechassem os olhos e escutassem bem cada palavra da música chamada “Você é minha religião”, do grupo musical Maná com participação de Jorge e Mateus, trabalhando a concentração, foco e compreensão auditiva de cada um. No final os alunos acompanharam a letra da música e tentaram canta-la em espanhol e português seguindo a melodia, pelo o vídeo no Youtube: <https://youtu.be/6WfsG6ACZj0>. Como mostra o registro da FIGURA 8, todos demostraram nossa última prática como bem divertida e participativa.

FIGURA 8: Registro da Aula 4



Despedi-me da turma em agradecimentos e disponibilizando o link do segundo questionário para que todos respondessem como análise de dados dessa pesquisa. Para finalizar, foi postado o último slide com a frase motivacional para que os alunos lessem em espanhol e iniciarem a aula no ensino remoto.

FIGURA 9: Imagem retirada do Google



Depois das práticas realizadas foi disponibilizado para os alunos e professor outro tipo de questionário (Apêndice 3 e Apêndice 4) em língua espanhola para sondagem de dados (pré e pós-prática), a partir das questões abertas como: "En pocas palabras, ¿cómo fue la experiencia de meditación antes de tus clases de español?", "¿Cómo te sentiste después de cada práctica de meditación en la enseñanza a distancia?", "En pocas palabras, ¿cómo continuaste tus clases después de las prácticas de meditación en tu clase?", onde foi possível investigar a percepção dos praticantes sobre os efeitos da sua prática, como também percepção na compreensão auditiva e escrita relativamente boa.

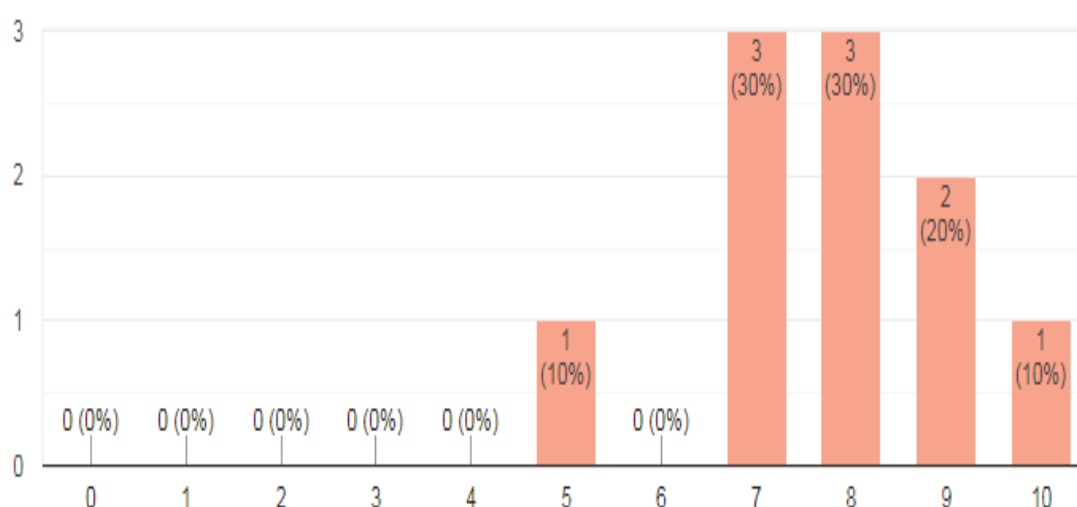
No final do experimento, quando aplicado o segundo tipo de questionário (em língua espanhola) perguntando para os alunos se eles conseguiram inserir a prática da meditação no seu dia a dia, 60% responderam que SIM, como também o professor e 40% responderam que NÃO. E quando questionados de como tinha sido a experiência da meditação antes de aulas de espanhol, pôde-se perceber uma boa escrita mesmo que em poucas palavras dos alunos, onde alguns responderam o seguinte:

- "-Fue una experiencia buena." (aluno 1)
- "-Muy bien, pensé que era realmente genial" (aluno 2)
- "-Foi algo bom, relaxante, me senti muito bem na aula." (aluno 3)

No questionário todos responderam em espanhol apresentando uma razoável a boa habilidade na escrita.

No questionário foi sugerido que os alunos atribuíssem uma nota de 0 a 10 quanto à meditação contribuiu para o aprendizado de cada um nas aulas de espanhol, as respostas foram obtidas como mostra o gráfico a seguir:

GRÁFICO 2



Fonte: Formulário através do Google Forms- pós-prática.

Quando questionados: ¿Pudiste entender la meditación en el idioma español durante la práctica? 80% responderam que SÍ e 20% responderam que AS VECES, no que diz respeito à compreensão auditiva da língua espanhola.

Quando questionados: ¿Cómo te sentiste después de practicar cada meditación en la enseñanza a distancia durante esta experiencia? Alguns alunos responderam as seguintes falas:

- Sentirse más tranquilo y en paz. (estudiante 1)
- No puedo explicarlo muy bien, porque no creo que haya cambiado mucho en mi aprendizaje. (estudiante 2)
- Me sentí más tranquilo y ligero. (estudiante 3)

No questionário final aplicado para o professor colaborador da pesquisa, quando questionado sobre se o mesmo conseguira inserir a prática da meditação em seu dia a dia, foi respondido que SIM, ele disse que buscou aplicativos sobre o assunto, o *MEDITOPIA*, para uma prática mais aprofundada da meditação, o mesmo relatou que pratica 2 minutos diariamente antes de suas aulas remotas e que estava contribuindo em seu desempenho para o ensino da língua estrangeira.

No questionário, em poucas palavras o professor relatou como prosseguiram suas aulas após prática de cada meditação:

Observei os alunos mais pacientes e colaborativos em aula, com mais concentração e foco nas atividades desenvolvidas após as práticas antes das minhas aulas. Foi enriquecedor e válido a experiência e espero sim fazermos outros projetos relacionando a meditação com a educação. (Francisco, 28 anos.)

Com dados do questionário aplicado ao professor, foram elaboradas as seguintes perguntas para a pesquisa:

- Você observou melhora no foco e concentração dos alunos em suas aulas após a prática da meditação?
- Como foi pra você essa experiência relacionando a meditação com o ensino da língua espanhola?
- No seu ponto de vista, a experiência trouxe algum benefício para o ensino remoto?

Obtendo-se assim, a seguinte resposta:

A experiência foi ótima, visto que durante o ensino remoto é muito fácil se desconcentrar e perder o foco e a meditação, nesse sentido, ajuda bastante na concentração e relaxamento, observei que os alunos tiveram melhora no foco e concentração em minhas aulas e não imaginei que em tão pouco tempo obteria resultados significativos e benefícios para o ensino. (Francisco, 28 anos)

Com dados coletados dos gráficos e questionários, mostrou-se que a prática para os alunos e professor trouxeram benefícios significativos não apenas no âmbito educacional com o aprendizado da língua espanhola, como também melhora nas relações

sociais e afetivas, comportamento, humor, melhora em quadros de ansiedade, concentração e foco.

Quando era sugerido que os alunos lessem em espanhol o slide com a frase motivacional do dia, no início da prática muitos se sentiam tímidos obtendo baixa interação, nas últimas práticas foram observados os alunos mais participativos e colaborativos com as instruções impostas para o desenvolvimento da prática.

No último dia de prática pôde-se observar mais interação e participação em relação à técnica desenvolvida com uma música em espanhol contendo partes da língua portuguesa, onde no primeiro momento, os participantes foram convidados a fecharem seus olhos, trabalhando a compreensão auditiva e no segundo momento, os mesmos solicitaram um instante para que pudessem acompanhar a música através do vídeo supra exibido.

Durante o experimento, foram desenvolvidas as habilidades básicas: escutar, falar, ler e escrever, permitindo-nos agir e interagir socialmente com o uso da língua estrangeira, relacionando-a com práticas meditativas.

Com isso, sugere-se que tais práticas meditativas aplicadas no ensino da língua estrangeira podem influenciar na redução do estresse, controle dos impulsos, melhora da atenção, autoconfiança, autoestima, relacionamento com os outros e desempenho cognitivo e escolar. Também podem ser observadas alterações comportamentais relatadas pelos alunos e professores como maior capacidade de relaxamento, controle do seu comportamento, foco e atenção e melhoria do sono (REMPEL, 2012).

Esse trabalho foi realizado com base no estudo Guided Meditation in the English Language Classroom, Jenkins (2015), aplicados com a língua inglesa como L2, voltado para o estudo da língua espanhola em tempos de pandemia, utilizando a prática da meditação como ferramenta principal, com intuito que os participantes tivessem oportunidade de incorporar práticas meditativas no seu cotidiano, no qual eles poderiam regular melhor seu foco de atenção e suas respostas a situações de estresse, estando mais presentes nas oportunidades que o âmbito educacional oferece para aprendizagem, aumentando seu potencial nas aulas remotas, principalmente na aquisição de uma L2 - no caso, o espanhol.

Quando um aluno está mais atento sobre si e seu meio, ele se torna capaz de abordar situações de aprendizagem a partir de uma nova perspectiva ao refletir sobre

informações de um material previamente aprendido, como foi observado e relatado por eles durante as aulas de espanhol.

Em síntese, o presente trabalho possibilitou identificar o uso da meditação como estratégia complementar ao processo de ensino, bem como, uma aprendizagem mais eficiente e significativa, além de melhorar a interação entre alunos e professor, o foco e concentração dos envolvidos, reduzindo o estresse e a ansiedade em meio à pandemia durante o ensino remoto, como também possibilitou uma reflexão sobre o uso da meditação enquanto ferramenta pedagógica capaz de influenciar positivamente no ensino- aprendizagem e também em outras áreas da vida de todos os norteadores nesse contexto.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A meditação em aulas de ensino remoto foi desenvolvida de forma simples para que alunos e professores praticassem diariamente para deixar o intelecto de lado e buscar o silêncio. Nesse silêncio encontramos nossa consciência, encontramos o que realmente somos, sem conceitos, sem distorções e distrações da mente, sempre buscando a paz interior e principalmente para esse momento crítico que estamos vivenciando - uma pandemia.

A partir da análise das entrevistas realizadas, das práticas cotidianas e dos resultados obtidos neste trabalho, observou-se que intervir com meditação alguns minutos antes das aulas de espanhol pode perceber a melhora na concentração, foco e desempenho dos alunos, tornando-os mais participativos e colaborativos. Com as informações obtidas através de entrevistas também foi possível observar a melhoria na qualidade de vida, o aumento da motivação, a minimização em situações estressantes, a melhora do sono e o controle significativo em alunos ansiosos e mais distraídos em sala de aula.

No entanto, a partir das informações subjetivas dos participantes, pode-se concluir que a experiência da meditação interveio positivamente na qualidade de vida no trabalho, desempenho, produtividade, reflexão, aprendizagem, liderança, relacionamento interpessoal, saúde, estresse, ansiedade, a visão de que esses resultados foram possíveis pela consistência e comprometimento dos alunos e professor na prática cotidiana da meditação, embora um número de 2 alunos não tenha alcançado os mesmos resultados devido à não frequência das práticas impostas e à baixa participação em geral.

Essa pesquisa teve a intenção de contribuir para o ensino da língua estrangeira-especificando a espanhola, em tempos de pandemia com o uso da meditação como ferramenta no ensino- aprendizagem, salientando a necessidade de se repensar a educação como um ambiente em constantes mudanças e desafios. Uma limitação da pesquisa foi o pequeno número de amostra, sendo que a turma tinha 27 alunos e apenas 12 aceitaram participar porque eram os mais ativos nas aulas remotas, realidade esta presente não apenas nessa pesquisa que foi decadência do número de alunos ativos nas aulas remotas impactadas pela pandemia de uma forma global.

O trabalho realizado no contexto educacional em aulas remotas apresenta resultados que validam o uso de práticas de meditação como estratégias complementares ao processo de aprendizagem, pois tais práticas geram mudanças nos padrões cerebrais e comportamentais importantes para aprender e adquirir uma língua estrangeira, melhorando o foco, a memória, as habilidades sociais e a atenção ao ensino.

Com o trabalho, conclui-se que as práticas meditativas poderiam ser facilmente inseridas no contexto escolar, não somente no momento que vivenciamos (pandemia), já que tal prática pode ser realizada tanto de forma presencial ou não, no qual não requer custo algum como também exigem poucos recursos materiais para sua implementação e trazem inúmeros benefícios, porém é necessário trabalhar na formação de professores capazes, não apenas ensinar técnicas de meditação, mas também servir de exemplo e incentivo para os alunos de nossas escolas.

Apêndices

Apêndice 1 – Questionário para o professor aplicado antes da prática da meditação

O ENSINO DA LÍNGUA ESPANHOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA Pesquisa Anexado termo de assentimento Você concorda com o termo anexado para a pesquisa? ☒ Sim ☒ Não
1. Qual a sua formação?
2. Tempo em sala de aula?
3. Em poucas palavras, como a pandemia afeta no ensino da língua espanhola?
4. Seus alunos conseguem manter o foco e concentração nas suas aulas? ☒ Sim ☒ Não
5. Você conhece a prática da meditação como ferramenta do ensino-aprendizagem de língua estrangeira? ☒ Sim ☒ Não

Apêndice 2 – Questionário para os alunos aplicado antes da prática da meditação

O ENSINO DA LÍNGUA ESPANHOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA Pesquisa antes da prática da meditação como ferramenta de ensino da língua espanhola Anexado termo de assentimento Você concorda com o termo anexado para a pesquisa? ☒ Sim ☒ Não
1. Idade
2. <u>Série</u>
3. Em poucas palavras, o que mudou no seu aprendizado da língua espanhola durante a pandemia?
4. Você consegue se concentrar nas aulas do ensino remoto?
☒ Sim ☒ Não
5. Você conhece a prática da meditação?
☒ Sim ☒ Não
6. Você acredita que a prática da meditação possa ajudar na sua concentração e foco para o aprendizado da língua espanhola?
☒ Sim ☒ Não

Apêndice 3 – Questionário para o professor aplicado pós-prática da meditação

O ENSINO DA LÍNGUA ESPANHOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA Pesquisa pós-prática da meditação como ferramenta de ensino da língua espanhola
1. Asigne una puntuación de 0 a 10 a la contribución de la experiencia con la práctica de la meditación a la enseñanza de la lengua española.
2. En pocas palabras, cómo continuaron sus clases después de la práctica de la meditación.
3. ¿Has notado una mejora en la atención y concentración de los alumnos en tus clases después de practicar la meditación? ☒ Sim ☐ Não
4. ¿Pudiste insertar la práctica de la meditación en tu vida diaria? ☒ Sim ☐ Não
5. ¿Cuál fue su experiencia al relacionar la meditación con la enseñanza de la lengua española?
6. En su opinión, ¿la experiencia ha aportado algún beneficio a la enseñanza a distancia?

Apêndice 4 – Questionário para os alunos aplicado pós-prática da meditação

O ENSINO DA LÍNGUA ESPANHOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA Pesquisa pós-prática da meditação como ferramenta de ensino da língua espanhola
1. ¿Has conseguido introducir la práctica de la meditación en tu vida diaria? ☐ Sí ☐ No
1. En pocas palabras, ¿cómo fue tu experiencia con la meditación en las clases de español?
2. De cero a diez ¿En qué medida contribuyó la meditación a tu aprendizaje en las clases de español?
3. ¿Mejoraste tu atención y concentración en las clases de español después de practicar la meditación? ☐ Sim ☐ Não
4. ¿Cómo te sentiste después de practicar cada meditación en la enseñanza a distancia durante esta experiencia?
5. ¿Pudiste entender la meditación en el idioma español durante la práctica?
6. ¿Ha tenido dificultades para responder a este cuestionario?

Anexos

Anexo 1

TIMBRE DA INSTITUIÇÃO ONDE OS DADOS SERÃO COLETADOS

CARTA DE ANUÊNCIA

Declaramos para os devidos fins, que aceitaremos à pesquisadora **ANA CAROLINA CLEMENTINO DOS SANTOS SOUSA**, a desenvolver o seu projeto de pesquisa O ENSINO DA LÍNGUA ESPANHOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA UTILIZANDO A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA DE ENSINO, que está sob a orientação da Prof.^a Dr.^a Ana Berenice Peres Martorelli, da Universidade Federal da Paraíba, Campus IV-Mamanguape-Pb, cujo objetivo é desenvolver uma metodologia de trabalho utilizando como uma das ferramentas de ensino principal a meditação, Escola Cidadã Integral Dr. Trajano Pires da Nóbrega.

Esta autorização está condicionada ao cumprimento do (a) pesquisador (a) aos requisitos da Resolução 466/12 CNS e suas complementares, comprometendo-se o/a mesmo/a utilizar os dados pessoais dos sujeitos da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades.

Antes de iniciar a coleta de dados o/a pesquisador/a deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

Local, em ____/____/____.

Nome/assinatura e **carimbo** do responsável pela Instituição ou pessoa por ele delegada

Anexo 2

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (Orientação para Alunos)

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa é sobre O ENSINO DA LÍNGUA ESPANHOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA UTILIZANDO A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA DE ENSINO e está sendo desenvolvida pelo pesquisador ANA CAROLINA CLEMENTINO DOS SANTOS SOUSA aluna do Curso de Licenciatura de Letras- Espanhol da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação da Prof.^a(a) Dr.^a Ana Berenice Peres Martorelli.

O objetivo do estudo é desenvolver uma metodologia de trabalho utilizando a meditação como ferramenta principal para o ensino da língua espanhola como L2.

A finalidade deste trabalho é contribuir para o ensino da língua estrangeira-especificando a espanhola, em tempos de pandemia com o uso da meditação como ferramenta no ensino- aprendizagem, salientando a necessidade de se repensar a educação como um ambiente em constantes mudanças e desafios.

Solicitamos a sua colaboração para responder ao questionário de pesquisa, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica (*se for o caso*). Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a sua saúde.

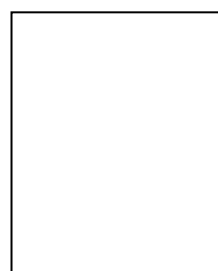
Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição (*se for o caso*).

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante da Pesquisa
ou Responsável Legal

OBSERVAÇÃO: (em caso de analfabeto - acrescentar)



Assinatura da Testemunha

Contato do Pesquisador (a) Responsável: _____

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o (a) pesquisador (a) _____.

Endereço (Setor de Trabalho): _____

Telefone: _____

Ou

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba Campus I - Cidade Universitária - 1º Andar – CEP 58051-900 – João Pessoa/PB

☎ (83) 3216-7791 – E-mail: **comitedeetica@ccs.ufpb.br**

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do Pesquisador Participante

Anexo 3

TERMO DE ASSENTIMENTO

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa **“O ENSINO DA LÍNGUA ESPANHOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA UTILIZANDO A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA DE ENSINO”**. Nesta pesquisa pretendemos desenvolver uma metodologia de trabalho utilizando como uma das ferramentas de ensino principal a meditação, praticar a meditação com alunos e professora da disciplina de espanhol, minimizar a ansiedade e reduzir o stress no ensino remoto, maior consciência do momento atual (pandemia) e incrementar e desenvolver a criatividade e agilidade dos alunos, assim como aumentar seu potencial.

O motivo que nos leva a estudar esse assunto é que, em meio a uma pandemia é notório o descontrole emocional tanto dos alunos quanto dos professores no novo ensino educacional (o remoto), que trouxe novos desafios tanto no aprendizado quanto na vida social de todos. A meditação é uma prática que promove o fortalecimento da saúde emocional e traz ótimos resultados quando incorporada à rotina familiar e escolar. Através de técnica meditativa abordada de uma forma lúdica e dinâmica, podemos colher resultados positivos e significativos no ensino remoto, instigando os envolvidos a adquirir o hábito constante da meditação em todos os campos da vida e contribui para a difusão da meditação no ambiente educacional.

Para esta pesquisa adotaremos o(s) seguinte(s) procedimento(s): Em primeiro momento será feito com o professor e com os alunos uma entrevista prévia-através de questionário, fazendo assim uma busca ativa de dados sobre o novo ensino aplicado de forma remota, como também pesquisar as mudanças ocorridas e novo jeito de se trabalhar e aprender diante dessa nossa realidade que enfrentamos.

Serão realizados até 10 minutos de meditação guiada com o professor e alunos antes de começar as atividades das aulas de Língua Espanhola. No final da meditação será colocado em slides e/ou cartaz uma frase motivacional e/ou reflexiva para assim ser iniciada a aula dentro do plano didático planejado. Em um período de um mês será feita as observações do desempenho dos alunos, concentração na aula, humor de cada um, a aprendizagem e foco na disciplina e também será sugerido que cada aluno e professor pratiquem em casa a meditação.

Para participar desta pesquisa, o responsável por você deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se. O responsável por você poderá retirar o consentimento ou interromper a sua participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido (a) pelo pesquisador que irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Você não será identificado em nenhuma publicação. Esta pesquisa apresenta “**RISCO MÍNIMO**” (ou risco maior que o mínimo, se for o caso), Apesar disso, caso sejam identificados e comprovados danos provenientes desta pesquisa, você tem assegurado o direito à indenização. Os resultados estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a permissão do responsável por você. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias: uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a você. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, portador (a) do documento de Identidade _____, fui informado (a) dos objetivos da presente pesquisa, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações, e o meu responsável poderá modificar a decisão de participar se assim o desejar. Tendo o consentimento do meu responsável já assinado, declaro que concordo em participar dessa pesquisa. Recebi uma cópia deste termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

João Pessoa, ____ de _____ de 20____.

Assinatura do (a) menor

Assinatura do (a) pesquisador (a)

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar:

Pesquisador Responsável:

Endereço: Rua Coronel José Avelino

CEP: 58840-000 Pombal-Pb

Fone: (83) 996898856

E-mail: anac_raik@hotmail.com

Ou

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba Campus I - Cidade Universitária - 1º Andar – CEP 58051-900 – João Pessoa/PB

☎ (83) 3216-7791 – E-mail: **comitedeetica@ccs.ufpb.br**

Obs.: O sujeito da pesquisa ou seu representante e o pesquisador responsável deverão rubricar todas as folhas do TCLE apondo suas assinaturas na última página do referido Termo.

REFERÊNCIAS

BANQUET, J-P. **Spectral analysis of the EEG in meditation**. Electroencephalography and clinical neurophysiology, v. 35, n. 2, p. 143-151, 1973.

BENETTI, Mônica Gonzaga Marques et al. PANDEMIA E ENSINO VIRTUAL: AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO DAS ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS OFERTADAS PELAS ESCOLAS DO SISMEM DE ALTA FLORESTA-MT. **Revista Baquara**, v. 1, n. 2, p. 142-158, 2020.

BENVINDO, A. S. **O Yoga como atividade lúdica na educação física escolar**. Trabalho de Conclusão de Curso. Brasília, 2015.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. [S.l.]: Fundação Carlos Alberto Vanzolini, 2018, p. 9.

BRASIL. Parâmetros curriculares nacionais: **terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental: língua estrangeira** / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: Secretaria de Educação Fundamental, 1998.

BRASÍLIA, D. F. Disponível em:<

http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518-versaofinal_site.pdf >. **Acesso em: set, 2020.**

BRASÍLIA, D. F. Disponível em:< <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/implementacao/praticas/caderno-de-praticas/aprofundamentos/193-tecnologias-digitais-da-informacao-e-comunicacao-no-contexto-escolar-possibilidades> >. **Acesso em: set, 2020.**

CORDEIRO, Karolina Maria de Araújo. **O Impacto da Pandemia na Educação: A Utilização da Tecnologia como Ferramenta de Ensino**. 2020.

DA SILVA LOPES, Carina Deolinda. OS DESAFIOS IMPOSTOS AOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA PELO CENÁRIO PANDÊMICO DE 2020: MUDANÇAS DE PARADIGMAS? **XXI Encontro Nacional de Educação (ENACED) e I Seminário Internacional de Estudos e Pesquisas em Educação (SIEPEC)**, n. 1, 2020.

DELORS, J. **Educação um tesouro a descobrir**. 3ª ed. São Paulo: Cortez, 1999, 288p.

D.O.U. **RESOLUÇÃO CNE/CP Nº 2, DE 10 DE DEZEMBRO DE 2020**. Cachoeira: [s.n.], 2020.

DOMINGUES, Alex Torres. **A interiorização da EAD nas instituições públicas de educação no Estado do Mato Grosso do Sul: Avanços e perspectivas**. Horizontes, revista de educação. v. 7, n.14 (2019). Disponível em: Acesso em: 01 maio 2020.

DULAY, H., BURT, M., & KRASHEN, S. **Language two**. Oxford: Oxford University Press, 1982.

EVARISTO, I. S.; TERÇARIOL, A. A. D. L. **Educação e Metodologias Ativas Inovadoras em Sala de Aula**. Revista da Intercom RBCC, São Paulo, v. 42, p. 203-206, 15 abril 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-58442019000100203&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt#aff01>.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática pedagógica**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GONZÁLEZ, Luis López; GONZÁLEZ, Manuel Álvarez; ALZINA, Rafael Bisquerra. Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa TREVA. **Revista Interuniversitaria de formación del profesorado**, n. 87, p. 75-91, 2016.

HYANG, N-D **The relationship between EFL learners beliefs and learning strategy use**. System 27: 515 – 535. all International, 1999.

JENKINS, Amy. Guided meditation in the English language classroom. In: **English teaching forum**. 2015. p. 35-38.

JENNIFER MOTHA, Doctor of Philosophy, Graduate Department of Curriculum, **Teaching and Learning Ontario Institute for Studies in Education**, University of Toronto 2015. Meditation and holistic contemplative pedagogy: **An exploration of the relationship of five teachers' Meditation practices to the pedagogical process**.

KRASHEN, STEPHEN D. **Principles and Practice in Second Language Acquisition**. Prentice, 1987.

LAZAR, S. W. et al. **Meditation experience is associated with increased cortical thickness**. Neuroreport, v. 16, n. 17, p. 1893, 2005.

LEVINE, M. **The positive psychology of buddhism and yoga: Paths to a mature happiness**. Routledge: New York, 2011.

LIBÂNEO, J. C. **Didática**. São Paulo: Cortez, 1991.

LÓPEZ-GONZÁLEZ, Luis; AMUTIO, Alberto; HERRERO-FERNÁNDEZ, David. The Relaxation-Mindfulness Competence of Secondary and High School students and its influence on classroom climate and academic performance. **European Journal of Education & Psychology**, v. 11, n. 1, 2018.

LOYOLA, V. T. et al. **Efeitos psicossociais da meditação: um estudo exploratório qualitativo com meditadores experientes**. Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, Florianópolis, v. 7, n. 1, p. 46, 2012.

MACHADO, A. 2014. **Should schools teach kids to meditate?** The Atlantic (January 27). Disponível em www.theatlantic.com/education/archive/2014/01/should-schools-teach-kids-to-meditate/283229.

MAJOLO, F. **Intervenções baseadas em mindfulness em contexto escolar: um estudo bibliográfico**. Trabalho de Conclusão de Curso (para o grau em Psicologia), Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2014.

MENEZES, C. B.; BIZARRO, L. **Effects of a Brief Meditation Training on Negative Affect, Trait Anxiety and Concentrated Attention**. *Paidéia*, Ribeirão Preto, v. 25, n. 62, p. 393-401, 2015.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. **Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação**. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 14, n. 3, p. 565-573, 2009b.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. **Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura**. *Psicologia: ciência e profissão*, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009a.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D.; BIZARRO, L. **Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos**. *Interação em Psicologia*, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 239-248, 2011.

MORAES, M. R. C. Na fronteira entre religião e ciência: **a meditação na grande imprensa brasileira**. In: ANAIS DOS SIMPÓSIOS DA ABHR, 14, 2015, Juiz de Fora. Anais. Juiz de Fora, 2015. P. 1618-1633.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. 4ª ed. São Paulo: Cortez; Brasília: Unesco, 2001, 118p.

NEWBERG, A. B.; IVERSEN, J. **The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations**. *Medical hypotheses*, v. 61, n. 2, p. 282-291, 2003
PACHECO, J. Escola da Ponte: **formação e transformação da educação**. Vozes, 2008.

PRATA, Carmem Lúcia. Gestão escolar e as tecnologias. **ALONSO, Myrtes; ALMEIDA, Maria Elizabeth B. de; MASETTO, Marcos Tarciso**, 2010.

REMPEL, K. D. **Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based.** Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy, v. 46, n. 3, pp. 201–220, 2012.

ROCHA, M. D.; FLORES, J. F.; MARQUES, L. F. **Fundamentos da meditação no ensino básico: transdisciplinaridade, holística e educação integral.** Revista Terceiro Incluído, Goiânia, v. 5, n. 2, p. 398-413, 2015.

ROSSELLÓ, Jeannette; ZAYAS, Gloria; LORA, Vanessa. Impacto de un adiestramiento en meditación en consciencia plena (mindfulness) en medidas de ansiedad, depresión, ira y estrés y consciencia plena: Un estudio piloto. **Revista puertorriqueña de psicología**, v. 27, n. 1, p. 62-78, 2016.

SANTOS, J. de O. **Meditação: fundamentos científicos.** Salvador: Faculdade Castro Alves, 2010.
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO. Departamento Pedagógico (Org.). Porto Alegre: SE/DP, v. 2, p. 111-181, 2009.

TEASDALE, J. D. et al. **Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence.** Journal of consulting and clinical psychology, v. 70, n. 2, p. 275, 2002.

TEIXEIRA, Felipe Zimmermann. **Meditação e educação física: que relação é essa?.** 2016.

TOLLE, E. **The power of now: A guide to spiritual enlightenment.** New World Library: Novato, 2004.