

**CLÁUDIA SOFIA LIMA RODRIGUES**

**Implementação da meditação criativa em contexto de  
jardim de infância**



**Escola Superior de Educação e Comunicação**

**2021**

**CLÁUDIA SOFIA LIMA RODRIGUES**

**Implementação da meditação criativa em contexto de  
jardim de infância**

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada para a obtenção do grau de Mestre em  
Educação Pré-Escolar

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Professor Doutor Luís Sérgio Gonçalves Vieira



**Escola Superior de Educação e Comunicação**

**2021**

## **“Implementação da meditação criativa em contexto de jardim de infância”**

### **Declaração de autoria de trabalho**

Declaro ser a autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

---

(Cláudia Sofia Lima Rodrigues)

Copyright © - Cláudia Sofia Lima Rodrigues. Universidade do Algarve. Escola Superior de Educação e comunicação.

A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

Dedicado aos meus pais, Ermita Rodrigues e Paulo Rodrigues,  
por serem o meu pilar, acreditarem sempre em mim e me  
ajudarem a lutar e concretizar todos os meus sonhos.

## Agradecimentos

Ao longo da vida deparamo-nos com muitos tipos de caminhos, uns mais longos, outros mais curtos, uns com mais obstáculos e outros com menos. Caminhos há muitos e cada um(a) de nós deve escolher o seu caminho dependendo dos objetivos e motivações para tal. Contudo, como em todos os caminhos, existem sempre pessoas que nos apoiam e fazem com que o percurso se torne mais fácil, inspirador e, que no final, seja concretizado com sucesso. O meu caminho já começou há muito tempo atrás, pois sempre soube o que queria ser “quando fosse crescida”. Para além dos meus objetivos e idealizações próprias sempre tive ajuda e sorte, pois todos os que se cruzaram comigo, de certa maneira fizeram-me crescer muito e tornar-me na pessoa que sou hoje.

Assim sendo, gostava de agradecer a todas estas pessoas que me ajudaram a trilhar o meu caminho, a desviar os obstáculos, e que me inspiraram a lutar e a concretizar o meu sonho de ser educadora de infância.

Primeiramente agradeço, ao grupo de crianças, com quem realizei esta investigação, pois grupos há muitos, mas tudo acontece por uma razão e ao ter realizado esta experiência com o grupo em questão, maioritariamente em modo remoto, foi uma experiência inesquecível e, de certo modo, um crescimento e evolução mútua. Obrigada. No meu coração ficam gravados cada sorriso, olhar e gesto próprio de cada um(a) de vós.

À educadora cooperante, Ana Carina Alho, pela oportunidade de desenvolver esta investigação. Que sempre me apoiou, ajudou e motivou, e principalmente fez-me acreditar que independentemente das adversidades sou capaz de realizar tudo o que idealizo e sonho.

À auxiliar de educação, Sónia Pereira, que mesmo tendo pouco contacto em modo presencial, acolheu-me muito bem deste o primeiro dia, e esteve sempre preocupada e disposta a ajudar.

Ao Professor Doutor Sérgio Vieira, pela sua disponibilidade, ajuda, orientação, paciência e compreensão. Agradeço por ter acreditado em mim e de certo modo ajudar a trilhar este percurso tão importante para a minha pessoa.

Às professoras, educadoras e supervisoras institucionais, Ivone Silva e Patrícia Beira Grande, que ao longo das Práticas de Ensino Supervisionadas sempre ajudaram, motivaram, esclareceram e, de certo modo, por todas as aprendizagens que proporcionaram, que contribuíram para a realização deste percurso. Não esquecendo da Professora Doutora Maria Helena Horta que, mesmo não acompanhando este percurso presencialmente, esteve sempre na retaguarda e a sua presença foi sentida, bem como, todas as aprendizagens realizadas anteriormente e que eclodiram neste percurso.

Às minhas colegas de mestrado que foram sempre um apoio e estiveram presentes, principalmente à Sara Vargues, Beatriz Lourenço e Márcia Lopes. Não esquecendo que todo este percurso se deveu a uma caminhada anterior denominada na licenciatura e que agradeço ao Ivo Laginha, à Patrícia Dias, à Joana Nunes e à Catarina Engrácia pela presença e amizade.

Aos meus pais, Ermita Rodrigues e Paulo Rodrigues, que sempre acreditaram neste meu sonho de ser “professora de bebés”, que me aconselharam, ajudaram e

motivaram a nunca desistir, pois foram e serão sempre os meus pilares. Estou eternamente grata por tudo o que me ensinaram e todos os valores que me inculcaram.

Ao meu namorado, Diogo Rosális, que também foi um dos meus grandes pilares neste percurso. Obrigada pela força, paciência, compreensão e apoio incondicional todos os dias, principalmente nos dias menos bons.

À minha família, principalmente aos meus avós, João, Fernanda, Isalinda e José Timóteo, que mesmo sem compreenderem o cariz desta investigação, só querem o melhor para mim.

À minha amiga, Joana Marcos, que sempre me incentivou e motivou neste percurso e para além dele, estou e estarei eternamente grata por toda a amizade e momentos inesquecíveis.

À minha estrela, Ivo Gonçalves, que apesar de não estar presente fisicamente acredito que acompanhou este meu percurso e me deu força em todos os momentos, eternamente o meu companheiro de todas as horas.

À Susana Guerreiro, professora do curso de professores de meditação para crianças, que me inspirou, deu-me conhecimento, ferramentas e bases, tanto para a minha vida como para esta investigação.

À Educadora Fátima Amaro e Educadora Rosa Machado, que sempre me aconselharam, ajudaram e motivaram a lutar por este sonho. Que desde pequena me proporcionaram o contacto direto com crianças e que me ajudaram a trilhar este caminho confiando sempre na minha vocação.

Em modo de conclusão, estou grata a mim, pelo empenho e dedicação ao longo desta grande caminhada.

Por todo o meu percurso e finalizando este caminho, posso afirmar que, estou pronta para o próximo. Junto a mim, vêm momentos, histórias e vivências que me fizeram ser a pessoa que sou hoje. Também tenho a certeza de que comigo, vêm todos(as) aqueles(as) que acreditam em mim, e que me vão ajudar sempre, a ultrapassar todos os trilhos e obstáculos existentes.

Grata a todos(as) vós.

## **Resumo**

Esta investigação foi realizada no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada, do mestrado em educação pré-escolar, no ano letivo de 2020-2021, num jardim de infância localizado no concelho de Faro, com um grupo de 25 crianças, com idades compreendidas entre os 4 e os 6 anos.

Assim sendo, o objetivo da investigação foi promover o contributo da implementação de práticas de meditação criativa, de modo a observar, a mudança de comportamentos da criança ao nível da atenção e da concentração.

Este estudo é de natureza qualitativa e na recolha de dados foram utilizadas as técnicas de: observação direta e participante, observação indireta nomeadamente, gravações de vídeo, fotografias e áudio gravação, notas de campo, inquérito por questionário aos(às) encarregados(às) de educação e inquérito por entrevista à educadora cooperante.

A aplicação do estudo careceu de alterações e adaptações, decorrentes dos constrangimentos associados à epidemia do SARS-CoV-2. Depois de todas as mudanças, receios, medos e incertezas existenciais, fizeram com que a investigadora quisesse introduzir e explorar a temática da meditação de uma forma criativa, lúdica e original, optando assim, por eleger a meditação criativa como ferramenta essencial aplicada ao interesse e necessidade do grupo em questão.

Desta forma, foram realizadas oito sessões de meditação criativa em modo remoto. Durante este período a participação foi variável, de 9 a 18 crianças.

Após serem analisadas as evidências e os dados recolhidos, concluiu-se ser viável executar sessões de meditação criativa com crianças, independentemente da realização em modo remoto. Ainda que, não tendo promovido alterações significativas nos comportamentos, registram-se mudanças na atenção e na concentração do grupo, bem como, é de realçar o interesse, a participação e a adesão das crianças às tarefas, mesmo que realizadas a distância e fora da sala de atividades.

**Palavras-chave:** Meditação; educação artística; criatividade; concentração; atenção; educação pré-escolar.

## **Abstrat**

This research was conducted during 2020-2021 in the context of the Masters of Pre-School Education Degree- ‘Supervised Teaching Practice’ Subject at a local kindergarten in the locality of Faro with a group of 25 children between 4 and 6 years of age.

The objective of this investigation was to assess whether the implementation of creative meditation practices affect children’s attention and concentration levels at a behavioural level.

The study focuses on qualitative observations. Data gathering focused on: direct and participative observation, indirect observation – particularly video and audio recording, photography, field notes and questionnaires (written) to parents and/or caregivers as well as educators (in the form of an interview).

The study required adjustments during its application due to the impact of the SARS-CoV2 pandemic resulting in a series of alterations, worries, fears and existential doubts. These triggered a desire to use and explore the technique of creative meditation, in an entertaining and innovative way, as an essential tool applied to the interests of this particular group of children.

Consequently, eight sessions of creative meditation were carried out remotely. The participation varied from 9 to 18 children in total.

After gathering and analysing data from these sessions, it was concluded that remote meditation session with children of this age is viable. Whilst the sessions did not significantly impact behavioural changes, a notable influence was observed in the attention span, group concentration, as well as participation and commitment of children to the tasks proposed, even if performed remotely, outside of the classroom.

**Keywords:** Meditation; artistic education; creativity; concentration; attention; preschool education.

## Índice

Agradecimentos .....	iii
Resumo .....	v
Abstrat .....	vi
Índice de figuras .....	ix
Índice de tabelas .....	x
Índice de apêndices.....	xi
Lista de siglas e acrónimos.....	xii
Introdução.....	1
Parte I - Enquadramento Teórico-Conceptual .....	4
Capítulo 1 - A Meditação Criativa com Crianças em Idade de Jardim de Infância.....	4
1.1. A meditação e as suas características .....	4
1.2. Os benefícios da prática de meditação com crianças .....	6
1.3. A educação artística como modelo criativo no jardim de infância .....	9
1.4. A meditação criativa como meio promotor de atenção e concentração nas crianças.....	12
Parte II – Parte Empírica .....	15
Capítulo 2 - Metodologia e Estratégias de Intervenção .....	15
2.1. Contextualização do estudo.....	15
2.2. Natureza do estudo .....	16
2.3. Questão orientadora do estudo .....	17
2.4. Objetivos .....	18
Capítulo 3 – Método .....	19
3.1. Participantes do estudo.....	19
3.2. Procedimentos metodológicos.....	21
3.3. Observação.....	22
Capítulo 4 - Estratégias de Intervenção .....	29

4.1. Atividades de diagnóstico .....	29
4.2. Sessões de meditação criativa .....	32
Capítulo 5 - Apresentação e Discussão dos Resultados.....	45
5.1. Análise do inquérito por entrevista realizado à educadora cooperante .....	45
5.2. Análise da participação das crianças nas sessões de meditação e das respostas dos(as) encarregados(as) de educação.....	46
5.3. Análise das sessões de meditação criativa .....	48
5.4. Análise dos inquéritos por questionário realizados aos(às) encarregados(as) de educação .....	54
Conclusões.....	68
Referências bibliográficas .....	71
Apêndices .....	74

## Índice de figuras

Figura 3.1. Idades das crianças no Q1. ....	20
Figura 3.2. Idades nas crianças no Q2. ....	21
Figura 4.3. Atividade "Colorir o puzzle" .....	31
Figura 4.4. Atividade "Colorir o jogo da memória" .....	31
Figura 4.5. Atividade "Construção das atividades de diagnóstico" .....	31
Figura 4.6. Exercício de respiração utilizando um balão na sessão 1. ....	35
Figura 4.7. Livro e fantoche utilizados na meditação da sessão 1.....	35
Figura 4.8. Partilha da atividade solicitada durante a sessão 1. ....	36
Figura 4.9. Exercício de relaxamento utilizando um pano ou lenço na sessão 2. ....	37
Figura 4.10. Exercício de respiração utilizando o arco-íris na sessão 3.....	38
Figura 4.11. Observação com binóculos na brincadeira criativa da sessão 3.....	38
Figura 4.12. Atividade de relaxamento viagem de barco da sessão 4. ....	39
Figura 4.13. Observação com binóculos na atividade de relaxamento da sessão 4. ....	39
Figura 4.14. Atividade de respiração e meditação da sessão 5.....	40
Figura 4.15. Atividade de meditação da sessão 6.....	42
Figura 4.16. Atividade de brincadeira criativa da sessão 6. ....	42
Figura 4.17. Durante a meditação da sessão 7.....	43
Figura 5.18. Distribuição das respostas acerca da prática de meditação, referente à questão 2.1. do Q1. ....	55
Figura 5.19. Distribuição das respostas acerca da temática da meditação criativa, referente à questão 2.3. do Q1. ....	56
Figura 5.20. Distribuição das respostas referentes ao tempo de atenção das crianças, referente à questão 3.3. do Q1. ....	59
Figura 5.21. Distribuição das respostas acerca da contribuição da meditação criativa para a concentração e atenção das crianças, referente à questão 3.4. do Q1.....	59
Figura 5.22. Distribuição das respostas acerca da demonstração de agrado perante as sessões de meditação criativa, referente à questão 2.1. do Q2. ....	62
Figura 5.23. Distribuição das respostas acerca do comportamento das crianças após as sessões, referente à questão 2.3. do Q2. ....	64
Figura 5.24. Distribuição das respostas acerca da prática de meditação criativa, referente à questão 2.4 do Q2. ....	64

## **Índice de tabelas**

Tabela 3.1- Designação codificada das crianças e respetiva idade e sexo. ....	19
Tabela 4.2- Modelo de estrutura de uma sessão de meditação criativa.....	34
Tabela 5.3- Respostas categorizadas referentes às questões 3.1 e 3.2 do Q1.....	58
Tabela 5.4- Respostas categorizadas referentes à questão 2.2 do Q2.....	63
Tabela 5.5- Respostas referentes à questão 2.4.1 do Q2. ....	65

## **Índice de apêndices**

Apêndice A- Tabela de observação- Modelo de notas de campo.....	74
Apêndice B- Transcrições das tabelas de observação- Modelo de notas de campo.....	75
Apêndice C- Guião das entrevistas semiestruturadas à educadora cooperante .....	102
Apêndice D- Transcrição das respostas das entrevistas semiestruturadas realizadas à educadora cooperante .....	109
Apêndice E- Guiões das entrevistas realizadas às crianças .....	114
Apêndice F- Guiões das entrevistas semiestruturadas destinadas à auxiliar de educação .....	116
Apêndice G- Guiões dos inquéritos por questionários realizados aos(às) encarregados(as) de educação do grupo experimental .....	123
Apêndice H- Tabela de observação- Participação por parte das crianças nas sessões e respostas dos(as) encarregados(as) de educação aos questionários.....	127
Apêndice I- Tabela de observação da atividade de diagnóstico: “Jogo da Memória” .	128
Apêndice J- Tabela de observação da atividade de diagnóstico: “Construção do Puzzle” .....	130
Apêndice K- Exemplos das planificações entregues aos(às) encarregados(as) de educação antes das sessões de meditação criativa.....	131
Apêndice L- Exemplos do material necessário entregues aos(às) encarregados(as) de educação antes das sessões de meditação criativa.....	131
Apêndice M- Exemplos da produção criativa entregue aos(às) encarregados(as) de educação depois das sessões de meditação criativa.....	131
Apêndice N- Exemplos de brincadeiras criativas utilizados durante as sessões de meditação criativa.....	131

## **Lista de siglas e acrónimos**

E1- Inquérito por entrevista 1

E2- Inquérito por entrevista 2

EC- Educadora Cooperante

EE- Encarregado(a) de Educação

JI- Jardim de Infância

NEE- Necessidades Educativas Específicas

OCEPE- Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar

PES- Prática de Ensino Supervisionada

Q1- Inquérito por questionário 1

Q2- Inquérito por questionário 2

## **Introdução**

Todos os indivíduos e principalmente as crianças necessitam de momentos de calma, relaxamento e introspeção, em alguma altura do seu dia. No jardim de infância (JI), muitas das vezes esse momento existe quando a criança pinta um desenho, quando ouve a mediação de uma história, ou quando está a ouvir uma música, desta forma, todos os momentos mencionados podem ser considerados de relaxamento pois a criança está focada e concentrada em si e nos seus pensamentos.

Para que exista harmonia de grupo é importante que as crianças que integram o mesmo, se sintam confortáveis, motivadas, calmas e que “o ambiente educativo se adapte às suas necessidades e características.” (Lopes da Silva et al., 2016, p.98).

Ainda que todas as áreas de conteúdo sejam implementadas holisticamente, sendo esta investigação focalizada na temática da meditação criativa, houve duas áreas predominantes que segundo as *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar* (OCEPE), denominam-se de área de Formação Pessoal e Social e área de Expressão e Comunicação mais especificamente o Domínio da Educação Artística.

Sendo que, a área de Formação Pessoal e Social aborda diversos aspetos como a construção da identidade e da autoestima, a independência e autonomia, a consciência do eu, bem como, a convivência democrática e cidadania (Lopes da Silva et al., 2016, p.42), também “A meditação oferece às crianças inúmeros benefícios, não só a nível de saúde como também, a nível comportamental, emocional e social.” (Guerreiro, 2018, p.9).

Desta forma, é visível que a prática da meditação criativa tem como base e princípios todos os valores mencionados, assim como, “a criança vai mobilizar e integrar um conjunto de experiências, saberes e processos, atribuindo-lhe novos significados e encontrando formas próprias de resolver os problemas, o que lhe permite desenvolver não só a autonomia, mas também a criatividade” (Lopes da Silva et al., 2016, p.34).

No que diz respeito ao Domínio da Educação Artística, segundo Lopes da Silva et al. 2016, “O papel da educação artística no desenvolvimento da criatividade, sentido estético e apreciação de diferentes manifestações artísticas e culturais implica uma íntima ligação com as áreas de Formação Pessoal e Social”, ainda acrescentam que, “Este domínio proporciona ainda oportunidades de desenvolvimento da curiosidade, da expressão verbal e não verbal, de resolução de problemas, etc.” (p.48).

Desta forma, é visível que “Podemos meditar a andar, a dançar, a cantar. No fundo, podemos praticar meditação enquanto estamos a fazer qualquer coisa” (Ovén 2019,

p.102). Assim sendo, a prática de meditação criativa contínua, leva a que todos os valores já mencionados assim como outros, sejam interiorizados por cada criança de modo a que esta os adquira e utilize pela sua vida fora.

Pois como Ricard (2020) afirma, a meditação faz com que “a pessoa [se] transforme para melhor transformar o mundo, ou tornar-se um ser humano melhor para melhor servir os outros. A meditação permite dar à vida o seu sentido mais nobre.” (p.18).

O presente estudo foi desenvolvido no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES) do Mestrado em Educação Pré-Escolar, no ano letivo de 2020/2021 decorrendo no período de 30 de novembro de 2020 a 12 de março de 2021, numa instituição do concelho de Faro com um grupo de 25 crianças em contexto de JI.

O título da investigação denomina-se “Implementação da meditação criativa em contexto de jardim de infância” e a questão que orientou a edificação da presente investigação foi a seguinte: “Qual a influência da meditação criativa na atenção e concentração com crianças de 4-6 anos?”.

A motivação deste estudo começou de um certo modo com o interesse pessoal da investigadora, que já tinha realizado um curso de professores de meditação para crianças, bem como, devido às adversidades e ambiguidades existentes nestes dois últimos anos, referentes à grande epidemia do SARS-CoV-2. Onde todas as mudanças, receios, medos e incertezas existenciais, fizeram com que a mesma quisesse introduzir e explorar a temática da meditação de uma forma criativa, lúdica e original, optando assim, por eleger a meditação criativa como uma ferramenta aplicada ao interesse e necessidade das crianças.

É importante referir, que a investigadora decidiu ocultar o nome das mesmas de forma a preservar a confidencialidade dos seus dados. Neste sentido, os nomes dos(as) participantes foram codificados e designados por letras.

Passando a explicitar a estrutura da presente investigação:

A parte I, denominada enquadramento teórico-conceitual, apresenta todas as pesquisas realizadas pela investigadora de modo a analisar e aprofundar o seu conhecimento, bem como, a obtenção das enumeras ideias segundo diversos autores influentes. É importante referir, que a pesquisa e recolha bibliográfica relativamente à temática em questão foi um desafio, pois a meditação criativa ainda não é um conteúdo com muita visibilidade e prática em Portugal o que levou a alguma recolha de informação internacional, que nem sempre foi de fácil acesso. O Capítulo 1 aborda diversas temáticas acerca da meditação criativa com crianças em idade de JI, especificando cada uma: A

meditação e as suas características; Os benefícios da prática de meditação com crianças: A educação artística como modelo criativo no jardim de infância e a Meditação criativa como meio promotor de atenção e concentração das crianças.

Posteriormente a parte II, denominada intervenção pedagógica, engloba o Capítulo 2, sendo que, está apresentada a metodologia e estratégias de intervenção, mais especificamente a contextualização do estudo, a natureza do estudo, a questão orientadora do estudo e os objetivos.

De seguida a parte III, denominada parte empírica, integra o Capítulo 3, Capítulo 4, Capítulo 5 e Capítulo 6, onde a investigadora apresenta uma análise interpretativa dos dados com uma análise e discussão dos dados obtidos através dos instrumentos elegidos pela mesma.

Por fim, apresenta as principais conclusões do estudo, as referências bibliográficas consultadas e que serviram para a edificação da investigação, bem como, os apêndices.

## Parte I - Enquadramento Teórico-Conceptual

### Capítulo 1 - A Meditação Criativa com Crianças em Idade de Jardim de Infância

#### 1.1. A meditação e as suas características

Não limitemos a criança  
ao nosso próprio processo de aprendizagem,  
pois a criança nasceu noutra época.  
(Rabindranath Tagore In Breyner, 2016, p.107)

Nos dias de hoje e cada vez mais, a temática da meditação está presente na vida dos indivíduos, grande parte já deve ter ouvido falar sobre esta técnica, contudo, ainda existe o estereótipo de quando se fala em meditação, que esta tem um cariz religioso budista. No entanto, apesar desta não ter qualquer marca ou vínculo religioso, são muitos(as) os(as) que pensam que praticar meditação restringe-se apenas ao “imitar o buda”, ou seja, sentar no chão de pernas cruzadas e de olhos fechados.

De acordo com Ovén (2019) “[p]odemos meditar a andar, a dançar, a cantar. No fundo, podemos praticar meditação enquanto estamos a fazer qualquer coisa” (p.102). Corroborando com a autora, a meditação pode ser realizada de muitas maneiras criativas, e é com o desenvolvimento desta investigação que a investigadora propõe demonstrar diversas técnicas e atividades possíveis de desenvolver meditação de uma forma diferente, lúdica e criativa.

Segundo Fontana e Slack (2017) “Meditation is essentially a state of poised, highly directed concentration, focused not upon a train of thoughts or ideas, but upon a single, clearly defined stimulus. Meditation is the very opposite of wandering thoughts or even of a directed train of thinking” (p.15).

Também na mesma linha de pensamento dos autores mencionados acima, Gopnik (2010) afirma que, “Viajar e meditar conduzem ao mesmo tipo de experiência através de meios opostos” (p.178). Pois, quando viajamos estamos expostos a experiências novas e inesperadas, assim como quando estamos a praticar meditação. Durante a prática encontramos-nos focados e concentrados num estímulo e não numa ideia ou conjunto de pensamentos. Desta forma, e ao implementar este método na primeira infância, faz com que as crianças tenham um maior autoconhecimento e consciência do que são, do que

querem ser, bem como, dos seus sentimentos, de modo a ganhar uma maior estabilidade e controlo emocional.

Shapiro et al. (2005) citados por Menezes e Dell’Aglío (2009) afirmam que, “A meditação, caracterizada como o treino da atenção plena à consciência do momento presente, tem sido associada a um maior bem-estar físico, mental e emocional” (p.566).

Santos (2018), vem afirmar que, “integrar a meditação como disciplina seria uma mais valia no desenvolvimento global das crianças pois as mudanças pessoais e escolares, seriam sem dúvida significativas” (p. 37).

Concordando com a autora, e tendo por base as evidências relatadas na literatura, considera-se fulcral a implementação de práticas de meditação nos diversos níveis de ensino, desde o JI, seja como disciplina ou como atividade extracurricular, para um melhor desenvolvimento das crianças e jovens.

Lopes da Silva et al. (2016), vem demonstrar que a meditação e a área de Formação Pessoal e Social são análogas, pois:

a forma como as crianças se relacionam consigo próprias, com os outros e com o mundo, num processo de desenvolvimento de atitudes, valores e disposições, que constituem as bases de uma aprendizagem bem-sucedida ao longo da vida e de uma cidadania autónoma, consciente e solidária. (p.33)

Desta forma, é visível que as OCEPE fazem referência e demonstram que existem áreas com particularidades e aspetos compatíveis com a prática de meditação criativa na educação de infância, sendo que, a Área de Formação Pessoal e Social aborda diversos valores, como a construção da identidade e da autoestima, a independência e autonomia, a consciência do eu, bem como, a convivência democrática e cidadania (Lopes da Silva et al. 2016, p.42). Também a área de Expressão e Comunicação mais especificamente o Domínio da Educação Artística é muito abordado durante a prática de meditação criativa, contudo está melhor explicito no ponto 1.3. da presente investigação.

## 1.2. Os benefícios da prática de meditação com crianças

Ter controlo sobre o corpo é bom,  
ter controlo sobre o discurso também é bom,  
mas aquele que consegue controlar a sua mente,  
esse é o verdadeiro herói.  
(Buda In Breyner, 2016, p.61)

Gradativamente, esta técnica já vai estando presente na vida das nossas crianças. Exemplo disso, é facto de alguns dos JI ou até mesmo de cuidadores transmitirem os valores e a importância da meditação para a educação, o desenvolvimento e o bem-estar. Segundo Guerreiro (2018), “A meditação oferece às crianças inúmeros benefícios, não só a nível de saúde como também, a nível comportamental, emocional e social” (p.9). Pois, como prova da sua influência, cada vez mais existem vários estudos científicos que comprovam que a meditação é uma prática benéfica e essencial para a vida das crianças.

Ricard (2020), afirma que, “As investigações científicas no domínio da “neuroplasticidade” mostram que qualquer forma de treino induz reorganizações importantes no cérebro, tanto a nível funcional como no plano estrutural” (p.16).

O mesmo autor completa a sua afirmação, referindo que:

Há uma década que grandes universidades americanas como a de Madison no Wisconsin, e as de Princeton, Harvard e Berkeley, bem como centros em Zurique e em Maastricht, na Europa, levam a cabo investigações intensivas sobre a meditação e a sua ação a curto e longo prazo sobre o cérebro. Praticantes experientes, que totalizaram entre dez mil a sessenta mil horas de meditação, demonstraram ter adquirido capacidades de atenção pura que não se encontraram nos principiantes. (p.16)

Também Giluk (2009) citado por Carvalho e Arruda (2018), defendem que, “As can be observed, different studies have found data suggesting that the practice of

meditation in general, and mindfulness in particular, are related to healthier psychological profiles compared to people who do not engage in either practices” (p.3). Ou seja, os indivíduos e as crianças ao desenvolverem qualquer prática de meditação em que a concentração e o foco, seja a atenção plena em algo, é visível e ratificado após vários estudos que existe uma análise favorável relativamente ao “perfil psicológico”, bem como, inúmeros benefícios para quem é praticante.

Que como, Guerreiro (2018), testemunha, “Os benefícios desta prática são inesgotáveis” (p.9), e o mais importante, está ao alcance de toda a gente.

Assim sendo, cabe aos(às) educadores(as) e às famílias colaborativamente, transmitirem às crianças os devidos valores, princípios e aprendizagens. Tendo sido esta investigação realizada maioritariamente em modo remoto, as famílias mais uma vez foram cruciais e imprescindíveis. Pois, como afirmam Lopes da Silva et al. (2016), “As experiências que a criança realiza no JI têm, também, influência nas relações familiares, pois o que a criança transmite em casa sobre o que faz e aprende é motivo de conversa com os pais/ família” (p.28). Desta forma, e complementando a citação acima, Guerreiro (2018) defende que a meditação tem um impacto positivo “extraordinariamente eficaz e transforma a cada criança e conseqüentemente a sua família” (p.9). Portanto, é importante que as famílias estejam conscientes da temática, da metodologia e de todo o processo a desenvolver e/ou desenvolvido com o grupo e conseqüentemente com cada criança.

É sabido que o(a) educador(a) ao acompanhar o grupo, vai conhecendo cada criança de um modo particular, o que leva a sua intencionalidade educativa adequar-se e modificar-se, tendo por vezes, de arranjar um conjunto de estratégias diversificadas para que cada qual consiga ultrapassar obstáculos e dificuldades existenciais, bem como, todas tenham contacto com múltiplas oportunidades e experiências.

Segundo Breyner (2016), é importante que o(a) educador(a), se adapte “à idade e às condições de cada criança e [deve fazê-lo] de forma simples, séria, mas, ao mesmo tempo, divertida. Não [deve] obrigar nem forçar (...) nenhuma criança a realizar a técnica de meditação, pois pode vir a criar “aversão”” (p.121).

Também Silva e Lopes (2015), citados por Oliveira (2019), seguem a mesma linha de pensamento mencionando que as sessões de meditação criativa devem ser: “promotoras de boas experiências e nunca feitas como uma imposição e/ou obrigação” (p.4).

Explicitando o que é a meditação para crianças, utilizando algumas citações de autores importantes nesta temática, de acordo com Guerreiro (2018), “Meditar é como

entrar num filme, um filme mental, em que a criança é a personagem principal. Ela deve entrar nesse filme e vivê-lo intensamente para que este tenha o resultado desejado” (p.10).

Breyner (2016), defende que, “as meditações que induzem relaxamento são aquelas em que contamos histórias e levamos as crianças até um lugar onde elas se sentem bem” (p.121), ou seja, o relaxamento é sentido quando nos sentimos confortáveis e em paz. Desta forma e quando o(a) educador(a) conta uma história onde a criança se sente bem, esta vai-se sentir calma e relaxada.

Também R. Ferreira (2016), afirma que:

A meditação é uma prática que resulta muito bem com as crianças porque, tal como quando brincam, elas vivem e imaginam o que está a ser contado, como se da sua própria história se tratasse. Pode considerar-se uma prática que, com o passar do tempo, ajuda a transformar as crianças de hoje nos adultos felizes e bem-sucedidos de amanhã. (p.9)

Desta forma, conseguimos ter consciência que a meditação para as crianças não é algo “desconhecido” pois, todos os dias brincam ao faz de conta, imaginando e interpretando situações, o que faz com que estas mesmo inconscientemente enquanto meditam construam a sua história mental. Ou seja, pode-se concluir que o uso desta técnica no JI é uma mais-valia, pois as crianças que estão na fase do imaginário se forem interiorizando e praticando a meditação desde cedo, no seu futuro e pelos anos fora vão conseguir transformar-se para toda a vida, sendo adultos mais conscientes.

Assim sendo, referindo alguns exemplos favoráveis desta técnica, segundo Guerreiro (2018):

A meditação aumenta a autoestima; fornece ferramentas que permitem à criança relaxar quando necessita; aumenta a concentração; ensina a viver no presente com satisfação e consciência; desenvolve a inteligência emocional; beneficia a saúde; dá disciplina; fomenta a assertividade e respeito; aumenta a

autoconfiança e autocontrole; dá paz interior; dá calma, tranquilidade e equilíbrio. (p. 9)

Entre todos estes aspetos, não existem dúvidas que cada vez mais é importante demonstrar a mais-valia desta técnica às nossas crianças, a todas as equipas educativas e a todos os familiares.

Concluindo, Breyner (2016) defende que, “As crianças são os futuros líderes e responsáveis pelo mundo em que vivemos. Mas a responsabilidade do momento presente é nossa, somos nós, aqui e agora, que temos de dar o exemplo” (p.114). Desta forma, cabe a todos(as) os(as) seguidores deste método, inculcar, mostrar e demonstrar todas as mais valias e principalmente a importância desta prática, não só na primeira infância, mas para toda a vida.

### **1.3. A educação artística como modelo criativo no jardim de infância**

É aí que a poesia se manifesta,  
nesse cruzamento de um vislumbre  
de autoconhecimento com a necessidade de fazer arte  
a partir de quaisquer materiais que estejam à mão.

(Joy Harjo In Cabral, 2019, p.III)

A educação artística é considerada como um domínio representativo da expressividade, ou seja, abrange um conjunto de modalidades como a pintura, a escultura, a fotografia, o desenho, a arquitetura, entre outros, que fazem com que as crianças desenvolvam os seus sentidos, a sua imaginação, e a sua criatividade, assim como a meditação.

Segundo Lopes da Silva et al. (2016) “A multiplicidade e diversidade de (...) materiais exigem uma organização cuidada, que facilite o acesso e utilização autónoma por parte das crianças, incentivando o desenvolvimento da capacidade expressiva de cada criança e do grupo” (p.49). Desta forma, é importante que as crianças utilizem todos os materiais autonomamente, produzam o que idealizam e, por fim, exista o diálogo entre o grupo, de modo a desenvolver a expressividade e o sentido crítico de cada criança.

C. Ferreira (2018), também afirma que, “As atividades desenvolvidas baseadas nas artes visuais devem ter em conta a linguagem própria da criança, envolvendo-a com a expressão livre e com momentos pedagógicos” (p.39).

Já Subirana (2014), ratifica que, “I highlight how creative meditation can open us up to being fully creative. Creativity has many dimensions and is the capacity to create, invent, innovate, introduce, communicate, transmit, recreate, combine, associate, project, visualize, channel, express and transform” (p.16).

Refletindo sobre as citações transcritas, os autores defendem que por mais que as atividades sejam idealizadas e propostas pelo(a) educador(a) a criança deve sempre desenvolver atividades que sinta prazer, onde experimenta, cria e aprecia as suas produções e as do restante grupo. Pois só assim conseguirá desenvolver inúmeras competências criativas, expressivas e comunicativas.

Salientando novamente a importância da conversa, troca de ideias e diálogo após a conclusão de todas as produções, Lopes da Silva et al. (2016) comprovam que, “As explorações e o diálogo entre crianças e com o/a educador/a sobre estes elementos visuais e a sua representação em diferentes formas visuais constituem meios de desenvolver a sua expressividade e sentido crítico” (p.49). Também Carreira (2013), defende que, a criança “À medida que exprime o que sente, pensa e imagina, também comunica com os outros, e fá-lo com autenticidade, pois ao fazê-lo não conhece o sucesso ou insucesso, apenas o faz pelo prazer ou pela necessidade que sente” (p.34). Ambos os autores mencionados referem que o diálogo e a partilha de ideias aquando das produções concluídas são uma mais-valia para as crianças, onde estas inconscientemente desenvolvem a observação e o sentido crítico.

Quando é solicitado a um indivíduo para pensar ou justificar o conceito de arte, este pode sentir alguma dificuldade em explicar, pois este conceito pode ser conhecido de diferentes formas. Cada indivíduo, assim como cada criança, têm histórias de vida diferentes tendo contacto com realidades e ambientes distintos, mais uma vez, C. Ferreira (2018), refere que, “A visão sobre a arte pode ser vista de diferentes formas, não só pelas características da sociedade, mas também pelas idades. As crianças e os adultos vêm a arte de maneiras diferentes” (p.28).

Este excerto comprova que muitas das vezes momentos simples como o pintar de um quadro, onde a criança segura no pincel e rapidamente sem idealizar algo concentra-se dá asas à sua imaginação, enquanto que, se esta tarefa for solicitada a um adulto este pega no pincel, fica parado a pensar no que vai pintar, como vai pintar, o que pretende ser o

resultado final, e aí está uma grande diferença entre as idades referidas pelo autor, a criança é espontânea, criativa e sente prazer em explorar, o adulto já está formatado e por vezes não consegue ser tão espontâneo e criativo.

Quando a criança é estimulada a utilizar elementos expressivos da comunicação visual, como a mistura de cores, as texturas, materiais naturais, materiais reutilizáveis, entre outros, são criados momentos de expressão livre. Inclusive a "expressão é inconsciente, expressa-se como necessidade. Tem significado só para o próprio, traduzindo a realização de expressões de sentimentos, livremente, de forma pessoal e sem outro interesse que não seja só a satisfação da necessidade de expressar-se" (Carreira, 2013, p. 33).

Lopes da Silva et al. (2016), referem ainda que, "A capacidade de criar e apreciar é ainda alargada através do contacto e observação de diferentes modalidades das artes visuais" (p.49), ou seja, se a criança tiver oportunidades de observar, explorar e criar, cada vez mais vai tendo interesse em contactar com distintas manifestações artísticas.

Já C. Ferreira (2018), alude que, "a sociedade em que a criança se desenvolve tem uma grande influência nas suas qualidades e formas de ver o mundo que a rodeia. Apesar disto, para todas as crianças uma folha de papel branco é uma fonte de imaginação e daí nasce o processo criador de cada uma delas" (p.30).

Contudo a ação do(a) educador(a) é muito importante, pois cabe a este(a) desenvolver as capacidades expressivas e criativas das crianças, criando momentos e ambientes lúdicos, diferentes e de uma vasta experiência. Desta forma Carreira (2013), defende que, "O papel do educador deve ser, deste modo, o de facilitador, motivador e estimulador de oportunidades para que a criança explore por si mesma, descubra os seus conhecimentos e estabeleça as suas relações" (p. 30). Também Lopes da Silva et al. (2016), afirmam que cabe ao(à) educador(a) "planear oportunidades de as crianças observarem, explorarem e criarem interesse por diferentes manifestações artísticas" (p.50).

Concluindo, Carreira (2013), menciona que, "o educador deve centrar-se em apoiar o processo em curso de forma natural, respondendo às iniciativas da criança e intensificando a sua ação educativa, de forma gradual, no sentido de complexificar as oportunidades de aprendizagem de habilidades técnicas e reflexivas no domínio da Arte" (p.34). Na mesma linha de pensamento, Lopes da Silva et al. (2016) afirmam que, "É da responsabilidade do/a educador/a selecionar esses contextos, privilegiando artistas portugueses, diversificando estilos (figurativo, abstrato, etc)" (p.50). Ou seja, o(a)

educador(a) deve ser flexível, deve estimular, motivar e entusiasmar as crianças de forma que consigam ser construtivistas, apreciem e reflitam sobre a arte.

#### **1.4. A meditação criativa como meio promotor de atenção e concentração nas crianças**

Devemos ser a mudança que queremos ver no mundo.

Gandhi In Ricard, 2020, p.9)

Mazzonetto (1996), citado por Noronha e Sarmiento (2014) definem concentração como “um estado mental caracterizado pela fixação da atenção em relação a um objecto. A palavra objecto utilizada aqui refere-se a tudo aquilo que pode ser vivenciado pela mente humana: coisas, pessoas, ideias, sentimentos, sensações, interesses, visões e demais experiências do género” (p.13).

Ballone (2010) citado por Rabatini (2016), afirmam que, “a atenção é uma atitude mental onde a atividade psíquica é concentrada sobre um estímulo específico. Esse estímulo pode ser uma sensação, uma percepção, uma representação, algo que de algum modo afete o sujeito” (p.80).

Deste modo, é visível que tanto a concentração como a atenção são dois estados mentais análogos que se destinam à fixação sobre um estímulo específico, por parte de um indivíduo, neste caso as crianças.

Rabatini (2016), alega que, “No âmbito da educação escolar, o destaque à capacidade de atenção da criança é notório, uma vez que ela está presente em todas as atividades escolares, integrando-se ao desenvolvimento de outras funções, por exemplo, a memória e a imaginação” (p.13).

Muitas das vezes e logo no JI as crianças tendem a não conseguir estar muito tempo concentradas e atentas por preponderância da idade de cada criança. Contudo, e ainda não obstante à idade, muitas das vezes é notório a falta de interesse, atenção e concentração da criança “A falta de atenção está, por vezes, relacionada com a procura constante de certos estímulos sensoriais ou com o elevado nível de resposta que é dado no caso da existência de luzes, ruídos ou movimentos. Isto pode provocar, nas crianças, uma grande dificuldade de atenção e de concentração” (Pires, 2019, p.14). Isto é, na maioria das vezes, a falta de atenção das crianças não se deve à atividade proposta ou ao tempo de atenção da própria criança, mas sim, aos estímulos existentes no espaço que

acabam por causar distração impossibilitando as crianças de estarem focadas no objetivo ou atividade proposta.

Rabatini (2016), afirma que, “quando falamos de falta de atenção não queremos dizer que essa falte em absoluto, mas sim que não está dirigida àquilo que deveria estar no momento dado” (p.80).

Noronha e Sarmiento (2014) referem que:

(...) o adulto para estimular a capacidade de concentração das crianças, deve ter em conta o seu papel como promotor do interesse, da motivação e da capacidade de concentração para ajudar a criança, mas também deve ter em atenção o ambiente envolvente e o espaço que utiliza para as actividades, de forma a estimular o interesse das crianças para se manterem atentas e concentradas. (p. 30)

É do conhecimento geral, que todas as crianças possuem uma grande capacidade de imaginação e criatividade, o que leva a todos(as) os(as) educadores(as) a propor, desenvolver e criar momentos lúdicos, onde cada qual pode expressar de diferentes formas a sua criatividade e imaginação.

Ao encontro da ideia defendida, Góis (2005) citado por Noronha e Sarmiento (2014), afirmam que, “As estratégias para o desenvolvimento da concentração passam pela realização de actividades sensoriais, auditivas, visuais e motoras” (p.24).

Como nos sugere a literatura e tendo em conta o foco da investigação, a meditação criativa, foi a técnica de meditação elegida pela investigadora pois como afirmam, Gâtej e Golu (2012) “The training based on unifying creative meditation aimed at optimizing the characteristics of the attention by using corporal awareness, cognitive relaxation and awareness and by integrating emotions” (p.203).

Também Motounu (2019) na mesma linha de pensamento, afirma que a, “Creative meditation helps the person to feel more glad and joyful, and less restless, furious, nervous or stressed, when compared to a combination of relaxation, body scan, and imagery” (p.191). Ou seja, as crianças ao desenvolverem a técnica de meditação criativa intensificam a atenção e a concentração utilizando diversas técnicas de consciência e relaxamento, ficando assim mais felizes, menos inquietas e distraídas.

Contudo, quando realiza-se a técnica de meditação criativa, assim como qualquer atividade estruturada ou não estruturada em educação, deve-se ter em atenção o espaço elegido, por exemplo, se a atividade tiver um cariz motor deve ser realizada num espaço amplo, já a atividade de meditação criativa deve ser realizada num espaço calmo e com poucos estímulos visuais.

Leal (2015), afirma que, “as crianças que meditam regularmente são melhores alunas e têm mais facilidade de concentração” (p.102). Desta forma, e cada vez mais, esta técnica vai estando presente na vida das nossas crianças, futuros adultos, exemplo disso é que alguns dos JI ou até mesmo cuidadores já inculcem os valores e a importância desta.

Goleman et al., (2019), citado por Oliveira, (2019), afirmam que, “a capacidade de concentração pode ser promovida de diferentes formas sendo uma delas a prática de meditar” (p.6). Assim sendo, e segundo as diversas ideias defendidas, o aumento da capacidade de atenção e concentração após a prática de meditação aumenta, assim como as diversas competências que as crianças desenvolvem, como o desenvolvimento da inteligência emocional, o aumento da autoconfiança e autocontrole, da calma, tranquilidade e equilíbrio, são exemplos favoráveis desta técnica que está cada vez mais, presente na vida dos indivíduos e na primeira infância.

Em suma, e de acordo com a bibliografia consultada, é importante e urgente que esta prática seja implementada como uma ferramenta essencial para o crescimento e aquisição de competências das crianças. A investigadora ao juntar a temática da meditação com a educação artística, denominando meditação criativa, quis demonstrar que a meditação pode ser realizada de uma forma criativa e dinâmica, tendo sempre como foco principal a promoção da concentração e atenção das crianças.

## **Parte II – Parte Empírica**

### **Capítulo 2 - Metodologia e Estratégias de Intervenção**

#### **2.1. Contextualização do estudo**

Este estudo foi desenvolvido em JI, no âmbito da PES, durante o primeiro semestre do ano letivo 2020/2021 decorrendo no período de 30 de novembro de 2020 a 12 de março de 2021. Teve como objetivo comprovar e validar a ferramenta que é a prática da meditação criativa para o desenvolvimento de enumeras competências, primordialmente, no que diz respeito ao aumento da atenção e da concentração das crianças.

A motivação deste estudo começou de um certo modo com o interesse pessoal da investigadora, que já tinha realizado um curso de professores de meditação para crianças, onde adquiriu enumeras bases, tanto a nível de enriquecimento pessoal como um conhecimento especializado, no que diz respeito, à meditação infantil. Outra motivação para o desenvolvimento da temática já abordada e por consequentemente a aplicação do estudo, deveu-se a todas as adversidades e ambiguidades presentes nestes dois últimos anos, referentes à grande epidemia do SARS-CoV-2. Todas as mudanças, receios, medos e incertezas existenciais, fizeram com que a mesma quisesse introduzir e explorar a temática da meditação de uma forma criativa, lúdica e original, optando assim, por eleger a meditação criativa como uma ferramenta aplicada ao interesse e necessidade das crianças.

“A meditação ajuda-nos a entrar no fluir da vida e mantém-nos presentes, abertos e aptos para lidar com qualquer emoção que possa aparecer” (Ovén, 2019, p.68). Após o segundo confinamento onde as crianças já se encontravam cansadas, frustradas e, de certo modo, inquietas, assim como, as suas famílias, a investigadora, utilizando a ferramenta da meditação, procurou ajudar, as crianças a “lidarem com as suas emoções”, como menciona a autora, e com a complementaridade de aumentar a atenção e concentração do grupo.

Desta forma, pode-se considerar que a prática da meditação com crianças é definida como algo significativo e deveras importante, contudo, deve ser realizada continuamente e rotineiramente. “Para que uma planta cresça bem, temos de a regar um pouco diariamente. Se nos contentarmos em lhe despejar por cima um grande balde de água uma vez por mês, é provável que ela morra de falta de água no intervalo entre as regas. O mesmo acontece com a meditação.” (Ricard, 2020, p.34). Assim sendo, é

importante que cada criança, ao seu devido tempo, comece a usufruir da meditação como uma ferramenta para obter calma, bem-estar, equilíbrio, paz interior e que inconscientemente comece a aumentar a concentração e a atenção.

## **2.2. Natureza do estudo**

Para a realização do estudo, analisaram-se os diversos métodos de investigação existentes, pois “los métodos de investigación son fundamentales para la adopción de las técnicas de recolección y análisis de datos que el investigador utilizará para dar a conocer sus hallazgos, dependiendo del enfoque empleado en la investigación” (Lisboa, 2016, p.82). Portanto, e de modo a começar a realização do mesmo, a investigadora refletiu sobre qual a melhor metodologia a ser utilizada, e tendo em conta, o teor do estudo optou por realizar uma metodologia de natureza qualitativa.

Segundo Deslandes et al. (2002):

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. (pp. 21 e 22)

Richardson (2015), afirma que, a mesma “não permite apenas tratamento exclusivamente estatístico, mas um tratamento de carácter qualitativo no qual tanto o comportamento como as atitudes dos indivíduos são analisados num contexto mais amplo para aprofundar a explicação das relações descobertas” (p.74).

Desta forma, e complementando esta linha de pensamento, Bogdan e Biklen (1994) referem que a investigação qualitativa possui cinco características:

1. Na investigação qualitativa a fonte directa de dados é o ambiente natural, construindo o investigador o instrumento principal.
2. A investigação qualitativa é descritiva.

3. Os investigadores qualitativos interessam-se mais pelo processo do que simplesmente pelos resultados ou produtos.
4. Os investigadores qualitativos tendem a analisar os seus dados de forma indutiva.
5. O significado é de importância vital na abordagem qualitativa.

Os mesmos autores ainda complementam, referindo que, uma das características deste tipo de investigação, são os dados recolhidos:

Em forma de palavras ou imagens e não de números. Os resultados escritos da investigação contêm citações feitas com base nos dados para ilustrar e substanciar a apresentação. Os dados incluem transcrições de entrevistas, notas de campo, fotografias, vídeos, documentos pessoais, memorandos e outros registos oficiais.  
(Bogdan e Biklen, 1994, p.48)

É importante referir, que complementarmente a esta metodologia efetua-se uma análise quantitativa de elementos extraídos da informação de modo qualitativo.

### **2.3. Questão orientadora do estudo**

Aquando do problema a investigar refletido, começou-se a criar um leque de propostas de momentos de meditação. E visto que, todas as crianças sentem prazer, felicidade e curiosidade ao explorar os materiais utilizados em artes visuais, a investigadora decidiu complementar a meditação a este subdomínio. Desta forma, o grupo através de momentos criativos apreendem técnicas de meditação de uma forma lúdica e diferente.

Deslandes et al. (2002), mencionam que, “Toda investigação se inicia por um problema com uma questão, com uma dúvida ou com uma pergunta, articuladas a conhecimentos anteriores, mas que também podem demandar a criação de novos referenciais” (p. 18).

Assim sendo a questão que orientou a edificação da presente investigação foi a seguinte: “Qual a influência<sup>1</sup> da meditação criativa na atenção e concentração com crianças de 4-6 anos?”.

## **2.4. Objetivos**

Como objetivos da investigação a investigadora centrou-se principalmente no tema do presente relatório, ou seja, a meditação criativa. Desta forma, pretendeu demonstrar que a técnica de meditação e a educação artística podem ser paralelas a um objetivo comum, sendo este, melhorar a concentração, a atenção, os comportamentos, bem como, levar as crianças a aprender a gerir as suas emoções, o seu corpo e os seus sentidos.

Assim sendo, definiu alguns objetivos que orientaram a investigação.

Objetivo geral:

- Fomentar nas crianças o gosto e o interesse pela prática de meditação criativa.

Objetivos específicos:

- Compreender o que a educadora cooperante (EC) e os(as) encarregados(as) de educação (EE) refletem acerca da meditação criativa, ou seja, do envolvimento da educação artística com a técnica de meditação.
- Perceber se a prática da meditação criativa, promove o desenvolvimento emocional, social e interpessoal de cada criança.
- Promover a atenção e concentração nas crianças através da prática de meditação criativa.

Com este estudo, a investigadora pretendeu dar resposta às questões acima colocadas, tendo sempre em atenção que cada criança é um ser único e diferente.

---

<sup>1</sup> Inicialmente tinha-se considerado avaliar o tempo de atenção e concentração do grupo, porém devido às circunstâncias em que as atividades foram realizadas foi excluída a avaliação desta dimensão.

## Capítulo 3 – Método

### 3.1. Participantes do estudo

A presente investigação foi realizada com um grupo de 25 crianças, com idades compreendidas entre os quatro, cinco e seis anos em contexto de JI, considerando-se assim um grupo heterogéneo (Tabela 3.1). Sendo que 8 crianças tinham 4 anos, 15 crianças tinham 5 anos e 2 crianças tinham 6 anos. Relativamente ao género, 9 crianças eram do género feminino e 16 crianças eram do género masculino.

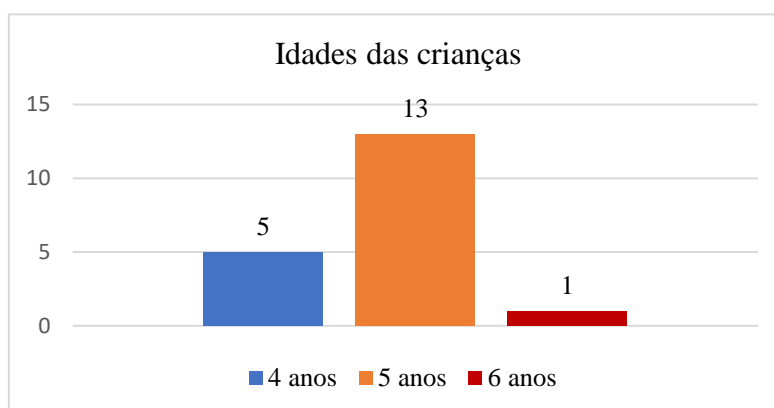
**Tabela 3.1.** *Designação codificada das crianças e respetiva idade e sexo.*

Protagonistas do estudo			
Código atribuído	Data de Nascimento	Idade (dezembro 2020)	Sexo
Criança A	30/03/2016	4 anos e 9 meses	Masculino
Criança B	10/11/2015	5 anos e 1 mês	Feminino
Criança C	07/06/2016	4 anos e 6 meses	Masculino
Criança D	15/02/2015	5 anos e 10 meses	Masculino
Criança E	14/04/2016	4 anos e 8 meses	Masculino
Criança F	06/07/2015	5 anos e 7 meses	Masculino
Criança G	22/02/2015	5 anos e 10 meses	Masculino
Criança H	01/03/2015	5 anos e 9 meses	Masculino
Criança I	20/01/2016	5 anos	Masculino
Criança J	02/05/2016	4 anos e 7 meses	Masculino
Criança K	05/05/2016	4 anos e 7 meses	Feminino
Criança L	27/07/2015	5 anos e 7 meses	Masculino
Criança M	29/11/2014	6 anos e 2 meses	Masculino
Criança N	30/01/2015	5 anos	Feminino
Criança O	23/06/2015	5 anos e 6 meses	Feminino
Criança P	08/12/2015	5 anos e 1 mês	Masculino
Criança Q	09/01/2015	6 anos	Feminino
Criança R	15/06/2016	4 anos e 6 meses	Feminino
Criança S	27/12/2015	5 anos e 1 mês	Feminino
Criança T	28/01/2016	5 anos	Masculino
Criança U	18/09/2015	5 anos e 3 meses	Feminino
Criança V	30/05/2015	5 anos e 7 meses	Masculino
Criança W	26/11/2016	4 anos e 1 mês	Feminino
Criança X	20/06/2016	4 anos e 6 meses	Masculino
Criança Y	12/11/2015	5 anos e 1 mês	Masculino

Todos(as) os(as) EE autorizaram as crianças a participarem no estudo, logo a amostra ficou constituída com todo o grupo (25 crianças). É ainda importante referir, que a investigadora decidiu ocultar o nome das mesmas de forma a preservar a confidencialidade dos seus dados. Neste sentido, os nomes dos(as) participantes foram codificados e designados por letras.

Devido à mais recente epidemia registada nos anos de 2020 e 2021, e sendo grande parte desta investigação realizada em modo remoto, nem todas as crianças participaram no estudo. Assim, tendo como base a tabela de observação de participação nas sessões e as respostas dos(as) EE aos questionários (Apêndice H), a investigadora precedeu a uma análise da participação onde num total de 25 crianças, 20 crianças participaram nas sessões e 5 crianças nunca participaram.

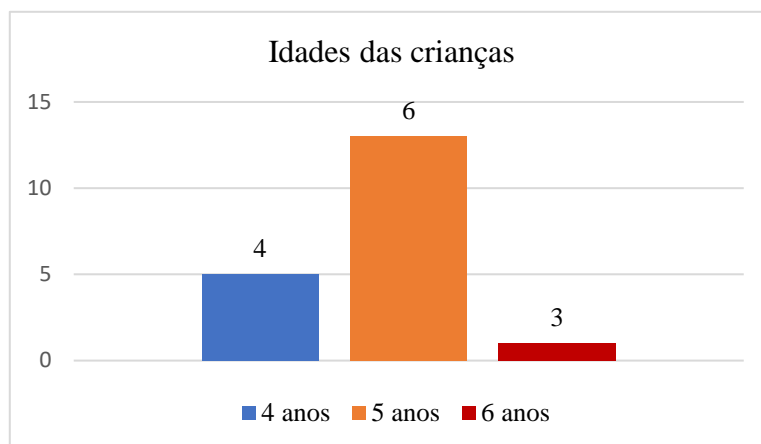
Após a realização do questionário antes da prática de meditação criativa, e analisando as respostas obtidas na primeira parte, no que diz respeito aos elementos de identificação do(a) educando(a), as idades das 19 crianças em que os(as) EE responderam ao Questionário 1 (Q1) variaram pois, como se pode observar na Figura 3.1, 5 tinham 4 anos, 13 tinham 5 anos e 1 tinha 6 anos. Relativamente à distribuição ao género das crianças, 12 possuíam o género masculino e 7 do género feminino.



**Figura 3.1.** *Idades das crianças no Q1.*

Aquando realizado o Questionário 2 (Q2), depois da prática de meditação criativa, apenas responderam 14 EE num total de 25. Analisando as respostas obtidas, no que diz respeito aos elementos de identificação do(a) educando(a), as idades das 14 crianças em questão variaram, pois, como se pode observar na Figura 3.2, 4 tinham 4 anos, 6 tinham 5 anos e 3 tinham 6 anos. Relativamente ao género das crianças, 11 possuíam o género masculino e 3 possuíam o género feminino.

É importante referir, que algumas das crianças no Q1 pertenciam a um grupo de idades, e que durante o mês de diferença completaram o seu aniversário, desta forma, os grupos sofreram alterações no Q2.



**Figura 3.2.** Idades nas crianças no Q2.

Para além do grupo de crianças também a EC e os(as) EE do grupo experimental tornaram-se protagonistas no desenvolvimento do presente estudo.

Como afirmam, Bogdan e Biklen (1994), “as acções podem ser melhor compreendidas quando são observadas no seu ambiente habitual de ocorrência” (p.48). Sendo que, com o confinamento obrigatório foi impossível realizar-se as sessões em sala de atividades, ou seja, no “ambiente habitual de ocorrência”, a investigadora optou por avançar com as sessões em modo remoto o que foi necessário e imprescindível a participação direta e a boa relação com a EC e com os(as) EE.

### 3.2. Procedimentos metodológicos

Deslandes et al. (2002), afirmam que, “Entendemos por metodologia o caminho do pensamento e a prática exercida na abordagem da realidade. Neste sentido, a metodologia ocupa um lugar central no interior das teorias e está sempre referida a elas” (p.16).

Desta forma e tendo em consideração a temática do estudo, optou-se por uma metodologia de natureza qualitativa com carácter descritivo e interpretativo, e seleccionaram-se diferentes técnicas para a recolha de dados, a saber: a observação direta e participante, a observação indireta designadamente a utilização de vídeo, fotografia e áudio gravação, o registo de notas de campo, os inquéritos por questionário e por

entrevista, as atividades de diagnósticos, bem como, as sessões de meditação criativa que se apresentam seguidamente.

Antes da enumeração dos procedimentos metodológicos, é importante referir, que todas as conversas gravadas, notas de campo anotadas e questionários realizados, foram aceites após um pedido formal à direção da instituição, à EC que desde o primeiro dia teve contacto com a proposta de estudo, com todos os conteúdos e objetivos que foram aceites por esta, bem como, contou com a autorização dos(as) EE do grupo que autorizaram a participação das suas crianças para o desenvolvimento da investigação.

### **3.3. Observação**

**3.3.1. Observação direta e participante.** A observação direta e participativa poderia estar separada em dois pontos, contudo e ao longo do estudo ambas se complementaram e não poderiam ser realizadas separadamente. Desta forma, e através da observação realizada antes, durante e após as sessões de meditação criativa, foi possível conhecer cada criança, quanto às suas atitudes, comportamentos, bem como, a sua influência no grupo.

Sousa e Baptista (2016), referem que, “a observação é uma técnica de recolha de dados que se baseia na presença do investigador no local” e ainda mencionam que “a observação participativa é uma “técnica de investigação qualitativa adequada ao investigador que pretende compreender, num dado meio social, um fenómeno que lhe é exterior e que lhe vai permitir integrar-se nas actividades/vivências das pessoas que nele vivem” (pp. 88 e 89).

Assim sendo, a observação direta e participante foi realizada através da participação da investigadora no decorrer das atividades propostas, onde a mesma contou com um papel ativo no que diz respeito ao elaborar, planear e orientar as sessões de meditação criativa, que na maioria das vezes contavam com a utilização de material e que não estando em contexto de sala de atividades, nem todas as crianças tinham as mesmas possibilidades. Logo teve de existir sempre uma alternativa e solução, muitas das vezes momentânea dependendo do contexto de cada criança.

Lopes da Silva et al. (2016), referem que, “Compreender a criança no seu contexto implica que o/a educador/a seleccione e utilize diferentes formas e meios de observação e registo, que lhe permitam “ver” a criança sob vários ângulos e situar essa “visão” no desenvolvimento do seu processo de aprendizagem” (p.14).

Esta participação da investigadora, utilizando diferentes “formas e meios de observação”, bem como, ao acompanhar as crianças em modo remoto semanalmente e rotineiramente, fez com que existisse uma maior análise, dos comportamentos, partilhas e interações realizadas por cada criança, para posteriormente poder agir e propor atividades do interesse do grupo.

Ao existir esta observação e acompanhamento semanal, fez com que o grupo ao longo de todo o processo não se sentisse a realizar um momento de atividade só porque a investigadora solicitava, mas sim, como um processo credível, ou seja, um modelo a seguir.

**3.3.2. Observação indireta: vídeo, fotografia e áudio gravação.** Para uma melhor perceção das atitudes das crianças nas sessões de meditação criativa, foi pertinente recorrer-se à observação indireta, ou seja, a gravações de vídeo, áudio e fotografias. Considerou-se esta utilização uma boa estratégia para analisar ao pormenor todas as reações que durante os momentos passaram despercebidas, bem como, uma mais-valia para possíveis alterações e modificações que poderiam ser feitas posteriormente.

É importante referir, que a utilização das gravações de vídeo e áudio foram realizadas em todas as sete sessões, sendo que, na sessão número oito, não foi possível gravar a sessão devido a um problema de natureza técnica. Deste modo, a investigadora conseguiu comparar possíveis alterações, resultados, comentários e posturas lidados em cada sessão.

A câmara fotográfica, segundo Bogdan e Biklen (1994) “é utilizada como um meio de lembrar e estudar detalhes que poderiam ser descurados se uma imagem fotográfica não estivesse disponível para os reflectir” (p.140). Este método foi utilizado em todas as sessões, como forma de registar principalmente as produções realizadas pelas crianças, bem como, os momentos mais relevantes.

**3.3.3. Notas de campo.** Ao longo do estudo, foi-se registando tudo o que se considerou pertinente para o desenvolvimento deste. A investigadora optou por efetuar uma recolha de dados alternativa em forma de tabela, complementar às notas de campo, pois preferiu gravar todas as sessões e posteriormente analisar. Desta forma, existiu um conjunto de vantagens, nas quais a investigadora não teve de dispersar durante a sessão em modo remoto para retirar notas de campo, bem como, conseguiu uma análise mais detalhada.

Bogdan e Biklen (1994), defendem que, as notas de campo são “o relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiência e pensa no decurso da recolha e reflectindo sobre os dados de um estudo qualitativo” (p.150).

Através das notas de campo foram registadas as afirmações por parte das crianças, refletidas mudanças de comportamentos e participação destas em todas as sessões. Para um melhor auxílio, a investigadora construiu uma tabela de observação, modelo notas de campo, que foi utilizada nas sessões, que se pode visualizar no Apêndice A (sendo que, no Apêndice B encontra-se as notas de campo transcritas de todas as sessões).

#### **3.3.4. Inquérito por questionário.** De acordo com Dias (1994):

O Inquérito por Questionário é uma técnica de investigação que, através de um conjunto de perguntas, visa suscitar uma série de discursos individuais, interpretá-los e depois generalizá-los a conjuntos mais vastos. Trata-se de uma técnica de observação não participante, uma vez que não exige a integração do investigador no meio, no grupo ou nos processos sociais estudados. (p.5)

Neste sentido, a investigadora considerou como tipo de questionário mais adequado para o presente estudo o questionário misto que é composto por questões de respostas abertas reconhecidas por Dias (1994), por “permit[irem] ao inquirido responder livremente, uma vez que as respostas possíveis não estão previstas” (p.18). E respostas fechadas, caracterizadas pela mesma autora, como “[um] conjunto de respostas possíveis está definido à partida, devendo o inquirido escolher aquela que lhe parece a mais adequada” (p.17).

Segundo Creswell (2007) citados por Farra e Lopes (2013) “No método misto, o pesquisador baseia a investigação supondo que a coleta de diversos tipos de dados garanta um entendimento melhor do problema pesquisado” (p.70).

Bogdan e Biklen (1994), referem que:

Na investigação qualitativa não se recorre ao uso de questionários. Ainda que se possa, ocasionalmente, recorrer a grelhas de entrevista pouco estruturadas, é mais típico que a pessoa do próprio investigador seja o único instrumento, tentando levar os sujeitos a expressar livremente as suas opiniões sobre determinados assuntos. (p.17)

Deste modo, e dadas às circunstâncias (pandemia e confinamento), houve uma alteração dos objetivos estabelecidos, pois inicialmente a investigadora não tencionava realizar o inquérito por questionário aos(às) EE, mas com as mudanças de contexto, ainda que, na investigação qualitativa “não se recorra ao uso de questionários”, foi a única opção para obter resultados reais e precisos.

Desta forma, foram realizados dois inquéritos por questionário (Apêndice G), um antes da prática e outro depois da prática de meditação criativa, aos(às) 25 EE. Ambos os questionários foram realizados em modo remoto com a utilização da página web *Google Forms*.

Com a aplicação do inquérito por Questionário 1 (Q1), a investigadora pretendeu entender o que os(as) EE reflexionavam sobre a temática meditação criativa, bem como, perceber quais os benefícios que na perspetiva destes, a meditação criativa poderia oferecer ao grupo/ a cada criança, tanto na sua rotina como na sua forma de estar em sala de atividades ou noutras situações. Ao Q1 apenas responderam 19 EE num total de 25.

Em relação à estrutura apresentada, o mesmo, apresentou três partes, sendo que: a primeira, remeteu para os elementos de identificação das crianças, nomeadamente a idade e o sexo. A segunda parte, teve como intuito a meditação, no geral, e a meditação criativa, especialmente no que diz respeito ao conhecimento da temática e à prática da mesma. Por fim, a terceira parte, referiu-se à implementação da meditação criativa, tendo como objetivo principal a obtenção de respostas acerca da reação do grupo, bem como, de cada criança aquando a realização das sessões.

Após a aplicação do inquérito por Questionário 2 (Q2), a investigadora pretendeu perceber se as crianças teceram comentários acerca as sessões de meditação criativa, bem como, entender quais os benefícios que as sessões trouxeram para o dia a dia das crianças, tanto na sua rotina como na sua forma de estar em sala de atividades ou noutras situações.

Ao Q2 apenas responderam 14 EE de um total de 25.

Em relação à estrutura, o mesmo, apresentou duas partes. A primeira, remeteu para os elementos de identificação das crianças, nomeadamente a idade e o sexo. A segunda parte, teve como intuito perceber se as crianças teceram comentários acerca as sessões de meditação criativa, bem como, entender quais os benefícios que as sessões trouxeram para o dia a dia das crianças, tanto na sua rotina como na sua forma de estar.

É importante referir que, não houve nenhum(a) EE que respondesse ao questionário depois da prática (Q2) sem responder ao questionário antes da prática (Q1).

**3.3.5. Inquérito por entrevista.** Segundo Bogdan e Biklen (1994), a “Entrevista é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspectos do mundo” (p.134). Desta forma, e de modo a concluir o estudo, como um recurso que contribuiu para a investigação, a investigadora recorreu à técnica de inquérito por entrevista de cariz semiestruturado.

Desta forma, construíram-se dois guiões de entrevistas distintos, realizados à EC, um deles realizado antes das sessões de meditação criativa e o outro realizado quando o término das sessões (Apêndice C).

Como defendem, Bogdan e Biklen (1994), “as boas entrevistas caracterizam-se pelo facto de os sujeitos estarem à vontade e falarem livremente sobre os seus pontos de vista” (p.136). Daí a escolha da investigadora por entrevistas do tipo semiestruturas, onde se podem alterar ou acrescentar questões, bem como, solicitar informação adicional. Desta forma, o(a) entrevistado(a) tem uma grande liberdade de resposta e pode-se expressar da forma que achar mais pertinente.

Com a aplicação do inquérito por Entrevista 1 (E1), a investigadora pretendeu recolher alguma informação profissional acerca da metodologia utilizada pela EC, perceber quais os benefícios que na perspetiva desta a meditação criativa poderia oferecer ao grupo, tanto na sua rotina como na forma de estar em sala de atividades ou noutras situações, bem como, a opinião acerca da complementaridade da meditação e a educação artística, criando a ferramenta da meditação criativa.

Em relação à estrutura apresentada, a E1 dividiu-se em três blocos, sendo o primeiro relativo à legitimação da entrevista, que contou com três questões relativas à garantia de confidencialidade, bem como, de colaboração, o segundo bloco relativo à recolha de dados biográficos, contou com três questões de cariz pessoal acerca da prática de meditação, assim como, questões profissionais e o terceiro e último bloco relativo ao

grupo de crianças que contou com nove questões, acerca da temática e da prática desta com o grupo.

Após a aplicação do inquérito por Entrevista 2 (E2), a investigadora pretendeu conhecer a opinião da entrevistada quanto à prática das sessões de meditação criativa já realizadas com o grupo, quais os benefícios que na perspetiva da EC, a meditação poderá ter oferecido às crianças, tanto na sua rotina como na sua forma de estar em sala de atividades ou noutras situações, bem como, a opinião da mesma acerca das sessões que foram realizadas com as crianças.

Em relação à estrutura apresentada, a entrevista dividiu-se em dois blocos, sendo o primeiro relativo à legitimação da entrevista, que contou com três questões relativas à garantia de confidencialidade, bem como, de colaboração e o segundo bloco relativo ao grupo de crianças contou com cinco questões, acerca da prática e das sessões já realizadas com o grupo.

No que diz respeito à análise de conteúdo, Silva e Fossá (2015), descrevem a mesma como sendo “uma técnica de análise das comunicações, que irá analisar o que foi dito nas entrevistas ou observado pelo pesquisador” (p.2).

Desta forma, e primeiramente a investigadora realizou a transcrição das entrevistas (Apêndice D) tendo como base o áudio gravação realizado, posteriormente leu e releu as mesmas, e por fim, analisou. É importante referir que não foi realizada uma análise descritiva das respostas da entrevistada, pois esta deu respostas curtas e breves, o que levou à fácil análise das mesmas e, por consequente, à não utilização de “um conjunto de instrumentos metodológicos, em constante aperfeiçoamento, que se presta a analisar diferentes fontes de conteúdos (verbais ou não-verbais)” (Silva & Fossá, 2015, p.3).

Dadas às circunstâncias atuais (pandemia e confinamento), houve uma alteração dos objetivos estabelecidos inicialmente, pois a investigadora pretendia ter realizado duas entrevistas às crianças, uma primeira entrevista estruturada antes das sessões de meditação criativa, idealizada numa conversa em grande grupo, no período da manhã na sala de atividades. O espaço eleito seria a área do tapete por ser um ambiente onde as crianças se sentem familiarizadas por fazer parte das suas rotinas, logo, todas se sentiriam seguras, calmas e tranquilas. Seriam então realizadas três questões em relação ao conhecimento geral sobre a temática da meditação, bem como, sobre esta temática meditação criativa (Apêndice E), onde a mesma tencionava perceber o que o grupo entendia acerca da temática em estudo, bem como, quais as suas expetativas e previsões no decorrer da investigação.

No final das sessões a investigadora intencionava realizar uma segunda entrevista, desta vez, semiestruturada (Apêndice E), sendo que, seria realizada individualmente com cada criança, de modo que, as respostas não fossem influenciadas pelo grupo. O espaço eleito seria o refeitório da instituição, por ser um ambiente livre de distrações e ruído existencial, o que proporcionava a cada criança um momento de conversa livre, tranquilo e de introspeção. Seriam realizadas quatro questões, para que a investigadora conseguisse perceber o que cada criança tinha retirado no decorrer das sessões, bem como, a percepção geral do grande grupo após o término das sessões.

A investigadora idealizava realizar, assim como, realizou com a EC uma entrevista semiestruturada à auxiliar de educação (Apêndice F), pois fazendo a mesma parte da equipa educativa era importante a sua opinião e participação, contudo, e sendo que, a mesma não participou nas sessões de meditação criativa em modo remoto, a sua opinião não seria válida para o presente estudo.

## **Capítulo 4 - Estratégias de Intervenção**

De forma a realizar-se uma melhor investigação educativa que levasse ao desenvolvimento de uma série de competências nas crianças, a investigadora após a observação do grupo, decidiu realizar duas estratégias de intervenção, sendo que, as mesmas irão estar descritas e concretizadas ao longo do decorrer do processo de investigação.

### **4.1. Atividades de diagnóstico**

As atividades de diagnóstico tiveram como objetivo perceber qual o tempo de atenção e de concentração que cada criança tinha antes e depois da prática de meditação criativa. Desta forma, a investigadora propôs a implementação de duas atividades denominadas: construção do puzzle e jogo da memória. É importante referir, que ambas as atividades foram propostas mediante o interesse do grupo, pois nas primeiras semanas de observação, a investigadora observou que o grande grupo gostava e demonstrava interesse em realizar puzzles, bem como, jogos de mesa.

Duarte (2015), menciona, “Para que ocorra o desenvolvimento e a aprendizagem, é necessário reunir as condições essenciais para que a criança se implique em diferentes atividades e situações” (p.11).

Desta forma, é importante referir que o espaço de realização das atividades e, sendo que, este é essencial e influencia o comportamento das crianças, o espaço de eleição da investigadora foi a mesa do corredor principal, pois o ambiente é mais calmo do que a sala de atividades, o que foi promotor e estimulador da concentração e atenção de cada criança.

Cada atividade contou com a participação da própria criança e dos seus interesses. Pois inicialmente foi demonstrado quatro puzzles diferentes em forma de mandala por um dos seus benefícios ser a promoção da concentração, onde cada criança escolheu o puzzle que mais se identificava, demonstrando assim por qual tinha mais preferência, e posteriormente, colori-o à sua vontade (Figura 4.3). Os quatro puzzles embora tivessem desenhos de mandalas distintos, na construção todos tinham a mesma estrutura física, ou seja, 20 peças.

O jogo da memória, foi idealizado igualmente para todas as crianças, onde cada uma colori-o ao seu gosto (Figura 4.4). O mesmo, contou com 12 peças, no total 6 pares

de figuras abordadas posteriormente durante as sessões de meditação criativa, por exemplo, figuras como, a árvore, o sol, a lua, corações, entre outros.

Durante a realização das atividades a investigadora anotou o tempo que cada criança demorava a realizar os jogos, bem como, anotava observações, como se pode observar no Apêndice I e no Apêndice J.

Ambas as atividades contaram com regras, por exemplo, no jogo da memória todas as crianças começaram por colocar todas as peças viradas para baixo e posteriormente realizou-se a contagem do tempo, até cada criança formar os pares correspondentes. Na construção do puzzle as crianças começaram a realizar o puzzle com todas as peças colocadas para cima e posteriormente realizou-se a contagem do tempo da construção do mesmo (Figura 4.5).

Devido à epidemia já mencionada diversas vezes ao longo da investigação, ambas as atividades de diagnóstico não foram terminadas, o que levou apenas à observação inicial de 14 crianças no que diz respeito ao jogo da memória e 17 crianças na construção do puzzle (no Apêndice I e no Apêndice J encontram-se as duas Tabelas de Observação referentes às atividades de diagnóstico).

Ainda que, não fosse possível obter resultados concretos de modo a comprovar se o tempo de atenção e concentração de cada criança aumentava ou não, a investigadora conseguiu observar que durante a realização das atividades existiam crianças que estavam em silêncio e completavam as atividades sem auxílio, outras falam muito e mesmo assim conseguiam estar concentradas e acabavam as atividades ao mesmo tempo das crianças que estavam em silêncio, outras distraiam-se com muita facilidade, ou seja, cada indivíduo tem o seu próprio método de concentração e atenção, e não existe um modelo padrão.

Lopes da Silva et al. (2016), descrevem o brincar “como [uma] atividade rica e estimulante que promove o desenvolvimento e a aprendizagem e se caracteriza pelo elevado envolvimento da criança, demonstrado através de sinais como prazer, concentração, persistência e empenhamento” (p.11). Com estas duas atividades de diagnóstico pretendeu-se que todas as crianças que realizaram ambas as atividades demonstrassem interesse e motivação aquando da realização e após a mesma, exemplo disso, foi as diversas afirmações por parte das crianças, como: “Posso levar para casa? Quero ensinar os meus pais a jogar” (Criança A) ou “Que divertido, gosto de montar puzzles” (Criança F). Com estas afirmações considerou-se que a brincar e realizando

atividades do interesse do grupo, cada criança desenvolveu inúmeras competências, aprendizagens e principalmente, desenvolveram a atenção e a concentração.



**Figura 4.3.** Atividade "Colorir o puzzle".



**Figura 4.4.** Atividade "Colorir o jogo da memória".



**Figura 4.5.** Atividade "Construção das atividades de diagnóstico".

## 4.2. Sessões de meditação criativa

As sessões de meditação criativa decorreram ao longo de quatro semanas duas vezes por semana, sendo que, foram desenvolvidas em modo remoto devido ao confinamento obrigatório e, por consequente, não ser possível realizar as sessões em contexto de sala de atividades.

A meditação elegida pela investigadora foi a meditação guiada, que Guerreiro (2021), considera “(...) uma das vertentes mais eficazes para praticar a meditação com crianças e que consiste na utilização de uma “história”. A criança segue a história de olhos fechados e o objetivo principal é a alteração de emoções negativas por positivas” (p.48). A autora ainda completa o seu pensamento afirmando que: “Desta forma, [a criança] poderá sentir cada emoção que levará naturalmente à alteração emocional. Em consequência da alteração emocional surge, inevitavelmente, a alteração comportamental” (p.48).

A mesma, ainda que, mediada para todo o grupo, faz com que cada criança consiga experienciar e interpretar, cada meditação de uma forma distinta em determinada situação. Pois cada criança detém de experiências diferentes e situações vividas distintas, logo a interpretação feita por cada uma é diferente e particular.

Todas as sessões contaram com uma meditação guiada pela investigadora e as temáticas escolhidas iam ao encontro da planificação da EC, interesses e motivações do grupo, bem como, ao objetivo da investigação.

Nos apêndices estão apresentados alguns dos exemplares, entregues aos(às) EE, bem como, à EC que serviram de apoio e orientação acerca de cada sessão de meditação criativa, sendo que, todas foram diferentes. No Apêndice K está exposto o modelo da planificação da sessão 1 e da sessão 7, no Apêndice L estão apresentados dois exemplares de material solicitado antes da sessão 2 e da sessão 4 e, por fim, no Apêndice M apresenta-se um exemplar de produção solicitado na sessão 6.

Ao longo da investigação foram referidos diversos aspetos a ter em conta numa sessão de meditação criativa, assim como, no espaço da sala de atividades diariamente. Como as sessões realizaram-se em modo remoto a investigadora não teve um controlo e preparação do ambiente que desejava, contudo, se estivesse em contexto de sala de atividades, teria existido uma preparação e escolha do espaço de modo a ser um espaço agradável e acolhedor, sendo que, o espaço elegido pela mesma era a sala polivalente da instituição pois não conta com muitos estímulos visuais e dispõe de um espaço amplo. As

crianças realizariam a sessão apenas com meias, seriam colocadas almofadas dispostas em forma de círculo, música ambiente, aromaterapia e o intuito principal seria que o grupo e cada criança se sentisse bem, confortável e em plenitude.

Um dos aspetos mais importantes e inculcidos desde a primeira sessão de meditação criativa, para além da respiração foi a postura de meditação.

Guerreiro (2018), afirma que a posição de meditação é muito importante podendo ser:

(...) deitada ou sentada. Se a criança estiver deitada deve ter o corpo todo alinhado com as mãos junto à anca e as palmas viradas para cima. Se estiver sentada, pode estar no chão em cima de uma almofada, é importante que a criança se sinta confortável, com as pernas cruzadas e as mãos em cima dos joelhos com a palma das mãos viradas para cima. (p.10)

Na Tabela 4.2 é possível observar-se a estrutura de todas as sessões de meditação que contaram sempre com a mesma rotina, ainda que, com atividades e momentos distintos, os objetivos propostos foram sempre os mesmos. É importante mencionar, que a estrutura manteve-se sempre do mesmo modo, contudo os tempos nem sempre foram cumpridos devido a disponibilidade e participação do grupo. Pois sempre que as crianças queriam partilhar algo, as mesmas tinham direito para comunicar e intervir, o que levava à adaptação de tempo das atividades seguintes.

É importante referir, que a investigadora já tinha as sessões planeadas e organizadas para o contexto de sala de atividades, onde contava com diversos momentos de música, pintura com tintas, luzes, lenços, danças, cromoterapia, aromaterapia, recursos naturais e brincadeiras que não foram possíveis de realizar devido ao confinamento. Contudo, e sendo que, a realização da investigação em sala de atividades foi privada, teve-se de arranjar soluções e alternativas de novas atividades acessíveis e possíveis de executar por todo o grupo em modo remoto, tendo sempre como intuito a igualdade de oportunidades e de materiais para todas as crianças.

**Tabela 4.2.** *Modelo de estrutura de uma sessão de meditação criativa.*

<b>Estrutura</b>	<b>Tempo</b>	<b>Objetivos</b>
Relaxamento	5 minutos	-Promover a concentração; -Aumentar a coordenação e a consciência corporal; -Estimular o imaginário.
Respiração	5 minutos	-Desenvolver a concentração; -Aumentar a coordenação; -Promover a calma.
Meditação	10 minutos	-Estimula a atenção e concentração; -Desenvolver o imaginário; -Compreensão da mensagem oral; -Aumentar a autoconfiança.
Brincadeira criativa	15 minutos	-Desenvolver a concentração e coordenação; -Promover a consciência corporal; -Potencializar a cooperação em situações de jogo.
Produção	5 minutos	-Promover a comunicação oral; -Desenvolver a criatividade; -Potencializar o sentido de escutar e esperar pela sua vez para falar.

**4.2.1. Sessão de meditação criativa n.º 1.** Sendo esta a primeira sessão, começou-se por realizar uma explicação do que iria ser a rotina das sessões de meditação criativa ao longo das semanas em modo remoto, bem como, do que era a meditação criativa.

Posto isto, a primeira atividade seguindo o modelo de estrutura da sessão de meditação, foi a atividade de relaxamento, onde as crianças começaram por imaginar que nas suas mãos tinham uma bola colorida, e que ao passarem essa mesma bola pelas partes do corpo o mesmo ficava repleto de calma, ainda foram realizadas diversas brincadeiras onde a bola crescia ou encolhia dependendo do solicitado pela investigadora.

A segunda atividade denominada respiração, contou com a utilização de um balão com um fio, e sendo que, nem todas as crianças têm as mesmas possibilidades, para as

crianças que não tinham balão a atividade foi realizada utilizando os dois dedos indicadores. Desta forma, a investigadora começou por explicar ao grande grupo, a importância da respiração controlada, e para tal exemplificou utilizando os dois dedos, onde um representava a flor (realizando uma inspiração) e o outro a vela (realizando uma expiração), ou seja, “cheirava a flor e soprava a vela”. Após quatro repetições as crianças que tinham o balão começaram a realizar as respirações, onde na inspiração o balão não mexia e na expiração o balão balançava, como se pode observar na Figura 4.6. As crianças que não tinham balão continuaram a realizar a atividade com os dedos.



**Figura 4.6.** *Exercício de respiração utilizando um balão na sessão 1.*

A terceira atividade denominada meditação, contou com a mediação de uma história com fantoche denominada: “*O menino estrela*” de Susana Guerreiro (2019) (Figura 4.7). Pois, sendo a primeira sessão, a investigadora teve como principal intenção a consciência da respiração e da postura. Desta forma, durante a meditação foi solicitado que as crianças se sentassem de pernas à chinês, com o balão entre as pernas e as mãos em cima do mesmo. No final da mediação do livro foi solicitada a partilha por parte das crianças.



**Figura 4.7.** *Livro e fantoche utilizados na meditação da sessão 1.*

A quarta atividade denominada brincadeira criativa, contou com um momento do domínio da educação física, onde as crianças utilizando o balão ou uma bola

desenvolveram inúmeros exercícios como saltar com o balão ou bola entre as pernas, equilibrar o balão ou bola num pé ou numa mão, entre outros.

No final, como quinta atividade e estando as crianças em confinamento obrigatório optou-se por solicitar a cada criança que realizasse e produzisse uma atividade orientada para mostrar na sessão seguinte. Assim sendo, a atividade solicitada foi a construção de uma estrela de luz e de amor para iluminar todos os corações que necessitassem de amor e luz, sendo que, a mesma foi retratada durante a mediação do livro.

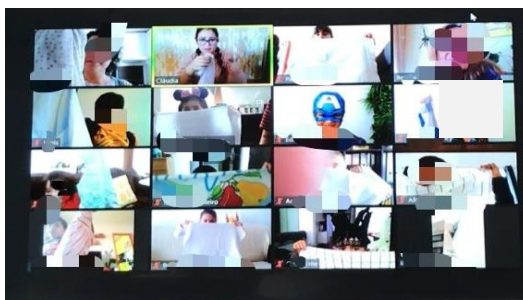
**4.2.2. Sessão de meditação criativa n.º 2.** Nesta sessão a investigadora quis manter os objetivos da sessão anterior, ou seja, a respiração e a postura, tentou que grupo conseguisse estar alguns segundos mantendo a atenção e a concentração em momentos específicos.

Desta forma, e antes da realização da sessão as crianças mostraram as estrelas de amor e calma que produziram, como se pode observar na Figura 4.8.



**Figura 4.8.** Partilha da atividade solicitada durante a sessão 1.

De seguida, fez-se a primeira atividade, a de relaxamento onde foi solicitado que cada criança tivesse à disposição um pano ou um lenço. Posteriormente, a investigadora com uma varinha mágica colocou “magia da calma” nos panos e apelou para cada criança passar o seu pano ou lenço pelo corpo de modo que este ficasse calmo e tranquilo (Figura 4.9).



**Figura 4.9.** *Exercício de relaxamento utilizando um pano ou lenço na sessão 2.*

A segunda atividade denominada respiração, contou com uma brincadeira recorrendo a um moinho de vento, onde três crianças tinham o seu próprio moinho, o que fez com que as mesmas tivessem mais noção da realidade (inspirar e expirar). Quem não tinha moinho, realizou as respirações acompanhando o moinho guia (moinho da investigadora).

Na atividade de meditação, a investigadora realizou uma meditação guiada, onde contou com uma meditação do livro: “52 meditações para crianças” de Susana Guerreiro (2018), denominada “O Arco-íris”.

A atividade de brincadeira criativa denominou-se “a dança dos contrários”, onde as crianças tinham de realizar interpretações consoante o solicitado pela investigadora, por exemplo, cara feliz e cara triste, gigante e anão, borboleta e elefante, dançar muito rápido e dançar muito devagar, entre outros.

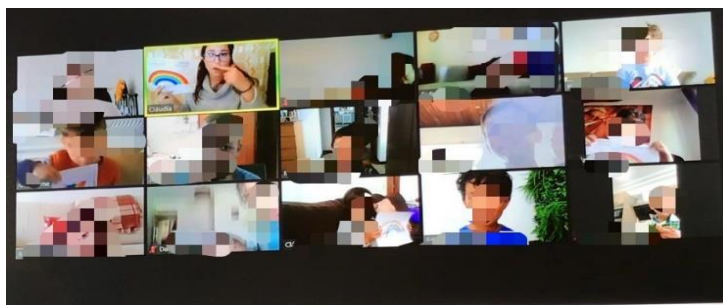
No final, a atividade solicitada para mostrar e utilizar na sessão seguinte foi a produção de um arco-íris. É importante referir, que em todas as sessões foram dados exemplos e moldes para a realização das atividades.

**4.2.3. Sessão de meditação criativa n.º 3.** Nesta sessão a investigadora quis manter os objetivos da sessão anterior, ou seja, para além da respiração e da postura, tentou que grupo conseguisse manter a concentração e atenção (independentemente dos olhos abertos ou fechados).

Começou-se então por realizar a primeira atividade, a de relaxamento que se propôs às crianças que imaginassem que estavam numa praia, e colocassem o protetor, ou seja, realizassem massagens pelo corpo “espalhando o protetor”.

De seguida, e entrando na segunda atividade a de respiração, nessa praia começou a aparecer um arco-íris, onde cada criança mostrou o arco-íris que foi solicitado para

produzir na sessão anterior. Posteriormente realizou-se os exercícios de respiração onde no início do arco-íris realizava-se uma inspiração e no meio uma expiração, passando pelas sete cores. É importante referir que, quem tinha o arco-íris presente na sessão desenvolveu o exercício com o mesmo, como se pode visualizar na Figura 4.10, quem não tinha desenvolveu com a técnica “da flor e da vela”



**Figura 4.10.** *Exercício de respiração utilizando o arco-íris na sessão 3.*

A terceira atividade denominada meditação, contou com uma meditação guiada, com o título: “A ilha do tesouro”, retirada do livro, “52 meditações para crianças” de Susana Guerreiro (2018).

Descrevendo a atividade da brincadeira criativa, e já que as crianças se encontravam numa praia imaginária, a investigadora começou a relatar acontecimentos como: “A areia está a ficar muito quente, temos de ir para a água mergulhar”, “Olhem, animais marinhos, estou a ver uma concha, uma estrela-do-mar, um caranguejo e vocês que animais estão a ver?” ou “Vamos colocar os binóculos para ver melhor” (Figura 4.11).

Por fim, a atividade solicitada para mostrar e utilizar na sessão seguinte foi a produção de uns binóculos.

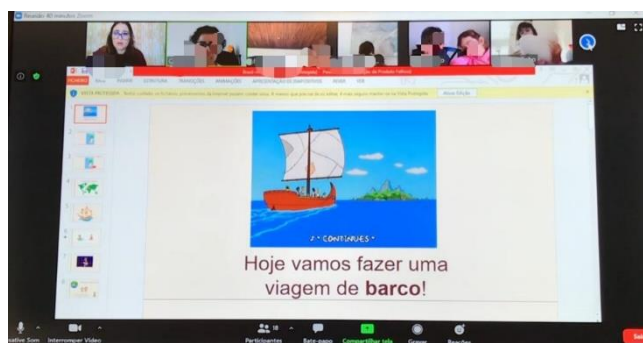


**Figura 4.11.** *Observação com binóculos na brincadeira criativa da sessão 3.*

**4.2.4. Sessão de meditação criativa n.º 4.** Nesta sessão a investigadora quis manter os objetivos da sessão anterior, ou seja, para além da respiração e da postura, tentou que o grande grupo conseguisse estar mais alguns segundos mantendo a

concentração e atenção independentemente dos olhos abertos ou fechados, contudo solicitou o fecho dos mesmos.

Começou-se então por realizar a primeira atividade, a de relaxamento que se propôs às crianças que imaginassem que estavam a ir para o Brasil de barco (Figura 4.12). Para existir uma introdução mais apelativa, a mesma contou com a ajuda de uma apresentação realizada pela investigadora. Posteriormente, foi solicitado que as crianças remassem o barco, e utilizando os binóculos produzidos (as que não tinham representaram os binóculos com as mãos), como se pode observar na Figura 4.13, sendo o objetivo principal observar os animais marinhos, bem como, o que se encontrava à volta de cada um, onde cada criança participou dizendo e explicando o que estava a visualizar.



**Figura 4.12.** *Atividade de relaxamento viagem de barco da sessão 4.*



**Figura 4.13.** *Observação com binóculos na atividade de relaxamento da sessão 4.*

De seguida, e entrando na segunda atividade a de respiração, estando já cansados de remar e observar, a investigadora convidou as crianças a descansar e a deitarem-se de barriga para cima. Sendo que, um dos materiais essenciais para esta sessão era um barco de papel, a mesma, solicitou às crianças que colocassem o barco em cima da sua barriga (quem não tinha o barco, colocou as mãos) e posteriormente realizaram respirações, onde na inspiração o barco subia e na expiração o barco descia.

A terceira atividade denominada meditação, contou com uma meditação guiada, com o título: “O barco”, retirada do livro, “52 meditações para crianças” de Susana Guerreiro (2018).

Descrevendo a atividade brincadeira criativa, sendo que, a viagem até ao Brasil é um pouco demorada, e as crianças tinham de se divertir até lá, foram realizadas duas brincadeiras, a primeira contou com o jogo da estátua, onde a investigadora colocou uma música e quando parava todas as crianças tinham de ficar em estátua e a segunda brincadeira contou com a dança dos espelhos, onde cada vez era solicitado para uma criança dançar e as restantes imitavam.

Por fim, a atividade solicitada para mostrar e utilizar na sessão seguinte foi a produção de um cocar/ fita de índio(a).

**4.2.5. Sessão de meditação criativa n.º 5.** Nesta sessão a investigadora quis manter os objetivos da sessão anterior, ou seja, para além da respiração e da postura, tentou que o grande grupo conseguisse passar dos segundos para os minutos de atenção e concentração, daí a técnica da meditação ser diferente.

Começou-se então por realizar a primeira atividade, a de relaxamento que se propôs às crianças que ficassem de pé e imaginassem que eram uma árvore, onde batiam com os pés no chão para colocarem as suas raízes bem assentes na terra, colocavam os troncos (braços) e as folhas (dedos) virados para o sol, onde sentiam o vento a balançar os ramos e a luz do sol transformava o corpo todo em amor.

Para existir uma introdução mais apelativa, assim como, na sessão anterior contou com a ajuda de uma apresentação realizada pela mesma, como se pode observar na Figura 4.14. Onde a segunda atividade de respiração e a terceira atividade de meditação, foram realizadas conjuntamente e contaram com uma mediação de uma história, com o título: “Yoga na Amazônia”, de Cátia Ramos (2020).



**Figura 4.14.** Atividade de respiração e meditação da sessão 5.

De seguida, realizou-se a atividade da brincadeira criativa, onde a investigadora ensinou uma música ao grupo denominada “*Dez indiozinhos*” do compositor Marcos Patrizzi Luporini (Apêndice N), bem como, realizaram brincadeiras de dança e sonoridades vocais (alto e baixo).

Por fim, a atividade solicitada para mostrar e utilizar na sessão seguinte foi a produção de um desenho do animal preferido de cada criança.

**4.2.6. Sessão de meditação criativa n.º 6.** Nesta sessão a investigadora para além da respiração e da postura, tentou que o grande grupo conseguisse estar mais alguns segundos mantendo a concentração e atenção independentemente dos olhos abertos ou fechados, contudo solicitou o fecho dos mesmos.

Começou-se então por realizar a primeira atividade, a de relaxamento que se propôs às crianças que se realizasse “uma viagem” onde cada uma na sua vez assim que se passasse pela sua casa partilhava o seu animal preferido. Para existir um relaxamento mais participativo e apelativo, a investigadora solicitou às mesmas que agarrassem no seu volante, colocassem o cinto e comesçassem a viagem, contudo, sempre que se dirigia até a “casa de cada criança” contava com diversos obstáculos no caminho, por exemplo, subidas, descidas, buracos, algo a passar a estrada, rotunda, entre outros.

De seguida, e entrando na segunda atividade a de respiração, foi solicitado que as crianças levantassem os braços até ao céu, baixassem os mesmos até ao chão e posteriormente realizassem três respirações. É importante referir, que para as crianças ganharem consciência da sua respiração a investigadora optou por não colocar nenhum objeto complementar como foi visível nas sessões anteriores.

A terceira atividade denominada meditação, contou com uma meditação guiada, onde cada criança teve um momento muito íntimo e pessoal, pois foi solicitado que cada uma fechasse os olhos e imaginasse o seu animal favorito, observando o seu tamanho, a sua cor, o seu revestimento e no final, olhando para os olhos do animal, conseguia sentir o amor mútuo (Figura 4.15).



**Figura 4.15.** *Atividade de meditação da sessão 6.*

Descrevendo a atividade da brincadeira criativa, sendo que, a temática da sessão era os animais, a investigadora criou cartões com diversos animais, e retirando à sorte as crianças tinham de imitar a deslocação e som do mesmo.

Por fim, a atividade solicitada para mostrar e utilizar na sessão seguinte foi a produção de um mobile com estrelas e a lua.



**Figura 4.16.** *Atividade de brincadeira criativa da sessão 6.*

**4.2.7. Sessão de meditação criativa n.º 7.** Nesta sessão a investigadora quis manter os objetivos das sessões anteriores, ou seja, para além da respiração e da postura, tentou que o grande grupo conseguisse estar mais alguns segundos mantendo a concentração e a atenção (independentemente dos olhos abertos ou fechados), contudo solicitou o fecho dos mesmos.

Começou-se então por realizar a primeira atividade, a de relaxamento que de modo a ser mais participativo e apelativo, a mesma solicitou às crianças que mostrassem os seus mobiles.

De seguida, e entrando na segunda atividade a de respiração, foi solicitado que as crianças se sentassem com a postura de meditação, de “pernas à chinês” e com as palmas das mãos junto aos joelhos viradas para cima, e que seguindo a investigadora realizassem a respiração. É importante referir, que para as crianças ganharem consciência da sua respiração a investigadora optou por não colocar nenhum objeto complementar, assim como, na sessão anterior.

A terceira atividade denominada meditação, contou com uma meditação guiada, adaptada do livro: “52 meditações para crianças” de Susana Guerreiro, (2020), com o título: “Viagem de foguetão”.



**Figura 4.17.** *Durante a meditação da sessão 7.*

Descrevendo a atividade da brincadeira criativa, a investigadora mediou a história: “A que sabe a lua?” de Michael Grejniec (2020) através de um teatro de sombras, que posteriormente foi realizado um jogo onde as crianças tinham de adivinhar qual o animal que cada sombra representava.

Por fim, a atividade solicitada para mostrar e utilizar na sessão seguinte foi a construção de duas maracas.

**4.2.8. Sessão de meditação criativa n.º 8.** Nesta sessão a investigadora quis manter os objetivos das sessões anteriores, ou seja, para além da respiração e da postura, tentou que o grande grupo conseguisse estar alguns segundos mantendo a concentração e atenção independentemente dos olhos abertos ou fechados, contudo solicitou o fecho dos mesmos.

Começou-se então por realizar a primeira atividade, a de relaxamento que contou com a mediação do livro: “O som das cores”, de Paula Teixeira (2014), utilizando a linguagem gestual portuguesa para representar as cores, como forma de consciencialização.

De seguida, e entrando na segunda atividade a de respiração, foi solicitado que as crianças voltassem a utilizar o arco-íris utilizado na sessão 2.

A terceira atividade denominada meditação, contou com uma meditação guiada, adaptada do livro: “52 meditações para crianças” de Susana Guerreiro (2018) com o título: “Os balões coloridos”.

Descrevendo a atividade da brincadeira criativa, a investigadora criou uma música com sequência rítmica (Apêndice N), de forma a utilizar as maracas produzidas pelas crianças.

Por fim, e sendo a última sessão de meditação criativa, a atividade solicitada foi a produção de um desenho onde cada criança tinha como objetivo a demonstração da atividade que mais gostou de desenvolver ao longo das oito sessões.

## **Capítulo 5 - Apresentação e Discussão dos Resultados**

Neste capítulo procedeu-se à apresentação, análise geral, interpretativa e descritiva dos resultados obtidos ao longo do desenvolvimento do processo de investigação. Deste modo, e de seguida, apresenta-se os resultados obtidos através de cada estratégia implementada.

### **5.1. Análise do inquérito por entrevista realizado à educadora cooperante**

No que diz respeito à análise documental efetuou-se a análise das entrevistas semiestruturadas à EC, que é possível visualizar no Apêndice D, de forma a comparar a sua opinião relativamente ao antes e ao após, das sessões de meditação criativa.

Considerou-se como afirmações mais pertinentes as respostas da E1 quando questionada a reação do grupo à temática: “Eu acho que vai ser muito positiva e eles já disseram que gostavam de fazer porque também se sentem mais calmos, então eu acho que vai ser positiva” (EC) e “Eles gostam, é um grupo que gosta de fazer coisas diferentes e que gosta de participar. A maior parte deles, 95% deles gostam de participar e ficam contentes por participar” (EC).

Como resposta à E2 acerca das sessões e aos comportamentos por parte das crianças após as sessões as respostas foram: “É o que nós temos agora. Tivemos de nos adequar às circunstâncias, é completamente diferente, mas acho que foram criativas, foram bem pensadas e foram atividades diferentes para as crianças” (EC) e “O que os pais me dizem é que as crianças estão cansadas e que já não querem nem zoom, nem fazer atividades, nem fazer nada. Só estão desejando de ir para a escola, foi o único feedback que nos deram” (EC).

Como foi referido no Capítulo 1, as sessões de meditação criativa devem ser “promotoras de boas experiências e nunca feitas como uma imposição e/ou obrigação” (Oliveira, 2019, p.4). De forma a não impor as sessões e não tornar algo rotineiro e cansativo, tanto mais que as sessões decorriam de modo remoto, a investigadora teve sempre uma intervenção cuidada e atenta, com o objetivo de corresponder aos interesses e motivações do grupo, bem como, captar a atenção e curiosidade dos participantes.

Após as respostas da EC, é visível que, antes da prática, e sendo a mesma idealizada em contexto de sala de atividades, a mesma confidenciou uma grande expectativa, participação e adesão por parte do grupo. Contudo, e ainda que com uma alteração e readaptação devido ao confinamento obrigatório, com propostas de atividades

criativas, diferentes e bem idealizadas, as crianças e as suas famílias estavam cansadas e desmotivadas, o que penalizou o envolvimento das mesmas.

A EC também demonstrou que mesmo não conhecendo a temática da meditação na sua íntegra, precedentemente à realização das sessões já desenvolvia alguns momentos de calma, onde colocava música e realizava alguns exercícios de respiração (Apêndice D). Também foi visível o querer prosseguir com a prática de meditação após a realização das sessões de meditação criativa, pois considerou ser uma prática muito positiva, uma vez que, faz com que as crianças se acalmem, adquiriram mais concentração e atenção e, desta forma, vejam as coisas de maneira diferente. Pois como foi referenciado na primeira parte, e concordando com Guerreiro (2018), “[a] meditação oferece às crianças inúmeros benefícios não só a nível de saúde como também, a nível comportamental, emocional e social” (p.9).

## **5.2. Análise da participação das crianças nas sessões de meditação e das respostas dos(as) encarregados(as) de educação**

Relativamente à análise da participação por parte das crianças nas sessões, bem como, às respostas dos(as) EE aos inquéritos por questionário, tendo como base a tabela de observação de participação nas sessões e respostas dos(as) EE aos questionários (Apêndice H), a investigadora precedeu a uma análise de participação das crianças onde num total de 25 crianças, 20 crianças participaram nas sessões e 5 crianças nunca participaram.

Como foi referido na primeira parte e concordando com Gâtej e Golu (2012) “The training based on unifying creative meditation aimed at optimizing the characteristics of the attention by using corporal awareness, cognitive relaxation and awareness and by integrating emotions” (p.203). Ou seja, ao longo desta investigação é visível inúmeros exemplos que demonstram que a meditação criativa contribui para o desenvolvimento na íntegra dos indivíduos o que leva a que a prática prematura, conseqüentemente, leve ao bom desenvolvimento das crianças. Deste modo, e observando que apenas 5 crianças das 25 não participaram nas sessões e, sendo estas, realizadas em modo remoto, a investigação executada preenche a investigadora com um sentimento de realização e dever cumprido perante o grande grupo.

Descrevendo a análise realizada às respostas dos(as) EE aos inquéritos por questionário, onde o Questionário 1 (Q1) foi realizado antes da prática das sessões de

meditação criativa e o Questionário 2 (Q2) foi realizado depois da prática das sessões de meditação criativa, notou que dos 25 EE, 19 responderam ao Q1 e 14 responderam ao Q2, é ainda importante referir que, não houve nenhum(a) EE que respondesse ao Q2 sem responder ao Q1.

Realizando uma análise mais pormenorizada comparativamente à participação das crianças e às respostas do inquérito por questionário realizadas pelos(as) EE:

Das 5 crianças que não participaram nas sessões:

- 1 EE respondeu apenas ao Q1;
- 1 EE respondeu ao Q1 e Q2 (dois inquéritos por questionário);
- 3 EE não responderam a nenhum inquérito por questionário.

As 20 crianças que participaram nas sessões tiveram de ser agrupadas em três grupos distintos, com análise pormenorizada, pois existiam situações diversas, atentando:

Dos(as) 3 EE que não responderam a nenhum dos inquéritos por questionário:

- 2 crianças participaram até 3 sessões;
- 1 criança participou em mais de 3 sessões.

Dos(as) 4 EE que apenas responderam ao Q1:

- 1 criança participou até 3 sessões;
- 3 crianças participaram em mais de 3 sessões.

Dos(as) 14 EE que responderam ao Q1 e Q2 (dois inquéritos por questionário):

- 1 criança nunca participou em nenhuma sessão;
- 4 crianças participaram até 3 sessões;
- 9 crianças participaram em mais de 3 sessões.

Desta forma, e apenas tendo os dados completos desta última análise realizada, onde as crianças que participaram nas sessões e que os(as) EE responderam aos dois inquéritos por questionário, a investigação irá centrar-se não nas 14 crianças referidas, mas em 13 crianças, pois apesar da resposta a ambos os questionários por parte do(a) EE da Criança X, a mesma não participou em nenhuma sessão de meditação criativa. Assim sendo, efetuou-se a análise detalhada tendo como base a participação assídua das 13

crianças (Crianças A, C, D, E, F, H, L, M, O, Q, S, V e Y) que participaram nas sessões, assim como, a investigadora obteve as respostas a ambos os inquéritos por questionário.

### **5.3. Análise das sessões de meditação criativa**

As oito sessões de meditação criativa, como foi referido ao longo da investigação foram realizadas em modo remoto. Ao longo das sessões e não sendo estas realizadas em contexto de sala de atividades, contaram com um conjunto de fatores que se influenciaram e penalizaram o comportamento das crianças, por exemplo, a presença dos familiares nas sessões, os estímulos externos como televisões ligadas, brinquedos ou simples conversas exteriores que causavam distração e por consequente falta de atenção e concentração.

O Apêndice B que se refere à transcrição das tabelas de observação, conta com uma análise pormenorizada das oito sessões, referentes à participação, postura, comportamentos e comentários obtidos por cada criança, bem como, uma análise geral de cada sessão.

Sendo um grupo com crianças todas elas diferentes e com características e formas de ver e estar no mundo distintas, houve sempre crianças que gostavam muito de participar, de expressar e de intervir, comunicando com o grupo e outras que realizavam as atividades, mas não gostavam de intervir e comunicar. Por vezes, e de modo a dar oportunidade de participação de todas, visto que, muitas das vezes em modo remoto as crianças falam e expressam-se ao mesmo tempo, a investigadora realizou atividades que contava com a participação individual. Contudo, as crianças mais envergonhadas e discretas não queriam participar ou falavam muito baixo, desta forma, é importante referir, que a vontade das crianças esteve sempre em primeiro lugar, e se não queriam intervir ou participar a vontade era respeitada e a atividade era realizava igualmente. Pois como afirmam Lopes da Silva et al. (2016) “o desenvolvimento de relações afetivas estáveis, em que a criança é acolhida e respeitada, promove um sentimento de bem-estar e a vontade de interagir com os outros e com o mundo” (p.9).

O envolvimento das famílias também foi muito importante, contudo existiram, aspetos positivos e negativos. Como aspeto positivo e já referido no Capítulo 1, “As experiências que a criança realiza no jardim de infância têm, também, influência nas relações familiares” (Lopes da Silva et al., 2016, p.28). As sessões, ao serem realizadas em modo remoto, fez com que as famílias experienciassem e vivenciassem cada momento na primeira pessoa, juntamente com o(a) seu(sua) educando(a). Contudo e agora

mencionando o aspeto negativo, a participação das famílias, por vezes, não permitiu que as crianças realizassem as atividades autonomamente. No Apêndice B, é visível na Tabela de Observação 1 que as Crianças E, K, R não conseguiram usufruir do propósito da atividade, pois os familiares agarraram no balão para a realização do exercício de respiração, quando o objetivo era desenvolver a autonomia e a participação das crianças.

Especificando as diferentes sessões, passamos a mencionar o que se verificou e realçou em cada uma.

A primeira sessão realizou-se no dia 10 de fevereiro de 2021 e contou com a participação de 18 crianças. Porém, duas das crianças (Criança K e Criança Y) não estiveram presentes na totalidade da sessão o que impossibilitou a realização de algumas atividades, conforme análise pormenorizada evidenciada no Apêndice B, da Tabela de Observação 1. A primeira sessão, como já mencionado no Capítulo 4, teve como objetivo dar a conhecer a meditação criativa, a rotina das sessões e evidenciou a importância da postura que, segundo Guerreiro (2018):

Pode ser deitada ou sentada. Se a criança tiver deitada deve ter o corpo todo alinhado com as mãos junto à anca e as palmas viradas para cima. Se estiver sentada, pode estar no chão (...) com as pernas cruzadas e mãos em cima dos joelhos com a palma das mãos viradas para cima. (p.10)

Como principal análise desta sessão é importante referir a participação dos familiares, que como já foi exposto, a participação espontânea e inconsciente dos mesmos fez com que algumas crianças não realizassem a atividade com o fim proposto.

A segunda sessão realizou-se no dia 17 de fevereiro de 2021 e contou com a participação de 13 crianças, a análise pormenorizada está evidenciada no Apêndice B, Tabela de Observação 2. A sessão teve como objetivo principal que o grupo e cada criança conseguisse estar calma, mantivesse a postura durante a meditação (sentada de pernas à chinês e com as palmas viradas para cima), que o grande grupo fechasse os olhos na respiração, estivesse concentrado e atento durante a meditação. Após a realização da análise observou-se que, três crianças mantiveram a postura (Crianças D, U e V) e que grande parte do grupo fechou os olhos na respiração inicial. Durante a meditação o grande grupo esteve atento e concentrado, apenas a Criança A é que teve um momento de

distração brincando com o pano e a Criança F foi para o colo de um familiar. Mais uma vez, foi visível a participação dos familiares, onde a Criança I, não realizou a passagem do pano da calma pelo corpo autonomamente e independentemente como o restante grupo.

A terceira sessão realizou-se no dia 19 de fevereiro de 2021 e contou com a participação de 13 crianças, a análise pormenorizada está evidenciada no Apêndice B, Tabela de Observação 3. Durante a meditação todas as crianças estiveram concentradas e atentas e o grande grupo manteve a postura solicitada, grande parte das crianças fecharam os olhos na respiração inicial e houve duas crianças que mesmo realizando alguma força contraditória mantiveram os olhos sempre fechados durante a meditação (Criança D e Criança M), sendo que, a Criança C manteve os olhos fechados por aproximadamente 1 minuto e a Criança G por aproximadamente 2 minutos. Como foi referido anteriormente na primeira parte deste estudo “as meditações que induzem relaxamento são aquelas em que contamos histórias e levamos as crianças até um lugar onde elas se sentem bem” (Breyner, 2016, p.121). Sendo a terceira sessão, a investigadora decidiu questionar as crianças sobre o que tinham sentido ou visto durante a meditação e as respostas foram diversas:

Investigadora: “O que o vosso tesouro tinha dentro?”

Criança C: “Chocolates”

Investigadora: “O que viram na vossa viagem?”

Criança C: “Vi muitos animais”, “vi um animal e como era o capitão desviei o barco para a ilha, vi uma palmeira, depois fui para a água”

Criança E: “Apareceu um caranguejo que mordeu o meu barco e o meu volante”

Investigadora: “A sério? E depois como chegaste à ilha?”

Criança E: “Eu fui muito rápido e afastei-o”

Criança M: “Eu era o capitão”, “vi saltar uma baleia e um tubarão, e como ia a andar reto consegui desviar-me”, “também vi um polvo”

Criança V: “Eu vi um animal marinho, uma lula, uma lula super-rápida”.

Como se pode comprovar, e observando o que foi referido no Capítulo 1, “Meditar é como entrar num filme, um filme mental, em que a criança é a personagem principal. Ela deve entrar nesse filme e vivê-lo intensamente para que este tenha o resultado desejado.” (Guerreiro, 2018, p.10)

A quarta sessão realizou-se no dia 24 de fevereiro de 2021 e contou com a participação de 16 crianças, a análise pormenorizada está evidenciada no Apêndice B,

Tabela de Observação 4. Durante a meditação o grande grupo esteve com a postura de meditação, contudo existiram algumas distrações por exemplo, a Criança A que se levantou e a Criança E que estava a brincar com um brinquedo e a falar com os familiares e apenas nos últimos 30 segundos finais da meditação é que se concentrou e fechou os olhos. É importante referir, que a Criança M assim como na sessão anterior esteve 3 minutos de olhos fechados durante a meditação, sempre concentrada e atenta à mesma, a Criança Q esteve 30 segundos e a criança S 38 segundos, o restante grupo fechou os olhos na respiração inicial, e posteriormente, abriram e estiveram atentos.

Clarificando a questão dos olhos fechados, não é obrigatório que as crianças fechem os olhos durante a meditação, contudo e como mencionado acima por Guerreiro (2018) “meditar é como entrar num filme, um filme mental” (p.10), logo a investigadora desde a primeira sessão de meditação fechou os olhos como forma de ser um modelo para o grupo, exemplo disso foi com o passar das sessões as crianças espontaneamente fechavam os seus olhos. O fechar dos olhos durante a meditação também faz com que a criança esteja focada no “seu filme mental” ou seja, em plenitude com os seus pensamentos e consciência, desenvolvendo assim a atenção e concentração tão referidas nesta investigação. Nesta sessão a participação das crianças aquando realizada a questão sobre o que tinham sentido ou visto durante a meditação foi de entusiasmo e as respostas foram diversas:

Investigadora: “Viram algum animal marinho?”

Criança M: “O único animal que eu vi foi o tubarão... depois apareceu a ilha e sabes que animal eu vi? Um golfinho que me deu boleia”

Criança C: “Olha, vi uma baleia”

Investigador: “De que tamanho era o vosso barco?”

Criança D: “Era grande”

Criança L: “O meu era pequeno”

Criança M: “O meu era grande, mais ou menos deste tamanho [representou o tamanho com as mãos]”

A quinta sessão realizou-se no dia 26 de fevereiro de 2021 e contou com a participação de 16 crianças, a análise pormenorizada está evidenciada no Apêndice B, Tabela de Observação 5. De modo que a sessão fosse mais lúdica e participativa, a investigadora contou com uma meditação ativa do grande grupo. Todas as crianças participaram ativamente, apenas Criança L é que chegou mais tarde à sessão e durante a brincadeira criativa não quis participar, ficando sentada na cadeira a observar o restante

grupo, a investigadora ainda questionou: “Não queres dançar?” e a Criança L respondeu: “Não”. Sendo a sessão direcionada para a Amazónia, no final da sessão algumas crianças quiseram demonstrar alguns objetos referidos por exemplo:

Criança C: “Eu tenho uma cobra [e mostrou]”

Criança E: “Eu também tenho uma cobra [levantou-se para ir buscar e mostrou]”

Criança V: “este livro também tem alguns animais que são daí [da Amazónia] cobras, lagartos... [apontava para o animal em questão]”

Criança D: “Eu já vi a história [da criança V]”

A sexta sessão realizou-se no dia 6 de março de 2021 e contou com a participação de 9 crianças, a análise pormenorizada está evidenciada no Apêndice B, Tabela de Observação 6. Este dia não constava na planificação, pois habitualmente as sessões realizavam-se à segunda-feira e quarta-feira, sendo que, por motivos alheios à vontade da investigadora o dia alterou para uma quinta-feira o que fez com que grande parte das crianças não participassem na sessão. Uma vez que, na sessão anterior o grande grupo gostou muito de participar e partilhar objetos de acordo com a temática, a investigadora decidiu continuar com a participação ativa das crianças onde cada uma mostrou o seu animal preferido e falou sobre o mesmo, (no Apêndice B, tabelas de observação 6 estão transcritas todas as menções das crianças) apenas a Criança F ainda que presente na sessão não quis participar. É importante referir, que durante a meditação a Criança K inconscientemente além de estar com os olhos fechados, colocou as mãos junto ao peito, a Criança M também esteve a meditação completa de olhos fechados, a Criança L esteve de olhos fechados durante 1 minuto e a Criança R fechava e abria os olhos. O restante grupo fechou os olhos na respiração inicial e posteriormente escutaram a meditação atentamente.

A sétima sessão realizou-se no dia 8 de março de 2021 e contou com a participação de 10 crianças, a análise pormenorizada está evidenciada no Apêndice B, Tabela de Observação 7. Durante esta sessão não foi possível observar quatro crianças, sendo que, a Criança A esteve presente durante a sessão, contudo tinha a câmara desligada, a Criança E até à atividade da brincadeira criativa esteve a brincar com um telemóvel, a Criança G apenas participou na sessão 2 minutos por problemas técnicos o que não foi visível a intervenção desta, por fim, a Criança R que esteve sempre ao colo de um familiar o que fez com que a mesma não participasse independentemente e autonomamente. Durante a meditação a Criança D esteve sempre com a postura correta concentrada e de olhos fechados, a Criança M iniciou a meditação de olhos abertos e depois fechou

aproximadamente 2 minutos, a Criança C abria e fechava os olhos, as restantes Crianças H, L e Y ainda que de olhos abertos estiveram muito atentas e concentradas. É importante referir, que foi a primeira vez que a Criança Y desenvolveu a atividade de respiração como solicitado.

A oitava sessão realizou-se no dia 9 de março de 2021, contudo e devido a um problema de natureza técnica não existiu elementos recolhidos para análise do estudo, ainda assim, toda a informação, objetivos e a respetiva sessão foram enviados em formato de vídeo para a EC, os(as) EE e as respetivas crianças.

Após o término das oito sessões é visível que existiu uma grande mudança de comportamentos e atitudes do grupo. No início o grande grupo por vezes, não conseguia estar concentrado e atento principalmente durante a atividade de meditação, pois durante as sessões e sendo todas as atividades importantes, deu-se principal destaque à meditação uma vez que, a mesma fez com que existisse um momento de calma, reflexão, concentração e de atenção. Observando as últimas sessões e desta forma uma evolução o grande grupo já realizava as respirações de olhos fechados, e pelo menos três crianças já mantinham os olhos fechados, independentemente do posicionamento dos olhos, a atenção e a concentração do grande grupo manteve-se durante toda a sessão e principalmente no decorrer da meditação.

Após uma análise geral dos aspetos mais significativos de cada sessão, efetuou-se a análise detalhada tendo como base a participação assídua das 13 crianças (Crianças A, C, D, E, F, H, L, M, O, Q, S, V e Y) que participaram nas sessões, assim como, a investigadora obteve as respostas a ambos os inquéritos por questionário. Deste modo, é importante referir que as Crianças H, O, Q e S, participaram até três sessões de meditação criativa e as Crianças A, C, D, E, F, L, M, Y, participaram em mais de três sessões de meditação criativa.

Após uma análise pormenorizada é notório que as crianças que participaram em mais de três sessões de meditação criativa, com o decorrer das sessões foram percebendo a finalidade e a estrutura da sessão, pois para além das atividades serem distintas o objetivo de cada qual era o mesmo em todas as sessões. Todas as crianças independentemente das vezes que participaram demonstraram sempre interesse, atenção, concentração e vontade de participar.

As crianças que participaram até três sessões, a investigadora tem a referir como aspetos importantes, para além dos já mencionados, a participação da Criança H (na primeira sessão) que mesmo tendo necessidades educativas específicas (NEE) realizou

todos os gestos solicitados como “olá, fixe, cheirar e soprar”, a Criança O (na segunda e quarta sessão) realizou as respirações da meditação de olhos fechados e o fecho dos olhos durante 30 segundos da Criança Q (na quarta sessão).

Referente às crianças que participaram em mais de três sessões, logo na segunda sessão, a Criança C e Criança M, começaram a fechar os olhos, e na terceira sessão, juntaram-se as Crianças D, E e V, notando sempre uma evolução de sessão para sessão. É ainda importante referir, que a Criança A, mesmo participando em cinco sessões demonstrou sempre alguma dispersão e distração durante as mesmas. Todas as 9 crianças que participaram em mais de três sessões assim como as restantes demonstraram sempre interesse, atenção, concentração e vontade de participar.

#### **5.4. Análise dos inquéritos por questionário realizados aos(às) encarregados(as) de educação**

Antes de realizar-se a análise dos inquéritos por questionário é importante referir que, ao longo das respostas abertas, alguns EE referiram as crianças pelo seu nome próprio, deste modo a investigadora optou por alterar o nome da criança para a sua letra de código.

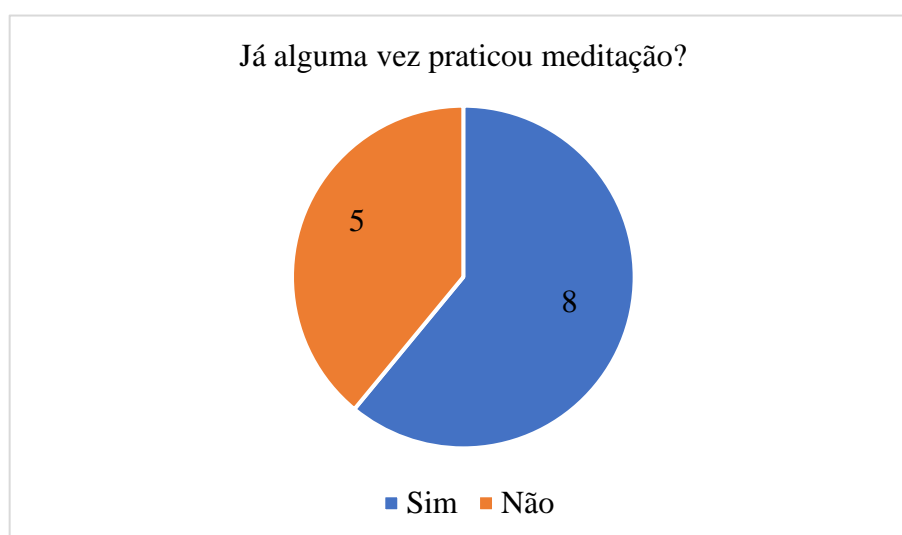
O Q1 realizado aos(às) EE teve como intuito obter respostas acerca da meditação generalizada, bem como, sobre a temática em questão, meditação criativa. Assim sendo, e a este questionário responderam 19 EE às quais efetuou-se a análise detalhada tendo como base a participação assídua nas sessões de meditação criativa de 13 crianças (Crianças A, C, D, E, F, H, L, M, O, Q, S, V e Y) e às quais a investigadora obteve as respostas a ambos os inquéritos por questionário.

Assim sendo, aquando da pergunta: “Já alguma vez praticou meditação?” visível na Figura 5.18, 8 EE responderam que não e 5 responderam que sim. Dos 5 que responderam à questão anterior, posteriormente foi solicitado que respondessem à questão: “Há quanto tempo e com que regularidade?”, é importante referir, que as respostas foram todas distintas, sendo que, 4 das respostas remeteram para os(as) educandos(as) “Creio que no jardim de infância com a educadora, é o que refere” (EEC); “Há 2 anos” (EED); “Vamos tentando praticar alguns dias da semana...” (EEE); “No confinamento passado (EEO)” e 1 das respostas remeteu em relação a si próprio “Apenas em contexto académico, há 14 anos” (EEF) e não segundo o(a) educando(a).

Quando perguntado se: “Alguma vez ouviu falar acerca da temática meditação criativa?”, 10 dos(as) EE responderam que não e 3 responderam que sim, observar Figura 5.19.

Após uma análise detalhada é visível que a maior parte das crianças nunca teve contacto/ prática com a temática da meditação, assim como, a maior parte dos(as) EE nunca ouviram falar acerca da temática meditação criativa. Como foi referido anteriormente na primeira parte deste estudo, “As experiências que a criança realiza no jardim de infância têm, também, influência nas relações familiares” (Lopes da Silva et al., 2016, p.28).

Após este conjunto de questões, e em modo de conclusão a investigadora admite que a sua influência após as sessões possa vir a revelar-se significativa, pois como é visível grande parte das famílias e crianças nunca tinham tido contacto com a prática direta de meditação criativa. Ao terem contacto semanalmente, e ao observarem os exercícios realizados, posteriormente ao término das sessões poderia existir uma influência e vontade de praticar. Pois se fosse algo realizado em contexto de JI as famílias tinham conhecimento, mas não assistiam, assim, com as sessões em modo remoto, onde as crianças e as respetivas famílias eram influenciadas e incentivadas a participar, poderiam ficar com vontade de continuar a realizar a prática de meditação, ou seja, existia uma influência positiva, induzida pela investigadora.



**Figura 5.18.** Distribuição das respostas acerca da prática de meditação, referente à questão 2.1. do Q1.



**Figura 5.19.** Distribuição das respostas acerca da temática da meditação criativa, referente à questão 2.3. do Q1.

A última parte do questionário, teve como principal referência a implementação da meditação criativa, tendo como objetivo primordial a obtenção de respostas acerca da reação do grupo, bem como, de cada criança aquando da realização das sessões.

Assim sendo observando a Tabela 5.3, quando questionado: “Qual acha que vai ser a reação do grupo a esta temática “meditação criativa”?”, os(as) 13 EE responderam à questão, sendo que:

- 2 das respostas, remeteram para a demonstração de interesse e curiosidade propício da idade em experimentarem coisas novas, designando-se como categoria a expectativa de interesse e curiosidade;
- 3 das respostas, afirmaram que as crianças iriam gostar, contudo, demonstraram incertezas devido à realização das sessões em modo remoto, pois afirmaram existir dificuldades iniciais, bem como, a redução do tempo de atenção e concentração, designando-se como categoria de incerteza;
- 8 das respostas, descreveram a reação como recetiva, boa, positiva, divertida e bem recebida, designando-se como categoria a expectativa positiva.

Aquando da questão: “Que tipo de momentos acha que o(a) seu(sua) educando(a) irá ter contacto, nas sessões de meditação criativa?”, as respostas variaram:

- 1 das respostas foi de certo modo particular, sendo que, um(a) EE respondeu “o tempo que durar a sessão”, designando-se como categoria de respostas particulares (sem sentido de resposta);
- 6 responderam, que não sabiam responder à questão, onde um(a) justificou que não era entendido(a) no assunto e outro(a) afirmou não perceber a pergunta em questão, designando-se como categoria a não percepção da pergunta ou resposta;
- 6 responderam, que iriam ter contacto com momentos de calma, reflexão, relaxamento, tranquilidade, desenvolvimento pessoal, criatividade, bem-estar e controlo das emoções, designando-se como categoria a expectativa de momentos de calma, reflexão e relaxamento.

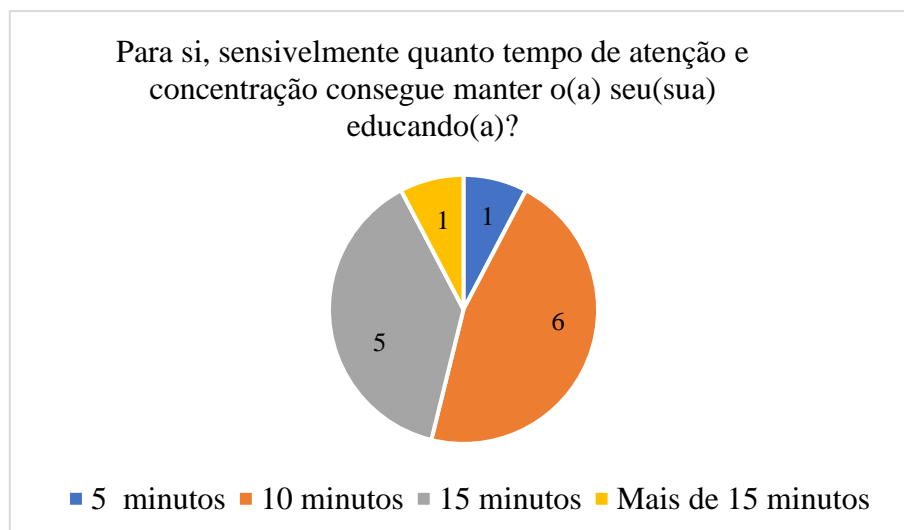
Na questão: “Para si, sensivelmente quanto tempo de atenção e concentração consegue manter o(a) seu(sua) educando(a)?”, as respostas foram: 1 respondeu mais de 15 minutos, 1 respondeu 5 minutos, 5 responderam 15 minutos e 6 responderam 10 minutos (Figura 5.20). Desta forma, é visível que a resposta com mais votação foi que o tempo de atenção e concentração da maioria das crianças é de 10 minutos.

Por fim, na questão: “Na sua opinião a meditação criativa contribui para a concentração e atenção das crianças?”, a resposta dos(as) 13 EE foi sim, como se pode observar na Figura 5.21.

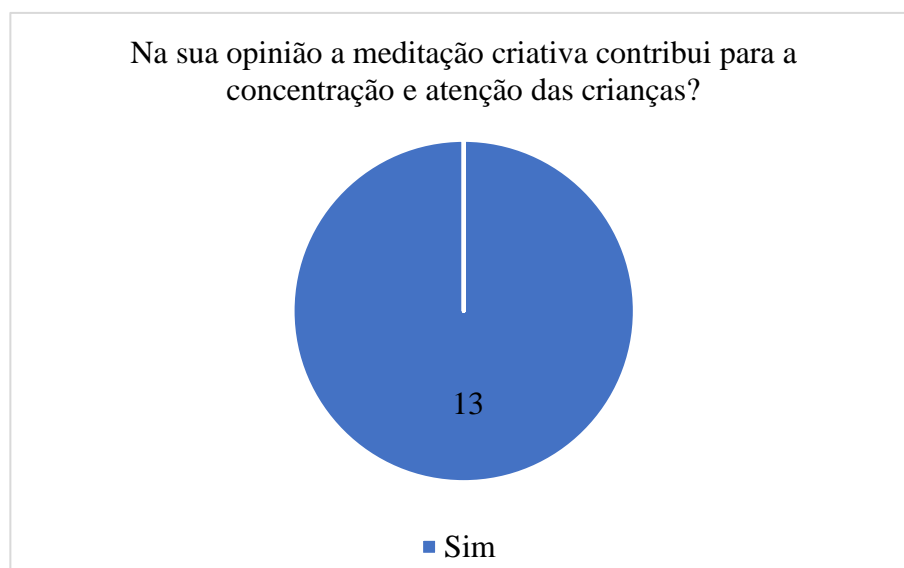
Como já foi referenciado na primeira parte, e concordando com Goleman et al., (2019) citado por Oliveira (2019), afirmam que, “(...) a capacidade de concentração pode ser promovida de diferentes formas sendo uma delas a prática de meditar” (p.6). Ou seja, mesmo existindo crianças e respetivas famílias que nunca tiveram contacto e praticaram meditação, consideram que a mesma contribui para a concentração e atenção das crianças.

**Tabela 5.3.** *Respostas categorizadas referentes às questões 3.1 e 3.2 do Q1.*

Questão	Categoria	Respostas
Qual acha que vai ser a reação do grupo a esta temática “meditação criativa”?	Expectativa positiva	1) Recetiva (Criança V);
		2) Penso que vão aderir e achar divertido (Criança D);
		3) Acho que vai haver uma boa reação (Criança E);
	Expectativa de interesse e curiosidade	4) Creio que a maioria irá aderir e gostar (Criança H);
		5) Espero que seja excelente (Criança Q);
		6) Bastante positiva (Criança Y);
		7) Boa Adesão (Criança O);
		8) Penso que irá ser bem recebida (Criança L);
		9) Acho que as crianças desta idade são curiosas e adoram experimentar novas atividades. Dado que vivenciam uma grande alteração das suas rotinas, poderá ser benéfico atividades relaxantes para aliviar o seu stress (Criança M);
	Incerteza	10) Curiosidade (Criança F);
		11) Acho que vão gostar, embora possam ter alguma dificuldade no início (Criança C);
		12) Em contexto de sala de aula penso que iriam gostar muito e colaborar. On-line tenho algumas dúvidas acerca da manutenção da concentração do grupo (Criança A);
		13) Se fosse uma atividade presencial acho que iam adorar, mas como não é, torna-se imprevisível de dar uma opinião (Criança S);
Que tipo de momentos acha que o(a) seu(sua) educando(a) irá ter contacto, nas sessões de meditação criativa?	Expectativa de momentos de calma, reflexão e relaxamento	1) Momentos de calma e reflexão (Criança V);
		2) Momentos de tranquilidade, criatividade e desenvolvimento pessoal (Criança A);
		3) Bem-estar (Criança F);
	Respostas particulares (sem sentido de resposta) Não perceção de pergunta ou resposta	4) Relaxante (Criança Y);
		5) Momentos relaxantes e divertidos (Criança O);
		6) Ser-lhe-á pedido que permaneça imóvel e em silêncio durante breves momentos (Criança L);
		7) O tempo que durar a sessão (Criança C);
		8) Não sei (Criança D);
		9) Não sei... (Criança E);
		10) Não sei responder, será uma experiência (Criança H);
		11) Não sou uma entendida neste assunto pelo que não sei responder à questão (Criança M);
		12) Não percebi a pergunta (Criança Q);
		13) Não consigo responder (Criança S).



**Figura 5.20.** Distribuição das respostas referentes ao tempo de atenção das crianças, referente à questão 3.3. do Q1.



**Figura 5.21.** Distribuição das respostas acerca da contribuição da meditação criativa para a concentração e atenção das crianças, referente à questão 3.4. do Q1.

O Q2 realizado aos(às) EE teve como intuito perceber se as crianças teceram comentários acerca das sessões de meditação criativa, bem como, entender quais os benefícios que as sessões trouxeram para o dia a dia das crianças, tanto na sua rotina como na sua forma de estar. Assim sendo, e a este questionário responderam 14 EE às quais efetuou-se a análise detalhada tendo como base a participação assídua nas sessões de

meditação criativa de 13 crianças (Crianças A, C, D, E, F, H, L, M, O, Q, S, V e Y) e às quais a investigadora obteve as respostas a ambos os inquéritos por questionário.

Assim sendo e aquando da pergunta: “O(a) seu(sua) educando(a) demonstrou gostar das sessões de meditação criativa?”, 12 EE responderam que sim e 1 respondeu que não (Figura 5.22). Após as respostas obtidas é visível que o grande grupo afirmou gostar das sessões o que leva a corroborar com a afirmação referida no Capítulo 1: “para estimular a capacidade de concentração das crianças, [o(a) educador(a)] deve ter em conta o seu papel como promotor do interesse, motivação e da capacidade de concentração para ajudar a criança” (Noronha & Sarmiento, 2014, p.30). Pois só assim é que a participação e motivação das crianças vai ser manifestada e observada, durante e após as sessões.

À pergunta: “Após a conclusão das sessões de meditação criativa, que comentários ou observações obteve por parte do(a) seu(sua) educando(a)?”, é importante referir, que as respostas foram todas distintas como é observável na Tabela 5.4, sendo que:

- 11 das respostas remeteram para afirmações como: “gostou” utilizando adjetivos para descrever como a criança se sentia durante a sessão “divertida, calma, concentrada, relaxada, estimulou a imaginação, contava o que visualizava, como se tinha sentido”, ou uma afirmação por parte do(a) EE de uma criança com NEE que justifica “apesar das perturbações que parece não conseguindo comunicar oralmente, demonstrou agrado em participar”, designando-se como categoria a manifestação de agrado;
- 1 EE afirma que a sua criança “não fez comentários”, designando-se como categoria a não resposta;
- 1 EE referiu a dificuldade de concentração da criança em realizar os exercícios solicitados, e ainda afirma que: “Em contexto de confinamento e por via online não foi possível garantir a concentração e motivação necessárias para que o meu filho atingisse os objetivos propostos inicialmente”, designando-se como categoria a de variáveis perturbadoras.

Como foi referido no Capítulo 1, Guerreiro (2018), defende que a meditação tem um impacto positivo “extraordinariamente eficaz e transforma a cada criança e consequentemente a sua família” (p.9). Sendo que, o grande grupo manifestou agrado pela prática, futuramente e para as respetivas famílias faz com que exista uma motivação pela envolvimento nesta técnica.

Quando perguntado se: “Nota diferenças no comportamento do(a) seu(sua) educando(a) depois das sessões de meditação criativa?”, 11 dos(as) EE respondeu que

não e 2 responderam que sim, como é visível na Figura 5.23. Dos(as) que responderam “sim”, foi solicitado: “Especifique as diferenças de comportamento observadas”, onde as respostas foram: “Mais tranquilo(a)” (EEQ) e “Sentava-se de olhos fechados e tentava relaxar” (EEY).

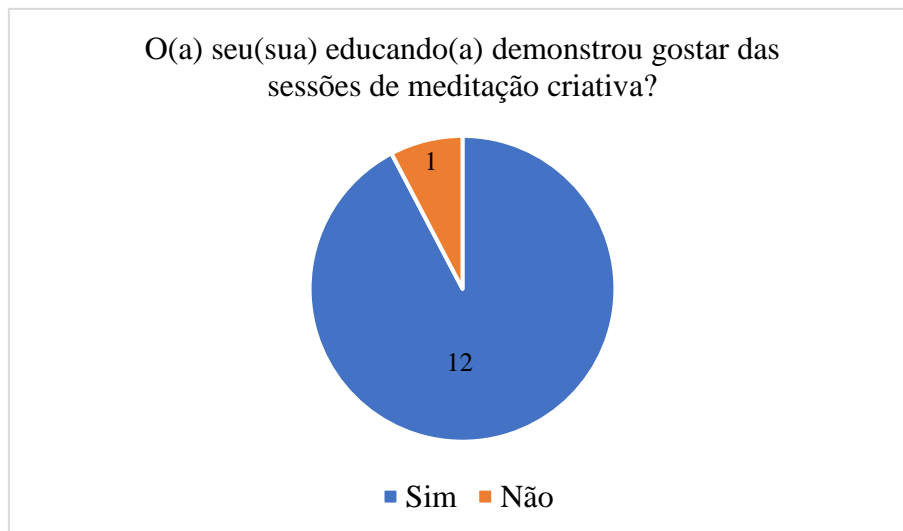
Mesmo que os comportamentos do grande grupo não tenham sido observáveis por parte das famílias, a investigadora considera que todas as crianças requereram algumas técnicas que mesmo não sendo observáveis ou notórias após o término das sessões servirão para o futuro de cada criança.

À pergunta: “Na sua opinião a prática de meditação criativa é benéfica para o bem-estar das crianças?” a resposta dos(as) 13 EE foi sim, como pode-se observar na Figura 5.24. De seguida foi solicitada a justificação da escolha por parte dos familiares, onde as respostas de um modo geral dispuseram o mesmo conteúdo, como é observável na Tabela 5.5, daí a investigadora ter elegido duas respostas que considera relevantes como: “Cria hábitos de saber parar, no meio da agitação do dia a dia. Benéfica também como técnica de visualização, da utilização da respiração, promover momentos de calma e identificar emoções” (EEE), para além das opiniões expressas pelos(as) 13 EE, é de realçar que o EEX, ainda que, o(a) seu(sua) educando(a) não tenha participado nas sessões, respondeu: “Espero que quando voltarem às aulas presenciais eles possam aproveitar melhor as aulas de meditação. Acho essencial para os ajudar a gerir melhor as frustrações e stress que esta pandemia tem criado em volta deles e dos pais também”, é importante referir, que os(as) EEH e EEO não justificaram a escolha.

Após uma análise detalhada é visível que a maior parte das crianças demonstraram gostar das sessões de meditação criativa e os(as) EE afirmam que a prática da meditação criativa é benéfica para o bem-estar das crianças. Apesar do grande grupo não obter grandes diferenças de comportamento, a opinião geral foi que as práticas foram bem-sucedidas e que todas as crianças requereram alguma técnica para o futuro. Muitas das vezes foi abordado o facto de a investigação ser realizada em modo remoto e daí não existir uma obtenção de dados tão notórios, ainda assim, é sempre realçado o facto de continuar esta técnica em sala de atividades, de modo, a relaxar e puxar pela criatividade do grupo, estimular a calma e o relaxamento, gerir emoções e frustrações, entre outros exemplos dados pelos(as) EE.

Desta forma, e como já foi referenciado na primeira parte, e concordando com Breyner (2016), “As crianças são futuros líderes e responsáveis pelo mundo em que vivemos. Mas a responsabilidade do momento presente é nossa, somos nós aqui e agora,

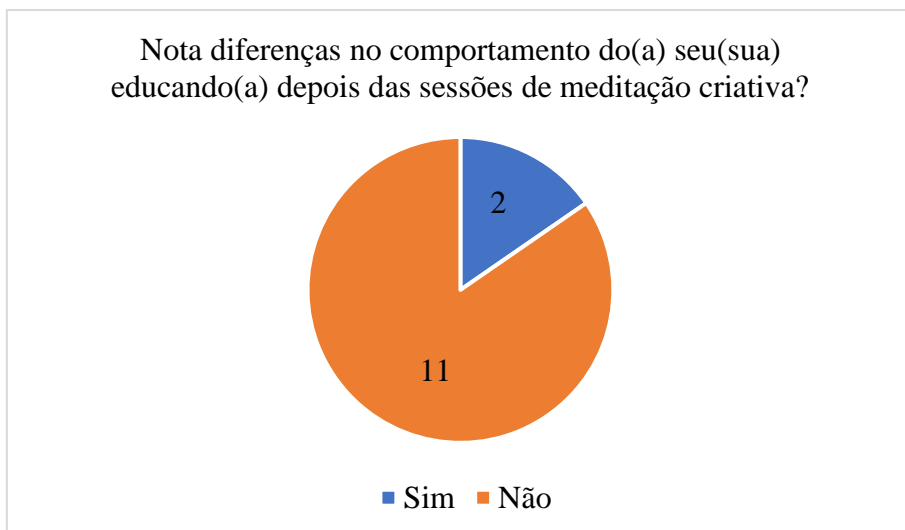
que temos de dar o exemplo” (p.114). Ou seja, cabe a todas as equipas educativas e respetivas famílias, contribuir para a implementação desta técnica, de modo que as crianças líderes do futuro sejam conscientes, assertivos, equilibrados e emocionalmente controlados.



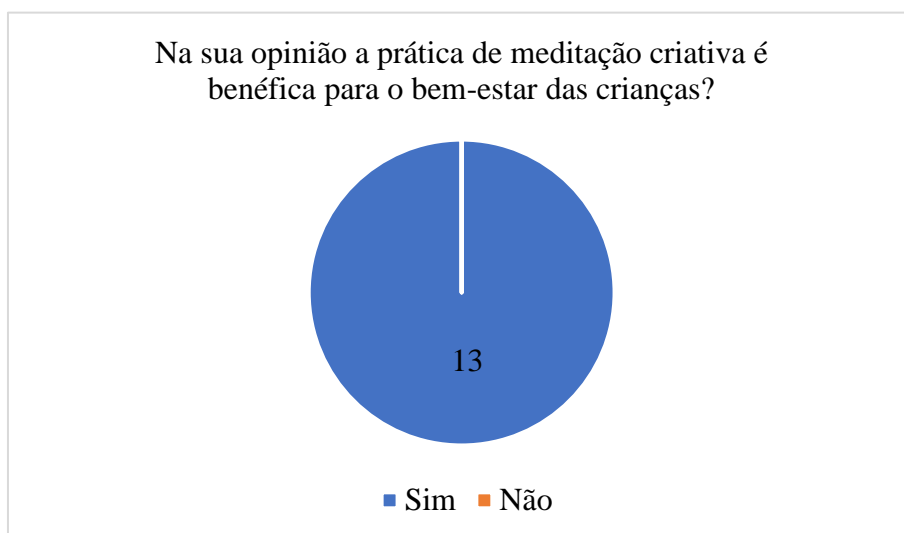
**Figura 5.22.** *Distribuição das respostas acerca da demonstração de agrado perante as sessões de meditação criativa, referente à questão 2.1. do Q2.*

**Tabela 5.4.** *Respostas categorizadas referentes à questão 2.2 do Q2.*

<b>Questão</b>	<b>Categoria</b>	<b>Respostas</b>
Após a conclusão das sessões de meditação criativa, que comentários ou observações obteve por parte do(a) seu(sua) educando(a)?	Manifestação de agrado	1) Contava o que visualizava, imaginava, e como se tinha sentido (Criança E); 2) Foi divertido (Criança O); 3) Mais calmo(a) e concentrado(a) (Criança Q); 4) Acho que estimula a sua imaginação (Criança M); 5) Por diversas vezes dizia que estava a relaxar (Criança Y); 6) De um modo geral gostou! (Criança V); 7) Que gostou, mas gosta mais de estar na escola! (Criança S); 8) Devido às Perturbações de que padece, não consegue comunicar verbalmente. Mas o comportamento não verbal demonstrou agrado em participar (Criança H); 9) Que gostou (Criança D); 10) Gostou das sessões (Criança L); 11) Logo depois não fez comentários, mas recorda mais tarde os momentos e as vezes repete (Criança C);
	Variáveis perturbadoras	12) Dificuldade em manter se concentrado(a) e em realizar os exercícios pedidos. Em contexto de confinamento e por via online não foi possível garantir a concentração e motivação necessárias para que [a Criança F] atingisse os objetivos propostos inicialmente (Criança F);
	Não resposta	13) Não fez comentários (Criança A).



**Figura 5.23.** Distribuição das respostas acerca do comportamento das crianças após as sessões, referente à questão 2.3. do Q2.



**Figura 5.24.** Distribuição das respostas acerca da prática de meditação criativa, referente à questão 2.4 do Q2.

**Tabela 5.5.** Respostas referentes à questão 2.4.1 do Q2.

Questão	Respostas
Justifique a sua escolha.	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Cria hábitos de saber parar, no meio da agitação do dia a dia. Benéfica também como técnica de visualização, da utilização da respiração, promover momentos de calma e identificar emoções (Criança E);</li><li>2) Numa situação diferenciada da que vivemos em confinamento, penso que a meditação faz muito bem às crianças! O confinamento, pela segunda vez, não ajudou. Achei que [a Criança V] estava com menos paciência para as atividades escolares no geral (Criança V);</li><li>3) Apesar de não achar diferença no comportamento [da Criança S], é sempre benéfico para futuras experiências do género (Criança S);</li><li>4) Sempre aprendem a acalmar e relaxar um pouco (Criança D);</li><li>5) Trabalha a concentração, numa fase de transição para o 1.º Ciclo, em que a dinâmica da sala de aula será radicalmente diferente (Criança L);</li><li>6) Porque as crianças precisam de paz e tranquilidade para pensarem, para terem calma e principalmente gerirem as suas emoções (Criança Q);</li><li>7) É um mecanismo interessante para acalmar e ajuda na visualização de imagens criativas. Divertem-se e ao mesmo tempo trabalham a concentração (Criança C);</li><li>8) Sim, pois, estimula a calma e auto relaxamento (Criança M);</li><li>9) Promove o relaxamento e o bem-estar e promove a imaginação, essenciais ao desenvolvimento de cada criança (Criança F);</li><li>10) Acho que deverá ser relaxante e puxar a criatividade deles (Criança A);</li><li>11) Sensibiliza-os para a importância do bem-estar emocional (Criança Y);</li></ol>

Sendo o grande objetivo desta investigação implementar sessões de meditação criativas de modo a perceber qual a influência nos comportamentos, principalmente na concentração e atenção das crianças. Pode-se concluir que as sessões ao serem realizadas em modo remoto e estando as crianças presentes a diferentes estímulos e ambientes, fez com que existissem poucas observações constatadas.

Contudo e através da existência da triangulação de dados que Tuzzo e Braga (2016), definem como, “a opção por se trabalhar com três vértices de investigação, que compõem uma triangulação justifica-se no sentido de que os vértices, ainda que compõem um processo, devem ser trabalhados de forma isolada, complexos em si mesmos para poder se integrar ao todo” (p.141).

Devido ao cruzamento de dados realizados pela investigadora, onde a mesma utilizou os instrumentos de recolha de dados, especificando individualmente cada qual: na observação direta e participante realizada em contexto de modo presencial e remoto a investigadora conseguiu requerer informações acerca do grupo, bem como, dos respetivos comportamentos de cada criança, a observação indireta designadamente a utilização de vídeo, fotografia e áudio gravação, utilizados durante as sessões de meditação criativa, assim como, nas atividades de diagnóstico e entrevista semiestruturada à educadora cooperante, as notas de campo realizadas durante as sessões de meditação criativa, os inquéritos por questionário realizados aos(as) EE, bem como, os inquéritos por entrevista realizados à EC.

Observando todos “os vértices” (Tuzzo & Braga, 2016, p.141) e passando a denominar os aspetos correspondentes aos mesmos, no que diz respeito às observações realizadas todas contribuíram para a boa recolha de dados, bem como, a análise dos mesmos, foi vivível que tanto a EC nos inquéritos por entrevista como os(as) EE nos inquéritos por questionário consideraram que a prática de meditação criativa contribuiu para a concentração e atenção das crianças. Com a implementação de sessões de meditação criativa e como está referido no Capítulo 5.3, a investigadora observou que no início das sessões o grande grupo por vezes, não conseguia estar concentrado e atento principalmente durante a atividade de meditação e que já nas últimas sessões notou uma evolução do mesmo, pois as crianças já realizavam as respirações de olhos fechados, e pelo menos três crianças já mantinham os olhos fechados durante a meditação completa, é importante referir, que independentemente do posicionamento dos olhos, a atenção e concentração do grande grupo mantinha-se durante toda a sessão e principalmente no decorrer da meditação.

Deste modo e concordando com Leal (2015) já referenciado no Capítulo 1 “as crianças que meditam regularmente são melhores alunas e têm mais facilidade de concentração” (p.102). Ou seja, com os dados dispostos pode-se verificar que as sessões de meditação criativa foram benéficas, favoráveis e contribuíram para o aumento da concentração e atenção do grupo em questão.

Desta forma, e ao utilizar-se a triangulação de dados, conseguiu-se obter um conjunto de maioríssimas informações referentes às alterações comportamentais das crianças no que diz respeito ao aumento da atenção e concentração.

Em modo de conclusão, a investigadora considera que as sessões de meditação criativa, ainda que realizadas em modo remoto, proporcionaram às crianças momentos únicos e diferentes, repletos de aprendizagens e ferramentas que todo o grupo requereu e desenvolveu, de modo a criar uma barreira temporária do mundo durante a sessão, sendo que, a realização ocorreu em pleno confinamento.

## Conclusões

Após concluir-se o presente estudo, a investigadora afirma que é com grande orgulho e satisfação que expressa todo este percurso. Todos os resultados foram ao encontro dos objetivos definidos e responderam à questão inicial. Contudo é importante ter consciência que dadas às circunstâncias houve uma alteração dos objetivos estabelecidos e que o contexto teve influência nos dados recolhidos.

A metodologia e os métodos investigativos elegidos foram essenciais para a conclusão desta investigação, auxiliando de um modo claro a obtenção de dados e a análise dos mesmos.

Para além do estudo ter sido realizado aproximadamente em um mês e meio, a investigadora considera que poderia ser muito mais explorado em contexto de sala de atividades. Pois apesar, de não ter sido visível alterações significativas no comportamento, na atenção e concentração do grupo por parte dos(as) EE, foi notório o interesse e a participação das crianças, bem como o foco durante a prática de meditação criativa, o que leva a crer que os dados poderiam ser diferentes em contexto institucional.

Ao longo das sessões e não sendo estas realizadas em contexto de sala de atividades, contaram com um conjunto de fatores que influenciaram e penalizaram o comportamento das crianças, por exemplo, a presença dos familiares nas sessões, os estímulos externos como televisões ligadas, brinquedos ou simples conversas exteriores que causavam distração e por consequente falta de atenção e concentração.

Desta forma, foi imprescindível a orientação da investigadora em todas as sessões, sendo que, tinha de existir uma preparação antes, durante e após as mesmas, de modo a enviar todos os procedimentos, materiais e atividades à EC e aos(às) EE, para que todas as crianças tivessem incluídas e acesso às mesmas oportunidades. Apesar dos materiais serem enviados igualmente para todas as crianças, houve sempre uma discrepância na participação das mesmas, sendo que, só houve três crianças que participaram em todas as sessões em modo remoto. Contudo, e mesmo não havendo uma participação regular por parte do grupo, considera-se que através das sessões de meditação criativa, as crianças requereram um conjunto de valores e aprendizagens que irão acompanhar pelo resto das suas vidas, e que de certo modo, irão influenciar e motivar as restantes crianças que não compareceram ou participaram poucas vezes nas sessões.

Pode-se afirmar, que ao longo da investigação sempre existiu como intencionalidade pedagógica o respeito em assegurar as necessidades de todo o grupo e

das crianças individualmente, dado que, cada uma tem as suas características, interesses e capacidades.

Para que as sessões de meditação criativa funcionassem, teve de existir uma grande força de vontade, calma e reflexão. Pois nem sempre foi fácil, uma vez que as crianças e as respetivas famílias em modo remoto estavam cansadas, frustradas e desanimadas o que se revertia em incerteza e insegurança acerca da continuação da investigação. Contudo, ao acompanhar-se todo o processo e observando o mesmo da primeira à última sessão foi realmente um percurso mágico e gratificante, dado que, foi visível toda a entrega e participação das crianças presentes, bem como, a motivação por participar e realizar todas as atividades sugeridas.

Pois como afirma Ricard (2020) “Não é largarmos o leme, deixarmos as velas flutuarem ao vento e o barco partir à deriva, mas, pelo contrário, traçarmos a rota para o destino escolhido, o que sabemos ser o mais desejável tanto para nós como para as outras pessoas” (p.22). E foi essa magia que aconteceu nesta investigação, apesar das adversidades e dos tempos incertos, a investigadora traçou uma rota e teve como destino a prática de meditação criativa, que a mesma considera uma fonte de conhecimento e de aprendizagem para todos(as).

### **Limitações do estudo**

Tendo este estudo sido realizado em plena pandemia, para além dos desafios e limitações que existem usualmente durante a construção de um relatório de investigação, agregou-se um conjunto de fatores externos.

Desta forma, enumerando-se o maior desafio desta investigação, consigna-se a pesquisa e recolha bibliográfica relativamente à temática em questão, pois a meditação criativa ainda não é um conteúdo com muita visibilidade e prática em Portugal o que levou a alguma recolha de informação internacional, que nem sempre foi de fácil acesso.

Como limitação mais significativa, foi sem dúvida a implementação das sessões de meditação criativa em modo remoto. Pois quando se idealiza uma investigação em educação, o local e o grupo de crianças onde é desenhada a intervenção é planeado e organizado ao pormenor. A investigadora já tendo um conjunto de atividades, ideias, motivações determinadas e depois não poder realizar e ver os seus frutos, foi uma das maiores limitações deste estudo. Assim sendo, e se a mesma pudesse voltar a realizar esta investigação em contexto de sala de atividades, teria usufruído de um conjunto de atividades, momentos únicos e diferentes, utilizando um conjunto vasto de estratégias

como tintas, lenços, aromaterapia, cromoterapia, recursos naturais, e o mais importante o calor humano e a harmonia de grupo, que mesmo existindo nas sessões em modo remoto, presencialmente iria ser completamente diferente.

### **Contributo do estudo em termos pessoais e profissionais**

Após uma reflexão, a investigadora considera que este estudo contribuiu bastante para a sua aprendizagem pessoal e profissional.

A nível pessoal, sentiu um enorme crescimento interior por poder colocar em prática algumas estratégias que a mesma aprendeu a teoria em cursos, por exemplo, no de professora de meditação para crianças ou *workshops* da mesma temática, e onde conseguiu observar na primeira pessoa as inúmeras potencialidades da meditação com crianças em JI.

A nível profissional, e enquanto futura profissional de educação, compreendeu que cada criança tem as suas necessidades e interesses, que cada qual tem o seu tempo de adaptação aquando de uma temática nova e diferente, como a meditação criativa. Apreendeu que as experiências lúdicas, criativas e diferentes devem sempre ter um enorme destaque na temática abordada, pois só assim as crianças irão sentir-se realizadas, felizes e motivadas ao estarem a desenvolver algo novo.

Por fim, notou que em todas as sessões houve sorrisos e gargalhadas que entoavam no monitor, e que apesar de uma tela, a prática da meditação criativa respondeu a todos os seus objetivos, fazendo com que os(as) seus(suas) praticantes estivessem conscientes do momento presente, concentrados(as) e atentos(as) no decorrer das atividades e o mais importante, que fossem felizes durante a prática.

Desta forma, e em modo de conclusão, é urgente que esta ferramenta ganhe uma voz e que todos(as) os(as) pequenos(as) cidadãos(ãs) a possam espalhar por todo o mundo.

## Referências bibliográficas

- Bogdan, C. R., & Biklen, K. R. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.
- Breyner, T. (2016). *O pequeno buda*. Arena, Penguin Random House, Grupo Editorial Unipessoal.
- Cabral, M. (2019). *As coisas partidas podem ser bonitas- Crianças pequenas exploram e brincam com arte* (3ª ed.). Associação de Profissionais de Educação de Infância.
- Carreira, J. (2013). “A arte: uma viagem mágica com Miró” - *Relatório Final*. Ciências da Educação da Escola Superior de Educação João de Deus. Acedido através de: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/5083/1/A%20Arte%2C%20uma%20viagem%20m%C3%A1gica%20com%20Mir%C3%B3.pdf>.
- Carvalho, F & Arruda. (2018). Assessment of Pathological Personality traits in Meditation Practitioners and Non-practitioners. *Paidéia*, 28(e2804), 1-10. (<http://dx.doi.org/10.1590/1982-4327e2804>).
- Deslandes, S., Neto, O., & Gomes, R. (2002). *Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade*. In M. Minayo, (Org.), (21ª ed.). Editora Vozes.
- Dias, M. (1994). *O inquérito por questionário: Problemas teóricos e metodológicos gerais*. Universidade do Porto, Faculdade de Letras.
- Duarte, S. (2015). *A importância do espaço exterior para as brincadeiras e aprendizagens das crianças- Relatório final*. Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Educação de Lisboa. Acedido através de: [RCIPL: A importância do espaço exterior para as brincadeiras e aprendizagens das crianças](#).
- Ferreira, C. (2018). *As artes visuais na educação pré-escolar- Relatório Final*. Universidade do Algarve, Escola Superior de Educação e Comunicação. Acedido através de: [https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/12578/1/C%C3%A1tia%20Ferreira\\_Relat%C3%B3rio.pdf](https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/12578/1/C%C3%A1tia%20Ferreira_Relat%C3%B3rio.pdf).
- Ferreira, R. (2016). *A meditação como forma de promover as relações de amizade entre as crianças - Relatório Final*. Universidade do Algarve, Escola Superior de Educação e Comunicação. Acedido através de: <https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/8666/1/A%20medita%C3%A7%C3%A3o%20como%20forma%20de%20promover%20a%20rela%C3%A7%C3%B5es%20de%20amizade%20entre%20as%20crian%C3%A7as%20-%20V%20final.pdf>.
- Fontana, D., & Slack, I. (2017). *How to Teach Meditation to Children – Help kids deal with shyness and anxiety and be more focused, creative and self-confident*. United Kingdom: Watkins.
- Gâtej, E., & Golu, F. (2012). The effects of unifying creative meditation on drivers’ attention. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 78(2013), 200-204. Acedido através de: [The Effects of Unifying Creative Meditation on Drivers’ Attention \(sciencedirectassets.com\)](#).
- Gopnik, A. (2010). O bebé filósofo. *Temas e Debates*.
- Grejniec, M. (2020). *A que sabe a lua?* (5ª ed.). Kalandraka.

- Guerreiro, S. (2018). 52 Meditações para crianças (5ª ed.). Chiado.
- Guerreiro, S. (2019). O menino estrela. Chiado Books.
- Guerreiro, S. (2021). *Meditação para crianças. De mãe para mãe*, 6(1), 47-48.
- Leal, I. (2015). *Meditação e Relaxamento para Crianças*. Chiado Editora.
- Lisboa, J. (2016). Apuntes sobre métodos de investigación. *Medisur*, 14(1), 81-83. Acedido através de: <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/2977/>.
- Menezes, C., & Dell'Aglio. (2009). Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. *Psicologia em estudo*, 14(3), 565-573. Acedido através de: [\\*Microsoft Word - 017 Por que Carolina Menezes.doc \(scielo.br\)](#).
- Motounu, N. (2019). Relaxation and creative meditation centered on nature helps in activating coping mechanisms. *Current Trends in Natural Sciences*, 8(16), 190-195. Acedido em: [26.Raban Motounu \(upit.ro\)](#).
- Noronha, M., & Sarmiento, A. (2014). *Como estimular a capacidade de concentração em crianças de 5/6 anos? - Relatório Final*. Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich.
- Oliveira, M. (2019). *A meditação como estratégia promotora da capacidade de concentração em crianças de 5 anos- Relatório Final*. Escola Superior de Educação e Comunicação, Universidade do Algarve. Acedido através de: [Relatório de Investigação Versão Final 1.pdf \(ualg.pt\)](#).
- Ovén, M. (2019). *Educar com Mindfulness* (8ª ed.). Porto Editora.
- Pires, I. (2019). *Atenção e concentração em crianças dos 3 aos 6 anos- Relatório Final*. Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti. Acedido através de: [Repositório ESEPF: Atenção e concentração em crianças dos 3 aos 6 anos](#).
- Rabatini, V. (2016). *O desenvolvimento da atenção na educação pré-escolar: Uma análise a partir da psicologia histórico-cultural e da pedagogia histórico-crítica-Relatório Final*. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”.
- Ramos, C. (2020). *Yoga na Amazônia*. Flamingo.
- Ricard, M. (2020). *A arte da meditação* (7ª ed.). Editorial Presença.
- Richardson, R. (2015). *Pesquisa social: Métodos e técnicas* (3ª ed.). Editora Atlas S.A.
- Santos, M. (2018). *Meditação na Escola*. Edições Mahatma.
- Silva, A., & Fossá, M. (2015). Análise de conteúdo: Exemplos de aplicação na técnica para análise de dados qualitativos. *Qualit@s Revista Eletrônica* 17(1), 1-14. Acedido através de: [ANÁLISE DE CONTEÚDO: EXEMPLO DE APLICAÇÃO DA TÉCNICA PARA ANÁLISE DE DADOS QUALITATIVOS | Silva | Qualitas Revista Eletrônica \(uepb.edu.br\)](#).
- Silva, I. L., Marques, L., Mata, L., & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Ministério da Educação/Direção Geral da Educação.
- Sousa, M., & Baptista, C. (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios: Segundo bolonha*. Lidel – Edições Técnicas, Lda.
- Subirana, M. (2014). The value of meditation and mindfulness: Key facilitation skills. *AI Practitioner*, 16(3), 13-24. [http:// dx.doi.org/10.12781/978-1-907549-20-5-2](http://dx.doi.org/10.12781/978-1-907549-20-5-2).

Teixeira, P. (2014). O som das cores (3ª ed.). Plátano Editora.

Tuzzo, S., & Braga, C. (2016). O processo de triangulação da pesquisa qualitativa: O metafenômeno como gênese. *Revista Pesquisa Qualitativa- São Paulo* 4(5), 140-158. Acedido através de: [Vista do O processo de triangulação da pesquisa qualitativa: o metafenômeno como gênese \(sepq.org.br\)](http://sepq.org.br).

## Apêndices

### Apêndice A- Tabela de observação- Modelo de notas de campo

<b>Tabela de observação- Modelo de notas de campo</b>	
<b>Sessão n°:</b>	
<b>Data:</b>	
<b>Crianças presentes:</b>	
<b>Situação/ observação:</b>	

## Apêndice B- Transcrições das tabelas de observação - Modelo de notas de campo

Tabela de observação 1- Modelo Notas de campo	
<b>Sessão n°:</b>	1
<b>Data:</b>	10-02-2021
<b>Crianças presentes:</b>	18 crianças
<b>Situação/ observação:</b> <p>Esta sessão foi realizada através da plataforma <i>zoom</i>, ou seja, em modo remoto (realizando atividades à distância).</p> <p><b>Criança C-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, esteve muito atenta na mediação da história. Sempre independente e participativa (comunicava e interveio com as outras crianças), não necessitou de auxílio de nenhum adulto, a brincar com o balão e correspondeu a todas as expectativas.</p> <p><b>Criança E-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, contudo, como tinha a presença de um familiar, não foi autónoma, por exemplo, a segurar o balão. Desenvolveu todas as atividades, e esteve muito atenta a ouvir a mediação da história.</p> <p><b>Criança F-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, esteve muito atenta na mediação a história. Mesmo tendo a presença e participação de um familiar, sempre foi independente e participativa (comunicava e interveio com as outras crianças). Não necessitou de auxílio do adulto, a brincar com o balão</p> <p><b>Criança G-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, esteve sempre participativa (comunicava e interveio com as outras crianças). Durante a mediação da história dispersou um bocadinho, pois brincava com o balão e olhava em redor.</p> <p><b>Criança H-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, esteve sempre participativa. Contou sempre com a presença e auxílio de um familiar (criança</p>	

com NEE) e participou ativamente em todas as atividades. Fazia os gestos solicitados “olá”, “fixe”, “cheirar e soprar”, entre outros.

**Criança I-** Somente teve presente no final da sessão e não realizou as atividades.

**Criança K-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, contudo, como tinha a presença de um familiar, não foi autónoma, por exemplo, a segurar o balão e não comunicou e interveio com as outras crianças). Desenvolveu todas as atividades, e esteve muito atenta a ouvir a mediação da história.

**Criança L-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, esteve muito atenta na mediação a história, a brincar com o balão e correspondeu a todas as expectativas.

**Criança M-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, esteve muito atenta na mediação da história. Sempre independente e participativa (comunicava e interveio com as outras crianças), não necessitou de auxílio de nenhum adulto, a brincar com o balão e correspondeu a todas as expectativas.

**Criança N-** Somente teve presente a partir da mediação da história e não realizou as atividades.

**Criança O-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, mesmo tendo a presença e participação de um familiar, sempre esteve independente e participativa, contudo, na atividade do balão não realizou o pretendido, dispersou um bocadinho balançando o balão de um lado para o outro, mas soprava. Esteve muito atenta à mediação a história.

**Criança P-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, esteve muito atenta na mediação da história. Sempre independente e participativa, não necessitou de auxílio de nenhum adulto, a brincar com o balão e correspondeu a todas as expectativas.

**Criança Q-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, mesmo tendo a presença e participação de um familiar, sempre esteve independente e participativa. Esteve muito atenta na mediação da história.

**Criança R-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, contudo, como tinha a presença de um familiar, não foi autônoma, por exemplo, a segurar o balão e não comunicou e interveio com as outras crianças. Desenvolveu todas as atividades, e esteve muito atenta a ouvir a mediação da história.

**Criança S-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, esteve sempre participativa. Contou sempre com a presença e auxílio de um familiar (criança com NEE) contudo correspondeu a todas as expectativas.

**Criança U-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, mesmo tendo a presença e participação de um familiar, sempre esteve independente e participativa, contudo, na atividade do balão não realizou o pretendido, ficou confusa em relação ao exercício e como o fio do balão estava muito comprido, quando esta soprava o balão não balançava. Esteve muito atenta na mediação a história.

**Criança V-** Presente durante toda a sessão. Não realizou a atividade de relaxamento (ficou com o balão nas mãos) e na atividade de respiração não realizou o pretendido, e na mediação da história estava muito dispersa. Participou ativamente na última atividade, a brincadeira criativa.

**Criança Y-** Somente teve presente a partir da mediação da história e não realizou as atividades.

No geral todas as crianças aderiram muito bem às atividades propostas, sendo a primeira sessão, o intuito da mesma foi dar a conhecer o que é a meditação e a rotina das respetivas sessões. Todo o grupo conseguiu imaginar a bola colorida, no relaxamento, e adoraram a ideia do balão para realizar os exercícios de respiração, bem como, de brincadeira criativa. Na mediação da história prevaleceu a curiosidade, a atenção e a concentração, tanto pelo livro como pelo fantoche do “Menino estrela”. De

uma maneira geral, a sessão superou as expectativas e pelos comentários, todas as crianças gostaram e divertiram-se muito.



<b>Tabela de observação 2 - Modelo Notas de campo</b>	
<b>Sessão n°:</b>	2
<b>Data:</b>	17-02-2021
<b>Crianças presentes:</b>	13 crianças
<b>Situação/ observação:</b>	
<p>Esta sessão foi realizada através da plataforma <i>zoom</i>, ou seja, em modo remoto (realizando atividades à distância).</p> <p><b>Criança A-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu a atividade de relaxamento e de respiração, contudo, durante a meditação esteve de olhos abertos e distraída a brincar com o pano. Na brincadeira criativa por vezes não realizou o pretendido.</p> <p><b>Criança C-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, durante a meditação esteve de olhos fechados no início (1 minuto), depois abriu e esteve sempre muito atenta e com atenção a ouvir a meditação. Na brincadeira criativa, participou ativamente e comunicou, dizendo a ideia de: “dançar como um pássaro”.</p> <p><b>Criança D-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, esteve muito atenta durante a meditação, esteve sempre com a postura correta e de olhos fechados, contudo, apenas teve 2 minutos concentrada, depois começou a dançar e a mover a cabeça após esse tempo.</p> <p><b>Criança E-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu a atividade de relaxamento e de respiração, durante a meditação esteve de olhos abertos, mas sempre concentrada e atenta a escutar. Na brincadeira criativa, antes de finalizar a atividade foi embora.</p> <p><b>Criança F-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu a atividade de relaxamento e de respiração, independente mesmo tendo a presença e participação de um familiar. Durante a meditação esteve de olhos abertos e depois dispersou indo para o colo do familiar. Na brincadeira criativa participou ativamente.</p> <p><b>Criança G-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, sempre independente e participativa (comunicava e interveio com as outras crianças, as vezes</p>	

distraia-se, pois, tinha a presença do irmão mais novo. Durante as respirações da meditação esteve de olhos fechados e depois abriu e esteve algumas distrações a brincar com o pano.

**Criança I-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, contudo, como tinha a presença de um familiar, não foi autônoma, por exemplo, a passar o pano pelo corpo. Ouviu a meditação no colo do familiar e esteve concentrada. Na brincadeira criativa participou independentemente e ativamente.

**Criança L-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, ainda que, de olhos abertos esteve muito atenta e concentrada na meditação. Na brincadeira criativa, participou ativamente e comunicou, dizendo a ideia de: “imitar um índio”.

**Criança M-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, durante a meditação abria e fechada os olhos (10 segundos) e esteve muito atenta e concentrada. Sempre independente e participativa (comunicava e interveio com as outras crianças). Na brincadeira criativa, participou ativamente e comunicou, dizendo a ideia de: “dançar com um dedo”.

**Criança O-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, mesmo tendo a presença e participação de um familiar, sempre esteve independente e participativa. Durante as respirações da meditação esteve de olhos fechados e depois abriu e esteve sempre atenta e concentrada a ouvir.

**Criança R-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, esteve muito atenta na mediação da história e fechou os olhos durante a respiração. Sempre independente e participativa, ainda que, com a presença de um familiar.

**Criança U-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, durante a meditação esteve de olhos abertos e com a postura de meditação, bem como, muito atenta e concentrada.

**Criança V-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, durante a meditação manteve sempre a postura, abria e fechada os olhos (10 segundos) e esteve muito atenta e concentrada, no final afirmou ver as cores do arco-íris e disse a ordem. Sempre independente e participativa (comunicava e interveio com as outras crianças). Na brincadeira criativa, participou ativamente e comunicou, dizendo a ideia de: “cada um dança como quer”.

No geral todas as crianças aderiram muito bem às atividades propostas, sendo a segunda sessão, o intuito da mesma foi tentar que o grupo estivesse calmo e que conseguisse estar alguns segundos com os olhos fechados. Todo o grupo durante o relaxamento participou passando o pano “com magia da calma” no corpo, e adoraram a ideia da varinha mágica. Durante os exercícios de respiração com o moinho de vento, três crianças tinham o seu próprio moinho, o que fez com que as mesmas tivessem mais noção da realidade (inspirar e expirar). Quem não tinha moinho, ajudou o moinho guia (moinho da investigadora). Durante a meditação, apenas três crianças mantiveram a postura (sentados de pernas à chinês e com as palmas viradas para cima), grande parte do grupo fechou os olhos na respiração inicial, o que foi muito bom, pois é uma tarefa muito difícil para as crianças. Ao escutarem a meditação prevaleceu a curiosidade, a atenção e a concentração, que foi visível nas expressões feitas pelas crianças de olhos abertos (talvez por ser uma novidade ao escutar uma história de olhos fechados). Todas as crianças adoraram a brincadeira criativa, onde puderam expressar-se livremente. De uma maneira geral, e assim como a primeira sessão, esta segunda sessão superou as expectativas e pelos comentários, todas as crianças gostaram e divertiram-se muito.



<b>Tabela de observação 3- Modelo Notas de campo</b>	
<b>Sessão n°:</b>	3
<b>Data:</b>	19-02-2021
<b>Crianças presentes:</b>	13 crianças
<b>Situação/ observação:</b>	
<p>Esta sessão foi realizada através da plataforma <i>zoom</i>, ou seja, em modo remoto (realizando atividades à distância).</p> <p><b>Criança A-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu a atividade de relaxamento, a de respiração não desenvolveu pois estava a comer, contudo, durante a meditação ainda com estivesse atenta à história esteve de olhos abertos e distraída a comer. Na brincadeira criativa por vezes não realizou o pretendido.</p> <p><b>Criança C-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, durante a meditação esteve de olhos fechados no início (1 minuto), depois abriu e esteve sempre muito atenta e com atenção a ouvir a meditação, na pergunta: “O que o vosso tesouro tinha dentro?”, a resposta foi: “Chocolates”, na questão: O que viram?”, a resposta foi: “vi muitos animais”, “vi um animal e como era o capitão desviei o barco para a ilha, vi uma palmeira, depois fui para a água”. Na brincadeira criativa, participou ativamente e comunicou, dizendo “vi um tubarão-martelo, entrou quase dentro do barco”.</p> <p><b>Criança D-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, a meditação realizou deitada, esteve sempre com a postura correta e no início teve 3 minutos de olhos fechados depois abriu. Esteve sempre concentrada e atenta à meditação, com o barco equilibrado na barriga. Na brincadeira criativa, participou ativamente e respondeu ao solicitado.</p> <p><b>Criança E-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu a atividade de relaxamento e de respiração com a postura correta, sentada no sofá, no início da meditação tentou fechar os olhos (1 minuto) e depois abriu e fechada, contudo sempre concentrada e atenta, na partilha com o grupo referiu que: “apareceu um caranguejo que mordeu o meu barco e o meu volante”, após a pergunta: “A sério? E depois como chegaste à ilha?”</p>	

A resposta foi: “eu fui muito rápido e afastei-o. Participou ativamente na brincadeira criativa e antes de finalizar a atividade foi buscar um búzio para mostrar ao grupo.

**Criança F-** Somente esteve presente até meio da meditação. Desenvolveu a atividade de relaxamento e de respiração, com a presença e participação de um familiar. Durante a meditação dispersou e não quis continuar na sessão, o familiar referiu que a criança fez uma birra e não quis continuar na sessão, ainda que, a câmara estivesse sempre ligada e a ouvir o grupo até ao final.

**Criança G-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, sempre independente e participativa (comunicava e interveio com as outras crianças). Durante as respirações da meditação esteve de olhos fechados (2 minutos) e depois começou a abrir e fechar os olhos até ao final, sempre muito concentrada e atenta. Na brincadeira criativa participou ativamente e depois foi buscar um caracol do mar para mostrar ao grupo.

**Criança I-** Presente durante toda a sessão. Não desenvolveu todas as atividades, pois esteve sempre ao colo de um familiar. Ouviu a meditação no colo do familiar e esteve concentrada. Não participou na brincadeira criativa, apenas observou o grupo.

**Criança L-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, ainda que, de olhos abertos esteve muito atenta e concentrada na meditação. Na brincadeira criativa, participou ativamente.

**Criança M-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, durante a meditação esteve sempre de olhos fechados (por vezes fazia força nos olhos), esteve muito atenta e concentrada. Sempre independente e participativa (comunicava e interveio com as outras crianças), “eu era o capitão”, “vi a saltar uma baleia e um tubarão, e como ia a andar reto consegui desviar-me”, “também vi um polvo”. Na brincadeira criativa, participou ativamente e comunicou, dizendo: “estão muitas ondas”.

**Criança P-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, mesmo tendo a presença e participação de um familiar, sempre esteve independente e participativa. Durante as respirações não realizou a respiração corretamente. Na meditação esteve de olhos abertos, sempre atenta e concentrada a ouvir. Na brincadeira criativa, desenvolveu todos os exercícios solicitados.

**Criança U-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, na meditação, ainda que, não estivesse com a postura correta e de olhos abertos esteve muito atenta e concentrada. Durante a brincadeira criativa, desenvolveu todos os exercícios solicitados.

**Criança V-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, durante a meditação tentou fechar os olhos e estar na postura de meditação, contudo, distraiu-se com o barco de papel. Quando questionado sobre o que viram?, respondeu: “eu vi um animal marinho, uma lula, uma lula super rápida”. Durante a brincadeira criativa, foi buscar conchas e mostrou ao grupo: “estas são super grandes, esta é mais pequena”.

**Criança Y-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, ainda que, na respiração não realizasse o solicitado. Durante a meditação esteve sentada numa cadeira de olhos abertos, contudo muito atenta e concentrada. Na brincadeira criativa, participou ativamente.

No geral todas as crianças aderiram muito bem às atividades propostas, sendo a terceira sessão, o intuito da mesma foi tentar que o grupo estivesse calmo e que conseguisse estar alguns segundos com os olhos fechados. O grande grupo durante o relaxamento participou ativamente ao passar o protetor no corpo. No exercício de respiração quem tinha o arco-íris presente na sessão desenvolveu o exercício com o mesmo, quem não tinha desenvolveu com a técnica “da flor e da vela”, a utilização do barco foi muito superficial, pois nem todo o grupo tinha o barco construído, ainda que, adaptando a situação colocando “as mãos na barriga, para sentir o ar”, contudo o grande grupo não desenvolveu esta atividade. Durante a meditação, apenas duas crianças realizaram a meditação como solicitado inicialmente “deitadas com o barco em cima da barriga”, o grande grupo manteve a postura (sentados de pernas à chinês e com as palmas viradas

para cima) e algumas crianças não estiverem com nenhuma postura. Grande parte das crianças fecharam os olhos na respiração inicial e houve duas crianças que mesmo fazendo alguma força nos olhos, estiveram de olhos fechados durante toda a meditação. Assim como na sessão anterior, ao escutarem a meditação prevaleceu a curiosidade, a atenção e a concentração, que foi visível nas expressões feitas pelas crianças de olhos abertos (talvez por ser uma novidade ao escutar uma história de olhos fechados). Todas as crianças adoraram a brincadeira criativa, onde puderam fazer uma viagem imaginária à praia. De uma maneira geral, todo o grupo aderiu muito bem às atividades propostas. Contudo, nas próximas sessões a investigadora gostava que algumas crianças comesçassem a interagir e a participar mais, pois com a presença dos familiares ficam dependentes dos mesmos e acabam por não interagir e desenvolver os exercícios pretendidos.



<b>Tabela de observação 4- Modelo Notas de campo</b>	
<b>Sessão n°:</b>	4
<b>Data:</b>	24-02-2021
<b>Crianças presentes:</b>	16 crianças
<b>Situação/ observação:</b>	
<p>Esta sessão foi realizada através da plataforma <i>zoom</i>, ou seja, em modo remoto (realizando atividades à distância).</p> <p><b>Criança A-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu a atividade de relaxamento, e a de respiração. Durante a meditação dispersou, levantou-se e não esteve concentrada. Na brincadeira criativa esteve presente e desenvolveu a mesma, contudo, quando solicitado para fazer um movimento/ dança (e o restante grupo imitar), a mesma não quis participar.</p> <p><b>Criança C-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades e participou respondendo: “Não”, à pergunta “já foram ao brasil?”, durante o relaxamento, mencionou: “olha, vi uma baleia”. Durante a respiração da meditação esteve de olhos fechados, no decorrer da mesma abria e fechava os olhos, contudo esteve sempre muito atenta e com atenção a ouvir a meditação. Na brincadeira criativa, saiu da sessão, e apenas participou no final da brincadeira, (um familiar interveio referindo que o mesmo não tinha passado bem a noite, e estava com sono).</p> <p><b>Criança D-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, esteve muito atenta durante a meditação (realizou deitada), esteve sempre com a postura correta, durante a respiração esteve de olhos fechados e depois abriu. Esteve sempre concentrada e atenta à meditação, com o barco equilibrado na barriga. Há pergunta: “de que tamanho era o vosso barco?”, a mesma respondeu: “era grande”. Na brincadeira criativa, participou ativamente.</p> <p><b>Criança E-</b> Presente durante toda a sessão, contudo, muito dispersa e desatenta. Na atividade de relaxamento participou segurando nos binóculos e não realizou o exercício de respiração.</p>	

Durante a meditação esteve a brincar com o barco de papel e a falar com os familiares, apenas a 30 segundos de acabar a meditação é que fechou os olhos. Participou ativamente na brincadeira criativa.

**Criança F-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu a atividade de relaxamento e de respiração, com a presença e participação de um familiar. Durante a meditação ainda que com os olhos abertos esteve sempre concentrada e atenta. Na brincadeira criativa não quis participar, apenas ficou sentada na cadeira a observar o grupo.

**Criança G-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, durante as respirações da meditação (tentou seguir os passos indicados, é importante referir, que foi a primeira vez que a mesma seguiu a respiração), durante a meditação esteve sempre muito concentrada e atenta, contudo e por vezes, brincava com os binóculos. Na brincadeira criativa participou ativamente.

**Criança H-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, contou sempre com a presença e auxílio de uma outra criança familiar (a criança em questão está diagnosticada com NEE) e participou ativamente em todas as atividades. Na brincadeira criativa quando solicitado para fazer um gesto/ dançar a mesma realizou o pedido e rolou as duas mãos ao som da música. Na minha opinião, esta ao ter a presença de outra criança fez com que a sua participação e entrega durante a sessão fosse notória.

**Criança I-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu a atividade de relaxamento e de respiração, contudo durante a meditação esteve sempre dispersa e a brincar com os binóculos. Na brincadeira criativa participou ativamente. É importante referir, que ao contrário das outras sessões realizadas, a mesma estava sempre ao colo de um familiar, nesta sessão esteve sempre independente e autónoma.

**Criança L-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, ainda que, de olhos abertos esteve muito atenta e concentrada na meditação. Após a pergunta: “de que tamanho era o vosso barco?”, a mesma respondeu: “o meu era pequeno” Na brincadeira criativa, participou ativamente.

**Criança M-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, durante a meditação esteve de olhos fechados (durante 3 minutos), esteve muito atenta e concentrada. Sempre independente e participativa (comunicava e interveio com as outras crianças), após a pergunta: “de que tamanho era o vosso barco?”, a mesma respondeu: “o meu era grande, mais ou menos deste tamanho [representou o tamanho com as mãos]”; à questão: “que animais viram?”, a resposta foi “o único animal que eu vi foi o tubarão... depois apareceu uma ilha e sabes que animal eu vi? Um golfinho que me deu boleia”. Na brincadeira criativa, participou ativamente.

**Criança O-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades. Durante a meditação realizou as respirações corretamente e no decorrer da mesma esteve de olhos abertos, sempre atenta e concentrada a ouvir. Na brincadeira criativa, desenvolveu todos os exercícios solicitados.

**Criança Q-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades. Durante a meditação realizou as respirações corretamente e esteve de olhos fechados no início (30 segundos), no decorrer da mesma esteve de olhos abertos, sempre atenta e concentrada a ouvir. Na brincadeira criativa, desenvolveu todos os exercícios solicitados.

**Criança S-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades. Durante a meditação realizou as respirações corretamente e esteve de olhos fechados no início (38 segundos), no decorrer da mesma esteve de olhos abertos, sempre atenta e concentrada a ouvir. Durante a brincadeira criativa, desenvolveu todos os exercícios solicitados.

**Criança U-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, na meditação, esteve sempre com a postura correta, fechou os olhos durante a respiração e depois abriu e esteve sempre atenta e concentrada. Após a pergunta: “de que tamanho era o vosso barco?”, a mesma respondeu representando o tamanho “grande” com os braços; à questão: “de que cor era o vosso barco?”, a resposta foi “branco. Na brincadeira criativa, participou ativamente e desenvolveu todos os exercícios solicitados.

**Criança V-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, na questão: “quem já foi ao brasil?”, a mesma respondeu: “eu já fui... mas fui de avião”. Durante a meditação tentou fechar os olhos e estar na postura de meditação. Após a pergunta: “de que cor era o vosso barco?”, a resposta foi “verde e amarelo”. Na brincadeira criativa, participou ativamente e há pergunta: “já ouviram música brasileira? É muito divertida”, a mesma respondeu: “sim, o samba”.

**Criança Y-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, ainda que, na respiração não realizasse o solicitado. Durante a meditação esteve sentada numa cadeira de olhos abertos, apesar de estar atenta, distraia-se com os binóculos. Na brincadeira criativa, participou ativamente.

No geral todas as crianças aderiram muito bem às atividades propostas, sendo a quarta sessão, o intuito da mesma foi tentar que o grupo estivesse calmo e que conseguisse estar alguns segundos com os olhos fechados. De modo a ser uma intervenção diferente estava preparado um *powerpoint*, contudo e devido a problemas técnicos não foi possível projetar o mesmo e a investigadora improvisou a intervenção. Durante o relaxamento as crianças participaram ativamente a remar o barco, e observar o mar e os animais marinhos com os binóculos. O grande grupo realizou a tarefa de construir os próprios binóculos e as crianças que não tinham este recurso utilizaram as mãos. No exercício de respiração todo o grande grupo participou, pois enquanto se utilizava a respiração “descansava-se da viagem e da observação realizada anteriormente”. Durante a meditação, ainda que, com mais crianças a cumprir e a manter a postura (sentados de pernas à chinês e com as palmas viradas para cima) algumas crianças não estiverem com nenhuma postura. Nesta sessão o grande grupo realizou a respiração corretamente, contudo e durante a meditação houve muitas distrações por parte de cada criança o que levou que estivessem a ouvir, mas não concentradas e atentas. Assim como na sessão anterior, ao escutarem a meditação prevaleceu a curiosidade, a atenção e a concentração, que foi visível nas expressões feitas pelas crianças. Todas as crianças adoraram a brincadeira criativa, onde puderam dançar ao som de música brasileira (samba infantil), como exercícios propostos o primeiro foi ouvir a música e quando a mesma parasse tinham de ficar em estátua e o segundo era imitar cada criança do grupo, é importante referir, que duas das crianças não quiseram participar nesta atividade pois

tinham vergonha. De uma maneira geral, todo o grupo aderiu muito bem às atividades propostas, contudo, nas próximas sessões a investigadora gostava que o grande grupo começasse a comprimir a posição de meditação e como mencionado na sessão anterior que algumas crianças comesçassem a interagir e a participar mais, pois com a presença dos familiares ficam dependentes dos mesmos e acabam por não interagir e desenvolver os exercícios pretendidos.



<b>Tabela de observação 5- Modelo Notas de campo</b>	
<b>Sessão n°:</b>	5
<b>Data:</b>	26-02-2021
<b>Crianças presentes:</b>	16 crianças
<b>Situação/ observação:</b>	
<p>Esta sessão foi realizada através da plataforma <i>zoom</i>, ou seja, em modo remoto (realizando atividades à distância).</p> <p><b>Criança A-</b> Presente durante toda a sessão. No início não queria participar porque não tinha construído a fita de índio, depois construiu uma rapidamente com a ajuda de um familiar e participou na restante sessão.</p> <p><b>Criança C-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades e após a mediação da história mencionou: “eu tenho uma cobra [e mostrou]”.</p> <p><b>Criança D-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades e participou ativamente, no final mencionou: “eu já vi a história [da criança V]”.</p> <p><b>Criança E-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades e participou ativamente, após a intervenção da criança C, respondeu: “eu também tenho uma cobra [e mostrou]”.</p> <p><b>Criança F-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades com a presença e participação de um familiar e interveio dizendo: “um drone [e mostrou]”. Na brincadeira criativa não quis participar, apenas ficou sentada na cadeira a observar o grupo.</p> <p><b>Criança G-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades e após a mediação da história interveio dizendo: “Eu vi um crocodilo” e a investigadora respondeu “tu foste um crocodilo”.</p>	

**Criança L-** Não assistiu à atividade de relaxamento e esteve presente na restante sessão. Apenas não participou na brincadeira criativa, ficando sentada na cadeira a observar o grupo, após a pergunta: “não queres dançar?” a resposta foi: “não”.

**Criança M-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades ativamente.

**Criança R-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades ativamente, com a presença de um familiar.

**Criança V-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, a participou ativamente, depois da mediação da história, o mesmo referiu: “Eu era uma cobra venenosa”, aquando da música cantada na brincadeira criativa, referiu: “terra à vista!”. No final da sessão mostrou um livro que tinha sobre animais, referindo: “este livro também tem alguns animais que são daí [da Amazónia] cobras, lagartos...”.

**Criança Y-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades ativamente.

No geral todas as crianças aderiram muito bem às atividades propostas, sendo a quinta sessão, o intuito da mesma foi tentar que a sessão de meditação fosse diferente e que contasse com a participação ativa do grupo. De modo a ser uma intervenção diferente utilizou-se um powerpoint onde foram passadas diversas posturas de yoga do livro: “Yoga na Amazónia” e no final, cantou-se uma canção denominada “Dez indiozinhos” do compositor Marcos Patrizzi Luporini.

O grande grupo durante o relaxamento participou ativamente representando corporalmente uma árvore, onde bateram com os pés no chão, sentiram o vento e balançaram os ramos, sentiram a luz do sol a espalhar amor por todo o corpo, entre outros. No exercício de respiração foi realizado durante a mediação da história: “Yoga na Amazónia”. Nesta sessão, trocou-se a meditação habitual pela mediação da história mencionada anteriormente, onde o grande grupo participou ativamente representado as posturas solicitadas. Nesta sessão grande parte das crianças realizaram a respiração corretamente, estiveram atentas e concentradas. Sendo esta sessão diferenciada das

anteriores, prevaleceu a curiosidade, a atenção e a concentração, que foi visível nas expressões e participação das crianças. O grande grupo adorou a brincadeira criativa, onde puderam dançar e imitar os índiozinhos. É importante referir, que três das crianças não quiseram participar nesta atividade. De uma maneira geral, todo o grupo aderiu muito bem às atividades propostas, pois sendo uma atividade muito interativa, fez com que a entrega e participação fosse maior. No final aquando da pergunta realizada pela investigadora: “Gostaram de ser índiozinhos hoje?” a resposta geral foi: “sim”, o que demonstra que o grande grupo gostou positivamente da sessão.



<b>Tabela de observação 6- Modelo Notas de campo</b>	
<b>Sessão n°:</b>	6
<b>Data:</b>	04-03-2021
<b>Crianças presentes:</b>	9 crianças
<p><b>Situação/ observação:</b></p> <p>Esta sessão foi realizada através da plataforma <i>zoom</i>, ou seja, em modo remoto (realizando atividades à distância). Nesta sessão e na atividade de relaxamento cada criança na sua vez, participou intervindo e mostrando qual o seu animal preferido, logo irá estar transcrito em todas as anotações abaixo, as questões por parte da investigadora e respostas/ intervenções realizadas por cada criança.</p> <p><b>Criança C-</b> Presente durante toda a sessão e desenvolveu todas as atividades. Passando a transcrever a participação individual durante a atividade de relaxamento:</p> <p><b>Investigadora:</b> “Qual o teu animal preferido?”</p> <p><b>Criança:</b> “É o dinossauro [e mostrou o desenho]”</p> <p><b>Investigadora:</b> “E porquê? Queres dizer?”</p> <p><b>Criança:</b> “Porque... ele faz muito barulho a andar”</p> <p><b>Investigadora:</b> “Boa! E o teu dinossauro é pequenino ou grande?”</p> <p><b>Criança:</b> “Hum, é gigante é o maior dinossauro”</p> <p><b>Investigadora:</b> “E quais são as cores do teu dinossauro?”</p> <p><b>Criança:</b> “É verde”</p> <p><b>Investigadora:</b> “Obrigada por partilhares o teu dinossauro”.</p> <p>Durante a meditação esteve atenta e concentrada, contudo, não esteve na postura nem fechou os olhos. Participou ativamente na brincadeira criativa.</p> <p><b>Criança D-</b> Presente durante toda a sessão e desenvolveu todas as atividades. Passando a transcrever a participação individual durante a atividade de relaxamento:</p> <p><b>Investigadora:</b> “Podes apresentar o teu animal”</p> <p><b>Criança:</b> “É o cão, fiz dois cães [e mostrou o desenho]”</p> <p><b>Investigadora:</b> “Tu tens esses cães em casa ou só desenhaste porque gostas muito?”</p> <p><b>Criança:</b> “Sim, eu tenho em peluches [mostrou os dois peluches], mas gosto muito de cães”</p> <p><b>Investigadora:</b> “Boa! Se tivesses um cãozinho que nome davas?”</p>	

**Criança:** “Wiliam”

**Investigadora:** “Obrigada por partilhares os teus cães”.

Durante a meditação esteve na postura de meditação e fechou os olhos 2 minutos, depois, ainda que, atenda começou a brincar com os animais de peluche. Participou ativamente na brincadeira criativa.

**Criança F-** Presente no início e final da sessão, durante a atividade de relaxamento e meditação não quis participar, somente participou na brincadeira criativa. Esteve sempre com a presença de um familiar.

**Criança K-** Presente durante toda a sessão e desenvolveu todas as atividades. Passando a transcrever a participação individual durante a atividade de relaxamento:

**Investigadora:** “Qual o teu animal preferido?”

**Criança:** “É a girafa [e mostrou o desenho]”

**Investigadora:** “E porquê? Queres dizer porquê?”

**Criança:** “Porque... ela é muito grande”

**Investigadora:** “Boa! E tem umas cores muito giras. Ela tem um pescoço pequenino, não é?”

**Criança:** “Ela come ervas.”

**Investigadora:** “O pescoço dela é pequenino, não é? Ou é grande?”

**Criança:** “Não, é grande”

**Investigadora:** “Boa! Para chegar às folhas das árvores. Obrigada por partilhares a tua girafa”.

Durante a meditação esteve atenta e concentrada, manteve a postura de meditação, os olhos fechados e as mãos juntas ao peito. Participou ativamente na brincadeira criativa.

**Criança L-** Presente durante toda a sessão e desenvolveu todas as atividades. Passando a transcrever a participação individual durante a atividade de relaxamento:

**Investigadora:** “Qual o teu animal preferido?”

**Criança:** “É o cavalo [e mostrou o desenho]”

**Investigadora:** “Muito giro! O teu cavalo é castanho, não é?”

**Criança:** “Sim”

**Investigadora:** “Queres dizer porque gostas do cavalo?”

**Criança:** “Porque já vi vídeos de cavalos e gostei muito”

**Educadora cooperante:** “Já foste andar a cavalo?”

**Criança:** “Ainda nunca experimentei, um cavalo meu porque eu não tenho nenhum.”

**Investigadora:** “Não faz mal, logo vais experimentar. Obrigada por partilhares o teu cavalo”.

Durante a meditação esteve atenta e concentrada, esteve na postura e fechou os olhos durante 1 minuto. Participou ativamente na brincadeira criativa.

**Criança M-** Presente durante toda a sessão e desenvolveu todas as atividades. Passando a transcrever a participação individual durante a atividade de relaxamento:

**Investigadora:** “Qual o teu animal preferido?”

**Criança:** “Posso dizer uma coisa? Eu não sabia o que desenhar porque não sabia qual era o meu animal preferido.”

**Investigadora:** “Tens algum animal preferido ou gostas de todos?”

**Criança:** “Eu gosto de todos, mas tenho um cão e uma tartaruga. O meu cão é preto igual ao de peluche da criança D.”

**Investigadora:** “Boa! Mas o teu é verdadeiro. Obrigada por partilhares os teus animais preferidos”.

Durante a meditação esteve atenta e concentrada, em postura de meditação e de olhos fechados. Participou ativamente na brincadeira criativa.

**Criança R-** Presente durante toda a sessão e desenvolveu todas as atividades. Passando a transcrever a participação individual durante a atividade de relaxamento:

**Investigadora:** “Qual o teu animal preferido?”

**Criança:** “É um gato [e mostrou o desenho]”

**Investigadora:** “Tu tens um gato em casa, não tens? Como se chama o teu gato?”

**Criança:** “Concha”

**Investigadora:** “Uau! E tu gostas muito da tua gatinha porquê?”

**Criança:** “Porque mia.”

**Investigadora:** “De que cor é a tua gata?”

**Criança:** “É castanha e amarela.”

**Investigadora:** “Obrigada por falares da tua gata”.

Durante a meditação esteve atenta e concentrada, por vezes, fechava os olhos. Participou ativamente na brincadeira criativa.

**Criança V-** Presente durante toda a sessão e desenvolveu todas as atividades. Passando a transcrever a participação individual durante a atividade de relaxamento:

**Investigadora:** “Qual o teu animal preferido?”

**Criança:** “É uma cobra [e mostrou o desenho]”

**Investigadora:** “Porque gostas muito de cobras?”

**Criança:** “Porque... é venenosa e têm desenhos no corpo. No meu desenho está um macaquinho a gritar, porque a cobra está à procura dele [e mostrou o desenho].”

**Investigadora:** “Boa! A tua cobra é verde?”

**Criança:** “É, mas eu enganei-me. O meu animal preferido é o escorpião”

**Investigadora:** “Não faz mal... e porquê que gostas do escorpião?”

**Criança:** “Porque tem a boca assim [representou com as mãos] e é vermelho e verde”

**Investigadora:** “Obrigada por partilhares os teus animais preferidos”.

Durante a meditação esteve atenta e concentrada, e fechou os olhos durante a respiração. Participou ativamente na brincadeira criativa.

**Criança Y-** Presente durante toda a sessão e desenvolveu todas as atividades. Passando a transcrever a participação individual durante a atividade de relaxamento:

**Investigadora:** “Qual o teu animal preferido?”

**Criança:** “É este dinossauro, mas eu não fiz o desenho [e mostrou o boneco]”

**Investigadora:** “Não faz mal, logo fazes o desenho depois. Porquê que gostas muito desse dinossauro?”

**Criança:** “Porque... ele tem picos.”

**Investigadora:** “O teu dinossauro tem nome?”

**Criança:** “Não.”

**Investigadora:** “Está bem, obrigada por partilhares o teu animal preferido”.

Durante a meditação esteve atenta e concentrada, sempre com a postura correta e de olhos fechados, apenas a 4 segundos do final é que abriu os olhos e mexeu no brinquedo dinossauro. Participou ativamente na brincadeira criativa.

No geral todas as crianças aderiram muito bem às atividades propostas, sendo a sexta sessão, o intuito da mesma foi tentar que a sessão de meditação fosse diferente e que contasse com a participação ativa do grupo, sendo o dia da sessão diferente do costume participaram menos crianças do que o habitual, contudo e como durante o relaxamento contou-se com a participação de cada criança, acabou por ser um aspeto positivo. O grupo durante o relaxamento participou ativamente, pois cada criança, a pedido da investigadora foi mostrado os desenhos, bonecos e explicando/ justificando oralmente qual o seu animal preferido e porquê. Apenas a criança F é que não quis participar no relaxamento e na meditação, sendo que, o restante grupo participou ativamente. Na sessão foi notória a entrega e felicidade de cada uma ao poder mostrar falar acerca do seu animal ao restante grupo.

O exercício de respiração foi realizado durante a meditação, que passou por cada criança fechar os olhos e imaginar o seu animal favorito, observando o seu tamanho, a sua cor, o seu revestimento e no final, olhando para os olhos do animal, sentir o amor mútuo entre o mesmo e a própria criança. Nesta sessão o grande grupo realizou a respiração corretamente, estiveram atentos, concentrados e grande parte das crianças conseguiu estar os 3 minutos e meio da meditação com a postura correta e de olhos fechados. Sendo mais uma vez, uma sessão diferenciada das anteriores, prevaleceu a curiosidade, a atenção e a concentração, que foi visível nas expressões e participação das crianças. O grande grupo adorou a brincadeira criativa, onde puderam representar cada animal mostrado em carta. É importante referir, que apenas uma criança não quis participar na atividade de relaxamento e meditação. De uma maneira geral, todo o grupo aderiu muito bem às atividades propostas, pois sendo uma atividade muito interativa, fez com que a entrega e participação fosse maior.



<b>Tabela de observação 7- Modelo Notas de campo</b>	
<b>Sessão n°:</b>	7
<b>Data:</b>	08-03-2021
<b>Crianças presentes:</b>	10 crianças
<b>Situação/ observação:</b>	
<p>Esta sessão foi realizada através da plataforma <i>zoom</i>, ou seja, em modo remoto (realizando atividades à distância).</p> <p><b>Criança A-</b> Presente durante toda a sessão, contudo, esteve sempre com a câmara desligada. A mesma não participou intervindo oralmente, logo não foi visível a participação desta.</p> <p><b>Criança C-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, durante a respiração da meditação esteve de olhos fechados, no decorrer da mesma abria e fechava os olhos, contudo esteve sempre muito atenta e com atenção a ouvir a meditação. Na brincadeira criativa, participou ativamente tocando as maracas e adivinhando os animais, por exemplo, “leão e elefante”. Já no final, quando solicitado por parte da investigadora uma canção para se cantar, participou mencionando a canção “às seis da manhã canta o galo gordo”, música representante dos bons dias e que é cantada todas as manhãs antes das sessões ou atividades propostas.</p> <p><b>Criança D-</b> Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, esteve muito atenta durante a meditação, com a postura correta e de olhos fechados. Quando a investigadora perguntou: “Gostaram da meditação? Dançaram com a lua e as estrelas?”, esta respondeu: “sim [fazendo o gesto de fixe]”. Na brincadeira criativa, participou ativamente, mencionando as sombras dos animais: “elefante e tartaruga”, como não tinha as maracas como instrumento, realizou o pedido estalando os dedos.”. Já no final, quando solicitado por parte da investigadora uma canção para se cantar, participou mencionando a canção “dos índios”, música ensinada pela investigadora na sessão 5.</p> <p><b>Criança E-</b> Presente durante toda a sessão, contudo, esteve até à brincadeira criativa sempre a brincar com o telefone, onde ia ligando e desligando a camara onde não foi</p>	

possível observar a participação. Durante a brincadeira criativa participou ativamente tocando as maracas quando solicitado.

**Criança G-** Apenas participou 2 minutos na sessão, ou seja, não participou ativamente e não foi visível a intervenção desta.

**Criança H-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, contou sempre com a presença e auxílio de uma outra criança familiar e de um familiar adulto (a criança em questão está diagnosticada com NEE) e participou ativamente em todas as atividades. Na brincadeira criativa quando solicitado para tocar as maracas, esta participou independentemente.

**Criança L-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, ainda que, de olhos abertos esteve muito atenta e concentrada na meditação. Durante a brincadeira criativa participou ativamente tocando as maracas e mencionando alguns animais.

**Criança M-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, durante a meditação inicialmente esteve de olhos abertos e depois fechou, esteve muito atenta e concentrada. Sempre independente e participativa (comunicava e interveio com as outras crianças), após a pergunta: “como vamos para o espaço?” a mesma respondeu: “com um foguetão”. Na brincadeira criativa, participou ativamente tocando as maracas e adivinhando as sombras dos animais.

**Criança R-** Presente durante toda a sessão. Ao contrário das sessões anteriores, não quis participar independentemente e autonomamente, estando sempre no colo de um familiar. Durante a sessão, e ainda que, não participasse esteve sempre atenta e concentrada em todas as brincadeiras. Como não tinha maracas, a sugestão foi bater palmas de modo a participar ativamente. Já no final, quando solicitado por parte da investigadora uma canção para se cantar, o familiar participou mencionando a canção “a baleia”.

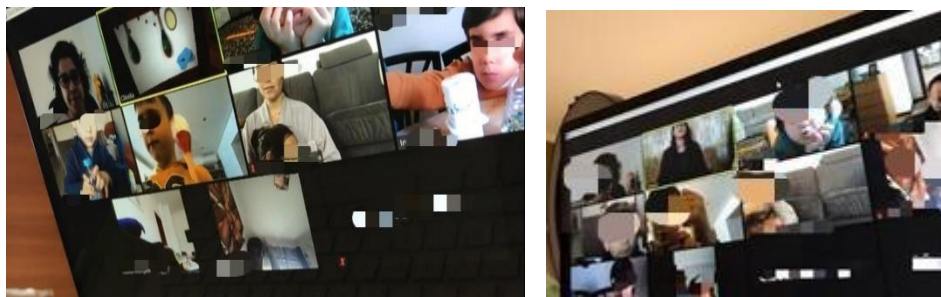
**Criança Y-** Presente durante toda a sessão. Desenvolveu todas as atividades, na respiração foi a primeira vez que desenvolveu corretamente e como solicitado. Durante

a meditação esteve deitada de olhos abertos, contudo sempre muito atenta. Na brincadeira criativa, participou ativamente e como não tinha maracas bateu palmas.

No geral todas as crianças aderiram muito bem às atividades propostas, sendo a sétima sessão, o intuito da mesma foi tentar que o grupo estivesse calmo e que conseguisse estar alguns segundos com os olhos fechados.

O grande grupo durante o relaxamento participou ativamente a fazer a viagem até ao espaço. No exercício de respiração todo o grande grupo participou, pois enquanto se utilizava a respiração “sentia-se o silêncio existente no espaço”. Durante a meditação, foi visível a concentração e atenção do grupo, e de a alteração de comportamentos por parte de algumas crianças, comparativamente à primeira sessão. Nesta sessão o grande grupo realizou a respiração corretamente e durante a meditação conseguiram estar atentas e concentradas a ouvir. Assim como na sessão anterior, ao escutarem a meditação prevaleceu a curiosidade, a atenção e a concentração, que foi visível nas expressões feitas pelas crianças. Todas as crianças adoraram a brincadeira criativa, onde assistiram à mediação da história “A que sabe a lua”, contada através de sombras chinesas e posteriormente adivinharam os animais demonstrados ao longo da história. Por fim, e de modo a completar o restante tempo algumas crianças referiram músicas que foram cantadas e tocadas com as maracas. As crianças que não tinham construído as maracas a pedido da investigadora e de modo, a que todos participassem ativamente estalaram os dedos ou bateram palmas.

De uma maneira geral, todo o grupo aderiu muito bem às atividades propostas, contudo, nas próximas sessões a investigadora gostava que o grande grupo começasse a comprimir a posição de meditação e como mencionado na sessão anterior que algumas crianças comesçassem a interagir e a participar mais, pois com a presença dos familiares ficam dependentes dos mesmos e acabam por não interagir e desenvolver os exercícios pretendidos autonomamente.



## **Apêndice C- Guião das entrevistas semiestruturadas à educadora cooperante**

### **Guião da Entrevista 1**

**(antes da prática da educadora estagiária)**

**Tema:** Realização de sessões de meditação criativa com o grupo de crianças.

**Data:** 08/02/2021

**Entrevistada:** Orientadora cooperante.

**Objetivo:** Perceber o que a educadora cooperante entende acerca da temática em estudo, bem como, quais as suas expectativas e previsões no decorrer da investigação.

**Garantia de confidencialidade:** As informações recolhidas destinam-se exclusivamente a fins académicos. O nome das crianças não irá ser mencionado, nem o nome da respetiva equipa educativa, garantindo-se a confidencialidade dos mesmos.

A presente entrevista ocorre no âmbito da prática de ensino supervisionada como um recurso que contribuirá para a investigação sobre os benefícios da complementaridade da meditação e a educação artística em crianças de jardim de infância. Com esta entrevista pretende-se:

- Recolher alguma informação profissional acerca da metodologia utilizada pela educadora cooperante.
- Perceber quais os benefícios que na perspetiva da educadora, a meditação em complementaridade com a educação artística poderá oferecer ao grupo, tanto na sua rotina como na sua forma de estar em sala de atividades ou noutras situações.
- Qual a opinião da educadora cooperante acerca desta complementaridade (meditação e a educação artística).

Informo que todos os dados serão tratados de forma totalmente confidencial, como forma de preservar a sua identidade e anonimato dos dados. Quero então, pedir autorização para gravar em áudio a entrevista.

Tomei conhecimento e aceito os termos acima descritos.

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

A entrevistada,

\_\_\_\_\_

A investigadora,

\_\_\_\_\_

**Guião da entrevista semiestruturada**  
**(antes da prática da educadora estagiária)**

**Tema:** Realização de sessões de meditação criativa com o grupo de crianças.

**Data:** 08/02/2021

**Entrevistada:** Orientadora cooperante.

**Objetivo:** Perceber o que a educadora cooperante entende acerca da temática em estudo, bem como, quais as suas expectativas e previsões no decorrer da investigação.

**Garantia de confidencialidade:** As informações recolhidas destinam-se exclusivamente a fins académicos. O nome das crianças não irá ser mencionado, nem o nome da respetiva equipa educativa, garantindo-se a confidencialidade das mesmas.

Blocos		Objetivos específicos	Formulação das questões
<b>Bloco A</b> Legitimação da entrevista		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar em que consiste a entrevista;</li> <li>• Garantir confidencialidade da informação;</li> <li>• Solicitar a sua colaboração para o estudo e permissão para a gravação.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concorda em participar neste estudo?</li> <li>2. Permite a utilização dos dados recolhidos apenas para fins académicos?</li> <li>3. Autoriza a gravação desta entrevista?</li> </ol>
<b>Bloco B</b> Recolha de dados biográficos	Informação pessoal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterizar a entrevistada;</li> <li>• Recolher informação pessoal.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qual a sua idade?</li> <li>2. Qual o seu grau académico?</li> </ol>
	Informação profissional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolher informação profissional.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Quantos anos tem de serviço como educadora?</li> </ol>

			4. Há quantos anos exerce a função de educadora na instituição em questão?
	Informação sobre a meditação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolher informação sobre a prática de meditação.</li> </ul>	1. Já alguma vez praticou meditação? Se sim, há quanto tempo e com que regularidade?
<p align="center"><b>Bloco C</b> Acerca do grupo de crianças</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer a opinião da entrevistada quanto à prática das sessões de meditação criativa com o grupo;</li> <li>• Comparar as respostas antes e depois da realização das sessões de meditação criativa.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. É o primeiro ano que se encontra com este grupo de crianças? Se não, há quantos anos se encontra com o grupo em questão?</li> <li>2. Sabe se este grupo de crianças já teve algum contacto com exercícios de meditação? Se sim, em que circunstância(s)?</li> <li>3. Costuma promover atividades de cariz criativo ao grupo? Com que frequência?</li> <li>4. Como as crianças se sentem quando realizam atividades criativas (por exemplo, pintura, dança, música)?</li> <li>5. Qual acha que vai ser a reação do grupo a esta temática “meditação criativa”?</li> <li>6. Acha que os encarregados de educação vão aderir e participar na investigação?</li> </ol>

		<p>7. Na sua opinião, quais as vantagens da prática da meditação criativa para as crianças?</p> <p>8. Já exerceu a sua atividade profissional com crianças que meditam? Se sim, existe alguma vantagem ou diferença quando exerce a sua atividade profissional com as crianças que meditam?</p> <p>9. Acha que o comportamento do grupo vai alterar depois da realização das sessões de meditação criativa?</p>
--	--	---

**Guião da Entrevista 2**  
**(depois da prática da educadora estagiária)**

**Tema:** Realização de sessões de meditação criativa com o grupo de crianças.

**Data:** 10/03/2021

**Entrevistada:** Educadora cooperante.

**Objetivo:** Saber se a orientadora cooperante verificou mudanças no comportamento/atitude das crianças após as sessões de meditação criativa.

**Garantia de confidencialidade:** As informações recolhidas destinam-se exclusivamente a fins académicos. O nome das crianças não irá ser mencionado, nem o nome da respetiva equipa educativa, garantindo-se a confidencialidade dos mesmos.

A presente entrevista ocorre no âmbito da prática de ensino supervisionada como um recurso que contribuirá para a investigação sobre os benefícios da complementaridade da meditação e a educação artística em crianças de jardim de infância. Com esta entrevista pretende-se:

- Saber se as crianças teceram comentários acerca das sessões de meditação criativa;
- Quais os benefícios que na perspetiva da educadora, a meditação criativa poderá ter oferecido ao grupo, tanto na sua rotina como na sua forma de estar em sala de atividades ou noutras situações;
- Qual a opinião da educadora cooperante acerca das sessões que foram realizadas com as crianças.

Informo que todos os dados serão tratados de forma totalmente confidencial, como forma de preservar a sua identidade e anonimato dos dados. Quero então, pedir autorização para gravar em áudio a entrevista.

Tomei conhecimento e aceito os termos acima descritos.

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

A entrevistada,

A investigadora,

## Guião da Entrevista 2

(depois da prática da educadora estagiária)

**Tema:** Realização de sessões de meditação criativa com o grupo de crianças.

**Data:** 10/03/2021

**Entrevistada:** Educadora cooperante.

**Objetivo:** Saber se a orientadora cooperante verificou mudanças no comportamento/atitude das crianças após as sessões de meditação criativa.

**Garantia de confidencialidade:** As informações recolhidas destinam-se exclusivamente a fins académicos. O nome das crianças não irá ser mencionado, nem o nome da respetiva equipa educativa, garantindo-se a confidencialidade dos mesmos.

Blocos	Objetivos específicos	Formulação das questões
<b>Bloco A</b> Legitimação da entrevista	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar em que consiste a entrevista;</li><li>• Garantir confidencialidade da informação;</li><li>• Solicitar a sua colaboração para o estudo e permissão para a gravação.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Concorda em participar neste estudo?</li><li>2. Permite a utilização dos dados recolhidos apenas para fins académicos?</li><li>3. Autoriza a gravação desta entrevista?</li></ol>
<b>Bloco B</b> Acerca do grupo de crianças	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer a opinião da entrevistada quanto à prática das sessões de meditação criativa já realizadas com o grupo;</li><li>• Comparar as respostas antes e depois da realização das sessões de meditação criativa.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Qual a sua opinião acerca das sessões de meditação criativa terem sido realizadas em modo remoto?</li><li>2. Após a conclusão das sessões de meditação criativa, obteve algum tipo de comentários ou observações por parte dos(as) encarregados(as) de educação?</li></ol>

		<ol style="list-style-type: none"><li>3. Quando retomar o ensino presencial e após a prática de meditação criativa acha que irá observar alguma diferença comportamental por parte do grupo?</li><li>4. Após a minha intervenção e o término das sessões de meditação criativa, irá continua a realizar sessões com o grupo tendo o mesmo cariz?</li><li>5. Na sua opinião a prática de meditação criativa é benéfica para o bem-estar das crianças? Justifique.</li></ol>
--	--	--

**Apêndice D-Transcrição das respostas das entrevistas semiestruturadas realizadas à educadora cooperante**

**Entrevista 1**

**(antes da prática da educadora estagiária)**

**Tema:** Realização de sessões de meditação criativa com o grupo de crianças.

**Data:** 08 fevereiro de 2021

**Entrevistada:** Orientadora cooperante.

**Objetivo:** Perceber o que a educadora cooperante entende acerca da temática em estudo, bem como, quais as suas expectativas e previsões no decorrer da investigação.

**Garantia de confidencialidade:** As informações recolhidas destinam-se exclusivamente a fins académicos. O nome das crianças não irá ser mencionado, nem o nome da respetiva equipa educativa, garantindo-se a confidencialidade dos mesmos.

**Questões**

**Bloco A- Legitimação da entrevista**

**1. Concorda em participar neste estudo?**

Sim.

**2. Permite a utilização dos dados recolhidos apenas para fins académicos?**

Sim.

**3. Autoriza a gravação desta entrevista?**

Sim.

**Bloco B- Dados pessoais e profissionais**

**1. Qual a sua idade?**

39 anos.

**2. Qual o seu grau académico?**

Licenciatura.

**3. Quantos anos tem de serviço como educadora?**

Vai fazer 14 em junho.

**4. Há quantos anos exerce a função de educadora na instituição em questão?**

Fez 8 em setembro.

**5. Já alguma vez praticou meditação? Se sim, há quanto tempo e com que regularidade?**

Hum, mais ou menos, não. Não foi muito bem meditação.

**Bloco C- Sobre o grupo de crianças**

**1. É o primeiro ano que se encontra com este grupo de crianças?**

Não, algumas crianças já vêm comigo desde o berçário, outras da sala 1 e outras entraram este ano.

**2. Sabe se este grupo de crianças já teve algum contacto com exercícios de meditação? Se sim, em que circunstâncias?**

Mais ou menos, eu não sou especialista, mas já vou conseguindo por umas musiquinhas e eles já vão fazendo alguns exercícios, mas sei pouco sobre o tema, então vou fazendo como sei.

**3. Costuma promover atividades de cariz criativo ao grupo? Com que frequência?**

Sim, quase todos os dias.

**4. Como as crianças se sentem quando realizam atividades criativas (por exemplo, pintura, dança, música)?**

Eles gostam, é um grupo que gosta de fazer coisas diferentes e que gosta de participar. A maior parte deles, 95% deles gostam de participar e ficam contentes por participar.

**5. Qual acha que vai ser a reação do grupo a esta temática “meditação criativa”?**

Eu acho que vai ser muito positiva e eles já disseram que gostavam de fazer porque também se sentem mais calmos, então eu acho que vai ser positiva.

**6. Acha que os(as) encarregados(as) de educação vão aderir e participar na investigação?**

Eu acho que sim. É um grupo que gosta de participar, eu acho que sim.

**7. Na sua opinião, quais as vantagens da prática da meditação criativa para as crianças?**

Eu acho que é bom para eles se acalmarem e para se concentrarem mais.

**8. Já exerceu a sua atividade profissional com crianças que meditam?**

Sim, sim, algumas crianças da sala meditam, elas dizem que meditam.

**9. Se sim, existe alguma vantagem ou diferença quando exerce a sua atividade profissional com as crianças que meditam?**

Sim, ficam mais calmas.

**10. Acha que o comportamento do grupo vai alterar depois da realização das sessões de meditação criativa?**

Sim, espero que sim.

## **Entrevista 2**

**(depois da prática da educadora estagiária)**

**Tema:** Realização de sessões de meditação criativa com o grupo de crianças.

**Data:** 10 março de 2021

**Entrevistada:** Orientadora cooperante.

**Objetivo:** Perceber o que a educadora cooperante entende acerca da temática em estudo, bem como, quais as suas expectativas e previsões no decorrer da investigação.

**Garantia de confidencialidade:** As informações recolhidas destinam-se exclusivamente a fins académicos. O nome das crianças não irá ser mencionado, nem o nome da respetiva equipa educativa, garantindo-se a confidencialidade dos mesmos.

## Questões

### **Bloco A- Legitimação da entrevista**

**1. Concorda em participar neste estudo?**

Sim.

**2. Permite a utilização dos dados recolhidos apenas para fins académicos?**

Sim.

**3. Autoriza a gravação desta entrevista?**

Sim.

### **Bloco B- Sobre o grupo de crianças**

**1. Qual a sua opinião acerca das sessões de meditação criativa terem sido realizadas em modo remoto?**

É o que nós temos agora. Tivemos de nos adequar às circunstâncias, é completamente diferente, mas acho que foram criativas, foram bem pensadas e foram atividades diferentes para as crianças.

**2. Após a conclusão das sessões de meditação criativa, obteve algum tipo de comentários ou observações por parte dos(as) encarregados(as) de educação?**

Não. Diretamente não, o que os pais me dizem é que as crianças estão cansadas e que já não querem nem zoom, nem fazer atividades, nem fazer nada. Só estão desejando de ir para a escola, foi o único feedback que nos deram.

**3. Quando retomar o ensino presencial e após a prática de meditação criativa acha que irá observar alguma diferença comportamental por parte do grupo?**

Não sei, não sei mesmo, pois na fase em que nos estamos é complicado estar a responder a essa pergunta, não sei, vamos ver, esperava que sim e gostava de ver diferenças neles, mas vamos ver.

**4. Após a minha intervenção e o término das sessões de meditação criativa, irá continuar a realizar sessões com o grupo tendo o mesmo cariz?**

Sim, estou a pensar nisso. Uma vez por semana fazer uma sessão de meditação.

**5. Na sua opinião a prática de meditação criativa é benéfica para o bem-estar das crianças? Justifique.**

É, porquê? As crianças acalmam-se, vêem as coisas de maneira diferente, quando estão irritadas consigo acalmá-las e conseguem ver as coisas de maneira diferente, e é benéfico para eles, para mim, para a auxiliar, para todos.

## Apêndice E- Guiões das entrevistas idealizadas para as crianças

### Guião da entrevista estruturada- Realizada em grande grupo (antes da prática da educadora estagiária)

**Data:**

**Momento:**

**Objetivo:** Perceber o que o grupo entende acerca da temática em estudo, bem como, quais as suas expectativas e previsões no decorrer da investigação.

<b>Questões</b>	<b>Opções</b>		
<b>Questão 1</b> Já ouviram falar sobre meditação?	<b>Sim</b>	<b>Mais ou menos</b>	<b>Não</b>

<b>Questão 2</b> Já alguma vez praticaram?	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
---	------------	------------

<b>Questão 3</b> Gostavam de experimentar?	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
---	------------	------------

**Guião da entrevista semiestruturada- Realizada individualmente**  
**(depois da prática da educadora estagiária)**

**Data:**

**Nome da Criança:**

**Objetivo:** Perceber o que cada criança retirou no decorrer das sessões/ momentos, tendo como, principal objetivo a percepção obtida pelo grupo após a conclusão da investigação.

**Questões:**

1. O que é para ti a meditação?
2. Gostas de fazer meditação? Porquê?
3. Gostas de fazer produções, onde tens de imaginar, sentir, cheirar, ouvir? Porquê?
4. Antes de fazeres a atividade de meditação criativa como te sentes?
  - 4.1. E depois de fazeres as atividades, o que o teu corpo e a tua cabeça sentem?

## **Apêndice F- Guiões das entrevistas semiestruturadas idealizadas para a auxiliar de educação**

### **Guião da Entrevista 1 (antes da prática da educadora estagiária)**

**Tema:** Realização de sessões de meditação criativa com o grupo de crianças.

**Data:**

**Entrevistada:** Auxiliar de educação

**Objetivo:** Perceber o que a auxiliar de educação entende acerca da temática em estudo, bem como, quais as suas expectativas e previsões no decorrer da investigação.

**Garantia de confidencialidade:** As informações recolhidas destinam-se exclusivamente a fins académicos. O nome das crianças não irá ser mencionado, nem o nome da respetiva equipa educativa, garantindo-se a confidencialidade dos mesmos.

A presente entrevista ocorre no âmbito da prática de ensino supervisionada como um recurso que contribuirá para a investigação sobre os benefícios da complementaridade da meditação e a educação artística em crianças de jardim de infância. Com esta entrevista pretende-se:

- Perceber quais os benefícios que na perspetiva da auxiliar de educação, a meditação criativa poderá oferecer ao grupo, tanto na sua rotina como na sua forma de estar em sala de atividades ou noutras situações.
- Qual a opinião da auxiliar de educação acerca desta complementaridade (meditação e a educação artística).

Informo que todos os dados serão tratados de forma totalmente confidencial, como forma de preservar a sua identidade e anonimato dos dados. Quero então, pedir autorização para gravar em áudio a entrevista.

Tomei conhecimento e aceito os termos acima descritos.

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

A entrevistada,

\_\_\_\_\_

A investigadora,

\_\_\_\_\_

**Guião da Entrevista 1**  
(antes da prática da educadora estagiária)

**Tema:** Realização de sessões de meditação criativa com o grupo de crianças.

**Data:**

**Entrevistada:** Auxiliar de educação

**Objetivo:** Perceber o que a auxiliar de educação entende acerca da temática em estudo, bem como, quais as suas expectativas e previsões no decorrer da investigação.

**Garantia de confidencialidade:** As informações recolhidas destinam-se exclusivamente a fins académicos. O nome das crianças não irá ser mencionado, nem o nome da respetiva equipa educativa, garantindo-se a confidencialidade dos mesmos.

Blocos		Objetivos específicos	Formulação das questões
1) Legitimação da entrevista		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar em que consiste a entrevista;</li> <li>• Garantir confidencialidade da informação;</li> <li>• Solicitar a sua colaboração para o estudo e permissão para a gravação.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concorda em participar neste estudo?</li> <li>2. Permite a utilização dos dados recolhidos apenas para fins académicos?</li> <li>3. Autoriza a filmagem e a gravação desta entrevista?</li> </ol>
2) Recolha de dados biográficos	Informação pessoal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterizar a entrevistada;</li> <li>• Recolher informação pessoal.</li> </ul>	1. Qual a sua idade?
	Informação profissional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolher informação profissional.</li> </ul>	2. Quantos anos tem de serviço como auxiliar de educação?

			3. Há quantos anos exerce a função de auxiliar de educação na instituição?
	Informação sobre a meditação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolher informação sobre a prática de meditação.</li> </ul>	1. Já alguma vez praticou meditação? Se sim, há quanto tempo e com que regularidade?
3) Acerca do grupo de crianças		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer a opinião da entrevistada quanto à prática das sessões de meditação criativa com o grupo;</li> <li>• Comparar as respostas antes e depois da realização das sessões de meditação criativa.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. É o primeiro ano que se encontra com este grupo de crianças?</li> <li>2. Sabe se este grupo de crianças já teve algum contacto com exercícios de meditação? Se sim, em que circunstâncias?</li> <li>3. Como as crianças se sentem quando realizam atividades criativas (por exemplo, pintura, dança, música)?</li> <li>4. Qual acha que vai ser a reação do grupo a esta temática “meditação criativa”?</li> <li>5. Acha que os encarregados de educação vão aderir e participar na investigação?</li> <li>6. Na sua opinião, quais as vantagens da prática da meditação criativa para as crianças?</li> </ol>

		7. Já exerceu a sua atividade profissional com crianças que meditam e crianças que não meditam? Se sim, existe alguma vantagem ou diferença quando exerce a sua atividade profissional com as crianças que meditam?
--	--	---

**Guião da Entrevista 2**  
**(depois da prática da educadora estagiária)**

**Tema:** Realização de sessões de meditação criativa com o grupo de crianças.

**Entrevistada:** Auxiliar de educação

**Data:**

**Objetivo:** Saber se a auxiliar de educação verificou mudanças no comportamento/atitudes das crianças após as sessões de meditação criativa.

**Garantia de confidencialidade:** As informações recolhidas destinam-se exclusivamente a fins académicos. O nome das crianças não irá ser mencionado, nem o nome da respetiva equipa educativa, garantindo-se a confidencialidade dos mesmos.

A presente entrevista ocorre no âmbito da prática de ensino supervisionada como um recurso que contribuirá para a investigação sobre os benefícios da complementaridade da meditação e a educação artística em crianças de jardim de infância. Com esta entrevista pretende-se:

- Saber se as crianças teceram comentários acerca das sessões de meditação criativa;
- Quais os benefícios que na perspetiva da auxiliar de educação, a meditação criativa poderá ter oferecido ao grupo, tanto na sua rotina como na sua forma de estar em sala de atividades ou noutras situações;
- Qual a opinião da auxiliar de educação acerca das sessões que foram realizadas com as crianças.

Informo que todos os dados serão tratados de forma totalmente confidencial, como forma de preservar a sua identidade e anonimato dos dados. Quero então, pedir autorização para gravar em áudio a entrevista.

Tomei conhecimento e aceito os termos acima descritos.

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

A entrevistada,

\_\_\_\_\_

A investigadora,

\_\_\_\_\_

**Guião da Entrevista 2**  
(depois da prática da educadora estagiária)

**Tema:** Realização de sessões de meditação criativa com o grupo de crianças.

**Entrevistada:** Auxiliar de educação

**Data:**

**Objetivo:** Saber se a auxiliar de educação verificou mudanças no comportamento/atitude das crianças após as sessões de meditação criativa.

**Garantia de confidencialidade:** As informações recolhidas destinam-se exclusivamente a fins académicos. O nome das crianças não irá ser mencionado, nem o nome da respetiva equipa educativa, garantindo-se a confidencialidade dos mesmos.

<b>Blocos</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Formulação das questões</b>
1) Legitimação da entrevista	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar em que consiste a entrevista;</li> <li>• Garantir confidencialidade da informação;</li> <li>• Solicitar a sua colaboração para o estudo e permissão para a gravação.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concorda em participar neste estudo?</li> <li>2. Permite a utilização dos dados recolhidos apenas para fins académicos?</li> <li>3. Autoriza a filmagem e a gravação desta entrevista?</li> </ol>
2) Acerca do grupo de crianças	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer a opinião da entrevistada quanto à prática das sessões de meditação criativa já realizadas com o grupo;</li> <li>• Comparar as respostas antes e depois da realização das sessões de meditação criativa.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Após a conclusão das sessões de meditação criativa, que comentários ou observações obteve por parte dos encarregados de educação?</li> <li>2. Observou algumas diferenças entre o grupo após as sessões concluídas? Se sim, especifique as diferenças observadas.</li> </ol>

		<p>3. Atualmente, as crianças tecem comentários sobre as sessões? Se sim, quais os comentários?</p> <p>4. Na sua opinião a prática de meditação criativa é benéfica para o bem-estar das crianças? Justifique.</p>
--	--	--

## Apêndice G- Guiões dos inquéritos por questionário realizados aos(às) encarregados(as) de educação do grupo experimental

### Guião do Questionário 1 (antes da prática da educadora estagiária)

**Tema:** Realização de sessões de meditação criativa com o grupo de crianças.

**Entrevistados(as):** Encarregados(as) de educação do grupo experimental.

**Objetivo:** Perceber o que os encarregados de educação entendem acerca da temática em estudo, bem como, quais as suas expectativas e previsões no decorrer da investigação.

**Momento:**

**Garantia de confidencialidade:** As informações recolhidas destinam-se exclusivamente a fins académicos. O nome das crianças não irá ser mencionado, garantindo-se assim a confidencialidade das mesmas.

O presente questionário ocorre no âmbito da prática de ensino supervisionada como um recurso que contribuirá para a investigação sobre os benefícios da meditação criativa em crianças de jardim de infância. Com a aplicação do questionário pretende-se:

- Entender o que os(as) encarregados(as) de educação reflexionam sobre a temática “meditação criativa”
- Perceber quais os benefícios que na perspetiva dos(as) encarregados(as) de educação, a meditação criativa poderá oferecer ao grupo/ a cada criança, tanto na sua rotina como na sua forma de estar em sala de atividades ou noutras situações.

Informo que todos os dados serão tratados de forma totalmente confidencial, como forma de preservar a sua identidade e anonimato dos dados. Agradeço, desde já, a vossa colaboração.

#### Parte I- Elementos de identificação (educando/a)

1. Nome da criança: \_\_\_\_\_

2. Idade da criança: \_\_\_\_\_

3. Género: Feminino  Masculino

#### Parte II- Meditação criativa

2.1. Já alguma vez praticou meditação?

Sim  Não

2.2. E o(a) seu(sua) educando(a) já praticou meditação?

Sim

Não

2.2.1. Se sim, há quanto tempo e com que regularidade?

---

---

---

2.3. Alguma vez ouviu falar acerca da temática meditação criativa?

Sim

Não

### Parte III- Implementação da meditação criativa

3.1. Qual acha que vai ser a reação do grupo a esta temática “meditação criativa”?

---

---

---

3.2. Que tipo de momentos acha que o(a) seu(sua) educando(a) irá ter contacto, nas sessões de meditação criativa?

---

---

---

3.3. Para si, sensivelmente quanto tempo de atenção e concentração consegue manter o(a) seu(sua) educando(a)?

5 minutos

10 minutos

15 minutos

>15 minutos

3.4. Na sua opinião a meditação criativa contribui para a concentração e atenção das crianças?

Sim

Não

Muito obrigada pela sua colaboração!

## Guião do Questionário 2

(depois da prática da educadora estagiária)

**Tema:** Realização de sessões de meditação criativa com o grupo de crianças.

**Entrevistados(as):** Encarregados(as) de educação do grupo experimental

**Objetivo:** Reconhecer possíveis alterações comportamentais referenciadas pelos encarregados de educação depois do decorrer da investigação.

**Garantia de confidencialidade:** As informações recolhidas destinam-se exclusivamente a fins académicos. O nome das crianças não irá ser mencionado, garantindo-se assim a confidencialidade das mesmas.

O presente questionário ocorre no âmbito da prática de ensino supervisionada como um recurso que contribuirá para a investigação sobre os benefícios da meditação criativa em crianças de jardim de infância. Com a aplicação do questionário pretende-se:

- Perceber se as crianças teceram comentários acerca as sessões de meditação criativa.
- Entender quais os benefícios que as sessões trouxeram para o dia a dia das crianças, tanto na sua rotina como na sua forma de estar em sala de atividades ou noutras situações.

Informo que todos os dados serão tratados de forma totalmente confidencial, como forma de preservar a sua identidade e anonimato dos dados. Agradeço, desde já, a vossa colaboração.

### Parte I- Elementos de identificação (educando/a)

1. Nome da criança: \_\_\_\_\_

2. Idade da criança: \_\_\_\_\_

3. Género: Feminino  Masculino

### Parte II- Observações após a prática de meditação criativa

2.1. O(a) seu(sua) educando(a) demonstrou gostar das sessões de meditação criativa?

Sim  Não

2.2. Após a conclusão das sessões de meditação criativa, que comentários ou observações obteve por parte do(a) seu(sua) educando(a)?

---

---

---

2.3. Nota diferenças no comportamento do(a) sua(seu) educando(a) depois das sessões de meditação criativa?

Sim  Não

2.3.1. Se sim, especifique as diferenças de comportamento observadas.

---

---

---

2.4. Na sua opinião a prática de meditação criativa é benéfica para o bem-estar das crianças?

Sim  Não

2.4.1. Justifique a sua escolha.

---

---

---

Muito obrigada pela sua colaboração.

**Apêndice H- Tabela de observação- Participação por parte das crianças nas sessões e respostas dos(as) encarregados(as) de educação aos questionários**

Criança	Número de sessões								Respondeu ao inquérito	
	1	2	3	4	5	6	7	8	antes das sessões	depois das sessões
A		X	X	X	X		X		Sim	Sim
B									Sim	Não
C	X	X	X	X	X	X	X		Sim	Sim
D		X	X	X	X	X	X		Sim	Sim
E	X	X	X	X	X		X		Sim	Sim
F	X	X	X	X	X	X			Sim	Sim
G	X	X	X	X	X		X		Sim	Não
H	X			X			X		Sim	Sim
I	X	X	X	X					Não	Não
J									Não	Não
K	X					X			Sim	Não
L	X	X	X	X	X	X	X		Sim	Sim
M	X	X	X	X	X	X	X		Sim	Sim
N	X								Não	Não
O	X	X		X					Sim	Sim
P	X		X						Não	Não
Q	X			X					Sim	Sim
R	X	X			X	X	X		Sim	Não
S	X			X					Sim	Sim
T									Não	Não
U	X	X	X	X					Sim	Não
V	X	X	X	X	X	X			Sim	Sim
W									Não	Não
X									Sim	Sim
Y	X		X	X	X	X	X		Sim	Sim

## Apêndice I- Tabela de observação da atividade de diagnóstico: “Jogo da Memória”

**Data:** 28 de dezembro até 5 de janeiro.

**Momento:** Mesa de recepção das crianças da instituição.

**Objetivo:** Perceber qual o tempo que cada criança demora a realizar a atividade jogo da memória.

**Nota:** Todas as crianças começaram por colocar todas as peças do jogo viradas para baixo. Posteriormente realizou-se a contagem do tempo, até cada criança formar os pares correspondentes.

Tabela de Observação- Modelo de notas de campo							
Atividade “Jogo da Memória”							
Criança	Idade	Data	Tempo (antes da prática de meditação)	Observações	Data	Tempo (depois da prática de meditação)	Observações
Criança A	4 anos e 9 meses	4 janeiro	01:49:32h	-Muita concentração; -Sempre que fazia par organizava os mesmos.			Estes campos destinavam-se à anotação do tempo de atenção e concentração depois da prática de meditação, contudo não contaram com o devido preenchimento, pois com a epidemia esta atividade de diagnóstico não foi concluída e de certa forma, não se concretizou.
Criança B	5 anos e 1 mês	5 janeiro	01:33:60h	-Muita concentração; -Falava muito: “Será este? Acho que não”;			
Criança C	4 anos e 6 meses			Não participou devido à pandemia.			
Criança D	5 anos e 10 meses			Não participou devido à pandemia.			
Criança E	4 anos e 8 meses			Não participou devido à pandemia.			
Criança F	5 anos e 7 meses	5 janeiro	01:09:79h	-Muita concentração e atenção; -Esteve em silêncio durante a construção; -Encontrou os pares facilmente.			
Criança G	5 anos e 10 meses	28 dezembro	01:30:67h	-Muita concentração e atenção no início; -Falava muito: “ganhei”.			
Criança H	5 anos e 9 meses			Não participou devido à pandemia.			
Criança I	5 anos	6 janeiro	02:08:54h	-Muita concentração; -Falava muito;			

				-Encontrou pares facilmente, recordava-se dos locais de cada par.
<b>Criança J</b>	4 anos e 7 meses			Não participou devido à pandemia.
<b>Criança K</b>	4 anos e 7 meses			Não participou devido à pandemia.
<b>Criança L</b>	5 anos e 7 meses	5 janeiro	02:24:81h	-Falava muito, dizia todos os pares/conjuntos, “um sol, outro sol”.
<b>Criança M</b>	6 anos e 2 meses			Não participou devido à pandemia.
<b>Criança N</b>	5 anos	5 janeiro	01:20:45h	-Muita concentração; -Encontrou facilmente os pares.
<b>Criança O</b>	5 anos e 6 meses	28 dezembro	01:31:34h	-Falou muito, mas encontrou facilmente os pares.
<b>Criança P</b>	5 anos e 1 mês	28 dezembro	01:45:66h	-Muita concentração; -Falou muito: “encontrei”, “boa”.
<b>Criança Q</b>	6 anos	4 janeiro	01:57:23h	-Muita concentração e construção em silêncio.
<b>Criança R</b>	4 anos e 6 meses			Não participou devido à pandemia.
<b>Criança S</b>	5 anos e 1 mês			Não participou devido à pandemia.
<b>Criança T</b>	5 anos			Não participou devido à pandemia.
<b>Criança U</b>	5 anos e 3 meses			Não participou devido à pandemia.
<b>Criança V</b>	5 anos e 7 meses	28 dezembro	01:56:67h	-Falou muito: “Yeah”, “sou um campeão”.
<b>Criança W</b>	4 anos e 1 mês	28 dezembro	01:58:34h	-Muita concentração e atenção.
<b>Criança X</b>	4 anos e 6 meses	28 dezembro	01:38:91h	-Colocava mais do que duas cartas viradas para cima.
<b>Criança Y</b>	5 anos e 1 mês	28 dezembro	01:22:43h	-Concentração; -Sempre que encontrava um par falava: “encontrei”.

## Apêndice J- Tabela de observação da atividade de diagnóstico: “Construção do Puzzle”

**Data:** 28 janeiro até 5 de janeiro.

**Momento:** Mesa de recepção das crianças da instituição

**Objetivo:** Perceber qual o tempo que cada criança demora a realizar a atividade construção do Puzzle.

**Nota:** Todas as crianças começaram a realizar o puzzle depois de todas as peças estarem colocadas para cima. Posteriormente realizou-se a contagem do tempo da construção do Puzzle.

Tabela de Observação- Modelo de notas de campo							
Atividade “Construção do Puzzle”							
Criança	Idade	Data	Tempo (antes da prática de meditação)	Observações	Data	Tempo (depois da prática de meditação)	Observações
Criança A	4 anos e 9 meses	4 janeiro	14:48:23h	-Cantava para se concentrar; -Afirmava: “Este é assim”; -Alguma dificuldade na construção, com auxílio associou facilmente as peças.	Estes campos destinavam-se à anotação do tempo de atenção e concentração depois da prática de meditação, contudo não contaram com o devido preenchimento, pois com a epidemia esta atividade de diagnóstico não foi concluída e de certa forma, não se concretizou.		
Criança B	5 anos e 1 mês	5 janeiro	12:57:45h	-Muita concentração no início; -Falava muito: “Será este? Acho que não”; -O desenho tinha muitas cores misturadas o que complicou a construção.			
Criança C	4 anos e 6 meses			Não participou devido à pandemia.			
Criança D	5 anos e 10 meses			Não participou devido à pandemia.			
Criança E	4 anos e 8 meses			Não participou devido à pandemia.			
Criança F	5 anos e 7 meses	5 janeiro	06:55:43h	-Muita concentração e atenção; -Esteve em silêncio durante a construção;			

				-Encontrou os pares facilmente, construindo o puzzle rapidamente.
<b>Criança G</b>	5 anos e 10 meses	28 dezembro	10:00:45h	-Muita concentração no início; -No final necessitou de auxílio.
<b>Criança H</b>	5 anos e 9 meses	4 janeiro	02:29:56h	Construção do puzzle com 3 peças e auxílio da terapeuta, devido a Necessidades Educativas Específicas (NEE). -Associação correta das peças.
<b>Criança I</b>	5 anos	6 janeiro	23:24:34h	-Muita distração e dificuldade de associação; -Frustração, quando ia a meio, não conseguiu encontrar a peça correta e desmontou a construção que já tinha feito; -Necessitou de auxílio.
<b>Criança J</b>	4 anos e 7 meses			Não participou devido à pandemia.
<b>Criança K</b>	4 anos e 7 meses			Não participou devido à pandemia.
<b>Criança L</b>	5 anos e 7 meses	5 janeiro	08:40:73h	Acostumada a montar puzzle. -Pouca concentração, falou muito: “Como recortaram isto?”; “Isto é um puzzle de papel.”; -Rápida associação e construção.
<b>Criança M</b>	6 anos e 2 meses			Não participou devido à pandemia.
<b>Criança N</b>	5 anos	5 janeiro	03:56:68h	-Muita concentração; -Rápida associação e construção.
<b>Criança O</b>	5 anos e 6 meses	28 dezembro	07:40:67h	-Alguma dispersão existencial; -Falou muito no decorrer da construção, “Como recortaste o puzzle? “Já não sei onde está”.
<b>Criança P</b>	5 anos e 1 mês	28 dezembro	18:46:34h	-Muita dificuldade de associação; -Alguma desmotivação; -Necessitou de auxílio.
<b>Criança Q</b>	6 anos	4 janeiro	12:20:56h	-Facilidade em juntar peças; -Muita concentração e construção em silêncio.


<b>Criança R</b>	4 anos e 6 meses			Não participou devido à pandemia.
<b>Criança S</b>	5 anos e 1 mês	6 janeiro	14:10:32h	-Dificuldade em começar a associação; -Construiu sempre com auxílio, contudo, conseguiu associar as peças.
<b>Criança T</b>	5 anos			Não participou devido à pandemia.
<b>Criança U</b>	5 anos e 3 meses	6 janeiro	26:28:12h	-Concentração apenas no início; -Conseguiu realizar junções no início depois começou a dispersar e a falar muito; -Necessitou de auxílio.
<b>Criança V</b>	5 anos e 7 meses	28 dezembro	07:45:08h	-Muita concentração e atenção; -Não necessitou de auxílio.
<b>Criança W</b>	4 anos e 1 mês	28 dezembro	10:16:89h	Acostumada a montar puzzle. -Muita concentração e atenção.
<b>Criança X</b>	4 anos e 6 meses	28 dezembro	08:02:89h	-Pouca atenção, sempre a olhar ao redor; -Pouca paciência durante a construção.
<b>Criança Y</b>	5 anos e 1 mês	28 dezembro	10:32:70h	-Concentração no início; -Alguma dispersão e conversa: “Formei um quadrado”; -Necessitou de auxílio.


## Apêndice K- Exemplos das planificações entregues aos(as) encarregados(as) de educação antes das sessões de meditação criativa


### Sessão 1


#### Meditação Criativa


Planificação dia 10 de fevereiro

 **Relaxamento:** Bola de luz colorida, que vai descendo da cabeça até aos pés, deixando todo o corpo colorido e calmo.

 **Respiração:** Utilizando o balão com fio, realizar exercícios de respiração.

 **Meditação:** (Colocar o balão, entre das pernas e as mãos em cima do joelho, para treinar a postura) Mediação do livro: "O menino estrela" de Susana Guerreiro.

 **Brincadeira criativa:** Equilibrar o balão- nas costas da mão, de olhos fechados, num só pé, em cima do pé, com um dedo, entre outros.

 **Para fazer em casa:** Construir a própria estrela (disponibilizado um molde em anexo), para quando a criança tocar na estrela o coração brilhar ainda mais!

Com luz e amor no nosso coração, assim acabou a nossa meditação!

### Sessão 7

#### Meditação Criativa

Planificação dia 8 de março

 **Relaxamento:** Utilizando os membros superiores.

 **Respiração:** Realizada durante a meditação guiada.

 **Meditação Guiada:** Viagem de foguetão (adaptação do livro: "52 meditações para crianças", de Susana Guerreiro, p.66)

 **Brincadeira criativa:** Teatro de sombras chinesas utilizando o livro: "O que sabe a lua?", de Michael Grejniec. Brincadeira adivinha a sombra do animal.

 **Para fazer em casa:** Construir duas maracas, com materiais disponíveis em casa.


Com luz e amor no nosso coração, assim acabou a nossa meditação!

**Apêndice L- Exemplos do material necessário entregues aos(às) encarregados(as) de educação antes das sessões de meditação criativa**

**MATERIAL**

PARA DIA 17 DE FEVEREIRO


Pano de seda  
ou  
Pano de algodão  
Ou  
Lenço de papel



**MATERIAL**

PARA DIA 24 DE FEVEREIRO

Binóculos  
Barco de Papel



**Apêndice M- Exemplos da produção criativa entregue aos(às) encarregados(as) de educação depois das sessões de meditação criativa**

*Sessão 6*

**Meditação Criativa**  
Planificação dia 4 de março

Constrói um mobile, com referência principal à lua.  
(Moldes disponíveis na próxima página)

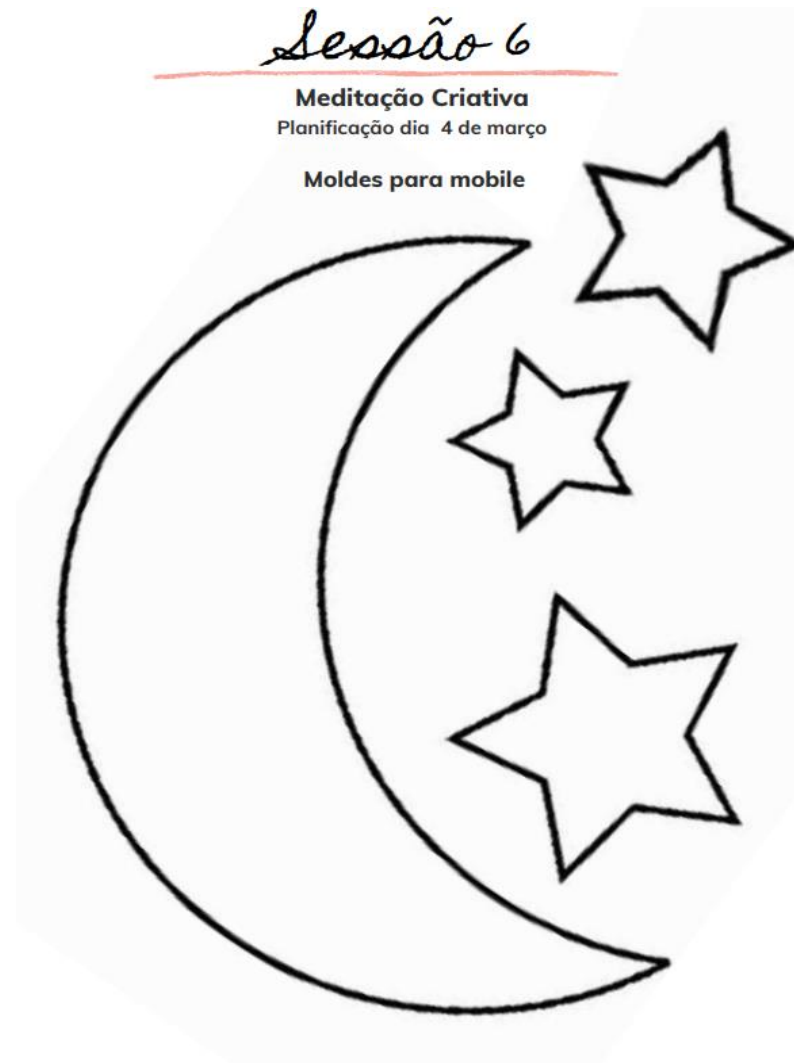
Quero que partilhes a tua produção na próxima sessão de meditação criativa.



*Sessão 6*

**Meditação Criativa**  
Planificação dia 4 de março

Moldes para mobile



## Apêndice N- Exemplos de brincadeiras criativas utilizados durante as sessões de meditação criativa

# BRINCADEIRA RÍTMICA



Roda, roda, roda  
Baixo, baixo, baixo  
Roda, roda, roda  
Alto, alto, alto  
Roda, roda, roda.  
Txe, txe, txe

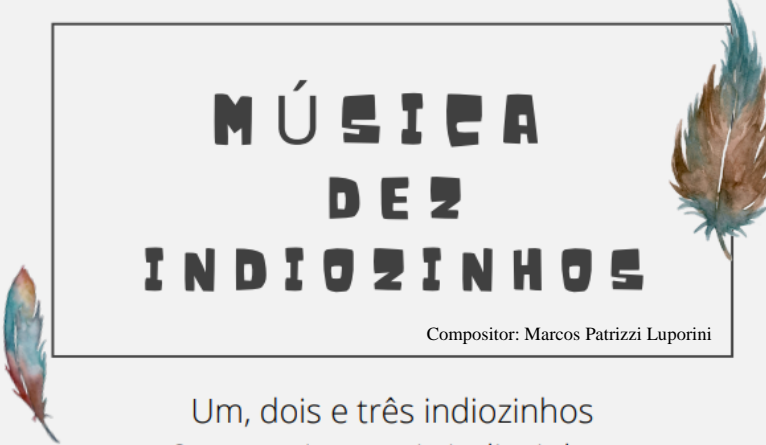
Mão em cima  
Mão em baixo  
Mão em cima  
Mão em baixo  
Txe, txe, txe



E vamos repetir.

# MÚSICA DEZ INDIOZINHOS

Compositor: Marcos Patrizzi Luporini



Um, dois e três indiozinhos  
Quatro, cinco, seis indiozinhos  
Sete, oito, nove indiozinhos  
Dez indiozinhos são.

Iam a navegar rio abaixo  
Quando um crocodilo se aproximou  
Os indiozinhos olharam para baixo  
E o barco quase se virou.

E remaram remaram remaram remaram  
Remaram remaram remaram remaram

Até chegarem a uma ilha.

