

Beatriz Correia Lourenço

A Meditação e a Área do Conhecimento do Mundo



UAAlg

UNIVERSIDADE DO ALGARVE

Escola Superior De Educação e Comunicação

Prática de Ensino Supervisionada

2021

Beatriz Correia Lourenço

A Meditação e a Área do Conhecimento do Mundo

Mestrado em Educação Pré-escolar

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Professor Doutor Luís Sérgio Gonçalves Vieira



Escola Superior De Educação e Comunicação

Prática de Ensino Supervisionada

2021

A Meditação e a Área do Conhecimento do Mundo

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.

Nome

Copyright © - Beatriz Correia Lourenço. 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 meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

Agradecimentos

Ao longo da nossa vida, surgem momentos que nos incentivam a seguir em frente com mais coragem e empenho para alcançarmos os nossos objetivos e vivermos os nossos sonhos. Por outro lado, existem momentos que nos levam a querer desistir, deixar todo o trabalho realizado para trás e a pensar que o nosso sonho não é para nós, que estamos a voar demasiado alto para as nossas asas e que vamos acabar por dar uma queda ainda maior que nós. É nestes precisos momentos que aparecem na nossa vida pessoas que nos chamam à razão, nos enchem de coragem e força para continuarmos a lutar por aquilo que realmente queremos para nós, é a estas mesmas pessoas que aqui agradeço.

Em primeiro lugar, agradeço ao meu orientador, Professor Doutor Luís Sérgio Gonçalves Vieira, por toda a sua disponibilidade, paciência, empenho e ajuda concedida.

Aos meus pais e restante família que sempre acreditaram que seria capaz de realizar o meu sonho de criança de, um dia, ser educadora de infância.

Ao meu namorado por estar sempre presente, não me deixar desistir e me incentivar a elaborar este relatório com calma e paciência.

À minha amiga e colega de curso Márcia Lopes, por todos os dias durante todo este tempo ter estado a meu lado, ajudando-me, aconselhando-me e sendo aquela que me acompanha sempre e para todo o sempre.

A toda a Comunidade de S. Paulo que, fazendo a sua parte como família do coração, sempre me incentivou a cumprir todas as minhas responsabilidades apoiando-me em todas as decisões que tomei durante estes anos.

Para terminar, deixo uma frase de Antoine de Saint-Exupéry, autor do livro O Príncipezinho, que me diz muito:

“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós”

Resumo

A presente investigação tem como principal objetivo perceber se a prática da meditação aliada à área do conhecimento do mundo, definida nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar, é vantajosa para a aprendizagem das crianças em idade pré-escolar, mais propriamente, 17 crianças dos 3 aos 5 anos. Para realizar este estudo foi definida uma questão de investigação: “Será a meditação uma prática vantajosa para a aprendizagem do conhecimento do mundo, em Educação Pré-escolar?”, assim como um conjunto de objetivos, sendo eles: conhecer a perspetiva da educadora cooperante e da auxiliar de ação educativa face à prática da meditação; entender a conexão da educadora cooperante com à área do conhecimento do mundo; entender a perspetiva da educadora cooperante e da auxiliar de ação educativa face à utilização da meditação como método de aprendizagem; perceber se a meditação é uma possível estratégia favorável à aprendizagem do conhecimento do mundo para este grupo. Para recolher informação foram definidos como métodos de recolha de dados: a técnica de observação direta participante e a entrevista semiestruturada.

Para a elaboração deste relatório, foi realizada uma pesquisa de forma a ser contruído um enquadramento conceptual constituído por informações fidedignas acerca dos temas abordados. O estudo tem como base a investigação qualitativa. Através da recolha de dados de diagnóstico, pretendeu-se conhecer a opinião, tanto da educadora cooperante como da auxiliar de ação educativa que acompanha o grupo participante, acerca do tema em estudo, assim como a opinião das crianças antes e depois das sessões de meditação aliadas à área de conhecimento do mundo.

É importante referir que este relatório foi realizado em plena pandemia COVID-19, onde grande parte da prática foi realizada via aprendizagem à distância em confinamento. Por estes constrangimentos, a vertente prática desta mesma investigação não foi possível de realizar. Consequentemente, os resultados são constituídos por suposições e conclusões que a investigadora elaborou a partir do diagnóstico que realizou e das pesquisas que realizou para a investigação.

Palavras-chave: Meditação; Área do conhecimento do mundo; Educação pré-escolar

Abstract

The main objective of the present investigation is whether the practice of meditation combined with the Area of Knowledge of the World, defined in Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar, a curriculum guideline for Pre-School Education, is advantageous for the learning of children of pre-school age, more properly, 17 children aged 3 to 5 years. To carry out this study, a research question was defined: "Is meditation an advantageous practice for learning the knowledge of the world in Preschool Education?", as well as a set of objectives, namely: knowing the perspective of the kindergarten teacher and of the educational assistant regarding the practice of meditation; understand the connection of the kindergarten teacher with the world's knowledge area; understand the perspective of the kindergarten teacher and the assistant of educational regarding the use of meditation as a learning method; realize if meditation is a possible strategy favorable to learning the knowledge of the world for this group. To collect information, the direct participant observation technique and the semi-structured interview were defined as data collection methods.

For the preparation of this report, a research was carried out to build a conceptual framework consisting of reliable information about the related themes. The study is based on qualitative investigation, Through the collection of diagnostic data, it was intended to know the opinion of both the cooperating educator and the educational action assistant who accompanies the participating group, about the topic under study, as well as the opinion of the children before and after the meditation sessions allied to the world's knowledge area.

It is important to mention that this report was carried out in the midst of the COVID-19 pandemic, where a large part of the practice carried out through distance learning in lockdown, and the practical aspect of this same investigation, it was not possible to carry out, consequently, the results are constituted by assumptions and rights that the researcher elaborated based on the diagnosis and on what she researched to carry out the investigation.

Keywords: Meditation; World knowledge area; Preschool education

Índice

Resumo	iii
Abstract	iv
Índice de Apêndices.....	vii
Lista de Siglas e Acrónimos.....	viii
Introdução.....	1
Parte I – Enquadramento Conceptual	3
Capítulo 1 – A prática da Meditação em contexto de Educação Pré-escolar aliada à Exploração da Área do Conhecimento do Mundo	3
1.1 Abordando a meditação.....	3
1.2 <i>Mindfulness</i>	5
1.3 Meditação para crianças em educação pré-escolar	6
1.4 A Área do Conhecimento do Mundo segundo as Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar (OCEPE).....	8
1.4.1 O papel do(a) educador(a) de infância no âmbito do Conhecimento do Mundo 10	
1.5 A Meditação aliada à Área do Conhecimento do Mundo.....	11
1.5.1 A promoção da aprendizagem do Conhecimento do Mundo através da meditação	11
Parte II – Estudo Empírico	14
Capítulo 2 – Metodologia.....	14
2.1 Situação Problema.....	14
2.2 Questão de investigação	15
2.3 Objetivos da investigação	15
2.4 Natureza do estudo.....	16
2.5 Métodos de recolha de dados.....	17
2.5.1 Observação direta participante.....	18
2.5.1.1 Conversa informal com a educadora cooperante e a auxiliar de ação educativa	18
2.5.2 Entrevista semiestruturada	18
3.6 Caracterização do contexto	19
2.7 Caracterização dos participantes.....	20
2.8 Procedimentos éticos	20
Capítulo 3 - Intervenção pedagógica	21
3.1 Fase 1 – Diagnóstico	21
3.1.1 Entrevista semiestruturada à educadora cooperante	21
3.1.2 Entrevista semiestruturada à auxiliar de ação educativa.....	22

3.1.3 Entrevista semiestruturada às crianças antes das sessões de meditação.....	22
3.1.4 Entrevista semiestruturada às crianças após as sessões de meditação	22
3.2 Fase 2 – Estratégias de intervenção	23
3.2.1 Atividades planeadas.....	23
3.2.1.1 Atividade isolada	25
Capítulo 4 – Apresentação, análise interpretativa e discussão dos dados.....	26
4.1 Apresentação e Interpretação do diagnóstico.....	26
4.1.1 Apresentação e análise da entrevista semiestruturada à educadora cooperante	26
4.1.2 Apresentação e análise da entrevista semiestruturada à auxiliar de ação educativa	28
4.2 Análise de estratégias de intervenção educativa.....	29
4.3. Discussão dos dados	30
Conclusão.....	32
Referências bibliográficas.....	33
Apêndices	35

Índice de Apêndices

Apêndice A – Respostas da educadora à entrevista semiestruturada.....	p.35
Apêndice B – Respostas da auxiliar de ação educativa à entrevista semiestruturada.....	p.41
Apêndice C – Documento de autorização para a elaboração de atividades no âmbito do Projeto de Investigação.....	p.46
Apêndice D – Guião da entrevista semiestruturada à educadora cooperante....	p.48
Apêndice E – Guião da entrevista semiestruturada à auxiliar de ação educativa	p.54
Apêndice F – Guião da entrevista semiestruturada às crianças antes das sessões de meditação.....	p.60
Apêndice G – Guião da entrevista semiestruturada às crianças após as sessões de meditação.....	p.64
Apêndice H – Planificação das atividades.....	p.68
Apêndice I – Planificação da sessão de meditação isolada.....	p.70

Lista de Siglas e Acrónimos

OCEPE - Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar

Introdução

Este documento consiste no Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada, a última etapa de avaliação do Mestrado em Educação Pré-escolar.

O presente relatório tem como objetivo perceber se a prática da meditação aliada à área do conhecimento do mundo é vantajosa para as aprendizagens das crianças a nível desta mesma área. Este estudo foi realizado com um grupo de crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos de idade.

O tema da investigação surgiu de uma experiência em trabalho de campo realizado no 3.º ano da Licenciatura em Educação Básica, onde uma educadora cooperante, que a investigadora teve oportunidade de acompanhar, mostrou ser possível aliar a meditação à área do conhecimento do mundo e, a partir desta, retirar aprendizagens significativas para as crianças, motivando-as a estarem mais concentradas, proativas e atentas para com o meio ambiente que as rodeia.

Para a realização deste documento foi necessário realizar uma pesquisa aprofundada de ambos os temas com vista a obter um maior conhecimento. Importante será referir que, apesar de uma extensa pesquisa, não foram encontrados quaisquer estudos acerca da aliança destes mesmos dois temas, sendo que as conclusões serão retiradas dos dados obtidos e dos estudos individuais de cada tema.

Este relatório tem como questão de investigação: “Será a meditação uma prática vantajosa para a aprendizagem do conhecimento do mundo, em Educação Pré-escolar?” sendo o objetivo geral perceber se a meditação é vantajosa para a aprendizagem do conhecimento do mundo. Deste objetivo geral surgem alguns objetivos específicos a alcançar, sendo eles: conhecer a perspetiva da educadora cooperante e da auxiliar de ação educativa face à prática da meditação; entender a relevância que a educadora cooperante confere à área do conhecimento do mundo, conhecer a perspetiva da educadora e da auxiliar de ação educativa face à utilização da meditação como método de aprendizagem; e perceber se a meditação é uma possível estratégia favorável à aprendizagem do conhecimento do mundo para este grupo.

A investigação apresentada neste relatório está dividida em duas partes, que por sua vez estão divididas em capítulos, cinco no total, estando um deles segmentado em duas fases.

A Parte I consiste no Enquadramento Conceptual que se encontra dividido em dois capítulos onde são abordados assuntos como: A prática da meditação em educação pré-escolar, *Mindfulness*, Meditação para crianças em educação pré-escolar, Área do Conhecimento do Mundo, a meditação aliada à Área do Conhecimento do Mundo. São ainda apresentadas a situação problema da investigação, a questão e os objetivos a atingir.

Na segunda parte do estudo é abordado o Estudo Empírico que, é constituído por três capítulos: Metodologia, Intervenção Pedagógica, Apresentação, análise e discussão dos dados.

Por fim, é realizada uma conclusão acerca dos resultados obtidos e de todo o percurso da investigação.

Parte I – Enquadramento Conceptual

Capítulo 1 – A prática da Meditação em contexto de Educação Pré-escolar aliada à Exploração da Área do Conhecimento do Mundo

1.1 Abordando a meditação

A meditação “representa de um modo global, e em crescimento, um estilo de vida que modifica a nossa relação connosco próprios e com o mundo”

Christophe André, 2018, p.19

A palavra meditação, segundo o dicionário online Priberam, significa o ato de meditar, refletir, contemplação mental, considerar, pensar sobre, refletir, entre outros. (Priberam, 2021)

A meditação é uma prática contemplativa com origem no Oriente e é essencialmente associada à imagem histórica de Buddha e, conseqüentemente, ao budismo, sendo que é geralmente relacionada com a religião. Contudo, nem todos os que praticam meditação estão associados ao budismo ou até a qualquer religião, sendo que a definição de meditação varia de sociedade para sociedade, e é influenciada pelas suas crenças, valores, características e costumes. (Fábrica, 2019)

São vários os autores que definem a meditação enquanto conceito. Por exemplo, segundo Shapiro (1981), como citado por Menezes e Dell’Agilio (2009), a meditação pode ser definida como uma prática onde estão envolvidas um conjunto de técnicas que têm como principal objetivo treinar a atenção. Desta forma é também definida como um processo de autorregulamento da atenção, sendo que através desta prática se aprende a ter controlo naquilo que se pretende focar a atenção, isto segundo Davidson e Goleman, (1977) e Goleman e Schwartz, (1976), como citado por Menezes e Dell’Agilio (2009).

Para Leal (2015) “a meditação é uma prática simples, natural, eficaz, promotora de saúde, equilíbrio, pacificação e bem-estar. (...) promov[e] o autoconhecimento e desenvolv[e] o equilíbrio” (p.13)

Fontana e Slack (2017) são da opinião de que a meditação não consiste apenas na posição sentada, onde quem a pratica está concentrado e tranquilo, por muito que estes aspetos sejam importantes para a prática. A meditação permite desenvolver técnicas de controlo da mente que podem ser utilizados pelos praticantes não só durante as sessões como também no seu dia a dia. Afirmam, ainda, que

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.14)

Hoje em dia a meditação está presente de forma veemente uma vez que surgiram, ao longo do tempo, métodos de meditação laicos, como referido anteriormente, onde a prática não está ligada a nenhum culto ou religião, estando inteiramente acessível a qualquer pessoa consoante as suas necessidades e objetivos e dos quais os benefícios estão comprovados cientificamente (André, 2018).

Segundo André (2018), a meditação releva ter diversos benefícios na saúde de quem a pratica, como por exemplo, a diminuição dos níveis de inflamação, a alteração dos genes associados ao stress e o abrandamento do envelhecimento celular. Refere ainda que um outro benefício imediato da meditação consiste no controlo atencional, como já foi igualmente referido acima, segundo Shapiro (1981), como citado por Menezes e Dell'Agilio (2009). A concentração é algo fulcral para a lógica de pensamento de um indivíduo e, sendo que hoje em dia o meio evolvente contraria em diversos aspetos a capacidade de concentração, a meditação é algo que promove essa mesma capacidade de forma que o autocontrolo exista e seja eficaz nas ações consequentes.

O mesmo autor, André (2018), refere ainda que a meditação consiste num meio de aprofundamento no conhecimento próprio, uma vez que permite uma maior concentração sobre o próprio indivíduo, as suas características e situações da vida, contribuindo também para o equilíbrio emocional e para a aprendizagem relativa às relações humanas. (André, 2018)

1.2 *Mindfulness*

Mindfulness é sentir o sol na pele, sentir lágrimas salgadas a correr pela face, sentir a onda de frustração no corpo. Mindfulness é experimentar a alegria e a tristeza quando esses sentimentos surgem, sem fazer nada a respeito disso, sem ter uma reação ou uma opinião imediata.

Mindfulness é direcionar uma consciência afetuosa para o aqui e o agora, a todo o momento.

Eline Snel, 2019, p.22

Existem várias técnicas de meditação, sendo a mais conhecida o *mindfulness*. *Mindfulness* na tradução mais correta para o português significa atenção plena, sendo que não traduz no seu todo o verdadeiro sentido da palavra. (Nunes, 2018, p.27)

A técnica *mindfulness* compreende-se por um estado de mente saudável, ao qual se chega através da capacidade de estar atento, consciente e presente. (Nunes, 2018, p.27)

Segundo Snel (2019), *mindfulness* significa ter consciência do momento presente, estando disponíveis para a compreensão do mundo em redor, vivendo o momento atual, não pensando apenas no mesmo, mas sim realmente vivendo em pleno, sem julgar o mundo envolvente e sem deixar que as características e situações que ocorrem nesse mesmo meio afetem o momento presente.

Para Perestrelo (2018), como citado por Fábrica (2019, p.22),

O *Mindfulness* refere-se à capacidade de estar no momento presente, conscientes da nossa vida e da experiência em cada momento. É uma técnica que visa cultivar a calma e a atenção quanto à respiração, sons, sensações do corpo e pensamentos, sem julgamento. É estar consciente e ciente de que vivemos o Eterno Agora e eu experienciamos no nosso corpo, nos nossos pensamentos, nas nossas emoções e no mundo à nossa volta, a vida no PRESENTE!

Para Breyner (2016), o *mindfulness* consiste simplesmente na atitude de observar e sentir o presente.

Portanto, para todos os autores acima referidos, o *mindfulness* consiste na técnica através da qual o indivíduo que a pratica aprende a viver, através da concentração, da atenção plena, o momento presente, não se deixando afetar por aquilo que o rodeia e por pensamentos e distrações que possam surgir.

1.3 Meditação para crianças em educação pré-escolar

Livres do passado, livres do futuro, as crianças enraízam-se no presente. Como uma árvore jovem com imenso espaço para crescer e se tornar ela própria. O que se aprende em pequenino pode servir para a vida toda.

Eline Snel, 2019, pp.25-27

As crianças têm uma curiosidade inata, sendo que desejam sempre descobrir mais e saber o porquê daquilo que se passa ao seu redor, gostando muito de aprender vivendo, na maior parte das situações, o momento presente prestando sempre muita atenção àquilo que as envolve (Lopes da Silva et al., 2016); (Leal, 2015). Contudo enfrentam no seu dia a dia, tal como os adultos, várias situações e preocupações que lhes causam stress, fazendo com que estas se sintam cansadas, que se distraiam facilmente e que se tornem inquietas. Muitas das vezes tornam-se crianças tão ocupadas em “fazer” que não têm mais tempo para “ser”. É neste sentido que se pode introduzir a meditação na vida das crianças, não como algo mais para fazerem, mas sim onde consigam, através dela, “ser”. Ao desenvolverem a atenção e a consciência do momento presente, as crianças deixam de agir por impulso dos deveres e passam a entender o porquê das situações e características daquilo que as rodeia, ganhando um maior entendimento sobre aquilo que de menos bom por vezes acontece na vida. Com a meditação, podem aprender a não deixar nada por esclarecer, expondo tudo aquilo que lhes causa dúvida, conhecendo-se a si próprias e ao mundo dos outros (Snel, 2019).

Para Leal (2015)

A Meditação pode ajudar a criança e o jovem a atingir o bem-estar, a ganhar autoconfiança, a ter mais facilidade em relaxar rapidamente, concentrar os níveis

de foco e atenção, desenvolver clareza mental e concentração, melhoria na produtividade e o desenvolvimento das capacidades cognitivas. (p.96)

Partilhando da mesma opinião que Leal (2015), Guerreiro (2014) afirma que 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; dá paz interior; dá calma, tranquilidade e equilíbrio. (p.9)

A meditação para as crianças tem particularidades que não podem ser identificadas na meditação para adultos, uma vez que, como foi acima descrito, as crianças têm uma forma de estar diferente da dos adultos, logo os ensinamentos desta prática também o serão (Leal, 2015, p.14). Desta forma é necessário ter em conta a forma como as sessões de meditação são planeadas e por quem são executadas.

Segundo Colacique e Vargas (2020) o brincar é o principal meio pelo qual a meditação deve ser introduzida na vida das crianças. Segundo Lopes da Silva et al. (2016) o brincar é uma atividade que surge por iniciativa natural das crianças, que as leva a realizar uma aprendizagem completa. O brincar é muitas vezes levado como uma simples atividade de entretenimento, mas, contudo, é também uma atividade estimulante que proporciona um maior desenvolvimento e aprendizagem à criança, uma vez que a mesma está totalmente envolvida naquilo que está a realizar, demonstrando interesse, prazer e concentração. Assim como o/a educador/a deve ter em conta os gostos, interesses e necessidades das crianças para o planeamento das suas atividades e situações de aprendizagem, de forma a integrá-la e motivá-la (Lopes da Silva et al., 2016), também o adulto que planeia e desempenha a meditação os deve ter em conta. “A criatividade da Meditação deve ser rica, cuidada e estar adequada ao universo e realidade da criança. Para tal, é necessário que se questione previamente a criança no que diz respeito aos seus gostos e preferências” (Leal, 2015, p.98).

Segundo Oliveira (2019) é extremamente importante explicar às crianças, à sua medida, ou seja, de forma simples de modo a que estas compreendam, o que é a meditação e quais os seus objetivos. Partilhando da mesma opinião Guerreiro (2014), afirma que a criança deve saber o que é a meditação, como vai decorrer a mesma e como deve ser o seu comportamento ao longo da sessão. A autora sugere que para esta explicação, o adulto que guia a meditação deve transmitir-lhe que a mesma consiste numa história na qual a

criança vai entrar, história esta que irá sentir e viver como se fosse de verdade. Relativamente ao comportamento da criança, é importante transmitir-lhe que não deve falar, o pensamento vive a história e o corpo permanece quieto. Leal (2015) afirma ainda que, a meditação para as crianças deve ser guiada por um texto ou tema que seja devidamente adequado à sua idade, devendo este ser acompanhado por música e sendo lido pelo adulto que acompanha regularmente as crianças. Isto porque “partindo do texto, ou de uma breve história, a criança pode orientar o momento meditativo que lhe é solicitado e esse converter-se-á em algo imaginativo e divertido” (p.98).

1.4 A Área do Conhecimento do Mundo segundo as Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar (OCEPE)

Como já acima referido, as crianças dispõem da qualidade de serem extremamente curiosas sobre tudo o que as rodeia, tendo sempre o desejo de conhecer e saber sempre mais. Uma vez que esta característica acompanha as crianças desde que nascem, quando as mesmas iniciam o seu percurso na educação pré-escolar já levam consigo todo um conjunto de aprendizagens e conhecimentos adquiridos noutros contextos. É nestas mesmas aprendizagens que a Área do Conhecimento do Mundo se baseia. (Lopes da Silva et al., 2016).

A Área do Conhecimento do Mundo surge na educação pré-escolar com o objetivo de se aliar a esta curiosidade natural da criança sensibilizando a mesma para as diversas ciências naturais e sociais, articulando-as com as restantes áreas de conteúdo definidas pelas OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016).

Esta área de conteúdo tem como finalidade introduzir as bases da estrutura do pensamento científico sendo que, para isso, pretende alcançar alguns objetivos como: facilitar às crianças o desenvolvimento de atitudes positivas relativamente aos outros e nos cuidados consigo próprio; criar hábitos de respeito pelo meio ambiente e pela cultura; compreender o mundo envolvente; explorar espaços, objetos e materiais; compreender a interdependência entre o meio ambiente e as pessoas; perceber o seu papel enquanto agente de mudança no mundo; promover a consciência de uma boa cidadania e os valores e comportamentos adequados relativamente às consequências da ação do ser humano paisagem natural (Lopes da Silva et al., 2016).

De forma a alcançar os objetivos acima referidos, a Área do Conhecimento do Mundo está dividida em três componentes: Introdução à Metodologia Científica; Abordagem às Ciências e Mundo tecnológico e Utilização de Tecnologias.

Sendo a principal finalidade desta área introduzir o pensamento científico, torna-se importante introduzir a metodologia científica, sendo esta a primeira componente desta área apresentada nas OCEPE. A metodologia científica consiste na capacidade de um indivíduo “Interrogar-se sobre a realidade, definir o problema, para decidir o que se quer saber e procurar a solução (...)” (Lopes da Silva et al., 2016, p.86). É este mesmo procedimento que se pretende desenvolver com as crianças no âmbito da introdução à metodologia científica. Partindo de uma situação problema, as crianças formulam hipóteses de resposta ao problema, discutem entre si as suas perspetivas e noções relativamente à realidade. Estando bem definida a situação problema, é necessário verificar-se a informação, procurar saber mais e tentar perceber como é que se pode fazer essa pesquisa. Estando formuladas as hipóteses as crianças devem comprovar essas mesmas hipóteses através de diversos procedimentos apropriados à situação. Os resultados e conclusões devem ser sempre registados da forma que se achar mais apropriada (Lopes da Silva et al., 2016).

A segunda componente, Abordagem às Ciências, pretende dar às crianças a oportunidade de explorar aspetos científicos aos quais não têm acesso nas suas vivências diretas. Nesta componente podem ser explorados, segundo as OCEPE, assuntos como a construção de identidade da criança e o conhecimento do meio social em que as crianças vivem, por exemplo. Seguindo este mesmo pensamento de aprendizagens, estão presentes no documento, subsequentemente a esta segunda componente, dois tópicos que reforçam as aprendizagens a nível do conhecimento do mundo social e do conhecimento do mundo físico e natural, tendo como principais aprendizagens, respetivamente, as características próprias da criança, dos membros da sua família, do contexto escolar, a criação de um sentimento de pertença a um grupo maior e da noção de tempo. Relativamente ao conhecimento físico e natural, estão explícitos no documento como aprendizagens a desenvolver a leitura da paisagem natural, a biologia e sensibilização para cuidados de saúde e prevenção de acidentes, a introdução da meteorologia, da geografia e da geologia (Lopes da Silva et al., 2016).

A última componente desta área de conteúdo é denominada de, como já referido acima, Mundo Tecnológico e Utilização das Tecnologias. Nesta última parte constituinte da Área do Conhecimento do Mundo pretende-se fortalecer junto com as crianças o seu

desenvolvimento a nível tecnológico, uma vez que esta mesma tecnologia passa a ser vista como uma grande vantagem na educação de infância, sendo uma grande base de recolha de informação, à qual não seja possível aceder com facilidade de outra forma, sendo uma mais-valia para as crianças desenvolverem aprendizagens sobre outras culturas e sociedades, por exemplo. Neste ponto é ainda referido no documento orientador, que esta introdução às tecnologias tem também o objetivo de permitir às crianças que aprendam a realizar uma “leitura crítica” acerca das tecnologias, passando a saber analisá-las com consciência e a defender-se de possíveis perigos derivados das mesmas (Lopes da Silva et al., 2016).

É ainda importante referir que, tal como nas restantes áreas de conteúdo definidas nas OCEPE, todas estas componentes e aprendizagens a desenvolver podem e devem, segundo os autores, ser realizadas em articulação com as restantes áreas de conteúdo, permitindo que as crianças realizem aprendizagens com um “fio de continuidade” entre tópicos, conhecimentos prévios e novos “articular a abordagem das diferentes áreas de conteúdo e domínios, para que se integrem num processo flexível de aprendizagem (...)” (Lopes da Silva et al., 2016, p.32).

1.4.1 O papel do(a) educador(a) de infância no âmbito do Conhecimento do Mundo

Com base nas OCEPE e no Decreto-Lei n.º 241/2001, de 30 de agosto, onde foi definido o perfil geral de desempenho profissional do educador de infância e do professor dos ensinos básico e secundário, o(a) educador(a) de infância é aquele que cria e desenvolve o currículo, sendo este realizado através dos processos de planificação, organização e avaliação do ambiente educativo, das atividades e dos projetos curriculares, tudo isto como o objetivo de alcançar aprendizagens integradas artigo 3.º, anexo n.º 1, Capítulo II, ponto 1) Para além destes mesmos deveres, o/a educador/a de infância tem ainda responsabilidades sobre a Integração do currículo, sendo desta mesma forma denominado o terceiro capítulo do Decreto-Lei em causa. Segundo este capítulo, o/a educador/a reconhece o conhecimento e as competências que são necessárias no desenvolvimento do currículo no âmbito das áreas de conteúdo (ponto 1).

Sendo este ponto da investigação dedicado ao papel do/a educador/a de infância no âmbito do conhecimento do mundo recorre-se aqui ao ponto 3 do Capítulo III do

Decreto-Lei já referido. Segundo o ponto acima referenciado, o/a educador/a de infância tem como características do seu perfil: promover atividades exploratórias onde existam oportunidades de observação e descrição daquilo e de quem rodeia as crianças; Incentivar a capacidade de observar, explorar e descrever as relações entre objetos, pessoas e acontecimentos, utilizando diversas técnicas de representação; Criar oportunidades para a exploração das quantidades; Estimular as crianças para a curiosidade e para a capacidade de identificar características nas diferentes vertentes do mundo que as rodeia; promover a capacidade de noção temporal, espacial, de lógica dos factos e acontecimentos; Provocar o interesse sobre a sua própria cultura e tradições assim como aquelas que lhes são mais distantes e desconhecidas e, por fim, organiza ocasiões que permitam às crianças observar fenómenos naturais, conviver com a sociedade envolvente, fazendo com que estas se sintam integradas e seguras no seu contexto social, desenvolvendo bons hábitos e cuidados relativos a comportamentos de respeito por si, pelos outros e pelo ambiente (Artigo 3.º, anexo n.º 1, Capítulo III, ponto 3, pp.5573-5574).

Todos estes objetivos e/ou aprendizagens a alcançar estão também presentes nas OCEPE, sendo que neste mesmo documento estão apresentadas de forma orientadora como material guia para o/a educador/a ao longo da sua prática.

1.5 A Meditação aliada à Área do Conhecimento do Mundo

Para elaborar este capítulo a investigadora realizou uma pesquisa de forma a crescer em conhecimento relativamente às temáticas em estudo. Contudo, referente ao estudo das duas temáticas em conjunto, não foi encontrado nenhum documento de apoio à investigação.

Assim sendo, ao realizar este ponto a investigadora procurou encontrar pontos comuns entre os dois temas que pudessem suportar a teoria de que a meditação é uma mais-valia para as aprendizagens a nível do conhecimento do mundo em educação pré-escolar.

1.5.1 A promoção da aprendizagem do Conhecimento do Mundo através da meditação

O(A) educador(a) de infância, como já referido várias vezes ao longo da investigação, é o(a) principal agente na criação de oportunidades de aprendizagem, uma vez que é ele/a que tem a responsabilidade de conhecer as crianças decifrando os seus gostos, interesses e necessidades de forma a organizar um currículo adequado a essas mesmas características. (Lopes da Silva et al., 2016)

Segundo Guerreiro (2014), ao ser introduzida a meditação, deve ser explicada às crianças pelo adulto que guia as meditações, sendo que este deve ter em atenção os gostos, interesses e necessidades das mesmas. Leal (2015) refere que a meditação deve ser guiada pelo adulto que acompanha regularmente as crianças de modo que estas se sintam seguras e confortáveis ao longo da sessão.

Deste modo, e com esta última observação de Leal (2015), pode-se constatar que o adulto que está em maior contacto com as crianças no contexto em estudo, educação pré-escolar, é o/a educador/a de infância e o/a auxiliar de ação educativa. Sendo que é o/a educador/a de infância que tem a responsabilidade de reconhecer as características das crianças de forma a formular um currículo adequado ao grupo, sendo também este o/a possível agente responsável sobre o planear e guiar as meditações.

Como referido anteriormente, segundo as OCEPE o brincar é uma atividade natural que as crianças gostam de realizar seguindo os seus instintos e necessidades de conhecer, interpretar e imitar o mundo e as pessoas que as rodeiam. Sendo muitas vezes levada como uma simples forma de lazer para as crianças, o brincar pode ser um meio eficaz para introduzir e desenvolver conhecimentos e aprendizagens com as crianças. Através do brincar a criança sente-se mais à vontade, sentindo-se interessada na brincadeira estando mais concentrada e assim apta para uma melhor aprendizagem (Lopes da Silva et al., 2016). Segundo autores como Colacique e Vargas (2020) afirmam que o brincar é também a principal via para a introdução da meditação na vida das crianças. Ao se sentirem confortáveis com aquilo que estão a realizar, compreendendo a atividade e o momento, alcançando objetivos e desenvolvendo aprendizagens que acabam por ocorrer de forma fluida, dinâmica e natural.

Para além destes aspetos em comum, já referenciados, entre a educação pré-escolar e a meditação, certamente facilitadores à introdução e prática da mesma, é também possível constatar semelhanças entre os objetivos a alcançar e desenvolver nesta prática e os que são relativos à área do conhecimento do mundo, segundo as OCEPE.

Segundo as OCEPE, as crianças são indivíduos observadores, sempre motivadas e interessadas, questionando-se a si próprias e aos que as rodeiam acerca do

funcionamento de tudo o que as circunda. É com base nesta característica das crianças que a área do conhecimento do mundo se baseia, tendo como objetivo principal sensibilizar as crianças para as distintas ciências que existem, tanto naturais como sociais, e o mundo envolvente (Lopes da Silva et al., 2016).

A meditação tem como objetivo que quem a pratica desenvolva um aprofundamento do conhecimento próprio, promovendo a concentração sobre o próprio indivíduo e tudo aquilo que o rodeia (Snel, 2019).

Tendo em conta a informação recolhida, é possível supor que a área do conhecimento do mundo e a meditação têm em comum alguns objetivos gerais, como dar a conhecer às crianças o mundo que as rodeia assim como a si próprias, criando uma capacidade de discernimento sobre os vários momentos vividos e as devidas atitudes a tomar.

Para além dos objetivos gerais estas duas temáticas caracterizam-se por propósitos específicos e comuns, o que as torna compatíveis enquanto aliadas para uma melhor aprendizagem.

A área do conhecimento do mundo, segundo as OCEPE, pretende desenvolver com e nas crianças atitudes positivas relativamente aos outros e aos cuidados a ter consigo próprio. Segundo André (2018) a meditação consiste num instrumento de aprofundamento no que toca ao conhecimento próprio, uma vez que promove uma maior concentração permitindo a quem a pratica que desenvolva uma estabilidade a nível emocional e a nível das relações com os outros.

Criar hábitos de respeito perante o mundo natural e cultural, compreender a dependência mútua entre cada um individualmente, o mundo num todo e o seu papel enquanto possível futuro agente de transformação, são também objetivos da área do conhecimento do mundo que vão ao encontro da meditação. Esta mesma prática desenvolve nos indivíduos a capacidade de concentração e consciência do momento presente, fazendo com que não ajam por impulso e passem a entender o porquê daquilo que os rodeia e daquilo que acontece no mundo, tornando-se pessoas mais ponderadas sobre as suas decisões e situações plausíveis a acontecer, conhecendo-se a si, aos outros e ao mundo (Lopes da Silva et al., 2016); (Snel, 2019).

Sendo que tanto a área do conhecimento do mundo e a meditação atuam de acordo com diversos aspetos, como acima descrito, tornam-se aliadas no alcance de um objetivo comum, dar às crianças a oportunidade de se conhecerem a si próprias e ao mundo envolvente. Através da prática da meditação é possível explorar com as crianças

diferentes temas explícitos na área do conhecimento do mundo de forma lúdica e vantajosa tanto para as crianças e para as suas aprendizagens no tempo presente, como também para a sua vida futura, uma vez que as ensina uma técnica de escape ao “fazer” com que são e serão constantemente confrontadas, estando capacitadas de se retirarem um pouco da azáfama do dia, enquanto crianças, jovens e adultos, para aprofundarem o autoconhecimento e chegarem a possíveis respostas a problemas, aprendendo a “ser”.

Desta forma, o educador, sendo o adulto que mais interage com as crianças, como já foi acima referido, é aquele que tem a principal responsabilidade em saber adequar e aliar estas duas temáticas de forma justa para todas as crianças, tendo por base os seus gostos, interesses e necessidades, dando oportunidade de explorarem o mundo que as rodeia através de uma experiência diferente.

Parte II – Estudo Empírico

Capítulo 2 – Metodologia

2.1 Situação Problema

Sendo, hoje em dia, a meditação uma prática acessível a todos e todas que a pretendam realizar com diversos objetivos e necessidades, também as escolas e jardins de infância a começaram a adotar. Como já foi acima referido, a meditação tem inúmeros benefícios na vida das crianças a nível psicológico e físico, sendo estes refletidos nas aprendizagens, sobre si e sobre os outros.

A área do conhecimento do mundo é uma área de grande interesse por parte das crianças em idade pré-escolar, uma vez que estas dispõem de uma curiosidade natural em descobrir e explorar.

Sendo então a meditação muitas vezes caracterizada pela paz e calma, características também atribuídas à natureza, esta é muitas vezes escolhida como local ideal para a prática da meditação. Com isto, será a natureza apenas um bom local para meditar, ou terá a meditação vantagens para a exploração do mundo que rodeia as crianças?

Tendo em conta estes dois fatores e o facto de ter observado esta prática em contexto de estágio anterior, suscitando interesse à investigadora, tornou-se pertinente

perceber as vantagens que a meditação pode ter na aprendizagem a nível da área conhecimento do mundo explorada em educação pré-escolar.

Este interesse surgiu da observação de várias sessões de meditação executadas numa experiência realizada num estágio anterior. Ao longo destas sessões de meditação observadas, pôde-se constatar que muitas delas eram realizadas no espaço exterior da instituição. Com isto, a educadora cooperante, deste mesmo estágio, utilizava aquilo que as crianças observavam, sentiam, cheiravam, ouviam da natureza enquanto estavam em meditação, para posteriormente explorar a nível do conhecimento do mundo. Aqui surgiu o interesse de investigar esta ligação existente entre estas duas áreas tão, supostamente, diferentes.

2.2 Questão de investigação

Seguindo o pensamento acima descrito, a questão de investigação que se pretende investigar é “Será a meditação uma prática vantajosa para a aprendizagem do conhecimento do mundo, em Educação Pré-escolar?”

Com base nesta questão, foram definidos os objetivos que se pretendem alcançar com esta investigação.

2.3 Objetivos da investigação

Partindo do objetivo geral de se perceber se será a meditação vantajosa para a aprendizagem do conhecimento do mundo, surgem os seguintes objetivos de investigação:

- Conhecer a perspetiva da educadora cooperante e da auxiliar de ação educativa face à prática da meditação.
- Entender a conexão da educadora cooperante com à área do conhecimento do mundo.
- Entender a perspetiva da educadora cooperante e da auxiliar de ação educativa face à utilização da meditação como método de aprendizagem.
- Perceber se a meditação é uma possível estratégia favorável à aprendizagem do conhecimento do mundo para este grupo.

2.4 Natureza do estudo

O paradigma escolhido para esta investigação é o paradigma qualitativo e interpretativo. Através desta abordagem pretende-se alcançar uma compreensão detalhada dos significados e características de certas situações que decorram no contexto da investigação. (Ribeiro, 2008)

Segundo Bogdan e Biklen (1994) a investigação qualitativa é determinada por cinco características. Segundo os autores acima referidos:

- O principal instrumento deste tipo de investigação é o/ investigador/a, uma vez que é este/a que se faz integrar no meio natural em estudo com o objetivo de recolher dados. Sendo desta forma, o/a investigador/a a recolher os dados, por mais instrumentos diversificados que use, é sempre ele/a mesmo/a que os vai interpretar consoante o seu contacto direto com o contexto, tornando esta mesma interpretação o principal elemento da análise.
- A investigação qualitativa é de carácter descritivo. Os dados recolhidos neste método consistem em palavras ou imagens deixando de lado os dados numéricos e quantitativos. Nestes mesmos dados estão incluídas transcrições de entrevistas, registos oficiais, fotografias, vídeos, notas de campo, entre outros. É com base nestes mesmos dados, que o/a investigador/a analisa os dados na sua plenitude, tomando atenção a todos os aspetos que cada um pode realçar sobre o estudo, abordando o mundo de forma minuciosa. Esta abordagem exige um cuidado no exame realizado ao mundo em estudo, permitindo uma compreensão mais clara sobre o objetivo do estudo.
- É dado mais ênfase ao processo do que aos resultados. Ou seja, o/a investigador/a questiona-se e retira conclusões sobre a relação entre as atitudes iniciais e as interações diárias em que resultam. As técnicas qualitativas conseguem demonstrar como “as expectativas se traduzem em atividades, procedimentos e interações diários” (Bogdan e Biklen, 1994, p.49).
- Na investigação qualitativa os dados são analisados inicialmente de “baixo para cima”, sendo que é com base em pormenores que se vão construindo redes de interligações. Com base nisto, para um/a

investigador/a qualitativo/a, uma teoria sobre o objeto de estudo só é possível de realizar após a recolha de dados e o convívio com os sujeitos.

- Na abordagem qualitativa o significado tem a maior importância. “Os investigadores qualitativos preocupam-se com aquilo que se designa por perspectivas dos participantes” (Bogdan e Biklen, 1994, p.50) Ou seja, segundo o método qualitativo, os/as investigadores/as interpretam o sentido que os participantes do estudo dão às suas vidas, podendo assim ter uma melhor compreensão sobre as suas perspectivas, sendo as mesmas importantes para o estudo.

Ainda segundo Bogdan e Biklen (1994), a investigação qualitativa é aquela que é mais utilizada por investigadores em estudos relativos à educação, sendo que é extremamente útil na medida em que clarifica “a “profecia auto-realizada”, a ideia de que o desempenho cognitivo dos alunos é afetado pelas expectativas dos professores” (Bogdan e Biklen, 1994, pp.49 e 51).

Em modo de conclusão, os/as investigadores/as qualitativos desenvolvem estratégias que os/as levem a dar importância às experiências do ponto de vista dos participantes, refletindo-se esta mesma investigação “Numa espécie de diálogo entre os investigadores e os respetivos sujeitos, dado estes serem abordados por aqueles de uma forma neutra” (Bogdan e Biklen, 1994, p.51).

2.5 Métodos de recolha de dados

Para uma recolha de dados ajustada e adequada ao estudo em causa, é necessário selecionar os melhores métodos de recolha, para que seja possível posteriormente realizar uma análise correta. Os instrumentos de recolha de dados são escolhidos consoante a metodologia utilizada no estudo e através dos quais o/a investigador/a “procura responder detalhadamente de que forma, onde, quando e como os dados serão levantados e interpretados” (Ribeiro, 2008, p.138).

Deste modo, para a presente investigação foram escolhidos os seguintes métodos:

- Observação direta participante;
 - Conversa informal com a educadora cooperante e a auxiliar de ação educativa;
- Entrevista semiestruturada.

2.5.1 Observação direta participante

A observação participante é um método de recolha de dados qualitativo, consistindo numa ação onde o/a investigador/a participa nas atividades desenvolvidas no contexto em estudo, com o objetivo de estudar um aspeto através de uma observação de episódios, que acontecem naturalmente no meio. Ou seja, o/a investigador/a integra-se no meio, observando e tornando-se parte do mesmo por longos períodos de tempo, procurando partilhar o dia-a-dia com o objetivo de experienciar e sentir aquilo que os indivíduos experienciam e sentem no seu contexto natural. A observação participante acaba por obter como produto final uma descrição fidedigna à interação social no ambiente natural em estudo (Marietto, 2014).

A observação participante é, segundo Marietto (2014), uma técnica de recolha de dados utilizada quando o contexto em estudo é, por exemplo, um ambiente comunitário.

2.5.1.1 Conversa informal com a educadora cooperante e a auxiliar de ação educativa

Ao realizar uma observação participante, surgiu também a necessidade, por parte da investigadora, de esclarecer algumas questões com a educadora cooperante, assim como com a auxiliar de ação educativa. Desta forma, e no decorrer da observação, existiram várias conversas informais com ambos os elementos fundamentais do grupo, levando estas conversas a fazer com que a investigadora compreendesse melhor como funcionava o grupo de crianças em questão, assim como que estratégias deveria utilizar para se integrar no mesmo e que situações de aprendizagem seriam mais adequadas a estes participantes, contudo não existem registos das mesmas. Estas conversas foram igualmente necessárias para a precessão da investigadora sobre o possível interesse das crianças e das responsáveis sobre o tema em estudo, ajudando-a a tirar conclusões acerca de como deveria ser introduzida a temática junto das crianças.

2.5.2 Entrevista semiestruturada

Uma entrevista consiste numa conversa realizada com uma intenção, entre dois indivíduos ou mais, dirigida por um deles e com o objetivo de obter informação sobre o outro ou os outros (Bogdan e Biklen, 1994).

Na metodologia qualitativa as entrevistas podem ser utilizadas como método de recolha de dados principal no estudo ou como adjuvante a outras técnicas como a observação participante. Seja num caso ou no outro, a entrevista é sempre um instrumento de recolha de dados descritivos expressos pelo entrevistado, o que permite ao investigador desenvolver um pensamento sobre a forma como os sujeitos participantes interpretam o mundo à sua volta (Bogdan e Biklen, 1994).

Na investigação qualitativa as entrevistas têm diferentes tipos de estruturação, contudo independentemente da estrutura este tipo de entrevista, todas elas “permitem ao entrevistador uma amplitude de temas considerável, que lhe permite levantar uma série de tópicos e oferecem ao sujeito a oportunidade de moldar o seu conteúdo” (Bogdan e Biklen, 1994, p.135).

As entrevistas qualitativas podem ser estruturadas, semiestruturadas e não estruturadas (Bogdan e Biklen, 1994). Como já referido acima, para a escolha dos instrumentos, o investigador tem que ter em conta os dados que pretende recolher. Desta forma, para o presente estudo foi selecionada a entrevista semiestruturada. Segundo Ribeiro (2008), na entrevista semiestruturada as questões devem ser formuladas de forma que o entrevistado consiga expressar-se de forma livre sobre os temas apresentados, sendo a entrevista mais flexível ficando por conta do diálogo, entre entrevistador e entrevistado, e das situações que acontecem naturalmente, a sequência e fluência da entrevista.

3.6 Caracterização do contexto

O presente estudo foi realizado no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada, numa instituição constituída por duas valências: creche e educação pré-escolar, sendo a investigação realizada no último.

A valência de educação pré-escolar é constituída, a nível interior, por 3 salas de atividades, 1 refeitório, 1 cozinha, 1 corredor, 2 casas de banho para adultos e 3 para crianças. Em termos de espaço exterior a instituição dispõe de um parque infantil e de uma zona verde.

A instituição em causa localiza-se na cidade de Loulé, Algarve. Está sediada numa zona residencial, sendo por isso uma zona considerada calma e com pouco movimento ao

longo do dia. A instituição encontra-se próxima do centro da cidade, sendo a maior parte dos serviços de fácil acesso.

2.7 Caracterização dos participantes

Este estudo tem como participantes as crianças do grupo, a educadora cooperante e a auxiliar de ação educativa que acompanha o grupo.

O grupo de crianças é constituído por 17 crianças, 9 meninos e 8 meninas, entre os 3 e os 5 anos de idade.

A educadora cooperante tem, em termos de formação um Bacharelato em Educação de Infância, e posteriormente Licenciatura e uma Pós-Graduação em Ensino Especial. Exerce esta mesma profissão há 26 anos sendo que 25 dos mesmos foram desempenhados na presente instituição, sempre no contexto de educação pré-escolar. Em 14 anos deste total de 25, a educadora exerceu o seu papel apenas como coordenadora.

A auxiliar de ação educativa que acompanha o grupo de crianças em questão, realizou a sua formação no Instituto do Emprego e Formação Profissional. Exerce esta profissão há 25 anos, todos eles nesta mesma instituição.

É ainda importante realçar que todas estas informações foram obtidas através da observação realizada pela investigadora em contexto e também através das entrevistas realizadas tanto à educadora como à auxiliar, entrevistas estas que podem ser consultadas no Apêndice A e B.

2.8 Procedimentos éticos

Para realizar esta investigação foi necessário efetuar alguns procedimentos éticos. Para informar os encarregados de educação sobre as situações de aprendizagem a realizar com as crianças e sobre o tema e objetivos da investigação, foi enviada para cada uma das famílias um papel informativo e uma autorização para esses mesmos efeitos. Todos os encarregados de educação assinaram autorizando a participação das crianças no estudo, contudo a investigadora não tem acesso aos documentos devido à situação pandémica que se vive. A estrutura deste documento, por assinar, encontram-se disponíveis para consulta no Apêndice C.

Capítulo 3 - Intervenção pedagógica

3.1 Fase 1 – Diagnóstico

Para iniciar a intervenção pedagógica a investigadora achou pertinente realizar um diagnóstico perante os participantes, uma vez que a partir do mesmo seria mais fácil e adequado chegar a conclusões mais acertadas relativamente à forma como deveria intervir tendo em conta as opiniões, gostos e necessidades dos mesmos.

Deste modo, a investigadora decidiu realizar uma entrevista semiestruturada não só à educadora, mas também à auxiliar de ação educativa, uma vez que a última revelou, após uma observação atenta, ser um elemento fulcral ao funcionamento do grupo. (Apêndice D e E)

Relativamente às crianças a investigadora idealizou realizar duas entrevistas semiestruturadas (Apêndice F e G), uma antes das sessões de meditação e situações de aprendizagem associadas, e uma outra após as mesmas. Isto para que fossem constatadas as diferenças existentes ou não nas opiniões das crianças relativamente ao tema em estudo.

É importante referir que as entrevistas realizadas à educadora cooperante e à auxiliar de ação educativa, ao contrário do previsto inicialmente, foram enviadas e respondidas via email, uma vez que a Pandemia COVID-19 não permitiu que a investigadora se encontrasse presencialmente com estas duas participantes, tendo chegado à conclusão com as mesmas, que seria mais cómodo e seguro, tanto para a educadora como para a auxiliar, responderem às entrevistas por escrito.

No que diz respeito às entrevistas destinadas às crianças, as mesmas não foram possíveis de realizar, uma vez que grande parte da prática foi realizada através da educação à distância, por meio de envio de planificações escritas e uma sessão Zoom por semana, graças ao confinamento derivado da Pandemia COVID-19.

3.1.1 Entrevista semiestruturada à educadora cooperante

Para a entrevista estruturada realizada para a educadora, a investigadora realizou um guião (Apêndice D) de forma que a mesma, no momento da sua realização, estivesse orientada por questões-chave. O objetivo geral desta entrevista consistiu em recolher a

opinião da educadora de infância acerca dos contributos da prática da meditação para a aprendizagem do conhecimento do mundo natural.

O guião construído para a entrevista está dividido em sete distintos blocos, onde cada um deles integra questões acerca dos temas selecionados pela investigadora como sendo os mais pertinentes para esta mesma recolha de dados. Para além das questões, cada bloco apresenta ainda os objetivos que se pretendem alcançar com a resposta às questões.

3.1.2 Entrevista semiestruturada à auxiliar de ação educativa

À semelhança da entrevista realizada para a educadora cooperante, a entrevista destinada à auxiliar de ação educativa que acompanha o grupo, teve como principal objetivo recolher a opinião da mesma acerca dos contributos da prática da meditação para a aprendizagem do conhecimento do mundo natural.

Tendo sido também construído para este instrumento um guião (Apêndice E), o mesmo divide-se, assim como na entrevista acima descrita, em sete blocos destinados a diferentes temas e conjuntos de questões, acompanhados de objetivos específicos.

3.1.3 Entrevista semiestruturada às crianças antes das sessões de meditação

A entrevista elaborada para as crianças responderem antes das sessões de meditação, tem como principal objetivo recolher a opinião das crianças sobre a meditação e sobre a exploração da área do conhecimento do mundo, antes de qualquer tipo de sessão ou situação de aprendizagem. O guião (Apêndice F), tal como os acima já descritos, está dividido em blocos, 4 neste caso, onde estão definidos temas, objetivos e respetivas questões.

É de realçar que esta entrevista tinha como objetivo ser realizada em grande grupo, onde as respostas às questões seriam maioritariamente “Sim” e “Não”.

3.1.4 Entrevista semiestruturada às crianças após as sessões de meditação

Assim como na entrevista destinada às crianças acima descrita, a entrevista elaborada com o objetivo de questionar as crianças após as sessões de meditação tem como principal objetivo recolher a opinião das crianças sobre a meditação e sobre a exploração da área do conhecimento do mundo, após a realização das sessões e situações

de aprendizagem. O guião (Apêndice G) está organizado tal como o acima descrito, sendo que apenas se diferenciam as questões que se pretendia implementar.

É importante referir que esta entrevista pretendia ser realizada apenas a 3 crianças, escolhidas sobre o critério de motivação e interesse, de forma a obter uma amostra mais reduzida mas significativa.

3.2 Fase 2 – Estratégias de intervenção

3.2.1 Atividades planeadas

Tal como já foi acima referido, devido à pandemia COVID-19 e os consequentes confinamentos, foi pouco aquilo que se pode realizar no que toca à vertente prática deste relatório. Durante o confinamento, a Prática Supervisionada decorreu através de planificações elaboradas em conjunto com a educadora cooperante que eram posteriormente enviadas via *WhatsApp* para as famílias e uma sessão de Zoom semanal, tal como acima descrito. Desta forma, tornou-se impossível realizar aquilo que estava planeado pela investigadora, que teria como objetivo recolher informações e retirar conclusões relativamente ao tema em estudo.

Contudo, e apesar de nada se ter realizado, foi elaborada uma planificação (Apêndice H) com aquilo que se pretendia realizar junto das crianças. A planificação está dividida em 4 módulos, cada um com um objetivo específico. Sendo eles:

- Módulo I – Aprendo a respirar – Este primeiro módulo tem como principal objetivo dar o primeiro contacto com a meditação às crianças, através de um dos seus elementos principais, o controlo da respiração. Através de exercícios alusivos aos temas a explorar segundo os conteúdos da área do conhecimento do mundo indicados pela educadora cooperante na sua planificação mensal. Importante referir que estes exercícios são de extrema importância e por isso, serão repetidos várias vezes até se passar ao módulo seguinte e sempre que se iniciar uma meditação.

Para este módulo foram planeados dois exercícios de respiração, um dedicado ao inverno e outro à água, sendo que seriam estes dois os temas a desenvolver.

- Módulo II- Descubro a natureza através da meditação - No segundo módulo pretende-se que as crianças através da meditação, ou seja, do

silêncio que conseguem fazer e da calma que sentem, consigam, através dos seus sentidos, dirigir a sua atenção para sons da natureza que as deixem curiosas de forma a explorá-los de outra forma mais tarde. Pretende-se ainda que desenvolvam a capacidade de imaginar e criar imagens nas suas mentes através de situações que lhes são dadas e que depois serão relatadas, através de diferentes situações de aprendizagem, as imagens que cada uma viu.

- Módulo III – Aprendo sobre a natureza com a meditação – Neste módulo pretende-se que, através de meditações guiadas adequadas aos temas em exploração, as crianças consigam imaginar os cenários nas suas mentes, comparando-as depois com a realidade, numa espécie de sistema de previsões realizadas pelas crianças e conclusões retiradas após a experimentação.
- Módulo IV- Consolidação - O último módulo tem como principal intenção consolidar aquilo que até agora as crianças vieram a aprender. Isto através do contacto direto com aquilo que estão a explorar, assim como através de atividades já planeadas pela educadora englobando as restantes áreas de conteúdo assim com outras tantas planeadas pela investigadora. Neste módulo a investigadora pretendia desenvolver atividades alusivas aos temas pelas quais as crianças demonstrassem mais interesse. Uma vez que não foi possível realizar nada do que estava planeado com as mesmas, na planificação encontram-se apenas sugestões do que poderia ter sido escolhido para realizar com as crianças.

É de realçar que, toda esta planificação foi elaborada com base nas planificações mensais que a educadora realizou para a sua prática de modo a não interferir na sequência das aprendizagens das crianças, uma vez que a investigadora é da opinião que entre todas elas deve existir um fio condutor e ainda que todos os módulos são repetidos a cada tema a explorar. É ainda importante referir que esta planificação consiste naquilo que a investigadora gostaria de realizar com as crianças, sendo que uma vez em prática seria com certeza alterada consoante os gostos, necessidades e interesses das crianças.

3.2.1.1 Atividade isolada

Após o término da Prática Supervisionada em si, a investigadora foi convidada, pela educadora cooperante, a realizar uma sessão de meditação com o grupo de crianças que acompanhara durante o estágio. Aceitando a proposta, a investigadora questionou a educadora sobre quais os temas que estariam a abordar, a nível da área do conhecimento do mundo, aquando da realização da sessão, de forma a contextualizar ao máximo a sessão. A investigadora obteve como resposta que o grupo estaria a abordar os pássaros, as suas características, tipo de locomoção, tipo de alimentação e reprodução. Desta forma, elaborou-se a planificação (Apêndice I) com base neste mesmo tema.

A planificação realizada para esta sessão está dividida em 5 partes, sendo elas:

- Meditação? O que é isso? - Sendo de extrema importância dar a conhecer às crianças no que consiste a meditação, na planificação existe uma parte inteiramente dedicada à introdução da meditação, e do comportamento das crianças durante a sessão, no conhecimento das mesmas.
- Aprendo a respirar- Um dos primeiros passos a dar para realizar uma sessão de meditação é aprender a controlar a respiração, deste modo é sugerido na planificação um exercício de igualmente alusivo ao tema, de forma a motivar as crianças.
- A viagem do pássaro gigante- A meditação guiada ajuda as crianças entrarem na história contada facilitando a imaginação e a imagética. A meditação escolhida é “O pássaro” de Susana Guerreiro.
- O meu pássaro gigante – Como forma de transpor a imagem imaginada para algo físico, pede-se às crianças que desenhem aquilo que imaginaram.
- Os pássaros são assim – Consolidando tudo o que anteriormente foi falado, realiza-se uma conversa em grande grupo onde cada criança partilha o seu desenho e as características do seu pássaro, comparando com as características dos pássaros reais.

É de realçar que aquando da realização desta sessão este tema já teria sido abordado inicialmente com a educadora, sendo que a sessão seria como uma revisão e consolidação.

A data para a realização da sessão foi marcada, contudo a mesma teve de ser adiada por indisponibilidade da educadora, sendo remarcada para uma semana mais tarde. Aproximando-se a nova data, todas as escolas do 1.º e 2.º ciclo foram encerradas por

ordem do Direção Geral de Saúde em praticamente todo o Algarve, o que levou a direção da instituição a determinar que seria pelo melhor marcar a sessão para outra altura, caso fosse possível, quando a situação pandémica estivesse mais controlada, o que significa que também esta sessão de meditação não foi realizada, até ao momento, devido à pandemia COVID-19 e ao elevado número de casos.

Capítulo 4 – Apresentação, análise interpretativa e discussão dos dados

4.1 Apresentação e Interpretação do diagnóstico

4.1.1 Apresentação e análise da entrevista semiestruturada à educadora cooperante

Após a leitura e análise das respostas da educadora cooperante à entrevista semiestruturada, foi possível retirar algumas informações acerca da opinião da mesma relativamente aos contributos da prática da meditação para a aprendizagem do conhecimento do mundo, sendo o objetivo da entrevista alcançado.

Para a educadora, e muitas vezes para a sociedade em geral, a meditação é uma terapia, com resultados positivos a nível da tranquilização e concentração, sendo que afirma que nunca praticou, mas que tinha interesse em experimentar.

A educadora diz não ter opinião claramente formada relativamente à meditação, mas que pensa que a mesma ajuda a acalmar e a relaxar, considerando isto um aspeto muito positivo nos dias de hoje. Desta forma considera a meditação como uma prática adequada à educação pré-escolar.

A entrevistada declara que considera a meditação para crianças uma prática vantajosa para as mesmas, uma vez que ajuda a gerir coopera no controlo do stress presente nos dias das crianças e na agitação própria das mesmas, sendo também um possível ajudante para calma, dando-lhes confiança e fortalecendo a sua autoestima.

Relativamente à meditação enquanto meio para alcançar aprendizagens, a educadora refere que, citando a mesma, “Tudo o que nos ajuda a melhorar como pessoas e nos faz sentir bem, são aprendizagens positivas” (Apêndice A), considerando, com base nesta afirmação, que a aliança da meditação à aprendizagem como uma vantagem.

Relativamente à área do conhecimento do mundo a educadora afirma que se sente à vontade na exploração da mesma, sendo que visa sempre que as crianças conheçam o mundo através da descoberta e do contacto direto com o físico. Considera, ainda, que a

área do conhecimento do mundo é abordada na sua prática, enquanto profissional, sempre que possível. Contudo, afirma que nos tempos em que vivemos se torna mais difícil fazê-lo, uma vez que é apologista das saídas ao exterior da instituição e do contacto direto com a natureza.

A profissional considera o grupo de crianças que acompanha de momento, como um grupo interessado tendo, por isso, uma grande curiosidade e interesse sobre o mundo que as rodeia.

A entrevistada refere que a estratégia que utiliza com mais frequência na exploração da área do conhecimento do mundo é o contacto direto com o mesmo, nunca desprezando as outras estratégias existentes.

O espaço exterior da instituição, de acordo com a opinião da educadora, permite às crianças uma determinada exploração do meio, contudo julga que nada se compara com aquilo que o meio exterior à instituição lhes pode proporcionar. Este mesmo espaço é utilizado para conversas ao ar livre, para observação da natureza e o que esta nos dá, dando uma especial atenção à amoreira presente no jardim da instituição. Com isto, a educadora conclui que considera este espaço bastante importante para as aprendizagens das crianças.

No que toca à aliança entre a meditação e as diferentes áreas de conteúdo, a educadora considera a mesma possível uma vez que a meditação transmite tranquilidade, o que ajuda na concentração e na paz. Para a entrevistada a meditação praticada ao ar livre é vantajosa para o desenvolvimento do conhecimento do mundo, uma vez que a natureza transmite paz e silêncio que, aliado à tranquilidade da meditação, se torna uma vantagem.

Relativamente ao grupo de crianças que acompanha, a educadora afirma que, segundo a informação que dispõe, nenhuma das mesmas já praticou a meditação, contudo refere que sendo um grupo motivado e sempre preparado a ter novas vivências, seria uma experiência interessante. Com base nesta ideia refere ainda que este grupo de crianças adaptar-se-ia bem a uma aprendizagem baseada na meditação sendo que a mesma seria até vantajosa para o grupo em questão.

Em análise, pode constatar-se que a educadora é a favor da introdução da meditação na prática deste grupo uma vez que é um grupo motivado em descobrir e explorar, sendo que está habituado a ter a natureza como elemento presente nas suas aprendizagens. A entrevistada considera ainda a meditação como algo positivo, uma vez que transmite tranquilidade, calma e paz, o que atenta serem elementos positivos para a

aprendizagem. Estas mesmas características da meditação são também comuns à natureza o que faz com que a prática seja vantajosa para a aprendizagem.

4.1.2 Apresentação e análise da entrevista semiestruturada à auxiliar de ação educativa

Após a leitura e análise das respostas da auxiliar de ação educativa à entrevista semiestruturada (Apêndice B), foi possível retirar algumas informações acerca da opinião da mesma relativamente aos contributos da prática da meditação para a aprendizagem do conhecimento do mundo, sendo o objetivo da entrevista alcançado.

Para a auxiliar que acompanha o grupo a meditação é um momento de relaxamento, sendo que nunca experimentou, mas está disposta a fazê-lo. Na sua opinião, a meditação proporciona-nos um trabalho dos sentidos que não utilizamos no nosso dia-a-dia, considerando ser uma prática também adequada a crianças, uma vez que nos leva a controlar a ansiedade que se vive nos dias de hoje.

A meditação é, para a auxiliar, uma prática vantajosa através da qual são realizadas várias aprendizagens, uma vez que leva as crianças a ficarem mais atentas àquilo que as rodeia.

A profissional refere-se o grupo como exploradores da natureza, sendo que aquilo que mais gostaram de explorar, daquilo que já realizaram, foram os “bichinhos que mexem na terra” (Apêndice B).

Relativamente ao espaço exterior a profissional considera que a instituição dispõe de um bom espaço e que este é utilizado pelo grupo, mas confessa que o poderiam fazer mais vezes. Segundo a auxiliar o estado de espírito das crianças na exploração do espaço depende da atividade que se realiza.

A profissional afirma ser possível aliar a meditação a outras áreas, incluindo a área do conhecimento do mundo, reforçando a ideia de que provavelmente as crianças aprenderiam mais por estarem mais atentas.

No que toca à prática da meditação por parte das crianças do grupo, a auxiliar afirma que, segundo aquilo que sabe, nenhuma criança praticou. No que diz respeito ao grupo, a auxiliar destaca que as crianças são muito curiosas e adaptar-se-iam bem a uma aprendizagem com base na meditação.

Analisando as respostas da auxiliar de ação educativa, pode afirmar-se que a mesma concorda com a introdução da meditação na prática do grupo que acompanha,

uma vez que a considera vantajosa para as aprendizagens das crianças, partindo do princípio de que graças à meditação estarão mais atentas e por consequência mais concentrados.

4.2 Análise de estratégias de intervenção educativa

Tendo em conta, que não foi possível realizar nenhuma das estratégias de intervenção planeada, não é possível responder à questão de investigação “Será a meditação uma prática vantajosa para a aprendizagem do conhecimento do mundo, em Educação Pré-escolar?”. Deste modo, a investigadora pode apenas expor quais seriam as suas expectativas relativamente ao resultado da implementação das estratégias, caso isto tivesse sido possível.

Com base naquilo que tanto a educadora cooperante, como a auxiliar de ação educativa, expressaram no diagnóstico, é possível constatar que este estudo teria possibilidade de sucesso junto deste grupo de crianças, uma vez que ambas afirmam que o grupo é bastante motivado e interessado a vivenciar novas experiências, uma vez que nenhuma criança ainda tinha praticado meditação.

Por aquilo que a investigadora pôde constatar, no decorrer da sua prática, as crianças do grupo são bastante interessadas pelo meio ambiente, sendo que adoram brincar ao ar livre e têm curiosidade sobre o mesmo e sobre o que e quem vive nele.

Sendo um grupo um tanto agitado, acredita-se que a meditação poderia ser um bom método para proporcionar o relaxamento destas crianças ajudando-as, posteriormente, a estarem mais concentradas e atentas no desenvolvimento das situações de aprendizagem e na realização das suas produções.

As situações de aprendizagem pensadas pela investigadora, em concordância com a planificação da educadora, seriam aceites pelas crianças e desenvolvidas com motivação uma vez que seriam sempre de acordo com os seus interesses e necessidades, alusivas ao tema, e tendo em conta a grande vontade das crianças em explorar sempre mais e mais.

Supondo que as crianças aceitavam a união entre prática da meditação e o conhecimento do mundo, tal como previsto pela investigadora e de acordo com o diagnóstico realizado, a resposta à questão de investigação seria afirmativa.

4.3. Discussão dos dados

Uma vez que não foi realizada nenhuma atividade com as crianças, apenas é possível supor dados recolhidos e resultados. Deste modo, não foi possível responder à questão de investigação, “Será a meditação uma prática vantajosa para a aprendizagem do conhecimento do mundo, em Educação Pré-escolar?”, uma vez que não foi realizada qualquer atividade prática que lhe respondesse quer afirmativamente, quer negativamente. Contudo foi possível alcançar alguns dos objetivos definidos com base no diagnóstico realizado. Os objetivos inicialmente definidos são:

- Conhecer a perspetiva da educadora cooperante e da auxiliar de ação educativa face à prática da meditação.
- Entender a conexão da educadora cooperante com à área do conhecimento do mundo.
- Entender a perspetiva da educadora cooperante e da auxiliar de ação educativa face à utilização da meditação como método de aprendizagem.
- Perceber se a meditação é uma possível estratégia favorável à aprendizagem do conhecimento do mundo para este grupo.

Através das entrevistas semiestruturadas realizadas à educadora cooperante e à auxiliar de ação educativa foi possível concluir que ambas entendem a meditação como uma terapia e momento de relaxamento, que tem resultados positivos a nível da concentração e tranquilização, sendo que nenhuma das duas a praticou, mas que tinham interesse em experimentar. Relativamente à conexão da educadora com a área do conhecimento do mundo, a mesma diz sentir-se à vontade com a exploração desta área. Ambos os elementos afirmam que a meditação é uma prática possível de aliar às diferentes áreas de conteúdo definidas pelas OCEPE, realizando uma melhor aprendizagem uma vez que são da opinião de que a meditação transmite calma e melhora a concentração, levando as crianças a ter uma maior atenção a tudo o que as rodeia. Assim sendo, tanto para a educadora como para a auxiliar a meditação é uma estratégia favorável para a aprendizagem deste grupo de crianças.

Sendo que apenas foram obtidos dados no diagnóstico, é possível discutir estes mesmos comparando-os com as afirmações de autores, já referidos anteriormente. Tanto a educadora como a auxiliar afirmam que as crianças são bastante curiosas e interessadas tendo gosto pelo explorar, tal como Lopes da Silva et al. (2016) declara, no documento

das OCEPE, “A área do Conhecimento do Mundo enraíza-se na curiosidade natural da criança e no seu desejo de saber e compreender porquê” (p.85).

A educadora considera que a estratégia que mais utiliza para a exploração do mundo é o contacto direto com o meio, que segundo a auxiliar é aquilo que as crianças mais gostam e, de acordo com Lopes da Silva et al. (2016) esse é um dos aspetos que aliado à curiosidade própria das crianças é aprofundado em educação pré-escolar “através de oportunidades para aprofundar, relacionar e comunicar o que já conhece, bem como pelo contacto com novas situações que suscitam a sua curiosidade e o interesse por explorar, questionar descobrir e compreender” (p.85).

Tendo em conta as respostas da educadora cooperante e da auxiliar de ação educativa, as atividades planeadas teriam tido bons resultados, uma vez que ambas afirmam que a meditação pode ter resultado positivos na concentração, tranquilização e atenção, o que leva a uma melhor aprendizagem tal como Leal (2015) afirma

A Meditação pode ajudar a criança e o jovem a atingir o bem-estar, a ganhar autoconfiança, a ter mais facilidade em relaxar rapidamente, concentrar os níveis de foco e atenção, desenvolver clareza mental e concentração, melhoria na produtividade e o desenvolvimento das capacidades cognitivas. (p.96)

Conclusão

Com base nos dados que foram possíveis recolher, supõe-se que caso este estudo tivesse decorrido num ano dito “normal”, muito provavelmente a questão de investigação teria sido respondida de forma afirmativa, uma vez que tanto a educadora como a auxiliar de ação educativa do grupo se mostraram disponíveis para a introdução da meditação na prática deste grupo de crianças, assim como afirmaram que, sendo um grupo muito motivado, adaptar-se-ia a uma aprendizagem que se aliasse à meditação.

Na minha opinião, enquanto investigadora, acredito que o estudo teria decorrido de forma positiva, sabendo que muito provavelmente a planificação aqui apresentada teria de ser, com certeza, várias vezes alterada para que fosse sempre ao encontro dos gostos e necessidades das crianças para que estas nunca se tornassem desmotivadas. Este grupo de crianças teria gostado de disfrutar de mais tempo no exterior aprendendo diversos conceitos através de uma experiência que nunca viveram. Creio também que teria havido com certeza crianças que demorariam algum tempo a integrar-se no ritmo da meditação, mas nada que com o tempo e com a prática não se solucionasse.

Tendo em conta o enquadramento conceptual, as opiniões da educadora e da auxiliar e aquilo que eu acredito ser possível de realizar com crianças desta idade, creio que teria sido um estudo interessante e com resultados igualmente relevantes para uma maior exploração e abordagem da meditação na educação pré-escolar. Desta forma, quando chegar a minha vez de ser educadora creio que terei em atenção aquilo que aprendi ao longo da realização deste relatório, tendo sempre consciente que cada grupo é um grupo e que cada criança é uma criança, com características, gostos e interesses diferentes e variados, aos quais eu, enquanto profissional, devo estar atenta para que possa ser possível abordar e desenvolver conteúdos e competências de acordo com aquilo que as crianças mais se sentem à vontade e seguras para aprender.

No geral, o desenvolvimento desta investigação foi desafiante, uma vez que com a situação pandémica tudo foi realizado de forma diferente da que é habitual, sendo que uma vez que é uma situação nova, existiram momentos em que me senti bastante perdida, pois eram muito poucas as informações que existiam acerca de como se realizaria o relatório. Contudo, tudo se realizou a seu tempo, apesar de a pandemia continuar, infelizmente, a estar presente nas nossas vidas.

Referências bibliográficas

- André, C. (2018). *3 Minutos para Meditar – 3 minutos por dia e tudo muda...* (3.^a ed). Editorial Presença
- Breyner, T. (2016). *O pequeno Buda*. Arena
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *A investigação qualitativa em educação – Uma introdução à teoria e métodos*. Porto Editora
- Colacique, R., Vargas, D., Reynozo, A., (2020) *Série Formação Docente – Reflexões e Narrativas Pedagógicas*. UniRio. Acedido em: https://www.researchgate.net/publication/344354326_REFLEXOES_E_NARRATIVAS_PEDAGOGICAS
- Decreto-Lei n.º 241/2001 de 30 de agosto do Ministério da Educação. Diário da República: Série I A (2001).
<https://dre.pt/pesquisa/-/search/631843/details/maximized>
- Fábrica, J.(2019). *Prática de Meditação nas escolas – Um estudo sobre as perceções de crianças, encarregados de educação e profissionais da educação em contexto de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico* Relatório Final, Escola Superior de Educação Instituto Piaget. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/30676/1/Joana%20F%C3%A1brica.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*. Watkins. https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=t68nDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT33&dq=fontana,+D.+%26+Slack,+IN.+%282017%29+How+to+teach+meditation+to+children&ots=0b4HMFTrd9&sig=5DYmcXvaOxORNfQGx0GDyG6yJpo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Guerreiro, S. (2014). *52 Meditações para crianças*. Chiado Editora
- Leal, I. (2015). *Meditação e Relaxamento para crianças “Um guia para pais e professores”*. Chiado Editora
- Lopes da Silva, I., Marques, L., Mata, L., Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Direção-geral da Educação http://www.dge.mec.pt/ocepe/sites/default/files/Orientacoes_Curriculares.pdf
- Marietto, M. L. (2014) *Observação participante e não participante*. Working Paper. UNINOVE
- Meditação. (s.d.). Obtido de Priberam Dicionário da Língua Portuguesa: <https://dicionario.priberam.org/medita%C3%A7%C3%A3o>
- Menezes, C. B., & Aglio, D. D. (2009). *Os Efeitos da Meditação à luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de literatura. Os Efeitos da Meditação à luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de literatura*. <https://www.scielo.br/pdf/pcp/v29n2/v29n2a06.pdf>

- Nunes, S. (2018). Prática de Mindfulness na educação pré-escolar. Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada, Escola Superior de Educação Instituto Piaget.
<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/24105/1/Sara%20Nunes%20-%20ESE.pdf>
- Oliveira, M. (2019). *A meditação como estratégia promotora da capacidade de concentração em crianças de 5 anos*. Relatório da Prática de Ensino Supervisionada para a obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar, Escola Superior de Educação e Comunicação – Universidade do Algarve.
<https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/14655/1/Relat%c3%b3rio%20de%20Investig%c3%a7%c3%a3o%20Vers%c3%a3o%20Final%201.pdf>
- Priberam. (2021). *Meditação*
<https://dicionario.priberam.org/medita%C3%A7%C3%A3o>
- Ribeiro, E. (2008). A prespetiva na investigação qualitativa. *Evidência*, 4, 129-148.
https://www.academia.edu/6458776/A_perspectiva_da_entrevista_na_investigacao_qualitativa?fbclid=IwAR1W8NHdFiSe_d01slntk2xndzkwkPBognQ2E54ciXk12mfXe6cqjjBL0Ke0
- Snel, E., (2019) *Senta-te quietinho como uma Rã – Mindfulness para crianças dos 5 aos 12 anos (e para os seus pais)*. Lua de Papel

Apêndices

Apêndice A – Respostas da educadora à entrevista semiestruturada

Entrevista semiestruturada

Tema: A Meditação e o Conhecimento do Mundo

Entrevistada: Educadora de infância

Objetivo geral: Conhecer a perspectiva da educadora de infância em relação à utilização da Meditação na aprendizagem relativa ao Conhecimento do mundo

Local: Jardim de infância

Dia e Hora: a definir com a educadora cooperante

Blocos	Objetivos específicos	Questões	Respostas
Bloco A Legitimação de entrevista e motivação dos entrevistados	-Legitimar a entrevista. -Motivar os entrevistados.	<ol style="list-style-type: none">1. Informar os entrevistados sobre a investigação que me encontro a desenvolver.2. Solicitar a sua contribuição e colaboração para continuação do mesmo.3. Assegurar e garantir a confidencialidade dos dados e o anonimato dos entrevistados.4. Solicitar autorização para gravação áudio da entrevista.5. Disponibilizar aos entrevistados o resultado da investigação.6. Agradecer a colaboração.	
	- Conhecer a dimensão pessoal da educadora.	<ol style="list-style-type: none">1. Idade? - 53 anos	

<p>Bloco B Recolha de dados biográficos</p>	<p>- Conhecer a situação profissional da educadora.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Há quantos anos exerce a profissão de educadora? - Há 26 anos 3. Qual a sua formação, a inicial e outra, caso exista? - Bacharelato em Educação de Infância, posteriormente Licenciatura e uma Pós Graduação em Ensino Especial 4. Como foi o seu percurso profissional; quais as faixas etárias com que já trabalhou? - Sempre trabalhei em Pré Escolar. Entre 2000 e 2014 trabalhei apenas na Coordenação. 5. Trabalhou sempre em Portugal? E no estrangeiro? No sector público ou privado? - Trabalhei sempre em Portugal. O primeiro ano de serviço foi no público, depois sempre no privado e na mesma Instituição 6. Há quanto tempo exerce neste local? Há 25 anos 	
<p>Bloco C Perceção da educadora quanto à prática da meditação</p>	<p>- Conhecer qual a noção de meditação que a educadora tem.</p> <p>- Perceber se existe algum tipo de relação entre a educadora e a prática da meditação.</p> <p>- Perceber qual a opinião da educadora relativamente à prática da meditação em geral e a nível de jardim de infância.</p>	<p>Questões</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para si, o que é a meditação? - É uma terapia que ajuda na tranquilização e concentração 2. Alguma vez fez meditação? Caso não, gostaria de experimentar? - Nunca fiz mas tenho curiosidade e sim, gostaria de experimentar. 3. Qual a sua opinião relativamente à meditação? E à meditação para crianças? 	

		<p>- Não tenho propriamente uma opinião clara formada, mas daquilo que conheço, penso que ajuda bastante ao acalmar e a relaxar, o que nos dias de hoje é bastante positivo.</p> <p>4. Considera a meditação uma prática adequada às crianças em idade pré-escolar?</p> <p>- Sim, considero.</p>	
<p>Bloco D Perceção da educadora face à prática da meditação como método de aprendizagem</p>	<p>-Perceber qual a perceção da educadora sobre a prática da meditação enquanto método de aprendizagem.</p>	<p>1. Considera a meditação uma prática vantajosa para as crianças?</p> <p>- Sim. Ajudaria a gerir o stress do dia a dia e a agitação própria das crianças, podendo acalma-las, dar-lhes confiança, ajudando-as também a fortalecer a sua auto estima</p> <p>2. Considera possível realizar aprendizagens a partir da prática da meditação?</p> <p>- Tudo o que nos ajuda a melhorar como pessoas e nos faz sentir bem, são aprendizagens positivas</p> <p>3. Na sua opinião aliar a meditação à aprendizagem é uma vantagem?</p> <p>- Como já referi, tudo o que nos faz sentir bem e nos ajuda, são aprendizagens e neste caso, uma vantagem.</p> <p>4. Que benefícios identifica ao nível do comportamento das crianças na interação social, no processo de aprendizagem?</p>	
<p>Bloco E Perceção da ligação da educadora quanto à área</p>	<p>-Perceber qual a ligação da educadora com a área do conhecimento do mundo ao longo da sua prática.</p>	<p>1. Qual a sua ligação com o desenvolvimento da área do conhecimento do mundo? É uma área que se sente confortável de explorar?</p>	

<p>do conhecimento do mundo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber o quanto esta área é explorada pela educadora e respetivo grupo. - Perceber se no desenvolvimento da aprendizagem a nível do conhecimento do mundo o espaço exterior e os elementos naturais são um instrumento de aprendizagem. - Perceber a importância do contacto com o espaço exterior para a aprendizagem do conhecimento do mundo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sendo a área do conhecimento do mundo, uma área onde se procura que a criança questione, que a leve a conhecer melhor o mundo que a rodeia 2. Considera que a área do conhecimento do mundo é uma área constantemente abordada na sua prática? <ul style="list-style-type: none"> - Sempre que possível sim. Nesta fase que estamos a viver torna-se mais difícil pois sou apologista de saídas ao exterior e do contacto direto com o meio ambiente. 3. Considera a área do conhecimento do mundo uma área motivante para o presente grupo que acompanha? <ul style="list-style-type: none"> - É um grupo bastante interessado, logo torna-se ainda mais motivante dado a sua curiosidade pelo meio que o rodeia 4. Com que estratégias são mais comumente explorados os temas da área do conhecimento do mundo? (no espaço exterior à sala, na sala de atividades, através da recolha de elementos naturais, experiências, visitas, vídeos...) <ul style="list-style-type: none"> - Como já referi anteriormente é sempre meu objectivo principal o contacto direto com a realidade, não deixando de parte todas as outras formas de dar a conhecer essa mesma realidade e aquilo que nos rodeia. 5. A instituição onde desempenha a sua prática tem, na sua opinião, um espaço exterior adequado às necessidades de exploração das crianças? <ul style="list-style-type: none"> - Temos um espaço exterior que lhes permite uma determinada exploração mas longe daquilo que o meio ambiente exterior nos pode proporcionar, a diferentes níveis, levando-os a novas aprendizagens e respondendo a muitas das suas questões.
---------------------------------	--	---

		<p>6. Costuma utilizar este mesmo espaço como recurso à aprendizagem do mundo? Se sim, de que forma? - Dentro daquilo que temos, costumamos utilizar o espaço para conversas ao ar livre, observarmos a natureza e o que ela nos pode dar...a importância da nossa amoreira e o facto das suas folhas servirem de alimento aos bichinhos da seda, que quase todos tem em casa...entre outras aprendizagens.</p> <p>7. Considera vantajosa a utilização do espaço exterior para o desenvolvimento das aprendizagens a nível do conhecimento do mundo? - Em questões anteriores já referi que considero bastante importante a utilização do espaço exterior nas aprendizagens das nossas crianças.</p>	
<p>Bloco F Percepção da educadora relativamente à meditação como aliada à aprendizagem de áreas de conteúdo, em especial, à área do conhecimento do mundo</p>	<p>- Perceber a opinião da educadora relativamente à vantagem da prática da meditação como aliada às áreas de conteúdo. - Perceber a opinião da educadora face à prática da meditação como método de aprendizagem da área de conhecimento do mundo em educação pré-escolar. - Perceber a opinião da educadora relativamente às vantagens, existentes ou não, da prática da meditação ao ar livre no desenvolvimento dos conhecimentos do mundo.</p>	<p>1. Considera possível aliar outras áreas de aprendizagem à meditação? - <i>Penso que sim.</i></p> <p>2. Na sua opinião, será possível aliar a meditação às diferentes áreas de conteúdo definidas nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar? - <i>Transmitindo a meditação tranquilidade, concentração, paz... logo será sempre possível aliar a meditação às diferentes áreas de conteúdo, ajudando no desenvolvimento das mesmas.</i></p> <p>3. Considera possível realizar aprendizagens sobre o conhecimento do mundo através ou a partir da meditação?</p> <p>4. Na sua opinião, a prática da meditação ao ar livre, na natureza, pode ser uma vantagem para o desenvolvimento do conhecimento na área do conhecimento do mundo?</p>	

		<p>- O ar livre por si só já nos transmite uma certa paz e o silêncio aliado á tranquilidade é uma vantagem para o desenvolvimento do conhecimento nesta área.</p>	
<p>Bloco G Opinião da educadora quanto à prática da meditação aliada à área do conhecimento do mundo</p>	<p>- Perceber se o atual grupo de crianças alguma vez praticou meditação. - Perceber a opinião da educadora relativamente à prática da meditação com este grupo em específico. - Perceber se a meditação aliada ao conhecimento do mundo seria um método motivante para estas crianças. -Perceber qual a opinião da educadora relativamente aos resultados que a meditação aliada ao conhecimento do mundo poderia obter com este grupo de crianças.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. O presente grupo que acompanha alguma vez realizou uma sessão de meditação? - Que eu tenha conhecimento, não. 2. Na sua opinião este grupo tem/teria interesse em praticar meditação? - Sim, seria bastante interessante. 3. Considera que a meditação é/seria um elemento motivador à aprendizagem para estas crianças? - Tudo o que é novidade desperta interessa na criança e dada as vantagens da meditação penso que seria realmente motivador. 4. Na sua opinião, este grupo adaptar-se-ia a uma aprendizagem baseada na meditação? Sim, facilmente. 5. Considera que a meditação aliada a uma outra área de conhecimento pode ser vantajosa para este grupo de crianças? Sim. 	

Apêndice B – Respostas da auxiliar de ação educativa à entrevista semiestruturada

Entrevista semiestruturada

Tema: A Meditação e o Conhecimento do Mundo

Entrevistada: Auxiliar de ação educativa

Objetivo geral: Conhecer a perspectiva da educadora de infância em relação à utilização da Meditação na aprendizagem relativa ao Conhecimento do mundo

Local: Jardim de infância

Dia e Hora: a definir com a Auxiliar de ação educativa

Blocos	Objetivos específicos	Questões	Respostas
Bloco A Legitimação de entrevista e motivação dos entrevistados	-Legitimar a entrevista. -Motivar os entrevistados.	<ol style="list-style-type: none">1. Informar os entrevistados sobre a investigação que me encontro a desenvolver.2. Solicitar a sua contribuição e colaboração para continuação do mesmo.3. Assegurar e garantir a confidencialidade dos dados e o anonimato dos entrevistados.4. Solicitar autorização para gravação áudio da entrevista.5. Disponibilizar aos entrevistados o resultado da investigação.6. Agradecer a colaboração.	

<p style="text-align: center;">Bloco B</p> <p style="text-align: center;">Recolha de dados biográficos</p>	<p>- Conhecer a dimensão pessoal da auxiliar.</p> <p>-Conhecer a situação profissional da auxiliar.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Idade? 2. Há quantos anos exerce a profissão de auxiliar? 3. Qual a sua formação, a inicial e outra, caso exista? 4. Como foi o seu percurso profissional; quais as faixas etárias com que já trabalhou? 5. Trabalhou sempre em Portugal? E no estrangeiro? No sector público ou privado? 6. Há quanto tempo exerce neste local? 	<p>-45 anos</p> <p>-25 anos</p> <p>-curso de auxiliar tirado no ifp</p> <p>-com todas as faixas etárias</p> <p>-sim sempre em Portugal</p> <p>-sempre no privado</p> <p>-nesta instituição há 20 anos</p>
	<p>- Conhecer qual a noção de meditação que a auxiliar tem.</p>	<p>Questões</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para si, o que é a meditação? 	<p>Momento de relaxamento.</p> <p>Nunca fiz, e gostaria de experimentar.</p>

<p>Bloco C</p> <p>Percepção da auxiliar quanto à prática da meditação</p>	<p>- Perceber se existe algum tipo de relação entre a auxiliar e a prática da meditação.</p> <p>- Perceber qual a opinião da auxiliar relativamente à prática da meditação em geral e a nível de jardim de infância.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Alguma vez fez meditação? Caso não, gostaria de experimentar? 3. Qual a sua opinião relativamente à meditação? E à meditação para crianças? 4. Considera a meditação uma prática adequada às crianças em idade pré-escolar? 	<p>-a minha opinião é que a meditação nos leva a trabalhar sentidos que durante o nosso dia não os utilizamos.</p> <p>Sim porque leva os a abrandar da ansiedade que estas crianças andam no dia a dia.</p>
<p>Bloco D</p> <p>Percepção da auxiliar face à prática da meditação como método de aprendizagem</p>	<p>-Perceber qual a percepção da auxiliar sobre a prática da meditação enquanto método de aprendizagem.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Considera a meditação uma prática vantajosa para as crianças? 2. Considera possível realizar aprendizagens a partir da prática da meditação? 3. Na sua opinião, aliar a meditação à aprendizagem é uma vantagem? 4. Que benefícios identifica ao nível do comportamento das crianças na interação social, no processo de aprendizagem? 	<p>Sim</p> <p>Sim acho que muitas aprendizagens porque vão estar mais atentos</p> <p>Claro</p> <p>Se calhar vão estar mais atentos aquilo que os rodeia.</p>

<p>Bloco E</p> <p>Perceção frequência da abordagem da área do conhecimento do mundo do presente grupo que acompanha.</p>	<p>- Perceber se no desenvolvimento da aprendizagem a nível do conhecimento do mundo o espaço exterior e os elementos naturais são um instrumento de aprendizagem.</p> <p>- Perceber qual a motivação das crianças na exploração e aprendizagem do mundo exterior, na perspectiva da auxiliar.</p> <p>- Perceber a importância do contacto com o espaço exterior para a aprendizagem do conhecimento do mundo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Considera que o grupo fica motivado quando é convidado a explorar a natureza? 2. Na sua opinião, quais foram as atividades que, abordando a natureza e os seus fenómenos, deixaram as crianças mais motivadas para a aprendizagem? 3. A instituição onde desempenha a sua prática tem, na sua opinião, um espaço exterior adequado às necessidades de exploração das crianças? 4. Considera que o espaço exterior da instituição é utilizado como recurso à aprendizagem? Ou seja, é utilizado para as crianças realizarem aprendizagens mais específicas? 5. Considera vantajosa a utilização do espaço exterior para o desenvolvimento das aprendizagens a nível do conhecimento do mundo? 6. Normalmente, qual considera ser o estado de espírito das crianças após o contacto com o meio exterior? 	<p>Muito porque são u exploradores da natureza.</p> <p>Com bichinhos que andem terra.</p> <p>Sim.</p> <p>Sim utilizamos muito o espaço exterior.</p> <p>Sim é poderíamos ainda utilizar mais.</p> <p>Depende da atividade um vezes mais calmos, m também outras vezes agitados</p>
<p>Bloco F</p> <p>Perceção da auxiliar relativamente à meditação como aliada à aprendizagem de áreas de conteúdo, em especial, à área do</p>	<p>- Perceber a opinião da auxiliar relativamente à vantagem da prática da meditação como aliada às áreas de conteúdo.</p> <p>- Perceber a opinião da auxiliar face à prática da meditação como método de aprendizagem da área de conhecimento do mundo em educação pré-escolar.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Considera possível aliar outras áreas de aprendizagem à meditação? 2. Considera possível realizar aprendizagens sobre o conhecimento do mundo através ou a partir da meditação? 3. Na sua opinião, a prática da meditação ao ar livre, na natureza, pode ser uma vantagem para o desenvolvimento do conhecimento na área do conhecimento do mundo? 	<p>Sim.</p> <p>Sim eu até acho q aprenderiam mais por estarem mais atentos.</p> <p>Sim.</p>

<p>conhecimento do mundo</p>	<p>- Perceber a opinião da auxiliar relativamente às vantagens, existentes ou não, da prática da meditação ao ar livre no desenvolvimento dos conhecimentos do mundo.</p>		
<p>Bloco G Opinião da auxiliar quanto à prática da meditação aliada à área do conhecimento do mundo</p>	<p>- Perceber se o atual grupo de crianças alguma vez praticou meditação.</p> <p>- Perceber a opinião da auxiliar relativamente à prática da meditação com este grupo em específico.</p> <p>- Perceber se a meditação aliada ao conhecimento do mundo seria um método motivante para estas crianças.</p> <p>-Perceber qual a opinião da auxiliar relativamente aos resultados que a meditação aliada ao conhecimento do mundo poderia obter com este grupo de crianças.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. É do seu conhecimento que este grupo tenha alguma vez realizado uma sessão de meditação? 2. Na sua opinião este grupo tem/teria interesse em praticar meditação? 3. Considera que a meditação é/seria um elemento motivador à aprendizagem para estas crianças? 4. Na sua opinião, este grupo adaptar-se-ia a uma aprendizagem baseada na meditação? 5. Considera que a meditação aliada a uma outra área de conhecimento pode ser vantajosa para este grupo de crianças? 	<p>Não que eu tenh conhecimento.</p> <p>Sim.</p> <p>Sim.</p> <p>Sim.</p> <p>Muito visto que são crianças curiosas.</p>

Apêndice C – Documento de autorização para a elaboração de atividades no âmbito do Projeto de Investigação



Autorização para a elaboração de atividades no âmbito do Projeto de Investigação A Meditação e o Conhecimento do mundo físico e natural

Caros Encarregados de Educação,

O meu nome é Beatriz Lourenço e frequento o Mestrado em Educação Pré-escolar na Escola superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve. No âmbito da realização do Relatório de Prática de Ensino Supervisionada, para o qual escolhi o tema A Meditação e o Conhecimento do mundo físico natural, foi-me proposto realizar diversas atividades e situações de aprendizagem ligadas a ambos os temas de forma a alcançar objetivos relativamente à vantagem da prática da meditação na aprendizagem das crianças na Área de Conhecimento do Mundo Físico e Natural, interligando ambas as áreas.

Deste modo, venho solicitar a sua autorização para realizar estas mesmas atividades e situações de aprendizagem com o seu educando em contexto de sala de atividades e espaços exteriores da instituição.

Informo que não será divulgado qualquer dado da Criança.

Grata pela atenção,

(Estagiária)

(Educadora Cooperante)

Eu _____ Encarregado de educação da Criança _____ autorizo ___ / não autorizo ___ (assinale com um X a opção que corresponde à sua decisão) *que sejam realizadas atividades e situações de aprendizagem em contexto de sala de atividades e espaços exteriores da instituição.*

Assinatura do Encarregado de Educação: _____

Apêndice D – Guião da entrevista semiestruturada à educadora cooperante

Guião de entrevista à educadora

Esta entrevista é realizada no âmbito do Curso de Mestrado em Educação Pré-escolar Universidade do Algarve e tem como objetivos:

- Recolher a opinião da educadora de infância acerca dos contributos da prática meditação para a aprendizagem do conhecimento do mundo natural.

Os dados obtidos serão confidenciais e anónimos. A resposta às questões colocadas será voluntária.

Para assegurar o rigor da análise dos dados recolhidos é desejável proceder à gravação áudio. A gravação poderá ser interrompida em qualquer momento, se assim o desejar.

Os resultados deste estudo serão disponibilizados à educadora, se a mesma assim o desejar.

Tomei conhecimento e aceito os termos acima descritos.

— / — / —

O entrevistado

O
investigador

Tema

A Meditação e o Conhecimento do Mundo em contexto de jardim de infância.

Objetivos gerais

- Conhecer a perspectiva da educadora face à prática da meditação.
- Entender a conexão da educadora com a área do conhecimento do mundo.
- Entender a perspectiva da educadora face à utilização da meditação como método de aprendizagem.
- Perceber se a meditação é uma possível estratégia favorável à aprendizagem do conhecimento do mundo para este grupo

Entrevista semiestruturada

Tema: A Meditação e o Conhecimento do Mundo

Entrevistada: Educadora de infância

Objetivo geral: Conhecer a perspectiva da educadora de infância em relação à utilização da Meditação na aprendizagem relativa ao Conhecimento do mundo

Local: Jardim de infância

Dia e Hora: a definir com a educadora cooperante

Blocos	Objetivos específicos	Questões	Respostas
<p style="text-align: center;">Bloco A Legitimação de entrevista e motivação dos entrevistados</p>	<p>-Legitimar a entrevista. -Motivar os entrevistados.</p>	<p>7. Informar os entrevistados sobre a investigação que me encontro a desenvolver. 8. Solicitar a sua contribuição e colaboração para continuação do mesmo. 9. Assegurar e garantir a confidencialidade dos dados e o anonimato dos entrevistados. 10. Solicitar autorização para gravação áudio da entrevista. 11. Disponibilizar aos entrevistados o resultado da investigação. 12. Agradecer a colaboração.</p>	
	<p>- Conhecer a dimensão pessoal da educadora.</p>	<p>7. Idade? 8. Há quantos anos exerce a profissão de educadora?</p>	

<p>Bloco B Recolha de dados biográficos</p>	<p>-Conhecer a situação profissional da educadora.</p>	<p>9. Qual a sua formação, a inicial e outra, caso exista? 10. Como foi o seu percurso profissional; quais as faixas etárias com que já trabalhou? 11. Trabalhou sempre em Portugal? E no estrangeiro? No sector público ou privado? 12. Há quanto tempo exerce neste local?</p>	
<p>Bloco C Perceção da educadora quanto à prática da meditação</p>	<p>- Conhecer qual a noção de meditação que a educadora tem. - Perceber se existe algum tipo de relação entre a educadora e a prática da meditação. - Perceber qual a opinião da educadora relativamente à prática da meditação em geral e a nível de jardim de infância.</p>	<p>Questões 5. Para si, o que é a meditação? 6. Alguma vez fez meditação? Caso não, gostaria de experimentar? 7. Qual a sua opinião relativamente à meditação? E à meditação para crianças? 8. Considera a meditação uma prática adequada às crianças em idade pré-escolar?</p>	
<p>Bloco D Perceção da educadora face à prática da meditação como método de aprendizagem</p>	<p>-Perceber qual a perceção da educadora sobre a prática da meditação enquanto método de aprendizagem.</p>	<p>5. Considera a meditação uma prática vantajosa para as crianças? 6. Considera possível realizar aprendizagens a partir da prática da meditação? 7. Na sua opinião aliar a meditação à aprendizagem é uma vantagem? 8. Que benefícios identifica ao nível do comportamento das crianças na interação social, no processo de aprendizagem?</p>	

<p>Bloco E Perceção da ligação da educadora quanto à área do conhecimento do mundo</p>	<p>-Perceber qual a ligação da educadora com a área do conhecimento do mundo ao longo da sua prática. - Perceber o quanto esta área é explorada pela educadora e respetivo grupo. - Perceber se no desenvolvimento da aprendizagem a nível do conhecimento do mundo o espaço exterior e os elementos naturais são um instrumento de aprendizagem. - Perceber a importância do contacto com o espaço exterior para a aprendizagem do conhecimento do mundo.</p>	<p>8. Qual a sua ligação com o desenvolvimento da área do conhecimento do mundo? É uma área que se sente confortável de explorar? 9. Considera que a área do conhecimento do mundo é uma área constantemente abordada na sua prática? 10. Considera a área do conhecimento do mundo uma área motivante para o presente grupo que acompanha? 11. Com que estratégias são mais comumente explorados os temas da área do conhecimento do mundo? (no espaço exterior à sala, na sala de atividades, através da recolha de elementos naturais, experiências, visitas, vídeos...) 12. A instituição onde desempenha a sua prática tem, na sua opinião, um espaço exterior adequado às necessidades de exploração das crianças? 13. Costuma utilizar este mesmo espaço como recurso à aprendizagem do mundo? Se sim, de que forma? 14. Considera vantajosa a utilização do espaço exterior para o desenvolvimento das aprendizagens a nível do conhecimento do mundo?</p>	
<p>Bloco F Perceção da educadora relativamente à meditação como aliada à aprendizagem de áreas de conteúdo, em especial, à área do</p>	<p>- Perceber a opinião da educadora relativamente à vantagem da prática da meditação como aliada às áreas de conteúdo. - Perceber a opinião da educadora face à prática da meditação como método de aprendizagem da área de conhecimento do mundo em educação pré-escolar.</p>	<p>5. Considera possível aliar outras áreas de aprendizagem à meditação? 6. Na sua opinião, será possível aliar a meditação às diferentes áreas de conteúdo definidas nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar? 7. Considera possível realizar aprendizagens sobre o conhecimento do mundo através ou a partir da meditação?</p>	

<p>conhecimento do mundo</p>	<p>- Perceber a opinião da educadora relativamente às vantagens, existentes ou não, da prática da meditação ao ar livre no desenvolvimento dos conhecimentos do mundo.</p>	<p>8. Na sua opinião, a prática da meditação ao ar livre, na natureza, pode ser uma vantagem para o desenvolvimento do conhecimento na área do conhecimento do mundo?</p>	
<p>Bloco G Opinião da educadora quanto à prática da meditação aliada à área do conhecimento do mundo</p>	<p>- Perceber se o atual grupo de crianças alguma vez praticou meditação. - Perceber a opinião da educadora relativamente à prática da meditação com este grupo em específico. - Perceber se a meditação aliada ao conhecimento do mundo seria um método motivante para estas crianças. -Perceber qual a opinião da educadora relativamente aos resultados que a meditação aliada ao conhecimento do mundo poderia obter com este grupo de crianças.</p>	<p>6. O presente grupo que acompanha alguma vez realizou uma sessão de meditação? 7. Na sua opinião este grupo tem/teria interesse em praticar meditação? 8. Considera que a meditação é/seria um elemento motivador à aprendizagem para estas crianças? 9. Na sua opinião, este grupo adaptar-se-ia a uma aprendizagem baseada na meditação? 10. Considera que a meditação aliada a uma outra área de conhecimento pode ser vantajosa para este grupo de crianças?</p>	

Apêndice E – Guião da entrevista semiestruturada à auxiliar de ação educativa

Guião de entrevista à Auxiliar de Ação Educativa

Esta entrevista é realizada no âmbito do Curso de Mestrado em Educação Pré-escolar Universidade do Algarve e tem como objetivos:

- Recolher a opinião da auxiliar de ação educativa acerca dos contributos da prática meditação p a aprendizagem do conhecimento do mundo natural.

Os dados obtidos serão confidenciais e anónimos. A resposta às questões colocadas será voluntária

Para assegurar o rigor da análise dos dados recolhidos é desejável proceder à gravação áudio gravação poderá ser interrompida em qualquer momento, se assim o desejar.

Os resultados deste estudo serão disponibilizados à educadora, se a mesma assim o desejar.

Tomei conhecimento e aceito os termos acima descritos.

___ / ___ / ___

A entrevistada

A investigadora

Tema

A Meditação e o Conhecimento do Mundo em contexto de jardim de infância.

Objetivos gerais

- Conhecer a perspetiva da auxiliar face à prática da meditação.

- Recolher a opinião da auxiliar relativamente à exploração do mundo.
- Entender a perspetiva da auxiliar face à utilização da meditação como método de aprendizagem.
- Perceber se a meditação é uma possível estratégia favorável à aprendizagem do conhecimento do mundo para este grupo.

Entrevista semiestruturada

Tema: A Meditação e o Conhecimento do Mundo

Entrevistada: Auxiliar de ação educativa

Objetivo geral: Conhecer a perspectiva da educadora de infância em relação à utilização da Meditação na aprendizagem relativa ao Conhecimento do mundo

Local: Jardim de infância

Dia e Hora: a definir com a Auxiliar de ação educativa

Blocos	Objetivos específicos	Questões	Respostas
<p style="text-align: center;">Bloco A Legitimação de entrevista e motivação dos entrevistados</p>	<p>-Legitimar a entrevista. -Motivar os entrevistados.</p>	<p>13. Informar os entrevistados sobre a investigação que me encontro a desenvolver. 14. Solicitar a sua contribuição e colaboração para continuação do mesmo. 15. Assegurar e garantir a confidencialidade dos dados e o anonimato dos entrevistados. 16. Solicitar autorização para gravação áudio da entrevista. 17. Disponibilizar aos entrevistados o resultado da investigação. 18. Agradecer a colaboração.</p>	
	<p>- Conhecer a dimensão pessoal da auxiliar.</p>	<p>13. Idade? 14. Há quantos anos exerce a profissão de auxiliar?</p>	

<p>Bloco B Recolha de dados biográficos</p>	<p>-Conhecer a situação profissional da auxiliar.</p>	<p>15. Qual a sua formação, a inicial e outra, caso exista? 16. Como foi o seu percurso profissional; quais as faixas etárias com que já trabalhou? 17. Trabalhou sempre em Portugal? E no estrangeiro? No sector público ou privado? 18. Há quanto tempo exerce neste local?</p>	
<p>Bloco C Perceção da auxiliar quanto à prática da meditação</p>	<p>- Conhecer qual a noção de meditação que a auxiliar tem. - Perceber se existe algum tipo de relação entre a auxiliar e a prática da meditação. - Perceber qual a opinião da auxiliar relativamente à prática da meditação em geral e a nível de jardim de infância.</p>	<p>Questões 9. Para si, o que é a meditação? 10. Alguma vez fez meditação? Caso não, gostaria de experimentar? 11. Qual a sua opinião relativamente à meditação? E à meditação para crianças? 12. Considera a meditação uma prática adequada às crianças em idade pré-escolar?</p>	
<p>Bloco D Perceção da auxiliar face à prática da meditação como método de aprendizagem</p>	<p>-Perceber qual a perceção da auxiliar sobre a prática da meditação enquanto método de aprendizagem.</p>	<p>9. Considera a meditação uma prática vantajosa para as crianças? 10. Considera possível realizar aprendizagens a partir da prática da meditação? 11. Na sua opinião, aliar a meditação à aprendizagem é uma vantagem? 12. Que benefícios identifica ao nível do comportamento das crianças na interação social, no processo de aprendizagem?</p>	

<p>Bloco E Perceção frequência da abordagem da área do conhecimento do mundo do presente grupo que acompanha.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber se no desenvolvimento da aprendizagem a nível do conhecimento do mundo o espaço exterior e os elementos naturais são um instrumento de aprendizagem. - Perceber qual a motivação das crianças na exploração e aprendizagem do mundo exterior, na perspectiva da auxiliar. - Perceber a importância do contacto com o espaço exterior para a aprendizagem do conhecimento do mundo. 	<ul style="list-style-type: none"> 15. Considera que o grupo fica motivado quando é convidado a explorar a natureza? 16. Na sua opinião, quais foram as atividades que, abordando a natureza e os seus fenómenos, deixaram as crianças mais motivadas para a aprendizagem? 17. A instituição onde desempenha a sua prática tem, na sua opinião, um espaço exterior adequado às necessidades de exploração das crianças? 18. Considera que o espaço exterior da instituição é utilizado como recurso à aprendizagem? Ou seja, é utilizado para as crianças realizarem aprendizagens mais específicas? 19. Considera vantajosa a utilização do espaço exterior para o desenvolvimento das aprendizagens a nível do conhecimento do mundo? 20. Normalmente, qual considera ser o estado de espírito das crianças após o contacto com o meio exterior? 	
<p>Bloco F Perceção da auxiliar relativamente à meditação como aliada à aprendizagem de áreas de conteúdo, em especial, à área do conhecimento do mundo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber a opinião da auxiliar relativamente à vantagem da prática da meditação como aliada às áreas de conteúdo. - Perceber a opinião da auxiliar face à prática da meditação como método de aprendizagem da área de conhecimento do mundo em educação pré-escolar. - Perceber a opinião da auxiliar relativamente às vantagens, existentes ou não, da prática da 	<ul style="list-style-type: none"> 9. Considera possível aliar outras áreas de aprendizagem à meditação? 10. Considera possível realizar aprendizagens sobre o conhecimento do mundo através ou a partir da meditação? 11. Na sua opinião, a prática da meditação ao ar livre, na natureza, pode ser uma vantagem para o desenvolvimento do conhecimento na área do conhecimento do mundo? 	

	meditação ao ar livre no desenvolvimento dos conhecimentos do mundo.		
Bloco G Opinião da auxiliar quanto à prática da meditação aliada à área do conhecimento do mundo	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber se o atual grupo de crianças alguma vez praticou meditação. - Perceber a opinião da auxiliar relativamente à prática da meditação com este grupo em específico. - Perceber se a meditação aliada ao conhecimento do mundo seria um método motivante para estas crianças. -Perceber qual a opinião da auxiliar relativamente aos resultados que a meditação aliada ao conhecimento do mundo poderia obter com este grupo de crianças. 	<ul style="list-style-type: none"> 11. É do seu conhecimento que este grupo tenha alguma vez realizado uma sessão de meditação? 12. Na sua opinião este grupo tem/teria interesse em praticar meditação? 13. Considera que a meditação é/seria um elemento motivador à aprendizagem para estas crianças? 14. Na sua opinião, este grupo adaptar-se-ia a uma aprendizagem baseada na meditação? 15. Considera que a meditação aliada a uma outra área de conhecimento pode ser vantajosa para este grupo de crianças? 	

Apêndice F – Guião da entrevista semiestruturada às crianças antes das sessões de meditação

Guião de entrevista às crianças

Esta entrevista é realizada no âmbito do Curso de Mestrado em Educação Pré-escolar Universidade do Algarve e tem como objetivos:

- Recolher a opinião das crianças, em grande grupo, sobre a meditação e sobre a exploração da área do conhecimento do mundo, antes de qualquer tipo de sessão ou situação de aprendizagem.

Os dados obtidos serão confidenciais e anónimos. A resposta às questões colocadas será voluntária.

Para assegurar o rigor da análise dos dados recolhidos é desejável proceder à gravação áudio. A gravação poderá ser interrompida em qualquer momento, se assim o desejar.

Os resultados deste estudo serão disponibilizados à educadora do respetivo grupo, se a mesma assim o desejar.

Tomei conhecimento e aceito os termos acima descritos.

— / — / —

A educadora responsável pelo grupo

A investigadora

Tema

A Meditação e o Conhecimento do Mundo em contexto de jardim de infância.

Objetivos gerais

- Recolher a opinião das crianças relativamente à exploração do mundo.
- Conhecer qual o nível de conhecimento que as crianças têm relativamente à meditação, antes das sessões de meditação.
- Entender a perspetiva das crianças relativamente à junção da área do conhecimento do mundo e da meditação, antes da realização de situações de aprendizagem.

Entrevista semiestruturada

Tema: A Meditação e o Conhecimento do Mundo

Entrevistados: Crianças

Objetivo geral: Recolher a opinião das crianças, em grande grupo, sobre a meditação e sobre a exploração da área do conhecimento do mundo, antes de qualquer tipo de sessão ou situação de aprendizagem.

Local: Jardim de infância

Dia e Hora: a definir com a educadora cooperante responsável pelo grupo

Blocos	Objetivos específicos	Questões	Observações
<p style="text-align: center;">Bloco A Apresentação e explicação da entrevista às crianças</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentar às crianças o motivo da entrevista. - Explicar os objetivos da entrevista. - Motivar as crianças à realização da entrevista. 	<ul style="list-style-type: none"> 19. Informar as crianças sobre o motivo pelo qual se realiza a entrevista. 20. Explicitar em que consiste uma entrevista. 21. Informar as crianças sobre o objetivo da entrevista. 	
<p style="text-align: center;">Bloco B Opiniões das crianças relativamente à exploração do mundo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer qual a motivação das crianças para a exploração do mundo. 	<ul style="list-style-type: none"> 19. Vocês gostam de brincar na natureza? 20. Costumam trazer coisas da rua para dentro da sala? 	
<p style="text-align: center;">Bloco C</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saber se as crianças têm noção do que é a meditação. 	<p>Questões</p> <ul style="list-style-type: none"> 13. Vocês sabem o que é a meditação? a. Se sim, alguma vez fizeram? Como foi? 	

<p>Percepção das crianças relativamente à meditação</p>	<p>- Perceber se alguma das crianças já praticou meditação e perceber o interesse de conhecer e praticar meditação.</p>	<p>b. Se não, gostavam de saber o que é?</p>	
<p>Bloco D Entender a perspetiva das crianças relativamente à eventual junção da área do conhecimento do mundo e da meditação.</p>	<p>- Explicar de forma simples o que é a meditação. - Conhecer as crianças sobre a sua motivação para realizarem sessões de meditação aliadas ao conhecimento do mundo.</p>	<p>13. Vocês acham que era uma boa ideia nós juntarmos a meditação à natureza? 14. Acham que aprendíamos melhor? 15. Gostavam de experimentar?</p>	

Apêndice G– Guião da entrevista semiestruturada às crianças após as sessões de meditação

Guião de entrevista às crianças

Esta entrevista é realizada no âmbito do Curso de Mestrado em Educação Pré-escolar da Universidade do Algarve e tem como objetivos:

- Recolher a opinião das crianças de três crianças, escolhidas sobre o critério de motivação e interesse, recolhida individualmente, sobre a meditação e sobre a exploração da área do conhecimento do mundo, após a realização das sessões e situações de aprendizagem.

Os dados obtidos serão confidenciais e anónimos. A resposta às questões colocadas será voluntária.

Para assegurar o rigor da análise dos dados recolhidos é desejável proceder à gravação áudio. A gravação poderá ser interrompida em qualquer momento, se assim o desejar.

Os resultados deste estudo serão disponibilizados à educadora do respetivo grupo, se a mesma assim o desejar.

Tomei conhecimento e aceito os termos acima descritos.

___ / ___ / ___

A educadora responsável pelo grupo

A investigadora

Tema

A Meditação e o Conhecimento do Mundo em contexto de jardim de infância.

Objetivos gerais

- Recolher a opinião das crianças relativamente à exploração do mundo.
- Perceber qual o nível de conhecimento que as crianças têm relativamente à meditação, após as sessões de meditação.
- Entender a perspetiva das crianças relativamente à eventual junção da área do conhecimento do mundo e da meditação, após a realização de situações de aprendizagem.

Entrevista semiestruturada

Tema: A Meditação e o Conhecimento do Mundo

Entrevistados: Crianças

Objetivo geral: Recolher a opinião das crianças, em grande grupo, sobre a meditação e sobre a exploração da área do conhecimento do mundo, após a realização das sessões e situações de aprendizagem.

Local: Jardim de infância

Dia e Hora: a definir com a educadora cooperante responsável pelo grupo

Blocos	Objetivos específicos	Questões	Observações
Bloco A Apresentação e explicação da entrevista às crianças	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentar às crianças o motivo da entrevista. - Explicar os objetivos da entrevista. - Motivar as crianças à realização da entrevista. 	<ul style="list-style-type: none"> 22. Informar as crianças sobre o motivo pelo qual se realiza a entrevista. 23. Explicitar em que consiste uma entrevista. 24. Informar as crianças sobre o objetivo da entrevista. 	
Bloco B Opiniões das crianças relativamente à exploração do mundo	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber qual a motivação das crianças para a exploração do mundo. 	<ul style="list-style-type: none"> 21. Gostas de brincar na natureza? 22. Costumas trazer coisas da rua para dentro da sala? 23. Achas que aprendes muito com a natureza? 	
Bloco C	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber se as crianças têm noção do que é a meditação. 	<ul style="list-style-type: none"> 14. Sabes o que é a meditação? 15. O que é a meditação? 16. Gostaste de fazer meditação? 	

<p>Perceção das crianças relativamente à meditação</p>	<p>- Perceber se as crianças gostaram das sessões de meditação realizadas.</p>	<p>17. O que é que sentiste?</p>	
<p>Bloco D Entender a perspetiva das crianças relativamente à junção da área do conhecimento do mundo e da meditação.</p>	<p>- Perceber se as crianças gostaram da junção da meditação com a área do conhecimento do mundo. - Entender se na perspetiva das crianças, as mesmas realizaram alguma aprendizagem. - Perceber se gostariam de continuar com esta prática.</p>	<p>16. Gostaste de quando fizemos as sessões de meditação na natureza? 1.1 Qual foi a sessão que gostaste mais? 17. O que é que aprendeste nestas sessões? 18. Gostavas de continuar a fazer meditação e aprender mais sobre a natureza/mundo ao mesmo tempo?</p>	

Apêndice H – Planificação das atividades planeadas

Proposta de Atividades semanais

Gotinhas de Água

Estagiária: Beatriz Lourenço

Estagiária: Beatriz Lourenço

Áreas de Conteúdo a explorar	Situação de Aprendizagem/ Atividade	Objetivos	Recursos materiais
Módulo I- Aprendo a respirar	<ul style="list-style-type: none"> • Explorações livres do espaço exterior; • Retorno à calma; • Conversa sobre o tema a ser explorado no momento; • Exercício de respiração guiada adequada ao conteúdo a explorar. <ul style="list-style-type: none"> ○ O Inverno – visualização da respiração devido à reação do ar expirado com o frio que se faz sentir na rua; ○ As nuvens da chuva –respirar calmamente como se fossem o vento a empurrar as nuvens. Numa fase mais avançada utilizar também o corpo balançando ao ritmo da respiração; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tomar consciência da própria respiração e aprender a dominá-la; ➤ Acalmar concentrando-se, sucessivamente em diferentes partes do corpo; ➤ Aprender a concentrar-se; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espaço exterior da instituição;
Módulo II- Descubro a natureza através da meditação	<ul style="list-style-type: none"> • Exploração da natureza através de um pequeno momento de silêncio na meditação; • Diálogo sobre o que descobrem mantendo a calma; • Desenvolver a capacidade de imaginar situações descritas e sons apresentados. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar a natureza em meditação; ➤ Utilizar os sentidos para descobrir a natureza; ➤ Explorar a imagética. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espaço exterior da instituição; ➤ Coluna; ➤ Sons naturais.

<p>Módulo III- Aprendo sobre a natureza com a meditação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento dos temas a ser explorados segundo a planificação da educadora cooperante através da meditação. • Meditação guiada adequada ao tema a explorar: <ul style="list-style-type: none"> ○ “O planeta Terra” ○ “As montanhas de neve” ○ Meditação da água • Comparação das imagens imaginadas e criadas pelas crianças com os fenómenos, locais e situações reais. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demonstrar curiosidade pelo que o/a rodeia; ➤ Explorar conteúdos através da meditação; ➤ Identificar e descrever os fenómenos naturais associados ao inverno e ao ciclo da água; ➤ Confrontar as diferentes imagens criadas pelas crianças e compará-las com a realidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espaço exterior da instituição; ➤ Meditações guiadas; ➤ Imagens de fenómenos, locais e situações a serem exploradas.
<p>Módulo IV- Consolidação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exploração dos fenómenos, locais e situações reais vividas em meditação; • Realização de atividades já programadas pela educadora cooperante na sua planificação mensal. <ul style="list-style-type: none"> ○ Histórias alusivas aos temas explorados; ○ Brincadeiras e pinturas com gelo; ○ Elaboração de um saco representativo do ciclo da água. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explorar fenómenos, locais e situações reais de forma a consolidar o apreendido em meditação; ➤ Consolidar aquilo que foi explorado na meditação; ➤ Perceber se as crianças compreenderam aquilo que lhes foi transmitido. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤

Apêndice I – Planificação da sessão de meditação isolada

Sessão de meditação

As Gotinhas de água

Objetivos Gerais:

- Proporcionar às crianças um primeiro contacto a meditação;
- Cultivar valores de paz, empatia, respeito pelo outro e pelo meio, responsabilidade, simplicidade, liberdade e humildade;
- Favorecer a descontração e o relaxamento das crianças;
- Dar a conhecer às crianças o mundo através da meditação;

Público-alvo:

- Grupo de educação pré-escolar com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos.

Caracterização da sessão:

- Realizada no âmbito do estudo acerca da vantagem da meditação enquanto meio de aprendizagem do conhecimento do mundo.

Recursos humanos:

- Beatriz Lourenço
- Crianças do grupo;
- Educadora cooperante;
- Auxiliar de ação educativa.

Estrutura da sessão	Objetivos específicos	Atividade	Recursos Materiais
Meditação? O que é isso?	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conhecer às crianças em que consiste a meditação; • Explicitar qual deve ser a sua postura ao logo da mesma; 	<ul style="list-style-type: none"> • Conversa com as crianças ao ar livre 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaço exterior da instituição
Aprendo a respirar e a relaxar	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar consciência da própria respiração; • Acalmar, concentrando-se, sucessivamente em diferentes partes do corpo. • Ter o primeiro contacto com a concentração através da meditação. 	<ul style="list-style-type: none"> • “O voo do pássaro” - exercício de respiração 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaço exterior da instituição
A viagem do pássaro gigante	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentar e explorar a imagética; • Explorar as características dos pássaros; • Exploras os seus habitats; • Incentivar à imaginação 	<ul style="list-style-type: none"> • Meditação guiada “O pássaro” 	<ul style="list-style-type: none"> • Coluna; • Música ambiente com cantos de pássaros (caso o espaço exterior não o permita escutar de forma natural)

O meu pássaro gigante	<ul style="list-style-type: none"> Colocar no papel aquilo que imaginaram 	<ul style="list-style-type: none"> Desenhar aquilo que conseguiram imaginar, concluindo que cada um viajou num pássaro diferente para um sítio diferente. 	<ul style="list-style-type: none"> Folhas de papel; Lápis de cor e canetas de feltro.
Os pássaros são assim...	<ul style="list-style-type: none"> Realizar uma <i>brainstorm</i> acerca das características dos pássaros e respetivos habitats. 	<ul style="list-style-type: none"> Conversa com as crianças sobre as características gerais dos pássaros e dos seus habitats. 	<ul style="list-style-type: none"> Espaço exterior da instituição.

Exercício de respiração- O voo do pássaro

- As crianças devem ficar em pé e com as pernas abertas um pouco além da largura do quadril, de forma a terem mais equilíbrio.
- Deve abrir os braços perpendicularmente ao corpo, simulando as asas de um pássaro.
- Ao inspirar, as crianças vão levantando os braços juntos acima da cabeça, o mais alto possível.
- Ao expirar, desce os braços lentamente enquanto vai soltando todo o ar, simulando o bater das asas dos pássaros.

Duração: 3 minutos aproximadamente

Meditação guiada – O pássaro- Susana Guerreiro

Deita-te de barriga para cima num sítio onde fiques confortável.

Repara se o teu corpo está todo direitinho.

Coloca as mãos junto à anca, no chão, e vira as palmas para cima.

Fecha os olhos.

Relaxa os pés, as pernas, a barriga e o peito, os braços e as mãos, o pescoço e a cabeça.

Respira fundo três vezes. 1...2...3....

Encontras-te num sítio maravilhoso.

Olha à tua volta, tudo é perfeito e lindo.

Vês um pássaro a voar. É muito bonito, tem muitas cores e é enorme.

Ele aproxima-se de ti e convida-te para um passeio.

Sobes para cima do pássaro e fazes-lhe uma festa nas suas penas brilhantes coloridas.

Ele começa a voar e tu sentes o vento agitar os teus cabelos. Estás bem agarrado e sentes-te seguro.

É maravilhoso voar com aquele pássaro tão especial. Ele leva-te a conhecer sítios lindos, leva-te ao sítio onde vive.

Olha para tudo com muita atenção.

Sentes-te muito feliz e em paz.

O teu novo amigo decide voltar para trás e aterriza devagarinho.

Agradeces o passeio e sentes o teu coração encher-se de amor. Abraça-o e despede-te.

Respira fundo uma vez e quando quiseres podes abrir os olhos.

Referência bibliográfica:

Guerreiro, S. (2014). *52 Meditações para crianças*. Chiado Editora