A MEDITAÇÃO COMO INSTRUMENTO NECESSÁRIO PARA PRÁTICAS INCLUSIVAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL

CLAUDIA MARIA PEREIRA DA SILVA

RESUMO
Os efeitos das técnicas de meditação nos transtornos de estresses e ansiedade nas crianças Autistas, já são bem conhecidos das ciências da saúde, as práticas integrativas nos últimos tempos, avançam em busca de metodologias, onde pesquisadores se empenham em pesquisar as práticas de meditação aplicadas em crianças e jovens nas escolas. Este artigo tem como objetivo refletir sobre o uso da meditação na educação infantil e inclusiva, através da ludicidade, seus efeitos benéficos e o caminho para atingi-los, a visão de teóricos sobre o assunto e algumas considerações sobre a relação entre educação e meditação.

PALAVRAS-CHAVE: Meditação, Educação Infantil. Educação Inclusiva

INTRODUÇÃO

Brincar possibilita às crianças um espaço para resolução dos problemas que as rodeiam. Vygotsky (1984, p.74)

A literatura nos mostra que, no período da idade média, a criança era vista como um adulto em miniatura, a infância era quase ignorada e considerada um período de transição curto e sem importância.
Sobre esse período, Ariès (1981, p.17) nos diz que,
[...] até por volta do século XII, a arte medieval desconhecia a infância ou não tentava representá-la. É difícil crer que essa ausência se devesse à incompetência ou à falta de habilidade. É mais provável que não houvesse lugar para a infância nesse mundo. Uma miniatura otoniana do séc. XI nos dá uma ideia impressionante da deformação que o artista impunha então aos corpos das crianças, num sentido que nos parece muito distante do nosso sentimento e da nossa visão.

Segundo Wajskop (1995) relata que naquele período, as crianças participavam tanto quanto os adultos das mesmas festas, ritos e brincadeiras e a autora complementa citando Airès (1981,94):
Naquela época o trabalho não ocupava tanto tempo do dia e nem tinha o mesmo valor existencial dos dias de hoje. Porém, esses jogos passaram a sofrer contradições morais, eram admitidos pela maioria das pessoas, mas reprovados por moralistas e pela igreja por serem associados a prazeres carnais.

Wajskop (1195) ao citar Mary del Priori diz que a partir do século XVI, difundiam-se duas representações infantis que estavam na base da educação das crianças indígenas e mestiças: a criança santa e a criança que imita Jesus cujas brincadeiras serviam de base para uma educação disciplinar e integradora.
A autora complementa nos dizendo que foram os humanistas do renascimento que perceberam as possibilidades educativas dos jogos e passaram a utiliza-los; que a brincadeira passou a ser concebida como a maneira da criança estar próxima a natureza.
Wajskop (1995) ainda cita os trabalhos de Comenius (1593), Rosseau (1712) e Pestalozzi (1746) por contribuírem ao lado do protestantismo para o nascimento da valorização da infância, fazendo uso de brinquedos e centradas na recreação e completa nos dizendo que com Friedrich Fröbel (1782-1852), inaugurou-se a educação institucional baseada no brincar.
Hoje, o brincar está contemplado na nossa legislação:
A Lei Federal 8069/90- Estatuto da Criança e do Adolescente, capítulo II, artigo16 que diz o seguinte no inciso IV- Brincar, praticar esportes e divertir- se. Nota-se que o documento sugere que toda criança deve desfrutar de jogos e brincadeiras, os quais deverão estar dirigidos para a educação. Ficando toda pessoa, em especial pais e professores, responsáveis em promover o exercício desse direito. (MODESTO e RUBIO, 2014, p. 3)

Como já citado, Friedrich Fröbel foi o primeiro a reconhecer a importância do lúdico. É conhecido como o criador do jardim da infância. Assim sua proposta de aprendizagem calcava-se no lúdico valorizando a educação através de jogos e brincadeiras.

Segundo Kishimoto (2002) apud Santos (2010, p. 20):

[...] Fröbel acreditou na criança, enalteceu sua perfeição, valorizou sua liberdade e desejou a expressão da natureza infantil por meio de brincadeiras livres e espontâneas. Instituiu uma Pedagogia tendo a representação simbólica como eixo de trabalho educativo, sendo reconhecido por isso como psicólogo da infância.

Ainda de acordo com Modesto e Rubio (2014; p. 8):

Fröbel deu muita importância à criança, destacando suas atividades estimuladas e dirigidas, valorizando a liberdade de expressão e o interesse das crianças, percebidos por meio de brincadeiras livres e espontâneas.

Em seus estudos, valorizou a fantasia e o simbolismo, reconhecendo-lhes a importância para os pequenos. Assim, ao brincar, a criança tenta compreender seu mundo através das representações de situações reproduzidas do seu cotidiano. Ela imita nas brincadeiras, reproduzindo situações vividas, utilizando brinquedos e dons.

Outro teórico da aprendizagem infantil é Henri Paul Hyacinthe Wallon, que acreditava que toda atividade da criança é lúdica quando exercida por ela mesma.

Para ele o desenvolvimento era uma "construção progressiva onde as fases ocorrem uma após a outra, alternando afetiva e cognitivamente" (GUIMARÃES, 2008, p. 36).

Wallon acreditava que o adulto sem perceber leva a criança à imobilidade ao tolher sua ludicidade.

Corroborando com essa ideia temos:

[...] a família e os educadores não permitem que a criança desenvolva todo o se potencial, não deixando que as crianças realizem tarefas que elas são capazes, como comer sozinha, vestir-se, calçar, tomar seu banho, escovar os dentes. (SANTOS 2010, p. 26)

Outra grande colaboração de Wallon foi a proposta de 5 estágios de desenvolvimento:

Estágio Impulsivo-emocional (primeiro ano de vida): Nesta fase a emoção é o instrumento de interação da criança com o meio

Estágio sensório-motor e projetivo (1 a 3 anos): Nesta fase a criança consegue autonomia, passando a manipular objetos e explorar espaços. Há um predomínio das relações com o meio.

Estágio do personalismo (3 a 6): Fase em que a personalidade da criança se forma e ela toma consciência de si, acontece por meio das interações sociais.

Estágio categorial: Nesta fase a criança consolida a função simbólica e obtém avanços na inteligência e personalidade com relação à fase anterior, há interesse pelo mundo exterior fortalecendo as relações com o meio.

Estágio adolescência: Necessidade de nova definição da personalidade, desregulada devido à ação dos hormônios. Esta fase há uma retomada de questões morais, existências e pessoais. (GUIMARÃES, 2008, p. 36).

O lúdico e a aprendizagem

O dicionário Aurélio (2002, p. 433) nos diz que a palavra lúdico é relativa a jogos, brinquedos e divertimentos. A atividade lúdica é toda e qualquer movimento que tem como objetivo produzir prazer quando da sua execução, ou seja, divertir o praticante. Assim, etimologicamente, o termo lúdico vem do latim Ludus, que significa jogo, divertimento e gracejo.

De acordo com Roloff (2010, p.2):

[...] o lúdico pode trazer à aula um momento de felicidade, seja qual for a etapa de nossas vidas, acrescentando leveza a rotina escolar e fazendo com que o aluno registre melhor os ensinamentos que lhe chegam, de forma mais significativa.

O desenvolvimento da criança acontece através do lúdico, precisa brincar ter prazer e alegria para crescer, precisa do jogo como forma de equilíbrio entre ela e o mundo, portanto, a atividade escolar deverá ser uma forma de fazer e de trabalho, fazendo com que a criança tenha um desenvolvimento completo.

Segundo Cipriano Luckesi (1990), o que mais caracteriza a ludicidade é a experiência de plenitude que ela possibilita a quem a vivencia em seus atos.

Piaget identificou três estágios na brincadeira das crianças pequenas. São elas: brincadeira prática; brincadeira simbólica e os jogos com regras,as etapas são paralelas às delimitadas por ele para o desenvolvimento intelectual infantil (pensamento sensório-motor, pré-operacional e operacional concreto).

A brincadeira prática inclui as brincadeiras de manipulação dos bebês e das crianças até a idade de começarem a caminhar. A brincadeira simbólica pode ser vista nos jogos dramáticos das crianças de jardim da infância e pré-escola. Durante e após o jardim de infância, as crianças gradualmente trocam o jogo dramático pelos jogos mais formais. (SPODEK; 1998, p. 214).

Modesto e Rubio (2014, p. 9-10) especificam melhor esse assunto:

Jogo de exercício – Manifesta-se de zero a dois anos. Representa o jogo inicial na criança e caracteriza o período sensório-motor do desenvolvimento. É através dele que a criança repete gestos, assimila ações, incorporando novo fazeres. O princípio é de exploração e repetição. O jogo consiste em manipulação de objetos em função dos desejos e hábitos motores das crianças. A função dos jogos de exercício psicomotor é a ação, o exercício das funções psicomotoras através de atividades lúdicas que envolvem prazer pelo funcionamento, pela exploração, pela experimentação, pela ação e pelo movimento.

Jogo simbólico – Compreende de dois aos sete anos aproximadamente. A ludicidade nesse estágio adquire o caráter simbólico. É a aplicação do que foi assimilado anteriormente. É a substituição do real por símbolos. Nesta fase o faz de conta ganha destaque. Os jogos simbólicos têm características próprias: liberdade de regras, ausências de objetivos, ausência de uma lógica da realidade, adaptações da realidade aos desejos. A função do jogo simbólico é transformar o real para satisfazer as necessidades do eu em função dos desejos.

Jogo de regras – Tem quando a criança começa a se interessar pelas regras. Permite a relação entre ideia e pensamento, antecipa jogadas, planeja estratégias, utiliza o raciocínio operatório. Trabalha acima de tudo, respeito e ética, pois apesar da estratégia, é necessário observar regras, esperar sua vez de jogar e lidar com o imprevisto, lidar com perdas e ganhos, são importantes para o desenvolvimento das estruturas cognitivas. Nesse estágio o jogo provoca muitos conflitos internos, a necessidade de buscar saída, é desses conflitos que o pensamento sai enriquecido.

Dançar, cantar, brincar, esses e muitos outros exemplos poderiam ser lembrados, como atos que trazem em si a plenitude da experiência lúdica. Diante da importância da incorporação do lúdico, levantamos a seguinte questão:

A meditação pode ser usada como uma experiencia lúdica na educação infantil, a literatura nos diz que sim. A meditação usada na educação infantil é um assunto que vem sendo discutido nas áreas da educação e saúde.

Assim, esse trabalho objetiva, de forma ampla, refletir sobre o uso da técnica, seus benefícios e seus desafios tendo como hipótese que, o uso de técnicas meditativas contribui para a harmonização do ambiente da sala de aula além de contribuir com aspectos da saúde dos alunos.

Apesar de a rotina escolar ser, muitas vezes fragmentada, é possível a incorporação de novos saberes como as práticas complementares, a meditação se inclui nesse contexto, trata-se de uma prática milenar conhecida por ser uma técnica contemplativa de promoção do autoconhecimento e que possui várias influências cognitivas, emocionais e corporais, meditar é ter consciência do pró-

prio corpo.

1. A educação holística e a meditação

O termo Educação Holística foi proposto pelo americano R. Miller (1997) para designar o trabalho de um conjunto transdisciplinar, de liberais, humanistas e românticos que acreditam que a personalidade da criança deve ser considerada em todas as suas facetas sejam elas de vocação e cidadania, mas também em seus aspectos físicos, sociais, estéticos, criativos, intuitivos e espirituais

Segundo Rocha (2004), a educação holística busca proporcionar que cada aluno perceba que tudo no mundo e na vida está interligado, sendo assim, pode-se considerar a meditação como um caminho para a transdisciplinaridade na educação. E complementa:

E nos diz que:

É através do brincar que a meditação vai aparecer na rotina da Educação Infantil. Por se tratar de uma faixa etária que propicia o desenvolvimento cognitivo, que justamente merece uma atenção especial. A prática de meditação para ser abordada deve ser lúdica e dinâmica. Quanto mais ela se aproximar do brincar, maior será o retorno que as crianças darão.

Na Educação Básica, a meditação pode ser utilizada para proporcionar um estado de relaxamento físico e mental, a fim de desenvolver a consciência do aluno. Para que, deste modo, seja facilitada a percepção da aprendizagem no inconsciente de cada uma das crianças.

Rocha (2004) também nos diz que na antiguidade greco-romana já se encontrava a importância do brincar educativo, ligado a noção de relaxamento necessário a atividades que exigem esforço físico e intelectual.

Complementa dizendo que isso poderia ser compreendido como uma parada programada e sistemática na rotina diária para absorção e assimilação da experiência. Pois a meditação, que é uma prática muito antiga define-se como uma um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção (Shapiro, 1981). Tem origem nas tradições orientais, estando especialmente relacionada às filosofias do Yoga e do budismo.

2. Meditação e saúde

Podemos encontrar estudos sobre as práticas meditativas desde os anos de 1935, que apontam os benefícios dessas práticas.

A meditação também é foco de interesse de pesquisadores da área da saúde mental, principalmente pelos seus benefícios na redução do estresse, da ansiedade, do transtorno do comer compulsivo, do neuroticismo e da somatização, aumento da resiliência e afetos positivos, melhora do humor e redução de comportamentos e pensamentos distratores e ruminativos. Estudos também apontaram para uma melhora de aspectos cognitivos como uma maior capacidade de absorção atencional e aumento da concentração.

Porém, segundo Danucalov e Simões (2006) os primeiros estudos eletroencefalográficos em yogues são da década de 1950 e já identificavam padrões de ativação elétrica diferenciados com predomínio das ondas alfa associadas ao relaxamento corporal – daí a crença popular de que a meditação conduz a um estado “alfa”.

Ao analisarmos a base de dados Bireme/Biblioteca Virtual de Saúde, utilizando o descritor “meditação” encontramos uma revisão bibliográfica onde há a citação de 15 artigos que descrevem os benefícios do Yoga.

O artigo de Radika et al (2015) conclui que:

A respiração, a meditação e o Yoga baseado nas posturas aumentaram a atividade geral das ondas cerebrais. Aumentos na matéria cinzenta, juntamente com aumentos na amígdala e ativação do córtex frontal foram evidentes após uma intervenção de Yoga.

Esse mesmo artigo aponta outro estudo recente onde observou-se um aumento dos giros cerebrais, especialmente no giro pré-central esquerdo, giro fusiforme direito, cuneus direito e ínsula dorsal anterior bila-

teral em praticantes de meditação. Ainda nessa linha de investigação a literatura diz que temos a liberação de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina durante a pratica meditativa.
No entanto, ao usarmos os descritores "meditation" and "child" na base de dados Cochrane, localizamos outra revisão bibliográfica feita por Krisanaprakornkiti (2010) que nos mostra 4 estudos com escolares que foram estatisticamente não significativos e acabaram considerados não conclusivos ao comparar alunos com transtorno de déficit de atenção que usaram medicamentos associados a práticas meditativas, porém, são estudos que merecem atenção, apenas apresentaram viés metodológicos, mas que em estudos futuros podem ser corrigidos nos trazendo benefícios esclarecedores na área das ciências da educação e saúde.
Outra importante publicação na área foi em 2005 pelo NCCAM (National Center for Complementary and Alternative Medicine) órgão vinculado ao NIH (National Institutes of Health) em que a meditação foi oficialmente enquadrada como recurso para a área de saúde. No documento a meditação é indicada para o tratamento complementar de ansiedade, dor crônica, depressão, estresse, insônia, doenças cardiovasculares, Aids e câncer, podendo ainda ser indicada para problemas de humor e autoestima (CARDOSO, 2011).
Mas, e no Brasil? Não podemos nos esquecer das Práticas Integrativas e Complementares incorporadas ao Sistema Único de Saúde:
O campo das Práticas Integrativas e Complementares contempla sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos, os quais são também denominados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de medicina tradicional e complementar/alternativa (MT/MCA), conforme WHO, 2002. Tais sistemas e recursos envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Outros pontos compartilhados pelas diversas abordagens abrangidas nesse campo são a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado. (Brasil b)

Dentre as diversas técnicas incorporadas aos SUS, temos a Homeopatia, o Termalismo, a Medicina Tradicional Chinesa que inclui em suas técnicas a Acupuntura, Fitoterapia, diversas técnicas de massagens como o Tui-Ná e o Shiatsu, exercícios como Qi Gong, Ta chi chuan e meditação.
Essa incorporação é de extrema importância pois reitera existência de uma relação de eficácia entre as técnicas e a busca da população pela melhor saúde.
Mas como incorporar a técnica na escola fazendo com que a criança se interesse pela prática? Santos ao citar Paiget nos diz:
Ao lançar-se numa atividade desconhecida (o jogo ou uma brincadeira), o aluno entrará em conflito. Entretanto, logo ao tomar conhecimento e compreender melhor as ideias, este estará assimilando e acomodando o novo conhecimento. Motivo pelo qual Piaget acredita que a atividade lúdica é essencial na vida da criança, pois, se constitui, em expressão e condição para o desenvolvimento infantil, já que quando as crianças jogam assimilam e transformam a realidade. Santos cita Piaget (2010,p.23)

Assim, vamos discorrer um pouco sobre o que é a meditação:
Segundo Carvão (2012) a YOGA é uma prática meditativa que busca, de forma geral, a disciplina mental a fim de alcançar a autotransformação. Significa, juntar ou unir e deriva da raiz sânscrita Yuj, sendo descrita por Patanjali, filósofo indiano que viveu por volta de 200 a.C. A Yoga é existente no hinduismo, no janaismo e no budismo. Porém mais conhecida no hinduísmo.
Yoga é composto de posturas, controle da respiração, inibição sensorial, concentração, meditação e êxtase, além de muitas técnicas de limpeza orgânica em geral.
- Asanas: são posturas realizadas no Yoga, trazem benefícios físicos como flexibilidade, força, equilíbrio.
- Pranayanas: controle da respiração e da energia. São técnicas de respiração que

buscam a calma e concentração.
o Meditação: envolve um estado alterado da consciência com relaxamento muscular.
Mesmo utilizando-se apenas do estágio mental do Yoga, ou seja, a meditação sem todo o aparato filosófico e cultural do Yoga clássico, pode-se obter algum tipo de melhoria na saúde.
Existem diversas formas de meditação como a concentração, a devoção, o destemor, o estado aberto e a visualização.
O Danucalov e Simões (2006) no livro Neurofisiologia da Meditação descreve diferenças entre os resultados das técnicas distintas, ou seja, que as diferentes maneiras de praticar o ato meditativo atingem o cérebro de maneira diferenciada e em regiões distintas.
A literatura nos diz que crianças de 5 a 8 anos podem praticar os asanas sem sobrecarregar seu corpo, pois ainda não possuem força muscular, deve-se faze-las brincar, ensinando algumas posturas em aulas curtas, sem muita rigidez e disciplina. Com a aplicação dessa técnica teremos como benefícios a melhora da flexibilidade, força e equilíbrio.
Também se reforça o relato de melhora no quadro de estresse e ansiedade em crianças praticantes da técnica além de que a literatura
aponta para o fato de que crianças agressivas tendem a mudar de comportamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo nos mostra o Ministério da Saúde em sua portaria 971 de maio de 2006 (Brasil b, 2006), no final da década de 1970, a Organização Mundial da Saúde criou o programa de Medicina Tradicional objetivando implementar políticas nessa área e assim, complementa:
Desde então, em vários comunicados e resoluções, a OMS expressa o seu compromisso em incentivar os Estados-Membros a formularem e implementarem políticas públicas para uso racional e integrado da MT/MCA nos sistemas nacionais de atenção à saúde, bem como para o desenvolvimento de estudos científicos para melhor conhecimento de sua segurança, eficácia e qualidade. O documento "Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional 2002-2005" reafirma o desenvolvimento desses princípios.

Depois dessa implementação, pudemos observar através das pesquisas bibliográficas que diversos autores e teóricos da educação e saúde puseram -se a pesquisar os benefícios dessas práticas. Os resultados são os mais diversos, e muitos são favoráveis à inclusão das práticas meditativas, como meio lúdico para o desenvolvimento das crianças, para relaxamento, para diminuição do estresse e agressividade.
Assim, temos a comprovação pelas pesquisas científicas de que as práticas meditativas são benéficas à saúde, que levam adultos e crianças a um relaxamento profundo; podem melhorar o comportamento agressivo de crianças e adolescentes e assim, nos leva a crer que incorporar essas técnicas à escola acarreta benefícios aos alunos inclusive no que tange as mudanças de comportamento.
No entanto, as aulas precisam ser recheadas do lúdico, como nos diz Modesto e Rubio (2014, p. 14):
O brincar no sistema de ensino, ainda se encontra pouco explorado, parte das escolas ainda persistem com a visão de que uma boa aula é a convencional, com alunos em fila, no seu lugar em silêncio realizando a atividade proposta. Sabe-se que para estimular o sujeito e promover seu desenvolvimento é preciso propor atividades desafiadoras, significativas, que desperte o interesse, e as atividades lúdicas podem ser uma excelente ferramenta pedagógica e psicopedagógica.

Assim, o objetivo dessa pesquisa foi atingido e descrito nesse artigo ao encontrarmos as práticas meditativas e sua aplicação como lúdico nas escolas.

REFERÊNCIAS

ARIÈS, Philippe. História social da criança e da família. Trad. Dora Flaksman. 2ª edição. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1981.

BRASIL. – Ministério da Educação E do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil. Brasília, vol. 2, 1998. Acesso em: 23/fev./2017.

BRASIL b. – Ministério da Saúde. Portaria 971 de 03 de maio de 2006

CARDOSO, R. – Medicina e meditação: um médico ensina a meditar – 3ª Edição, Editora Mg Editores, 2011.
CARVÃO, R. C. B. – Oração e meditação: duas práticas no enfrentamento de doenças – Monografia – Campinas, 2009 Em: <http://www.alubrat.org.br/img/File/trabalhos/Oracao_Meditacao.pdf> Acesso em: 23/fev/2017.

DANUCALOV, M. A. D.; SIMÕES, R. S. – Neurofisiologia da meditação – Editora Phorte, 2009

DENARDO, Tierry. Analise da pratica de meditação em duas escolas do município de rio Claro SP. 2013. Acesso em 25/10/25

DICIONARIO AURELIO DA LINGUA PORTUGUESA. Aurélio Buarque de Holanda Ferreira, et al. Nova Fronteira: São Paulo. 2002.
Disponível em: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v24n3/v24n3a10.pdf>. Acesso em: 27/10./2025

FERNANDES, N. – Yoga terapia: o caminho da saúde física e mental – 2º edição, editora Ground, 1994.

FRIEDMAN, A. Brincar: crescer e aprender – o resgate do jogo infantil. São Paulo: Moderna 1996

GUIMARÃES, A. F. A importância do brincar no cotidiano das crianças na educação infantil. Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento de Educação da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" – UNESP. Bauru, 2008. Disponível em: www.fc.unesp.br/upload/aline_guimaraes.pdf. Acesso em: 20/10./2025

KISHIMOTO, T. M. O brincar e suas teorias. São Paulo: Pioneira 2002

KISHIMOTO, T. M.(Org.) Jogo, brinquedo, brincadeira e educação. São Paulo: Cortez, 2001.
KRISANAPRAKORNKITI,T Meditation Therapies for attention déficit/hyperactivity disorder (ADHD). Cochrane Database Syst Rev. 2010 Jun 16;(6):CD006507. doi: 10.1002/14651858.CD006507.pub2

LEAL, Francisca Ismênia. A importância das brincadeiras infantis para o desenvolvimento da criança: Uma construção a partir do brincar. Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2011.

LUCKESI, C. C. Verificação ou avaliação: o que pratica a escola? A Construção do professor de ensino e a avaliação. Ideias, n. 8, p. 71-80. São Paulo: FDE, 1990.

MACEDO, L. de PETTY, A. L. S. & PASSOS, N. C. Os jogos e o lúdico na aprendizagem escolar. Porto Alegre: Editora Artmed, 2005.

MODESTO, M. C.; RUBIO, J. A. S. A Importância da Ludicidade na Construção do Conhecimento. Revista Eletrônica Saberes da Educação – Volume 5 – nº 1 – 2014

RADHIKA, D Effects of Yoga on brain waves and structural activation: A review, Complement Ther Clin Pract. 2015 May;21(2):112-8. doi: 10.1016/j.ctcp.2015.02.002. Epub 2015 Mar 9. Acesso em 10/10/25

ROCHA, D. L. S. O RESGATE DA ESPIRITUALIDADE NA EDUCAÇÃO: REFLEXÕES A PARTIR DE UMA PERSPECTIVA HOLÍSTICA. Formação de
Educadores, Universidade Tuiti do Paraná.

ROLOFF, Eleana Margarete. A importância do lúdico em sala de aula. X semana de letras da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. 29 set a 1 out 2010.

SANTOS, Jane Gapo de Lacerda dos. A contribuição do psicopedagogo na aprendizagem infantil através de brincadeiras e jogos. Trabalho de Monografia – Universidade Candido Mendes. Rio de Janeiro 2010

SHAPIRO,D. (1981). Meditation: Clinical and health-related applications. The Western Journal of Medicine, 134(2), 141-142.

SPODEK. B. Ensinando crianças de três a oito anos. Trad. Cláudia Oliveira Dornelles. Porto Alegre: ArtMed, 1998

VYGOTSKY, L. A formação social da mente. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

WAJSKOP, G. O brincar na educação infantil. Cad. Pesq São Paulo n. 92 p.62-69 fev. 1995.