



PRÁTICAS QUE TRANSFORMAM – 4ª EDIÇÃO

“NÓS, O EU E O OUTRO: O MEU IMPACTO NO MUNDO”

REGISTRO DA EXPERIÊNCIA

Modalidade de inscrição: Pedagógica

Categoria: Práticas inovadoras em Saúde Física e Socioemocional

Identificação

Nome: Adriani de Oliveira Bolato Romero

E-mail: adrianibolato@gmail.com

Município: Maringá

Rede de Ensino: Rede Pública Municipal de Maringá

Unidade Escolar: Escola Municipal Doutor Osvaldo Cruz

Turma/classe de desenvolvimento do projeto: 1º ano A

Resumo:

O projeto “Brincar de Respirar: Inspirando o Aprender” está sendo aplicado a 25 alunos de 6 a 7 anos, de uma turma do 1º ano do ensino fundamental. Seu objetivo é reduzir o estresse cotidiano, impactando a saúde física e mental, por meio de técnicas de respiração consciente. As técnicas são ensinadas de forma lúdica, ajudando as crianças a se conectarem consigo mesmas, reduzindo agitação, ansiedade e agressividade. Além disso, o projeto visa melhorar a atenção, concentração e foco, essenciais para o aprendizado escolar, e promover a autorregulação emocional, com ênfase na autoconsciência e autocontrole. A aplicação é integrada à rotina escolar, utilizando recursos como cartas com exercícios de atenção plena. As crianças aprendem a aplicar as técnicas de respiração de forma autônoma, em contextos como o retorno do recreio ou antes de atividades pedagógicas. Os resultados mostram avanços no desempenho escolar, comportamento e nas relações interpessoais dos alunos.

Palavras-chaves:

Respiração Consciente. Autorregulação. Saúde. Aprendizagem.

Justificativa:

A motivação do projeto surge da necessidade de abordar os impactos do estresse cotidiano, que afetam diretamente a saúde física e mental das crianças. Nesse contexto, o projeto propõe o ensino de práticas de respiração consciente de forma lúdica, promovendo momentos de conexão interior. Essa abordagem visa reduzir a agitação, a ansiedade, a agressividade e situações de conflito, contribuindo para um ambiente mais equilibrado e saudável. Além disso, ao fortalecer a atenção voluntária, a concentração e o foco, o projeto também exerce uma influência positiva no desempenho escolar, promovendo o desenvolvimento integral das crianças em aspectos emocionais, sociais e cognitivos.

Nome da Prática: Projeto “Brincar de Respirar: Inspirando o Aprender”

Objetivo(s):

O objetivo do projeto é ensinar técnicas de respiração consciente às crianças de maneira lúdica, promovendo benefícios tanto para a saúde física quanto socioemocional. A prática busca reduzir o estresse e a ansiedade, melhorar a concentração e o foco, e fortalecer o autocontrole e a autoconsciência. Além disso, contribui para o equilíbrio emocional e o aprendizado integral, fornecendo às crianças ferramentas eficazes para a autorregulação, que impactam positivamente no bem-estar geral e na qualidade de vida.

Tempo de duração:

A aplicação do projeto teve início em maio de 2024, com uma carga horária de 1 hora/aula por semana, distribuída em sessões diárias de 20 minutos. O projeto será concluído em dezembro de 2024, acompanhando o encerramento do ano letivo.

Recursos utilizados:

Materiais: caixa de som, projetor multimídia, baralhos com posturas de Yoga, cartas de exercícios de atenção plena, essências diversas, papel, cartões de cores, entre outros.

Espaços: sala de aula, pátio e quadra da unidade escolar.

Pessoas: professora e 25 alunos da sala.

Fundamentação Teórica:

Com base nos princípios do materialismo histórico-dialético, Vigotski desenvolveu a teoria Histórico-Cultural, que compreende a aprendizagem como um processo essencialmente mediado pelo meio social. Vigotski (2007, p. 100) afirma que “o aprendizado humano pressupõe uma natureza social específica e um processo através do qual as crianças penetram na vida intelectual daqueles que as cercam.”

Embora Vigotski (2007) reconheça a importância das funções biológicas e elementares do ser humano — como reflexos, reações automáticas e associações simples —, ele enfatiza o papel central da função social como mediadora do desenvolvimento. Por meio de estímulos e interações sociais, o indivíduo desenvolve funções psicológicas superiores, como atenção voluntária, linguagem, pensamento e imaginação.

Segundo o autor, a aprendizagem ocorre em dois níveis distintos: o interpsicológico, que se dá entre as pessoas, por meio da mediação do outro; e o intrapsicológico, que ocorre dentro do indivíduo, quando ele se apropria do conhecimento. Assim, o desenvolvimento e a aprendizagem da criança estão diretamente relacionados aos estímulos e experiências sociais — sejam concretos ou simbólicos — a que ela é exposta. Em um contexto educacional, isso reforça a importância de práticas pedagógicas que dialoguem com a realidade do aluno, considerando que a aprendizagem impulsiona o desenvolvimento.

Nesse sentido, o ensino de técnicas de respiração consciente para crianças, realizado de maneira lúdica, é um exemplo de prática alinhada a esses princípios. Durante essas atividades, as crianças iniciam a aprendizagem da atenção plena, definida por Greenland (2016, p. 20) como “[...] um espelho do que está acontecendo no momento presente”. Essa prática contribui para o desenvolvimento de habilidades como concentração, autopercepção e autorregulação, fundamentais para o bem-estar e o aprendizado integral.

Respirar é a coisa mais natural do mundo, é o fundamento de nossas vidas. Fazemos sem pensar, mas ao entrar em contato com o poder desse simples ato podemos gerenciar melhor o estresse e viver vidas mais felizes. (Greenland, 2016, p. 16)

Para implementar as atividades de respiração consciente, diversos recursos foram utilizados: encher bexigas para observar a força do ar; posicionar bichos de pelúcia sobre a barriga para perceber o movimento da respiração; usar objetos perfumados para estimular o olfato durante a inspiração; dançar músicas agitadas e, em seguida, observar o ritmo do coração e da respiração; imitar sons de animais; e integrar movimentos corporais aos processos de inalação e exalação. Essas dinâmicas tornam a experiência envolvente e significativa, contribuindo para o desenvolvimento integral das crianças.

Ações metodológicas:

O projeto teve início com uma roda de conversa sobre a importância da respiração e suas diferentes formas. Para ilustrar e vivenciar o tema, foram realizadas dinâmicas práticas, como correr e, em seguida, observar os batimentos cardíacos e a frequência respiratória. Essa abordagem permitiu às crianças perceber, de forma concreta, as mudanças no corpo relacionadas à respiração, promovendo maior conscientização sobre o tema.

Utilizamos bexigas para demonstrar aos alunos como o ar entra e sai dos pulmões. Em seguida, realizamos dinâmicas que permitem observar o movimento da respiração no corpo, utilizando objetos leves que não apresentam risco de machucar os alunos. Nas imagens a seguir, os alunos participam da atividade "**Respiração do Barquinho**", em que, ao som das ondas do mar, manipulam barquinhos de papel. Durante o exercício, a barriga sobe e desce conforme a respiração, fazendo o barquinho se mover como se estivesse flutuando nas ondas, acompanhando o fluxo do ar. Para contextualizar essa vivência, apresentamos a história "A Menina e o Barquinho", do canal Varal de Histórias no YouTube.

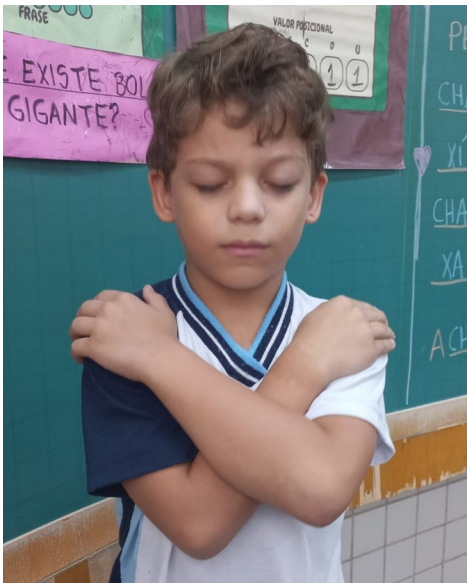


Ao longo das aulas, os alunos aprenderam diversas técnicas de respiração consciente de forma lúdica, sempre contextualizadas por músicas, histórias ou brincadeiras relacionadas ao tema da atividade. A seguir, apresentamos apenas algumas das inúmeras técnicas de respiração consciente, suas descrições e registros com evidências práticas. Essas técnicas oferecem diversos benefícios para a saúde física e emocional, proporcionando alívio imediato de estresse, agitação e ansiedade, reduzindo esses sintomas de forma eficaz.

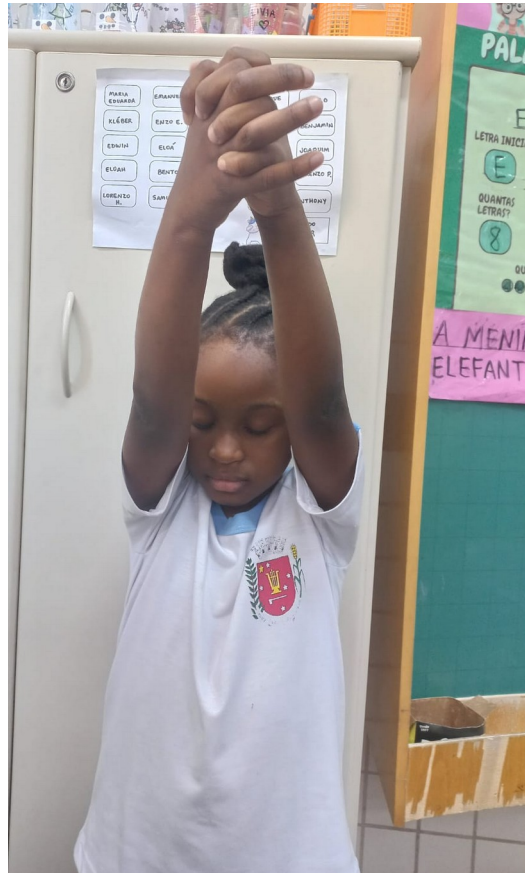
Respiração da abelhinha: O aluno deve tapar os ouvidos com os polegares e cobrir os olhos com os outros dedos, inalando profundamente. Na exalação, o aluno emite o zumbido da abelha.



Respiração da Borboleta: Com os braços cruzados sobre o peito e as mãos repousando nos ombros, o aluno realiza uma inspiração profunda. Ao exalar, as mãos se movem suavemente, imitando o batimento das asas de uma borboleta em pleno voo.



Respiração do Elefante: Com os braços estendidos e unidos, imitamos a tromba do elefante. Ao inspirar, a tromba sobe e, ao expirar, ela desce suavemente, criando um movimento fluido e ritmado.



Respiração da Árvore: Equilibrando-se em uma perna, com a outra dobrada e apoiada na coxa, imitamos a postura de uma árvore. Ao inspirar profundamente, as mãos unidas sobem em direção à cabeça, e ao expirar, as mãos se abrem, formando uma copa que reflete a suavidade e o crescimento de uma árvore.



Respiração das Cores: Utilizando cartões de cores variadas, combinamos com os alunos que cada cor representará uma ação específica — uma cor indicará a inalação e outra a exalação. Além disso, uma cor poderá sugerir uma respiração lenta, enquanto outra indicará uma respiração mais rápida. Dessa forma, convidamos os alunos a explorar diferentes padrões respiratórios, observando e comparando seus efeitos no corpo e na mente.



Ao longo da implementação do projeto, observamos que os alunos utilizaram a respiração consciente em diversos momentos para se acalmar, buscando autorregulação, foco e atenção. Esse recurso foi especialmente evidente após atividades que geram agitação, como o recreio, e também antes de avaliações ou de atividades pedagógicas que exigem maior concentração.

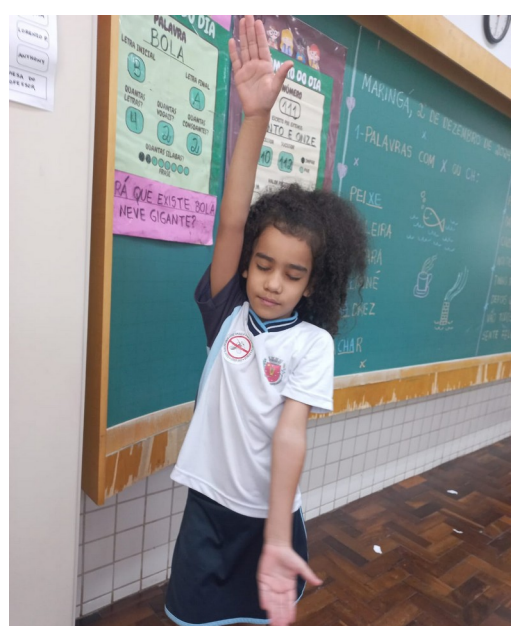
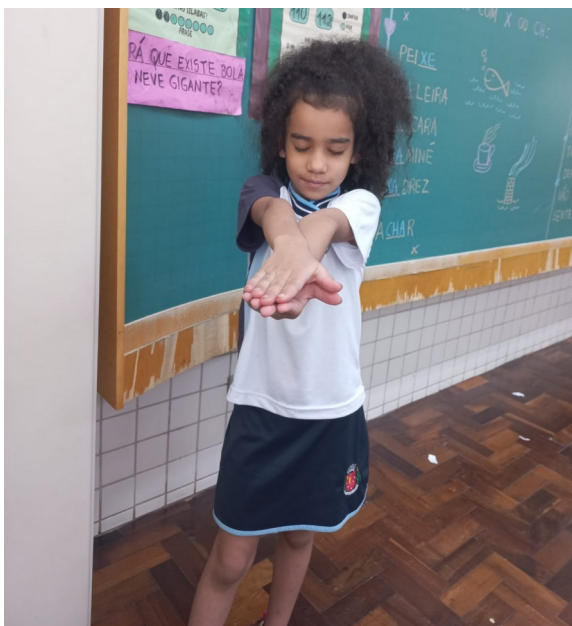


No entanto, vale ressaltar que, com os princípios e as técnicas de respiração consciente ensinadas pela professora, os alunos passaram a criar, de maneira autônoma, novas formas de respiração, estimulados pela imaginação, criatividade e experiências vividas. A seguir, apresentamos algumas dessas criações, que evidenciam o envolvimento e o interesse dos alunos. Vale destacar que cada movimento corporal, acompanhado pela respiração, e suas respectivas descrições foram elaborados pelos próprios alunos, com a professora atuando como escrevente.

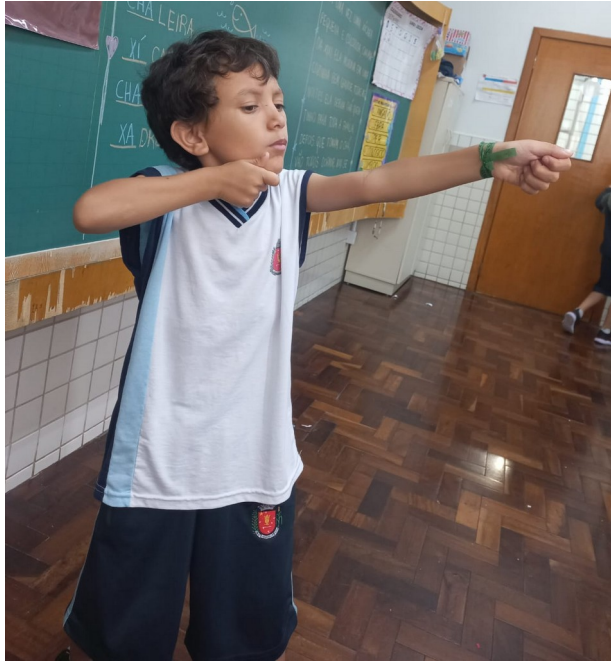
Respiração do Coração: Com as mãos unidas em frente ao peito, formamos a silhueta de um coração. Ao inspirar profundamente, sentimos o coração se fechar e, ao expirar, ele se abre suavemente, acompanhando o ritmo da respiração.



Respiração do Jacaré: Com os braços estendidos e fechados à frente do corpo, inspiramos profundamente. Ao expirar, abrimos os braços de forma ampla, imitando a boca de um jacaré se abrindo.



Respiração do Arco e Flecha: Com os braços realizando o movimento de arco e flecha, ao inspirar profundamente, uma das mãos imita o gesto de puxar o arco de forma lenta e controlada. Ao expirar, a outra mão simula o movimento de soltar a flecha, de maneira suave e precisa.



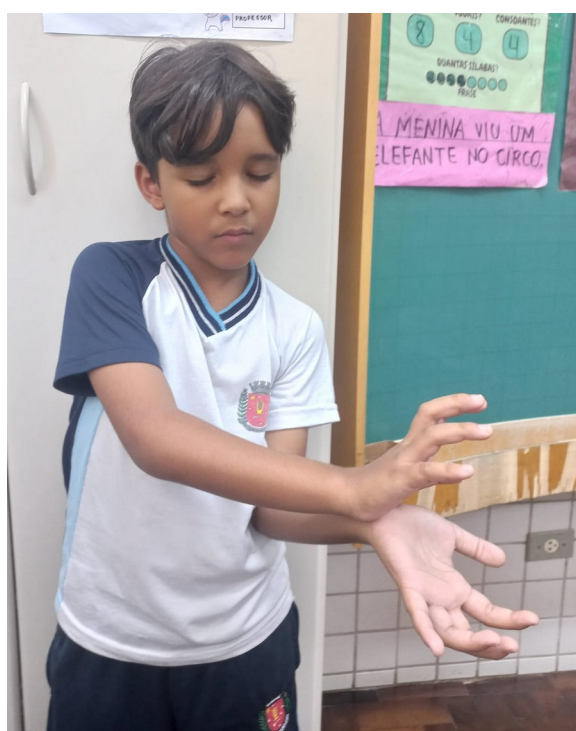
Respiração do Golfinho: Com as mãos fechadas em frente ao peito, inalamos enquanto elevamos as mãos suavemente, imitando o movimento ascendente de um golfinho. Ao expirar, descemos as mãos, acompanhando o movimento fluido e tranquilo de um golfinho nadando.



Respiração do Pássaro: Com os braços estendidos ao lado do corpo, imitamos as asas de um pássaro. Ao inspirar profundamente, os braços se erguem suavemente, como se estivessem ganhando altura. Ao expirar, os braços descem lentamente, imitando o movimento tranquilo das asas ao retornar ao solo.



Respiração do Goku: Com as palmas das mãos unidas, inalamos lentamente. Ao expirar, as mãos se abrem suavemente à frente, imitando o movimento do “Kamehameha” do personagem Goku, da série de anime e mangá *Dragon Ball*, que simboliza seu poderoso "golpe de energia".



Avaliação:

A avaliação é contínua e realizada por meio da observação diária do desempenho dos alunos em suas atividades e nas interações com colegas e professores/educadores. São avaliadas a capacidade de atenção e concentração durante as atividades didático-pedagógicas, os resultados em avaliações sistematizadas, como sondagens de escrita e matemática, e as habilidades de autorregulação em situações de estresse ou conflito. Além disso, analisamos como e em quais contextos os alunos aplicam os exercícios de respiração consciente, enriquecendo a compreensão de seu desenvolvimento integral.

Resultados Obtidos:

A turma apresentou um avanço significativo no desempenho escolar, comprovado tanto pelas avaliações internas realizadas pela professora quanto pelas avaliações externas da Secretaria de Educação. Além disso, observou-se uma melhora no comportamento e nas relações intra e interpessoais dos alunos. De forma autônoma, eles passaram a aplicar as técnicas de respiração consciente em diversos contextos, como para se acalmarem após momentos de agitação, no retorno do recreio e antes de atividades pedagógicas, integrando essas práticas em sua rotina diária. O ensino das técnicas de respiração consciente também estimulou a criatividade dos alunos, que começaram a desenvolver formas lúdicas e inovadoras de praticá-las, criando novos tipos de exercícios de respiração consciente.

Referências Bibliográficas:

CALAZANS, Patricia. **Brincando de Mindfulness: 50 exercícios para praticar a atenção plena com crianças**. 1. ed. São Paulo: Matrix, 2018.

FURLAN, Elisabetta. **Brincando com o Yoga**. São Paulo: Ground, 2012.

GREENLAND, Susan Kaiser. **Meditação em ação para crianças: Como ajudar seu filho a lidar com o estresse e a ser mais feliz, gentil e compassivo**. Tradução Renata Pucci. Teresópolis: Lúcida Letra, 2016.

SNEL, Eline. **Quietinho feito um sapo: exercícios de meditação para crianças (e seus pais)**. 1ed. Rio de Janeiro: Bicicleta amarela, 2016

VIGOTSKI, Lev S. **A formação social da mente**. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.