REVISTA BRASILEIRA DE DESENVOLVIMENTO E INOVAÇÃO

A ATENÇÃO PLENA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: ESTRATÉGIAS LÚDICAS E CORPORAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DA AUTORREGULAÇÃO E DA ATENÇÃO SUSTENTADA

Yolanda Maria Fanucchi[1]
Viviane Basílio de Campos Dias Silva[2]
Marcio Guedes Correa[3]

RESUMO: A crescente dificuldade de manutenção da atenção observada entre crianças da geração Alpha, tem mobilizado educadores a buscar estratégias pedagógicas que favoreçam o desenvolvimento da autorregulação emocional e da atenção sustentada desde os primeiros anos da escolarização. Este estudo apresenta um relato de experiência desenvolvido no contexto da Educação Infantil, com o objetivo de analisar como práticas de atenção plena mediadas por recursos lúdicos e corporais podem contribuir para esses processos. A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, de natureza aplicada, com objetivos exploratórios e descritivos. As práticas foram implementadas na rotina escolar de turmas de Maternal I e Pré I, utilizando exercícios de respiração consciente, escuta dirigida, imaginação guiada, movimento corporal e objetos mediadores afetivos. Entre as estratégias desenvolvidas destacam-se a respiração com a folha, o macaquinho da calma, a transformação em lobinho, a asa de borboleta e o exercício de cheirar a flor e assoprar as pétalas. Os resultados observados indicam progressiva incorporação das práticas pelas crianças, antecipação espontânea dos momentos de regulação, ampliação do tempo de permanência nas atividades e indícios de generalização das estratégias respiratórias para situações cotidianas de interação social. Os achados sugerem que práticas de atenção plena adaptadas à linguagem lúdica da infância constituem uma possibilidade promissora para favorecer o desenvolvimento inicial das funções executivas, da autorregulação emocional e da atenção sustentada na Educação Infantil.

PALAVRAS-CHAVE: atenção plena; *mindfulness*; Educação Infantil; autorregulação; funções executivas.

FULL ATTENTION IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION: PLAYFUL AND BODILY STRATEGIES FOR DEVELOPING SELF-REGULATION AND SUSTAINED ATTENTION

ABSTRACT: The growing difficulty in sustaining attention observed among children of the Alpha generation has prompted educators to seek pedagogical strategies that foster the development of emotional self-regulation and sustained attention from the earliest years of schooling. This study presents an experience report developed in the context of Early Childhood Education, aiming to analyze how mindfulness practices mediated by playful and bodily resources can contribute to these processes. The research is characterized as qualitative, of applied nature, with exploratory and descriptive objectives. The practices were implemented in the school routine of Maternal I and Pré I classes, using conscious breathing exercises, directed listening, guided imagination, body movement and affective

mediating objects. Among the strategies developed, the following stand out: breathing with a leaf, the calm little monkey, the transformation into a little wolf, the butterfly wing, and the exercise of smelling the flower and blowing the petals. The observed results indicate progressive incorporation of the practices by the children, spontaneous anticipation of regulation moments, increased time of engagement in activities, and evidence of generalization of breathing strategies to everyday situations of social interaction. The findings suggest that mindfulness practices adapted to the playful language of childhood constitute a promising possibility for fostering the initial development of executive functions, emotional self-regulation and sustained attention in Early Childhood Education.

KEYWORDS: Mindfulness; Early Childhood Education; self-regulation; executive functions; sustained attention.

1. INTRODUÇÃO

As transformações sociotécnicas contemporâneas têm produzido mudanças significativas nos modos de interação, aprendizagem e organização da atenção das crianças. Inseridas em um contexto marcado pela intensa circulação de informações, pela presença constante de dispositivos digitais e pela multiplicidade de estímulos visuais e sonoros, as crianças da chamada geração Alpha apresentam, com frequência, dificuldades relacionadas à manutenção da atenção, ao controle de impulsos e à autorregulação emocional.

No cotidiano escolar, tais dificuldades tornam-se particularmente evidentes na Educação Infantil, etapa em que habilidades relacionadas às funções executivas, como controle inibitório, memória de trabalho e flexibilidade cognitiva, ainda se encontram em processo de desenvolvimento. Conforme aponta Diamond (2013), essas funções são fundamentais para a organização do comportamento, da atenção e das respostas emocionais diante das demandas do ambiente.

Pesquisas recentes indicam que a hiperestimulação sensorial e o contato precoce e intensivo com tecnologias digitais podem contribuir para padrões atencionais mais fragmentados, dificultando a sustentação do foco e a regulação comportamental (Radesky; Christakis, 2016; Swider-Cohen; Kirsh, 2021). Nesse cenário, torna-se necessário repensar práticas pedagógicas que favoreçam a desaceleração, a organização corporal e o desenvolvimento da atenção desde os primeiros anos da escolarização.

A presente investigação insere-se em um percurso iniciado anteriormente no contexto do Trabalho de Conclusão de Curso das autoras, desenvolvido durante a pandemia de COVID-19. Naquele momento, o objetivo consistia em elaborar estratégias de atenção plena voltadas

ao ensino remoto, buscando minimizar impactos emocionais decorrentes do isolamento social e das rupturas provocadas pela pandemia no cotidiano das crianças.

Com a inserção posterior das pesquisadoras na rede pública de ensino e a atuação direta na Educação Infantil, observou-se que as dificuldades relacionadas à atenção, à concentração e à autorregulação permaneceram presentes no contexto presencial, embora associadas agora às características da infância contemporânea e às especificidades da geração Alpha.

Nesse percurso, tornou-se evidente a necessidade de realizar uma transposição didática das práticas clássicas de atenção plena para a Educação Infantil, incorporando elementos lúdicos, corporais e imaginativos que possibilitassem às crianças pequenas acessar experiências iniciais de focalização atencional e organização emocional de maneira concreta e significativa.

Dessa forma, esta pesquisa tem como objetivo analisar como estratégias de atenção plena mediadas por recursos lúdicos e corporais podem favorecer a autorregulação e a atenção sustentada em crianças da Educação Infantil.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como qualitativa, de natureza aplicada, com objetivos exploratórios e descritivos, configurando-se como um relato de experiência pedagógica desenvolvido no contexto da Educação Infantil.

A construção da prática partiu da observação recorrente do comportamento das crianças após atividades que envolviam intensa mobilização motora e sensorial, especialmente aquelas realizadas no parque infantil da unidade escolar. Nessas situações, observava-se aumento significativo do nível de excitação corporal, o que repercutia diretamente na organização atencional do grupo e na continuidade das atividades pedagógicas subsequentes.

Considerando que a neurociência do desenvolvimento compreende as funções executivas, particularmente o controle inibitório, a memória de trabalho e a flexibilidade cognitiva, como habilidades em processo de construção na infância, diretamente relacionadas à autorregulação e à atenção sustentada, elaborou-se um protocolo pedagógico inspirado no Projeto MoR, desenvolvido anteriormente pelas autoras no contexto do ensino remoto.

A proposta teve como objetivo inserir práticas breves de atenção plena mediadas corporal e ludicamente na rotina da Educação Infantil, proporcionando momentos estruturados de organização corporal, focalização atencional e regulação emocional.

ISSN: 3085-556X

3. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, ATENÇÃO E APRENDIZAGEM

A compreensão da aprendizagem como um processo que envolve dimensões cognitivas, emocionais e sociais constitui um dos fundamentos desta pesquisa. Nessa perspectiva, o desenvolvimento da inteligência emocional apresenta relação direta com a capacidade de organização da atenção, da autorregulação e do engajamento nas atividades escolares.

Segundo Goleman (2011), a inteligência emocional refere-se à capacidade de reconhecer, compreender e manejar adequadamente as próprias emoções diante das diferentes situações vivenciadas pelo sujeito. O autor argumenta que emoções intensas, como ansiedade, medo e estresse, podem comprometer funções cognitivas fundamentais, especialmente aquelas relacionadas à memória funcional, à atenção e à concentração.

Ao discutir os impactos das emoções sobre a aprendizagem, Goleman destaca que estados emocionais desorganizados interferem diretamente nos processos mentais necessários para a realização de tarefas cognitivas, uma vez que a memória funcional, componente essencial das funções executivas, é responsável por sustentar mentalmente as informações relevantes para o pensamento, a resolução de problemas e a aprendizagem.

Essa discussão torna-se particularmente relevante no contexto da infância. Crianças expostas continuamente a ambientes emocionalmente instáveis ou a contextos de elevada estimulação podem apresentar dificuldades relacionadas ao controle emocional, à atenção sustentada e à organização do comportamento. Nesse sentido, compreender o desenvolvimento emocional como parte integrante do processo educativo torna-se fundamental para a construção de práticas pedagógicas mais sensíveis às necessidades da infância contemporânea.

4. FUNÇÕES EXECUTIVAS E ATENÇÃO SUSTENTADA

Sob a perspectiva neuroeducacional, as funções executivas desempenham papel central no processo de aprendizagem. Conforme sistematiza Diamond (2013), essas funções correspondem a um conjunto de habilidades cognitivas relacionadas ao controle do comportamento, especialmente em situações nas quais respostas automáticas não são suficientes para lidar adequadamente com as demandas do ambiente.

Entre os principais componentes das funções executivas destacam-se o controle inibitório, a memória de trabalho e a flexibilidade cognitiva. Tais habilidades estão diretamente

ISSN: 3085-556X

relacionadas à capacidade da criança de manter o foco atencional, controlar impulsos, adaptar-se às mudanças e participar das atividades escolares de forma organizada.

No contexto da geração Alpha, marcada pela intensa exposição a estímulos digitais e pela fragmentação da atenção, tais competências assumem importância ainda maior. Estudos recentes apontam que a hiperestimulação sensorial e o contato precoce com dispositivos digitais podem contribuir para padrões atencionais mais dispersos, dificultando a manutenção do foco e a regulação comportamental (RADESKY; CHRISTAKIS, 2016).

Considerando as características da geração Alpha, práticas pedagógicas que promovam desaceleração, consciência corporal e focalização da atenção tornam-se especialmente relevantes na Educação Infantil. Nesse contexto, estratégias de atenção plena mediadas ludicamente podem contribuir para o fortalecimento inicial da atenção sustentada, da autorregulação emocional e do controle inibitório, favorecendo melhores condições de participação nas experiências escolares e no processo de aprendizagem.

5. ATENÇÃO PLENA E NEUROCIÊNCIA

Práticas de atenção plena (*mindfulness*) têm sido investigadas como estratégias promissoras no campo educacional. Segundo Kabat-Zinn (2017), mindfulness é a consciência que emerge quando se presta atenção ao momento presente de maneira intencional e sem julgamentos.

As práticas clássicas de atenção plena envolvem exercícios de focalização da atenção na respiração, nas sensações corporais e na observação consciente dos pensamentos. Entretanto, conforme discutem Kabat-Zinn (2017), Williams (2015) e Davidson (2013), até mesmo adultos frequentemente encontram dificuldades em sustentar a atenção de forma contínua durante essas práticas.

As contribuições da atenção plena passaram a ser investigadas cientificamente de maneira mais sistemática a partir das pesquisas desenvolvidas por Richard Davidson e Daniel Goleman no campo da neurociência afetiva. De forma geral, essas pesquisas indicam que práticas regulares de meditação e atenção plena podem favorecer alterações positivas em padrões neurais relacionados à atenção, à regulação emocional, à empatia e à concentração.

Davidson (2013) aponta que práticas contínuas de *mindfulness* fortalecem conexões neurais associadas ao controle da atenção e à regulação emocional, favorecendo maior

ISSN: 3085-556X

estabilidade cognitiva mesmo fora dos momentos específicos da meditação. De modo semelhante, Williams (2015) descreve efeitos positivos das práticas de atenção plena sobre ansiedade, estresse cotidiano, memória, criatividade e capacidade de concentração.

No contexto escolar, pesquisas desenvolvidas pela organização *Mindful Schools* identificaram melhorias relacionadas à atenção, à participação em sala de aula, ao autocontrole e ao respeito aos colegas após a implementação de práticas breves de *mindfulness* com estudantes do ensino fundamental.

Esses resultados sugerem que práticas de atenção plena podem contribuir não apenas para aspectos cognitivos da aprendizagem, mas também para o desenvolvimento de competências socioemocionais fundamentais para a convivência escolar.

6. LUDICIDADE E MEDIAÇÃO CORPORAL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Embora as práticas clássicas de *mindfulness* tenham sido inicialmente desenvolvidas para adultos, sua inserção na Educação Infantil exige adaptações metodológicas importantes. Crianças pequenas aprendem predominantemente por meio da experiência corporal, do brincar, da imaginação e da interação simbólica.

Nesse sentido, a ludicidade não se configura apenas como recurso motivacional, mas como elemento estruturante da mediação pedagógica. A utilização de narrativas imaginativas, movimentos corporais, objetos afetivos e experiências sensoriais favorece o acesso das crianças a estados iniciais de organização corporal, atenção compartilhada e autorregulação emocional.

7. PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DE ATENÇÃO PLENA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

7.1 Estruturação da Prática

A prática mostrou-se pertinente a partir da observação do comportamento dos educandos após determinadas atividades, especialmente aquelas que envolvem praxia global e múltiplos estímulos, como as atividades externas realizadas no parque infantil das unidades.

Nessas situações, observava-se elevação dos níveis de excitação decorrentes da intensa mobilização motora e sensorial, o que repercutia na organização atencional do grupo. Para que a continuidade da rotina com sequências pedagógicas encontrasse um espaço emocional e

ISSN: 3085-556X

atencional mais acessível às crianças, fez-se necessário considerar estratégias de equilíbrio do nível de estimulação após esses momentos.

Considerando que o campo da neurociência do desenvolvimento compreende as funções executivas, especialmente o controle inibitório, a memória de trabalho e a flexibilidade cognitiva, como habilidades em processo de construção na infância, diretamente relacionadas à autorregulação e à atenção sustentada, e tomando como referência o Projeto MoR, desenvolvido no âmbito deste trabalho, elaborou-se um protocolo pedagógico voltado à inserção de práticas de atenção plena mediadas corporalmente na rotina da Educação Infantil.

Esse protocolo teve como objetivo proporcionar aos educandos momentos estruturados de vivências que estimulassem essas funções por meio de estratégias como ancoragem corporal no foco atencional, exercícios de respiração consciente, relaxamento e atividades de atenção compartilhada. Evidências indicam que práticas breves de respiração, foco atencional e consciência corporal contribuem para o desenvolvimento da autorregulação emocional e do controle da atenção em crianças pequenas, competências diretamente relacionadas à prontidão escolar e ao engajamento nas atividades de aprendizagem (ÖZCAN; KANDIR, 2026).

7.2.Funções Executivas e sua Relação com a Prática

No contexto da Educação Infantil, as funções executivas correspondem a um conjunto de habilidades cognitivas em desenvolvimento relacionadas à organização do comportamento, da atenção e das respostas emocionais diante das demandas do ambiente escolar. Entre seus componentes centrais destacam-se o controle inibitório, a memória de trabalho e a flexibilidade cognitiva, além de processos relacionados, como a autorregulação e a atenção sustentada, diretamente mobilizados nas experiências propostas nesta prática.

A autorregulação relaciona-se à capacidade inicial da criança de organizar o próprio estado corporal e emocional diante de situações de maior ativação motora ou sensorial, sendo favorecida por exercícios breves de respiração e estratégias de focalização atencional características das práticas de atenção plena mediadas corporalmente.

A atenção sustentada refere-se à possibilidade de manter o foco em estímulos específicos por determinado período, sendo estimulada por estratégias como a escuta dirigida e a observação do próprio movimento respiratório. Já o controle inibitório envolve experiências iniciais de espera pela vez, participação alternada e permanência na atividade coletiva, aspectos

ISSN: 3085-556X

mobilizados durante a utilização dos mediadores simbólicos afetivos presentes na sequência pedagógica.

Dessa forma, a prática descrita articula elementos de atenção plena mediada corporalmente e ludicamente com experiências iniciais relacionadas ao desenvolvimento dessas funções na rotina da Educação Infantil.

Para que possamos compreender o fundamento desta prática, faz-se necessário entender como as funções executivas desempenham papel crucial no controle da ação, ou da não ação, do sujeito em processo de aprendizagem. O processo de aprendizagem é complexo e envolve diferentes mecanismos cognitivos que sustentam a regulação do comportamento diante das demandas do ambiente.

Entre esses mecanismos destacam-se o controle inibitório, a memória de trabalho e a flexibilidade cognitiva, além de processos relacionados, como a autorregulação e a atenção sustentada. Segundo Diamond (2013), as funções executivas correspondem a um conjunto de processos mentais de controle necessários quando respostas automáticas não são suficientes para orientar o comportamento de forma adequada diante das situações do cotidiano e das exigências da aprendizagem.

No que se refere ao processo de aprendizagem, cabe salientar que, para que esse aprendizado aconteça de forma eficiente, são necessárias condições cognitivas e emocionais que favoreçam o foco e a atenção da criança diante das atividades propostas. Isso implica o desenvolvimento da capacidade de não se deixar conduzir por estímulos externos irrelevantes ou distrações do ambiente.

Nesse sentido, o controle inibitório constitui um componente fundamental desse processo. Segundo Diamond (2013), o controle inibitório figura como um dos componentes centrais das funções executivas, estando relacionado à capacidade de controlar impulsos, regular a atenção e orientar o comportamento de acordo com as demandas da situação. Essas habilidades podem ser desenvolvidas e aprimoradas com a prática, contribuindo para a ampliação da capacidade de concentração e favorecendo a aquisição de novos conhecimentos.

7.3.Ludicidade como Eixo da Prática

A utilização de elementos lúdicos como mediadores simbólicos, entre eles a folha desenhada, os sons da floresta e os personagens representados por objetos afetivos, contribuiu

ISSN: 3085-556X

para favorecer o engajamento das crianças na atividade proposta, tornando a experiência de respiração e atenção corporal mais acessível e significativa no contexto da Educação Infantil.

A ludicidade, nesse sentido, não foi utilizada apenas como recurso motivacional, mas como estratégia pedagógica de mediação que possibilitou a aproximação progressiva da criança com experiências iniciais de autorregulação e organização da atenção, respeitando as características próprias dessa etapa do desenvolvimento.

7.4.Descrição da Prática Pedagógica no Maternal I

A prática foi desenvolvida e inserida na rotina após o retorno das atividades externas no parque infantil, momento caracterizado por maior ativação corporal. A duração média da atividade variou entre aproximadamente 7 e 12 minutos, respeitando o tempo de permanência atencional característico da faixa etária e as condições da rotina institucional. Durante a realização da atividade, as luzes artificiais da sala foram parcialmente reduzidas, priorizando-se a iluminação natural do ambiente, com o objetivo de favorecer condições sensoriais mais adequadas à organização corporal e atencional das crianças.

Para a ambientação sonora da proposta, foi utilizada uma televisão com acesso à internet disponibilizada pela unidade escolar, por meio da qual foram reproduzidos sons da natureza empregados como recurso de escuta dirigida para ampliação do foco atencional.

Nos três primeiros dias, o foco inicial consistiu na organização de uma rotina de transição, na qual as crianças eram convidadas a sentar-se lado a lado utilizando a parede como referência espacial, enquanto a professora realizava a modelagem da atividade. Como marcador gráfico da proposta, foi entregue a cada criança uma pequena folha desenhada em papel, utilizada como suporte simbólico para o exercício de respiração, cujo objetivo era incentivar o sopro direcionado como estratégia inicial de regulação corporal.

Após esse período inicial, foi introduzido um estímulo sonoro ambiente com sons da natureza, como água corrente e canto de pássaros, favorecendo a ampliação do foco atencional e a escuta dirigida durante a atividade.

Na semana seguinte, mantendo-se o contexto simbólico previamente construído (floresta e folha), foi introduzido um novo elemento mediador: um macaquinho de pelúcia, apresentado como objeto afetivo responsável por ensinar a “calma”, palavra utilizada como referência concreta para a autorregulação.

ISSN: 3085-556X

Após o exercício de respiração e escuta dos sons da floresta, o objeto era apresentado pela professora, que realizava inicialmente a modelagem do gesto de acolhimento, abraçando o macaquinho e, em seguida, iniciando sua circulação entre as crianças. Cada educando era convidado a segurá-lo por alguns segundos antes de passá-lo ao colega seguinte, favorecendo experiências de ancoragem corporal, espera pela vez e manutenção do foco atencional durante a atividade.

Após aproximadamente duas semanas de continuidade da sequência pedagógica, observou-se que as crianças passaram a antecipar espontaneamente o momento da prática ao retornarem das atividades externas, dirigindo-se aos seus lugares habituais e aguardando o início da atividade. Esse comportamento sugere a incorporação progressiva da rotina regulatória ao cotidiano do grupo, indicando familiaridade com a sequência proposta e reconhecimento da atividade como parte estruturante do momento de transição entre contextos de alta estimulação motora e organização atencional para as atividades subsequentes.

Após a consolidação da sequência inicial mediada por elementos simbólicos externos, foi introduzida uma etapa de internalização progressiva da prática, na qual o gesto de sopro passou a ser realizado com o apoio do próprio corpo, utilizando o dedo como referência concreta para a respiração consciente.

Como etapa final da sequência pedagógica, foi proposta a retirada gradual do objeto mediador afetivo (macaquinho de pelúcia). Após aproximadamente duas semanas de prática contínua com a mediação do objeto, a professora passou a realizar a modelagem do gesto de auto abraço como referência corporal substitutiva ao abraço do macaquinho, mantendo a sequência previamente estruturada.

Como variação da proposta inicial desenvolvida no contexto da prática pedagógica descrita neste trabalho, foi introduzida a utilização de um gatinho de pelúcia associado ao som de ronronar reproduzido como recurso de apoio à regulação corporal e emocional. A adaptação manteve o esquema pedagógico previamente estruturado, preservando o foco na respiração consciente e na escuta dirigida como estratégias de organização corporal e atencional.

ISSN: 3085-556X

8. ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA DA SEQUÊNCIA PEDAGÓGICA

Considerando a possibilidade de adaptação da proposta a diferentes contextos da Educação Infantil, a prática descrita neste trabalho pode ser compreendida como uma sequência pedagógica estruturada em etapas progressivas de mediação corporal e simbólica:

(1) organização corporal inicial após atividades de alta estimulação motora;

(2) introdução de marcador gráfico como suporte respiratório;

(3) ampliação do foco atencional por meio de escuta dirigida;

(4) utilização de mediadores simbólicos afetivos como suporte à autorregulação;

(5) transição progressiva do suporte externo para referências corporais acessíveis à própria criança;

(6) retirada gradual dos mediadores concretos, favorecendo a internalização da estratégia regulatória e sua possível utilização em diferentes momentos da rotina escolar.

9. OBSERVAÇÕES PÓS-PRÁTICA NO MATERNAL I

Durante o desenvolvimento da prática, observou-se um episódio indicativo de generalização espontânea da estratégia respiratória para além do contexto estruturado da atividade. Em uma situação cotidiana de disputa por brinquedos, após orientação verbal para que se acalmasse, uma das crianças realizou de forma autônoma o gesto de sopro direcionado ao próprio dedo indicador, previamente utilizado como referência corporal na atividade de respiração consciente. Esse comportamento sugere a apropriação inicial do recurso como estratégia de autorregulação em contexto natural de interação social.

A repetição estruturada da sequência pedagógica favoreceu a evocação progressiva da estratégia respiratória pelas crianças em diferentes momentos da rotina escolar, sugerindo a construção inicial de um recurso regulatório acessível à memória de uso.

ISSN: 3085-556X

10. PRÁTICAS DESENVOLVIDAS NO PRÉ I.

10.1. A Transformação em Lobinho

Uma das práticas incorporadas posteriormente à rotina do Pré I consistiu na brincadeira da "transformação em lobinho". Inicialmente, as crianças eram convidadas a fechar os olhos e imaginar que estavam se transformando em um lobinho gentil e tranquilo.

Em seguida, imaginava-se uma casinha de palha posicionada à frente do grupo. A professora então retomava uma experiência concreta conhecida pelas crianças, lembrando como respiram profundamente durante consultas médicas para "mostrar o coração", incentivando-as a colocar uma das mãos no lugar do coração para sentir o movimento do ar que entra e sai.

Após uma inspiração lenta e profunda, as crianças eram orientadas a assoprar a casinha imaginária até que ela "caísse". Ao final de cada expiração, perguntava-se ao grupo se a casinha havia caído ou se seria necessário assoprar novamente.

A repetição da sequência favorecia o prolongamento da expiração, a desaceleração corporal e a percepção consciente da respiração.

10.2. Asa de Borboleta

Outra prática desenvolvida foi denominada "asa de borboleta". Inicialmente, a professora demonstrava a diferença entre o movimento rápido das asas de um beija-flor e o movimento leve e lento das asas de uma borboleta.

Em seguida, as crianças abriam os braços lentamente, imaginando possuir asas grandes e suaves. Quando os braços subiam, realizava-se a inspiração; quando desciam lentamente, ocorria a expiração.

A associação entre respiração e movimento corporal favorecia desaceleração motora, consciência corporal e organização do ritmo respiratório.

10.3. Cheirar a Flor e Assoprar as Pétalas

Também passou a integrar a rotina o exercício "cheirar a flor e assoprar as pétalas".

As crianças colocavam as mãos em formato de concha e imaginavam segurar uma flor de sua preferência. A professora estimulava a construção imaginativa descrevendo cores, perfumes e formatos ou trabalhando com as próprias flores que ganha dos alunos diariamente, incentivando-os a tocar e cheirar as flores recebidas.

ISSN: 3085-556X

Em seguida, realizava-se uma inspiração lenta “cheirando a flor” e, ao expirar suavemente, imaginava-se as pétalas voando pelo ar. Em alguns momentos foram utilizadas imagens de flores e, em outros, flores reais levadas pelas próprias crianças, ampliando o vínculo afetivo com a proposta.

10.4. OUTRAS PRÁTICAS DESENVOLVIDAS

Também foram elaboradas outras propostas adaptadas à faixa etária de três a cinco anos.

Na atividade “o balão que enche devagar”, as crianças colocavam as mãos sobre a barriga e imaginavam que existia um balão dentro delas.

Na prática denominada “a tartaruga tranquila”, as crianças imaginavam ser pequenas tartarugas caminhando lentamente e realizavam respirações suaves enquanto abraçavam o próprio corpo.

Também foi desenvolvida a atividade “a nuvem que passeia no céu”, utilizando algodão, tecido leve ou imagens de nuvens para favorecer experiências iniciais de observação atencional e desaceleração do fluxo de estímulos.

11. PRÁTICAS DESENVOLVIDAS NO ENSINO FUNDAMENTAL

Uma das autoras já desenvolvia práticas de atenção plena em sua atuação docente junto a jovens aprendizes matriculados em cursos de formação profissional oferecidos pelo Instituto Campb. O público atendido possuía faixa etária entre 14 e 24 anos, compatível com grande parte dos protocolos de *mindfulness* descritos na literatura, o que possibilitava a utilização de exercícios mais próximos das práticas tradicionais de atenção plena, especialmente aqueles centrados na observação da respiração, na consciência corporal e na percepção dos estados emocionais.

Nessas experiências, a utilização de música clássica como recurso de ambientação era frequente, favorecendo momentos de desaceleração, introspecção e focalização da atenção. As experiências desenvolvidas nesse contexto evidenciaram potencial para ampliar a capacidade de concentração e reduzir a ansiedade associada às demandas acadêmicas e profissionais vivenciadas pelos estudantes. Essas observações constituíram uma das bases que motivaram a continuidade das investigações das autoras sobre as possibilidades pedagógicas da atenção plena em diferentes etapas da educação.

ISSN: 3085-556X

Posteriormente, com a atuação das pesquisadoras nos anos iniciais do Ensino Fundamental, as práticas passaram a ser adaptadas às características de desenvolvimento de crianças do quarto e do quinto ano. Entre as estratégias utilizadas destacou-se um exercício de relaxamento corporal progressivo realizado especialmente em períodos que antecediam avaliações externas, como as provas vinculadas ao Sistema de Avaliação da Educação Básica (SAEB) e aos indicadores educacionais utilizados para composição do Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (IDEB).

Nessa atividade, os estudantes eram convidados a permanecer confortavelmente sentados, fechando os olhos enquanto a professora conduzia uma contagem regressiva associada ao relaxamento gradual das diferentes partes do corpo. Inspirada nos exercícios de consciência corporal e relaxamento descritos por Davidson (2013), a prática orientava os alunos a direcionarem a atenção para regiões específicas do corpo, percebendo tensões e liberando-as progressivamente por meio da respiração consciente.

Observava-se que a atividade contribuía para a redução da agitação, da ansiedade e da tensão frequentemente associadas aos momentos avaliativos, favorecendo condições emocionais mais adequadas para a realização das provas. Considerando os resultados observados, entende-se que estratégias dessa natureza também podem ser incorporadas por docentes que atuam nos anos finais do Ensino Fundamental, no Ensino Médio, na Educação Profissional e na Educação de Jovens e Adultos, constituindo uma alternativa viável para favorecer momentos de organização emocional e atencional antes de avaliações, apresentações, atividades que demandem elevada concentração ou situações potencialmente geradoras de ansiedade.

Parte dessas experiências também passou a influenciar as práticas desenvolvidas posteriormente na Educação Infantil. Embora os sons da natureza tenham permanecido como recurso frequente de ambientação, incluindo sons de florestas, água corrente, mar e vocalizações de animais marinhos, como baleias e golfinhos, observou-se igualmente boa receptividade das crianças do Pré I à utilização de trechos selecionados de música clássica.

Em diferentes momentos da rotina, especialmente durante atividades de relaxamento, respiração consciente e transição entre propostas pedagógicas, a música clássica mostrou-se um recurso complementar capaz de favorecer um ambiente mais tranquilo, auxiliando na redução

ISSN: 3085-556X

da agitação e na criação de condições propícias para experiências de atenção compartilhada, escuta dirigida e organização corporal.

12. ANÁLISE INICIAL DAS PRÁTICAS

A análise inicial das práticas desenvolvidas evidencia a relevância das estratégias de atenção plena mediadas ludicamente como recurso de organização atencional e emocional na Educação Infantil.

Observou-se que os momentos de transição após atividades de alta estimulação motora constituem situações críticas da rotina escolar, nas quais as crianças apresentam maior dificuldade em reorganizar seu estado corporal e direcionar a atenção para as atividades subsequentes.

A introdução de práticas breves de respiração consciente associadas a elementos lúdicos, corporais e imaginativos mostrou-se relevante para favorecer desaceleração motora, focalização da atenção e organização emocional.

Após aproximadamente duas semanas de continuidade das práticas, observou-se que as crianças passaram a antecipar espontaneamente o momento das atividades ao retornarem do parque, dirigindo-se aos seus lugares habituais e aguardando o início da sequência pedagógica.

Também foram identificados indícios de generalização espontânea das estratégias respiratórias para outros momentos da rotina escolar. Em uma situação de conflito por brinquedos, por exemplo, uma das crianças realizou autonomamente o gesto de sopro direcionado ao próprio dedo indicador após orientação verbal para que se acalmasse.

Esse comportamento sugere apropriação inicial da estratégia como recurso de autorregulação em contextos naturais de interação social.

13. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados observados ao longo do desenvolvimento das práticas permitem identificar aproximações relevantes entre as experiências vivenciadas pelas crianças e os pressupostos teóricos discutidos neste estudo. Um dos aspectos mais significativos refere-se à incorporação progressiva das estratégias de regulação à rotina escolar. A antecipação espontânea do momento da prática pelas crianças, observada após algumas semanas de

ISSN: 3085-556X

continuidade, sugere a construção de referências internas associadas à organização corporal e emocional.

Essa observação encontra respaldo nas contribuições de Diamond (2013), que destaca o papel das experiências repetidas e significativas no fortalecimento gradual das funções executivas durante a infância. Ao participarem regularmente das atividades propostas, as crianças passaram a reconhecer os sinais, os objetos e as sequências da prática como elementos associados à transição entre momentos de intensa estimulação motora e situações que exigiam maior atenção e organização comportamental.

Outro aspecto relevante refere-se aos indícios de generalização das estratégias respiratórias para contextos não estruturados. O episódio em que uma criança utilizou espontaneamente o gesto de sopro aprendido durante as práticas em uma situação de conflito sugere que a estratégia começou a ser incorporada ao repertório pessoal de regulação emocional. Embora não seja possível afirmar relações causais a partir de um relato de experiência, tal observação aproxima-se dos achados apresentados por Davidson (2013), segundo os quais práticas de atenção plena podem favorecer o desenvolvimento de mecanismos de autorregulação emocional e controle atencional.

Outro aspecto observado ao longo do desenvolvimento das práticas refere-se aos relatos espontâneos de algumas famílias acerca da repercussão das atividades para além do ambiente escolar. Algumas mães passaram a relatar que as crianças reproduziam em casa exercícios de respiração e relaxamento aprendidos na escola, especialmente aqueles relacionados ao sopro consciente e às estratégias de acalmamento corporal.

Em determinados casos, os familiares informaram que as próprias crianças sugeriam a realização das práticas em momentos percebidos por elas como estressantes ou de maior tensão emocional, convidando pais, irmãos e outros membros da família a respirarem profundamente ou a realizarem exercícios semelhantes aos desenvolvidos em sala de aula.

Embora tais observações não tenham sido objeto de registro sistemático ou avaliação formal, esses relatos sugerem que as estratégias trabalhadas podem ter ultrapassado o contexto escolar, sendo incorporadas de maneira espontânea ao cotidiano familiar. Tal aspecto revela não apenas a apropriação das práticas pelas crianças, mas também seu potencial de disseminação para outros espaços de convivência, favorecendo experiências de autorregulação emocional e atenção consciente para além da escola.

ISSN: 3085-556X

Também merece destaque o papel desempenhado pela ludicidade. As experiências desenvolvidas evidenciaram que elementos simbólicos, narrativas imaginativas, personagens afetivos e movimentos corporais funcionaram como importantes mediadores do engajamento infantil. Em vez de apresentar a atenção plena como um exercício abstrato, as práticas permitiram que as crianças acessassem experiências de focalização da atenção por meio do brincar, linguagem que lhes é própria.

Nesse sentido, os resultados observados reforçam a importância da transposição didática das práticas tradicionais de *mindfulness* para contextos compatíveis com as características do desenvolvimento infantil. A utilização de recursos imaginativos, como a transformação em lobinho, as asas de borboleta e as flores imaginárias, mostrou-se especialmente relevante para tornar a experiência concreta, significativa e emocionalmente acessível às crianças pequenas.

Considerando os desafios educacionais associados à geração Alpha, marcada pela intensa exposição a estímulos digitais e pela fragmentação dos processos atencionais, os resultados observados indicam que práticas breves de atenção plena mediadas pela ludicidade podem constituir estratégias pedagógicas viáveis para favorecer experiências iniciais de atenção sustentada, consciência corporal e autorregulação emocional na Educação Infantil.

14. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo analisar como estratégias de atenção plena mediadas por recursos lúdicos e corporais podem favorecer a autorregulação e a atenção sustentada em crianças da Educação Infantil.

Os resultados observados ao longo da experiência pedagógica indicam que a adaptação das práticas de *mindfulness* à linguagem própria da infância constitui uma possibilidade promissora para o desenvolvimento de habilidades relacionadas às funções executivas, especialmente a atenção sustentada, o controle inibitório e a autorregulação emocional.

A incorporação progressiva das práticas pelas crianças, a antecipação espontânea dos momentos de regulação e os indícios de utilização autônoma das estratégias respiratórias em situações cotidianas sugerem que experiências breves, sistemáticas e mediadas pela ludicidade podem favorecer a construção de recursos internos de organização emocional e atencional.

Além disso, o estudo evidencia a importância da atuação docente na criação de contextos pedagógicos que considerem simultaneamente as dimensões cognitivas, emocionais e corporais

ISSN: 3085-556X

da aprendizagem. Em uma sociedade caracterizada pela aceleração das experiências e pela multiplicidade de estímulos, torna-se cada vez mais relevante oferecer às crianças oportunidades de desaceleração, escuta, consciência corporal e atenção ao momento presente.

Por tratar-se de um relato de experiência, os resultados apresentados não permitem generalizações. Contudo, oferecem indícios relevantes para futuras investigações sobre a utilização de práticas de atenção plena na Educação Infantil, especialmente em estudos que envolvam acompanhamento longitudinal, ampliação do número de participantes e utilização de instrumentos sistemáticos de observação e avaliação.

Conclui-se que a atenção plena, quando mediada pelo brincar, pela imaginação e pelas experiências corporais, pode constituir uma estratégia pedagógica significativa para contribuir com o desenvolvimento integral da criança, favorecendo não apenas aspectos relacionados à aprendizagem, mas também à construção de competências socioemocionais importantes para sua trajetória escolar e humana.

REFERÊNCIAS

DAVIDSON, Richard J.; BEGLEY, Sharon. **O estilo emocional do cérebro**: como cada um constrói suas experiências e pode transformar sua vida. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.

DIAMOND, Adele. Executive functions. **Annual Review of Psychology**, Palo Alto, v. 64, p. 135-168, 2013. DOI: 10.1146/annurev-psych-113011-143750.

FANUCCHI, Yolanda Maria; BASÍLIO, Viviane. **Projeto MoR - Momento de Relaxamento**: desenvolvimento da inteligência emocional através de mindfulness no ensino remoto. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) – Universidade Virtual do Estado de São Paulo, São Paulo, 2021.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness: an introduction with Jon Kabat-Zinn. [S. l.]: **YouTube**, [s. d.]. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=xeCXhXDkzpw&t=1728s. Acesso em: 13 jun. 2026.

_____. **Mindfulness para iniciantes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

ISSN: 3085-556X

ÖZCAN, Mihriban; KANDIR, Adalet. Effects of a school-based mindfulness program on school readiness in preschool children: a mixed-methods study of researcher-led and teacher-led implementation. **BMC Psychology**, London, v. 14, 2026. DOI: 10.1186/s40359-026-04567-6. Acesso em: 1 maio 2026.

RADESKY, Jenny S.; CHRISTAKIS, Dimitri A. Increased screen time: implications for early childhood development and behavior. **Pediatrics**, Itasca, v. 138, n. 5, 2016. DOI: 10.1542/peds.2016-2591.

SOM de gato ronronando para relaxamento. [S. l.]: **YouTube**, [s. d.]. Disponível em: https://youtu.be/4d3-RRFi_bU. Acesso em: 1 maio 2026.

SONS da natureza para relaxamento e concentração. [S. l.]: **YouTube**, [s. d.]. Disponível em: https://youtu.be/1_BCf4UviH8. Acesso em: 1 maio 2026.

SWIDER-COHEN, Julie; KIRSH, Steven J. Media exposure and attention in children: a review of the literature. **Journal of Children and Media**, Abingdon, v. 15, n. 2, p. 153-172, 2021. DOI: 10.1080/17482798.2020.1727934.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção plena**: mindfulness - como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

ISSN: 3085-556X