

MEDITAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: BREVE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

FERREIRA, Júlio César Dias - UNIUBE - julio@sinhajunqueira.org.br

OLIVEIRA, Giovanna Ramos Alves - UNIUBE. giovanneramos88@hotmail.com

CHAVES, Fátima Garcia – UNIUBE - fatima.chaves@uniube.br

ET: Educação Popular, diversidade cultural e construção de saberes / nº 03

Este estudo apresenta parte da pesquisa realizada para o trabalho de conclusão de curso (TCC) de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Uberaba. Trata de uma breve revisão sobre a importância da meditação nos diferentes campos em que ela é praticada e quais benefícios podem trazer para a Educação Física Escolar e outras disciplinas. Pode-se definir meditação como uma série de exercícios respiratórios buscando o relaxamento mental e diminuindo os efeitos das turbulências do dia a dia que ocasionam o estresse e, conseqüentemente problemas de saúde. A escola, como instituição que faz parte da sociedade, sofre os reflexos da violência que ocorre fora de seus muros e também produz e reproduz conflitos na instituição e entre seus atores, comprometendo o aprendizado e as relações interpessoais. A meditação pode ser um aliado na melhoria do rendimento escolar e na diminuição da violência escolar. Além disso, pode aumentar a criatividade estimulando a memória e proporcionando maior poder de atenção e concentração, ampliando o discernimento para lidar com situações de estresse, melhorando a autoestima, o equilíbrio emocional, as relações interpessoais e trazendo mais alegria paz e tranquilidade na rotina diária.

Palavras-chave: Meditação. Educação Física Escolar. Equilíbrio emocional.