

O PROCESSO DE RELAXAMENTO EM SALA DE AULA: AUTOCONHECIMENTO OU DOMÍNIO DE TURMA?

Autora: Ana Luísa Lopes Lima Moura; Co-autora: Luciane da Rocha Santos da Cunha.
Orientadora: Otília Maria Alves da Nóbrega Alberto Dantas

Universidade de Brasília (UnB)- Faculdade de educação: fed@unb.br

1. INTRODUÇÃO

Com a velocidade do mundo atual, é necessário repensar e criar momentos de relaxamento e desaceleração. Levando em consideração que essa velocidade interfere, diretamente, em sala de aula faz-se necessário criar esses momentos também em sala, por isso mesmo investigar e refletir sobre esse assunto é essencial no âmbito educacional.

O tema, do presente trabalho, surgiu a partir de observações decorrentes do estágio obrigatório, após constatar a dificuldade dos professores em relação à alta agitação dos alunos. Algumas dessas observações foram compartilhadas e discutidas em reuniões, onde a pesquisadora foi alertada para o uso de técnicas de relaxamento em sala de aula. Entretanto, tais estratégias por vezes empregadas amplamente em atividades docentes nas escolas, ainda são poucas as pesquisas que abordam a temática, o que revela um campo amplo a se pesquisar.

Acreditamos ser o tema relevante aos profissionais educacionais tendo em vista que tais estratégias utilizadas pelos docentes visam fundamentalmente contribuir na aprendizagem discente em sala de aula correlacionando estratégias de relaxamento e os conteúdos ensinados/estudados.

Isto posto, o estudo aqui apresentado é parte integrante do nosso estudo desenvolvido no Curso de Graduação em Licenciatura Plena em Pedagogia – FE/UNB, na Universidade de Brasília. No nosso entendimento este tema ainda carece de aprofundamentos, pois consideramos ser de grande relevância a formação pedagógica docente.

Destarte, apontamos este como reflexões iniciais de uma pequena revisão bibliográfica e relatos de experiência, pois o presente estudo realizou-se mediante experiências vivenciadas em sala de aula no período concernente ao estágio obrigatório do curso de graduação.

Com objetivo de compreender o sentido das estratégias de relaxamento utilizadas em sala de aula pelos docentes optou-se 1) identificar as estratégias de relaxamento mais utilizadas; 2) analisar como essas estratégias de relaxamento influenciam a rotina de sala de aula; 3) refletir como as estratégias se integram aos conteúdos escolares; e 4) compreender as estratégias de relaxamento como utilidade de autoconhecimento e controle de turma.

2. METODOLOGIA

Pesquisar está relacionado com descobrimento e aprendizagem. De acordo com Gil (2008) podemos definir pesquisa como o processo formal e sistemático de desenvolvimento do método científico no qual segundo o autor “O objetivo fundamental da pesquisa é descobrir respostas para problemas mediante o emprego de procedimentos específicos”. (Gil, 2008, p. 26a).

Os procedimentos metodológicos científicos que serão utilizados nesta pesquisa social serão de abordagem qualitativa, entretanto, com isso não pretendemos separar por completo da abordagem quantitativa haja vista que para uma pesquisa mais próxima da completa realidade não podemos ignorar os dados quantificáveis que surgirão durante o processo de investigação. Em Laville & Dionne (1999) temos que nenhuma das modalidades – quantitativas e qualitativas – consegue pretender uma objetivação perfeita parecendo assim

mais útil e realista que cada uma ajude à sua maneira o pesquisador no cumprimento de sua tarefa que é a extração das significações essenciais dos dados coletados.

Esta pesquisa qualitativa que tem como método o Materialismo Histórico Dialético (MHD) apresenta a dialética marxista como uma abordagem possível de interpretações da realidade que nos envolve como sujeitos históricos em sociedade. Destarte, o MHD permite assim a obtenção de novos conhecimentos no campo da realidade social. Em Gil (2008, p. 26b) observamos que “a realidade social é entendida aqui em sentido bastante amplo, envolvendo todos os aspectos relativos ao homem em seus múltiplos relacionamentos com outros homens e instituições sociais”. Desse modo esta investigação se propôs a pesquisar a realidade social vivenciada entre os docentes/discentes de uma escola pública de ensino fundamental do Distrito Federal para compreender e obter novos conhecimentos a respeito dos métodos de relaxamento utilizados em sala de aula.

O referencial teórico foi desenvolvido com base em pesquisas bibliográficas, que compreendida por Severino (2010) se realiza a partir do registro disponível, decorrente, de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses e etc. Por se tratar de estudos preliminares, esta pesquisa pauta-se em documentos oficiais como a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) que regulamenta o ensino brasileiro e o Currículo em Movimento da Educação Básica que rege o ensino do Distrito Federal (2014).

O instrumento utilizado para a coleta de dados possui natureza exploratória e explicativa, desse modo foram utilizados questionários com perguntas fechadas e abertas todas com o intuito de promover a interpretação dos sentidos e valores a serem explicitados conforme os discursos dos entrevistados.

A pesquisa exploratória “busca apenas levantar informações sobre um determinado objeto, delimitando assim um campo de trabalho, mapeando as condições de manifestação desse objeto” (Severino, 2010 p. 123) já a pesquisa explicativa, segundo Gil (2008, p. 28) são aquelas “pesquisas que têm como preocupação central identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos”.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para melhor compreensão dos resultados, a estratégia quantitativa, baseada em matemática e estatística, permitiu determinar a quantidade de participantes e analisar suposições. Dessa forma, foram entregues 30 questionários para os professores do ensino Fundamental I, com perguntas mistas. A discussão dos resultados desta pesquisa pauta-se na devolutiva de cinco (5) participantes. Os questionários foram aplicados durante o mês de novembro de 2017, em escola pública do Distrito Federal localizada na cidade do Gama em decorrência do estágio obrigatório, sendo os dados recolhidos ao longo dos 3º e 4º bimestre escolar.

OS DOCENTES

Os partícipes foram professores efetivos da Secretaria de Estado e Educação do Distrito Federal (SEEDF), lotados em uma unidade escolar localizado na Região Administrativa do Gama. O grupo fora composto na maior parte por professoras, cabendo aos professores à menor parcela, uma realidade vigente no professorado na educação fundamental onde as mulheres dominam o ambiente escolar frente às classes de aula.

Em relação ao tempo de docência na SEEDF dos participantes, observou-se a presença de professores com tempo de experiência em sala de aula muito variável. Mediante os dados coletados percebemos que dois (2) docentes apresentaram tempo de SEEDF menor que um ano, sendo, pois, que um (1) apresentou tempo de docência maior que dezesseis (16) anos e menor de vinte (20) anos. Complementando nosso quadro de participantes, temos dois docentes (2) que apontaram tempo de exercício educacional maior que vinte e um (21) anos e menor que vinte e cinco (25) anos. A grande variedade de tempo na atividade docente

demonstra que as estratégias de relaxamento são técnicas utilizadas por professores em início de carreira, assim como por professores de carreira consolidada.

Quanto à formação acadêmica dos professores pesquisados dois (2) apresentaram formação inicial em magistério, no entanto, percebemos com o avançar dos questionamentos que os cinco (5) professores participantes desta pesquisa apresentaram-se como licenciados em pedagogia. Também foi possível observar que dentre os participantes três (3) docentes apontaram possuir especialização.

ESTRATÉGIAS DE RELAXAMENTO

Sobre as estratégias de relaxamento utilizadas em sala de aula, os participantes da pesquisa indicaram ser a **indisciplina**, a **falta de concentração** e a **alta agitação** os principais motivos que levam os docentes a adotar momentos de relaxamento em sala como auxílio para aprendizagem discente.

Questionados sobre a frequência de utilização das estratégias de relaxamento, a maioria dos entrevistados informaram que tais atividades são realizadas diariamente com os estudantes com o intuito de facilitar o ensino e a aprendizagem do alunato. No entanto, professores também indicaram utilizar tais recursos duas ou três vezes na semana com o mesmo propósito – o ensino/aprendizagem.

Quanto à realização das atividades que promovem o relaxamento dos estudantes, os professores apontaram em sua maioria, ser o momento ideal para intervenção *o início da aula* ou quando a turma *demonstra agitação* a ponto de comprometer o aprendizado.

CONTEÚDOS CURRÍCULARES

Com a pesquisa também descobrimos que os professores articulam tais estratégias com o conteúdo a ser ensinado em sala de aula. Segundo relatos, a escolha depende do assunto trabalhado em classe, no entanto, a escolha da técnica a ser utilizada depende da intencionalidade do professor/a que pode ser com vistas à melhoria da concentração ou redução da agitação. Observaram-se mediante a análise dos dados que as estratégias utilizadas são *histórias, conversa informal ou roda de conversa, técnicas de meditação e exibição de vídeos*, sendo, no entanto, que as estratégias que se destacam pelos docentes são *as técnicas de respiração, a música e a leitura*.

Após análise dos dados foi possível verificar que 60% dos professores utilizam tais estratégias com intuito de promover a melhora da aprendizagem dos estudantes e por isso articulam as técnicas de relaxamento ao conteúdo escolar. Entretanto, 40% dos entrevistados relataram que não objetivavam previamente correlacionar as técnicas de relaxamento e os conteúdos visando a aprendizagem.

4. CONCLUSÃO

Tendo em vista os aspectos observados durante a pesquisa, a coleta e a análise dos dados levantados através dos questionários, foi possível identificar que as estratégias de relaxamento em sala de aula são técnicas realizadas por professores com curto tempo de carreira assim como utilizada por professores que possuem ampla experiência na docência, demonstrando assim que tais técnicas encontram-se presentes no interior das salas de aula como formas de promover não somente o bem estar dos estudantes e dos professores no ambiente escolar, mas associar aos conteúdos escolares ou mesmo utilizá-las como controle da agitação estudantil em sala.

Ao analisarmos os questionários encontramos nas informações concedidas pelos docentes que as estratégias de relaxamento influenciam a rotina de sala de aula, pois dependendo do momento alguns professores utilizam das técnicas para acalmar os ânimos dos estudantes e assim retomar o conteúdo de sala. Para maior aproveitamento escolar em sala

algumas estratégias como as técnicas de respiração, as histórias, a música e a leitura se integram aos conteúdos escolares com intuito de promover aprendizagem de qualidade.

Tendo em vista que este estudo ainda se encontra em construção na graduação, como considerações provisórias a partir das informações preliminares coletadas no período de estágio obrigatório, compreendemos neste momento que as estratégias de relaxamento apontadas pelos docentes como histórias, conversa informal, roda de conversa, técnicas de meditação, exibição de vídeos, técnicas de respiração, música e leitura são estratégias utilizadas não somente como controle de turma com o intuito de promover a paz e calma em sala de aula, mas principalmente como estratégia que priorize o ensino e a aprendizagem do alunato e assim promover também o autoconhecimento de cada estudante e o respeito com o próximo.

Destacamos um dos relatos de experiência onde a docente informou o sucesso que vem obtendo em sua turma. Outrora sua turma não se mostrava participativa nas atividades, mas após realizar regularmente momentos de intimidade observou que houve maior proximidade entre os alunos e acredita que as estratégias de relaxamento veem dando frutos, pois o aumento do sentimento de pertencimento dos alunos no grupo, bem como a compreensão entre os mesmos são conquistas evidenciadas. Dessa forma, acreditamos ser o processo de relaxamento em sala de aula muito mais que uma estratégia de domínio de turma, mas um processo que promove o autoconhecimento dos pequenos estudantes.

REFERÊNCIAS

BRASIL. MEC. Base Nacional Comum Curricular (BNCC) 2016. Proposta preliminar: segunda versão revista. Disponível em: <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>> Acesso em: 17 agostos 2018.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal. (SEEDF). Currículo em Movimento da Educação Básica: Ensino Fundamental Anos Iniciais. Brasília, 2014a.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários para a prática educativa*. 25. ed. – São Paulo: Paz e Terra, 1996

GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. – São Paulo: Atlas, 2008.

SEVERINO, Antonio Joaquim. *Metodologia do trabalho científico*. 23. ed. – São Paulo: Cortez, 2007.

LAVILLE, Christian.; DIONNE, Jean. *A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas*. Tradução: Heloísa Monteiro; Francisco Settineri. – Porto Alegre: Artmed; Belo Horizonte: Editora UFMG, 1999.