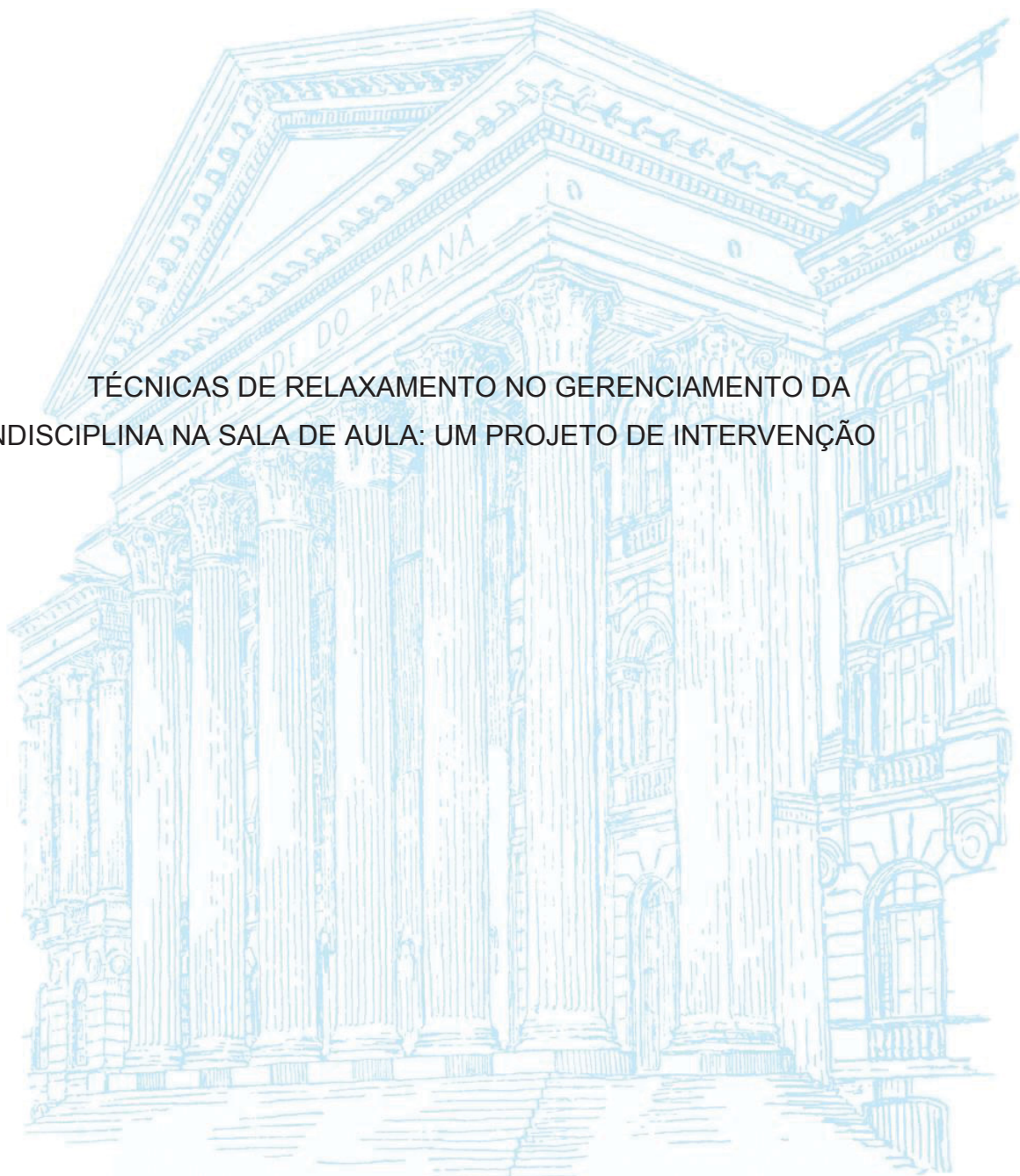


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MELANIE BORDIGNON DA CRUZ

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO NO GERENCIAMENTO DA
INDISCIPLINA NA SALA DE AULA: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO



CURITIBA

2019

MELANIE BORDIGNON DA CRUZ

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO NO GERENCIAMENTO DA INDISCIPLINA
NA SALA DE AULA: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio, Departamento de Enfermagem, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista.

Orientadora: Prof^a. Shirley Boller

CURITIBA
2019

RESUMO

A prática pedagógica da escola de tempo integral pode ser repensada a partir de um planejamento que inclua momentos de relaxamento aos estudantes e desta forma minimize a indisciplina, possibilitando uma melhor concentração e consequentemente resultados positivos na aprendizagem. Com este objetivo, elaborou-se um projeto de intervenção realizado com 30 estudantes de uma turma de 3º ano, com faixa etária de 8 e 9 anos, numa escola de Curitiba. As atividades foram inseridas no planejamento e, portanto, fez parte da aula. Foi realizado no período da tarde, logo que retornavam do horário do almoço, por se considerar o momento mais crítico do dia, pois os estudantes permanecem durante 1 hora, no pátio aberto, brincando livremente. Os estudantes demonstraram satisfação em realizar as atividades e de alguma forma sentiram os benefícios que proporcionou uma melhor concentração durante as aulas seguintes, devido a tranquilidade aparente que diminuiu a indisciplina. De acordo aos resultados obtidos, recomenda-se que tais práticas sejam incluídas no planejamento de todos os docentes da escola e que sejam desenvolvidas diariamente para que se torne um hábito. Desta forma, entende-se que a fusão planejamento e prática, traga para os estudantes e docentes uma melhor qualidade na aprendizagem e na saúde.

Palavras-chave: Indisciplina escolar; Relaxamento; Qualidade de Vida; Saúde

ABSTRACT

The pedagogical practice of the full-time school can be rethought from a planning that includes moments of relaxation for students and thus minimize the indiscipline, enabling a better concentration and consequently results Positive learning. With this objective, an intervention project was elaborated with 30 students from a class of 3^o year, aged 8 and 9 years, in a school in Curitiba. The activities were inserted in the planning and, therefore, was part of the class. It was performed in the afternoon, as soon as they returned from lunchtime, considering the most critical moment of the day, because the students remain for 1 hours, in the open courtyard, playing freely. The students showed satisfaction in performing the activities and somehow felt the benefits that provided a better concentration during the following classes, due to the apparent tranquility that diminished the indiscipline. According to the results obtained, it is recommended that these practices be included in the planning of all teachers of the school and that are developed daily to become a habit. Thus, it is understood that the merger planning and practice, bring to the students and teachers a better quality in learning and health.

Keywords: school indiscipline; Relaxation Quality of life; Health

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - ATIVIDADES CONTEMPLADAS E AS POSSÍVEIS DE APLICAÇÃO ..	18
FIGURA 2 - CAMINHO METODOLÓGICO	19

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 - PERCEPÇÃO DE FADIGA	26
GRÁFICO 2 - APROVAÇÃO DAS PRÁTICAS REALIZADAS.....	26
GRÁFICO 3 - PREFERÊNCIAS DOS ESTUDANTES	27
GRÁFICO 4 - CONTINUIDADE DO PROJETO	28

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - ESQUEMA REPRESENTATIVO DAS ATIVIDADES PROPOSTAS ...	19
QUADRO 2 - REGRAS ESTABELECIDAS PELOS ESTUDANTES	21

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
1.1	CONTEXTO E PROBLEMA.....	9
1.2	OBJETIVOS	10
1.2.1	Objetivo Geral	10
1.2.1	Objetivos específicos.....	10
1.3	JUSTIFICATIVA	10
2	REVISÃO DE LITERATURA	11
2.1	A IMPORTÂNCIA DOS TEMAS TRANSVERSAIS NA EDUCAÇÃO.....	11
2.2	QUALIDADE DE VIDA NA ESCOLA	12
2.3	SAÚDE COMO CONDIÇÃO PARA A APRENDIZAGEM	12
2.4	AUTOCUIDADO COMO PROMOÇÃO DE SAÚDE E APRENDIZAGEM.....	13
2.5	EDUCAR NO SÉCULO XXI: NOVOS DOCENTES PARA NOVOS ESTUDANTES	13
3	METODOLOGIA DA INTERVENÇÃO	18
3.1	ASPECTOS ÉTICOS.....	20
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
	REFERÊNCIAS	31

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTO E PROBLEMA

O cotidiano de uma escola de tempo integral é bastante denso se pensado que frequentam nelas crianças de 5 a 11 anos por um período de 9 horas diárias, sendo muitos dos estudantes usam o “transporte escolar” e a maioria deles levam mais de 40 minutos para chegar na escola, o qual permanecem dentro do carro circulando.

Embora a escola ofereça práticas diversificadas de atividades, os estudantes permanecem a maior parte do tempo sentados e com atividades direcionadas. Num dos períodos, isso se dá pela demanda dos conteúdos trabalhados nos componentes curriculares obrigatórios, onde a organização ainda é feita com subdivisões das áreas do conhecimento, com disciplinas estanques e com professores específicos.

Para cumprir o currículo, aproveita-se o máximo do tempo para trabalhar os conteúdos e as questões transversais¹ acabam sendo esquecidas. Percebe-se com isso que as crianças estão cada vez mais agitadas, irritadas e conseqüentemente há o aumento da indisciplina.

Desta forma, se faz necessário que se construa com os estudantes uma cultura de autocuidado para que aprendam a valorizar sua vida, por meio de cuidados do corpo e da mente.

Para Yus (1998) as ideias destes temas são importantes para a criação de uma escola que busca uma educação voltada para os valores humanos, mesmo porque esses temas fazem parte do cotidiano de todos.

Neste sentido, faz-se necessário que na escola haja um trabalho que contribua para, que desde cedo, aprendam a lidar com questões que servirão ao

1

Temas transversais são um conjunto de conteúdos educativos e eixos condutores da atividade escolar que, não estando ligados a nenhuma matéria em particular, pode-se considerar que são comuns a todas, de forma que, mais do que criar disciplinas novas, acha-se conveniente que seu tratamento seja transversal num currículo global da escola. (YUS, 1998, p. 17)

longo de suas vidas. Portanto, este projeto tem como problematização: As práticas de relaxamento no início das aulas contribuem para o desenvolvimento cognitivo dos estudantes do Ensino Fundamental I que apresentam indisciplina e falta de concentração nas atividades escolares?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Desenvolver atividades de relaxamento no início das aulas com estudantes dos 3º anos do Ensino Fundamental I, como forma de melhorar a concentração e diminuir a indisciplina durante as atividades escolares.

1.2.1 Objetivos específicos

- Fazer uma Roda de Conversa com os estudantes para estabelecer as regras durante a realização do projeto;
- Sensibilizar os estudantes quanto à necessidade de atividades que acalmam como medida de promoção da saúde.
- Acompanhar o desempenho dos estudantes durante o desenvolvimento do projeto.

1.3 JUSTIFICATIVA

A escolha se deu pelo fato de recorrentes reclamações dos docentes em relação a indisciplina dos estudantes e a falta de concentração deles durante a realização das atividades escolares.

Desta forma, foi desenvolvido um projeto com o propósito de uma melhoria na qualidade de vida escolar das crianças.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Para que a aprendizagem ocorra com sucesso, se faz necessário que se propicie ao estudante um ambiente favorável. Algumas atitudes dos profissionais da educação são fundamentais para que isso aconteça. O docente precisa estar preparado, não apenas com os conteúdos, mas utilizar estratégias para garantir a motivação e o bem-estar, principalmente quando se trabalha com um público infantil.

2.1 A IMPORTÂNCIA DOS TEMAS TRANSVERSAIS NA EDUCAÇÃO

Os temas transversais foram constituídos pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's) com a finalidade de expressar conceitos e valores básicos à democracia e à cidadania. Procuram contemplar demandas da sociedade moderna.

Os temas relacionados a pluralidade cultural, ética, saúde, trabalho, meio ambiente, consumo e a orientação sexual, permeiam todas as áreas do conhecimento, tornando o trabalho das disciplinas dos componentes curriculares mais significativo e contextualizado.

Desta forma, possibilita que, por meio da escola, os estudantes sejam envolvidos numa aprendizagem real, que sirva para o longo de suas vidas, capazes de realizar transformações também na sociedade.

Para isso, se faz necessário que ao focar estes temas, os estudantes atribuam significado e conseqüentemente faça sentido para ele. Dentre eles está a questão da saúde, que tem por objetivo fomentar processos e atitudes necessárias à uma vida saudável, levando em conta que todos já carregam consigo alguns comportamentos oriundos da família ou de outros grupos de educação informal.

2.2 QUALIDADE DE VIDA NA ESCOLA

A escola deve oferecer para os estudantes o máximo de qualidade nas atividades e nos ambientes para que propicie a aprendizagem. Os ambientes podem ser pensados e projetados para que traga conforto e segurança, além de serem limpos e arejados.

A escola pode ser considerada como um espaço ideal para desenvolvimento de programas de promoção da qualidade de vida em função de várias condições que são contempladas pela sua estrutura e objetivos. É, essencialmente, um local que favorece a participação de toda a comunidade, visto que muitos dos que ali convivem compartilham suas necessidades e podem, a partir de esforços de organização, definir objetivos e metas comuns (VILARTA, p.12, 2008)

Nas escolas de tempo integral, onde as crianças permanecem 9 horas por dia, os cuidados devem ser redobrados, pois esta carga horária é bastante significativa e demanda por atividades lúdicas e de movimento constante.

2.3 SAÚDE COMO CONDIÇÃO PARA A APRENDIZAGEM

A escola é a instituição responsável em sistematizar os conteúdos, ou seja, transformar as informações em conhecimento. Segundo Libâneo (2001) por meio dos conhecimentos e desenvolvimento das competências cognitivas, torna-se possível analisar e criticar a informação.

Neste sentido, é preciso tratar criticamente as informações que os estudantes trazem (oriundos da TV, do rádio, do jornal, dos livros, da internet), e dar um significado pessoal e social.

Dentre as informações que trazem, muitas estão diretamente relacionadas à saúde, como por exemplo as novidades na área da alimentação, os jogos de videogames que prendem as pessoas sentadas durante horas, os programas de TV que mostram infortúnios e outros.

Estas questões precisam ser discutidas e ressignificadas dentro da escola, pois se nada é feito, torna-se natural e os estudantes internalizam compreendendo que é o apropriado.

Desta forma, se faz necessário que haja momentos de reflexão, onde todos possam parar, respirar, relaxar e perceber-se como parte do universo. Para isso, é preciso que os estudantes se sintam confortáveis e num ambiente propício

2.4 AUTOCUIDADO COMO PROMOÇÃO DE SAÚDE E APRENDIZAGEM

“Ninguém discute o fato de que pessoas saudáveis são mais felizes do que pessoas doentes. Através de estudos o que está se tornando cada vez mais evidente é que o inverso também é verdadeiro: pessoas felizes são mais saudáveis do que pessoas infelizes” (CHOPRA, 1987, p. 99).

Neste sentido, destaca-se a importância de desenvolver atividades escolares que contribuam para o bem-estar de todos, tanto do estudante como do professor.

Uma das práticas que favorecem esta ideia é a meditação que Leal (2009, p.17) define como “uma prática simples, natural, eficaz, promotora de saúde, equilíbrio, pacificação, bem-estar, além de ser a melhor ferramenta que conheço para promover o autoconhecimento”.

Pratica essa, que não necessita de muito tempo e pode ser inserida em qualquer disciplina de forma transversal.

2.5 EDUCAR NO SÉCULO XXI: NOVOS DOCENTES PARA NOVOS ESTUDANTES

Pensar numa educação que se preocupa com o bem-estar dos estudantes, requer pensar também na formação de professores.

É sabido que os tempos mudaram e que os estudantes de hoje vivem numa sociedade diferente. A maioria das crianças chegam na escola com sinais

de muita ansiedade. São movidos pela mídia e pelas tecnologias que estão presentes no seu cotidiano.

Acostumados num mundo em que tudo acontece velozmente, os estudantes seguem o ritmo e acabam exigindo mais do professor. Desta forma, a escola enfrenta novos desafios, e é indispensável pensar em preparar os docentes para que sejam capazes de lidar com as incertezas dos tempos atuais e para uma geração que pensa, aprende e age diferentemente da maioria dos professores (CRUZ, 2018).

Nóvoa (2014) diz que o maior desafio para os tempos atuais é a aprendizagem, fazendo referência aos estudantes que estão na escola e que fazem parte de uma geração que se comunica e pensa diferente daquela que a maioria dos professores foi formada. Isso acontece em qualquer lugar do mundo. As crianças e jovens esperam por uma educação que esteja de acordo com a modernidade e que traga um significado que os motivem a frequentar uma escola.

Demo (2009) marca dois desafios para o futuro da pedagogia: ser pedagógica e tecnologicamente correta. O autor defendeu que para se aprender bem é preciso estar num ambiente em que possa ser ativo, envolvido, participativo. Porém, isso não quer dizer a diminuição ou a retirada da importância do professor, mas este deve ocupar o lugar de “orientador e avaliador substancialmente” (DEMO, 2009, p. 92). É preciso aprender a sê-

2.4 Autocuidado como promoção de saúde e aprendizagem.

Para dar conta disso, o professor precisa conseguir estabelecer um equilíbrio que traga uma certa harmonia com o tempo e com o espaço.

Nesse sentido, o docente precisa saber administrar o excesso de conteúdos programáticos que estão nos currículos e concomitantemente trabalhar também as questões que humanizam, pois entende-se que são fundamentais e tratam de cidadania (CRUZ, 2018).

A educação de hoje precisa estar voltada para uma Educação Integral que trate o indivíduo de forma coerente com os tempos modernos.

O ser humano é um só tempo físico, biológico, psíquico, cultural, social, histórico. Esta unidade completa da natureza humana é totalmente

desintegrada na educação por meio das disciplinas, tendo-se tornado impossível aprender o que significa ser humano. E preciso restaurá-la de modo que cada um, onde quer que se encontre, tome conhecimento e consciência, ao mesmo tempo, de sua identidade complexa e de sua identidade comum a todos os outros humanos (MORIN, 2001, p. 15).

Morin (2001) propôs uma reforma de pensamento, uma mudança que transforma radicalmente a maneira de pensar, ensinar e aprender. Essa reforma permite que todos enxerguem o mundo de forma contextualizada, abrangente e completa. Isso faria com que todos se sentissem parte do universo. Para tanto, é preciso reconhecer que a escola com ensino tradicional teve sucesso durante um período, porém as necessidades de hoje são outras. Chegou-se em um determinado momento em que se percebe que os problemas que a humanidade enfrenta não são possíveis de resolver com o conhecimento fragmentado e que a educação necessita urgentemente de novos rumos.

Na escola há essa possibilidade, mas somente com a união e o esforço de todos. Se na escola o tempo é pouco para trabalhar com questões que humanizam, será preciso que as disciplinas conversem entre si e levem aos estudantes uma melhor compreensão dos conteúdos, sem fragmentá-los.

Santomé (1998) afirma que repensar o currículo e a sua expressividade em uma sociedade das aprendizagens significa, acima de tudo, repensar alguns pressupostos que norteiam a sociedade da informação, do conhecimento e das aprendizagens. Nesse contexto, romper com a concepção do currículo isolado, descontextualizado, fragmentado, que não propicia a construção e a compressão de nexos, permite a sua estruturação com base na realidade.

A visão apresentada e defendida por Santomé (1998) traz, na essência, benefícios como uma intervenção educativa mais aberta, dialógica, que propicia o exercício do protagonismo tanto para o aluno, como para o professor. Essa relação favorece a construção conjunta do conhecimento. Essas mudanças não se fazem de maneira pragmática. É preciso que, aos poucos, os docentes mudem de postura e quebrem alguns paradigmas que estão enraizados na educação.

A educação do futuro deverá ser o ensino primeiro e universal, centrado na condição humana. Estamos na era planetária; uma aventura comum conduz os seres humanos, onde quer que se encontrem. Estes devem reconhecer-se em sua humanidade comum e ao mesmo tempo reconhecer a diversidade cultural inerente a tudo o que é humano (MORIN, 2001, p. 47).

O autor acrescenta o conhecimento pertinente como um dos saberes, defendendo a não fragmentação na aprendizagem, mas, para compreendê-lo, o ser humano precisa juntar tudo o que sabe. A desfragmentação tem que partir da escola, juntando as áreas do conhecimento e trabalhando de forma mais contextualizada, mais interdisciplinar, mais reflexiva, o que fará com que o estudante avance no conhecimento. A literatura, a poesia, a arte, a filosofia, a sociologia, entre outras, são fundamentais para conhecer os processos históricos, as interações, as diferenças entre os povos, a complexidade humana.

Com isso, o processo de ensino e aprendizagem se tornará mais significativo, ativo, participativo, dinâmico, dialógico e construtivo, despertando nos estudantes um interesse muito maior em permanecer na escola e aprender. A “aula que apenas repassa conhecimento, ou a escola que somente se define como socializadora de conhecimento, não sai do ponto de partida, e, na prática, atrapalha o aluno, porque o deixa como objeto de ensino e instrução” (DEMO, 1998, p. 7).

Demo (1998) aponta que esse tipo de aula vira treinamento e torna-se um espaço cansativo para o estudante que se vê na obrigação de apenas receber as informações prontas e copiar o que lhe é imposto, não construindo nada de distintivo.

Educar é colaborar para que professores e alunos – nas escolas e organizações – transformem suas vidas em processos permanentes de aprendizagem. É ajudar os alunos na construção da sua identidade, do seu caminho pessoal e profissional – do seu projeto de vida, no desenvolvimento das habilidades de compreensão, emoção e comunicação que lhes permitam encontrar seus espaços pessoais, sociais e profissionais e tornar-se cidadãos realizados e produtivos (MORAN, 2000, p. 58).

Saviani (1997) assinalou que o trabalho educativo produz nos indivíduos a humanidade e alcança sua intenção quando estes se apropriam dos elementos culturais necessários à sua humanização. Dessa forma, é importante que o

professor esteja em permanente formação, que aja com autonomia, que busque novos conhecimentos para contribuir com sua prática em sala de aula e que sirva para a construção da sua identidade enquanto docente. Freire (1996) coloca que o indivíduo que tem um pensar ingênuo vive acomodado e aceita as imposições sociais. Já o indivíduo que possui um pensar crítico promove a transformação que conduz à libertação.

Neste pensamento, Candau (2007) sugeriu a reinvenção da escola justamente para mudar a mentalidade de que somente a escola, enquanto instituição educativa, é capaz de promover a aprendizagem.

A educação não pode ser enquadrada numa lógica unidimensional, aprisionada numa institucionalização específica. É energia de vida, de crescimento humano e de construção social. O importante é seu horizonte de sentido: formar pessoas capazes de ser sujeitos de suas vidas, conscientes de suas opções, valores e projetos de referência e atores sociais comprometidos com um projeto de sociedade e humanidade (CANDAU, 2007, p. 13).

Para a autora, há vários espaços, tempos e linguagens que devem ser reconhecidos tanto dentro como fora da escola.

Nóvoa (2009) alertou sobre a necessidade das escolas se libertarem das estruturas físicas, que, em sua maioria, ainda preservam a arquitetura do século XIX. Ele sugere a criação de ambientes educativos inovadores, de espaços de aprendizagem que estejam à altura dos desafios da contemporaneidade.

Desta forma, cabe aos docentes, criar espaços e momentos que possibilitem introduzir no planejamento práticas que humanizem e que desenvolva a consciência do ser humano, visando uma melhoria na qualidade de vida de todos.

3 METODOLOGIA DA INTERVENÇÃO

A intervenção foi realizada com 30 estudantes de uma turma de 3º ano, com faixa etária de 8 e 9 anos. A escola está localizada num bairro do município de Curitiba, funciona em tempo integral e já são desenvolvidas algumas atividades que oportunizam ao estudante seu desenvolvimento e bem-estar como ser humano integral, como as aulas de Educação Física (componente curricular) e de Práticas do Movimento (Oficina de Contra turno), que contribuem muito para que os estudantes desenvolvam o gosto pelo movimento por meio da experimentação das possibilidades corporais. Essas experiências trazem um bem-estar e podem ser decisivas para promover a saúde ao longo da vida.

Outras atividades já são contempladas, logo houve somente um complemento para efetivar o projeto, como mostra na FIGURA 1:

FIGURA 1 - ATIVIDADES CONTEMPLADAS E AS POSSÍVEIS DE APLICAÇÃO

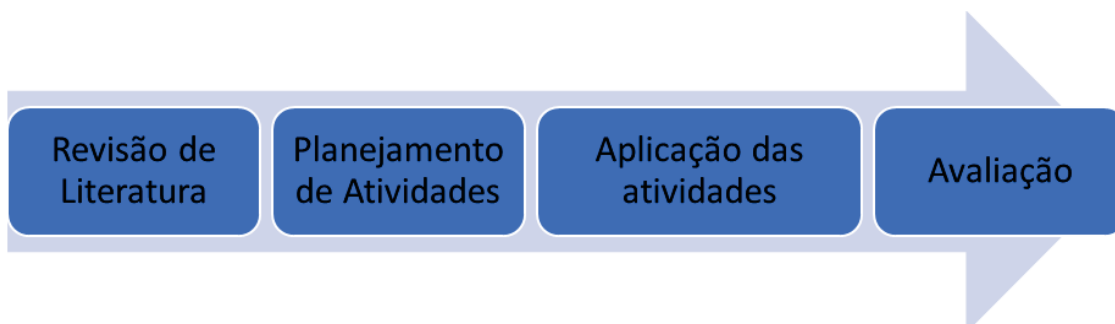
JÁ POSSUEM	COMPLEMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • EDUCAÇÃO FÍSICA • PRÁTICA DO MOVIMENTO • EDUCAÇÃO AMBIENTAL • ARTE 	<ul style="list-style-type: none"> • RELAXAMENTO • AUTOCUIDADO

FONTE: A autora (2019)

Aqui não será descrito as áreas de Educação Física, Prática do Movimento, Educação Ambiental e Arte, pois são trabalhadas em forma de oficinas por profissionais especializados nas áreas.

Neste projeto foi evidenciado os temas: Relaxamento e autocuidado, por considerar que são questões necessárias para que o indivíduo adquira hábitos saudáveis e que traga calma para a execução das atividades escolares e conseqüentemente uma melhor aprendizagem. Desta forma, para alcançar o objetivo de “Desenvolver atividades de relaxamento e autocuidado no início das aulas com 30 estudantes do 3º ano do Ensino Fundamental I, como forma de melhorar a concentração e diminuir a indisciplina durante as atividades escolares”, seguiu-se as etapas (FIGURA 2):

FIGURA 2 - CAMINHO METODOLÓGICO



FONTE: A autora (2019)

A Revisão de Literatura norteou o planejamento das ações que foram realizadas duas vezes na semana, no início da aula com duração de 5 a 15 minutos.

As atividades foram planejadas conforme mostra o QUADRO 1.

QUADRO 1 - ESQUEMA REPRESENTATIVO DAS ATIVIDADES PROPOSTAS

DATAS	PRÁTICA 1	PRÁTICA 2	PRÁTICA 3 (reflexão)
DIA 1 03/09/18	Em círculo, sentados no tatame, se concentrar na respiração com os olhos fechados.	Colocar uma vela acesa ao centro e solicitar que as crianças observem a chama em silêncio. Em seguida assoprar, <u>sem sair</u> do lugar, tentando apagar a vela.	A importância do silêncio. (paz interior)
DIA 2 05/09/18		Distribuir balões coloridos e orientar as crianças a encherem e em seguida expulsar o ar lentamente manipulando a boca do balão. Finalizar a atividade, permitindo que brinquem livremente com o balão cheio.	A importância da respiração (Cuidados com o pulmão)
DIA 3 10/09/18		Colocar uma música e seguir a orientação: Somos uma semente que, ao som da música, vai crescendo e se transformando em uma árvore grande com belos galhos. As crianças farão um alongamento com os braços e com as pernas.	A importância das articulações.
DIA 4 12/09/18		Confeccionar com garrafa pet o “pote da calma”, utilizando água, glitter, purpurina e corantes. As crianças sacodem a garrafa e se concentram no movimento que ocorre.	A importância da atenção.
DIA 5 17/09/18		Ouvir músicas de sons da natureza	A importância da natureza
DIA 6 19/09/18		Levar produtos aromáticos (casca de laranja, cravo-da-índia, hortelã, manjeriço, etc) e solicitar que as crianças percebam o cheiro e expressem o que sintam.	A importância do olfato.
DIA 7 24/09/18		Passar um lenço umedecido no rosto, nas mãos, pescoço e em seguida massagear suas mãos utilizando um creme.	A importância do autocuidado com o corpo.

FONTE: A autora (2019)

O projeto de intervenção previsto para acontecer por um período de 5 semanas, se estendeu até o final das atividades pedagógicas do ano de 2018.

3.1 ASPECTOS ÉTICOS

De forma a garantir e a preservar a identidade dos estudantes, cada um citado foi representado por: Estudante 1, Estudante 2, Estudante 3 e assim sucessivamente até finalizar.

Todas as informações coletadas foram utilizadas somente para fins deste projeto de intervenção e foram analisadas em conjunto com o orientador, preservando o anonimato e confidencialidade dos participantes. Foi cumprido os requisitos da Resolução 466/2012 e suas complementares.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto de intervenção foi bem aceito pela Equipe Administrativa e Pedagógica da escola. As atividades foram inseridas no planejamento e, portanto, fez parte da aula. Assim também ficou claro para os estudantes que não seria um momento de lazer, mas um complemento necessário para a aprendizagem.

Desta forma, o projeto foi iniciado com uma turma, no período da tarde, logo que retornavam do horário do almoço, por se considerar o momento mais crítico do dia, pois os estudantes permanecem durante 1 hora, no pátio aberto, brincando livremente.

Para iniciar as atividades propostas, realizou-se uma roda de conversa, o qual a professora descreveu para os estudantes como seria as aulas daquele dia em diante e que para acontecer com sucesso seria necessário estabelecer algumas regras. Os estudantes discutiram quais seriam as regras e para uma melhor organização, foram escritas num cartaz e fixado na parede. Todas as vezes que a turma se agitava, as regras eram retomadas por meio de uma leitura coral. As regras foram assim estabelecidas pelos estudantes, descrito no QUADRO 2:

QUADRO 2 - REGRAS ESTABELECIDAS PELOS ESTUDANTES

AUTOR	COMBINADO
Estudante 6	Ficar em silêncio durante as atividades
Estudante 7	Respirar prestando atenção em si
Estudante 12	Não incomodar o coleguinha que está perto
Estudante 13	Esperar sempre o comando da professora
Estudante 15	Fechar os olhos e permanecer em silêncio quando solicitado
Estudante 17	Não tocar nos objetos sem permissão da professora
Estudante 18	Entrar na sala e se posicionar no tatame sem brigar por lugares
Estudante 19	Falar só no momento certo
Estudante 20	Sentar na cadeira e permanecer em silêncio quando não quiser participar da atividade
Estudante 21	Respeitar a opinião do colega mesmo que não concorde com o que está sendo dito
Estudante 27	Esperar sua vez de falar
Estudante 30	Permanecer no lugar ao término da atividade

FONTE: A autora (2019)

Todas as sugestões para estabelecer as regras, partiram da conclusão que os estudantes tiraram após uma discussão intensa sobre as mesmas. Eles fizeram as perguntas e em seguida podiam sugerir o que fazer. Por exemplo, o Estudante 21 sugeriu “Sentar na cadeira e permanecer em silêncio quando não quiser participar da atividade” após um deles perguntar se poderia não participar. Houve várias sugestões como por exemplo, sair de sala, ficar no computador, desenhar. A resposta escolhida foi a mais coerente, pois a atividade sendo curta de tempo, não teria necessidade do estudante realizar outra tarefa.

Salienta-se que nenhum estudante se recusou em realizar as atividades.

No início de todas as atividades, os estudantes fechavam os olhos e respiravam tranquilamente durante 2 minutos.

Na primeira atividade, os estudantes sentaram-se em círculo no tatame e foi colocado uma vela acesa ao centro. Foi orientado que os estudantes observassem a chama em silêncio, respirando suavemente e tentando não piscar. Ficaram nesta posição durante 3 minutos e em seguida sugeriu-se que se movimentassem lentamente e sem sair do lugar assoprassem a vela para que se apagassem.

Na sequência, puderam se manifestar e colocaram: “Doeu meus olhos e saiu lágrimas, mas eu gostei.” (Estudante16), “Fiquei com medo que a vela incendiasse nossa sala.” (Estudante 26), “A chama da vela se movimentava.” (Estudante18), “Não gostei porque tenho medo de fogo.” (Estudante19), “O fogo é colorido e é bonito.” (Estudante11), “Esqueci que estava na escola.” (Estudante 6), “Gostei de apagar a vela porque juntos fizemos um vento forte.” (Estudante 9).

Após as colocações dos estudantes, a professora falou sobre a importância do silêncio e que deveriam sempre encontrar dentro da escola um momento para se aquietar. Percebeu-se que estavam tranquilos e a professora então deu continuidade nos trabalhos pedagógicos. Os estudantes voltaram a se agitar pois a atividade do dia era bem dinâmica e em grupos.

A segunda atividade do projeto se deu dois dias após. Fizeram um breve relaxamento e em seguida foi distribuído balões coloridos e orientado que enchessem e soltassem o ar lentamente manipulando a boca do balão. A professora fez uma vez para que compreendessem.

Nesta atividade houve muita agitação. Os estudantes estouraram os balões, fizeram barulho esticando a boca do balão e diante da situação optou-se em deixa-los brincando livremente durante alguns minutos para iniciar a aula. Não houve momento de troca e conversa por considerar desnecessário.

Na terceira atividade os estudantes foram recepcionados com uma música, o que ocasionou um momento de descontração. Após se aquietarem, foi explicado que seria colocada uma música e deveriam se concentrar na voz da professora. A orientação era para pensar que somos uma semente que, ao som da música, vai crescendo e se transformando em uma árvore grande com belos galhos.

Desta forma foram fazendo um alongamento com os braços e com as pernas. Tiveram dificuldades em se concentrar e desrespeitaram as regras. Após a leitura das mesmas, retomou-se a atividade com sucesso.

Na roda de conversa eles colocaram: “Foi divertido esticar o corpo e a preguiça foi embora.” (Estudante 25), “Doeu meus ossos.” (Estudante 4), “É bom depois que termina de esticar, mas antes dói.” (Estudante 15).

A professora discursou sobre a importância de alongar os membros durante o período que estão na escola, pois 9 horas por dia é bastante tempo e que poderiam fazer os alongamentos em qualquer lugar da escola. O Estudante 7 sugeriu para que junto com os demais colegas solicitassem à professora regente que realizasse as atividades diariamente na sala de aula regular.

Confeccionar com garrafa pet o “pote da calma”, era a quarta atividade. Foi solicitado que os estudantes levassem para a escola, garrafinhas transparentes. Neste dia a atividade pedagógica proposta no planejamento era sobre as cores e formação do arco-íris e por essa razão optou-se em realizar a atividade do projeto no final da aula.

Utilizando água, *glitter*, purpurina e corantes, cada estudante confeccionou o seu “pote da calma”. Brincaram um pouco com as garrafinhas e em seguida a professora solicitou que sentassem no tatame e seguissem as seguintes orientações: sacudir a garrafa e se concentrar no movimento que ocorria. Isso foi feito em duplas, trios e individualmente.

No início, tiveram dificuldades em se concentrar, mas em seguida a sala ficou tomada pelo silêncio.

Ao final, a professora sugeriu que se abraçassem com quem desejavam e surpreendentemente permaneceram se abraçando durante um longo período.

Na roda, colocaram que gostaram bastante da atividade e todos estavam se sentindo muito bem. Foi falado sobre a importância da atenção e como pode-se enxergar melhor quando se presta atenção nas coisas. O colorido da água mostrou que para se enxergar as cores individualmente era necessário forçar o olhar e assim era com a aprendizagem deles, que quanto mais atenção darem para o conteúdo, melhor entenderão o mesmo.

Na quinta atividade, os estudantes se acomodaram no tatame, ouviram músicas com sons da natureza para fazer o relaxamento. A professora deixou livre o tempo e na medida que se sentiam com vontade, abriam os olhos e alongavam o corpo em silêncio para não atrapalhar o momento do colega.

Ao final de 5 minutos, 6 estudantes haviam entrado em sono profundo. A professora solicitou que todos falassem em voz baixa para não os acordar. Na roda, foi conversado sobre a natureza e discutido que todos são parte dela e que há uma interdependência e por isso é necessária sua preservação.

Sobre a prática que realizaram comentaram: “É tão bom ouvir música!” (Estudante 25), “Ouvi vários tipos de passarinhos e cada tipo fazia um som.” (Estudante 17), “O rio estava sujo porque eu ouvi que tinha umas coisas batendo.” (Estudante 1).

A sexta atividade consistia em valorizar os órgãos dos sentidos, conteúdo da aula do dia. Buscou-se evidenciar a importância do olfato e para isso oportunizou-se para os estudantes uma aula de campo. Com os pés descalços, pisaram na grama e cheiraram algumas plantas do jardim da escola. Já

acostumados com as dinâmicas, fizeram em silêncio o caminhar. Juntaram diferentes folhas reuniram numa caixa. Ao final de alguns minutos, se reuniram num espaço que há no jardim e sentaram nos bancos para falarem sobre a prática. Estavam bastante motivados e falavam muito sobre o que haviam encontrado no jardim. Após voltar à calma, a professora retomou sobre a importância de prestar atenção aos cheiros da natureza e sobre a diversidade deles.

Organizadamente, cada estudante se dirigiu à mesa e pegou alguns produtos aromáticos (casca de laranja, cravo-da-índia, hortelã, manjeriço) para cheirar. Deveriam fechar os olhos para senti-los melhor.

A última atividade do projeto era sobre a importância do autocuidado com o corpo. A atividade veio de encontro com os conteúdos de ciências que a professora regente estava trabalhando em sala de aula e os estudantes já tinham um conhecimento prévio.

Foi distribuído primeiramente um lenço umedecido para que cada um se higienizasse. Em seguida passaram álcool gel nas mãos e posteriormente um creme para massageá-las.

Enquanto isso, ouviam sobre a importância de cada parte do corpo e os cuidados necessários para se sentirem bem. Após, fizeram um relaxamento e em seguida, sentados em círculo, conversou-se sobre todas as atividades.

Eles destacaram sobre o prazer de realizá-las e o quanto se sentiram bem em poder falar sobre elas. Demonstraram gostar de todas e ficou combinado que o projeto continuaria até o final do ano, o que foi cumprido.

Optou-se então, em fazer um relaxamento todos os dias que tinham aula na oficina, utilizando algumas vezes os produtos referente à atividade 7.

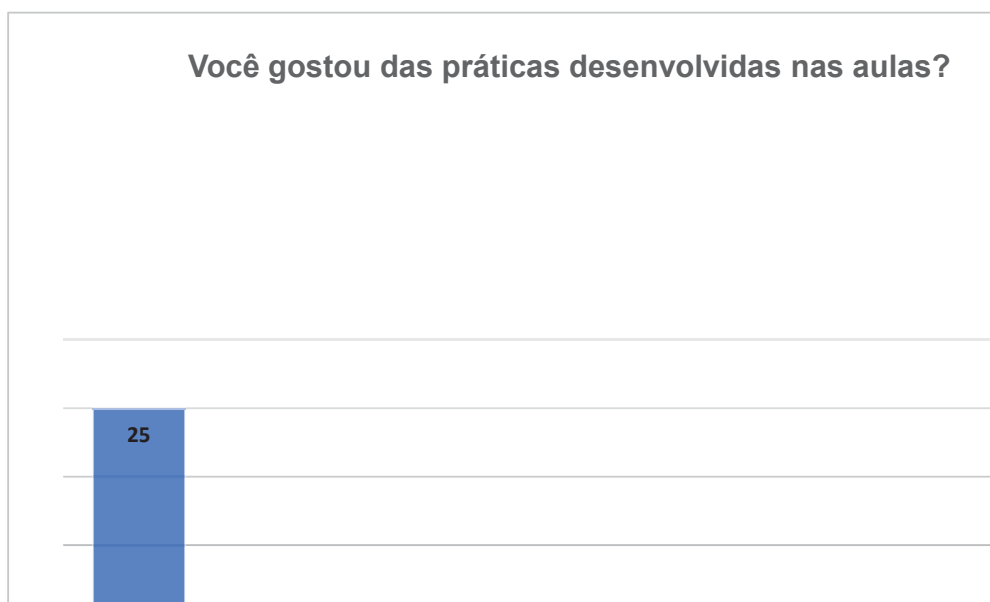
Para se obter uma avaliação do projeto, realizou-se uma pesquisa com os estudantes que resultou nos GRÁFICOS 1, 2, 3 e 4.



GRÁFICO 1 - PERCEPÇÃO DE FADIGA
FONTE: A AUTORA (2018)

Percebe-se que os estudantes reconhecem que durante o horário de aula sente-se mais cansados, complementado pelos que consideram todos os horários cansativos. Isso vem de encontro com as reclamações constantes dos docentes quanto à falta de interesse e atenção nos conteúdos trabalhados.

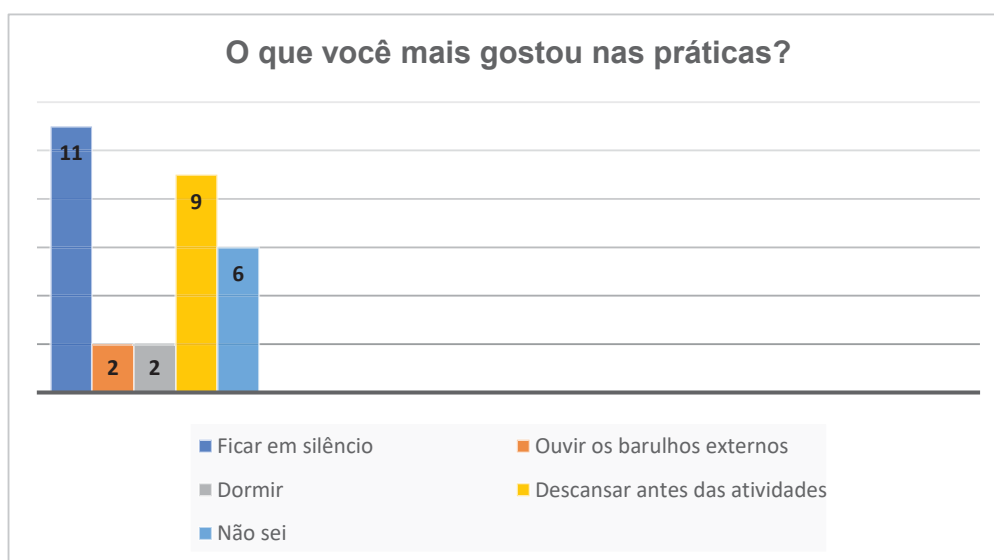
GRÁFICO 2 - APROVAÇÃO 2 DAS PRÁTICAS REALIZADAS



FONTE: A AUTORA (2018)

Esta questão foi igualmente percebida durante a realização das atividades quando os estudantes mantiveram uma postura disciplinada na maioria das vezes.

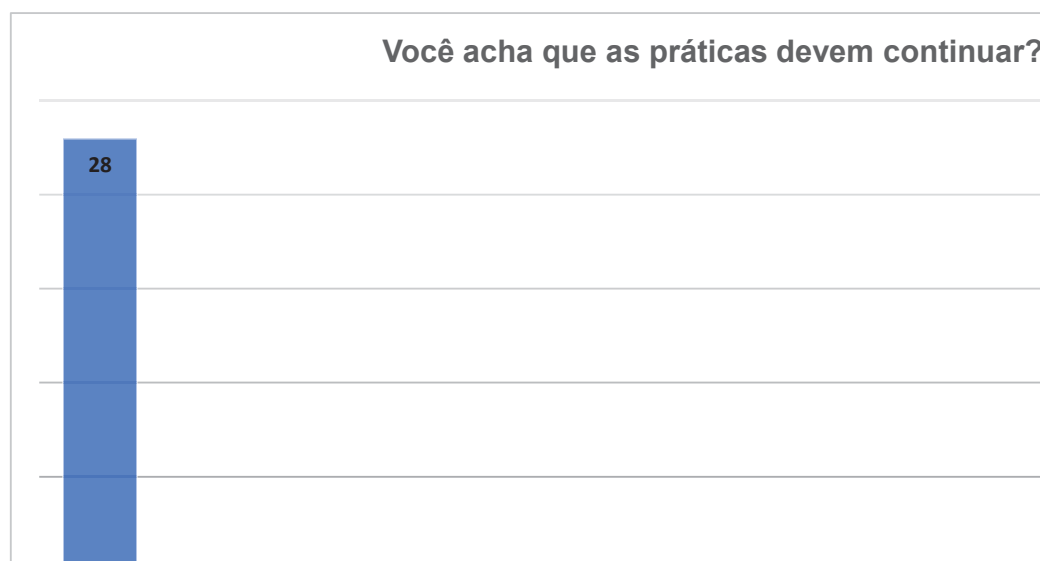
GRÁFICO 3 - PREFERÊNCIAS DOS ESTUDANTES



FONTE: A AUTORA (2018)

Ficou bastante evidente, também durante as práticas, este resultado. Ao finalizar a atividade e muitas vezes a aula, os estudantes teceram comentários a esse respeito.

GRÁFICO 4 - CONTINUIDADE DO PROJETO



FONTE: A AUTORA (2018)

Não somente os estudantes se manifestaram a favor da continuidade do projeto, mas também a Equipe Pedagógica da escola que sugeriu que o projeto iniciasse juntamente com o ano letivo.

De acordo com os gráficos acima, as crianças demonstraram satisfação em realizar as atividades e de alguma forma sentiram os benefícios que proporcionou uma melhor concentração durante as aulas conseguintes, devido a tranquilidade aparente que diminuiu a indisciplina.

Embora a durabilidade da tranquilidade não se estendeu durante todo o período escolar, contribuiu para que os estudantes, de alguma forma, sentissem um bem-estar e pudessem refletir sobre a importância da sua qualidade de vida na escola e fora dela.

Os resultados corroboram com a pesquisa realizada por Lopes (2018) que mostrou, ao analisar o contexto de uma escola, ela pode também ser produtora de violência e que com uma organização pedagógica cria-se alternativas para controlar os estudantes.

A pesquisa de Ricardo (2018) mostra que ao criar-se espaço de diálogo, onde os estudantes possam ouvir e serem ouvidos, manifestando seus anseios

e inquietações, contribui para que a escola faça sentido para eles e oportuniza aos docentes conhecer melhor seu público e nesta interação, construir um ambiente mútuo de confiança que é condição para a aprendizagem

Desta forma, espera-se que com a continuidade do projeto nos anos seguintes, consolide-se a prática e conseqüentemente se alcance melhores resultados na aprendizagem e na qualidade de vida de todos os envolvidos no processo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desenvolver o projeto proporcionou aos estudantes o conhecimento necessário para uma vida com um pouco mais de qualidade. Eles perceberam, dentro do entendimento de uma criança, a importância de coisas que passam despercebidas como sentir um cheiro, olhar uma cor, ouvir um som da natureza, se cuidar

Foi percebido que nos dias que se realizou atividades do projeto os estudantes tiveram um melhor rendimento escolar. Nestes dias, permaneceram mais tranquilos e diminuiu significativamente o barulho em sala.

Durante as práticas sinalizaram sobre algumas questões e dentre elas, o cansaço que sentem na escola. Questão esta, que vem sendo discutida entre os docentes da escola. Estes destacaram a dificuldade de ensinar “crianças cansadas” e a necessidade de projetos que contribuíssem para a melhoria da aprendizagem e qualidade de ensino.

Não dá para negar que um período de 9 horas na escola se torna fatídico para qualquer pessoa e se tratando de crianças há de se considerar que a situação se agrava.

Embora tenha sido um curto período, pode-se afirmar que houve uma mudança de comportamento e desta forma, se faz necessário uma melhor administração do tempo de permanência na escola, contemplando práticas que tragam o descanso do corpo e da mente.

Espera-se que este projeto seja o fio condutor para novas ideias e práticas na escola e na vida das crianças, necessitando de uma melhor adaptação quanto ao tempo e ao espaço da escola.

De acordo aos resultados obtidos, recomenda-se que tais práticas sejam incluídas no planejamento de todos os docentes da escola e que sejam desenvolvidas diariamente para que se torne um hábito.

Desta forma, entende-se que a fusão planejamento e prática, traga para os estudantes e docentes uma melhor qualidade na aprendizagem e na saúde.

REFERÊNCIAS.

- BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria Nacional de Assistência à Saúde. Departamento de Programas de Saúde. Coordenação de Educação para a Saúde. **Educação para a Saúde: plano estratégico**. Brasília, 1992.
- CANDAU, V. M. Construir ecossistemas educativos. reinventar a escola. In: CANDAU, V M. (Org.) **Reinventar a escola**. Petrópolis: Vozes, 2007
- CHOPRA, D. **Conexão Saúde**. São Paulo. Círculo do Livro, 1987.
- CHOPRA, D. **A cura quântica**. São Paulo, Editora Best Seller, 1989.
- CHOPRA, D. **Saúde Perfeita**. 1a. ed. São Paulo: Best Seller; 1990.
- CHOPRA, D. **Corpo sem Idade, Mente sem fronteiras**. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.
- CRUZ, M B. **Formação do docente no contexto da sua prática: perspectivas e ações de professores do ensino fundamental I**. 2018. 125f. Dissertação (Mestrado em Educação e Novas Tecnologias). UNINTER. Curitiba, 2018.
- DEMO, P. **Educação hoje: “novas” tecnologias, pressões e oportunidades**. São Paulo: Atlas, 2009.
- DREHER, A. **Meditar transforma: Um guia definitivo para acalmar a sua mente e equilibrar as suas emoções com 8 minutos diários**. Luz da Serra Editora LTDA, 2017.
- LEAL, I. **Meditação para crianças**. Lisboa: Pregaminho, 2009.
- LIBÂNEO, J. C. **Organização e gestão da escola**. Goiânia: Alternativa, p. 123-140, 2001.
- LOPES, Rosilene Beatriz. Aspectos institucionais e organizacionais, indisciplina e violências no ambiente escolar. **Interacções**, v. 13, n. 45, 2018.
- MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. Trad. de Catarina Eleonora F. da Silva e Jeanne Sawaya; revisão técnica de Edgard de Assis Carvalho. 3. ed. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2001.
- NÓVOA, A. **Professores: imagens do futuro presente**. Lisboa: Educa, 2009
- _____. **O professor na educação do século 21**. In: Gestão Educacional. Curitiba, Abr. 2014. Disponível em:

<http://www.todospelaeducacao.org.br/educacao-namidia/indice/29982/o-professor-na-educacao-do-seculo-21/>. Acesso em: 14 jan. 2019.

RICARDO, Geni. **Gestão da sala de aula: um desafio para o professor**. 2018.

SANTOMÉ, J T. **Globalização e interdisciplinaridade: o currículo integrado**. Trad. Cláudia Schilling. Porto Alegre: Artes Médicas Sul Ltda., 1998.

SAVIANI, D. **Pedagogia histórico-crítica: primeiras aproximações**. 6. ed. Campinas: Autores Associados, 1997.

VILARTA, R. A Educação Física e a Promoção da Qualidade de Vida na Escola: Desafios na Saúde de Comunidades Escolares. **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física**. São Paulo: IPES, p. 11-18, 2008.

YUS, R. **Temas transversais em busca de uma nova escola**. Porto Alegre: Artmed, 1998.