

A SALA DE AULA E O ESTRESS: UM ESPAÇO DO CORPO, DA MENTE E DAS EMOÇÕES

Adriana Ribeiro de Oliveira Napoleão do Rego (FACID)
Maryneves Saraiva de Arêa Leão (UFPI)

GT 03 -Construção de saberes docentes

O presente trabalho tem o objetivo de discutir o espaço de sala de aula numa perspectiva integral, como lugar de crescimento, de aprendizagem, de tensões, de processos e desenvolvimento das habilidades de professor e aluno.

Concordamos com ROGERS (1986), quando diz: “Um indivíduo consegue hoje um diploma de curso superior sem nunca ter aprendido a comunicar-se, resolver conflitos, a saber o que fazer com a raiva e outros sentimentos negativos”. Diante dessa realidade, a sala de aula se apresenta como espaço de estresse permeado por uma convivência de seres plurais com buscas diferenciadas, requerendo do professor múltiplas habilidades.

Freire (1996), discutindo os saberes necessários à prática educativa, chama a atenção para a postura crítica dos educadores e dos educandos que exigem características investigativas, inquietantes, curiosas e persistentes. A preocupação do docente deve focar no saber pensar.

Ensinar exige pesquisa e nessa perspectiva, a aula deixa de ser um instrumento de competência unilateral para ser um espaço de construção de saberes diversificados. Para tanto, o educador necessita dos saberes provenientes da formação profissional, escolar, pessoal e provenientes de sua própria experiência, tanto quanto da capacidade de comunicar estes saberes.

Para que a sala de aula se constitua em espaço de crescimento integral, faz-se necessário que o educador respeite a diversidade do educando, trabalhe com ela, provocando reações positivas, tais como: confiança, admiração, entusiasmo, motivação e harmonia. O educador autêntico é humilde e confiante em si e no seu educando.

1. EM BUSCA DE CONCEITOS

1.1. A SALA DE AULA

“A sala de aula: eis uma realidade que contém muitas realidades”

Regis de Moraes

Pensar e discutir a sala de aula é no mínimo provocativo para os educadores, vejamos as diversas percepções:

MORAIS (1991), coloca que:

A sala de aula é sala de aula: aquele espaço físico determinado das instituições educativas, com algumas características mais ou menos universais, destinado de modo prioritário à frequência de professores e alunos que ali se reúnem para desenvolverem atividades conhecidas como sendo de ensino e aprendizagem ou, mais globalmente, as atividades educacionais.

Em outra citação, a sala de aula ele define sala de aula como: “Creio que a sala de aula é um espaço múltiplo que sempre comportou outras relações e oposições importantes e, no entanto, esquecidas por não serem possivelmente tão visíveis, do ponto de vista da ortodoxia pedagógica”.

As nossas inquietações em torno da temática convergem para às percepções de VON ZUBEN (1991), que em seu artigo: “Sala de aula: da angústia de Labirinto à Fundação da Liberdade” destaca a sala de aula como espaço de ação onde se desenrolam intensamente as contradições entre o “eu” e o “outro”, o passado e o futuro, a tradição e a revolução, a criatividade e o conformismo entre a fala dialógica e a fala impositiva.

1.2. ESPAÇO INTEGRAL – CORPO, MENTE E EMOÇÕES.

Martim Seligman, psiquiatra americano que reavivou os princípios da psicologia positiva, Ph.D respeitado e premiado, mais desconhecido fora das universidades, faz um cruzamento entre a pesquisa universitária e a auto-ajuda e conclui que: timidez, teimosia, dificuldade de concentração e de relacionamento, temperamento explosivo, impaciência e frieza emotiva são traços negativos que podem ser atenuados com alguns treinamentos ou até vencidos. Outros pesquisadores definem uma pessoa mentalmente saudável quando ela apresenta as seguintes características:

.Ela está em paz;

.está orientada para o futuro;

.está com disposição mental que lhe permite conviver bem com o stress;

.é capaz de perceber a realidade sem distorções e ainda manter a empatia;

.é capaz de trabalhar, de amar, de se divertir ao mesmo tempo que continua sendo uma pessoa eficiente na resolução de problemas.

A’CARIA (2001), entende que “O corpo físico não é algo totalmente diferente e separado da mente - é a camada mais externa da mente, a base para a meditação”.

Para a meditação, os iogues enfatizam a dieta vegetariana como possibilidade de manutenção da pureza das células do corpo possibilitando a purificação das camadas da mente.

MORIN (2000), estuda os saberes necessários a educação do futuro, tratando da era planetária, dos progressos das diversas áreas do conhecimento. E mesmo neste contexto, o humano “continua esquarterado”. Para ele, a educação do futuro, será necessária para promover um grande remembramento dos conhecimentos oriundos das ciências naturais, a fim de situar a condição humana no mundo dos conhecimentos, derivados das ciências humanas para colocar em evidência a multidimensionalidade e a complexidade humanas, bem como integrar (na educação do futuro), a contribuição inestimável das humanidades, não somente a filosofia e a história, mas também a literatura, a poesia, as artes.

Cabe a educação e aos educadores do futuro, segundo Morin, apresentarem o destino multifacetado do humano que é constituído pelos destinos da espécie humana, individual, social e histórico.

Como educadores, estamos preparados para tal fim?

2. A SALA DE AULA COMO ESPAÇO DO STRESS

Existem inúmeras definições para o estresse. A mais aceita é a do Dr. Hans Seyle, pesquisador americano, quando diz: “O estresse é a resposta do corpo a qualquer demanda, quando forçado a adaptar-se à mudança”.

Durante toda a vida, o organismo humano reage, conforme necessário, aos acontecimentos do dia-a-dia. Dormindo, exercitando-se, ou em qualquer situação, o corpo irá ajustar o ritmo cardíaco, a pressão sanguínea e a respiração para manter a estabilidade interna.

Qualquer variável que desestabiliza o equilíbrio é conhecida como fator de tensão, e seu efeito sobre o corpo é chamado de estresse. Esses fatores que podem ser físicos

ou psicológicos, como medo, tristeza, ansiedade e decepção, podem afetar o organismo de diversas maneiras.

Mas nem todos os fatores de estresse são prejudiciais ao corpo. É necessária certa quantidade de estímulo para nos mantermos saudáveis e ativos. Quando se impedem crianças de brincar com outras e elas recebem pouco ou nenhum carinho, a tendência é que se tornem adultos com problemas físicos, comportamentais e psicológicos.

Os fatores de estresse fornecem estímulos sem os quais nossas mentes e nossos corpos mergulhariam na inércia e na depressão.

Na verdade, a quantidade de estresse pode até melhorar o desempenho das pessoas. Eventos e atividades agradáveis também costumam desencadear reações de estresse. Pesquisas mostram que casar ou sair de férias pode ser quase tão estressante quanto perder o emprego ou mudar de residência.

A sala de aula se caracteriza por ser um espaço constituído por inúmeros fatores estressantes positivos necessários a construção dos saberes, mas também formador de situações de grande tensão.

Ao lidar com situações muito estressantes, como provas, entrega de notas ou apresentação de seminários, o corpo ativa o mecanismo de defesa ligado a nossa origem primitiva gerando uma reação de luta ou de fuga. Essa reação, produzida pela parte autônoma do sistema nervoso, deixa o corpo em estado de alerta. O ritmo e a frequência da respiração aumentam. O batimento cardíaco acelera, e o sangue é direcionado para o cérebro e para os músculos e se afasta do aparelho digestivo, cuja função pode ser suspensa durante uma emergência. As pupilas se dilatam e há abundante injeção de adrenalina na circulação.

Quando a situação crítica termina, o equilíbrio é restabelecido, e as sensações de tensão desaparecem. No entanto, a exposição habitual ao excesso de estresse produz uma situação crônica, em que a reação dos sistemas permanece parcial e constantemente ativada. Nesse estado, os níveis de adrenalina no sangue são mais altos que os normais, e as pessoas sentem-se constantemente tensas, cada vez mais cansadas e menos capazes de agir. Segundo ANDREWS (2003), a constante superestimulação do cérebro pelos hormônios do estresse, tem efeitos nefastos incluindo-se a ruína da memória e do aprendizado com a morte de milhões de neurônios de uma parte do cérebro chamada hipocampo.

Não será esta a situação em que se encontra a sala de aula?

As queixas de cansaço, desânimo, dificuldade de aprendizagem, indisciplina e até mesmo de dores de cabeça e náuseas, relatadas pelos alunos, não serão consequência da exposição excessiva aos fatores estressantes na sala de aula?

Os fatores de estresse podem afetar o corpo, a mente e o espírito. O corpo é colocado sob estresse em um ambiente hostil, como em condições de trabalho e de estudo desconfortáveis, ou jornada noturna que também afetam o equilíbrio.

Pode-se observar que os fatores de estresse mentais são mais comuns que os físicos. A alta tecnologia, a globalização das informações, as inúmeras cobranças e a necessidade constante de aperfeiçoamento contribuem para o desenvolvimento de um ritmo de vida excessivamente acelerado, mais do que o praticado em toda a história da humanidade.

As inúmeras cobranças, o grande volume de tarefas e trabalhos e a prática de um ensino classificatório altamente excludente são fatores estressantes mentais de grande complexidade, com os quais os alunos, na sua grande maioria, não estão preparados para enfrentar.

A experiência do estresse crônico pode levar a um estado de desânimo e angústia muito grandes. Essa situação pode causar ansiedade e depressão e o efeito dos altos níveis de hormônios do estresse, como a adrenalina e o cortisol, perturba as funções fisiológicas normais, deixando o corpo vulnerável a uma série de distúrbios dentre eles pressão alta, infecções e alergias, erupções na pele e problemas digestivos. Muitos alunos

chegam até mesmo a perder o interesse pelas matérias ou pelo curso que escolheram, sem contar as incertezas quanto à escolha da profissão que querem seguir.

Hoje, muitos alunos são submetidos a avaliações de desempenho, com prazos e metas a cumprir, mesmo desde bem pequenos, assumindo responsabilidades e um alto nível de pressão precocemente, além de realizarem várias atividades extras sala de aula. Podemos chamá-los de “alunos multitarefas”, que não tem tempo nem mesmo para o lazer e para a diversão. Isso exige uma capacidade quase sobre-humana e que os deixa cansados e irritados.

Outro complicador é a vida sedentária que na maioria dos casos ocorre porque o aluno não consegue achar tempo para se exercitar trazendo prejuízos até à postura e causando dores generalizadas no corpo.

O espaço da sala de aula quando não respeita a diversidade dos múltiplos corpos, mentes e emoções que o constituem e, que não se direciona para a construção do crescimento integral dos alunos, se transforma num foco permanente de fatores estressantes negativos gerando assim, um espaço de lutas como se fosse um campo de batalhas.

Esse é o espaço que se quer para a construção dos saberes?

É através das experiências vivenciais, das relações interpessoais e da auto-estima que a sala de aula se transforma em um espaço de crescimento integral. Para ANTUNES (2003), relações interpessoais são entendidas como uma linha de ação que visa, ... , criar um clima favorável à escola e garantir, através de uma visão sistêmica a integração de todo pessoal envolvido, por meio de uma colaboração confiante e pertinente.

A educação para a auto-estima deve distanciar-se do erro e da culpa, fatores excessivamente estressantes quando não se aceita e não se valoriza o aluno, e sim, considerá-los capazes de desenvolver competências e habilidades para a construção de saberes encorajando-os a não se intimidar com o fracasso e a aprenderem a agir de forma independente e responsável.

3. SALA DE AULA COMO ESPAÇO DO HUMANO

“Quem somos? Onde estamos? De onde viemos? Para onde vamos?”.

Refletir a nossa condição humana, trazer o debate a sala de aula, conviver com as diversas percepções é um desafio da era planetária.

PETRAGLIA (1995), em seu estudo sobre Edgar Morin, estabelece a vinculação entre a Escola e a Educação e aponta para questões relacionadas à ação do conhecer que está naturalmente ligada à vida fazendo parte das ações biológicas, cerebrais, espirituais, culturais, linguísticas, sociais, políticas e históricas.

ROGERS (1986), define aprendizagem como sendo uma ”insaciável curiosidade” inerente ao Ser Humano, na qual a essência é o seu significado. Portanto, o foco está no processo e não no conteúdo da aprendizagem. Nesse contexto, o professor deve levar em conta que os alunos aprendem aquilo que para eles é significativo. Por essa razão, a passividade, muitas vezes vivida na sala de aula, é produto do desinteresse, e é considerada um dos maiores inimigos da aprendizagem eficaz.

O espaço integral, como lugar do corpo da mente e das emoções, é o lugar apropriado para a Educação Integral. Nessa perspectiva a Educação deve se dirigir ao sentimento e à inteligência com vistas a formar pessoas saudáveis de corpo e alma.

Pestalozzi, que se preocupava bastante com o aspecto global e equilibrado da Educação, resume a questão na famosa tríade: Educar o coração, a cabeça e as mãos.

A Educação é tanto mais eficaz, quanto mais o educador se desprenda de atitudes Egoícas, centradas no interesse pessoal, ou seja eduque por amor ao próprio educando, incluindo-se no processo de autoconhecimento, que Sócrates já colocava como ponto fundamental na obra de melhoria individual.

Educar, portanto o homem do futuro é tarefa do homem do presente. É de sua responsabilidade construir pontes de acesso aos novos tempos. Desafio será reatar o abismo que se provocou pela nossa civilização entre o coração e o intelecto. As nossas contradições

Estão porque já dispomos de informações suficientes para uma prática mais rica de sensibilidade, e paralelamente vivemos conflitos por admitirmos livre expansão do instinto, da agressividade e dos impulsos. Admiram-se as inteligências que fazem manobras mentais, mas negligenciam com a delicadeza de um sentimento puro e elevado.

Precisamos resgatar a nossa humanidade como diz Platão, pela educação, nos desembaraçando dos preconceitos, das atitudes arrogantes, das posturas dogmáticas, pois que a nossa humanidade, o nosso futuro deve se constituir de homens fundamentalmente bons, que é missão da nossa educação.

4. ENFRENTANDO O STRESS NA SALA DE AULA

Segundo FURLANI (2001), a escola e o professor competentes são aqueles que conseguem garantir aos alunos o domínio das habilidades relevantes para sua qualificação, habilidades que deverão ser corretamente avaliadas. O ser humano é quem define a instituição e a sociedade de que participa, pois sua ação é capaz de criar um espaço de qualidade de vida humana coletiva.

A maior parte do estresse é de natureza psicológica. Isto significa que não precisamos ser vítimas passivas desamparadas dos fatores estressantes que nos atacam: podemos optar por reagir.

Para estar preparado para enfrentar os fatores estressantes, três pontos são essenciais:

1. Encarar a mudança como um desafio, e não como uma ameaça.
2. Direcionar os pensamentos nos aspectos positivos.
3. Dedicar-se a uma meta maior.

Para sobreviver e triunfar sob estresse, ANDREWS (2003), aponta a necessidade de um tempo de restauração entre os estresses, para permitir ao sistema nervoso reparar e restaurar os corpos e mentes após cada esforço estressante que tenha extrapolado os limites. É preciso ativar a resposta de relaxamento. E isto se consegue com a respiração diafragmática lenta e – que aumenta a purificação e energização dos tecidos do corpo em até 15 vezes.

A respiração correta é um dos importantes aspectos na redução do estresse. O estresse não é gerado pelo mundo externo, é uma condição do seu próprio interior. É uma energia que você carrega negativa ou positivamente, baseando-se nas suas próprias respostas em relação à vida.

Pode enfraquece-lo ou adoecer-lo, ou pode fortalece-lo e motiva-lo.

Existe uma ligação fundamental entre a respiração e o bem-estar físico, mental e emocional. Ao trabalhar o fluxo respiratório, você conseguirá se livrar do estresse em qualquer situação.

Aliado a essa técnica, o papel educativo do professor – na concepção atual – não se restringe especificamente à exposição de conteúdos, mas na busca da transformação do ser humano.

Outra ferramenta de enfrentamento consiste em trabalhar as relações interpessoais na escola, deixando distante a sala de aula estressada, onde tudo é programado com pressa, onde os alunos são cada vez mais estimulados a fazer coisas de forma precoce e agitadamente. Exalta-se a rapidez e a meta é a quantidade em detrimento da qualidade.

É preciso respeitar a diversidade do espaço da sala de aula e as experiências pessoais de cada aluno, para um enfrentamento do estresse e só então construir um espaço de crescimento integral.

5. O REALINHAMENTO DA MENTE: UM CAMINHO À SER PERCORRIDO

Estudos recentes na área médica destacam a relação entre pensamentos, emoções, comportamentos e o sistema imunológico do homem. A ciência confirma o que outras tradições já defendem: somos reflexos do nosso mundo mental.

Durante décadas foram concentrados esforços em desvendar o segredo das células imunológicas responsáveis pela defesa do organismo. Os especialistas concluíram que o sistema imunológico, depois do cérebro, é o mais complicado do corpo.

Para a psiconeuroimunologia, o que acontece em nossas cabeças, acarreta inevitavelmente conseqüências físicas. Todos nós, com saúde ou não, podemos provar essa descoberta.

A medicina ortodoxa não pode mais deixar de atentar, como fez até agora, para a importância das energias autocurativas. Nesse quadro cabem as metodologias: relaxamento, meditação, treinamentos mentais, ioga e outras comprovadamente benéficas.

Isso tudo, permite afirmar que nossos pensamentos formam a realidade material do cérebro. Hoje muitos biólogos moleculares concordam com os Vedas (clássicas escrituras indianas) ao apregoarem que o corpo é a projeção da nossa consciência. Pelo menos no campo molecular, somos o que pensamos.

Trazendo o debate para a sala de aula, o foco do realinhamento pretende capacitar os alunos sem rotular.

LEVINE (2003), aborda o tema da rotulação e afirma: “A prática contempla a sua riqueza, a sua complexidade, suas forças e sua originalidade surpreendentes. Rotular pode ser desumano, pode consumir totalmente a identidade de uma pessoa...”. Os rótulos demonstram atitudes pessimistas e criam tensões e conflitos geradores de estresse que podem acompanhar o educando por toda sua vida.

Concluimos as reflexões sobre sala de aula, que não se esgotam aqui, identificando esse espaço como espaço de estresse, assim como espaço do humano, onde muito ainda está a ser construído.

Acreditamos que a educação do futuro deve enfrentar os desafios da diversidade humana manifestada através das nossas emoções ao despertar o conhecimento inseparável do mundo da afetividade, gerando no espaço da sala de aula, condições de equilíbrio para professores e alunos.

BIBLIOGRAFIA

ÁCÁRYA, Avadhútika Ánandamitra. **Yoga para a Saúde Integral**. São Paulo: Ananda Marga, 2001.

ANDREWS, Madeline Susan. **Stress a seu favor** – Como gerenciar sua vida em tempos de crise. São Paulo: ÁGORA, 2003.

ANDRÍOLA, Wagner Bandeira. **Avaliação Fiat Lux em educação**. Fortaleza: UFC, 2003.

ANTUNES, Celso. **Relações interpessoais e auto-estima** : a sala de aula como um espaço do crescimento integral. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia** – saberes necessários à prática educativa. 7. ed. São Paulo: PAZ e TERRA, 1996.

FURLANI, Lúcia Maria Teixeira. **Autoridade do professor: meta, mito ou nada disso?** 7. ed. São Paulo: Cortez, 2001.

GILMORE, Ruth. **Antiestresse**. Coleção Viva Yoga. São Paulo: PUBLIFOLHA, 2003.

LEVINE, Mel. **Educação Individualizada** – Motivação e Desenvolvimento sob medida para seu filho. Rio de Janeiro: Campos, 2003.

MORAIS, Regis. Org. **Sala de aula que espaço é esse?** São Paulo: Papyrus, 1991.

MORIN, Edgard. **Os sete saberes necessários a educação do futuro**. 2. ed. São Paulo: Cortez; Brasília: UNESCO, 2000.

PETRAGLIA, Isabel Cristina. **Edgar Morin** – a educação e a complexidade do ser e do saber. Rio de Janeiro: Vozes, 1995.

PIERRAKOS, Eva. **O caminho da autotransformação**. São Paulo: Cultrix, 1990.

ROGERS, Carl. **Pedagogia centrada na pessoa**. , 1986.

BUCHALLA, Anna Paula. O cérebro devassado. **Veja**. São Paulo, 4 ago. 2004. p. 124.

PERES, Leandra. A conquista do equilíbrio da mente. **Veja**. São Paulo, 17 set. 2003. p.89.