

Estratégicas lúdicas como objetivo de combate ao estresse estudantil nos cursos técnicos integrados do CEFET/MG

Playful Strategics an objective to fight student stress in the integrated technical courses of CEFET / MG

Gabriel Moreira de Mello Mendes

Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais- CEFET-MG
gabrielmmendes2000@gmail.com

Layane Franciele de Lima Martins

Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais- CEFET-MG
layanefranciele19@gmail.com

Adriana de Almeida P. Bracarense

Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais-CEFET-MG
adrianabracarense@gmail.com

Resumo

Pessoas estressadas são aquelas que encontram-se sob pressão, algo decorrente em um local de ensino. Esse trabalho objetiva analisar a situação do estresse acadêmico dos alunos dos cursos técnicos integrado ao ensino médio do CEFET-MG/BH, observando as principais causas e propondo soluções. Foram aplicados 1180 questionários para avaliação do estresse discente. Analisando os resultados, verificou que nos três anos aproximadamente 90% dos discentes se identificaram como estressados. Devido a esses valores elevados, foi visto a necessidade de amenizar a tensão no ensino, através de métodos lúdicos, reduzindo o desgaste discente e focando na metodologia de ensino. Os dados levantados indicaram que a maioria dos alunos pesquisados estão estressados, motivado como principal causa deste estresse à intensa carga horária exigida pela instituição, que, para amenizar a curto prazo, pode-se aplicar metodologias tornando as aulas atrativas e menos desgastantes. Agradecemos ao CEFET pelo apoio ao desenvolvimento do trabalho.

Palavras chave: Estresse, Métodos Lúdicos, Estudantes, CEFET/ MG, Cursos técnicos integrado a ensino médio

Abstract

Stressed people are those who are under pressure, resulting in a place of education. CEFET-MG / BH, which should be the principal and proposing solutions. A total of 1180 questionnaires were used for stress assessment. Analyzing the results, relaxing them and verifying the years approximately 90% of the students identify themselves as stressed. This is the following requirements in education, through method use and method in methodological education. The data collected indicated that the main components of primary education at the

CEFET-MG are stressed, and since the main cause of stress is the workload required by the institution, which can be applied in the short term by applying methodologies that Make teaching classes more attractive and less stressful. We thank CEFET-MG for supporting the development of the work.

Key words: Stress, playful strategies, Students, CEFET/MG, technical courses, high school

Introdução

O Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET-MG) é a maior instituição de ensino tecnológico do Estado de Minas Gerais, visto que possui cursos do ensino técnico nas categorias integrado ao ensino médio, concomitância externa (para aqueles alunos que estão cursando o ensino médio em outras escolas) e o subsequente (alunos que já possuem o ensino médio completo), cursos de graduação, projetos de pós-graduação, pesquisas, projetos de extensão, entre outros. A alta qualificação do CEFET-MG faz com que este tenha uma extensa grade curricular, exigindo dos alunos uma grande carga horária de estudos. Os estudantes dos cursos técnicos integrado ao ensino médio ficam na escola por no mínimo 6 horas por dia, tendo dias que podem chegar a 10 horas diárias. Isso pode acarretar diversas alterações no cotidiano do aluno. Além disso, a alta carga horária escolar influencia diretamente na falta de tempo do aluno para atividades de lazer e descanso, que contribuem também para o aumento do estresse dos estudantes desta instituição.¹

Segundo Souza (1997), estresse é uma situação na qual a pessoa se encontra pressionada. Normalmente, essa pressão provém de uma situação desgastante, mental ou corporal, como é ocorrente na vida de estudante com a preocupação com as tarefas escolares. Esse estresse estudantil pode ocasionar problemas no desempenho acadêmico e social podendo vir a causar dificuldades na aprendizagem e até mesmo problemas de saúde. (RODASSI et al., 2010).

Além disso, existem os grupos com deficiências (visuais, auditivas...) no qual, segundo a lei de diretrizes e bases da educação pública de 1996, esses devem frequentar escolas regulares garantindo assim o direito de inclusão. As pessoas com deficiência, além de terem a limitação como obstáculo que causa dificuldade na aprendizagem, também sofrem com o estresse rotineiro da vida acadêmica. Entretanto, a maioria das escolas regulares não apresentam medidas inclusivas para deficientes e isso contribui para o aumento das dificuldades enfrentadas por esses. Uma situação pouco discutida é a existência de alunos que possuem a baixa visão - comprometimento do funcionamento visual em ambos os olhos, mesmo após correção com uso de lentes corretivas, mas a pessoa utiliza ou é potencialmente capaz de utilizar a visão para planejamento e execução de alguma tarefas, os quais também tem seu estresse aumentado porque não conseguem enxergar o que está escrito nos livros, no quadro escolar, entre outros, em que são objetos utilizados e adequados aos alunos que não possuem a baixa visão.

Para se amenizar esse problema é necessário intervir sobre eles, tornando as aulas e o estudo menos desgastante, por meio de atividades lúdicas, dinâmicas e atrativas. Além disso, é preciso criar materiais que tem por finalidade garantir a inclusão dos alunos deficientes, como por exemplo, recursos didáticos fabricados em alto relevo para alunos de baixa visão.

O estresse entre os alunos dos cursos técnico integrado do CEFET-MG é algo bem perceptível, principalmente devido ao tempo em que estão na instituição e o tempo em que esses se encontram sob a pressão acumulada desde o início de seus estudos. Dentre vários problemas que podem ser observados claramente na instituição, o tempo dedicado as atividades dentro da instituição acaba se tornando uns dos mais preocupantes, pois não há

proveito em o aluno estar o dia inteiro na escola, assistindo a várias aulas se não há aprendido por conta desse fator. Esse tema é importante ser trabalhado por ser bastante preocupante e alarmante, pois, por causa do estresse, muitos alunos desistem do curso frequentado e até mesmo da escola, por ser exigido demais e por não aguentarem a rotina.

Este problema pode causar malefícios para a saúde dos estudantes, como visto em diversos textos na literatura. A tensão psicológica acadêmica, quando muito agravada, pode ser causadora de síndromes como depressão (LIU & LU, 2011), problemas cardiovasculares (LOURES et al., 2002) e até mesmo problemas hormonais (NAKASATO & CAROMANO, 2000).

O objetivo deste trabalho foi identificar a existência de estresse estudantil dentro da instituição CEFET-MG pelos alunos dos cursos técnicos integrados ao ensino médio, retratando a situação com que ele é apresentado (todas as séries, todos os cursos etc.). E, a partir desse resultado, apresentar formas de amenizar e/ou solucionar esse problema. O trabalho também propõe o desenvolvimento de uma tabela periódica inclusiva para estudantes que possuem baixa visão, a fim de diminuir o estresse enfrentado por esses discentes.

Metodologia

Para análise do estresse, foram aplicados 1.180 questionários, modelo apresentado no fim do tópico, sendo que 506 para alunos do primeiro ano do ensino médio, 368 do segundo e 306 do terceiro. Estes foram distribuídos nos quinze dias finais do mês de novembro, aproximadamente uma semana antes das avaliações finais.

Nesse questionário, adaptado de Costa (2009) para possuir mais relação à instituição, foram apresentados hipóteses dos principais causadores de estresse dentro da escola ou fatores diretamente relacionados, sendo que o aluno deveria marcar de 0 a 3, sendo 0 não influenciador do estresse e 3 influenciando muito.

Após analisado os resultados, foi proposto sugestões de atividades lúdicas para que fosse solucionado esse problema, com enfoque na disciplina de Química. Com isso, foram criados jogos com carta (bisca química), revistas paradidáticas, além de uma tabela periódica portátil, inclusiva e interativa, para melhorar o método de ensino para os deficientes visuais.

Questionário

Curso técnico que está cursando: _____ Série: _____

Escola que cursou o ensino fundamental: () Pública () Privada

Horário “livre” (sem disciplinas técnicas ou da formação geral):

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
M () T ()	M () T ()	M () T ()	M () T ()	M () T ()

*M (Manhã) / T (Tarde)

Você se sente estressado devido ao CEFET? () Sim () Não

Se sua resposta foi Sim para a questão anterior, responda os itens abaixo:

O estresse já o levou a pensar em desistir do curso? () Sim () Não

Você se sente inferiorizado no ambiente escolar? () Sim () Não

Em relação ao estresse passado na instituição, avalie de 0 a 3, a influência dos itens abaixo sendo que, 0 não influencia, 1 influencia pouco, 2 influencia medianamente e 3 influencia muito.

	0	1	2	3
Falta de apoio familiar				
Falta de apoio dos professores				
Ausência de tempo para o descanso e lazer				
Falta de uma base melhor no ensino fundamental				
Carga horária elevada				
Transporte público utilizado				
Distância entre o CEFET e o local de moradia				
O grau de dificuldade para a execução das atividades extraclasse				
Tempo exigido pelo professor para a entrega das atividades extraclasse				
Método de ensino				
Exigências acadêmicas				
Excesso de obrigações escolares				
Pressão exercida por terceiros				
Falta de apoio para exercer atividades extracurriculares				
Sentimento de inferioridade				
Notas acadêmicas				
Relação professor-aluno				

COSTA,2008 (Adaptado)

Resultados e discussões

As pesquisas realizadas acerca do nível de estresse dos alunos ingressados no ensino técnico integrado ao ensino médio do CEFET-MG resultaram em um alto número de alunos estressados, mostrando valores muito próximos se comparamos os três anos de curso, dado que pode ser visto no quadro 1. Ao se analisar os fatores apresentados como principais causadores de estresse, percebeu-se que os fatores que mais influenciam no aumento do nível de estresse dos alunos do 1º, 2º e 3º anos desta instituição são a carga horária e a falta de tempo para descanso e lazer além do excesso de obrigações, apresentado valores nos quadros 2, 3 e 4.

Ano/ se sente estressado?	Sim	Não
1º ano	90,7%	9,3%
2º ano	88,3%	11,7%
3º ano	90,2%	9,8%

Quadro 1: Resposta dos alunos referente a se sentirem estressados devido a instituição

	0	1	2	3
Ausencia de tempo para descanso e lazer	3,07%	10,31%	26,97%	59,65%
Excesso de obrigações escolares	3,71%	15,28%	27,07%	53,93%
Carga horaria elevada	2,43%	31,35%	15,23%	50,99%

Quadro 2: Fatores com maior influência no primeiro ano

	0	1	2	3
Ausencia de tempo para descanso e lazer	1,56%	7,19%	25,31%	65,94%

Carga horaria elevada	1,55%	9,91%	26,01%	62,54%
Excesso de obrigações escolares	2,79%	15,09%	28,79%	57,58%

Quadro 3: Fatores com maior influência no segundo ano

	0	1	2	3
Carga horaria elevada	4,95%	11,55%	21,78%	61,72%
Ausencia de tempo para descanso e lazer	5,59%	11,18%	25,66%	57,66%
Excesso de obrigações escolares	6,54%	14,70%	28,76%	50,65%

Quadro 4: Fatores com maior influência no terceiro ano

Ao analisar os resultados, pode-se perceber que de todos os fatores o que mais influencia o estresse, refere-se à carga horária de aulas. Segundo a resolução 16/16 do Conselho de Educação Profissional e Tecnológica (CEPT), os alunos devem ter em média 36 horas/aula por semana por ano, não devendo ultrapassar 38. No CEFET-MG, o aluno fica no ambiente escolar por aproximadamente 7,2 a 7,6 horas por dia, ou seja, os discentes ficam no limite, motivo pelo qual a carga horária influencia significativamente no aumento do estresse dos alunos.² Essa carga horária é provocada pela organização da quantidade de aulas a serem ministradas, além da não integração real das matérias técnicas com as matérias do ensino médio.

Além disso, verifica-se que outro fator muito influenciador, o excesso de exigências escolares, o que é provocado justamente pelo mesmo motivo, visto que o volume de deveres passados para os estudantes, em detrimento da conscientização de que o aluno fica sobrecarregado devido à quantidade de disciplinas escolares e à falta de tempo para a realização das obrigações. Como consequência disso, têm-se a falta de tempo para descanso e lazer, a qual também é considerada um dos fatores mais influenciadores no estresse nos alunos. Devido a essa sobrecarga, os alunos não conseguem conciliar os estudos com um tempo adequado para exercerem atividades extra-curriculares.

Portanto, visto que não é possível alterar a curto prazo a grade curricular e, conseqüentemente, a carga horária, deve ser pensado métodos menos desgastantes para os alunos. Como solução foram pensados jogos interativos, com o intuito de aprofundar as matérias discutidas em sala de aula, podendo substituir, as vezes, aulas que teriam um foco

muito “conteudista” por métodos lúdicos. Foram desenvolvidos, com o objetivo de tornar as aulas da disciplina de Química mais dinâmicas e atrativas jogos de carta (Bisca Química), que permitem ao aluno revisar temas como eletronegatividade e raio atômico, detetive químico (Mistérios Químicos), propõe avaliar conteúdos já lecionados estimulando a curiosidade dos estudantes que devem através das ferramentas fornecidas no jogo (soluções, substâncias etc) solucionar o mistério proposto, além disso foram criadas revistas paradidáticas com “cruzadinhas” e piadas que trabalham conhecimento em vários temas da disciplina.

A criação de métodos lúdicos para a aprendizagem é de extrema importância, visto que possibilita ao professor atrair a atenção dos alunos, fazendo com que não ocorra desistência da aula, redução no foco da aprendizagem e, conseqüentemente, um prejuízo nas notas acadêmicas. A partir do uso de material didático lúdico, as aulas tornam-se mais interessantes, visto que a tendência do estudante é de se interessar por aquilo que é diferente do comum em uma sala de aula. Portanto, utilizar os jogos interativos no ensino é uma estratégia interessante ao professor, a fim de conseguir manter o aluno mais relaxado e, ao mesmo tempo, aprendendo de maneira mais tranquila e divertida. Entretanto, deve ser lembrado que o método lúdico serve para uma complementação das aulas, podendo ser aplicado em momentos de revisão, visto que é necessário um conhecimento prévio para ser aplicado o jogo.

Outro fator a se considerar na análise do estresse estudantil é a baixa visão, enfrentada por 2 estudantes do ensino técnico integrado do CEFET-MG, no qual dificulta a aprendizagem, devido a dificuldade na visualização de livros, textos ou quadro escolar, visto que possuem um tamanho de letra pequeno para aqueles que apresentam a deficiência. Como na instituição não há medidas que auxiliem esses estudantes durante as aulas, eles acabam ficando mais estressados ainda, pois além de terem que suportar o estresse acadêmico comum entre todos os alunos, eles precisam lidar com as dificuldades motivadas pela deficiência que possuem.

Como tentativa de inclusão dos alunos com baixa visão e minimização do estresse para esses discentes, foi criada a tabela periódica inclusiva para pessoas com baixa visão, a qual possibilita o aluno a aprender as principais características da tabela, que são: o elemento, número atômico e a massa. Além disso, esta tabela foi desenvolvida em tamanho pequeno a fim de torná-la portátil, permitindo assim o fácil uso pelo aluno em sala de aula e o transporte da mesma para qualquer lugar. Essa poderia auxiliar o aluno a possuir uma melhor compreensão do ensino da tabela periódica.

Conclusão

A partir dos dados obtidos com os questionários, pode ser concluído que o estresse é grande na instituição e que é necessário uma intervenção. Para isso, os métodos lúdicos são de grande eficiência, visto que tornarão as aulas mais atrativas e menos exigentes para os estudantes em geral, no qual propôs-se intervenções para alunos que apresentam baixa visão, uma vez que o CEFET-MG possui discentes nessa situação .

Para um longo prazo, pode ser revista a carga horária e grade curricular dos cursos técnicos, aumentando em um ano. Com esse aumento, é possível que seja passado em menor quantidade de horas/aulas o conteúdo, permitindo que o aluno tenha um tempo para descanso.

Agradecimentos e apoios

Ao Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais e ao grupo de pesquisa Aprendendo a Aprender.

Referências

- 1 CEFET-MG. História. Disponível em: <<http://www.cefetmg.br/textoGeral/historia.html>>; Acesso em: 07 mar. 2018.
- 2 CEFET-MG. Resolução nº 16, de 23 de maio de 2016. Resolução Cept- 16/16. Belo Horizonte, Disponível em: <http://www.dept.cefetmg.br/wp-content/uploads/sites/80/2018/02/Res_CEPT_16-16_Aprova_a_matriz_curricular_dos_cursos_EPTNM.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2018.
- COSTA, A.L.S; POLAK, C. Construção e validação de instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE). **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v.43, n.spe, p.1017-1026, 2009. Disponível em: <<http://producao.usp.br/handle/BDPI/4067>>. Acesso em: 01 mar. 2018.
- SOUZA, Fernando Pimentel de et al. O estresse e as Doenças Psicossomáticas. Revista De Psicofisiologia da UFMG: Belo Horizonte, 1997.
- RODASI, Javier Antonio Gutiérrez et al. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. Revista Ces Medicina, Medellín, v. 24, n. 1, p.7-17, jan. 2010. Semestral.
- BRASIL, Lei nº. 9394, de 20 de dezembro de 1996. Disciplina a educação escolar em instituições próprias. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm>
- BELTRAMIN, F.S; GÓIS, J. Materiais didáticos para alunos cegos e surdos no ensino de química. Brasília, 2013
- LIU, Yangyang; LU, Zuhong. Chinese High School Students' Academic Stress and Depressive Symptoms: Gender and School Climate as Moderators. **Stress And Health**, [s.l.], v. 28, n. 4, p.340-346, 22 dez. 2011. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1002/smi.2418>.
- LOURES, Débora Lopes et al. Estresse Mental e Sistema Cardiovascular. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [s.l.], v. 78, n. 5, maio 2002. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0066-782x2002000500012>.
- NAKASATO, H.k; CAROMANO, F.a.. Estresse- os fundamentos necessários para compreensão das alterações clinico-funcional. **Arq. Ciênc. Saúde Unopar**, São Paulo, v. 3, n. 4, p.269-275, set/dez 2000. Disponível em: <<http://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/1040/904>>. Acesso em: 06 out. 2018.
- IFRS. Acesso da Pessoa com Deficiência: Deficiência visual – baixa visão. Disponível em: <<http://emag.governoeletronico.gov.br/cursoconteudista/introducao/deficiencia-visual-baixa-visao.html>>